

ひろって、つないで、あげる全員バレー!



身長が低くても 負けないチームをつくる!!

DVD No. 512-S

全3枚 25,200円
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

日本航空高校女子バレー部の ステップアップドリル集

■指導・解説：中村 稔（学校法人日本航空学園 日本航空高等学校 女子バレーボール部監督）

昭和50年より大阪市立蒲生中学校にてコーチとして指導を始め、大阪市薫英高等学校・日立製作所 武蔵工場バレー部コーチ・山田重雄女子バレー塾LAエンジェルス監督・八王子実践高等学校コーチ・ダイエーオレンジアタッカーズコーチ・カネボウ バレー部監督・富士通 長野工場バレー部監督など輝かしい経歴を持つ中村稔監督が、平成15年4月の日本航空高等学校女子バレーボール部の創部とともに同部監督就任。創部1年目から1年生のみで春の高校バレーボール大会に出場する。また、実業団リーグ時代では多くのスーパースター選手を育成した。

■実技：日本航空高等学校 女子バレーボール部

- 日本航空高校女子バレー部の主な戦績（全国大会など）
- 春の高校バレーボール大会 4年連続出場
- インターハイ ベスト16
- 全国私学バレーボール大会 ベスト8 1回/ベスト16 1回

変幻自在なチームで対抗する!

平成15年創部の日本航空高等学校。創部初年度は身長の低い選手が多かったにも関わらず、初年度から1年生のみで春の高校バレーに出場、その後も4年連続出場を遂げています。

限られた戦力でどう戦うのか？ 日本航空高校・中村稔監督が紹介します。

身長の低い選手でも負けないチームを作るためには、1本目のプレイがとても重要になります。特にサーブレシーブはバレーボールの最初のプレイですので、レシーブに対する技術や意識が高くなければ試合を優位に運ぶことはできません。そのため航空高校では、サーブレシーブの練習に最も時間を費やしています。確実なサーブレシーブ、安定したスパイクレシーブでボールを運び、セッターを含めたチーム全員が正確なトスで3本目につなげます。長身選手の少ない航空高校では、1本目から2本目の「繋ぐプレイ」を最重要視して日々の練習を行っています。身長の低い選手でいかに戦うのか？ ひろって、つないで、あげる全員バレーをご覧ください!



512-1 サーブレシーブ&スパイクレシーブ 55分

サーブレシーブ練習の中でも《2人1組 ①オーバーカット/アンダー》は、毎日100本行っています。そして、その返球率を記録することで自分の技術や変化、他の選手のレベルを知り、お互いの競争意識を高めます。「コートにボールが落ちない」といわれた日本航空高校バレーの基礎です。

- サーブレシーブ練習
- 3人1組《アンダー/オーバーカット》
 - 2人1組①《オーバーカット/アンダー》
 - 2人1組②1対2《バックの2人》
 - 5人サーブレシーブ

- スパイクレシーブ《基本練習》
- ストレートレシーブ（5人1組50～100本）
 - サイドレシーブ（5人1組50～100本）
 - ローリングレシーブ（5人1組20～50本）
 - ワンマンレシーブ（10本×5セット）
 - コースレシーブ（5人1組50～100本）
 - コーナーから左右レシーブ（5人1組50～100本）
 - 台上レシーブ
 - ①コースレシーブ
 - ②2人コンビ
 - ③3人コンビ

- スパイクレシーブ《応用練習》
- 対人レシーブ
《1対1（100本交代）/1対2（50本×3セット）》
 - 3人レシーブ ●5人レシーブ
 - 3人レシーブ（スパイクあり）

512-2 セッター&スパイク練習 44分

《セッター練習》では、セッター以外の選手もセッターと同じ練習を行っています。1本目のレシーブ後、正確な「繋ぎ」としてチーム全員がトスを上げられることは、身長の低いチームにとって重要な技術となっています。またスパイク練習では、低い選手でも得点を取るために必要なスパイク動作を指導します。

- セッター練習
- 全員トス練習
《アタッカー組 ①～⑤》
《レシーバー組 ①～⑤》
（各組5種目）
 - セッターの基本練習
 - ①ネットに近いボールをトス
 - ②ネットに近いボールをバックトス
 - ③ネットから離れたボールを左側にトス
 - ④ネットから離れたボールを右側にトス
 - ⑤ネットから離れたボールを左・右の交互にトス
 - ジャンプトス
 - ⑦セットアップから前に動いてバックトス
 - ⑧セットアップから下がって左・センターにトス
 - セッターの応用練習
 - ①サーブレシーブからのトス練習 ②アタッカーを入れたトス練習

- スパイク練習
- ①Aクイック（センター） ②Cクイック（センター）
 - ③ライト平行 ④レフト平行
 - ⑤二段トス&ネットから離れたトスのスパイク（レフト/ライト）
 - ⑥ネットに近いトスのスパイク（ライト/レフト）
 - ⑦ネットに近いトスのスパイク（ブロック付・レフト/ライト）

512-3 コンビ練習/ローテーション/ゲーム形式の練習 57分

ここまで1本目の「確実なレシーブ」から、2本目の「正確な繋ぎ」としてトスまで紹介してきました。3本目にいかに人のいない所にスパイクを打つか、またブロックをいかに利用して1点を取るかなど、スパイクの決定力がなくてもミスをしないう《コンビ練習》を紹介します。そして、シリーズの集大成となる《ゲーム形式の総合練習》では、選手一人一人の長所をゲームの中で発揮できるように指導しています。自分の役割分担や自己責任をしっかりと意識してチームをつくり、ゲームを展開していきます。

- コンビ練習
- 組合せの基本（ブロック付）
 - ①各ポジション打ち ②各ポジション連続2本打ち
 - セッターの応用《各ポジション移動》（ブロック付）
 - チャンスボールからのコンビ練習（ブロック付）

- 6人のローテーション
- スパイクレシーブ&チャンスボールからの切り返し①～⑥
 - サーブレシーブからの切り返し⑦～⑩



●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>

JLG 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 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 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、TOPSカード）もご利用できます。