

「心・技・体で チーム力をアップする」

DVD No.
567-S全3枚 25,200円
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

■指導・解説：飯塚 博幸

(神奈川県立大和南高等学校女子バレーボール部監督)

■メンタルトレーナー：石津 貴代

(株式会社アイディアヒューマンサポートサービス)

■フィジカルトレーナー：高橋 亮

■実 技：神奈川県立大和南高等学校女子バレーボール部

平成17年8月 高校総体全国大会 全国ベスト8

平成18年3月 春の高校バレー全国大会 出場

平成19年6月 高校総体全国大会 第3位

平成20年3月 春の高校バレー全国大会 出場

★戦

績

相手の攻撃を拾い、攻撃へ転ずる！

大和南高校女子バレー部では、公立高校という限られた条件の中で効率よく、最大限の効果を発揮させるために「心・技・体」の3つの角度から、選手とチームのレベルアップを図っています。

「技術面」は飯塚監督が指導しますが、「精神面（メンタル）」・「体力面（フィジカル）」に外部コーチを迎え、高校総体では全国第3位という結果へとつなげました。

実力が上の相手と限られた戦力で戦うためには、相手の攻撃を拾い、自チームの攻撃を増やすことが必須条件です。

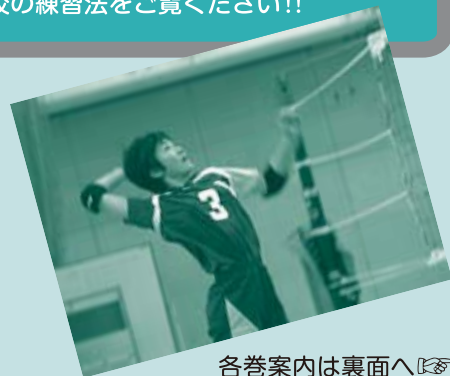
そこで今シリーズでは相手の攻撃を大きく3つに分類（一本目＝サーブ等・二本目＝ツー攻撃等・三本目＝オープン攻撃等）し、それらの攻撃に対する練習を徹底指導します。

全国大会に出場する為には技術指導はもちろんのこと、心も身体も遅しく成長させ、選手のポテンシャルを引き出すことが必要です。

心・技・体をバランスよく鍛える大和南高校の練習法をご覧ください!!

選手個々の力を引き出し、チーム力を鍛える!!

567-1	70分	メンタル&フィジカルトレーニング／ チームフォーメーションの基本編
567-2	56分	3本目の攻撃に対応する練習 ～スパイク&レシーブ編～
567-3	46分	様々な攻撃に対応する練習 ～ブロック&セッター編～



各巻案内は裏面へ

●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

〒141-0022 東京都品川区東五反田1丁目19番7号

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。
- 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。

大和南女子バレーの「心・技・体でチーム力をアップする」

DVD No. 567-S 全3枚 25,200円
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

■指導・解説：飯塚 博幸（神奈川県立大和南高等学校女子バレーボール部監督）
■メンタルトレーナー：石津 貴代（株式会社アイディアヒューマンサポートサービス）
■フィジカルトレーナー：高橋 亮
■実 技：神奈川県立大和南高等学校女子バレーボール部

567-1 70分 メンタル&フィジカルトレーニング／チームフォーメーションの基本編

この巻では、チームの基礎を育てます。メンタルトレーニングとフィジカルトレーニングで選手個々のポテンシャルを引き上げます。
また、どんなサーブでも確実に受ける安定したサーブレシーブ力を身につけます。相手の攻撃を自らの攻撃へと変えるための必須技術です。

■緊張を和らげ、集中力を高めるメンタルトレーニング

- アイディア式メンタルトレーニングとは
- 安定感を作るポジショニング
- 余分な力を抜く脱力誘導
- 緊張を和らげる深呼吸
- 集中力を高めるイメージトレーニング

