

個人のスキルアップが

チーム力向上へ結びつく!!

一柳昇の
いちりゅう のぼる

上級バレーボール理論

～個人スキルアップからチーム力向上へつなげる練習法～



DVD No. **780-S**

全4枚 / 33,600円 各枚 / 8,400円 (税込・送料別)

「高さ」と「幅」を生む
右軸スパイクのABC!!

- 指導・解説：一柳 昇 (前 環太平洋大学女子バレーボール部監督)
大西 努 (環太平洋大学女子バレーボール部部長)
久保山 和彦 (環太平洋大学体育学部健康科学科准教授)
- 実技協力：環太平洋大学女子バレーボール部

待望!

今まで幾度か指導DVDを発表してきた
一柳昇氏の集大成シリーズが完成!!

今回のシリーズは、ずばり!中上級をめざす指導者に贈るその名も「一柳昇の上級バレーボール理論」。
一柳氏が力を入れているレシーブの仕方はもちろん、そこからつなげる動き方・考え方を余すところなく紹介します。
そしてDVDの中でも強調していることが「チーム力向上は個人個人のレベルアップ」があればこそ!ということです。
チーム力を上げるには、各ポジションの選手が役割を理解して動き、スムーズな連携を取る。言葉では簡単ですが『キーとなる選手』『動き出すタイミング』『フォローの仕方』『身体の使い方』等、見るべきポイントはたくさんあります。
色々な選手を指導し、様々な場面に立ち会ってきた一柳氏ならではの実践的なコーチングは非常に説得力を持っています。ぜひ日々の指導のヒントにお役立てください。
さらに今回のシリーズでは、ワンランク上を目指す「右軸スパイク」の習得法を併せて紹介します。低身長チームだから・・・と悩んでいる指導者の方々にはぜひこの理論を身につけ、プレーヤーたちの飛躍に結びつけていただくことができればと思います。

NO.780-1 [61min] チーム力向上のための個人Skill Up 練習

1巻目ではチーム力を上げていくために、個人の力量(技術力、筋力、能力、身体の使い方など)をどれだけ高めていくかという観点で個人スキル練習を紹介、チーム作りの基礎としてレシーブからの展開を確認していく。また今回のコーチングスタッフ3名によるチームづくりや人づくりに関する座談会も併せて収録しているので日々の部活指導での参考になることだろう。

NO.780-2 [57min] チームレシーブフォーメーションからの攻撃(Ⅰ)～FW2枚でのパターン～

非常に実践的な練習メニュー。相手攻撃に対してブロックに行くものと行かないもののそれぞれの位置取りが大切でつなぎを見極めてスパイクの準備を行う。

NO.780-3 [59min] チームレシーブフォーメーションからの攻撃(Ⅱ)～FW3枚でのパターン～

フォワードが3枚の状況でのチームフォーメーションから切り返しと6対4、数的不利な状況の中で行う実践的練習法でフォーメーションを確認する。

NO.780-4 [87min] 世界で通用する右軸(左軸)スパイクの完成

この巻では世界に比べると身長差で劣る日本人プレーヤーにとって「最高到達点」でボールを捉えられ、ボールを打てる幅が左軸(右利きプレーヤーの場合)と比べると2倍くらい広がる「右軸スパイク」を身につけるための練習方法を紹介する。

各巻の詳細は
裏面へ

GO!

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!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイトへ

<http://www.jlc-download.com/>

へアクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。
(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

- ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申し込みください。
- 到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき525円)。
- 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、ダイナース、アメリカンエクスプレス、他)もご利用できます(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

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

一柳昇の 上級バレーボール理論



DVD No.780-S

全4枚 / 33,600円
各枚 / 8,400円 (税込・送料別)

～個人スキルアップからチーム力向上へつなげる練習法～

NO.780-1 チーム力向上のための個人Skill Up練習

[61min]

1巻目ではチーム力を上げていくために、個人の力量(技術力、筋力、能力、身体の使い方など)をどれだけ高めていくかという観点で個人スキル練習を紹介、チーム作りの基礎としてレシーブからの展開を確認していく。また今回のコーチングスタッフ3名によるチームづくりや人づくりに関しての座談会も併せて収録しているので日々の部活指導での参考になることだろう。

