

試合に勝つ為には練習方法が非常に大切です。自分に適した練習方法を習得すれば、誰でも必ず強くなります。このDVDは強くなる為の練習方法をトップ選手の試合映像と練習映像で詳しく解説しています。技術力アップはトップ選手のマネから始まります。繰り返し練習映像を見て今日からレベルアップを目指してチャレンジしてください。

#### 第1巻内容

- 第1章 「試合からラリー力を学ぶ」
- 第2章 「ラリー力が上がる練習」
- 第3章 「ラリーに強くなる多級練習」
- 第4章 「ラリーに強くなるトレーニング」

#### 監 修

村上恭和(ナショナルチーム女子監督)

#### 実 技

石川佳純(IMG)  
若宮三紗子(日本生命)  
田代早紀(日本生命)  
森蘭美咲(日立化成)  
浜本由惟(エリートアカデミー)  
伊藤美誠(豊田町スポーツ少年団)

制作全8巻

- |                                     |                                    |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| 1 総論 ラリーに強くなる<br>(発売日 2011年5月10日)   | 5 戦術を習得する多球練習<br>(発売日 2011年10月10日) |
| 2 フォアハンドを極める<br>(発売日 2011年7月10日)    | 6 サービスからの攻撃<br>(発売日 2011年11月10日)   |
| 3 バックハンドを究める<br>(発売日 2011年8月10日)    | 7 レシーブからの展開<br>(発売日 2011年12月10日)   |
| 4 ネットプレーで主導権をとる<br>(発売日 2011年9月10日) | 8 ツブ高対策とカット攻略<br>(発売日 2012年1月10日)  |

◆ 販売価格 1,980円(税込み) ◆ 収録時間 約60分

●企画・制作・著作  
卓球アシストジャパン株式会社

●製作・販売元  
株式会社 啓文社  
〒535-0021 大阪市旭区清水2-11-17  
TEL 06-6953-7251



4 580368 312015

# 女子卓球の真実

総論 ラリーに強くなる

1

女子選手が試合で勝てるようになるには女子独特の練習方法と優先順位があります。このDVDではトップ選手の試合映像と練習映像で上達の秘訣を解説しています。ホープスからレディースまで強くなる練習を実践して勝てる卓球を体得しましょう!

# 女子卓球の真実

女子シェークハンド攻撃型選手の強くなる練習

