10倍上達する ソフトテニススクール

http://echigo.sakura.ne.jp/school/

2016,5 ～

外伝！中本戦略

中本裕二監督の　2つ先を行くソフトテニス戦略

ＶＯＬ７刊行　**2018.9** 刊行

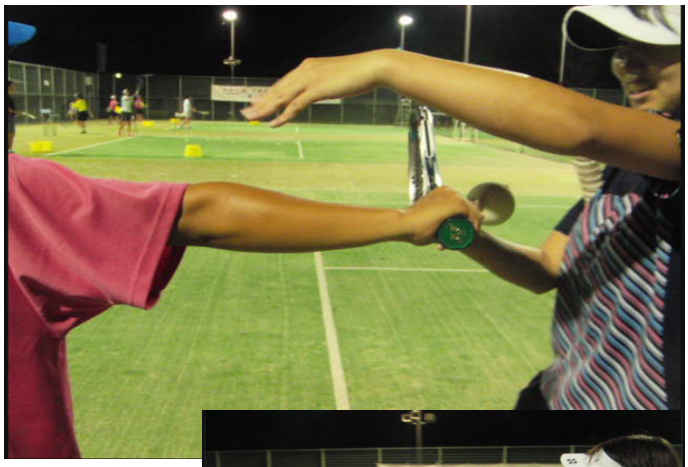
意識が変われば、プレーも変わる、結果も変わる。そんな講座です。

キャンペーン中！！
新刊　2018/9/15 リリース

ＶＯＬ７　意識が変われば、プレーも変わる
金メダリストを生む練習と考え方

２０１８年アジア大会で、どんぐり北広島の高橋選手が史上初のシングルス金メダルを獲得。女子団体でも決勝戦、高橋・半谷ペアのファイナル１０－８での殊勲の勝利、結果金メダルにつながった。その影には、どんぐりでつちかった技術と戦略がありました。

今回の講座は、中本監督のインタビューとそれにともなう練習を紹介、高橋・半谷ペアのアジア大会前のインタビュー、高橋選手の直伝レクチャーなどで構成されています。



特に高橋選手のバックハンドに関する技術的考え方や、ローボレーの考え方は、トップ選手ならではの感性を感じる内容です。

今までの意識を変革する内容ですので、多くの方にご覧いただければと思います。

「内容」ＤＶＤ４４分

１　高橋・半谷選手　大会前抱負インタビュー
２　２０１８年アジア大会での様子
３　中本監督の選手を見るポイントと戦略的な考え方
４　どんぐりの普段の練習方法
５　高橋選手の直伝　バックハンドストロークとバックハンドローボレーレクチャー
６　高橋・半谷選手のカットサーブ

中本戦略ＤＶＤの内容　全６巻
男女小学生から中高一般までに役立つ、深い内容に仕上がっています。

「講師」

中本裕二監督

元 NTT 西日本監督、皇
后杯８回優勝など実績多数。2010 年まで全日本監督として
アジア大会女子団体を初優勝に導く。攻撃型平行陣うや裕
ちゃんフォーメーションを生み出すなど、ソフトテニスの
戦略において勝たせる第一人者である。

ＶＯＬ１　中本戦略の基本

「二人で１本」がダブルスの基本的戦略だが、中本監督はそれを否定する。「一人で１本」。全てにおいて固定観念を覆すことからはじめる中本監督のソフトテニスに関する考え方は目からウロコの話ばかりです。この VOL1 は中本監督のインタビューを中心に、どんぐりの練習映像やその他の資料映像を交えながらわかりやすくまとめてあります。中本監督のインタビュー中心のこの１巻には実績日本一の勝つ秘訣満載です。

「内容」　**DVD（３９分）１枚**

- **練習についての考え方**
- **調子をピークにもっていって実績を残す、皇后杯８回優勝の秘訣**
- **監督の仕事とは何か？ダメ指導者、良い指導者とは**
- **社会人クラブ、どんぐり北広島クラブ創設の理由**
- **A 型練習と B 型練習でのこだわり練習**
- **攻撃型平行陣へのすすめ　・「一人で１本」が大事（結果的には二人で１本になる）**

