

普通の部活動でも確実に上達する指導ノウハウを公開! バレーボールはリズムを作って練習する!

～名将・八幡義雄のバレーボール指導の極意～

DVD No.518-S | 全4枚 33,600円/各枚 8,400円 (税込・送料別) 

難しいバレーボール理論はいりません!

台湾をはじめ、アジアの小中高生の間では、バレーボールの人気は高く、特に台湾などはアジアでもトップクラスの実力を持つことは、ほとんど知られていません。2005年フィリピンで行われた「アジアユース選手権」で、台湾チームは長い間トップを維持してきた強豪の日本代表を破り、見事、決勝進出という快挙を成し遂げました。この勝利に導いたのが八幡義雄氏です。今回は八幡氏の卓越した指導力の一端を、普通の公立中学生をモデルに一挙公開致します。

このシリーズでは、普通の公立中学校でも工夫をすれば一步步勝てる!一段ずつ階段を登れる!…そんなチームを作るために、指導者として必要なテクニックなどをご紹介します。単に練習方法の紹介ではなく、「練習のどこを見るのか?」「選手にどんな言葉をかけるのか?」などの、皆様の声に答える、今までにない本格的なDVDです!

1日の練習の仕方、勝てるチームの作り方をわかり易く教えます!



指導・解説 | 八幡 義雄 (大阪産業大学客員教授-FIVB国際バレーボール連盟 国際公認コーチ)
元台湾・タイ・フィリピン 各国女子ジュニアユースコーチ

FIVB国際バレーボール連盟の国際コーチとして、台湾の中学、高校では初の日本人監督として国立華僑高校、台中市立雙十中学校の女子バレーボールを指導。また、各地の高校や中学にも出向き、台湾のレベルを飛躍的にアップさせました。その卓越した指導力は台湾のみならず、タイ、フィリピンでも話題になりました。

実技協力 | 大阪府松原市立松原第二中学校女子バレーボール部

子供達を勝たせたい!!
そんな願いを叶えるDVD!!

各巻詳細は裏面へ ➡

518-1 | 効率的に行う一日の練習の流れ編



97min.

518-2 | リズムを意識した技術指導編Part.1



72min.

518-3 | リズムを意識した技術指導編Part.2



62min.

518-4 | 立体バレー&身体づくり・指導の考え方編



67min.

ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

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 No.を指定し、電話かFAX、もしくは、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 No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

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、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割も可)

●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)9840

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)9840

バレーボールはリズムを 作って練習する!



監督、コーチ、選手、ママさんが見ても
本当に役立つ最高の
DVDが出来ました!!

難しいバレーボール理論はいりません!

1日の練習の仕方、勝てるチームの作り方をわかり易く教えます!

～名将・八幡義雄のバレーボール指導の極意～ DVD No.518-S | 全4枚 33,600円/各枚 8,400円(税込・送料別)

518-1 | 効率的に行う一日の練習の流れ編

全国の公立中学校の多くは、放課後の練習時間が約1時間～1時間30分程度に限られています。ここで紹介する練習は、およそ1時間10分程度で行える「一日の練習の流れ」になっています。効率良くサーブから始まり、実戦的にゲームで終わる。明日につながるバレーボール練習をご覧ください。

97min.

■一日の練習を始める前のランニング

- ①ランニング/②後向きランニング
- ③スキップ/④後向きスキップ
- ⑤リズムステップ

■かべ打ち (アタックの基本)

かべ当て (サーブの基本)

■サーブ練習

■ミート練習 (しばき)

■床打ち練習

- ①1-2-3/②ミートの総合練習

■カラジャンプ

■アタック練習

- *ブロック当てアタック練習
- ①オープン/②ブロード/③ライト/④ライトバック

■レシーブ練習

- *蛙アンダーレシーブ
- *ランニングレシーブ

■一日の練習の最後に行う7点ゲーム

ラリーポイント制の注意点など

■一日の練習の最後に行うクールダウン

- ①ランニング/②スーパーマン/③バランス
- ④太腿ストレッチ/⑤前後開脚ストレッチ



トスを打つ人と、床打ちする人の身体を合わせて、動かないようにすることが大切になる。

518-2 | リズムを意識した技術指導編Part.1

技術指導編で紹介する内容は練習法ではありません。サーブ、オーバーハンドパス、アタックにおける指導法であって八幡氏から全国の指導者へのメッセージが込められています。回転せずに、変化のあるサーブを連続で決めるための指導法。実戦的に行うオーバーハンドパスの矯正法。一連の動作をリズムで捉えるアタック指導。指導者にとって必見の内容になっています。

72min.

