

卓球コーディネーショントレーニング



制作・著作： 公益財団法人 日本卓球協会
企画： 公益財団法人 日本卓球協会
指導者養成委員会
発行日： 2017年3月
DVD1枚 60分
撮影日： 2015年2月20日
商品番号： V8-20170300

卓球の動きは、とてもダイナミックであり繊細です。トップ選手と同じような身のこなしを行うためには、速くて正しい判断力とそれに対応するための体力が必要です。そして、その能力は心と密接に関わっているということが判かり、トレーニングによって発達させることが可能であると長年の研究で分かってきました。どの場面でどのような技術を使ったら良いのか、どのタイミングで打つべきなのか、どのコースを狙うのか、瞬時に判断する能力を高めることを目的にしたトレーニングがコーディネーショントレーニングなのです。

このDVDは、2009年に制作された前作から、さらに深くコーディネーショントレーニングについて理解していただき、卓球に必要とされる様々な感覚と能力を身につけるためのエクササイズを紹介しています。

価格

1枚 3,500円(税・送料込)

内容

- 【打球感覚（手の感覚）】
- 【足の感覚】
- 【股関節の柔軟性とバランス】
- 【静止動作とバランス】
- 【身のこなし】
- 【体幹の安定性と上下肢の可動性】
- 【自体重エクササイズ】
- 【動作習得エクササイズ】
- 【卓球台エクササイズ】