



若鮎新宮クラブ 新チームからの半年間を追う

～試合期に向けた三段階指導法～

- 指導・解説：天野 実（兵庫県・若鮎新宮クラブバレーボールチーム監督）
- 実 技：若鮎新宮クラブバレーボールチーム（女子）
- 協 力：草津はやぶさジュニア（滋賀県）

DVD No. 478D-S 全5枚(巻) 42,000円
Video No. 478V-S [各枚(巻) 8,400円] (税込・送料別)

課題を見つければ的確に対応し、
チーム力をステップアップ!

若鮎新宮クラブでは、新チーム結成時から試合期までの期間を3段階に分けて指導します。

第1期では『自分達の動きを覚える』、第2期では『相手の動きに対応する』、第3期では自分達から攻め、更に相手に対応し『総合的に試合を展開すること』を目標にします。

今回は新チーム結成時(2005年11月)から翌2月、5月と3回にわたりチームや個人がどのように変化していくのかを徹底記録してきました。

数多くの練習や自分たちより強い相手との練習ゲームを通して、現段階での個々の技術、チームの状態を把握した上で課題を見つけ、課題に沿った練習を行い個人として、チームとしての熟成を図っていきます。

チーム作りがよくわからない、時期に応じた練習がわからない……そのような悩みをもたれている指導者の方に役立てていただける内容となっています。

第1期
自分達の動きを
覚える

★大好評既刊!!

第2期
相手の動きに
対応する

第3期
総合的に試合を
展開する

★このシリーズでは、チームや選手が成長していく過程を3回にわたって収録しています。そのため、現在の状況～課題に基づく練習～それによる成長度合などを見るために、シリーズを通して一部同じ練習方法が紹介されます。映像的には似通っていますが、選手の技術レベルや動きの質、表情などどのように変化してきているかご覧いただけたと思います。

478-1	第1期(11月)の指導 ① 基礎編[自分達の動きを覚える]	71分
478-2	第1期(11月)の指導 ② 応用編[自分達の動きを覚える]	65分
478-3	第2期(2月)の指導 ③ 発展編[相手の動きに対応する]	61分
478-4	第2期(2月)の指導 ④ 総合練習編[相手の動きに対応する]	61分
478-5	第3期(5月)の指導 ⑤ 実戦練習編[総合的に試合を展開する]	63分

各巻案内は裏面をご覧ください

DVD No. 438D-S 全3枚(巻) 25,200円
Video No. 438V-S [各枚(巻) 8,400円] (税込・送料別)

若鮎新宮クラブ「つなぐバレーボール」で勝つ!
～動きのあるレシーブを中心とした練習法～

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…
JLJ ジャパンライム株式会社
TEL.03-5840-9980
FAX.03-3818-6656
〒113-0033
東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は… <http://www.japanlaim.co.jp>

お申し込み方法

- ご希望のDVD・ビデオ No. を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所：電話/お勤め先：電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚(巻)でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

↓記入例

- DVD・ビデオNo.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。

若鮎新宮クラブ・新チームからの半年間を追う

～試合期に向けた三段階指導法～

DVD No. 478D-S

全5枚(巻) 42,000円

Video No. 478V-S

[各枚(巻) 8,400円] (税込・送料別)

■指導・解説: 天野 実 (兵庫県・若鮎新宮クラブバレーボールチーム監督)

■実 技: 若鮎新宮クラブバレーボールチーム (女子) ■協 力: 草津はやぶさジュニア (滋賀県)

478-1 第1期(11月)の指導 ① 基礎編【自分達の動きを覚える】

71分

若鮎クラブの新チームは、背の小さいチームなので「相手より早く動くこと」をテーマにした速攻型のチームを目指しています。長身のチームに勝つにはレシーブは低い姿勢で横に広く動き、正確にレシーブをつなぎ、アタックは早く打つことがポイントになってきます。