■指導者の工夫で行うラダー練習

■無理なく少しの工夫で効果を上げるサーブ練習

- ・サーブに変化をつける
- ・安い材料で作るサーブ練習機
- ・雑巾を使ってトスを安定させる
- ・効率的に数多く行う20秒連続サーブ

■誰にでもできるオーバーハンドパスの修正方法

- ・「声出し」で練習の質が上がる
- ・一本指での矯正法
- ・ショートに弾いてリズムを作る

■身体のバランスを作るアタック力の強化

*指導者が見逃してはいけないアタックの基本

- *トストスキャッチ
- トストスバックキャッチ
- トストスアタック

- *エイトアタック
- *跳び箱を使ったアタック
- *エアジャンプの指導ポイント
- *アタック練習時の指導者の注意点

■レシーブからアタックへの統合力の強化

*連続動作によって攻撃力を伸ばす練習



サーブに変化をつける

足の位置は肩幅より少し広めに開き、膝は常に曲がった状態をキープする

518-3 | リズムを意識した技術指導編Part.2

ここでも指導者必見の様々な極意を紹介しています。2巻目と同様に練習法よりも、八幡流の指導法が主な内容になりますので、是非選手の育成にお役立て下さい。

62min.

■早く上達するレシーブの極意

- *手軽にできる壁当てレシーブ
- *正面カットの極意
- ・レシーブ範囲と爪先の角度/逆回転で投げる
- トスを入れて投げる/レシーブ後の動作

*レシーブフットワークの極意

- *2人レシーブ/3人レシーブ①②

■フォローと攻撃につなげるプレー

- ・つなぎのプレー①②

■ブロックの考え方や簡単に行える個人練習

- *ボールの抑え方
- *ブロックの手の作り方
- *壁を使ったブロック練習



3人レシーブ①

518-4 | 立体バレー&身体づくり・指導の考え方編

日本ではまだ聞きなれない、新しい考え方として「空間認知力の強化」という練習を紹介しています。この練習はコートを長方形の箱と考え、立体的にバレーボールを指導することによって、打球に対する判断力を養います。その他にもフォーメーション、身体づくり、指導の考え方など、国際コーチである八幡氏だから言える、日本の指導者へのアドバイスが満載です。

67min.

■空間認知力の強化・立体バレーの考え方

*空間認知力の解説

- ①2人エンドライン/②縦5人のパターン/③縦2人のパターン
- ④1人サイドライン
- ・Check Point/エンドラインとサイドラインの空間認知
- ⑤固まり4人のパターン
- ⑥固まり6人のパターン
- ・Check Point/6人の空間認知と判断

■勝つためのフォーメーション指導

- *中学生のフォーメーション①(地区レベルの守備で、後ろの2人が中心となるフォーメーション)
- *中学生のフォーメーション②(ドライブサーブに対するフラットと、厚めのフォーメーション)
- *トス技術の極意/*フォーメーションの作り方
- *守備範囲の考え方と極意/*ブロック後の守備範囲

■ケガをしない、させない身体づくり

*足首の捻挫予防/*突き指の予防とケア/*アーチのサポート

■指導者に伝えたいこと

- *2時間練習したら、2時間分の成果を持たせよう!
- *「良かった」と思える部活動でありたい/*選手に自覚させる指導とは?
- *中学の部活動でのチーム作りとは?
- *指導の極意《技術面》
- ・リズムの重要性とは?
- ①バレーボールは「つなぎのスポーツ」である
- ②ブロックは「攻撃」である/③パスは「トス」である
- *指導の極意《精神面》
- ・「良いチーム」とは何でしょうか?
- ①みんな平等に「チャンス」を与える/②部活動の中で「居場所」を作ってあげる
- ③自分が教えることができる、指導できるチームがあることに感謝する



中学生のフォーメーション②

ドライブサーブに対応するフラットな形のフォーメーション

指導者講習会では
決して教えてもらえない
バレーボール指導の極意を
一挙大公開!!

