

子供の将来(森)を見据えながら、一人一人の選手(芽)を育てよう!

自然体バレー塾の【基(もと)シリーズ】

レシーブの基(もと)

DVD No. **558-S** / 全3枚 22,050円 各枚 7,350円(税込・送料別)

小さな芽を、大きな樹に育てることが指導者の役目!!



□指導・解説/
草野 健次(自然体バレー塾 塾頭)
日本バレーボール協会公認講師・
前松下電池工業女子バレーボール部監督
□撮影協力/
奈良県五條市立五條東中学校女子バレーボール部



558-1



558-2

《ボールを飛ばすための3つの力》
① ボールの重さで手首が返る事によって起こる
手指の腱や筋肉の伸張反射を利用する
② 肘を伸ばす力(肘の伸展)
③ 膝と股関節を伸ばす力



558-3

ボールを両手で持って身体を半身にし
耳の後ろにボールを持ってくる

558-1 [49MIN.] サーブレシーブ上達の基(もと)…《その極意は「一眼二足三胆四力」にあり》

558-2 [60MIN.] レシーブ技術上達の基(もと)①…《魔法をかけられたようにメキメキ上達》

558-3 [65MIN.] レシーブ技術上達の基(もと)②…《レシーブの実戦感覚がメキメキ上達》

詳細は
裏面へ!!!



このDVDはレシーブがうまくなることを目的に、基本練習を段階的に順を追って並べたドリル集です。

ここで紹介する練習メニューは、選手レベルに応じていくつかの段階がありますので、初心者からベテランまで幅広い層で、誰もが同じメニューを楽しむことができます。そして、従来のレシーブ練習の常識を超えた、新しい発想に驚かれることでしょう!

パスやレシーブの基本練習は、構えやフォームを丁寧に練習する事ではありません。

『全体の動きが川のように流れているかどうかを確認しながら行う事が練習である』と考えます。

『人体のメカニズムに則した人間本来の自然な動き』=「正しい基本の動きであり、基本動作の集まり」=「基本の技術」と考え、形よりも、動作から入る事で初心者でも無理なく、解りやすく基本技術を習得することができます!

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)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

558-1 [49MIN.] サーブレシーブ上達の基(もと)

その極意は「一眼二足三胆四力」にあり

一度も勝負に破れたことのない宮本武蔵が「どうしたら負けはないのか?」の問いに答えたのが「一眼二足三胆四力」という言葉。しかし、この言葉にはサーブレシーブにも応用できる、驚くべき意味が隠されています!?

いちがんにそくさんたんしりき

■ 一眼二足三胆四力とは…

■ 瞬間判断能力をアップする「眼のトレーニング」

* 2人組/3人組/4人組で行う足ジャンケンで足し算

■ 隙のないなめらかな動きを作る「フットワークと姿勢」

* 四股を踏み/四股ステップ

* あるあるステップII

①3歩前進して2歩後退/②左右交互ジグザグ/③股関節と足首の内旋・外旋/④爪先クロスタッチ/⑤180°3回ターン

* 尻抜き(股割り)/四股ゆらゆら/四股座りステップI/四股座りステップII/四股位正面挟み

■ 身体の内なる動きに則した「D1面作り」

* サーブレシーブに必要な面作り

* 片腕/両腕でD1面に当てる

* 低い粘り腰のD1面

* ハンドルトレーニング

* 逆モーションで行うサーブレシーブ



558-2 [60MIN.] レシーブ技術上達の基(もと)①

魔法をかけられたようにメキメキ上達

バスの指導では、構え方よりも「ボールを飛ばす力」と「コントロールする力」をポイントに段階的に練習を解説しています。パスする瞬間(ボールを触る瞬間)の動作よりも、パスする前後の動作を正しく理解することで、無理のない自然な動きでレシーブ技術を学ぶことができます。

■ “最終形”がポイントになる「うさぎバス」

* バウンドしてチェストパス

①下からのボール/②上からのボール/連続ではじくパス

■ 体内の様々な神経を刺激する「創作バス練習」

* バウンド後に回転してバックパス/ジャンプバックパス

* ワンバウンドして足キック・バス/ヘディング・バス

* 7~8mのロングバス

■ オーバーパスをレシーブに導入する「倒れ込みバス」

* 1人で行う倒れ込みバス

* 2人組での倒れ込みバス

①顔に投げてもらう/②打ってもらう/③スプリットを加える

* 複合的な倒れ込みバス(倒れ込みバス→ローリング→ターン→スプリットの連続動作)

■ 1人でもレシーブ練習ができる「直上オーバー&アンダーパス」

* 直上オーバーパス(1m・2m・5m)/直上オーバーでジャンプバス/直上オーバーでターンジャンプバス

* 直上アンダーパス

①低いボール・高いボール/②高いボールであるあるステップ/③ワンバウンドしてスプリット股割り/④正座からボールを止める

* 潜り込みバックパス(オーバー/アンダー)

■ 2人組で行う「9m移動バス」

①スキップドリブル&直上バス/②スキップドリブル&直上バックス/

③バックススキップドリブル&直上バス/④スキップ直上オーバー&バックパス/

⑤バックススキップ直上オーバー&ジャンプバス/⑥直上アンダー&ジャンプバス

⑦直上オーバー&ジャンプバス

■ 3人組で落下点への入り方と対応を学ぶ「バウンドからのバス練習」

* バウンドボール&ジャンプバックパス/バウンドボール&フルレンジバス/バウンドボール&後退・前進・腰落としバス/

バウンドボール&自由選択バス

■ レシーブフォームを安定させる「ありがとうレシーブ」

①ボールを出してもらう/②打ってもらう/③トス上げ&打ってもらう



DVD No. 558-S
全3枚 22,050円 各枚 7,350円(税込・送料別)

558-3 [65MIN.] レシーブ技術上達の基(もと)②

レシーブの実戦感覚がメキメキ上達

セッターとの速攻コンビは理屈よりも、感覚で体得する部分が大きくなります。《2人組のコンビ練習》では、自分達で攻撃パターンを作りながら、遊びを通じて練習することで自由な発想が生まれます。脳や神経に刺激を与えながら多くの練習をすることで、試合中の様々な状況においても自然に反応できる能力を養います。

■ 3対3で行う「ランニングレシーブ」

* ランニングレシーブ/強打レシーブ/

* アタックレシーブ

①自分でトスを上げる/②上げられたトスを打つ/③距離を縮めてアタックを打つ

■ 実戦感覚を高める「2人組のコンビ練習」

* 直上スパイク&バス/後ろ向きスパイクバス/2人の速攻コンビ/2人組の速攻コンビ&レシーブ/3人組の速攻コンビ&レシーブ/

ブロードトスの空中キャッチ/高速平行トスの空中キャッチ

■ ジャンピングスパイクサーブから学ぶ「2人組のトス練習」

* ジャンプバックス/ジャンプして高速平行バックス/ジャンプして横トスの練習/180°ターンジャンプして高速平行フロントトス

■ “ゼロ寝”が基本姿勢となる「ローリング練習」

* ゼロ寝からの短距離スタート姿勢/キャッチボール&ローリング/連続ぐり/ボール渡して3歩走ってローリング/

レシーブして3歩走ってローリング/強打に突っ込んでローリング/逆モーションを入れながら強打に突っ込んでローリング/

2対2の連続ローリング/さーこい!レシーブ&ローリング

