

★月刊バレー・ボール連載
「魔法のドリル」でおなじみ!

松井
先生の

短期間で必ずうまくなる! バレーボールマジック!!

DVD No. 650-S

全7枚 特別セット価格42,000円
・各枚7,350円(税込・送料別)

※650-A「ドリル・ディフェンススキル編」(1、2、3、4巻)・650-B「ドリル・オフェンススキル編」(1、5、6、7巻)
各4枚組セット特価もあります!!(下部参照)

●上達の秘訣は
正しい身体の使い方にあった!!
目標・目的を理解して
さらに高い技術を身につけよう!
ミニバレーがなくとも
県大会で優勝できる!!



指導・解説

松井 泰二

- 東京工科大学准教授
- 国際バレー・ボール連盟公認コーチ
- 日本バレー・ボール協会科学研究委員

早稲田大学卒業後、千葉県公立中学校教諭として、小学校バレー経験者・越境入学者ゼロの環境にて勤務した2校(市川第8号、同福栄中)とも県大会優勝に導く。その後退職し筑波大大学院進学、同大学男子バレー部コーチとしてインカレ優勝、また土浦日大高校コーチとしても5年ぶりに春高、インターハイ出場へ導く。中学~大学という幅広いカテゴリーで、松井バレー・ボールマジック(指導理論)が開花した。現在は現職のほか、早稲田大学バレー・ボール部指導委員、日本バレー・ボール協会の要職に就き活躍中。

指導協力 ■庄司 千賀子(三菱東京UFJ銀行バレー・ボール部) ■澤田 寛年(早稲田大学) ■宮下 卓巳(早稲田大学)

※このシリーズのキーとなる第1巻「身体の使い方」!出来れば1巻目と併せて各ドリルをご覧いただければ、より各技術の上達へつながると考えております。右記セット特価もご用意しましたので、是非ご利用ください。

DVD No. 650-1

49min

練習の目標、目的を持たせることが上達の秘訣! まずはバレー・ボールの身体の使い方を覚えよう!

このシリーズは、松井先生が中学校、高校、大学までの幅広い指導経験の中で身につけた、しかも各年代問わずその指導に効果があった「身体の使い方、動き方」をドリル化したものであります。まずこの第1巻目では普段生徒たちが当たり前のようにやっているウォームアップに松井先生がメスを入れ、練習における目的意識と身体の使い方の重要性についてレクチャーします。すべての技術につながるエッセンスが満載です!

CONTENTS

- ★ イントロダクション
- ★ ウォームアップ・身体の使い方① 練習の目標・目的をしっかりと!
● ランニング ● ストレッチ
- ★ ウォームアップ・身体の使い方② 目標と意識するポイント!
● サーキット
- ★ ウォームアップ・身体の使い方③ 筋肉を意識しよう!
● 2人1組でのキャッチボール
- ★ ウォームアップ・身体の使い方 ~全てのスキルへつなげよう!~
正しい身体の使い方、効率の良い身体の使い方とその指導が大切です。
全てのスキルにつながります!



650-A ドリル・ディフェンススキル編

1巻目「身体の使い方」+2、3、4巻目
計4枚セット特価 23,100円

DVD No. 650-2 56min

柔らかく、遠くまで飛ばすことができる!
段階的オーバーハンドバスドリル集

DVD No. 650-3 47min

攻撃につなげるための一本目の技術
段階的アンダーハンドバスドリル集

DVD No. 650-4 74min

上達のキーは身体使いにあった!
実践的ディグ&レセプションドリル集

650-B ドリル・オフェンススキル編

1巻目「身体の使い方」+5、6、7巻目
計4枚セット特価 23,100円

DVD No. 650-5 75min

攻撃の第一歩、初級者でも9m飛ばせる!
段階的サーブドリル集

DVD No. 650-6 76min

正しいジャンプとタイミングで決まる!
実践的スパイクドリル集

DVD No. 650-7 55min

正しいジャンプと構えで確率が上がる!
実践的ブロックドリル集

※各巻のお求めも可能です。

各巻の詳細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。

- 【ハガキ記入例】
- 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」の宅配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!