ＶＯＬ２　基礎の中に戦略がある。どんぐり肝の練習編

基礎の中に戦略がある。バックボレーは面作りのために行うが、その基本技術の習得が積極的なポジションにつながっていく。基礎練習はあまりやられていないと思われがちな中本監督だが、実は基礎練習をたくさん行い、それが戦略に密接に結びついている。普段の，勝つ秘訣の練習を披露してもらった。

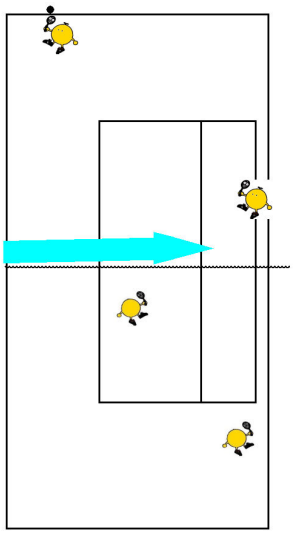
この内容は一般、大学の選手、中高の男子などにも技術的な部分においても大変適しています。

「内容」　**DVD**（４６分）１枚
・どんぐり流４人乱打　一人３本ずつ打つ
・練習のスタートはバックボレーでの面作り
・４コースのジャンピングスマッシュと体の使い方
・前衛の特訓５分間練習
・ロブ＆スマッシュ　ノーバウンドで攻撃
・変幻自在のサービスと４種類のカットサーブ
・ショルダーカットサーブ

ＶＯＬ３　発想を転換すると見えてくる戦略

フォア、バック，スライス

試合の中でのスライス面での短いボールをうまく使えないと、勝つのは難しい時代になってきました。その活用の第一人者である中本監督のスライスの技術と使い方について説明してもらいました。風の中での試合やシングルスでの戦い方など、内容盛りだくさんの VOL ３です。



「内容」　**DVD**（４７分）１枚
・ツイストを試合で使うということ
・やわらかいスライス、強いスライスの打ち方、上　達のコツを紹介
・シングルスで勝つための５カ条　シングルスで勝　てればダブルスも勝てる
・風大好き！風でコートはねじれる？もどりのポジ　ション

も変化する
・ダブル後衛との対戦方法、戦略
・３種類のバックハンド　第３の中本式バッ　ク
・フォアのテイクバックとチャチャチャの練習
・フォアのラケットで大きな円を描く打ち方とひねり

ＶＯＬ４　ベンチとコーチでの戦略の真髄

　試合でのベンチワークで、大切なことは、相手ベンチを見ること、そして事前に選手や監督の癖をわかっておくことが大事だと言う。
　中本監督は、戦略や考え方で選手を変え
ていくことに長けているが、その真骨頂がフォーメーションで，今回はチームの普段使う戦略中の戦略の大事な３つのフォーメーションやパターンを紹介。その他、普段の練習メニューから数種類を紹介。

「内容」
ＤＶＤ
（４７分）１枚
・中本流ベンチワーク　監督の指示は偏る、
　そこを読め。
・相手の選手や監督の癖を盗む
・ストップスマッシュ(トリックプレー)
・ストップボレー人形を使った練習
・前衛と後衛のＡ練習とＢ練習の具体的練習方法
・裏面を使ってミスから逆襲へ
・３種類のフォーメーションとパターン練習
（フォーメーションは時間を割いて詳しくお伝えします）

VOL5 オールラウンドと中本戦略　文大のインハイ直前合宿より

　どう読む相手コース。スライスの打ち方とグリップ 2016.7

「内容」DVD（４２分）１枚

２０１６年岡山インターハイで個人１，２，３位、団体優勝と完全制覇を果たした文大杉並高校女子は、インターハイ直前にどんぐり北広島の中本監督のもと、合宿を行いました。

