



元全日本女子監督 米田一典の バレーボール教室

SHIKOKU
Eighty8 Queen

■指導・解説：米田 一典（四国Eighty8Queen監督／元全日本女子バレーボールチーム監督）

●監督歴：日立女子バレーボール部監督（コーチ・監督 日本リーグ7連覇）
ダイエー女子バレーボール部監督（地域リーグ優勝・実業団リーグ優勝）
全日本女子監督（バルセロナ五輪 第5位） 全日本女子コーチ（モントリオール五輪 金、ロサンゼルス五輪 銅）

■実 技：四国Eighty8Queen

DVD No. 480D-S

全3枚(巻) 25,200円

Video No. 480V-S

[各枚(巻) 8,400円] (税込・送料別)



悪い例と良い例を比較し、わかりやすく解説!

元全日本監督米田一典監督が、数々の選手を指導・育成した経験から洗練したバレーボール基本技術を紹介します。

どの世代にも必須技術である技術を良い例、悪い例を交えながら、進行していきます。

チーム全員にこのシリーズで紹介する技術を徹底させ、チームの土台を強固なものにしてください。

チームのペースアップに最適のシリーズです!

この技術がチームの戦力に直結!

480-1

34分

Lesson 1 パス・レシーブ

バレーボールにおいて全選手が確実に身に付けたい技術です。悪い例と良い例を比較し、解りやすく解説します。

オーバーハンドパス

●正しいフォーム

手/足の形 ボールを捕らえる位置
ボールの引き付け 手/腕(肘)の形
ボールの回転

アンダーハンドパス

●正しいフォーム

腕/肘の使い方 腕/肘の角度
回転(ボールを当てる位置)

レシーブ

- ①正面レシーブ ②左右1歩移動してのレシーブ
- ③回転レシーブ ④レシーブ練習



チームに安定感を与える必勝技術!

480-2

30分

Lesson 2 スパイク・サーブ・サーブレシーブ

バレーボールの試合においては、この技術がいかにか安定しているかが勝負の分岐点となります。

スパイク

●正しいフォーム/ステップ

- ①オープンスパイク ②セミ ③クイック

サーブ

●アンダーハンドサーブ

正しいフォーム トスの上げ方/体重移動

●フロッターサーブ

正しいフォーム トスの上げ方/体重移動

●ジャンピングサーブ(解説のみ)

正しいフォーム トスの上げ方/体重移動

サーブレシーブ

- フォーム(待ち) ●ポジショニング(状況判断)
- カバーリング



チームの対応能力強化のために!

480-3

38分

Lesson 3 ブロック・フォーメーション

多彩なコンビネーションを駆使し相手を攻撃するバレーボール。そのコンビネーションに対応できれば試合を優位に運ぶことができます。

ブロック

●正しいフォーム(身体/腕/頭)

- ステップ ①(短い距離)
- ステップ ②(長い距離)
- コンビ(レフト/ライトへ移動)

レシーブフォーメーション

●対レフト攻撃

馬蹄型 3-1-2型

●対ライト攻撃

馬蹄型 3-1-2型

●対センター攻撃(速攻)

馬蹄型 3-1-2型

攻撃フォーメーション

- アタッカー3人の場合 全12パターン
- アタッカー2人の場合 全12パターン



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に...

JLG ジャパンライム株式会社
TEL.03-5840-9980

FAX.03-3818-6656

〒113-0033

東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は... <http://www.japanlaim.co.jp>

お申し込み方法

- ご希望のDVD・ビデオ No. を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所：電話/お勤め先：電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚(巻)でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

※記入例

- DVD・ビデオNo.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、MC、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエクスプレス、イオンクレジット)もご利用できます。