

ジュニア経験のある選手が
ほとんどいない

選手の身長が低く、
ブロックやアタックが
うまくできない

こんなチームにオススメ!

サーブミスや
簡単なレシーブミスが多い

指導者自身に
バレーボール経験がなく、
なにから教えて良いか
わからない

1045-S

公立中学校、女子バレー指導の極意

“普通”の中学生が取り組める 県大会を目指すための練習法



■指導・解説：宇佐見 将

■実技協力：東京都/昭島市立拝島中学校女子バレーボール部
闘魂西多摩地区バレーボール研究会

“普通”の中学生でも出来る! 中学3年間で確実にレベルアップする練習法!

この作品では、決して能力の低い選手達でも都道府県大会出場を目指すチームを作るための練習法を紹介。「新チームスタート」「新人戦後」と大きく2つの区切りで、それぞれの時期に行う練習法を収録。1年間を通して日々の指導にご活用頂ける内容が満載です。特に中学生は、細かい体の使い方を理解して実践することが難しいため、繰り返し取り組むことで自然と上達するような内容を意識しています。声の掛け方も同様で、ポイントを絞りながら理解しやすい言葉をチョイスしています。また宇佐見氏は達成感を感じさせることや自分の成長を感じさせることを大切にしている、随所に盛り込まれている“うまくできなくてもモチベーションを保たせるアイデア”は見逃せません。

「新チーム立上げ」から時期に応じたメニューを紹介!

1045-1 新チームスタートからの練習(83分)

1045-2 新人戦後の練習(52分)

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 1045-S

全2巻 16,000円+税
各巻 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

FAX.03(3818)6656

2018.11



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!