

名将・河本監督の独創的なコンビパターンが満載！

中学生からできる！

# 河本監督 コンビバレー の極意

～あらゆる“条件”に対応する攻撃パターン～

朝練習なし、  
1日2時間の練習量でもこなすことができる！

「強いチームをつくりたい！でも長身選手や経験者は少ない…」  
こんな悩みを抱えてはいないでしょうか。

このDVDのテーマは“中学生からできるコンビバレー”。  
個々の能力やレベルに応じた指導方法をわかりやすく紹介して  
います。実戦でいかに力を出すか、上背がなくても精度の高い  
コンビをつくるにはどうしたらいいか…周囲をあっと驚かせる  
ようなチームをつくる、そんなノウハウがぎっしり詰まっています！  
指導するのはVプレミアリーグ女子・岡山シーガルズの河本昭義  
監督。トップ選手の強化はもちろん、中学生、高校生らキャリアの  
少ない選手に対しても卓越した指導理論を持っています。モデル  
となった岡山理大附属中学校も河本監督の指導を受け、創部5年目  
で全国ベスト8という結果を残しています。

個性を伸ばし、短期間で上達させるため編み出した練習法を、  
実践を交えながら惜しげもなく披露しています。中学生はもちろん、  
高校のトップにまで使えるDVDは、理想のチームづくりのバイブル  
となる1本です！

監修・指導 **河本 昭義** 岡山シーガルズ監督  
岡山理科大学附属中学校女子バレーボール部 総監督

実 技 岡山理科大学附属中学校女子バレーボール部

「コンビをはじめるのは早ければ早いほどいい。  
中学生は飲み込みも早い」



**河本 昭義** (かわもと あきよし) 指導者プロフィール

1953年岡山県出身。大阪体育大学卒業後、大阪市立長吉六反中学校  
で指導を始める。その後大阪国際滝井高校へ赴任し、2度の全国制覇  
を成し遂げた。東芝女子バレー部監督、シーガルズ監督を経て、現在の  
岡山シーガルズ監督となる。主な教え子に山口舞、宮下遥など。

DVD No. 712-S  
全2枚 16,800円  
各枚 8,400円(税込・送料別)



**712-1**

(62分)

基礎！コンビをつくる段階的指導

コンビバレーを完成させていくにあたり、必要となってくる  
要素がいくつかあります。それを少しずつひも解き、選手に  
落とし込んでいきます。この巻では、まずスパイクの打ち方から  
始まり、返球やサーブからの展開を確認していきます。

### ■イントロダクション

#### ■速攻時のスパイクの打ち方

- ①ジャンプをしないでボールをたたく
- ②ステップを入れてスパイク(速く攻撃に入るためのステップ)
- ③連続してスパイク
- ④セッターをつけてスパイク(セッターとのタイミングの計り方)

#### ■コンビネーションの確認と展開

- \*様々な返球からのコンビネーション
- \*易しいサーブからのコンビネーション



空の隙と肘を同時に上げる事で  
ジャンプがしやすくなる(右利きの選手の場合)



スパイクする際に半身の状態をしっかりとつくる

**712-2**

(82分)

実戦！様々な速攻コンビネーション

チームは多種多様、必ず長所や短所があります。また、試合  
はいつでもイレギュラーです。そんな様々な条件が加わった  
とき、どんなコンビができるかを紹介していきます。丁寧な  
ボード解説や実戦形式での解説から、河本監督が求める  
フレキシブルなバレーが垣間見えます。

### ■背の低いチームにおける

#### コンビネーションの基本【ボード解説】

- \*セッターへの返球が定位置に返った時
- \*セッターへの返球がずれた時

### ■実戦におけるディフェンスと コンビネーションの指導ポイント

- \*コンビネーションの組み立て①
- \*コンビネーションの組み立て②



### ■競った試合で粘り強く勝つための秘訣 (難しそうで易しい速攻×2)【ボード解説】

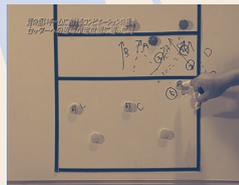
- \*ゲームが進行する中で効果的なコンビネーション【ボード解説】
- \*セッターの定位置に返球できなかった時の速攻  
(ラリー中/サーブカットから)

### ■その他のコンビネーションとディフェンス (選手が自由に考えたコンビネーションパターン)

#### ■チャンスボールからの攻撃

#### ■エンディング・インタビュー

- \*コンビバレーをする上での注意点
- \*短時間の練習における指導ポイント



人がクロスすることで相手の目が離れやすくなる



人がクロスすることで相手の目が離れやすくなる

岡山理大附属中・全中初出場8強の秘密がここに！！

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」の宅配便でお送りします。
- 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、アメリカンエキスプレス、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