JLC ジャパンライム株式会社

TEL 03-5840-9980

FAX 03-3818-6656

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

DVD No. 650-2

56min

柔らかく、遠くまで飛ばすことができる!
段階的オーバーハンドパスドリル集

柔らかくバスが出せない…、遠くへ飛ばすバスが出せない…そのような選手が数多いにもかかわらず、的確な指導は難しい状況です。それは指導ポイントがちょっとだけ、ずれているから! 1巻目で学んだ「身体の使い方」を基に、段階的に確実に上達するオーバーハンドバスのドリルを紹介いたします。



CONTENTS

★オーバーハンドバス① 距離と高さを限定し、きちんと入れてきちんと出す!

- ・オーバーハンドバス・ソフトキャッチ

★オーバーハンドバス② 指と手全体の使い方を大事にしよう!

- ・ボートラップ・クッションバス

★オーバーハンドバス③ 上半身と下半身をリンクさせる!

- ・全屈伸ヘディング・全屈伸バス・足踏みバス・けんけんバス

★オーバーハンドバス④ 床から得た力を指先まで伝えよう!

- ・9mバス・脳天バス

★オーバーハンドバス ~段階を踏んで理解して行こう!~

- 手にボールをきちんとおさめることが第一歩、

段階を踏めばボールは遠くまで飛ぶようになります。

DVD No. 650-4

74min

上達のキーは身体使いにあった!
実践的ディグ&レセプションドリル集

ディグ＆レセプションとともに実践的な技術ではありますか、基本はアンダーハンドバスと同様です。床からしっかりと力をもらって体の軸を作ることができないしレシーブできません。基本をしっかりと押さえ、身体の外でボールを取らない!ということを徹底して行います。

CONTENTS

★強打レシーブ(ディグ)① 基本の足の角度、向きを確認しよう!

- ・強打レシーブ

★強打レシーブ(ディグ)② 肩を動かさない練習をしよう!

- ・片手レシーブ・ツーステップレシーブ

★強打レシーブ(ディグ)③ 足のラインを意識しよう!

- ・レシーブ面作り

★強打レシーブ(ディグ)④ 下半身の力を腕に伝える!

- ・体重乗せレシーブ・強打レシーブ(まとめ)

★強打レシーブ(ディグ) ~攻撃への切り替えの第一歩!~

床からしっかりと力をもらい体の軸を作り、ボールを味方へ正確に運ぶことで攻撃への切り替えの第一歩となります。

★レセプション① ボールの落位置を読もう!

- ・レセプション

★レセプション② ボールの勢いを殺すこと覚える!

- ・ソフトレシーブ

★レセプション③ ボールが速くなってもフォームを変えない!

- ・レセプション(まとめ)

★レセプション ~正確なレセプションが良い攻撃を生み出す!~

ボールスピードが前後左右の関係性を難しくさせますが、

落点にすばやく入り正確に面を作り力をきちんと伝えボールを運ぶことが重要です。



DVD No. 650-6

76min

正しいジャンプとタイミングで決まる!
実践的スパイクドリル集

今までの平面的な動きから「ジャンプ」動作に入ります。助走から踏み切り～垂直方向へのジャンプができないためにうまくスパイクが打てない選手が多いのも事実です。今回紹介する段階を追ったスパイクドリル集を繰り返すことで、助走からジャンプのコツとタイミングの取り方が身につきます!

CONTENTS

★スパイク① 正しいジャンプとタイミングとは?

- ・スパイク

★スパイク② かかとを意識して身体が前に流れない!

- ・かかと歩き・かかとステップ

★スパイク③ かかと歩きから真上にジャンプ!

- ・ボールなしツーステップ

★スパイク④ 目標を意識して、生きたボールを打つ!

- ・スローカット込み跳び蹴り・スローラン込みツーステップスパイク

★スパイク⑤ 体重移動を助走のきっかけ作りに!

- ・スリーステップジャンプ

★スパイク⑥ 高いポイントでボールをとらえる!

- ・足つきネット前スパイク

★スパイク⑦ かかとから踏み込み真上にジャンプする!

- ・その場ツーステップスパイク

★スパイク⑧ インパクト時の身体の軸を意識する!