■筋力を高め、ケガを予防するフィジカルトレーニング

- 股関節のバリスティックストレッチ 3種類
- 肩甲骨のエクササイズ 3種類
- 股関節のダイナミックストレッチ 7種類
- 重心移動のスタートダッシュ
- 姿勢を作るラントレーニング 3種類
- スピードトレーニング
- ジャンプトレーニング 3種類
- 動きながらのバランストレーニング 2種類

■メンタル&フィジカルトレーニングについてインタビュー

■1本目・2本目の攻撃（返球）に対応したチームフォーメーション

- 1本目の攻撃への対応
 - ① サーブに対するレシーブ
 - ② ダイレクトスパイクに対するブロック&レシーブ
 - ③ ブロックに対するフォロー
 - ④ チャンスボール（レシーブミスなど）に対するレシーブ
- 2本目の攻撃への対応
 - ① トスフェイントに対するレシーブ
 - ② ツー攻撃（二段攻撃）に対するブロック&レシーブ
 - ③ チャンスボール（トスマスなど）に対するレシーブ

■確実に受けるためのサーブレシーブ練習

- ① サーブを両手でキャッチ ② 腿当てサーブレシーブ
- ③ 体重移動してネットに当てる
- ④ ボールの勢いを吸収させるサーブレシーブ
- ⑤ 4人組でのサーブレシーブ ⑥ 3人組でのサーブレシーブ



567-2 56分 3本目の攻撃に対応する練習 ～スパイク&レシーブ編～

相手チームからの攻撃として、3本目で返球される場合は『ゼロポジション』からの集散でいかに対応するかが、重要なポイントになってきます。

《前から後ろへ動いての3人レシーブ》では、ゼロポジションからの動きを速くしながら、レシーブする選手より、カバーをする2人の選手の「構え」と「声」を大切にしています。

■3本目の攻撃（返球）に対応したチームフォーメーション

- ゼロポジションからの集散
- ① クイック（A・B・C・D）に対応する
- ② レフト攻撃に対応する
- ③ ライト攻撃に対応する
- ④ センター攻撃に対応する
- ⑤ 総合的な攻撃に対応する

■様々なスパイクの助走と打ち込み

- オープンスパイク／2本連続オープンスパイク／
- 平行スパイク／平行＋オープンスパイク／
- Aクイックスパイク／Bクイックスパイク／
- 時間差攻撃とコンビプレー

■個人の守備範囲を広げるレシーブ練習

- ① 前から後ろへ動いての3人レシーブ
- ② 構えから前・後のボールレシーブ
- ③ 移動しながら面づくりとコントロール

■チームの連携を主眼に行う二段トス&カバーリング

- 2人組で行う練習
- 3人組で行う練習



567-3 46分 様々な攻撃に対応する練習 ～ブロック&セッター編～

相手の多彩な攻撃を防ぎ、チームを有利にするための技術を学びます。《攻撃を阻止するためのブロックの基本と練習》では、大きなセンターがいなくとも、スパイクを封じる技術を養います。

また、《サーブレシーブからの総合練習》では、条件付きのゲーム形式にして実戦と同じ緊張感を持って練習することができます。

■攻撃を阻止するためのブロックの基本と練習

- ① ワンステップ（サイド／クロスステップ）
- ② ツースtep（サイド＋クロスステップ）
- ③ 2人でのブロック
- ④ その場で斜めブロック
- ⑤ ブロック時の目線

■攻撃につなげるためのセッターの基本と練習

- セッターのトス練習
（三角形のパス回し／四角形のパス回し／レフト側にトス／ライト側にバックトス／動きながらレフト側にトス）
- セッターのジャンプトス練習
（レフト側にトス／動きながらレフト側にトス）

■相手攻撃に対しての総合練習「レシーブからの切り返し」

- レシーブからの切り返し
- サーブレシーブからの総合練習

■飯塚監督へのインタビュー

- チームづくりについて
- これからの課題と目標について

