

白幡方程式

「キーワード」

- ・展開は右ストレートと逆クロスの練習ばかりやりました。
- ・流しの高いロブが大事。徹底して練習しました
- ・垂線を引けば時間と距離ですべて説明できます。
- ・できないことは練習で無くす。極端なことをやる
- ・くさびを打つ、試合の後半で有利になります・
- ・2本単位の考え方 駆け引きが大事です。
- ・校内試合が大事、その中で指導します



2017
インターハイ男子
団体優勝 羽黒高校
今回の講師は監督の
白幡 光先生

勝つ秘訣

白幡先生の話の聞くと、数学の授業のようだ。垂直や2点単位など、論理的な言葉で説明が始まる。白幡先生は男子への指導で公立中学で個人、団体と日本一に導き、高校でも日本一になった。こういう経験を持つ指導者は実に「まれ」である。そこには「何か」があるはずだが、本人からは、その明確な答えを聞くことはできない。と言いつつ、白幡先生には、生徒に指導し続ける独自の「教科書」がある。試合に挑む「いろは」であり、戦略である。あとは、どう選手に伝えるか？だが、白幡先生は選手には概要のみで、細かくはあえて教えない。それが、実は秘訣なのかもしれない。

2017インハイ男子団体戦で羽黒高校は王者、高田商業から奇跡の逆転勝ちをした。絶対絶命からの回生の1本は勝負のサイドパスだった。実はそれも教科書の一部だったのだ。



VOL1 49分

- ・白幡先生へのインタビュー
- ・試合展開と勝つポイント
- ・2点単位の考え方と駆け引き
- ・フォアストロークとゆるみ

いずれも教科書に基づく話です

全3巻 ケース入り



VOL2 50分

- ・フォアボレー (ボレーの基本)
- ・バックボレー 極端な練習
- ・垂直で動きは全て説明できる
- ・前衛のポジションと動き出し
- ・前衛の総合的な練習
- ・実際の試合の中で何を指導するのか

新刊！VOL 3 2018、3月刊行

「ナイスボールでも3本続けると、相手のチャンスボールになる」

これは白幡方程式の中の言葉です。

おすすすめ



前衛の動きで「再ポジション取りをしない」に代表される前衛の戦略的な動きが白幡先生の指導の大きな柱でもあります。

それをソフトテニスをはじめて1年半の中学生女子にどのように指導していくのか、それを実践してもらいました。中学生女子ができれば、もちろん男子や高校生でもできるはずという考えで例示をこの回は女子にさせてもらいました。



攻めのパターンを特に決めているわけではないのですが、相手との駆け引きを戦略の大事な部分にしている白幡先生にとっては、とても大事な要素のようです。

白幡先生の教科書（A4の10ページ）の中には、説明が必要な部分があります。

白幡先生にその疑問点をぶつけて、それを解説してもらったのが今回のVOL 3になります。



また、白幡先生が考える、ソフトテニスへの向き合い方、気持ちの持って行き方、選手へどう指導していくのかという点も、最近の講演会の内容を披露してもらいました。

ロングバージョンの60分になります。（一部音声にノイズが入ってお聞きづらい点をご容赦ください）

「VOL 3の主な内容」 DVD 60分

- ・配球は序盤、中盤、終盤にわけて考える
- ・再ポジション取りをしない具体的な動き
- ・どうやって、サイドを守るのか？
- ・前に行くときは動きながら足踏みする
- ・メンタルをどうもっていくのか？（白幡先生が講演会で話された内容再現）
- ・その他

【料金】 DVD と教科書付きの価格
 VOL 1 = 4、000円 平成 29 年 1 2 月刊行
 VOL 2 = 4、000円 平成 29 年 1 2 月刊行
 VOL 3 = 4、000円 平成 30 年 3 月刊行

VOL 1、2、3 の 3 巻同時お申し込みの場合、割引で、
 3 巻で 11、800 円 となります。(後払い、振込手数料と送料・税込の金額です)

白幡先生の秘伝のソフトテニス教科書 (10 ページ) はダウンロード配布になります。DVD は白黒ラベルです。

プリントを増刷りしての配布は著作権違反となります。ご注意ください。

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。ただし銀行口座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、テニスクールや不特定相手の講習会等で使用する場合は禁止です。

