

「とにかくボールが繋がらない…」中学年代でよくある悩みを解決

中学バレー

「リズム」と「タイミング」の合わせ方

～試合でボールが繋がるチームづくり～

- 指導・解説：松岡 隆真（聖和女子学院中学校バレーボール部監督）
- 実技協力：聖和女子学院中学校バレーボール部

関係のとれた一体感があるチームづくり

聖和女子学院中学では、6人全員が同じリズムで戦うことを大切にしています。入学当初のチームは、技術（動き）の習得レベルはもちろん、習得してきた技術が選手それぞれ異なるため、試合になると6人のリズムが合わなくなってくるからです。

松岡監督はこの問題を解決するため、動きを統一することにこだわりました。まずは一人の動きを。そしてボールに直接係らない選手も含めた6人全員のリズムを合わせて関係を深めていきます。

本作ではこの一連の流れを段階的に紹介。チームに一体感をもたせるための視点がよく見えてきます。中学バレーで指導する皆様には是非参考にしていただきたい一本です。

レシーブ・トス・スパイク。それぞれ人数を増やしながら合わせていきます。

1011-S [86min]

- イントロダクション

レシーブ

- 基本づくり ●1人のリズムとタイミング
- 複数人のリズムとタイミン

トス

- 基本づくり ●セッターとアタッカーのリズムとタイミング

スパイク

- 基本づくり ●段階を踏んだリズムとタイミングづくり
- 実戦形式練習



弊社DVD通販サイトにて、より詳細な内容やサンプル映像を公開中！

商品番号 1011-S

全1巻 8,000円＋税

送料一律

741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

2018.6



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！