

一柳昇の バレーボールスタイル

* VOLLEYBALL STYLE *

～理にかなった身体の使い方で能力を伸ばす指導法～

* 身体の細部の動きにまでこだわる、
必見の**一柳メソッド!!**

* 一柳監督独自の指導で
基本技術が飛躍的に
レベルアップ!

* 骨盤前傾と目線の移動が
上達のポイントだ!



DVD
VIDEO

DVD No.
561-S

全4枚 33,600円
各枚 8,400円
(税込・送料別)



指導／解説：**一柳 昇**

(IPU・環太平洋大学女子バレーボール部監督)

実技協力：IPU・環太平洋大学女子バレーボール部

一柳 昇 (いちりゅうのぼる) / 略歴

日本体育大学卒業後、日本鋼管にて現役プレーヤーとして活躍。現役引退後日本鋼管女子バレーボール部監督を経て1982年より北海道・旭川実業高校女子バレーボール部を名門に育て上げる。1988年春高バレー優勝他、全国大会準優勝4回。89年から93年まで全日本女子ジュニアコーチも務める。

1993年9月より小田急女子バレーボール部監督、97年4月からはJTマーヴェラス監督として黒鷲旗準優勝2回。多くの名選手を育てた手腕、その独自の指導理論は注目の的である。そして2007年4月より現IPU環太平洋大学女子バレーボール部監督として活躍中!

日本人の体型は骨盤が前傾していない傾向にあります。この姿勢ではスポーツのパフォーマンスに影響が出てしまい、バレーボールにも同じことが言えます。骨盤を前傾させることはパワーやスピードを生み出す重要な要素となるのです。

このDVDシリーズでは、細部の動きにまで徹底的にこだわった身体の使い方、特に「胸骨を前に出す」ことによる「骨盤前傾」に重点をおき、バレーボールにおける基本技術のスキルアップを目指すトレーニングを紹介します。

指導をするのは常に日本バレー界の第一線で指導を続ける名将・一柳昇氏。紹介するドリルや解説は、ジュニアからVリーグまで幅広い世代での指導経験で得られた大変貴重なものです。選手の将来性は正しい身体の使い方とフォームの習得をベースにした「基本技術」を身につけることから始まります。

全ての指導者、プレーヤー必見のバレーボール指導DVDの登場です!

561-1 | 基本技術の第1歩【パス&セッター練習】 [69分]

561-2 | 骨盤前傾を徹底した【レシーブ練習】 [73分]

561-3 | 実戦で精度を上げる【サーブ&ブロック練習】 [46分]

561-4 | 胸骨操作を意識した【スパイク練習】 [57分]

このDVDを見ての
感想

一柳先生の指導ポイント(形)を意識するだけで、実践で活きる効果的な動作が出来るようになります。それが結果的に美しい綺麗なフォームになり故障を防ぐ事ができる指導が、一柳先生のバレーです。正に理にかなったバレーです!

(中学校男子指導歴10年教員)



詳しい内容については**裏面**をご覧ください》

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。
- カード(JCB、VISA、American Express、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

基本技術の第1歩【パス&セッター練習】

基本技術の第一歩であるオーバーパスとアンダーパスの練習を中心に紹介します。ポイントは胸骨を前に出し、骨盤を前傾させた構え。向かってくるボールを見続けるのではなく「パスを出す方向を見る」視線移動。トス・レシーブと発展した技術につながる重要な基本技術を身につけます

ボールを使ったウォームアップ…

ウォームアップ的に行うトレーニングですが、身体調整力を高め、ボールのスピードにタイミングを合わせていくトレーニングです。

- 1、ワンバウンドキャッチ
- 2、ワンバウンドローリングキャッチ
- 3、ワンハンドボールハンドリング
- 4、股下バウンド⇒アンダーハンド⇒ネット越えボールキャッチ
- 5、うつむせワンバウンド⇒アンダーハンド⇒ネット越えボールキャッチ
- 6、ネットにボールを当てる⇒キャッチ
- 7、仰向けオーバーハンドネット越え

