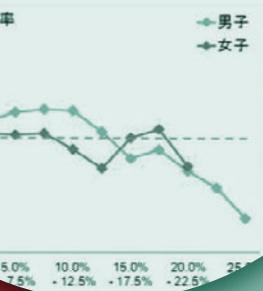


ミスが減らしても  
は上がるとは限らない!!



日本のバレーが変わるためには、底辺カテゴリのバレーが変わることが不可欠!

中学・高校・大学の指導者必見!



商品番号 **825-S**

全4巻セット 特価  
**25,000円+税**  
各巻 8,000円+税 (送料別)

『テンポ』を理解すれば、  
誰でも簡単に実践できる!!

# 世界標準の バレーボール

監修・指導 **渡辺 寿規** (滋賀県立成人病センター)、**手川 勝太郎** (神戸市立大原中学校 教諭)

データ解析 佐藤 文彦

実技 誠英高等学校女子バレーボール部、兵庫テルフィーノ、  
和井田 剛史 (東京ヴェルディ)、柳川 大知 (つくばユニテッドSun GAIA)



**渡辺 寿規**

1973年生まれ。滋賀県立成人病センター 呼吸器内科 医長、日本バレーボール学会 バレーベテニア編集委員、『月刊バレーボール』(日本文化出版) 2011年2月号~2012年2月号にわたり、『深層真相排球誌』を執筆。その連載が反響を呼び、2012年7月に三島・東アローズにて開催された日本バレーボール学会主催「2012バレーボールミーティング」にてメイン講師を務めた。



**手川 勝太郎**

1981年生まれ。神戸市立大原中学校 教諭。専門はバレーボールの戦術論。YouTubeへの動画投稿で女子中学生でもファースト・テンポの攻撃など、世界標準のバレーボールができることを示し、一躍有名に。世界標準のバレーボールを底辺カテゴリの現場で指導する国内では第一人者。

「問題指向型」から「目標指向型」へ。  
「セッターが主役」から「アタッカーが主役」のバレーへ。

かつて日本が世界のトップに立った時代には、日本の戦術こそが間違いなく当時の「世界標準」でした。その後、世界各国は、日本の戦術を忠実に採り入れた上で、それに対して効果的かつ、よりシンプルに達成できる戦術を次々と編み出し続けています。一方、日本は過去の自分たちの戦術にこだわり続け、より複雑で達成が難しい戦術を追求する形で、いわゆる「ガラバゴス化」的な進化を遂げているのではないのでしょうか? 日本のバレーボールがもう一度、世界と互角に戦えるようになるには、世界で現在「あたりまえ」とされている「世界標準」のバレーボールを、理解することが必要不可欠です。このDVDでは、2012バレーボールミーティング『「テンポ」の観点から理解・実践する世界標準のバレーボール』にて講師を務めた、渡辺寿規氏と手川勝太郎氏に監修・指導・解説をお願いしました。

今回紹介する内容・コンセプトは、世界ではジュニア世代から、それが「あたりまえ」として採り入れられているものばかりです。将来有望な選手がこうした「ものの見方や考え方の点でつまずいてしまうのを避けるためにも、初心者段階から「世界標準」の考え方・コンセプトに従った指導に取り組んでいきましょう!

- 825-1 (98分)**  
なぜ、今「スロット」と「テンポ」なのか?
- 825-2 (75分)**  
コンビ・バレーはもう古い!  
最もシンプルで相手に効果的な「同時多発位置差攻撃」
- 825-3 (86分)**  
世界標準を指導する上で  
知っておくべき考え方および「定石(セオリー)」
- 825-4 (100分)**  
「トス」を上げずに「セット」する!!  
世界標準を達成するために必要な「あたりまえ」とは?

詳しくは裏面へ! →

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**

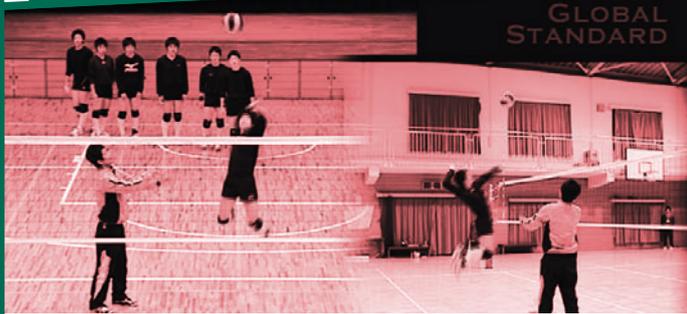
『テンポ』を理解すれば、誰でも簡単に実践できる!!

