

部活の練習が楽しく効果的な練習に早変わり!!

中学校女子バレーボール・ 部活指導のABC

～宮崎市バレーボール協会・中学部の取り組み～

■監修・指導・解説：八幡 義雄

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

■指導 1巻目：瀧下 秀樹（宮崎市立東大宮中学校）／串間 由香里（宮崎市立赤江東中学校）
2巻目：松元 琢也（日向学院中学校）／安倍 真一（宮崎市立本郷中学校）／
栗畑 宏輔（宮崎市立赤江中学校）
3巻目：金丸 孔仁子（宮崎市立大塚中学校）／櫛谷 裕二（宮崎市立清武中学校）
4巻目：城間 保孝（宮崎市立住吉中学校）
5巻目：上杉 秀人（宮崎市立田野中学校）

■実技協力：平成21年度 宮崎市ジュニアアスリート女子メンバー（中学2年生）

■撮影協力：宮崎市バレーボール協会・同中学部委員
株式会社デサント ◆DESCENTE

DVD VIDEO DVD No. 663-S

全5枚 セット特別価格 36,750円
[各枚 8,400円] (税込・送料別)

宮崎市バレーボール協会とのコラボレーションを実現し、ついに完成しました!!

宮崎市バレーボール協会では、選手と指導者のスキルアップを目的とした取り組みとして、八幡氏の講習会が定期的に開催されています。

今回のDVDでは、宮崎市のバレーボール強化に携わってきた八幡氏と、研究熱心で個性豊かな9名の先生方によるバレーボール指導を紹介します。基礎から応用まで、普通の中学校女子バレーの部活動で行われている練習でも、八幡流指導マジックが加わることで、楽しく効果的なものになっていくことでしょう!

八幡流、指導マジックの極意!! 名将・八幡監督の極意シリーズ第4弾!

663-1 初級バレー指導者のための指導エッセンス 94分

ランニングの仕方や集合のさせ方といった基本的な部活動での秩序作りや、心の育て方のノウハウやスポーツ経験の少ない子どもたちをどのように指導していくか…!

スポーツ経験の少ない選手への指導の在り方

宮崎市立東大宮中学校 瀧下 秀樹

心を育て、人間関係を築く 覇気のある練習

宮崎市立赤江東中学校 串間 由香里

八幡流バレーボール指導 その1 ◆キャッチボール

663-2 ボール感覚・バレー感覚を身につける 99分

バレーボールで大切なボールの下に入ることや、方向性などの感覚を様々な練習を通して身につけていく方法を多数紹介。

みんなで考えるシンキングバレー

日向学院中学校 松元 琢也

ボール感覚からスパイク、サーブ、ラリーまで

宮崎市立本郷中学校 安倍 真一

感覚づくり

宮崎市立赤江中学校 栗畑 宏輔

八幡流バレーボール指導 その2 ◆ブロック/実戦3人レシーブ+セッター&ブロック

663-3 実践的コーディネーション&ゲームを意識する 111分

様々な感覚や実際のゲームで活きる動きを身につけるコーディネーショントレーニングとゲームを意識したレシーブとスパイクの基本を習得する。

チームの和と身体を作るコーディネーショントレーニング

宮崎市立大塚中学校 金丸 孔仁子

基礎・基本を重視し、ゲームを意識した練習

宮崎市立清武中学校 櫛谷 裕二

八幡流バレーボール指導 その3 ◆ライトアタック/レフトアタック/アタック～サーブ

663-4 レシーブフォームとスパイクにおける応用への指導方法 95分

様々な状況でも崩れないアンダーハンドでのフォームづくりや、オーバーハンドでレシーブする際の足の運び方など、理論から応用まで紹介。

レシーブフォームとスパイクにおける応用への指導方法

宮崎市立住吉中学校 城間 保孝

八幡流バレーボール指導 その4 ◆4vs4バックアタック ◆バックアタック

663-5 効果的にチーム力をアップする 82分

一つの練習メニューの中に、実践的なバレーボール要素を入れて、効率的に練習させることを狙いとしている。また、正しい基本動作の体得を目標に、繰り返し丁寧に行っている。

効率的・実践的な練習メニューの工夫

宮崎市立田野中学校 上杉 秀人

八幡流バレーボール指導 その5 ◆レシーブ～スライディングレシーブ

※各巻案内、八幡監督前作(3シリーズ)紹介は、裏面をご覧ください。

●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に……

JL 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。

[2011.09]

部活の練習が楽しく効果的な練習に早変わり!!