オーバーハンドパス

- 1、フォームづくり
- 2、フォームをつくるための筋力トレーニング
- 3、マンツーマンオーバーパス(6m)
- 4、マンツーマンオーバーロングパス(9m)
- 5、四角パス
- 6、スクエアパス
- 7、バックマンツーマンパス
- 8、8箇所からのトス練習(6人1組)
- 9、フォワード・セッターの二段トス(バックトス)

アンダーハンドパス

- 1、フォームづくり
- 2、マンツーマンアンダーパス(6m)
- 3、マンツーマンアンダーロングパス(9m)
- 4、四角パス
- 5、スクエアパス
- 6、バックマンツーマンパス

セッター

- 1、目の使い方
- 2、バックトスの基礎(ボールの下に入る練習)
- 3、バックトスの基礎(低いボールへの対応)
- 4、バックトス
- 5、レフトオープン
- 6、二段トス
- 7、速攻のトス

一柳監督インタビュー(各巻共通)

～正しく身体を使うことの大切さ～



骨盤前傾を徹底した【レシーブ練習】

胸骨を前に出し背中にアーチをつくることで自然に骨盤は前傾します。この姿勢を基本として練習を行います。そして、スパイクレシーブは相手が打ってから動く。サーブレシーブはボールがネットを超えてから動く…というタイミングの取り方。視線を返す方向に向けることで自然と適切な動きをつくる…といったポイントを中心に取り組み、レシーブの精度を向上させます。

レシーブ練習の前に

- 1、動きやすい構え方
- 2、動くタイミング
- 3、読み
- 4、視線

スパイクレシーブ

- 1、軟打への対応
- 2、強打+軟打
- 3、左右の強打に対するレシーブ
- 4、5本タッチレシーブ
- 5、3人レシーブ
- 6、バックスパイク3対3
- 7、フォワードの3対3
- 8、6対4

サーブレシーブ

- 1、マンツーマンサーブレシーブ
- 2、チームサーブレシーブ(Wフォーメーション)
- 3、チームサーブレシーブ(4人フォーメーション)
- 4、チームサーブレシーブ(3人フォーメーション)

一柳監督インタビュー(各巻共通)

～正しく身体を使うことの大切さ～



実戦で精度を上げる【サーブ&ブロック練習】

まず股関節を開く構えと腰の回転でパワーを生み、正確なトスアップで精度を高めるサーブ練習を行います。また、リードブロックの練習では一般的なステップ「サイド・サイド・クロス」ではなく「サイド・クロス・クロス」のステップを使用する一柳監督独自の指導法を紹介します。

フロッターサーブの基礎

- 1、股関節を意識した構え
- 2、トスアップ
- 3、インパクト
- 4、フロッターサーブの実践

ジャンピングサーブの基礎

- 1、トスアップ
- 2、助走
- 3、スイング
- 4、ジャンピングサーブの実践

コントロール力をつけるサーブ練習

- 1、2・1の3本サーブ
- 2、速いサーブでコースを打ち分ける
- 3、ターゲットヒット練習

ブロックのステップ

- 1、クロスステップ
- 2、サイドステップ⇒ジャンプ

リードブロック

- 1、動き方
- 2、リードブロックの実践

一柳監督インタビュー(各巻共通)

～正しく身体を使うことの大切さ～



胸骨操作を意識した【スパイク練習】

スパイクのスイングは、胸骨を動かすことで背骨と肩甲骨の動きが連動し空中動作でパワーが生まれます。また、腰を回転させ腕を連動させることでさらに大きなパワーが生まれます。それらの連動を基本として、クイックのタイミング・ブロッカーとの駆け引きなどの実戦練習に取り組みます。

スパイクの基礎

- 1、胸骨操作のトレーニング
- 2、スイング(レフト)
- 3、スイング(センター)
- 4、スイング(ライト)
- 5、3歩助走⇒ジャンプ

クイック

- 1、Aクイック
- 2、Bクイック
- 3、Cクイック
- 4、ワンレグ

コンビ練習

- 1、3箇所コンビ練習
- 2、時間差のコンビ練習

ブロックアウト

- 1、台上のブロックに当てる
- 2、ブロックを2枚つけた実践練習

総合練習(6対7)

一柳監督インタビュー(各巻共通)

～正しく身体を使うことの大切さ～

