

新 ジュニアのためのバレーボール!

基礎補充と応用技術でチーム力を高める

- 監修/財団法人日本バレーボール協会 ● 指導/日本小学生バレーボール連盟
- 実技指導・解説/工藤 憲:(財)日本バレーボール協会公認講師 (財)日本バレーボール協会指導普及委員
日本小学生バレーボール連盟副理事長・指導普及委員長
- 実技協力/北海道・江別中央ガッツ&ジャンプ



ジュニア年代指導のための基礎、基本技術を中心にアイデア溢れる練習方法として紹介しました「ジュニアのためのバレーボール! 基礎技術を身につける練習方法」の第2弾が堂々完成しました!



まさに、**ジュニアバレーボール指導のバイブル!**
基礎から応用まで知りたいことの全てが映像化!



今回のシリーズでは、前作で行った基礎部分の補充に加え、結合練習や複合練習などを含めた応用技術、そしてチーム力を高めるための練習方法や考え方なども紹介しています。さらにパワーアップした新シリーズ、前シリーズと併せてまさにジュニア指導のバイブル的存在といっても過言ではないでしょう!

各巻の
 詳細は
 裏面へ!!

- 485- ① 67分 **サーブ指導と基礎技術編**
- 485- ② 65分 **パス技術から技能編 vol.1**
- 485- ③ 70分 **パス技術から技能編 vol.2&スパイク技術編**
- 485- ④ 61分 **攻撃バリエーションとフォーメーション編**
- 485- ⑤ 48分 **チーム作りと試合の組み立て編**



大好評既刊も
 DVD化!!

第1弾・第2弾と併せてご覧いただければ、さらに理解が深まります!

ジュニアのためのバレーボール! ~基礎技術を身につける練習方法~

DVD No.377D-S 全4枚(巻) 26,250円
 Video No.377V-S 各 枚(巻) 5,250円

377-1 42分 準備・補強運動/サーブ編
 ケガ予防の準備運動、バレーボール独特の動きづくりに向けた補強運動(ゴムや縄跳び)などを紹介。また、フラフープや野球のティバッティング器具をサーブ練習に活用するなど、アイデア盛りだくさん!

377-2 58分 オーバーハンドパス/アンダーハンドパス編
 バレーボールで最も重要視されているパス練習をオーバー、アンダー別に紹介。料理用ボウルやフラフープでフォームをつくった後は、数字入りテニスボールで集中力もアップ!

377-3 44分 サーブレシーブ/スパイクレシーブ編
 まずは個人でのフォームづくりから、シーツを使った目隠しレシーブ。そして2人、3人、6人と人数を増やして具体的な動きを細かく解説。個人&チームのディフェンス強化に欠かせない1本!

377-4 64分 スパイク/ブロック編
 スパイクのフォームづくりに始まり、フラフープを使ったステップ練習、アタックやコース打ちなどを詳細に解説。ブロックでは椅子や板、2つのボールを有効に使い、攻撃力アップにつなげる。

●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> 裏面もご覧ください

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

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD・ビデオNo.を指定し、電話かハガキ、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD・ビデオNo.
 お名前
 ご住所/TEL
 お勧め先/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ております。
- 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、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可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、MC、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット)もご利用できます。

新 ジュニアのためのバレーボール！ 基礎補充と応用技術 でチーム力を高める

まさに、ジュニアバレーボール指導のバイブル！
基礎から応用まで知りたいことの全てが映像化！

- 監修／財団法人日本バレーボール協会
- 指導／日本小学生バレーボール連盟
- 実技指導・解説／工藤 憲：(財)日本バレーボール協会公認講師
(財)日本バレーボール協会指導普及委員
日本小学生バレーボール連盟副理事長・指導普及委員長
- 実技協力／北海道・江別中央ガッツ&ジャンプ

