

[Webレッスン] ソフトテニスのススメ ～NTT西日本流攻撃型並行陣への道～

初心者からのSOFT-TENNIS

NTT西日本が世界に誇るトッププレイヤーが教える技と心



天皇賜杯・皇后賜杯獲得
ペアがおくるWebレッスン

CONTENTS

■ Lesson.1

スペシャルインタビュー
「ソフトテニス問答」

- ・中堀 成生
- ・高川 経生
- ・堀越 敦子
- ・渡邊 梨恵

■ Lesson.2

まずは正確な「構え」から
マスターしよう

- 【グリップ、姿勢、目線…】
- 【後衛の留意点】
- 解説：中堀 成生
- 【前衛の留意点】
- 解説：高川 経生

■ Lesson.3

完全マスター
「ストローク」

- 【フォアストローク】
- 解説：中堀 成生
- 【バックストローク】
- 解説：渡邊 梨恵
- 【スライスショット】
- 解説：堀越 敦子

■ Lesson.4

完全マスター
「ボレー」

- 【フォアボレー】
- 【バックボレー】
- 【ローボレー】
- 【ヒッティングボレー】
- 以上解説：高川 経生
- 【スマッシュ】
- 解説：堀越 敦子

■ Lesson.5

完全マスター
「サービス」

- ・中堀 成生
- ・高川 経生
- ・堀越 敦子
- ・渡邊 梨恵

■ Lesson.6

NTT西日本流
「攻撃型並行陣」のススメ

- 解説：中本 裕二
- 【実践編】（フォーメーション）
- 堀越 敦子・渡邊 梨恵
- 【実技編】
- 中堀 成生・高川 経生

詳しくはNTT西日本シンボルチームホームページをみてね!!

<http://www.ntt-west-symbol.net>

NTT西日本シンボルチーム

ウェブ を検索

楽しみながら上達！トッププレイヤーのノウハウをあなたに!!



特別出演・解説
NTT西日本広島ソフトテニスクラブ
総監督・女子監督 中本 裕二（ジュニア女子日本代表監督） 男子監督 曾川 剛
出演・実技指導
NTT西日本シンボルチーム個別認定選手
中堀 成生・高川 経生・堀越 敦子・渡邊 梨恵

