

求められる指導アプローチ

求められる育成

「バレーボール」で練習する「全習法」「分習法」相乗効果

- ・ゲーム形式、ラリー攻防を取り入れたウォーミングアップや練習ドリル
- ・「フィードバック」としてのクローズドスキルの反復練習
- ・目標指向型のアプローチ

旧来に多かった

運動原理から逸れる「型ハメ」
過度の「スモールステップ」

- ・できる小さなことをつなぎ合わせる。
- ・小さな「できた」が見えやすい。
- ・問題指向のアプローチ

成長

時間

「木を見て森を見ず」にならない練習...
スキルアップの可能性、将来性、
伸びしろのある練習を!

型にはめない
コーチング...

バレー部が変わる!
チームが活性化する!
伸びる選手が育つ!

897-S

初心者指導
の新潮流!



バレーボール初心者を育てる

「上達」の仕組みとエッセンス

指導者も選手も変わる“手助け”コーチング

全3巻 24,000円+税/各巻 8,000円+税(送料別) DVD限定!セット特価 21,000円!

「なにをやるか」ではなく「どうやるか」。
同じ練習でも効果が変わってくるアプローチを公開!

「いい練習」というのは、決して変わった練習や特殊なメニューであるというわけではありません。「これさえやれば上手くなる」とか「瞬間的に強くなる」といった言葉は魅力的ですが、そういった「特効薬」的な練習の先には必ず**ひずみや限界**が生じてくるものです。それは、学習し習得するのは選手自身であり、短時間での教え込みは思考力や想像力を奪う危険性があるからです。大切なのは基本といわれるような内容を、**効果的・効率的**にやると同時に、選手の**試行錯誤**を確保することです。

時間が足りない、場所が限られる、経験が少ない...そんな状況でもアプローチの仕方や指導の視点ひとつで、チームや選手は驚くような進化をします。仮に中学の3年間で結果が出なくても、次のステージで実力を伸ばす選手を育成する、または**新たな可能性や能力**を開発することができます。

そこでこのDVDでは、3つのポイントを意識し、杉山哲平先生に指導・解説をしてもらいました。

- ① 初心者が上手くなっていくためのアプローチ(手順)とその視点、声掛けを考える
- ② トップで行われているバレーボールの今の先端の戦術を、底辺の指導現場でシンプルに浸透させていく
- ③ 日常からみんながセッターを練習するなど、いろいろなポジションを経験させ、選手の将来性を重視する

指導者は常に知識のアップデートが必要です。他の練習の模倣や形式だけのセレモニー的な練習で終わるのではなく、従来の指導者自身の経験に基づいた指導法に新しい風を入れ、「いい練習」を目指して指導を磨いていきましょう!



ジャパンタイムDVD通販サイトで
サンプル動画公開中!

ジャパンタイム DVD バレーボール



指導・解説

杉山 哲平

札幌市立あやめ野中学校教諭

指導・解説

笠巻 一倫 北名古屋市立師勝中学校教諭

実技協力

北名古屋市立師勝中学校バレーボール部

バレーボールの
仕組みを体感できる
「3つのプロセス」を
提案!

詳しい内容は
裏面の各巻構成を
ご覧ください!!

897
1 「超ウォーミングアップ」&
「ブロック・スパイク」

72min

897
2 問合いでつくる
「オーバー・セッター」と「レシーブ」

70min

897
3 バレーはバレーで覚える
「ゲームライクドリル」

58min

バレーボール初心者を育てる 「上達の仕組みとエッセンス」

指導者も選手も変わる“手助け”コーチング



DVD VIDEO
DOWNLOAD 対応済

全3巻 24,000円+税
各巻 8,000円+税(送料別)

DVD限定!セット特価 21,000円!