DVD  **DVD No.485D-S** 全5枚(巻) 26,250円
ビデオ  **Video No.485V-S** 各枚(巻) 5,250円

485
1
67分

サーブ指導と基礎技術編

サーブはチーム全員ができる攻撃であり、「勝敗の多くはサーブで決まる」と言っても過言ではありません。サーブ練習は単調になりやすいので、選手達を飽きさせない工夫と、ミスなくするための指導が必要になります。リズムを整え、力が入りすぎないように「方向・変化・スピード」の3つの要素を意識してサーブを打つことが重要になってきます。

《サーブの導入と指導》

- ・フォームづくり(立ち膝サーブ/平均台サーブ)
- ・ジャンピングフローターサーブ
- ・サーブミスなくすサインサーブ
- ・サーブのイメージトレーニング
- ・サービスオーダーの組み方とサーブの狙い所
- ・サーブを打った後の動き

《オーバーハンドパスからトスへの指導》

- *導入とバネの使い方
 - ・手の形づくりと手首のバネの使い方
 - ・足のバネの使い方(バスケットボールを使って足のバネを意識する)
 - ・肘のバネの使い
- *様々なランニングパス
 - ・ネット際直上・対人ランニングパス/ネット交差ランニングパス/歌いながらランニングパス/前進・後退ランニングパス/三角ランニングパス/ロングランニングパス
- *様々な組合せでの練習
 - ・組合せパス(対人、その場で直上～バックパス&ジャンプパス)/壁を使った連続パス/3人の組合せパス/滑り込み&回り込み連続パス



485
2
65分

パス技術から技能編 vol. 1

「技術」と「技能」には違いがあります。パスは「技術」です。プレイの中でトスやレシーブに使われることで「技能」になります。アンダーハンドパスからレセプションやディグへと技能を展開させるには、パスの技術を高めることが重要になってきます。「技術」と「技能」、どちらが足りないのか。指導者としての見極めも大切になってきます。

《オーバーハンドパスを使った二段トスの練習》

- ・後衛/前衛の二段トス練習

《セッターの基本練習》

- ・体の向きと基本動作
 - ① ネットから離れてトスを上げる
 - ② ネットに向かってトスを上げる

《オーバーハンドパスによるレセプションとディグ》

- ・構えと姿勢/対人レシーブ練習
- ・壁を使ったレシーブ練習
- ・円の中で連続レシーブ

《アンダーハンドパスの基礎の復習》

- *腕を振らないための練習

- ・片手ボールはさみパス/ゴム通しパス/フラフープ通しパス

《アンダーハンドパスを使ったディグの練習》

- ・送りのレシーブ/運びのレシーブ/強打のレシーブ/強打レシーブの補助練習/ブロックフォローの動きと練習

《アンダーハンドパスを使ったディグの複合練習》

- ・3人縦並びのレシーブ/2対2のレシーブ



485
3
70分

パス技術から技能 vol. 2 & スパイク技術編

「ゼロポジション」とは、肩甲骨と上腕骨の関節の角度がゼロになる位置です。最もスイングスピードが速く、肩に負担のかからない「ゼロポジション」でボールを捕らえることがポイントになります。そしてスパイクは手を振るのではなく、身体の3本の体幹軸が交差するコア部分を効果的に使うことが、理想的なスパイクの形になります。正しいフォームでのスパイク指導が、小学生バレーにはとても大切になってきます。

《アンダーハンドパスを使ったレセプションの練習》

- ・レセプションの基礎補強(膝滑らしレシーブ/送りの形のレセプション/1人の連続レシーブ)
- ・複数でのレセプション練習
- ・複人数でのレセプション練習(2人横並び、縦並び/椅子を使って2人コーナーから/三角形の意識)

《スパイクの考え方と基本動作》

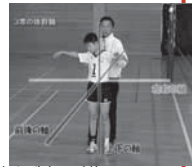
- ・アタックとスパイク/ゼロポジション/スイングの3つの形/手首の使い方/3本の体幹軸/スパイクの基礎練習/スパイクのステップ練習

