

セッター育成も、自然体だとうなる！
セッターの基本動作から実戦練習まで！

商品番号

898-S



全2巻 14,000円+税
各巻 7,000円+税
(送料別)

自然体バレー塾

草野流

「セッター育成術」

～基本動作からフォーメーションまで～



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 沖縄県西原町立西原中学校
女子バレーボール部

自然体バレー塾・新シリーズへ！
これまでにない新しい切り口をここに！

898-1

91min

セッターの基本動作づくり

構えからステップまで、自然体バレー塾ならではの切り口でセッターの「基礎」をつくっていきます。ここでも体に無理をさせず、選手が理解しやすいアプローチは健在。タイミングがずれない足の使い方、筋力に頼らないボールの飛ばし方など、いいセッターになるためのスキルを構築します。

- イントロダクション
- 攻撃の名前を覚える
- 構え ■指の使い方
- 足の使い方 ■腕の使い方
- 足+腕+ウサギパス
- ゴリラステップ
- ゴリラステップ+パス
- 速筋パス ■バックパス



898-2

70min

セッターを軸にしたフォーメーションづくり

実戦のなかでセッターがどのように動けばいいのかを解説していきます。また、セッターだけでなくフォーメーションのなかで各選手がどのように動けばいいのかも合わせて紹介します。後衛・前衛からのセットアップで、それぞれ留意するポイントを丁寧に追っていきます。

- イントロダクション
- 3本連続トス
- 後衛からトスアップ(3-1-2)
- 後衛からトスアップ(3-3)
- 前衛からトスアップ
- 6人の動き
- ★スペシャルコンテンツ
フェイントの対応<<カタリナサンバ>>



力で「飛ばす」セッターと、
反射で「飛ぶ」セッターの違いとは?!

スペシャルコンテンツ!レシーブを磨く
“新作ダンス”の一端を公開!

大好評

☆裏面にて“草野流「セッター育成術」Q&A”を掲載しています!

☆購入特典!☆

自然体キャンペーンで配布した
自然体ダンスオムニバス映像を
購入特典として再配布いたします!

弊社DVD通販サイト内
「特典ダウンロードセンター」より特典を
ダウンロード↓できます。
※商品パッケージ記載のパスワード入力が必要です。

おなじみの自然体バレー塾シリーズから、セッターに特化したDVDが登場です！バレーボールのポジションのなかでも、特に育成が難しいといわれるセッター。必要とされるスキルが多岐にわたるうえ、判断力や対応力まで要求されるため、指導者としても教えることが多くなってしまいます。今回はそうしたポイントをピックアップし、草野健次氏にセッターの「初期指導」について紹介してもらいました。自然体バレー塾ならではの体の使い方に関する解説はもちろん、今作では戦術面に踏み込んだ指導も展開していきます。多くの現場を見てきているなかから、中高生に求められる課題を見出す草野氏。これまでのシリーズにはない、独自のカラーが垣間見える内容になっています。これまでのシリーズにはない、独自のカラーが垣間見える内容になっています。教えやすく、わかりやすい。そんな指導法をぜひご覧ください!

ジャパンタイム DVD バレーボール 検索

弊社通販サイトにて、無料サンプル動画公開中!



自然体バレー塾

草野流「セッター育成術」

～基本動作からフォーメーションまで～

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 沖縄県西原町立西原中学校 女子バレーボール部

商品番号 **898-S**



弊社通販サイトにて、
無料サンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD バレーボール 検索



草野流「セッター育成術」



Q1 自然体バレー塾ならではのセッター育成とは?

! 無理やりボールを飛ばす練習はしません。音楽で言えば、音符などが読めて音の位置を練習してそしてメロディー練習に入ります。ボールが飛ばない選手に無理やり飛ばす練習は、音符も読めず、音の位置もわからない人にいきなりギターを演奏させるのと同じです。音は出せても音楽になりません。バレーボールのパスも無理やり飛ばせなくとも肉体の発達とともにボールは飛ぶようになります。大事なのは「どのように飛ばせるか」なのです。

Q2 「いいセッター」と「悪いセッター」の違いとは?

! レシーブを頑張り、自在にボールを操れるセッターが「いいセッター」
ただ上げるだけのセッターは普通のセッターで
レシーブをしないセッターが「悪いセッター」



Q3 小・中学生のうちに身につけておきたいスキルとは?

! 「ボールへの力の伝達感覚スキル」
腕力に頼るのでなく、身体の内部から生まれる「内力(ないりき)」をうまく使えるスキルこそ神経系統の発達が著しいゴールデンエイジには重要かつ必要不可欠なことです。

Q4 作中でもあったフォーメーション(3-3、3-1-2)についてあらためて教えてください。

! どちらも「四車線レシーブ」を基本としています。ブロックに参加しない4名でレシーブをするフォーメーションで、各自の進む方向を、高速道路の車線のように、交錯しないようにあらかじめ決めていきます。基本的考えは「誰でもわかりやすく」シンプルな動きです。背が低くてもブロックに跳びます。ブロックは高さよりもタイミングという発想です。キーマンはフェイント処理の選手です。中間位置をとらせて強打もフェイントも……という欲張りなことをやるチームが多いですが、実はここがミスの起点になっているのです。詳細はDVDをご覧ください。

Q5 指導者としてセッター育成をするコツや意識したいことを教えてください。

! 音楽の指導と同じです。
● 音符の読めない選手は大成できません。
音の位置のわからない人は、音は出せても音楽の演奏はできません。

Q6 どんな選手がセッターに向いていますか? 全員にセッターをさせるべきでしょうか?

! 手首が柔らかいとか、頭がいいとか、レシーブがいいとか、そんな簡単なものではありません。選手の未来の素質の見極めを簡単にしないことです。セッターというよりも、バレーボール選手に必要なスキルを全員に指導することです。その中の一つがパスでありトスであるというだけです。その中で自然とそれぞれの得意なスキルが全体の中で差が出てきて、自然と「あの子がセッター」というふうに関手の中でも承認されていくものです。

Q7 最後にこのDVDのオススメポイントを教えてください!

! 難しいことを優しく、わかりやすく解説してある
● のが最大のポイントです。
これは自然体の一貫した指導理念です。



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