

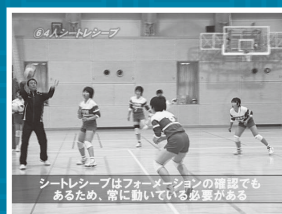
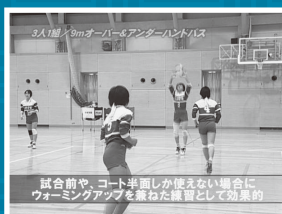
複 合 練 習 で 総 合 的 な 力 を 養 成 す る !

共栄学園中学校・チームが変わる!
全国を制した御宿式メソッド限られた時間の中で「身体」と
「モチベーション(意識)」を高める練習

◎指導・解説：御宿 重夫(共栄学園中学校バレーボール部監督)
 ◎実技：共栄学園中学校バレーボール部
 ◎戦績：全国大会出場17回・優勝2回(2000年/2009年)・準優勝3回
 関東大会出場20回・優勝6回・準優勝4回

DVD No. **644-S**

全2枚 / 16,800円・各枚 / 8,400円(税込・送料別)



「バレーは円で動く。」聞きなれない言葉かもしれませんが、これこそ、共栄中学バレー部の基本思考です。

四角いコート丸く使うことで、ボールは内側に集まります。外にボールがはじかれることが少なくなり、自然と無駄な失点が減ってくるのです。本作ではこの考えを基に、パス・レシーブ、スパイクなどのドリルを紹介しています。ただ単にパスをしたり打ったりするだけでなく、複数の人数が絡み合った、きちんと実戦を意識したものになっています。なんのための練習か、どのように動けばいいのか。選手たちが理解しやすいという点も、この練習法の特徴であるといえます。

さらに2巻目では、この基本練習を踏まえたうえでの複合練習を紹介しています。それぞれにテーマをはっきりと持った練習であり、チーム全体の底上げ、個人の能力アップ、高い意識の統一など、多くの結果が望めます。いまひとつ伸び悩んでいるチームや、練習のバリエーションに困っている指導者などにはぜひ参考にしてもらいたい内容となっています。

また、御宿監督の選手への声かけにも注目です。中学女子の選手たちをいかにしてまとめ、輝かしい結果を出してきたのか、きっとたくさんのヒントが見えてくるはずです!

全国大会で戦うためにはオールラウンドプレイヤーの育成が必要不可欠!!

644-1 実戦を意識した基本プレーの確認 (57分)

バレーボールの基本プレーを、それぞれ実戦の動きを想定しながら行います。ウォーミングアップを兼ねたパス練習や、スパイクとレシーブの練習を同時に行うドリルなど、時間を短縮する効率的な形で紹介しています。

■イントロダクション

■実戦を意識して行う「ランニングパスの練習」

- ◎3人1組 / 9mオーバー&アンダーハンドパス
- ◎6人1組 / 18mオーバー&アンダーハンドパス

■狙いを定めて行う「サーブレシーブの練習」

■リズムを意識して行う「レシーブ・トスの練習」

- ①2人1組 / 前後レシーブ(直線・左右アンダー&オーバー)
- ②3人1組 / 9mサイドステップ
- ③2段トス(基本トス/バックトス/ジャンプトス)
- ④2人1組 / レシーブ・トス(後・前から) ⑤3人シートレシーブ ⑥4人シートレシーブ

■しっかりと踏み込む「ブロック練習」

■力強く打ち込む「スパイク練習」

- ①ジャンプスパイク ②ダイレクトスパイク ③コーンスパイク(3本連続)
- ④2段トススパイク(ライト/レフト) ⑤ブロックアウト練習



644-2 チームの対応力を培う複合練習 (47分)

1巻での内容を踏まえ、より実戦的な練習法を紹介しています。前半はピンポイントの目的を持った練習、後半は条件付きのゲーム練習となっています。チームでのそれぞれの役割、動き方を覚えさせるために最適なドリルを収録しています。

■後衛3対3

⇒後衛選手として「レシーブ」「トス」「スパイク」という、つなぎの動作を練習する

■センターを鍛える5対4

⇒相手チームにセンターの選手(レギュラー)を入れて5対4を行うことで、集中的にセンターを鍛え、どこからでも攻められるように練習する

■攻撃に繋げる6人攻め返し

⇒1本目や2本目を触る選手が誰にボールを渡すのか、目的を持って攻撃に繋げる

■意識を高める10本決定

⇒様々な攻撃パターンで1人のスパイカーが10本を決める練習

■チャンスを活かす3点ゲーム

⇒相手チームには通常通り得点され、レギュラーチームにはビハインドを付けたゲーム練習
レギュラーチームが3得点した段階でローテーションを行い、これを6回まで続ける

■10対15からのゲーム

⇒相手チームに5点リードされている不利な状況からのゲーム形式

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、電話かリガキ、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)もお取り扱いできます。(分割可)

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC 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