《スパイクの練習》

- ・試合場面を想定したスパイク練習/スパイクのコース打ち/二段トス打ち/ワンレグジャンプ/連続打ちのスパイク練習

《ブロックを避ける攻撃方法》

- ・ブロックを避けるコース打ち(サインに反応/フラッグ)
- ・ブロックを避ける個人技(ワンタッチ/フェイント/トスを放す/リバウンド)
- ・攻撃バリエーションでブロックを避ける
 - ① A/ B / Cクイック/平行トス
 - ② ネットの幅を利用したAクイックと平行/Aクイックとブロード
 - ③ 相手ブロックを利用した時間差攻撃・B前/Aクイックと平行/Bクイックと平行/Cクイックとブロード



485
4
61分

攻撃バリエーションとフォーメーション編

身体の中核を活動させることによって、高いパフォーマンスを得る「コア・トレーニング」。ブロック練習の中にも、コアとなる肩甲骨を意識した考え方でブロックの基礎を築きます。また、様々な技術練習のまとめとなる《結合練習と複合練習》では、同じ要素をいくつか組み合わせた「結合練習」、違う要素を組み合わせた「複合練習」として、個人や複数で行う様々な応用技術を紹介しています。

《様々な攻撃のバリエーション》

- ・ブロックを避ける移動攻撃
- ・セッターからのサイン
- ・アタッカーからのサイン(2枚攻撃)
- ・セッターからのサイン(3枚攻撃)
- ・前衛からのサイン(セッターがサーブの場合)

《ブロックの指導と基礎練習》

- ・手の突き出し方
- ・ステップの種類
- ・ブロックシステムのバリエーション

《ディグフォーメーション》

- ・ディグフォーメーションの基本的な考え方
- ・2枚ブロック/3枚ブロックのディグフォーメーション(3・1・2/3・3のフォーメーション)

《結合練習と複合練習》

・個人の結合練習

- ① サブレシーブ～スパイクレシーブ～トス② スパイクレシーブ～バックトス～ジャンプトス
- ③ アンダーハンドを中心にサブレシーブ～スパイクレシーブ～フェイントレシーブ
- ④ スパイクレシーブ～アンダーハンドの二段トス～フェイントレシーブ

・個人の複合練習

- ① ブロック～ブロックフォロー～スパイク② スパイクレシーブ～フェイントレシーブ～二段トス～スパイクレシーブ～スパイク

・複数での複合練習

- ① 3人固定② チームでローテーション③ スリーメン(3人レシーブ)④ 強打の3人レシーブ⑤ 3対3のミニゲーム



485
5
48分

チーム作りと試合の組み立て編

この巻ではチーム力を高めるための考え方、練習試合や公式試合での指導法や効果的な練習方法を紹介します。小学生の発達段階において半年を「移行期」「鍛錬期」「完成期」「試合期」の4期に分け、さらに「メンタル」「フィジカル」「スキル」「タクティクス」の4つの要素を加えた、強いチームづくりの考え方について解説しています。まさに指導者のバイブルとして、ご活用頂ける内容になっています。

《チームづくりのプロセス》

- ・4つの期分けと4つの要素
- ・短期的な目標設定と練習計画(スキルの練習計画)
- ・個人ノートの活用

《試合期に向けた練習方法》

- ・チーム練習が中心
- ・メンタルトレーニング
- ・シュミレーショントレーニングの導入
- ・スカウティングを含めたタクティクス(スカウティングのポイント)
- ・練習試合について(目的を明確にして行う練習試合)

《試合当日の練習》

- ① シャドーで動作確認② 壁を使った練習
- ・公式練習のバターン
- ③ サブレシーブ練習④ 様々なレシーブ練習
- ⑤ ネットを使ったスパイク・サーブ練習⑥ チャンスボールからの攻撃確認・サーブ練習

《試合中の作戦タイムについて》

《小学生指導の注意点》

