



今作ではこれまでのシリーズで紹介したものを進化させ、より実践につながる練習法を行っています。自然体シリーズでは初めての『ゲーム形式の練習』を収録しています。講習会でもあまり見ることのない、実戦に近い練習です。バレーボールの現場でよく見かけるシーン…「あっ!」とお見合いをしてしまったり、無理なフォームでサーブを打っていたり。これにはきちんと原因があり、もちろん防ぐことができます。ここでは身体のメカニズムからひも解き、基礎からの動きづくりを解説しています。また、中学生では難しいといわれている「クロススパイク」の習得などを、自然体バレーならではの切り口で紹介しています。難しいことを簡単に、きついことを楽しく。選手が自ら伸びていく指導を、ぜひ体感してみてください!

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



実技協力

滋賀県大津市立志質中学校
女子バレーボール部
紀和ティンカーベルズ



DVD No.692-S
全6枚 44,100円
各枚 7,350円(税込・送料別)

自然体バレー塾

基礎工事から実戦へ



実戦に生き、
故障しない身体の動きを身につけるプログラム

自然体バレー塾から、待望の最新作が登場!!



レシーブの基本的な動きは「スリーステップ」にある

一人でも黙々とできる ウォーミングアップ

45分
DISC
692-1

ウォーミングアップトレーニングをより効果的なものとする為には、何よりも長続きをさせることです。それには「やらないといけない」ではなく「やらないと損」という考え方を持つことが大切です。この巻では、身体のバランスを向上させると共に、巧みな動きを獲得することを目的としました。普段は使うことの少ない首やお腹のストレッチによって、全身コンディショニングの促進も図ります。練習の前のウォーミングアップはもちろん、練習後のクールダウンとしても効果的です。所要時間10分、場所をとらずどこでもできる為、毎日の健康づくりにも最適なウォーミングアップとなるでしょう。

イントロダクション (全巻共通)

土台作りのウォーミングアップ

- 1 うつ伏せで行うW-UP
▶両足踵でお尻叩き ▶腕立て&身体反り ▶山・谷ポーズ/バナナポーズ ▶肩ロック脚倒し ▶うつ伏せひねり ▶足つかみ背筋 ▶対角背筋 ▶左右バナナ運動
- 2 仰向けで行うW-UP
▶片脚交互上げ ▶両足蹴り ▶左足上げ/左側筋 ▶右足上げ/右側筋 ▶腰ツイスト ▶仰向けひねり ▶礼運動/ゴキブリ ▶小さな〜、大きな〜 ▶開脚前屈

約10分のランスルー

- 1 うつ伏せで行うW-UP
- 2 仰向けで行うW-UP

動き作りのためのウォーミングアップ

- ▶アゴつけ・気をつけ ▶馬跳び・バービー ▶180度ターン馬跳び・バービー ▶イルカ跳び

技術につながるウォーミングアップ

- ▶3ステップ・ドリブルリレー ▶骨盤前傾リレー ▶チョンチョンチョン・アンダーリレー



毎日の練習をこなす事が目的ではない!“次の段階に進むために、今の練習がある”

従来のやり方、セオリーを疑え!選手が伸びる、ケガをしないための指導を!

本当に使える「ウォーミングアップ」「サーブ」「レシーブ」「スパイク」を、段階的ドリルで身につける!

「あっ!」と止まらないレシーブ 基礎/小学生~初心者向け

47分
DISC
692-2

バレーボールの試合では「あっ!」と思った瞬間に動けなくて立ち止まるシーンが多く見られます。この問題を解決するためには様々な解決策が考えられますが、それを構築するために、「スプリットステップ」、「ツーステップバナナ」、「カメレシーブ」、「バナナレシーブ」、「尺屈レシーブ」、「アメ落としレシーブ」などの基礎技術を習得することが大切になります。これらは小学生の選手はもちろんのこと、中学生の初心者にも適したプログラムとなっています。なるべく早い年代から取り組み、個々の成長段階に合わせて活用し、さらに習慣化していくことで、選手の将来がとても楽しみになっていきます。

