

誰でも楽しくスパイクが打てるようになる!!



自然体バレー塾の「基(もと)シリーズ」

もと

スパイクの基



DVD No. 573-S 全3枚 22,050円 [各枚 7,350円] (税込・送料別)

■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
滋賀県大津市立志賀中学校女子バレーボール部

自然体バレー塾の「基(もと)シリーズ」第3弾!

「基シリーズ」第三弾目となる今回の「スパイクの基」では、スパイクの基本となる動きを「助走」「ジャンプ」「テイクバック」「切り返し」「インパクト」「フォロースロー」「着地」の7つの動作に分け、楽しみながらスパイク動作をマスターしていきます。

そして、今回は新しい試みとして、自然体バレー塾の講習会の模様も収録いたしました！
草野氏の最新の理論と合わせてご覧ください。スパイクの指導の際のヒントとして指導者必見の内容です。



スパイクの動きのメカニズムを考え、ダンスの動きを取り入れた斬新なトレーニング

573-1 112分
第538回 自然体バレー塾講習会



自然体バレー塾の講習会は常に進化しています。なぜなら、より新しい情報を指導者の皆さんに提供するために“もっと良いもの”を追求しているからです。そのために講義内容は同じ内容のものはありません。あくまでも今回の講義は2008年8月の時点での自然体バレー塾の最新の理論をお伝え致します。

「スパイクの基」指導者養成講座

- ①打点の考え方を考える
- ②危険なスパイク
- ③スパイク動作の七段階
 - 助走/ジャンプ/テイクバック/切り返し/インパクト/フォロースロー/着地
- ④スパイク動作の連鎖スキル (連鎖を使ったスイング)
- ⑤力の伝達メカニズム



573-2 82分
スパダンを踊ろう



【スパダン】とは「スパイクダンス」の略で「スパイクが上達するダンス」という意味です。スパイクに必要な7つの動きを「うさぎとかめ」の音楽に合わせて踊りながら、スパイクの基本動作を習得するためのダンスです。1番から4番までの歌唱部分と間奏部分に分けながら「助走」「ジャンプ」「テイクバック」までの動作を楽しく踊りながら習得していきます。

スパダンを踊ろう!

- 1人で踊るスパダン ●3人で踊るスパダン
- みんなで踊るスパダン

スパダンの目標となるコンビスパイク

スパダン解説

- ①助走の最終形/②蹴る踏み込み
- ③弾む踏み込み/④蹴るジャンプ
- ⑤弾むジャンプ/⑥フォロー&着地
- ⑦⑧テイクバック

スパイク技術解説

- コースの打ち分け方
 - ・同じフォームでストレート&クロスの打ち分け方
 - ・慣性モーメントを意識したブーメランキャッチボール
 - ・3人1組で行うストレート&クロス打ち分け方(レフト/ライトから)

573-3 88分
スパダンドリル



スパイクのスイングに重要な「しなり」「切り返し」「フォロースロー」「着地」の動作を習得するドリルを紹介します。実際にボールを使いながら、段階的にスイング動作について解説していきます。

“しなり”を作るドリル

- でんでんスイングドリル
- D2ラインスイングドリル
- ブーメランスイングドリル

“空中動作”を作るドリル

- フォロー&着地ドリル ●ジグザグリターンドリル
- クロスリターンドリル

試合に役立つドリル

- “切り返し”を作るドリル
- 3つの打点の習得ドリル ●左手の使い方ドリル
- ブーメラン+ランジドリル
- スパイク完成度のチェックドリル



●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
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

TEL.03-5840-9980
FAX.03-3818-6656
http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!!

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。
- 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。