

カンタン解決!

おしえて ナロさん

おなじみ!

ソフトテニス指南役・ナロさんのカンタン練習法

指導・解説 皆呂 充亮 スポーツナロ 代表取締役 実技 昭島市立昭和中学校ソフトテニス部

雑誌でもおなじみ『ナロさん』こと、皆呂充亮さんによるレッスンDVDが登場です! 全国各地でソフトテニスの講習会を行ってきたナロさんが、特に指導者や選手が悩んでいる技術をピックアップして解説してくれました。

正しいグリップの握り方、バックハンドのコツ、

簡単なロブの上げ方など、どれも知りたかったものばかり。

ときには分解して分かりやすく、ときにはアイデアグッズを使いながら、初心者でも取り組みやすいようにと工夫されています。

「誰でも1時間でクセを直して、上手になれる!」

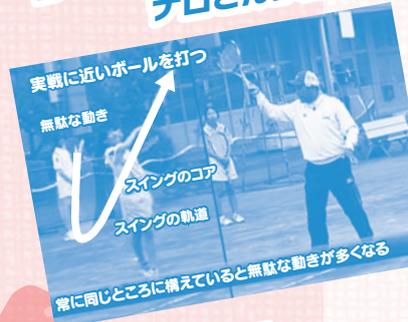
という練習は、まさにナロさんの経験が凝縮されたものとなっています。テニスを始めたばかりの選手、クセがついてなかなか修正できない選手、基本をもう一度確認したい選手などにピッタリの1本です。

指導者の方は、ぜひ練習に“ナロさん流ドリル”を取り入れてみてください。

みなろ みつあき
皆呂 充亮 (株)スポーツナロ 代表取締役

ショップ経営の傍ら、通称「ナロさん」として、ジュニア始め中学生・高校生・ママさん、またはその指導者対象の講習会を、日本各地で開催。自ら開発した道具などを使い、従来の概念をまったく覆す独自でユニークな切り口で行うレッスンは好評を博している。主な著書に「すぐに役立つソフトテニス練習ドリル集 基本編・レベルアップ編」ベースボールマガジン社 など

初心者が苦手なプレーを、ナロさんが斬る!



実戦に近いボールを打つ
無駄な動き
スイングのコア
スイングの軌道
常に同じところに構えていると無駄な動きが多くなる

うまくなるためにはコツがある!
誰もができる、カンタン練習法



ロビングのピッチ素振り
POINT
ロビングは膝を曲げて腰を落とし、5時から11時の方向にラケットを振る

DVD No. 750-1 おしえてナロさん! フォア&バック編 63分

ナロさんオリジナル「ピッチ素振り」など、工夫された分習で基礎を身につけていきます。バックハンドなどの苦手な動きも、気がついたら打てるようになる、そんなドリルが満載です。

- ◎ロケットダクション
- ◎グリップの握り方
 - 正しいグリップの握り方
 - グリップの握り方の種類
 - ナロさんおしえて! 「打てる時にグリップがスリてしまう」

フォアハンドストローク

- ◎ピッチ素振り
 - フォアハンドのピッチ素振り
 - ロビングのピッチ素振り
 - トップ打ちのピッチ素振り
 - ナロさんおしえて! 「スピードコントロールはどうしたらいいの?」
- ◎ネット打ち→次第に離れる
 - ネット打ち3球
 - ネット打ち4球
 - サービスラインから3球連続
 - バックコートから3球連続

バックハンドストローク

- ◎バックハンドのピッチ素振り
- ◎ネット打ち→次第に離れる
 - ネット打ち3球
 - ネット打ち4球
 - サービスラインから4球連続
 - バックコートから3球連続

DVD No. 750-2 おしえてナロさん! ステップアップ編 84分

サービスやボレーなどの技術に加え、講習会などでも質問が多いロビングやトップ打ちの、打ち分け方を解説しています。打点を立体的につかむことで、技術の習得もしやすくなります。

- ◎打点習得ドリル
 - スパーシングを身に付けるボールキャッチ
 - スパーシングを意識した一本打ち (フォアハンド/バックハンド)
 - ナロさんおしえて! 「ロビングがうまく上がらない」
 - ナロさんおしえて! 「トップ打ちがネットしてしまう」
 - ナロさんおしえて! 「縦面・横面って?」

◎実戦に近いボールを打つ

- ◎ボレーのステップアップドリル
 - ボレーの構え方
 - ボレーの打ち方
 - ・正面に打つ
 - ・右に走って右に打つ
 - ・左に走って左に打つ
 - ・左に走って右に打つ
 - 実戦に近いボレーを打つ
 - ナロさんおしえて! 「前衛の役割って?」

◎サービスのステップアップドリル

- サービスの軌道
- サービスの打ち方
 - ・トスを上げてもらい打つ
 - ・自分でトスを上げて打つ
 - ナロさんおしえて! 「サービスがネットしてしまう」
 - クロスにサービスを打つ

◎まとめ



POINT
ナロさんおしえて! ロビングがうまく上がらない
5時-11時の方向を意識して前方にあるネットを越すロビング

ソフトテニスの楽しさを知るために。
できる喜びを分かち合うために。

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所/電話/お勤め先/電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

- ↓記入例
- DVD No.
 - お名前
 - ご住所/TEL
 - お勤め先/TEL
 - お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード (JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード) もご利用できます (分割可)。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

JLC ジャパンライム株式会社
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656