■イントロダクション

■スイングの基本練習

★右(左)軸スイングで「高さ」と「幅」を持たせるため、基本的な練習でフォームを身につける

- ◎右軸の考え方 ◎棒を使ってスイング
- ◎ボールを投げる ◎ボールを使ってスイング
- ◎右軸のスイング ◎左軸のスイング

■レシーブの基本練習

★体幹を動かすこと、重心と骨盤前傾を覚える

- ◎考え方 ◎レシーブの構えで移動
- ◎スイング&レシーブ

■オーバーハンドパス

★短時間で上達(手首の使い方が柔らくなる)する練習方法

■全体レシーブ練習

★読みと動きと勇気を養う練習方法

- ◎12mの突っ込み ◎突っ込み⇒トス

■レシーブフォーメーション

★チームづくりの基礎の基礎、レシーブからの様々な展開力をつける

■インタビュー

- ◎チーム作りで大事なこと ◎指導者としての関わり方
- ◎バレーボールの教育的効果 ◎指導者に向けて



各ポジションの動きを理解することが重要

NO.780-2 チームレシーブフォーメーションからの攻撃(I)～FW2枚でのパターン～

[57min]

非常に実戦的な練習メニュー。相手攻撃に対してブロックに行くものと行かないもののそれぞれの位置取りが大切でつなぎを見極めてスパイクの準備を行う。

■イントロダクション

■レフト攻撃からの展開

- ・時間差、エッジターンを使つての展開
- ・回り込みライト
- ・バックを有効に使う
- ・レシーブ位置の違いによる体幹の使い方など

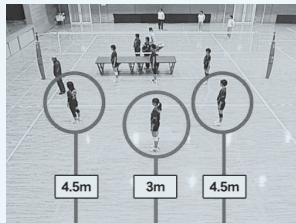
■ライト攻撃からの展開

- ・レシーブ位置によるスパイカーの動き
- ・アタックレシーブの間の取り方
- ・動き出しのタイミングなど

■センター攻撃からの展開

- ・アタックレシーブで胸骨を意識する
- ・ブロッカーはセッターが通る道を空ける
- ・流れながら打つ練習
- ・チャンスボールの場合のセッターの指示など

- ◎ブロック1枚
- ◎ブロック2枚(レフト側からの攻撃)
- ◎ブロック2枚(ライト側からの攻撃)



低身長チームでも戦えるフォーメーション、スキルがわかる!

NO.780-3 チームレシーブフォーメーションからの攻撃(II)～FW3枚でのパターン～

[59min]

フォワードが3枚の状況でのチームフォーメーションから切り返しと6対4、数的不利な状況の中で行う実戦的練習法でフォーメーションを確認する。

■イントロダクション

■レフト攻撃からの展開

- ・レフトの守備範囲
- ・相手に読まれにくい動き方
- ・全員がセッターのセオリーを知るなど

■ライト攻撃からの展開

- ・リベロは流れを止めない動きが重要
- ・相手ブロックの状況、ポジションを見てトスアップなど

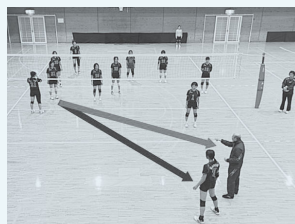
■センター攻撃からの展開

- ・フェイントを予測したポジション取り
- ・腰を使う移動
- ・我慢してスピードを意識
- ・レシーブ時はタイミング(一呼吸)合わせるなど

- ◎ブロック1枚 ◎ブロック2枚
- ◎ブロック2枚(ライト側からの攻撃)

■6対4実戦練習

- ・一人が二人分の守備範囲をカバー、相手攻撃に対する読みが重要になる極めて実戦的なトレーニング
- ◎フォワード2枚 ◎フォワード1枚 ◎リベロ無し



上体を倒さないでレシーブをする

NO.780-4 世界で通用する右軸(左軸)スパイクの完成

[87min]

この巻では世界に比べると身長差で劣る日本人プレーヤーにとって「最高到達点」でボールを捉えられ、ボールを打てる幅が左軸(右利きプレーヤーの場合)と比べると2倍くらい広がる「右軸スパイク」を身につけるための練習方法を紹介する。

■イントロダクション

■全体ウォーミングアップ

- ・目の使い方(ボールの見方)
- ・一番高いところでボールをとる
- ・手のかわし方
- ・体幹、腰の使い方など

■右軸のスパイク

- ◎レフトからのストレート ◎レフトからのクロス
- ◎ライトからのストレート ◎ライトからのターン
- ◎センター(レフト側)からのクロス
- ◎センター(レフト側)からのターン
- ◎センター(ライト側)からのクロス
- ◎センター(ライト側)からのターン

■左軸のスパイク

- ◎ライトからのストレート ◎ライトからのクロス
- ◎レフトからのストレート ◎レフトからのターン
- ◎センター(ライト側)からのクロス
- ◎センター(ライト側)からのターン
- ◎センター(レフト側)からのターン
- ◎センター(レフト側)からのクロス

■バックスパイク3対3

- ・右軸を意識し低身長でも強く安定したバックスパイクがカンタンに打てるようになるトレーニング



軽くタッチして軸を確認する



腰を回した自然の流れで打つ