

# 「選手たちだけで」 できる基礎ドリル

自然体サンバからはじめる  
“しなやか”で“スピーディ”な“力強い”動きづくり

指導者のいない選手だけでできる練習の現場にピッタリ！  
今日も先生が来たら大変！  
でも上手くなる！  
自然体バレー

指導者のいない選手だけでできる練習の現場にピッタリ！  
今日も先生が来たら大変！  
でも上手くなる！  
自然体バレー

## 理想の動きを小中学生のうちに！ バレーの各種技術を、 正しくシンプルに教える!!

自然体バレーの第8弾！今回は『指導者不在でも選手たちだけでできる練習』がテーマです。部活の現場では、先生がなかなか練習に出られないということが多いです。本意ながらも選手にメニューを渡し、選手たちだけで練習を進めているケースはかなり多いのではないのでしょうか。選手の自主性がしっかり育ち、ある程度技術レベルも高ければ任せておいてもいいのですが、初級者にとっての「放任」は「ほったらかし」に近いものがあります。しかし、現実問題としてずっと現場に出ることは難しい。ならば、内容を改善してやるという結論に至るはずです。

このDVDでは、そんな現場のニーズをくみ取り、シンプルで選手たちが自然と上達していける練習法を紹介しています。オリジナルのダンスで正しい体の使い方を身につけ、アイデアに満ちたドリルで上達していく。まさに自然体バレーの真骨頂ともいえる内容となっています。

今作では各地の講習会で話題となっている「自然体サンバ」を収録しています。バレーボールに重要な動きを凝縮したダンスは、ケガを予防し、パフォーマンスの向上に大いに役立つはず。特に初級者にはベースとなる要素ですので、チーム全員が同じように踊れるようチャレンジしてみてください。



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  
前松下電子工業女子バレーボール部監督

実技

大津市立打出中学校女子バレーボール部

商品番号 **806-S**

全2枚 14,000円+税 各枚 7,000円+税(送料別)

## 806-1 64分 自然体サンバとアンダーの技術

前半は自然体サンバやNEWカム四股ドリルなどで「ウォーミングアップ」を行います。ここでは体をほぐすだけでなく、理想的な動きを身につけるトレーニングを兼ねています。後半は基本技術の「アンダー」を、自然体ならではの方法で練習していきます。

### ■イントロダクション

#### ■自然体サンバ

- 通し
- サークルスクラッチ
- ブーメラン
- D2 スイング
- うねりスイング
- 連続サークルスクラッチ

#### ■NEW カム四股ドリル 5種類

- バービー
- ゴロンゴロン
- 6方向すべり
- V字腹筋
- 4の字

#### ■ダンス

- 半身
- くの字
- 8の字
- 青春馬跳び

#### ■フライング

- フライング系
- ローリング系

#### ■ティグとレセプション

- レセプションの足運び
- ティグの足運び

#### ■NEW 修行アンダー

- キャッチボール
- 当てる
- ダブルアンダー
- V字リターン

#### ■NEW 修行オーバー

- オーバー
- ダブルオーバー
- V字リターン

1巻目に作中で使用した「自然体サンバ」の音楽ファイルがmp3形式のデータとして添付！



## 806-2 57分 パスとスパイクのアレンジドリル

オーバーハンドのパスから始まり、スパイクやブロックのドリルを紹介しています。体にとって無理がなく、ムダのない動きを段階的に身につけることができます。ポイントを押さえて行うことで、選手たちだけでなく十分に効果のある練習ができるはずですよ。

### ■パス

- 空中体幹ひねり床バウンド
- 空中体幹ひねりパス
- チョンチョンパス
- 頂点・下り際・着地
- 横・バックを加える
- バックトス

### ■80%スパイク

- 助走なし
- 助走あり

### ■ランニング

- ・二段モーション
- ・フェイント

### ■50%スパイク

- 切り替えし
- ・二段モーション
- ・フェイント

### ■50%・80%スパイク

- ・対人

### ■回内動作

- 回内パス・回内スイング

### ■スイング4種類（サーブの打ち方）

- スパイク・ジャンプサーブ・伸びるサーブ・落ちるサーブ
- ランニングフローター+レセプション

### ■スパイク

- 踏み込み
  - ・腕力ジャンプ
  - ・テイクバック
  - ・二段モーション
- 空中の切り返し動作
  - ・自分トス
  - ・相手トス

### ■ブロックステップ

### ■クールダウン

- ハムストリングス
- 臀部
- 腰・背中
- 背中の矯正



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