八幡流、指導マジックの極意!!
名将・八幡監督の極意シリーズ第4弾!

中学校女子バレーボール・部活指導のABC

～宮崎市バレーボール協会・中学部の取り組み～

■監修・指導・解説：八幡 義雄
(FIVB国際バレーボール連盟 国際公認コーチ・大阪産業大学客員教授)
元 台湾・タイ・フィリピン各国女子ジュニアユースコーチ
■実技協力：平成21年度 宮崎市ジュニアスリート女子メンバー (中学2年生)
■撮影協力：宮崎市バレーボール協会・同中学部委員
株式会社デサント ◆DESCENTE

DVD VIDEO DVD No. 663-S 全5枚 セット特別価格 36,750円
[各枚 8,400円] (税込・送料別)



■指導 / 瀧下 秀樹 串間 由香里 松元 琢也 安倍 真一 柴畑 宏輔 金丸 孔仁子 櫛谷 裕二 城間 保孝 上杉 秀人

663-1 94分

初級バレー指導者のための指導エッセンス

ランニングの仕方や集合のさせ方といった基本的な部活動での秩序作りや、心の育て方のノウハウやスポーツ経験の少ない子どもたちをどのように指導していくか…!

*宮崎市バレーボール協会理事長あいさつ

*イントロダクション

「スポーツ経験の少ない選手への指導の在り方」――

■宮崎市立東大宮中学校 瀧下 秀樹

■ボールのコントロール力を習得する

●オーバーパス/①ボールの落下地点/②バックで返す/③後ろ向き/④後ろ向きバックパス/回転2段トス(左右)

■瀧下先生のインタビュー

●今回の練習のねらい/バレーボール指導に対する考え方/今回の指導を振り返って思うこと(以下同じ)

「心を育て、人間関係を築く 覇気のある練習」――

■宮崎市立赤江東中学校 串間 由香里

■チームワークを作るランニング

■ローテーション・パス

●ボール投げ(片手・両手)/オーバーハンドパス/アンダーハンドパス/対人パス

●スパイク/サーブ/サーブレシーブ/2人でレシーブ・トス/3人レシーブ

●6対6のイメージトレーニング

■串間先生のインタビュー

八幡流バレーボール指導

その1

◆キャッチボール



663-2 99分

ボール感覚・バレー感覚を身につける

バレーボールで大切なボールの下に入ることや、方向性などの感覚を様々な練習を通して身につけていく方法を多数紹介。

「みんなで考えるシンキングバレー」――

■日向学院中学校 松元 琢也

■ボール感覚を身につけるトス/セッターを考えるゲーム

■松元先生のインタビュー

「ボール感覚からスパイク、サーブ、ラリーまで」――

■宮崎市立本郷中学校 安倍 真一

■ミニボール遊び(アンダーパス/オーバーパス)