# 世界標準のバレーボール

『Volleypedia(バレーペディア)』(日本文化出版)に完全準拠した、初めての指導DVD! (テンポ)(スロット)などの用語を実技を交えて解説するとともに、『バレーペディア改訂版 Ver1.2』にも掲載されていない、現在の世界最先端のトレンドまでを網羅!

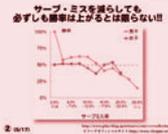
825-1 (98分)

## なぜ、今「スロット」と「テンポ」なのか?



世界で今 "あたりまえ" とされている、いわゆる「世界標準」のバレーボールは、決して技術レベルや身体能力に優れた選手にしかできないわけではありません。日本で一般的に行われているバレーボールと、「ものの方や考え方が違うだけ」なのです。ここでカギになってくるのが、最近ようやく日本のバレー界でも聞かれるようになった【スロット】や【テンポ】の概念。なぜ、今【スロット】や【テンポ】の重要性が盛んに叫ばれるようになったのか? を、本編ではグループワークならびに、Vリーグのデータ解析から得られた「エビデンス」を通して、浮き彫りにしていきます。

- イントロダクション
- アイスブレイキング "ヘリウムフープ"
- 問題指向型アプローチと目標指向型アプローチ
  - \*《問題1》コーヒー好きなあなたが、紅茶好きの彼(彼女)とうまく付き合うにはどうすればよいか?
  - \*《問題2》従業員のゴール着用率を100%にするために、経営者としてすべきことはいったい何か?
- Evidence-based Volleyball (EBV)
  - \*《問題3》サーブ・レシーブ成功率とアタック決定率との関係は?
- 【スロット】の概念
- 【スロット】の概念を用いたクイック練習(オンコート実践)
- 【テンポ】の概念
- 和田剛史選手(東京ヴェルディ)インタビュー



825-2 (75分)

## コンビ・バレーはもう古い! 最もシンプルで相手に効果的な "同時多発位置差攻撃"

“同時多発”

→ 目標指向型アプローチに基づいて、シンプルに行き着いたアタック戦術こそが、【同時多発位置差(シンクロ)攻撃】です!!

10 (2/5)

世界標準の戦術は、めまぐるしく変化(進化)してきたという歴史的事実があります。そうした変化(進化)は、必ずしも指導者の指示がなくても、選手自身が無意識のうちに達成していくものであり、本編ではそれを「2対2」のビーチバレー形式のゲームで、実際に証明します。日本がいわゆるコンビ・バレーを編み出し、世界のトップに立った1970年代以降、歩みを止めてしまったここ40年ほど "空白の時間" を取り戻すべく、まずは【リード・ブロック】戦術の理解を深めます。その【リード・ブロック】に対して現在の世界標準である【同時多発位置差攻撃】が、いかにシンプルかつ、効果的な戦術であるかを解説すると同時に、実際に体感していきます。

- 「2対2」ビーチバレー形式の練習(オンコート実践)
  - \*両チームの "作戦" を振り返る
- ブロック側とアタック側の "かけひき" によるバレーボールの戦術変遷
  - \*1960年代【コミット・ブロック】対【ファースト・テンポ】
  - \*1970年代【コミット・ブロック】対【コンビ・バレー】
  - \*1990年代【リード・ブロック】対【コンビ・バレー】
- 【リード・ブロック】に効果的なアタック戦術とは?
  - \*《問題4》俊敏な動きができない長身選手にクイックを打たせるには?
- ファースト・テンポの本質 "頂の景色(いただきのけしき)"
- 【リード・ブロック】に効果的な "はやさ、とは?
  - \*選択反応時間を体感(アクティビティ)
  - \*ヒックの法則
  - \*2000年代【リード・ブロック】対【同時多発位置差攻撃】
- 【シンクロ助走】を体感(オンコート実践)
- まとめ&振り返り
  - \*《2011年全日本インカレ女子準決勝》「東海大学 対 嘉悦大学」のプレー解説

## 2012年7月に三島・東レアローズで開催された、2012バレーボールミーティング

『テンポ』の観点から理解・実践する世界標準のバレーボール(日本バレーボール学会主催)の内容を、さらに充実させて登場!

