

子どものうちに体験させたい 「カメ四股ドリル」

～股関節をスムーズに動かし、
正しい筋肉の使い方を学習する!～

■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)
■実技 協力：紀和ティンカーベルズ/紀和ウェンディ/RED★STARS/南丹ティンカーベルズ

*筋肉を鍛えるのではなく、筋肉の使い方を覚える!

*ケガをさせない、将来につながる体づくりは指導者の使命だ!!

*楽しみながら理想の動きを習得する! ダンスをしながらバレーがうまくなる!

DVD No. 755-S 全2枚 14,700円
[各枚 7,350円] (税込・送料別)

自然体バレエ塾のとおき! ケガを予防してバレーがうまくなる「カメ四股ドリル」の登場です。

カメ四股ドリルとは

- 1) 股関節のゼロポジションを見つけることで、股関節が柔らかく動きが良くなる。
- 2) 血液とリンパの流れを良くして免疫力を高める。
- 3) 骨盤矯正、腰痛の改善と予防にも効果が期待できる。

という、人間の体にとって理想の状態に導くための、自然体バレエ塾オリジナルドリルです。

股関節の動きを良くする四股と、カメが顔を出すような肩甲骨の使い方を連動させ、様々な動きと組み合わせながらドリルを行います。脳と神経をつなぎ、自分の体をコントロールできるようになると、自然と無理のない動きが身につく、バレーボールも知らぬ間に上達していくもの。これは草野氏いわく「子どもの頃から始めておかないと、なかなか習得は難しい」とのことです。今作もオリジナルティあふれる草野流の練習法が満載です。ぜひなるべく早く、このエッセンスを練習に取り入れてみてください!



755-1 11種目のカメ四股ドリル(基本パターン) 47分

アンダーハンドレシーブの基本形となる「カメ四股レシーブ」は、上半身は肩甲骨を外転し、カメのように首をすくめ、下半身は四股のフォームになります。また、カメ四股11種目の目的として、試合において様々な動きに対応するための、身体づくりや動きづくりを学習します。

■イントロダクション

■カメ四股ドリルをする前に・・・

- カメ四股レシーブについて ●肩と股関節のゼロポジション
- レシーブフォームの基本形

■対応力を高め、脳と神経をつなぐ「カメ四股ドリル11種目」

●カメ四股11種目(単独動作の解説)

- ①ローリング ②一人イルカ ③尻すべり ④側転 ⑤正座
- ⑥もも上げ ⑦ワニ ⑧仰向け起き上がり ⑨バービー ⑩仰向け直上
- ⑪あるあるステップ

●みんなでカメ四股11種目 ●ボールを使ったカメ四股11種目



755-2 チーム状況に応じて自由にアレンジ♪カメ四股ドリル(応用編) 51分

カメ四股ドリル11種目の基本形を、自由に組み立ててアレンジした内容になります。カメ四股以外の動きもバレーボールに直結するような、動きづくりを目的に構成されています。ボールを使ったり音楽を使用したりしながら、いろいろな刺激で脳と体にアプローチしていきます。

■カメ四股複合ドリル15種目

- ①一人イルカ+側転+もも上げ ②尻すべり+ローリング ③尻すべり+仰向け直上+あるあるステップ
- ④側転+尻すべり+一人イルカ ⑤側転+尻すべり+正座 ⑥正座+もも上げ+側転 ⑦正座+あるあるステップ+もも上げ
- ⑧ワニ+ローリング ⑨もも上げ+側転+一人イルカ ⑩バービー+あるあるステップ
- ⑪仰向け起き上がり+バービー+ワニ ⑫仰向け起き上がり+あるあるステップ+一人イルカ ⑬仰向け起き上がり+もも上げ+あるあるステップ
- ⑭あるあるステップ+尻すべり+バービー ⑮2人組くるくる側転

■ボールを使ったカメ四股ドリル18種目

- ①ボール当てキャッチ ②仰向け起き上がり+床バウンド ③ジャンプ床バウンド ④ジャンプ床バウンド+方向転換
- ⑤床バウンド+ヘディング ⑥床バウンド+回り込み ⑦床バウンド+Aクイック+回り込み
- ⑧床バウンド+Aクイック+回り込み+床バウンド ⑨床バウンド+Aクイック+回り込み5回
- ⑩キック ⑪股下床バウンド ⑫床バウンド3回(前進) ⑬床バウンド3回+回り込み
- ⑭床バウンド3回+バックトス ⑮床バウンド+前方レシーブ+アンダーレシーブ ⑯床バウンド2回+Aクイック+ターン+床バウンド
- ⑰床バウンド2回+Aクイック+ターン3回 ⑱直上パス5本+回り込みパス

■壁を使ったカメ四股ドリル9種目

- ①壁投げキャッチ ②壁レシーブ ③壁投げ+前進キャッチ ④壁投げ+前進当て
- ⑤壁投げ+前進レシーブ ⑥壁サーブ+キャッチ ⑦壁サーブ+前進レシーブ ⑧壁打ちスパイク5本+壁レシーブ5本
- ⑨連続100本壁レシーブ

■カメ四股さん～もしカメのリズムに合わせて楽しく踊ろう♪～

●動物カメ四股17匹(幼稚園バージョン)(解説&全員集合)

- ①ヘビ ②ラッコ ③アザラシ ④カエル ⑤アヒル ⑥クモ ⑦ペンギン ⑧カニ ⑨カメ ⑩カンガルー
- ⑪タヌキ ⑫ゾウ ⑬ゴリラ ⑭キリン ⑮ライオン ⑯トリ ⑰ウサギ

※ドリル提供：上長山スポーツ少年団

●ステップ・カメ四股ダンス(2012ダンスバージョン)

- ①かかとボックス ②四方向ジャンプ・ボックス ③仮面ライダー ④足パグー ⑤90°シュワッチ
- ⑥がい骨おろし ⑦ミッキー ⑧上・横・タンタン・何でやねん! ⑨けってトントン ⑩グルグル・ハッハッ・飛行機
- ⑪ライオンでハイタッチ ※ダンス提供：南丹ティンカーベルズ

●ラララカメ四股さん ※ダンス提供：栗石レインポーズ