

短い時間(瞬間)を

“長く”使う意識の習慣化

1091-S

# プレー選択の幅を広げる バレーボール基本練習

～次の年代を意識した育成方法～

公立中学校の部活動では、限られた環境で指導を行わなければなりません。その中で、実戦で使えるスキルを身に付けるためには、「基礎基本をしっかり身に付けること」と「常に実戦を意識すること」が重要になってきます。

本作では、基本技術の分解練習と、実戦力を養うためのラリー練習に分けて、「スキル」と「判断力」を高める練習を紹介。各プレーの細かいポイントを丁寧に解説しており、選手のレベルに関わらず、確実にスキルを身に付けることが可能になります。チーム内の戦力に差があるチームや、なかなか試合で勝ちきれないチームの指導にオススメの作品です。



指導解説：齋藤 忠夫

石岡市立八郷中学校 女子バレーボール部 顧問 / 日本バレーボール協会 公認コーチ

実技協力：茨城県 / 石岡市立八郷中学校 女子バレーボール部



## 【歴任校の主な戦績】

牛久第一中学校	関東大会 出場 / 全国大会 出場
谷田部中学校	関東大会 出場(第3位) / 全国大会 出場
谷田部東中学校	関東大会 出場 / 全国大会 出場
中根台中学校	関東大会 出場
八郷中学校	関東大会 出場(3年連続) / 全国大会 出場

1091-1

## 基礎基本を定着させ チーム力をUPさせる分解練習

74 min

ここでは、バレーボールの基礎基本の技術を身に付けるための分解練習を紹介します。基礎基本を定着させることで、誰でも一定のレベルでプレーが可能になり、チーム全体の技術を高めることが可能になります。さらに、選手の体格やその時の技量に合わせた指導ポイントも解説しているため、選手のレベルにバラつきのあるチームでの指導に特にオススメです。

## 「負けなため」のスキルを身に付ける



1091-2

## つなぐ意識と実戦力を身につけるラリー練習

63 min

分解練習で身に付けたスキルが試合で発揮できるように、様々な条件を付けながら段階を追って実戦的な指導を展開していきます。相手と味方の位置や動きを観察し声を掛け合いながら判断することと、慌てずに落ち着いてプレーすることを意識することで、実戦力を高め、ミスの少ないプレーを行うことが可能になります。

## 練習のための練習から、実戦のための練習へ!



商品番号 1091-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!

2020.01