825-3 (86分)

## 世界標準を指導する上で知っておくべき考え方および "定石(セオリー)"



クローズド・スキルとオープン・スキル

古典的には・・・

- ・オープン・スキル=外的要因に左右される状況下で発揮される技能  
例: 柔道、サッカー、バレーボール等
- ・クローズド・スキル=外的要因に左右されない状況下で発揮される技能  
例: 体操、水泳、陸上、ダーツ等

に分類されます。

世界標準を指導現場で実践するには、これまで行われてきた指導法を大きく見直す必要があります。従来、バレーボールはサーブを除き、全てのプレーが「オープン・スキル」で、初心者には難しいスポーツとされてきました。それゆえ、プレー動作を細分化する指導法が一般化していましたが、それでは選手たちにバレーボールの「真の魅力」は伝わりません。本編では、まず「オープン・スキル」と「クローズド・スキル」に関する新しいとらえ方を紹介し、それに従えば、初心者でも世界標準のプレーは達成可能で、選手にバレーの魅力を伝えるという目的も叶えられます。さらに、「クローズド・スキル」の代表であるサーブにおいて、初心者でもトップカテゴリーのチーム相手に効果を発揮できる "定石(セオリー)" があることを、オンコートで実証します。

- オープン・スキルとクローズド・スキル
  - \*《問題5》初心者がいるチームでどうやって勝ち進むか?
  - \*初心者段階から導入すべきクローズド・スキル
- 練習の組み立て方および考え方(ディープ・プラクティス)
- ルール上の前提知識
  - \*【ラインナップ】と【-positional・フォールト】
  - \*【フロント・オーダー】と【バック・オーダー】
- エビデンスに基づいたサーブ戦術の "定石(セオリー)"
  - \*《問題6》威力のあるサーブを打てないあなたが、格上チーム相手にサーブでなすべきことは何か?
- セルジオ選手(ブラジル男子)に学ぶ、リベロの "あたりまえ"
- 太田有紀選手・白川雅貴選手(兵庫デルフィーノ)インタビュー

「スモール・ステップ」

バレーボールは、サーブ以外のプレーは、オープン・スキルであるという認識のもと、日本の現状の指導現場では「スモール・ステップ」という手法で、プレーを細分化して段階的に行うのが一般的です。

825-4 (100分)

## "トズ"を上げずに"セット"する!! 世界標準を達成するために必要な "あたりまえ"とは?



世界標準を「チーム」で導入した際に躓く箇所は、男女やカテゴリの違い、技術レベルとは無関係にほぼ共通しています。本編ではディフェンス戦術とセット技術の面から、「チーム」として何を最優先しなければならないのか? その真相に迫っていきます。意外なことにそれを突き詰めていくと、日本のバレー界でかつて "あたりまえ" とされていた内容に行き着きます。しかし何が "あたりまえ" なのかをチーム全員が理解したとしても、なお、うまくいかない事態が必ず訪れます。それが、第1巻の最初に取り組んだ "ヘリウムフープ" と同じ現象。誰もがフラフープを下げようと思っているのに、どうして下らないのか? ここにこそ、日本人特有の「組織論的な問題」があり、その核心に迫ります。

- 【トータル・ディフェンス】におけるブロック戦術の考え方
- セッターに要求される "あたりまえ" のプレー①:「お膳立て」
  - \*スロット5の位置にテニスボールをどのように届けるか?(アクティビティ)
  - \*【ダイレクト・デリバリー】と【インダイレクト・デリバリー】
  - \*2010年代のトレンド: "コミットしても止まらない11"
- 【インダイレクト・デリバリー】セット&スパイク練習(オンコート実践)
- セッターに要求される "あたりまえ" のプレー②: 「セットする瞬間まで、どこにセットするかの手がかりを与えないプレー動作」
- 【サイド・セット】(オンコート実践)
- まとめ&振り返り
- 組織論 ~うまくいかない時に考えるべき視点~
  - \*世界標準を達成するために必要な "信頼" とは?