

岡田監督 裾花中学校の 中学生女子バレーボール 指導のすべて

バレーボール
指導者にとって
必要なエキスが
満載だ!

～人間としての成長がチーム力を高める!～

■指導・解説: 岡田 隆安 (長野市立裾花中学校女子バレーボール部監督)

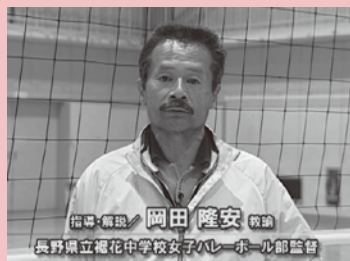
■実 技: 長野市立裾花中学校女子バレーボール部

DVD No. 530-S 全6枚 50,400円 [各枚 8,400円] (税込・送料別)



- 全国中学校バレーボール大会 優勝 4回・準優勝 1回・3位 2回
●北信越大会 優勝 21回 ●長野県大会 優勝 25回
●JOC全国都道府県対抗中学バレーボール大会 優勝 1回・準優勝 1回
(長野県中学選抜女子チーム監督として)

個人の力、人間力のアップがチームを発展させていく!



岡田監督の指導理論に「バレーボールは人間関係を学ぶのに、最もふさわしいスポーツ」という考えがあります。

バレーボールは、サッカーやバスケットのように敵と味方が入り乱れて行う競技と違い、ネットを挟んで、敵と味方に分かれた6人が試合を行います。限られたコート内でのチーム6人の絡み、コンビ、約束事などの細かな関係性がとても大切になってきます。仲間に対する気持ちや、思いやりがチーム力となって勝利を導くことができるのです。

練習の中でも意識を高く、お互いが切磋琢磨し合うことによって、授業では教わることもない多くの事を学ぶことができます。

今回のシリーズでは、バレーボール理論(技術、戦術)／指導方法、指導者論(練習計画、チームづくり)／練習方法論など、体系的、系統的、段階的指導内容で総合的な練習法だけではなく、選手に応じた矯正方法、そして人間教育まで網羅した見応えのある内容になっています。更なる指導技術の向上とチーム力のアップにお役立てください。

卓越した指導理論で知られる岡田隆安監督による、長年の経験と実績の中で培ったバレーボール指導の集大成とも言えるDVDがついに登場しました!



530-1	バレーボールの要点と陥りやすい欠点	73分
★素早い動き出しを作る身のこなしとは…!?		
530-2	個人を伸ばし約束事を活かすチームづくり	83分
★メンバー構成をどうチームづくりに活かすか…!?		
530-3	戦術論とチームマネジメント	95分
★この一巻で指導者としての役割が見える!		

530-4	総合的練習ドリルⅠ～準備・体力づくり・サーブ編～	60分
★トレーニングは「明日」を裏切らない!		
530-5	総合的練習ドリルⅡ～ディグ・レセプション編～	55分
★チーム力の要、ディグ&レセプション!		
530-6	総合的練習ドリルⅢ～トス・アタック・ブロック・総合練習編～	91分
★判断力を養うドリルが満載!		

各巻案内は裏面へ

●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
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14
本郷竹下ビル 4F

TEL. 03-5840-9980
FAX. 03-3818-6656
http://www.japanlaim.co.jp

●オンラインショップでは、メール会員募集中!! サンプルムービー配信中!!

お申し込み方法

- ご希望のDVD 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 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」の宅急便でお送りします。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合は、必要書類は担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、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、TOP&カード)もご利用できます。

岡田監督 裾花中学校の指導のすべて

中学生女子バレーボール

～人間としての成長がチーム力を高める!～

バレーボール指導者にとって必要なエキスが満載だ!

