

2015年度、旭川全中出場!中国大会優勝!
公立校でもここまでやれる!

バレーボールの代表的な練習を網羅!
各スキルの指導ポイントがよくわかる!

バレーボール部 『800日』のチームづくり

~山口・徳地中学校

「選手が“みずから”うまくなる練習術」~

部活動ができる期間は2年半だといわれますが、
休みなどを考慮すると実質活動できるのは800日程度になります。
その期間で様々なスキルを落とし込み、チームとしての強化をやっつけなくてはなりません。

そこで今回は山口市立徳地中学校の中川先生に、限られた環境でも結果を残してきた指導法を
紹介してもらいました。

徳地中学校はこれまで何度も山口県を制し、2015年には中国大会で優勝するなど、近年
公立ながら結果を残しています。そのベースにあるのが中川先生の「選手が“みずから”うま
くなっていく」指導術です。

指導・解説

中川 忠俊

(山口市立徳地中学校
女子バレーボール部 監督)

実技協力

山口市立徳地中学校
女子バレーボール部

購入特典!

中川流の指導方針を
まとめた
「指導者ハンドブック」が
ダウンロードできる!

U U U

905-1
56min

技術向上のウォーミングアップ & 関係強化のレシーブ練習

身につけておきたい体力的要素、技術要素をウォーミングアップ
に組み込んでいきます。意外と身につけにくい助走の動作やロー
リングなどの動きも、毎日行うことで少しずつこなせるよう
になってきます。その後はレシーブの指導。技術的なミスよりも
“関係のミス”をなくすための基礎練習を行います。

■ウォーミングアップ

助走、ジャンプ、ブロックなどの動きづくりをウォー
ミングアップに組み込んで毎日行います。ボールを
使った対人のアップも、段階的に技術が身につくよう
にプログラムされています。

■レシーブ

指導者が様々なレシーブのパターンを用意し、そのなか
で自然と対応力が身につくように工夫されています。
ここでは「誰がレシーブするのか全員が理解する」
という、ゲームで必要になる要素を養います。

■レセプション

徳地中では毎日朝練でサーブとレセプション練習を
行っています。ここで大切なのが姿勢とステップ。同時
になるべく低い位置で捕ることを意識します。

U U U

905-2
54min

実戦に強くなるための スキルとパターン練習

各スキル練習において必要な考え方、練習に設定する条件を解説
していきます。それぞれが実戦でどのように活かせるのか、選手
に感じさせることが重要となります。5対5や6対6の実戦練
習では、選手たちに条件を課していきます。選手がアイデア
や発想を持ったプレーができるよう工夫していきます。

■セッター

手首のキレ、右足を軸にすることを意識させたセッ
ター練習です。体のどこを使っているか、常に同じ力
でトスを上げるといったことを定着させていきます。

■ブロック

レシーブにもつながることから、ブロック練習は必ず
行いたいところです。きちんとしたステップを身につけ
ることでスキのないブロックをつくることができます。

■サーブ

サーブミスに対しては決して叱りません。その分、攻める
サーブを打ちたいところ。ここでは様々な目印を置いた
かたちでのサーブ練習を紹介しています。

■スパイク

全力で打つスパイクを常に練習しておきます。
日ごろからセッターとのコンビを行っておくことで、
実戦でもミスのない関係につながります。

■5対5

練習の最後には必ずこの5対5を行っています。
ブロックやアタッカーに条件を加え、どんな状況にも
対応できるような力をつけていきます。

■6対6

実戦練習を行う際にも、ルールを限定するなどの工夫
を加えます。選手が自ら考えていかないとけない
状況を、あえてつくっていきます。

中学校の部活で目指す
「選手主体・指導できる」とへの感謝・地域貢献



商品番号

905-S

全2巻 16,000円+税

各巻 8,000円+税 (送料別)

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



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