アンダーハンドパスの個別指導

- 直上パス ●対人パス ●四角パス

オーバーハンドパスの個別指導

- 直上パス ●対人パス ●四角パス

サーブの個別指導

- フローターサーブ ●ジャンプサーブ

天野監督への質問 Part. 1

- Q. 新チームの特徴とスタイルについて…
- Q. 具体的な指導ポイントについて…



478-2 第1期(11月)の指導 ② 応用編【自分達の動きを覚える】

65分

サーブレシーブの個別指導

- 高低・左右のボールに対するサーブレシーブ/片面3人で行う後衛守備の確認

ブロックの個別指導

- 1枚ブロック/2枚ブロックの動き方

レシーブの個別指導

- 面の作り方/2人の間の動き方/障害物を使った回り込みの練習

セッターの個別指導

- ジャンプスを基本とした練習/ボールに対しての回り込み方/クイックスの練習

アタックの個別指導

- 速攻を意識したアタック練習 (平行/セミ/クイック/フェイント)

速攻を意識した総合練習

- サーブカットからの速攻 ●チャンスボールからの速攻
- レシーブからの速攻 (レフト/センター/ライト)
- ブロックからの速攻 ●ラリー中の動き方 ① ②

天野監督への質問 Part. 2

- Q. 今回の新チームに必要な練習について…
- Q. これからの練習目的と内容について…



478-3 第2期(2月)の指導 ③ 発展編【相手の動きに対応する】

61分

自分の動きをある程度身に付けた状態なので、相手の動きに対してどれだけ通用するのかを試す時期です。自分達の弱いところ、足りないところを見つけて更に強化します。1つ1つのプレーに目的を持ち、その目的が大きな目標につながるように1人1人の目的意識を若鮎チームとしての動きにつなげていきます。

アンダーハンドパスの個別指導

- 直上パス ●対人パス ●四角パス

オーバーハンドパスの個別指導

- 直上パス ●対人パス ●四角パス

サーブの個別指導

- フローターサーブ

アタックの練習

- レフト/センター/ライト

天野監督への質問 Part. 3

- Q. この時期の練習内容と、これからの課題について…



478-4 第2期(2月)の指導 ④ 総合練習編【相手の動きに対応する】

61分

チームの動きづくり ①

- チャンスボールからの対応/サーブレシーブからの対応/レフト攻撃の対応/センター攻撃の対応/ライト攻撃の対応

チームの動きづくり ②

- 強打レシーブからの展開を作る (レフト・センター・ライト攻撃の対応)

戦う準備となる乱打形式の練習 (協力: 滋賀はやぶさ)

- 自攻撃、相手攻撃から乱打形式の練習

強豪から学ぶ試合形式の練習 (協力: 滋賀はやぶさ)

- 若鮎新宮クラブ vs 滋賀はやぶさ (勝敗を意識したゲーム形式の練習)
- 若鮎6年生 vs 若鮎3年生
- 滋賀はやぶさ vs 若鮎新宮クラブ (1球1球の対応を確認しながら行うゲーム形式の練習)

天野監督への質問 Part. 4

- Q. この時期の練習試合で得た課題について…
- Q. 若鮎クラブが目指すチームプレイについて…



478-5 第3期(5月)の指導 ⑤ 実戦練習編【総合的に試合を展開する】

63分

試合期となる第三期(5月)の指導では、自分達から攻め、更に相手に対応し、総合的に試合を展開することを目的とした実戦的指導になります。試合まで2週間前の練習は必ず目標を立て、毎日その結果が出るようにして、気持ちよく次の日が迎えられるように工夫されています。

四角パスでの確認

- アンダーハンドパス(左右)/オーバーハンドパス(左右)

サーブ指導での確認

- フローターサーブ

アタック練習での確認

- レフト/センター/ライト

6人の総合練習

- チームとしての動き ① (レフト攻撃からの対応)
- チームとしての動き ② (ライト攻撃からの対応)

サーブカット練習での確認

- レフトとライトからのサーブ

試合形式の練習

若鮎新宮クラブ vs 滋賀はやぶさ (2セット)

天野監督への質問 Part. 5

- Q. 試合期を迎える選手達の気持ちを高める工夫について…
- Q. 練習試合を終えて気付いた点と試合までの調整について…
- Q. 試合中の豊かな表情の重要性について…
- Q. 若鮎クラブのチームづくりについて…
- Q. 中学、高校につなげるバレー指導について…
- Q. 全国を目指す小学生に必要なバレーボールの指導について…



第1期

第2期

第3期