■指導・解説：岡田 隆安（長野市立裾花中学校女子バレーボール部監督）
■実 技：長野市立裾花中学校女子バレーボール部

DVD No. 530-S 全6枚 50,400円[各枚 8,400円](税込・送料別)

530-1

73分

バレーボールの要点と陥りやすい欠点

★素早い動き出しを作る身のこなしとは…!?
《構え方の要点》では、古武術の身のこなしを取り入れ、リラックスした状態から無駄な動きをせずに最大限の力を生み出す「構え方」について解説。肩甲骨の使い方や、股関節を中心とした「折りたたみ動作」、高い姿勢から重心を下げる「離陸動作」などの動作を取り入れることで、素早い動き出しが実現します。

- 構え方の要点
 - 股関節の折りたたみ動作／動き出しへの離陸動作／肩甲骨の使い方
- サーブの要点と陥りやすい欠点
 - サーブの要点（無回転サーブの技術／スイングの矯正）
 - サーブにおける陥りやすい欠点
- バスの要点と陥りやすい欠点
 - バスの要点と欠点（オーバーハンドパス／アンダーハンドパス）
- トスとバスの違いと要点
- レシーブの要点
 - ディグとレセプションの違い
- スパイクの要点と陥りやすい欠点
 - スパイクの要点（助走とジャンプ／助走と打つ方向／ブロックの利用／打点とタイミング）
 - スパイクの陥りやすい欠点（身体の軸が後傾する選手／タイミングの遅い選手）
- ブロックの要点と陥りやすい欠点



530-2

83分

個人を伸ばし約束事を活かすチームづくり

★メンバー構成をどうチームづくりに活かすか…!?
どんなにアタック力やレシーブ力の優れた選手がいても、チームとしての約束事が守られていなければ、ボールは繋がっていきません。この巻では、選手の能力を最大限に活かしたフォーメーションでの約束事や、様々な局面での細かな約束事などチームづくりのノウハウについて解説しています。

- 部員構成とチーム構想
 - フォーメーションの説明
 - 1枚ブロック（1:2:3/1:1:3:2）
 - 2枚ブロック（2:2:2/2:1:3）
 - 3枚ブロック（3:1:2/3:3）
- チームづくりの約束事
 - レセプションでの約束
 - サインと修正の約束
 - つなぎでの約束
 - ダイレクトでの約束
 - ブロックでの約束
 - ディグでの約束



530-3

95分

戦術論とチームマネジメント

★この一巻で指導者としての役割が見える!
有利に試合を進めるためには、自分たちの実力を把握して効果的な戦術を駆使する必要があります。この巻では相手チームの弱点を見抜き、それに応じた幾つかの攻撃展開など、勝利への指針となる戦術論を解説。指導者の役割として技術を習得させるための注意点や、チームを一つにまとめるためのメンタルトレーニングまで紹介しています。

- 勝利をつかむための戦術論
 - サーブの戦術（エースを狙う／セッターを狙う／エースの抜け殻を狙う／フォーメーションの空気を狙う）
 - スカウティングによる戦術 ①サーブ／②ブロック
 - 3枚ブロックに対する攻撃の組立て（3枚攻撃の原則／セッターのジャンプトス／時間差攻撃／相手ブロックの弱点を攻める／後衛選手のおとり攻撃／セッターを後衛に見せかけた攻撃）
- 技術修得のための指導者の役割
 - ①声の補助（リズム）／②タイミングを取る声／③指示トス
- 目的に合ったボール出し
 - ①正確な形作り ①パス／②ローリング／③スパイク／④ブロック
 - 正しいフットワークを身に付ける ①セッター／②スパイク（逆足踏込みの矯正）
 - タイミングを身に付ける ①ボールのくぐり抜け／②ディグ（アタックレシーブ）／③ブロック
 - 読みを身に付ける ①レシーブ／②ブロック
 - 変化に対応する能力を高める ①レシーブ（アタックレシーブ）／②アタック
 - スピードを身に付ける ①8の字レシーブ／②3人コンビアタック
- チームをまとめるメンタルトレーニング
 - 5円玉を使った集中力トレーニング
 - リラックスして行う自律訓練法



530-4

60分

総合的練習ドリルⅠ

～準備・体力づくり・サーブ編～

★トレーニングは「明日」を裏切らない!
《サーブの練習方法》では、一人で効率的に行うものから、目標物を狙うものまで様々なバリエーションでサーブ練習を紹介しています。また、目標物を遠くに設定することで、コントロールだけではなく肩の強化にもつながる練習になります。

