

バレーボールは「足」でプレーする!

『CPV』59号 特集「バレーボールフットワーク」運動企画

# 「山本健之のレシーブフットワーク」& 「フットワークライブラリー」

DVD No.596-S (53min.)  
全1枚 8,400円(税込・送料別)

必見!ディグへの対応×バレーボールフットワークを完全網羅!

バレーボールにおけるボールコントロールの大部分はフットワークが占めていると言っても過言ではありません。速く正確なフットワークを習得することでプレーに変化が現れます。  
このDVDは、バレーボール・アンリミテッドが発行する『CPV (Coaching & Playing Volleyball)』59号で掲載したフットワーク特集の一部を映像化したものです。  
JTサンダース、全日本で活躍した山本健之氏を迎えたレシーブフットワークでは、山本氏自身が試行錯誤を繰り返しながら身につけた貴重な技術を紹介していただきました。非常に実践的なのでゲームでの成果を十分に期待できます。  
また、フットワークライブラリーではスキル別にパターンを紹介し、フットワークを構成するステップから始めるので、正しく理解することができるでしょう。  
フットワークは基本的な技術ですが、特化した映像メディアを手に入れることは困難でした。是非これを期にチームの足元を見直してみてください!

●指導・解説/  
山本 健之  
(広島工大附属高校→日本体育大学→JTサンダース)  
河部 誠一 (バレーボール・アンリミテッド代表)  
●実技協力/  
日本体育大学女子バレーボール部

## 山本健之のレシーブフットワーク

山本氏が身につけた  
実践的レシーブ  
を紹介!



### □パワーポジション

フットワーク以前に必要なのは構えです。始めに左右前後どこにでも反応できる姿勢「パワーポジション」を習得します。

### □股関節周辺のトレーニング

パワーポジションを保った動きは安定しますが、股関節周辺に強い負荷がかかります。柔軟性と筋力を高めるトレーニングが必要です。

◎ニーベントワーク&ダッシュ ◎ワニワーク ◎トカゲワーク

### □サーブレシーブのステップ

目線が上下にふれやすいのでポイントがずれることがよくあります。ニーベントワークと目線を意識した動作で安定したレシーブを身につけます。

### □ディグのステップ

ワンタッチボールに対して反応はできても足が出ない選手が多くいます。ここでは皆様の悩みを解消する「1歩目を素早く出す」ための秘訣を紹介します。

◎準備～足を小刻みに動かす～ ◎ワンタッチへの対応

### □ゲーム中の動き

ディグで最も大切なことはスパイクに正対することです。クイックやサイド攻撃への正対の仕方と注意点、また実践的なポジショニングを紹介します。

◎スパイクへの正対 ◎ポジショニング

## フットワークライブラリー

### □ステップの種類

バレーボールで使われる主なステップを紹介します。ステップはフットワークを組み立てる要素なので確実に身につける必要があります。

### □フットワークパターン

同じスキルでもその都度違うステップを使うとプレーが安定しません。このコーナーではスキル別にフットワークパターンを紹介します。

◎レセプション&ディグ ◎スパイク ◎ブロック

ステップ	ステップ名	第1	第2	第3	第4	第5
2	2ステップ	SC				
3	3ステップ	P	SC			
4	4ステップ	P	R	SC		

SC:ステップクロス P:プッシュ R:ランニング



ステップクロスとはスパイクアプローチの最後の2ステップと(右利きの場合、最終ステップの右足左足のステップ)

ステップ	ステップ名	第1	第2	第3	第4	第5
1	クイックステップ	P				
2	2ステップ	S	S			
	クロスオーバー	CO	CO			
3	ステップクロスオーバー	P	CO	CO		
	クイックステップ	P	J1	J2		
4	シャッフル2	S	S	S	S	
5	ステップクロスオーバー	P	J1	J2	CO	CO

P:プッシュ S:サイド CO:クロスオーバー J:ジャンプ  
ブロックのステップは、クイックステップ、3ステップのよみSC  
順番で進められることが多い。



プッシュジャンプ1&ジャンプ2

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、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)もお取り扱ひできます。(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