

普通の公立中学校が成し遂げる！

全国への道

バレー経験のない選手でも 驚くほど上達する八幡式メソッド

■指導・解説：八幡 義雄（大阪産業大学客員教授・FIVB国際バレーボール連盟 国際公認コーチ）
※元 台湾・タイ・フィリピン各国女子ジュニアユースコーチ

■実 技：大阪府高槻市立高槻第二中学校女子バレーボール部（松田 隆監督）

地区大会から全国大会への壁を乗り越えよう！

DVD No. 556-S

全3枚 25,200円

【各枚 8,400円】（税込・送料別）

名将・八幡監督のバレーボール指導の極意シリーズ第2弾が、ついに登場！！

今回のシリーズでは「どのようにチームをまとめて、いかに勝利へと導くか」がテーマです。

バレー経験のない、普通の公立中学校の普通の生徒達が、限られた練習時間でどこまで成長できるのか？

効率的な八幡流練習法と指導法で、皆様のチームも全国で戦えるチームへと成長させます！

効果的な声かけのポイントや、どの場面でもどんな戦術を使うのか、見えてきます。

前作「バレーボールはリズムを作って練習する！」と併せてご覧いただければ、その効果は倍増です！

新チーム作りには、必見のDVDが登場です！

シリーズ
第2弾！

「心が動かなければ、身体は動かない」バレーボールを通じて心を育てる！

556-1 55分

心を育てて技術レベルの向上を図る

中学生には難しいと思われるジャンピングフローターサーブやジャンプサーブ。《ブロードアタックから始めるサーブ練習》では、バレーボールを始めて2年目の選手でも、フローターサーブだけではなく攻撃の武器として3種類のサーブを習得することができます。

- 日常にない運動能力を高める「練習前のウォーミングアップ」
 - ランニング
 - 《左回り/右回り(反対回り)/スキップ/バックスキップ》
 - リズムジャンプアップ
 - 股関節ストレッチ
- ブロードアタックから始めるサーブ練習
 - サーブは大切な攻撃である～
 - ブロードアタック（サーブの準備）
 - ジャンピングフローターサーブの習得
 - ジャンプサーブの習得
 - サーブ練習のアドバイス（簡単に作れるサーブ練習機）
- 実戦的に行う対人レシーブ～発想の転換～
 - コートすべり（対人レシーブへの導入）
 - 対人レシーブピスト
- 攻撃力を高める最強のアタック練習
 - 打ちきるアタック練習
- コンディションを保つために（給水・アイシング）



556-2 67分

チーム力を強化する練習と指導法

ここで紹介する《チームを作る2人/3人レシーブ》は、一般的な2～3人レシーブとは大きく異なります。指導者からの強打をレシーブするのではなく、ボールがネットを越えるタイミングを重視して行います。相手からの攻撃を想定し、必ず3本目に返球することでチーム力を強化していきます。

- レシーブ力を高めてチームを作る練習
 - ～攻撃的なチームを作るために～
 - チームを作る3人レシーブ
 - チームを作る2人レシーブ（応用編）
 - 攻撃につなげる3人レシーブ《必ず3本目を返す》
- セッターを入れたチーム練習～トスの幅と方向を広げるために～
 - セッターを入れたチーム練習《3人+セッター》
- ブロックを入れたチーム練習～300円で作れる驚異のブロック板～
 - ブロックを入れたチーム練習《3人+セッター+ブロック》
 - ブロック板を使ったチーム練習
 - （レフトブロック/ライトブロック/ライト・レフト・センター/応用編）
- ネット際のコンビ練習～切り返しの面白さ～
 - ネット際の3人コンビ練習
 - 判断力トレーニング
 - 股関節ストレッチ/身体の軸を整えるストレッチ/身体の重心を整えるストレッチ
- 指導者の皆様に伝えたい事～八幡監督と松田先生による対談～
 - 公立中学校におけるバレー指導の現状と難しさについて…
 - 多忙な中でもクラブ活動を続けるコツについて…
 - 今の若い顧問や先生方に伝えたいこと…
 - バレーボールを通じて学んでほしいこと…



556-3 76分

チーム作りの仕上げ&勝つための戦術

中学生や高校生では、W型のフォーメーションが多く使われています。しかし大切なことは1つのフォーメーションにこだわらず、様々なフォーメーションの利点と欠点を理解することです。そうすることで相手に応じた戦い方で、勝つための戦術を組むことができるのです。

- サーブレシーブを兼ねた「チームとしての仕上げ練習」
 - 3対3のセッターなし《バックアタック&サーブレシーブ》
 - 2対2のセッターあり
 - 3対3のセッターあり
- 中学生のためのフォーメーション練習
 - ～勝つための攻撃とは何か～
 - W型/M型/Uカップ型/フラット型のフォーメーション
 - 様々な攻撃バリエーション
- ここに打てば決まる「セッターのポジションに応じたサーブの狙いどころ」
 - サーブの狙いどころ（ローテーション5回）
- 八幡監督による試合解説
 - ～必ず役立つ総合的な技術解説～
 - 2006年度（台湾）全国中学校大会女子決勝戦より
台中市立双十国民中学校vs屏東市立新園国民中学
 - ※八幡監督が台湾で指導されているチームの試合映像をもとにフォーメーションや、起こりやすいミス、そしてミスの起こる原因などについて解説しています。



●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

〒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!!

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。
- 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、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。

[2008.07]