- ウォームアップドリル 19種
- フットワークドリル 26種
- 体力づくりドリル
 - ①ラダートレーニング／②サークルフットワーク／③四段跳び／④階段トレーニング／⑤タイヤ跳び
- サーブの練習方法
 - ①壁サーブ
 - ②サーブの打ち方（フロッターサーブ [無回転]／ジャンピングフロッターサーブ／ドライブサーブ [縦回転]／ジャンピングサーブ／ロングサーブ／カーブ [横回転]）
 - ③バスケットボードサーブ
 - ④ゴム下無回転サーブ
 - ⑤ゴム下アウト（バスコン入れ）
 - ⑥シート狙いサーブ（ゴム下無回転）
 - ⑦5人を入れた実践サーブ



530-5

55分

総合的練習ドリルⅡ

～ディグ・レセプション編～

★チーム力の要、ディグ&レセプション!
この巻では、ディグとレセプションの練習を中心に紹介しています。《レセプションの練習方法》では常に目標物となるバスコントロールを設置し、セッターに対してボールを運ぶ意識でレシーブすることが大切になります。

- ディグの練習方法
 - ①予備動作を入れたディグ（高いトスへの対応／低いトスへの対応／速攻への対応／フェイントへの対応／各種判断して対応）
 - ②対人ディグ練習（交互にレシーブ／連続10本／オーバーパス／オーバー組み手／スライディング／各種判断して対応／壁反射レシーブ）
 - ③三人組のディグ練習（2対1レシーブ／一列頭越し／三角レシーブ [トス有／トス無]）
 - ④四人組のディグ練習（一列レシーブ／二列レシーブ／四角レシーブ [トス有／トス無]／1人囲み3対1 [正面]／1人囲み3対1 [三方向]）
 - ⑤効率的なディグ練習（一列レシーブ／一列ネット越しレシーブ／二列レシーブ／二列台上レシーブ／3人レシーブ／4人レシーブ／実践台上レシーブ）
 - ⑥総合的なディグ練習（3枚攻撃を予備動作に入れたレシーブ）
- レセプションの練習方法
 - ①対人レセプション（ボール投げ／チャンスボール／肩口のボール）
 - ②ネット越し対人（チャンスサーブ／速いサーブ）
 - ③コンビレシーブ（2人組コンビ／V型3人コンビ／W型一部3人コンビ／W型5人コンビ）



530-6

91分

総合的練習ドリルⅢ

～トス・アタック・ブロック・総合練習編～

★判断力を養うドリルが満載!
裾花中ではコートで30分割（横に5分割、縦に6分割／約縦1.5m横1.8mの四角形）にしてボールの落下点や各ポジションをコート座標（数字）で呼んでいます。アタック練習の《落下点指示打ち》では、指導者がギリギリのタイミングで座標を指示することで選手の判断力を養います。

- トスとつなぎの練習方法
 - 対人トス・つなぎ練習 24種
 - 3人組のトス練習 ①一列でバックトス／②一列で向き変えトス／③一列でアンダートス／④三角トス
 - 複数ボールトス ①対人平行＆オープン／②対人左右ずらし／③3人組・ボール3個
 - 二列連続トス ①正面／②逆方向／③ネット際＆二段トス
 - 三列連続トス
- セッターの練習方法
 - ①バスケットゴールトス／②セット位置から移動トス／③攻め返し移動トス／④指示トス（A・B・C・D・平行）／⑤ブロックを見てトス／⑥アタッカーの要求でトス／⑦サイントス
- アタックの練習方法
 - ①壁打ち／②対人床打ちスイング＆ミート／③一人スパイク／④助走コース各種打ち／⑤落下点指示打ち／⑥連続アタック「U・チョン／B・ワンレグ」／⑦2人コンビ連続アタック（A・Bクイック／C・Dクイック）／⑧3人連続アタック／⑨高い二段トスアタック／⑩3人コンビアタック／⑪5人コンビアタック
- ブロックの練習方法
 - ①ネット上押し合い／②片手ブロック（基準づくり）／③ブロックのステップ（ジャブキック・ジャブサイド・ジャブクロス・ジャブサイドクロス）／④コンビブロック（基準づくり）／⑤読み能力づくり（セッターを読む）／⑥3人コンビブロック
- 実践的な総合練習
 - ①総合3:3《縦平面》
 - ②総合3:3《バックアタック》
 - ③総合6:6



お申し込み
お問い合わせ

JLC ジャパンライム株式会社 〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル 4F
TEL. 03-5840-9980 FAX. 03-3818-6656 <http://www.japanlaim.co.jp>