

中学部活動・  
ワンランク上のスキルアップメニュー

# 自然体バレー 全国大会を目指す

県大会上位、  
全国大会出場を目指す！  
中学生指導のための  
「自然体実戦スキル」



商品番号 **803-S** 全2枚 14,000円+税 各枚7,000円+税(送料別)



**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**  
盛岡市立厨川中学校女子バレーボール部



自然体バレーの「ステップアップ」版！各技術の理想の動きを徹底指導！

身につけた「動き」を「技術」へ！個々のレベルアップがチームを勝利へ導く！

自然体バレーの中級編！県大会で上位にいきなり、全国大会を目指している、そんな先生方に向けた1本です。  
これまで「自然体バレーDVDシリーズ」ではレシーブやスパイク、ブロックの動きを多数紹介してきました。  
どのように動けば体に負担をかけず、より大きく力を発揮できるのか。動きの「基本づくり」という視点で、非常に多くの指導者、選手たちが「自然体」を体感してきました。  
しかし、どんなスキルも実戦で活かせないと意味がありません。そこで今回はより試合を意識し、これまで習得してきたスキルをステップアップさせるための練習法を紹介しています。

今回モデルとして協力してくれた盛岡市立厨川中学校も、数年前から定期的に自然体バレーの講習を受け、徐々にレベルアップしてきたチームです。2012年には東北大会を制し、全国大会にも出場しています。DVDに出演した選手も、県代表としてJOCジュニアオリンピックに出場するなど活躍しています。  
作中では、厨川中が実際に取り入れている練習を中心に、それぞれのスキルのポイントを段階的に解説しています。  
「少しでも上のレベルで試合をさせてやりたい」「自然体の基本はある程度身につけた」そんな指導者の方にはぴったりの内容となっています。

## 803-1 | 基本動作&スパイクドリル

71 min

スパイクのスキルを中心に、体の使い方を分解しながら段階的に技術を解説していきます。最終的には「ブロックアウト」や「超クロススパイク」などの完成を目指しますが、徐々にレベルを上げていくことで、誰もがスキルを身につけられるようになっていきます。

### ■イントロダクション

#### ■ボールアップ

- レシーブ
- その場カメ四股
- レセプションのフットワーク
- ボールあり

#### ○ブロック

- クロスステップ
- 空中で手首を返す
- 2人の合わせ
- スパイク
- 連続助走ステップ
- 身体操作を高める運動
- 各種床バウンド

### ■3人ボールアップ (スパイク動作の矯正)

- 踏み込み
- ボーリング
- トスコンビ
- 空中フォーム
- 二段モーション
- 一段モーション

### ○フェイントスパイク

- 50%スパイク
- 80%スパイク
- 二段モーション/相手トス
- フェイントスパイク/相手トス
- 50%スパイク/相手トス

### ■スパイク

- オープン
- ブロック対策
- 当てる
- ブロックアウト
- ブロックを抜く

### ■超クロススパイク

- ライトから
- 二段モーション
- 50%スパイク
- レフトから
- 80%スパイク



## 803-2 | ブロックドリル&ディグからの攻撃

59 min

ディグやレセプションのレシーブ技術も、段階的に身につけていけば決して難しいものではありません。緩急をつけ、リズムを感じさせるなど工夫しながら行ないます。またこの巻では、試合結果を左右する「ブロック」のスキルもしっかりと紹介しています。

### ■イントロダクション

#### ■ディグからの攻撃

- フォーム
- スプリット+カメ四股
- ボックスステップ
- V字ステップ
- ディグ
- 正面
- ボックス
- V字
- 3人組み二段トス
- トスまで
- スパイクまで

### ■ブロック

- 基本ステップ
- サイドステップ
- クロスステップ
- 2人合わせ
- 空間認知
- 空中でキャッチ
- 手首で落とす
- 高速移動

### ○遅れてついていく

- ブロックに当てる
- 連続10本
- 1枚
- 2枚

### ■パス

- 速筋パス
- 全身屈伸パス
- 全身屈伸パス/チョンチョン
- チョンチョン/チョンチョン
- チョンチョン/チョン
- チョン/チョン
- 直上パス&ロングパス
- 歩きながら直上
- 直上→ロング→直上→ロング
- 床バウンド

### ■レセプション

- 投げる
- 遅いランニングフロッターサーブ
- 速いランニングフロッターサーブ
- ジャンプサーブ(ドライブの強打)



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

<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込みください。価格は税抜価格です。
- 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500円+税)。
- 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(通販サイトの公費FAX申込書類でも購入可)。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他)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