■スパイクの基本動作/壁を使ったスパイク練習/Aクイック

■フロッターサーブ/サーブの長さについて

■安倍先生のインタビュー

「感覚づくり」――

■宮崎市立赤江中学校 柴畑 宏輔

■パス感覚を高める「太腿当て」「ヘディング・パス」「ジャンプ・ヘディング」

■スパイク感覚を高める「素振り」

■柴畑先生のインタビュー

八幡流バレーボール指導 その2

◆ブロック/実戦3人レシーブ+セッター&ブロック



663-3 111分

実践的コーディネーション&ゲームを意識する

様々な感覚や実際のゲームで活きる動きを身につけるコーディネーショントレーニングとゲームを意識したレシーブとスパイクの基本を習得する。

「チームの和と身体を作るコーディネーショントレーニング」――

■宮崎市立大塚中学校 金丸 孔仁子

■ネットリレー/ジャンケンダッシュ/股抜き背面キャッチ/グー・チョキ・パー/強打&軟打レシーブ

■連続ジャンプトス/腹筋パス/背筋パス/ヘディングトス/サッカー・ボール2個パス/四角パス/馬跳びスパイク

■金丸先生のインタビュー

コーディネーショントレーニングに対する考え方「基礎・基本を重視し、ゲームを意識した練習」――

■宮崎市立清武中学校 櫛谷 裕二

■レシーブの基礎・基本

●手・足の構え/正面カット/前後のレシーブ/対人レシーブ

■スパイクの基礎・基本

●スパイクの基本練習(スイング/助走/Aクイック)/ブロック付きスパイク/連続スパイク/声出しスパイク

■櫛谷先生のインタビュー

八幡流バレーボール指導 その3

◆ライトアタック/レフトアタック/アタック～サーブ



663-4 95分

レシーブフォームとスパイクにおける応用への指導方法

様々な状況でも崩れないアンダーハンドでのフォームづくりや、オーバーハンドでレシーブする際の足の運び方など、理論から応用まで紹介。

「レシーブフォームとスパイクにおける応用への指導法」――

■宮崎市立住吉中学校 城間 保孝

■ボールをとらえる身体の形(フォーム)

●アンダーハンドパスのフォームづくり/サーブ(イージーボール)に対するレシーブ/後退しながらレセプションのフォーム改善/レセプションとトスの複合練習

■ボールを切り替える足の運び方

●バスケットボールのチェストパス/ボールを切り替える足の運び方/セッター及びネット際のプレイヤーのトス練習

■トップスピン(ミートの感覚)のかけ方を身につける

●肩下位置でのトップスピンの出し方/腕の付け根でのトップスピンの出し方/チョップ打ち

■城間先生のインタビュー

八幡流バレーボール指導

その4

◆4vs4バックアタック(セッターが相手にトスを上げる)

◆バックアタック(ミート/周りの人の動き)



663-5 82分

効果的にチーム力をアップする

一つの練習メニューの中に、実践的なバレーボール要素を入れて、効率的に練習させることを狙っている。また、正しい基本動作の体得を目標に、繰り返し丁寧にやっている。

「効率的・実践的な練習メニューの工夫」――

■宮崎市立田野中学校 上杉 秀人

■レシーブ要素を連続して取り入れた練習

●チャンスカット/フェイントカバー・ブロックフォロ/強打レシーブ/レシーブの複合練習/つなぎの総合練習

■サーブの場面練習

■上杉先生のインタビュー

八幡流バレーボール指導 その5

◆レシーブ～スライディングレシーブ

*エンディング

*宮崎市バレーボール協会理事長あいさつ



八幡監督
好評続刊

●個人技を確実に上達させる極意を紹介!

バレーボールはリズムを作って練習する!

～名将・八幡義雄のバレーボール指導の極意～

518-S 全4枚 33,600円 各枚 8,400円 (税込・送料別)

518-1 効率的に行う一日の練習の流れ編 97分

518-2 リズムを意識した技術指導編 Part1 72分

518-3 リズムを意識した技術指導編 Part2 62分

518-4 立体バレー&身体づくり・指導の考え方編 67分

●チームとしてまとまりを作る極意を紹介!

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～

556-S 全3枚 25,200円 各枚 8,400円 (税込・送料別)

556-1 心を育てて技術レベルの向上を図る 55分

556-2 チーム力を強化する練習&指導法 67分

556-3 チーム作りの仕上げ&勝つための戦術 76分

●試合でどこを見るのか、どこを修正すれば確実に勝てるかのポイントを紹介!

ゲーム中の勝負どころと戦い方の極意

～バレーボールにおける監督・コーチの必須着眼点～

591-S 全2枚 16,800円 各枚 8,400円 (税込・送料別)

591-1 必見! 勝利に導くゲームのチェックポイント 80分

591-2 必見! 実践的なゲーム指導と修正の極意 88分

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>