中本監督は、後衛も前に出るべきというオールランドな攻撃を求めています。
小中学生でもトップ選手は後衛でも前に出始めて、成績を残し始めています。
その全体の傾向は中本監督が作り出したといっても過言ではありません。
そのエッセンスの入った練習がこの合宿でも行われました。特にスライスの打ち方とグリップの関係など興味深い内容です。

文大の林田選手はインターハイのダブルスで優勝し、全日本シングルス大会でも大人に混ざりながら準優勝など輝かしい成績をあげています。プレースタイルはまさに攻撃的なもので、ネットプレーも頻繁に行います。

林田選手のフォームの何が良いのか、どんな特徴があるのかなど、野口先生の見方、中本監督の見方も見所です。相手の打ちコースの見方、判断を５箇条で紹介した中本監督の説明は必見です。

ＶＯＬ６　オールラウンドの秘訣
グリップで全てが変わる

（ジュニア世代のオールラウンド）

エピローグとして（7分間）
ジュニア世代のオールラウンドの現状を解説したＶＴＲが入ります。

その後は、中本監督のインタビューと関連する映像を重ねてご覧いただきます。（以下は主な内容です。

・攻撃型雁行陣とは

・空中戦のグリップ　三本指とゆるみ　フリーグリップの考え方

・前衛の仕事は０ポイント０ミスでいい　前衛は何もしなくて良い
前衛は点を取らなくて良い。２／３のコースをふさいでいれば良い

・前衛の仕事は自分の後衛に定位置で打たせること

・アタックは自然体で止めればいい

・相手の得意コースは序盤でつぶす、そうすると、打つタイミングが
１テンポ遅れる、それが相手のリズムを崩し、ミスを誘う。

最後に、小中学生男女の前衛の空中戦を主に編集した
前衛のファインプレー集（7 分間）をご覧いただきます。

ジュニア世代がオールラウンドへ一歩踏み出す貴重な一作と
なっています。

「内容」ＤＶＤ４５分
1　攻撃型平行陣のオールラウンドへ（解説）
2　インタビュースタート
　　ジュニア世代（小中高）にもオールラウンドは武器になるのか
3　重要な技術とは
4　前衛の仕事は０点０ミス
5　空中戦とグリップ
6　前衛のファインプレー集（解説）

【通常料金】　（料金はいずれも後払い、振込手数料と送料・税込の金額です）

VOL １＝６、４８０円
VOL ２＝６、４８０円
VOL ３＝６、４８０円
VOL ４＝６、４８０円
VOL ５＝６、４８０円
VOL ６＝６、４８０円
VOL ７＝６、４８０円
全巻割引（VOL1～７）＝３９、８００円

料金支払いは後納。ＤＶＤ等と一緒に郵便振込用紙(手数料無料)を同封させていただきますので、そちらで到着後１０日以内にお振り込みください。キャンセルする場合は 10 日以内に返送してください。銀行口座もお知らせしますので、口座振込でもＯＫです。ただし振り込み手数料は購入者負担となります。

「注意事項」
お送りする DVD は学校の部活動内、少年団などのメンバーの決まっている社会体育クラブ等で活用する場合は視聴可能とします。DVD のコピーは禁止ですので、コピー配布は絶対に行わないでくださ

い。（著作権法に抵触します）また、テニススクールや不特定相手の講習会等で使用する場合は原則禁止です。

【申し込み方法】以下の２通りになります。
①インターネットで申し込む（以下アドレスから申し込みフォームで申し込みください）
http://echigo.sakura.ne.jp/nakamoto/postmail.html
② **FAX** で申し込む　右番号に送信してください　**020-4667-3480**

●『問い合わせ先』
NPO法人ソフトテニス指導者協会　oyahisa@aol.com　fax 020-4667-3480
http://echigo.sakura.ne.jp/contact/postmail.html　問い合わせフォーム
http://echigo.sakura.ne.jp/school/　その他の講座のご案内
http://echigo.sakura.ne.jp/komon/　中学生ソフトテニス顧問のページ

－－－