

商品番号 815-S
全2枚 16,000円+税
各枚 8,000円+税
(送料別)



指導/解説
伊豆丸 健
熊本信愛女学院高等学校
バレーボール部監督

実技
協力

熊本信愛女学院
高等学校
バレーボール部

熊本信愛女学院 “褒めてのせる” ポジティブコーチング

「褒めてのせる」ポジティブコーチング



バレーボール指導の
発想が変わる!?

これまでの視点をガラッと変える、
アンダーハンド技術の紹介です!

指導・解説は熊本信愛女学院を率いる伊豆丸監督。独特な指導法・選手掌握術は、全国の舞台でも遺憾なく発揮されています。普段も“ノリ”で選手を鼓舞し、プレッシャーを感じさせない手法で指導を行う伊豆丸監督。選手たちはプレッシャーを感じることなく、伸び伸びと上達していきます。

今回はそんな指導をベースに、
独自の理論に基づいた『アンダーハンド』技術を紹介してくれました。

これまで常識として疑われることもなかった「肘をしっかり伸ばして」や「腕を内側に絞って」といった基本を覆し、とらえ方を少し変えた指導を行います。

目指すのは細かい体の使い方というよりは、力みのない、自然体でのプレー。

ここでのポイントは「軽く肘と手首を曲げる」「地面に手をつくようにレシーブする」といった点になります。

アンダーハンドの技術はバレーボールにおいて根幹を担うものですが、これまで常識にとらわれ過ぎてきました。型にはめすぎ、力が入りすぎ、プレッシャーを与え過ぎ…失敗をさせないことを狙った指導が、どんどん窮地へと導くことも少なくありません。ぜひこのDVDを参考に、新しい指導のかたち、アンダーハンドの斬新な考え方に触れてみてください。

815-1

56min

「伊豆丸流アンダーハンド」の基本づくり

常識にとられないアンダーハンドの基本を、選手に解説をしながら紹介していきます。まずは「肘を曲げる」独特の腕の使い方を落とし込み、フライングなどを交えながら、選手が理想のフォームを感じ取れるように導いていきます。

■イントロダクション

○Before

- 片手リフティング(腕の形づくり)
- 腕を振らないために
- 片手の意識で両手
- 延長線上タッチ
 - ・基本
 - ・目線付き
 - ・膝の出し方
 - ・ボールの出し方
- 腕を振らないために(打球)

○正面

○一歩横

- ずばるために
- フライング
 - ・タオル
 - ・手投げ
 - ・打球
- 重心移動
- お尻すべり

■ Before/After



片手リフティング(腕の形づくり)



延長線上タッチ(基本)

アンダーハンドの常識を覆す! 「手首と肘を曲げる!?!」 「地面に手をつくように!?!」

つまずきやすい
『レセプション』『ディグ』が、
目に見えて変わっていく!

目指すは“プレッシャーゼロ”!
本番に強い選手の
育成術とは!?!

こんな方におススメ!

- ✓ 初心者の多いチームで指導をしている
- ✓ サーブレシーブが安定して上がらない
- ✓ レシーブに関して「教科書通り」に教えている
- ✓ 指導に関する新しい発想を勉強したい

815-2

40min

「伊豆丸流アンダーハンド」をゲームで活かす

1巻目で習得した技術を、より実践的な場面で使えるような練習を行っていきます。実際にコートに入り、レセプション、ディグ、二段トスなどに活かせるよう、簡単にシンプルな場面をつくって選手にコツをつかんでもらいます。

- 子ビキヤッチ(レセプション)
- 1.5mの寄せ(基本)
- 前に出るレシーブ

- 1.5mの寄せ(実践)
- 二段トス
- ゲームで実践

1.5mの寄せ(実践)



子ビキヤッチ(レセプション)



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。受注確認後3~6営業日でお届けします。
- 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(通販サイトの公費購入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