

SEIEI HIGH SCHOOL

# 誠英高校

JICジャパンイム株式会社 TEL. 03-5840-9980 FAX. 03-3818-6656 <http://www.japanlaim.co.jp>

練習は細かく、  
試合はシンプルに。



## BenchBoard

### 「ベンチボード」

を使った

### ディフェンス

基本的なシフト&相手スパイカーを格付けしたシフト

指導・解説

## 田渕正美

誠英高等学校女子バレーボール部監督

実技協力

誠英高等学校  
女子バレーボール部

誠英高校



# SEI EI HIGH SCHOOL 誠英高校

## 「ベンチボード」を使った ディフェンス

基本的なシフト&相手スパイカーを格付けしたシフト



指導・解説

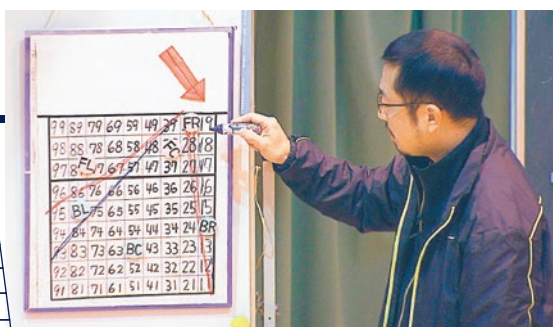
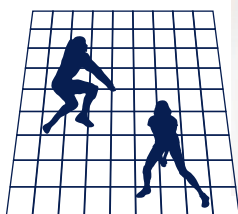
**田淵正美**

誠英高等学校女子バレーボール部監督

誠英高校の強さを支えるのは、  
細やかな **ディフェンスシフト** と、  
田淵監督がいち早く取り入れた  
**ベンチボード** を使った守り方や試合の采配です。  
本作では相手の攻撃に対応するための  
この2つの方法を紹介します。

### 1014-1 コートを81分割して 考える基本的なシフト 118min

コート进行81分割(9×9)し、様々な攻撃に対する基本的なディフェンスの配置と各ポジションの役割を解説。飛んでくるボールのコースがわかれば、理論的に細かい部分まで指導ができます。81分割と聞くと細かすぎて難しいように感じるかもしれませんが、実はシンプルな法則に辿り着きます。



### 1014-2 ベンチボードを使った 相手スパイカーの格付け 85min

前衛3人を均等にしっかり守ることは現実的ではありません。ここでは、スパイカーを3階級に格付けして行うディフェンスシフトの練習を紹介します。選手は、相手前衛3人を下記の3色で格付けしたベンチボードを確認し、ブロックの枚数やレシーバーの配置を判断します。よくあるケースや、やっかいなケースなど、試合の傾向を踏まえた様々なパターンを紹介します。



エース級。パワーがある。  
必ず2枚ブロックにつきたい。

パワーがない。  
フェイント・軟打が多い。



できるだけ2枚つきたい。  
そこそこパワーがある。



## シフトの敷き方がわかれば、 指導も采配もできる!



商品の詳細はコチラ

商品番号 1014-S

全2巻セット16,000円+税  
(各巻8,000円+税)

送料一律

500円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3~6営業日以内でお届けします。

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

TEL.03 (5840) 9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03 (3818) 6656



ジャパンライムDVD通販サイト <http://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

2018.2