

練習方法を工夫すれば

第1巻 5月10日発売!!

あなたも強くなれます!!

DVD 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

監修 村上恭和 (ナショナルチーム女子監督)

私は女子の指導を始めて24年になりました。その間に多くの指導経験を積み上げて来ました。この経験をより多くの選手と指導者に伝えたいと思い、今回女子選手が試合に勝つために必要な練習方法を全8巻のDVDにまとめました。

女子選手が試合に勝つ為に一番大切な事はラリー戦に強くなることです。

そこで第1巻はトップ選手がラリーに強くなるために毎日行っている練習方法を紹介する「総論ラリーに強くなる」からのスタートです。

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球練習」

第4章「ラリーに強くなるトレーニング」

の構成です。あなたの毎日の練習に取り入れればレベルアップは間違いありません。

シリーズ全8巻

第1巻 総論 ラリーに強くなる

(販売日 2011年5月10日)

第2巻 フォアハンドを極める

(販売日 2011年7月10日)

第3巻 バックハンドを究める

(販売日 2011年8月10日)

第4巻 ネットプレーで主導権をとる

(販売日 2011年9月10日)

第5巻 戦術を習得する多球練習

(販売日 2011年10月10日)

第6巻 サービスからの攻撃

(販売日 2011年11月10日)

第7巻 レシーブからの展開

(販売日 2011年12月10日)

第8巻 ツブ高対策とカット攻略

(販売日 2012年1月10日)



第1巻 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)

サンプル映像は「女子卓球の真実」で検索してご覧いただけます。

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 FAX06-6953-6156