

# バレーボールをつくろう

全日本・太石コーチの  
レベルアップトレーニング



DVD No.  
**649-S**

全3枚 25,200円  
各枚 8,400円 (税込・送料別)

指導・解説: **大石博曉** ((株)メディウイング、全日本男子バレーチームフィジカルコーチ)  
実技: 崇徳高校バレーボール部、進徳女子高校バレーボール部  
協力: JTサンダース

## 649-1 ホップ編 チェックで自分の身体を知ろう (54分)

トレーニングもまず、自分の体を知ることから始まります。何が足りなくて、何が必要なのか。的確な練習をしていくためにも非常に大切な要素です。そして後半には障害予防。ぜひ毎日の補強に役立てください。

### ●バレーボールに必要な体力とは何か?

### ●自分の身体を知ろう《形態面のチェック》

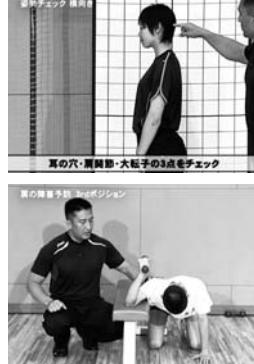
- 体格チェック
- 姿勢チェック8種

### ●自分の身体を知ろう《機能面のチェック》

- 柔軟性チェック6種
- バランスチェック7種

### ●障害を予防しよう

- 肩の障害予防5種
- ひざの障害を予防する3種



## 649-2 ステップ編 3大ポイントを強化しよう (50分)

バレーボールにとって重要な「肩甲骨」「股関節」「体幹」のメカニズムとエクササイズを紹介します。全日本の選手も取り組むトレーニングですが、決して難度は高くありません。なるべく早い段階からこの動きを習得しましょう!

### ●肩甲帯の可動と安定

- 肩甲骨の動き 3パターン
- スキャップラセブン
- トレーニング 4種

### ●股関節の可動

- 股関節の動き 3パターン
- ヒップジョイントセブン
- トレーニング 4種

### ●体幹の安定性

- 4つの腹筋
- 4段階でトレーニングを考える
- トレーニング 3種



## 649-3 ジャンプ編 ドリルでバレーボールをつくろう (78分)

バレーボールの能力を伸ばすためのドリル集です。コーディネーション、アジャリティ、ジャンプ、バランスなど、選手にとって必要とされる力をバランスよく養成します。特別な道具を使わずにできるものばかりで、すぐに現場で活用できます!

### ●遊びを取り入れたドリル 14種

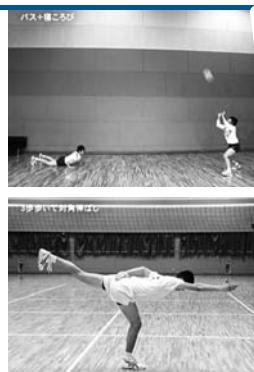
### ●アジャリティー能力を高めるドリル 6種

### ●ジャンプ力を伸ばす

- ジャンプ力向上に必要な身体の使い方 3種
- ジャンプ系トレーニング 9種

### ●自分の体重を使ったトレーニングドリル

- 歩きながら行うトレーニングドリル 10種
- 全身(四肢)を使うドリル 2種
- リズムを意識したドリル 14種
- バランス系ドリル 9種
- 静止を意識したドリル 4種



眠った筋肉を呼び覚ませ!  
潜在能力を引き出す  
テクニック



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

●送料は何券でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、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!

**JL 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**