

「スパイク」指導のバイブル

スイングを大切にした緻密なスパイク指導

狙い通りに打つための
コントロール
スキルを手に入れる

指導・解説：吉田 岳史（文京学院大学女子中学校 高等学校バレーボール部 総監督）

実技：文京学院大学女子高等学校バレーボール部

本作では、文京学院の吉田総監督に、
「狙ったコースに打ち分ける」力を身に付けるための
スパイク指導法を紹介していただきました。

「正しいスイング」を身に付けることが、
コースを打ち分けるための第一歩。

練習の目的、目標を明確にしながら、

細かくスイングとミート、フォームの指導を展開していきます。

基本の動作から段階を踏んで行える構成となっており、
クロス・ストレートといったコースやインナースパイクの習得まで、
攻撃の幅を広げるスパイクのスキルを
身に付けることが可能です。



シンプルで
確実に伸びる
吉田流指導法は
必見!

「体の向き」と
「腕の振り」を
意識して狙ったところに
コントロールする

1101-1 (46分)

スイング動作を作る
2人組対面ドリル

「大きなスイング」「高い打点」「正確なコントロール」をキーワードに、肩・肘・手首の連動を意識したスイングづくりを行います。1つ1つを分解しながら丁寧に解説しており、バレーボール経験の浅い選手でも取り組める内容となっています。

1101-2 (47分)

コントロールを意識した
スパイク実践ドリル

「狙って打つ」ことを意識して、徐々に実戦に近い形でスパイク動作の確認を行います。
トスの合わせ方や、初期指導と上達した場合での指導法など、随所に指導者目線でのポイントや注意点も収録しており、指導経験の浅い方にもオススメの内容です。

1101-3 (45分)

クロススパイクの習得と
ゲーム形式練習

いよいよ実戦形式での練習へと入っていきます。ここまで身に付けたフォームを軸に、相手のブロックやレシーブに対応して、コースを打ち分けるスキルを身に付けていきます。練習の狙いやポイントの解説も収録しており、チームの状況や目指すチームスタイルに合わせて練習を選択することも可能です。

弊社DVD通販サイトにて、
より詳細な内容や

サンプル映像を
公開中!



商品番号 1101-S

全3巻 19,800円(税込)
各巻 6,600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!