

1086-
1
53min

基礎技術& 守備の技術

- POINT 目的と目標を明確にし、正しい動き・形で練習を行う
- POINT バレーボールに大切なリズム感・空間認知能力養う



うまく
できない場合の
アプローチ方法
がわかる

1086-
2
53min

攻撃の技術& 基礎づくりのアップ

- POINT 試合で起りうる場面を想定しながら、実戦に繋がる技術を身に付ける
- POINT アップで怪我を少なくするための股関節・肩甲骨の柔軟性と体幹を鍛える



実技協力
滋賀県/
比叡平スポーツ少年団
バレーボールクラブ

指導・解説
小野由美子
比叡平スポーツ少年団
バレーボールクラブ
監督



ゼロから始めるバレーボール

1年で実戦力を 身に付ける基礎ドリル

バレーボールを始めてから1年で実戦力を身に付けるため、また基礎を見直すために年間を通して取り組むという、小野監督が最も大切にしている練習メニュー

全国大会優勝を果たすなど、近年素晴らしい実績を残している比叡平スポーツ少年団バレーボールクラブ。卒団生の多くがバレーボールを続け、中学校・高校といった上のカテゴリーでも活躍を続けています。活躍できる選手が多く輩出されている秘訣は、正しい基礎・基本をしっかりと教え込んでいるからです。本作では、ボールの扱い方、カラダの使い方、各技術のポイントを、選手に分かりやすく伝える、そのためのヒントが満載。「初心者からでも楽しく、怪我無く、長くバレーボールを続けられるように」と、小野監督が長年改良を重ねながら取り組んできたメニューは、小学生の指導だけでなく初心者の多い中学校の指導にもぜひ活用して頂きたい内容です。

商品の
詳細は
コチラ



基本を正しく分かりやすく伝える!!

商品番号 1086-S

全2巻 17,600円(税込)
各巻 8,800円(税込)

送料一律

800円(税込)

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

<https://www.japanlaim.co.jp/>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!