イントロダクション

小学生の基礎工事

- 1 コートを使っての3人リレー
▶ラインボール ▶カメ+尺屈 ▶カメ+尺屈+平行 ▶カメ+尺屈+平行+バナナ
- 2 音楽を使っての2人組レシーブ
▶ボール当て ▶ボール投げ ▶2m離れてボール投げ ▶3ステップバナナ(3歩目レシーブ) ▶3ステップバナナ(2歩目レシーブ) ▶3ステップバナナ(1歩目レシーブ) ▶強打の3ステップバナナ
- 3 作用・反作用を利用したモーションパス
▶第3のフロントパス ▶バウンドフロントパス ▶バウンド回転バックパス ▶バウンド回転フロントパス ▶直上回転フロントパス ▶バウンドフロントアンダー ▶バウンドチャンスアンダー ▶回転仰向けパス ▶回転うつ伏せパス ▶第3のフロントパス(フリースタイル)



3~6巻目詳細内容は
裏面をご覧ください!!

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

お申し込み方法

- ご希望のDVD No.を指定し、電話かFAX、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、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます(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
〒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

基礎工事から実戦へ

指導・解説 草野 健次

自然体バレエ塾 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

DVD No.692-5
全6枚 44,100円 各枚 7,350円(税込・送料別)

「あっ!」と止まらないレシーブ・発展／中学生向け

103分
DISC
692-3

この巻では第2巻の基礎編を発展させ、より実戦で使える動きを意識していきます。前半部は小学生の基礎工事と同じく、姿勢やフォームのドリルから始まり、後半部の対人ドリルへとつなげていきます。中学生向けとはありますが、段階を経たうえであれば、小学生の選手にもぜひ応用させたいものばかりです。

特長としては「中学生が習得できる段階的ドリル集」として、これまでの「ひろえ!上げろ!」、「あきらめるな!」といった様な叱咤激励型の指導スタイルとは違う、新たな指導法を紹介しています。基本練習の前段階である地固めの基礎工事からしっかりと学ぶことで、より一層バレーボールライフを楽しむことができるでしょう。

イントロダクション

中学生の基礎工事

① コートを使ての3人リレー

- ▶ ラインボール／カメ+尺屈／カメ+尺屈(バック)／骨盤前傾リレー(骨盤前傾・胸椎後湾の解説)
- ▶ ジャンプトス(フロント／バック／サイド)
- ▶ チョンチョン・チョン・アンダー(フロント／バック)
- ▶ 直上オーバーパス／直上ロングオーバーパス／ロングアンダー直上オーバーパス

② ステップ合わせ

- ▶ ゴロ転がし(3歩目／2歩目／1歩目)
- ▶ キャッチ&スロー(3歩目／2歩目／1歩目)
- ▶ レシーブ&スロー(3歩目／2歩目／1歩目)

③ カメラレシーブの基礎工事

- ▶ カメラレシーブの面づくり&タッチ
- ▶ 1人壁レシーブ ▶ 9mロング

④ 対人レシーブの基礎工事

- ▶ 連続対人キャッチ①／②／③
- ▶ 4種ノック／4種トス

⑤ ゼロレシーブの基礎工事

- ▶ 連続ゼロレシーブ ▶ 連続ゼロ2レシーブ
- ▶ 時間差攻撃のゼロレシーブ

⑥ コンパスの基礎工事

- ▶ コンパスレシーブ

⑦ カバーリングの基礎工事

- ▶ ツーマン・カバー／チェンジ・ツーマン
- ▶ チェンジ・スリーマン／カバー・スリーマン
- ▶ ラインタッチ・スリーマン

⑧ 攻め返しの局面練習

- ▶ 4vs4攻防(ハーフコート・レフト／ライトから)
- ▶ 5vs5攻防(ハーフコート・レフト／ライトから)



中学生でも打てるようになる超クロススパイク

63分
DISC
692-5

世界に通用するスパイク技術の一つに「超クロススパイク」と「精密なストレートスパイク」が挙げられます。「超クロススパイク」とは、体の向きとは逆方向となる、相手コートのアタックエリア内に打ち込む技術です。また、「精密なストレートスパイク」とは、針の穴を通すようなスパイクのことを意味します。しかし、一般的な「クロススパイク」はコートの真ん中寄りに打たれるケースが多く、「ストレートスパイク」ではここぞという時に力んでアウトになる事や、相手ブロックを意識して打てないケースが頻繁に起こります。まずは基礎編として、動きのコツをつかんでいきましょう。

