



スキル練習はステップやスライディングを入れて動きをつなげ、試合の動きに近づける

ひとつの練習を複合的に“デザイン”

大人数でも接触せずに動きつづけるための約束事をつくる



効率的に“デザイン”された

バレーボールドリル

—— 短時間・省スペース・ハイスピード・全員参加で実戦力を強化する ——

福岡の名門ジュニアチーム・粕屋J.V.B.C.の小学校の体育館を借りて行う練習は週3回。時間も場所も限られた環境でチームを強化するため、向野総監督は日々工夫をしながら“効率的かつ効果的な練習”を組み立てています。“無駄がなく、スピード感のある練習”は評判を呼び、中学校・高校の指導者が参考にするため、練習を見学しに来ることもあるそうです。制限のある環境でも選手を上達させたい、勝たせてあげたいと願う皆様には是非ご覧になっていただきたい作品です！

こんな方にお勧めです

丁寧に教える時間がない。
細かい指導がなくても自然に
上達する練習を知りたい。

ハーフコートでもできる、
コートがなくてもできる
練習方法を知りたい。

選手の集中力が持たない。
飽きさせないスピード感のある
練習をしたい。

球拾いが多くなってしまふ。
全員が均等にできるような
練習をしたい。



指導・解説 **向野 純法**
(粕屋J.V.B.C 総監督)

実技協力 粕屋J.V.B.C

商品番号976-S

全2巻 16,000円+税
各巻 8,000円+税

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
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>



ダウンロード版をご希望の方はこちら！

<http://www.jlc-download.com>



中学・高校のチームも参考にする ジュニアの枠を超えたメニュー

何年も前になりますが、私の父が山口県でジュニアバレーの指導者をしている関係で、当時から有名だった向野監督と知り合うことになりました。その頃から非常に理にかなった指導をされていて、大変な衝撃を受けたのを覚えています。

小学生は柔軟性に長けている一方で、やはり筋力に乏しく、成長過程で得られる力強さをまだ持ち合わせていません。きちんとした形や体の使い方ができていないといいプレーに繋がりにくいですし、ごまかしが効かないのがジュニアカテゴリーの特徴だと考えます。ところが粕屋ジュニアの選手たちは皆一様にこれができる。体の使い方を把握したうえで、的確なドリルを体得しておられるからでしょう。こういった部分が、高校生の指導にも大変参考になりました。

DVDでも紹介されているランニングパスなどは実際に取り入れていますし、ある程度身体のできた高校生用にアレンジし、東福岡の練習に組み込んであるものも多くあります。カテゴリーを問わず、バレーボールの技術習得のための身体の使い方や仕組み、ドリルの組み立てを考えるうえで得られるものは多いはずです。

————— 藤元 聡一 氏 (東福岡高等学校男子バレーボール部監督)

私自身、2年間粕屋ジュニアでコーチをさせていただき、そこでいろいろと勉強させていただいた過去があります。

向野監督の指導には、大きく2つの特長があるかと思えます。まず、最初の段階として「形」にこだわるということ。「この構え、この角度、この位置」というふうに突きつめていくと、必ずボールが目的地に返球できるようになっていると考えています。美しい形を目指し、形が崩れなければプレーが崩れないというイメージ。かなり理論的なのですが、それでいて小学生にわかりやすいように教えています。

それを踏まえてのふたつ目の特長が、「約束事」を徹底させるということです。粕屋の練習では1人での練習から2人、3人と人数を増やしながらいきます。最終的には6人になるわけですが、次第に複合的な約束事が課せられていきます。これがきっちり守られることでボールが落ちないようにしているわけです。

非常に実戦的で、かつ効率的。今の中学校でもこの考えを取り入れて、練習を行っています。

————— 城岡 伸行 氏 (福岡女学院中学校バレーボール部監督)



効率的に“デザイン”された バレーボールドリル

効率的なデザインとは？

商品詳細・サンプル動画を公開中！
ジャパンタイム DVD



— 短時間・省スペース・ハイスピード・全員参加で実戦力を強化する —

60MIN

976-1 複合的に行うスキルドリル

- イントロダクション
- ボールダッシュ(5種類)
- 2人組のバドドリル(14種類)
- ダッシュ系動きづくり(12種類)
- ボールを使った2人組のトレーニング(2種類)



77MIN

976-2 実戦力を高める複合ドリル

- イントロダクション
- ランニングパス(11種類)
- 複合スパイク練習
- レシーブ練習