- 【申し込み方法】 以下の 3 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/sirahata/postmail.html>
 ② FAX で申し込む 右番号に送信してください fax **020-4667-3480**
 ③ YAHOO ショッピング <http://store.shopping.yahoo.co.jp/10softtennis/>

●『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/> スクールホーム その他の講座のご案内

NPO 法人 ソフトテニス指導者協会宛 FAX **020-4667-3480**

申し込み用紙(FAX 用)です。別紙なしで、このまま送ってください。

10 倍 上達するソフトテニスクール **白幡方程式** 申し込み

会員番号			←すでにスクール会員の方は記入してください。新規の方は新規と記入してください(番号不明の方は番号不明とお書き下さい)
お名前			
〒	—	住所	
メールアドレス			
電話番号			
FAX			

* 電話番号は必ず記入してください。メールアドレスか FAX 番号はどちらか必ず記入してください。

* 希望の所に○を付けてください。全回とはVOL 1、2、3 の 3 巻同時申し込みになります。

白幡方程式	VOL1 1	VOL 2	V O L 3	全 回
-------	--------	-------	---------	-----

ソフトテニスの教科書とは

白幡先生には、生徒に指導し続ける戦略「教科書」があります。

試合に挑む

「いろは」であり、戦略である。あとは、どう選手に伝えるか？ですが、白幡先生は選手には概要のみで、細かくはあえて教えないのです。

それが、実は秘訣なのかもしれません。

2017 インハイ男子団体戦で羽黒高校は王者高田商業から奇跡の逆転勝ちをしました。絶対絶命からの1本は勝負のサイドパスでした。

実はそれも教科書の一部だったのです。

教科書の例(前衛のポジション) 抜粋

以下が、その教科書の一部です。
赤い文字と図は、こちらで書き加えたものです。

1. 3種類のポジション

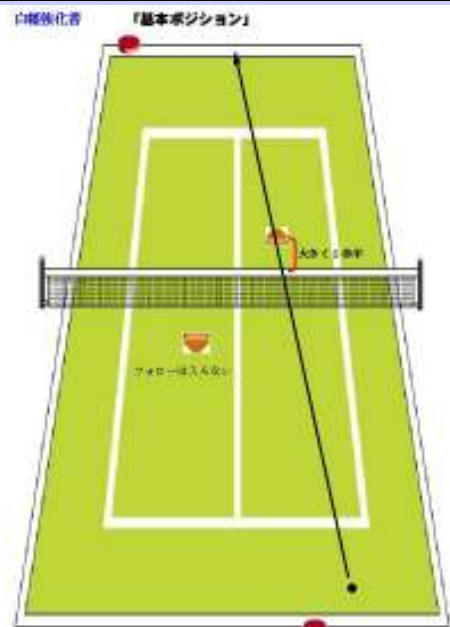
- ① 基本ポジション (相手打点とセンターマークの線上、ネットから大きく1歩半に立つ)
- ② 攻撃ポジション (基本ポジションより、ラケット1本大きく、1歩後ろに立つ)
- ③ 守りのポジション (基本ポジションより、ラケット1本小さく、1歩前に立つ)

大きくというのは、後衛側に近づくポジションのことを言います。つまりクロス展開であれば、前衛はセンターにラケット1本分の長さ寄ることになります。攻撃は1歩後ろということはネットより2歩半後ろ、守りはネットから半歩の場所に立つことになります。

2. 前衛のポジションの考え方

- ① ポジションは自分の後衛にボールがあるときに取り終わる。(時間がない)
- ② 自分の後衛がロビングを打ったときは、ポジションを取り直す。(時間がある)
基本はポジションの取り直しをしない。ロブを打ったときは例外。③に続くがシュートが続いている時は、細かいポジションチェンジをしないで、前衛は基本は動かないようにします。

まだまだ続きます。この先は講座で！



主催：NPO法人ソフトテニス指導者協会

日本中体連賛助会員

住所：〒959-1234 新潟県燕市南6丁目6-7

問い合わせ メール oyahisa@aol.com fax 020-4667-3480

電話0256-66-4407 平日9:00~16:00 (不定期で休みます)

インターネット検索ワード：10倍 ソフトテニス