- ・身体を固めて打つ

★スパイク ~自分の一番高いところで打つ!~

かかとでしっかり踏み込み、力を垂直方向に変えジャンプ。

そして脇を伸ばし自分の一番高いところでボールをヒットするイメージを持って練習しましょう!



DVD No. 650-3

47min

攻撃につなげるための一本目の技術
段階的アンダーハンドパスドリル集

アンダーハンドパスは、直接得点にはつながりにくい地味な技術ではあります。そのため割ときちんと教えられていないのも事実です。この段階的アンドーハンドパスドリルをきっちりと踏まえスターすることで、ディグ、レセプションといった実戦的なステップに発展していきます。



CONTENTS

★アンダーハンドパス① 落下点に入り、身体のパワーを伝える!

- ・アンダーハンドパス・全屈伸キャッチ・全屈伸アンダーパス

★アンダーハンドパス② ボールを腕に乗せるイメージを!

- ・ソフトレシーブ①

★アンダーハンドパス③ 下半身で押し上げていくイメージを!

- ・ソフトレシーブ②

★アンダーハンドパス④ 基本の応用、実戦を意識して行おう!

- ・3ヶ所レシーブ

★アンダーハンドパス ~まずは正確に行おう!~

前から来たボールを前に返す…体重を前に乗せ、床から力をもらって、面を作りボールを乗せるように運ぶ…段階的な指導が重要です。

DVD No. 650-5

75min

攻撃の第一歩、初級者でも9m飛ばせる!
段階的サーブドリル集

バレーは「得点」を取ることが目的のボールゲームです。サーブは攻撃の第一歩、相手を崩してボールが返らなければ即得点につながる、極めて攻撃的な技術です。しかし初心者、初級者特に女子選手の場合、相手コートに届かない子も多い中、ここで紹介する段階的ドリル集は自らウロコの連続です!

CONTENTS

★サーブ① 投げる動作を身につけることから始めよう!

- ・サーブ

★サーブ② 身体を起こし、胸を張る!

- ・かかと上げスロー

★サーブ③ 身体の3つの軸を意識する!

- ・スローライブ

★サーブ④ ひねりの動作を覚える!

- ・腰バット

★サーブ⑤ 3つの軸の意味を整理する!

- ・3つの軸のまとめ

★サーブ⑥ 一定のポイントでボールをヒットする!

- ・トス・トスアップ

★サーブ⑦ インパクトを強くするコツはこれ!

- ・掌底インパクト

★サーブ⑧ 上から引っ張られているようなイメージを持つ!

- ・ギャラリースロー

★サーブ ~投げる動作と3つの軸を効果的に組み合わせる!~

身体が緩むとボールは飛びません。投げる動作、軸の作り方、身体の固め方、インパクト…ポイントは多いですが確認しながら練習しましょう!



DVD No. 650-7

55min

正しいジャンプと構えで確率が上がる!
実践的ブロックドリル集

ブロックで相手アタックを止めて得点することは、守りというより攻撃といえるでしょう。効果的なブロック技術を獲得するために、まずは正しいジャンプ動作を段階的に身につけてください。そしてボールを吸い込まないよう正しい手の出し方まで段階的に練習します!

CONTENTS

★ブロック① スクワットポジションを身につけよう!

- ・ブロックの構え

★ブロック② 同じ位置に着地し、元の構えに戻る!

- ・その場ブロックジャンプ

★ブロック③ 左右の動きの中でも構えを作る!

- ・サイドステップブロック

★ブロック④ 大きな動きになってしまって最初の構えを崩さない!

- ・クロスステップブロック

★ブロック⑤ ジャンプの高さを生かそう!

- ・肩甲骨ブロック

★ブロック⑥ 吸い込みを無くす!画期的練習法!

- ・アンブレラ

★ブロック⑦ 味方がつなげるワンタッチを取る!

- ・真後ろブロック

★ブロック⑧ ボールの止まるタイミングをつかむ!

- ・落ち際ブロック

★ブロック ~ジャンプをしても身体の使い方は常に意識!~

ここで紹介した基本ドリルを、今後の練習で2~3人の連携も作りながら実戦で活かせるように工夫しましょう!

