

竹中雄次

## 小学生のためのバレー指導

～バレーに必要な身体づくりと基本動作づくり～



DVD No. 497D-S 全2枚(巻) 16,800円  
Video No. 497V-S [各枚(巻) 8,400円] (税込・送料別)

全日本バレーボール小学生大会で数々の輝かしい成績をおさめる竹中雄次監督が、小学生の指導で長年培ったノウハウを今回のシリーズで紹介します。

バレーボールをする上で小学生に必ず身に付けさせたい技術・身体作りを無理なく楽しく行います。とくに低学年・初心者指導には打って付けの指導法です。

### 497-1 バレーに必要な身体づくり 47分

バレーボールをする上で必要な動作・身体づくりを紹介します。低学年・初心者に対しどのように指導すれば良いかお困りの指導者の方には欠かせない内容です。

#### バレーに必要な身体づくり ①

\*バレーに必要な膝・腰の位置を身に付ける／足腰の強化

- ①三本指
  - ・膝をしっかり曲げて腰を落とす
  - ・両手の人差し指／中指／薬指を床につける
  - ・顔を上げ、前を見て進む
  - ・慣れてきたらスピードをつける



- ②ころころ
  - ・三本指と同じ姿勢でボールを転がす
  - ・顔を上げ、前を見て進む
  - ・途中で休憩を入れながら自分のペースでバレーコート10周を回る
  - ※休憩を入れる場所はコーナーのみ(4箇所)



- ③友達の輪
  - ・選手同士、手をつないで輪を作りテンポよくステップを踏む
  - ・最終的には100回のステップを目指す

#### バレーに必要な身体づくり ②

\*バレーに必要な膝・腰の使い方／重心(中心軸)の移動を身に付ける

- ①船
  - ・アンダーの形で左右に移動
  - ・膝を曲げて腰を落とし、身体の中心軸(重心)を移動する
- ②船(回転あり)
  - ・船の形から腕を前へ伸ばし回転
  - ・肩の裏側から床につくイメージで回転する



#### バレーに必要な身体づくり ③

- ①フライング
  - ・片足をしっかりと上げ前へ滑り出す
  - ・胸から床につくイメージ
  - ・低い位置で速くへ跳ぶ
- ②フライング(ターン)
  - ・すぐに起き上がり、次のプレーに素早く移る

#### 竹中監督の考えるバレー指導

- \*竹中監督インタビュー
- ①信条
- ②保護者との関係
- ③指導の考え方
- ④チームづくり
- ⑤指導者にとって最も大切な事



☆  
ま  
ず  
、  
チ  
ム  
に  
基  
本  
を  
植  
え  
付  
け  
よ  
う  
!

### 497-2 基本動作づくり 52分

この巻では、今まで行ってきた練習からステップアップし、バレーボールの基本をチームに浸透させていきます。

学校の体育館にあるものを使う【障害物ゲーム】は小学生を飽かさず基本を植え付けるユニークな練習法です。チームに取り入れてみてはいかがでしょうか？



#### アンダーパス ①

- \*膝の使い方(ボールのとりえ方)を身に付ける
- ①1人アンダー
    - ・その場で膝をしっかり曲げて、腰を落としてボールをとらえる
    - ・前進しながらアンダー
  - ②片足アンダー
    - ・片足をあげ、左右に重心移動させながらボールをとらえる
    - ・腕を振ってボールを上げるのではなく、膝の屈伸でボールをとらえる

#### アンダーパス ②

- \*身体の使い方を身に付ける
- ①船(アンダー)
    - ・左右に振られるボールに対し素早く正面に入る
    - ・膝でボールをとらえる
  - ②障害物ゲーム
    - ・コートに置かれた障害物をかわしながらアンダーのみで復讐



#### オーバーパス ①

- \*オーバーの形(手の使い方)を身に付ける
- ①ヘディング
    - ・ボールを身体の正面でとらえる(額でヘディング)
  - ②オーバーハンドパス
    - ・基本的な手(腕)の形/指/膝の使い方
    - ・3本指(親指/人差し指/中指)でオーバー
  - ③ジャンプオーバー(ヘディング)
    - ・ジャンプした際に空中で姿勢を保つ
    - ・体重を前に掛けバランスをとる
  - ④バスケットゲーム
    - ・オーバーでバスケットゴールに連続シュート

#### オーバーパス ②

- \*セッターの技術を身に付ける
- ①セッター練習(座り)
    - ・身体(上半身)のバランスを取りながらボールをとらえる
    - ・選手間を徐々に広げパスをつける
  - ②指先を鍛える
    - ・日常生活の中で指先を鍛える方法

#### アタック

- \*アタックの基本を身に付ける
- ①天井ゲーム
    - ・下に強くたたきつける
    - ・腕を素早く振り、ボールに力を与える
  - ②から打ち
    - ・ステップ(4歩助走)を身に付ける

#### 複合練習

- \*アンダーパス+オーバーパスの複合練習
- ・ボールの落下点に素早く移動し確実なアンダーパス
  - ・アンダーパス後、そのまま前進→オーバーで受ける

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に...

●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>

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

#### 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」の宅配便でお送りします。
- 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、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。