イントロダクション

スパイクの基礎工事

- ① しなやかなスイングを作る【関節連鎖運動】
▶ ティッシュひらひら(ボールアタック／レフト・ライトストレート／16/パターンのストレート・ジャンプ・助走／手投げトス／第3のトス)

② 下肢と上肢の連動運動

- ▶ リズミカルダンシング・助走・助走・助走
- ▶ 2人組コンパス

③ 踏切・着地・身体の向き

- ▶ レフトクロススパイク／レフトストレートスパイク ▶ ライトクロススパイク／ライトストレートスパイク ▶ フリースパイク

④ ボールを捕らえる位置と腕の位置

- ▶ ライトからのクロススパイク／ストレートスパイク ▶ レフトからのクロススパイク／ストレートスパイク

⑤ 8方向への踏み込み

- ▶ コンパスジャンプ(クロス／ストレート)

レフトからの段階的ドリル

- ① 両手投げ
- ② 軽くジャンプしながら両手投げ
- ③ その場で打つ
- ④ 軽くジャンプしながら打つ
- ⑤ 助走ジャンプして打つ
- ⑥ オープントスを打つ

ライトからの段階的ドリル

- ① 両手投げ
- ② 軽くジャンプしながら両手投げ
- ③ その場で打つ
- ④ 軽くジャンプしながら打つ
- ⑤ 助走ジャンプして打つ
- ⑥ オープントスを打つ



故障させないフローターサーブ

46分
DISC
692-4

現在のフローターサーブの打ち方は、選手にとって本当に適した打ち方なのでしょうか？

トスを上げる腕は前方水平に伸ばし、利き腕は真っ直ぐ上に伸ばして、そこから体幹の回転を殆んど使わずに、力一杯打っている選手が多く見られます。また、高校生よりも中学生、中学生よりも小学生と、年齢が低くなればなる程、強く打とうと力んでいる傾向にあります。しかし、このフォームは故障や怪我に直結している為、発育途中の子供にとっては、非常に危険なフォームです。この巻では、「どうしたら故障せず強力なサーブを打てるのか?」、「どうしたら子供を故障から救えるのか?」ということを目的として、ミスが少なく、肩や肘への負担もなく、それでいて威力のある効果的な「フローターサーブ」の打ち方を説明します。

イントロダクション

悪い構えと、その理由

● 故障を招く打ち方

- ① 手打ちサーブ ② 姿勢反射が使えずゼロポジションから外れる ③ 背中中の筋肉の収縮

フローターサーブの5つの動き

● 効果的なフローターサーブ

- ① 構え ② トス ③ 踏み込み ④ 切り返し ⑤ インパクト(伸びる・止まる・振り切る)

効果的な練習方法

● ナインプレイスサーブ



超クロススパイクを、実戦で駆使せよ!

54分
DISC
692-6

第5巻では「超クロススパイク」の基礎を学んできましたが、ここでは実戦で使うためのコツと練習法を紹介します。まずは少人数、そしてネットを使わないなど、段階的な練習法から始めます。それによって、難しいといわれる超クロススパイクも感覚的に打てるようになってくるのです。後半へ向けてどんどん実戦へとつなげていき、動きのなかからでも、自在に技術を駆使できるように導きます。

従来のスパイクの打ち方のセオリーにはとらわれず、全く違った発想で指導していきます。こうでなくてはいけない、これじゃダメだという固定観念を打破し、中学生でもここまでできるんだという意識を持っていきましょう。

イントロダクション

実戦に強くなろう

- ① 究極の3人バトル
▶ レフト対レフトの超クロス(ネット無／有)
▶ ライト対ライトの超クロス(ネット無／有)
- ② 究極の4人バトル
▶ レフトへ回ってクロスへ
▶ ライトへ回ってクロスへ

⑤ 究極のゲーム

- ▶ 4人ラリー ▶ 5人ゲーム(ストレート／ストレートとクロス)

④ ブロックからの攻撃展開

- ▶ セッターとのコンビ合わせ ▶ ブロックからのコンビ合わせ(レシーブ付き) ▶ ブロックからの攻め返し

