

弊社DVD通販サイトにて、本編ピックアップ動画公開中!

ジャパンライム DVD



小中学生に

わかりやすく

大好評の書籍がついに映像化!
『指導を見る』ことでさらに理解が深まる!

本作品では、日本文化出版より発売されている書籍
『小学生バレーボールの指導者を目指す人の
「必携バイブル」スキルアップドリル』を基に、
細分化すると **300を超えるドリルと解説** を
収録しています。実際に選手に指導しながら
ドリルを紹介しているので、「声かけ」なども含めて
参考になるポイントばかりです。

指導歴
45年!

工藤憲先生の 「スキルアップドリル」 DVD

効果的で

面白い

正しく 楽しく 上達する

最新ドリル集

商品番号
941-S
全6巻
各巻8,000円+税
DVD限定 全6巻セット価格
40,000円+税

指導歴45年の工藤氏が、科学的、合理的で
「現代の子供たちに合った」ドリルを精選!

このドリルは **現代科学に基づいた**
「効率良く」「怪我を避ける」ドリルでありながら、
「楽しく」行えるものなので、飽きることなく
選手にスキルを身に付けさせることができます。
ぜひ多くのドリルから選手に合わせたものを
選んで行ってください。

練習を!!

指導・解説 工藤 憲 北星学園大学教授・公益財団法人日本バレーボール協会公認講師・
公益財団法人日本体育協会マスター上級コーチ・日本小学生バレーボール連盟副会長・
江別中央バレーボール少年団総監督
実技協力 江別中央スポーツ少年団(男子:江別中央ガッツ/女子:江別中央ジャンプ)

各巻詳細は
裏面へ!

商品番号
941-S

送料一律
500円+税

代引
カード払い

ご相談ください
公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD 通販サイト、
電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みみ
ください。受注確認後、3~6 営業日以内でお届け
します。

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

TEL.03 (5840) 9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03 (3818) 6656



ジャパンライムDVD通販サイト
<http://www.japanlaim.co.jp>
新規会員登録でお得なポイントプレゼント!



ダウンロード版をご希望の方はこちら!
<http://www.jlc-download.com>
※パソコンからご購入・ダウンロードしてください。

2016.7

941
82min1 コーディネーション&
サーブ編

自分の体やモノを巧みに操るための「コーディネーション能力」がないと、いくら技術指導をしてもなかなか効果は上がりません。ここではそういった能力を育てるトレーニングを紹介しています。また、バレーボールにおいてサーブは不可欠なスキルですが、ひとりで練習できるスキルだけに悪い癖もついてしまいがちです。そうならないための様々なドリルを紹介します。

■ イントロダクション

■ コーディネーショントレーニングを学ぼう!



ボール下ぐり

など全34種のドリルと解説

■ サーブにチャレンジしてみよう!



椅子を使ったサイドハンドサーブ

など全27種のドリルと解説

■ 指導者へのメッセージコラム①

941
83min2 オーバーハンドパス&
パスカ編

オーバーハンドパスを教える際に、現代の子どもたちになくなってきている問題が「キャッチパス(ホールディング)」です。はじめから「高く・速くへパスする」という教え方をするのはなく、「バネの力の伝導」を理解させることでキャッチパスは必ず改善します。正しく覚える、正しく修正するためのドリルが詰まっています。

■ イントロダクション

■ オーバーハンドパスをマスターしよう!



下半身でパスする①

など全25種のドリルと解説

■ パスカを身に付けよう



前後左右移動パス

など全22種のドリルと解説

■ 指導者へのメッセージコラム②

941
77min3 セッター&
アンダーハンドパス編

セッターはチームの大黒柱となる重要なポジションです。どの選手がいいのか、どんな練習をさせたらいいのかお悩みの指導者にとって指針となる様々なドリルを紹介しています。また、正確なアンダーハンドパスを身に付けるためのドリルも基礎中の基礎からご紹介します。

■ イントロダクション

■ セッターのためのトスドリル



ジャンプトスの導入

など全21種のドリルと解説

■ アンダーハンドパス～レシーブのドリル



斜め前方ランニングレシーブ

など全24種のドリルと解説

■ 指導者へのメッセージコラム③

941
93min4 レセプション&
ディグ&
実戦的レシーブ編

「正しい位置で」「正面で」ボールをレシーブすることは重要ですが、それが可能なボールばかりが来るわけではありません。ともすれば「正面で」という意識ばかりが先行して取れるボールをミスしてしまうこともあります。大事なのはボールが腕や手に当たる瞬間にどう対応できるかです。様々なボールに対して様々な対応ができるようになるドリルをご紹介します。

■ イントロダクション

■ レセプション(サーブレシーブ)のドリル



フープ+股めき

など全33種のドリルと解説

■ ディグ(レシーブ)のドリル



飛び降りレシーブ

など全23種のドリルと解説

■ 「回転レシーブ」「パンケーキ」「スライディングレシーブ」をマスターしよう!

ボールすくい上げローリングなど全15種のドリルと解説

■ 指導者へのメッセージコラム④

941
59min

5 スパイク①編

スパイクを決めることはバレーボールの醍醐味です。だからこそ全員ができるようになってほしいスキルですが、一番難しいスキルでもあります。身に付けるためにはスパイクの動きを細分化して、ひとつずつ丁寧に身に付けることが大事です。ここでは正しい「バックスイング→フォワードスイングの動き」と「コート縦・横への打ち分け」についてのドリルを中心に収録しています。

■ イントロダクション

■ スパイクをマスターしよう!①



紙飛行機飛ばし



壁際スイング

など全34種のドリルと解説

■ 指導者へのメッセージコラム⑤

941
90min6 スパイク②&
ブロック編

ここでは、スパイクの「ステップ」と「空中姿勢」、そして「クイック」や「ハイセット」の打ち方を中心にご紹介しています。また、ジュニアでは練習にあまり時間を割かない傾向にあるブロックですが、チームにとって攻撃の、そして防御の「武器」になるスキルです。チームに落とし込むための考え方や構えの基礎からドリルを紹介しています。

■ イントロダクション

■ スパイクをマスターしよう!②



道具を使った1歩助走スパイク

など全28種のドリルと解説

■ ブロックをマスターしよう!



腕の突き出し

など全23種のドリルと解説

■ 指導者へのメッセージコラム⑥