



学年や男女関係なく
選手が自発的に取り組める練習を紹介!



自然体バレー塾 自分力を 上げるバレーボール トレーニング改革



今回は「自分力」をあげることをテーマに、小学生から高校生まで年齢、性別、戦歴を問わず同じメニューで「主体的に動くバレー」を目指した練習を、講習会形式で紹介していきます。

選手には無限の可能性があります。指導者が正しい知識とやり方を常に学び続け、それを生徒と共有することで、生徒が主体的に取り組み、成長できる環境づくりへと繋がっていきます。決して教えずぎない、生徒の可能性を信じる指導法は、今後求められるものではないでしょうか。

「指導者がやらせる」から
「選手が主体的にやる」へ
変化する!



DVD購入者に
「週刊・自然体」を贈呈!!
詳細は弊社HPをご覧ください。

自然体バレー塾
DVD第15弾!!
新たな時代に
求められる指導法

指導
解説

草野健次

自然体バレー塾塾頭

実技
協力

岩見沢市立栗沢小学校
岩見沢市立日の出小学校
ZERO'Z(クラブチーム)

1068-1 70min

ウォーミングアップ&トレーニング編

ウォーミングアップで使える10種類の動きとスパイク・レシーブの基礎となる動きを紹介。各種目2分ごとに、各々の能力や体調、課題に合わせて選手自身が回数や強度を決めて行います。動き一つ一つの解説もしているため、選手と一緒に観ながらトレーニングに取り組むことも可能です。

1068-2 63min

弾かないレシーブ&力感のないスパイク

より実戦的な動きに繋がる練習を紹介していきます。いずれの練習も目的や原理原則、体の構造など、理論的に分かりやすく説明することで、選手も納得して練習に取り組むことが出来ます。ただのメニュー紹介にとどまらず、日々の指導に活かせるヒントが詰まった内容です。



商品番号 1068-S

全2巻 14,000円+税(送料別)
各7,000円+税(送料別)

送料一律

741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

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!

2019.7