897 1 「超ウォーミングアップ」&「ブロック・スパイク」

72min

体を温めると同時に、ボールを使いスキルアップも伴うウォーミングアップを紹介します。毎日のルーティーンとして行うことで、ボールの扱いはもちろん、あらゆるポジションの動きを覚えたり視野を広げたりと、様々な能力の開発につながります。後半はブロックとスパイクの考え方と練習を紹介します。初心者が陥りやすいポイントの修正、今の最先端の戦術を見据えた練習をしていきます。これからの戦術の中心となる「ブロック」について詳しく解説します。

イントロダクション

ウォーミングアップ①

- ・直上パス
- ・2人組パス
- ・2人組セット
- ・相手を見るパス



複数の運動を組み合わせた「直上パス」

ウォーミングアップ②

- ・スパイク
- ・4人組フェイント→パス
- ・2ボールパス
- ・スパイク&ブロック①
- ・スパイク&ブロック②
- ・視野を広げるパス

「相手を見る」を重点化して行うパス

「バレー眼」に近づける2ボールパス



気軽にセッターを経験する2人組アップ

ブロック

- ・ブロックの重要性
- ・基本ステップ
- ・セットを見てブロック
- ・総合練習
- ・トータルディフェンスの導入

しっかり高く飛ばう

リードブロックにつなげる

基本から実践へのリンク

これからの当たり前「トータルディフェンス」の導入

スパイク

- ・スイング動作のチェック
- ・空中動作のチェック
- ・ネットを使ったチェック
- ・ステップクローズの導入
- ・歩数にとらわれない助走の踏切
- ・歩数にとらわれない助走の意味



初心者にもまずつかまてたい「踏切」(ステップクローズ)の導入

897 2 問合いでつくる「オーバー&セッター」と「レシーブ」

70min

セッターが実戦のなかで使う動きを、効率的な練習に落とし込んでいきます。セット(トス)は、アンダーよりもオーバーで行うことが望ましいのがなぜかわかるはず。後半はディグとレセプション。シンプルなアドバイスで変わっていく様子は必見です。いずれのスキルでも重視したいのが個々の体格や身体能力を考慮して、手の形やフォームといった「型はめ」ではなく、タイミングや問合いの取り方でつかむことです。意識ひとつでプレーの質は変わります。

イントロダクション

オーバーハンドパス

- ・飛びつきキャッチ
- ・床反力を使う
- ・「イチ・ニ」のタイミングを掴む
- ・様々なオーバーハンドパス

「カタチ」よりも「タイミング」



「カタチ」よりも「動作」

セッター

- ・セットとパスの違い
- ・ランニングセット
- ・ダッシュ&ストップ
- ・3つのセット

- ・ハイセット/方向転換
- ・クイックのセット
- ・セットの「質」の違い

ディグ・レセプション

- ・ディグのタイミング
- ・“肘の眼”を向ける
- ・タイミングに重点を置いたレセプション
- ・レセプション→セット→スパイク
- ・2人のレセプション→セット→クイック



ファーストテンポ
2つのクイックを紹介

897 3 バレーはバレーで覚える「ゲームライクドリル」

58min

ここまで行ってきたスキルを集約し、課題を見つけることを目的とした実践的な練習を多数紹介します。ドリルには様々な条件があり、それをクリアするためには選手自身がコミュニケーションを取り、試行錯誤をしなければ成立しないようになっています。ディグの上げ方、セッターの動き方、スパイクの精度などが、自然と上達していきます。ポジションを固定せず、不足しがちなセッターやブロックなどあらゆる経験を全員にさせることも大きな狙いとなります。

イントロダクション

ベッターのステップアップ

- ・対人レシーブ
- ・3人の対人レシーブ①
- ・3人の対人レシーブ②

ネットを挟んだベッター(ラリー攻防やゲーム練習)

- ・2対2
- ・3対3
- ・2対2+セッター
- ・1対1+セッター
- ・4対4
- ・5対5
- ・4対5
- ・6対6

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> 会員登録でお得なポイントプレゼント!

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