一柳監督のQ&Aシリーズ第2弾！今回は、初心者から中級者までを網羅！

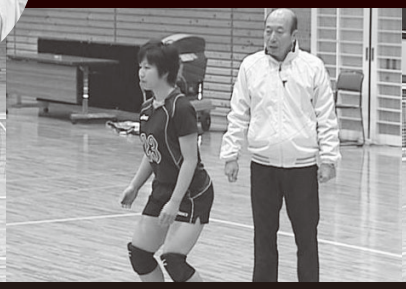
# 悩み解決！バレーボール指導のQ&A Part2

## 一柳昇の「動き」が変わる、改善明快アドバイス

DVD No.664-S　全3枚 25,200円／各枚 8,400円（税込・送料別）

●指導・解説：一柳 昇（IPU・環太平洋大学女子バレーボール部監督）
●実　　技：IPU・環太平洋大学女子バレーボール部

DVD VIDEO



**“基本＋α”なかなか聞けなかったあんなこと、こんなことが手に取るように分かる!!**

## 2009年に発売されて大好評だった一柳監督のQ&Aシリーズ。今回、その第2弾が登場です！

今シリーズでは前回同様、基本プレーにおける疑問を一柳監督が解決してくれます。そしてさらに2回目ということで、より詳しく、さらに深いところまで切り込んでいきます。
それもそのはず、今回も現場の指導者の方々から直接吸い上げた“クエスチョン”を用意したのです。
「レセプション時のお見合い解決法」、「低いトスに対応するための修正のコツ」、「コートが半面しか使えないときの練習法」などなど。一度は抱えたことのある悩みを、百戦錬磨の名将が一気に解決してくれます！
指導者・コーチとして重要な、選手を見極める力を養う上でもおススメのシリーズとなっています。

**まさに即効性！ぜひ、毎日の練習や試合にお役立てください。**

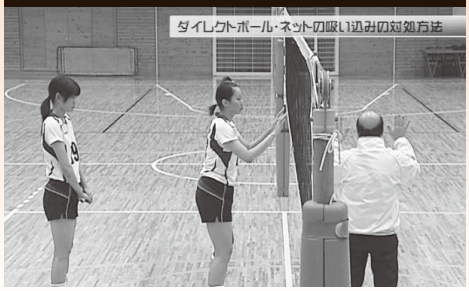
百戦錬磨の名将が一気に解決!!

### 664-1／Q&Aシリーズ1　80min.

パス&レシーブ

### 664-2／Q&Aシリーズ2　97min.

ブロック&スパイク




### 664-3／Q&Aシリーズ3　77min.

トス&複合パターン、インタビュー

ジャパンライムのホームページ　http://www.japanlaim.co.jp　メール会員登録募集中！

**お申し込み方法**

●送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
●表示価格は消費税込みの価格です。
●ホームページからのお申し込みもできます。

［記入例］

| |
|---|
| DVD No. |
| お名前 |
| ご住所／TEL |
| お勤め先／TEL |

**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ております。
●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、必要書類は、担当者までお申し付けください。
●カード（JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード）もお取り扱いできます。（分割も可）

●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
03(5840)9980
〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F
FAX.03(3818)6656

2011.1

# ●.悩み解決！バレーボール指導のQ&A Part2
## 一柳昇の「動き」が変わる、改善明快アドバイス

DVD No.664-S
全3枚 25,200円
各枚 8,400円（税込・送料別）

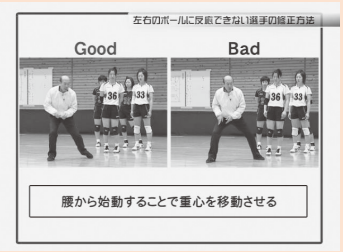
## 664-1 ／ Q&Aシリーズ1　パス&レシーブ　80min.

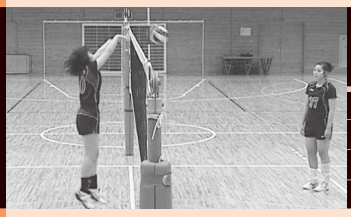
第1巻では基本プレーである、パスとレシーブの修正法を紹介しています。選手が陥りやすい場面をとり上げ、一柳監督の言葉で解説をします。レシーブ編ではディグとレセプションに分け、それぞれの問題を解決していきます。

### ● パス
Q.初心者の導入練習を教えてください
Q.下半身（膝）の正しい使い方を教えてください
Q.足が揃ってしまう選手の修正方法を教えてください

### ● ディグ
Q.左右のボールに反応できない選手の修正方法を教えてください
Q.左右のボールを上手くセッターに返せない選手の修正方法を教えてください
Q.前に落ちるボールに対する反応の仕方
　また、フライング・ローリングの導入練習を教えてください
Q.左右の前に落ちる強打の対処方法を教えてください
Q.強打に反応が遅れてしまう選手の修正方法を教えてください

### ● レセプション
Q.ボールの下に入りすぎて胸元で詰まってしまう選手の修正方法を教えてください
Q.左右のボールに対する間のとり方と足の構えを教えてください
Q.前後・左右のボールに対する正しいフットワークを教えてください
Q.ボールを待ちきれずに身体が伸びてしまう選手の修正方法を教えてください
Q.お見合いをしてしまう時の修正方法を教えてください



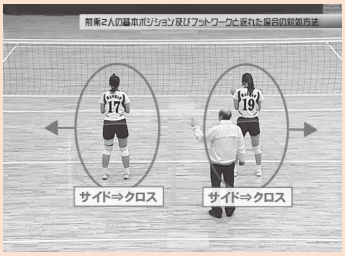


## 664-2 ／ Q&Aシリーズ2　ブロック&スパイク　97min.

ブロック&スパイク編は、より実戦に近い状況での場面を想定しています。ジャンプのタイミングや姿勢を修正し、どんな状況にも対応できるような状態を作り上げます。また、ブロック、スパイクそれぞれの効率的な練習方法も紹介しています。

### ● ブロック
Q.前衛2人の場合の基本ポジション
　及びフットワークと遅れた場合の対処方法を教えてください
Q.ダイレクトボールやネットの吸い込みの対処方法を教えてください
Q.指導者不在の時に行わせる最適なドリルを教えてください

### ● スパイク
Q.ネットから離れたトスの対応方法を教えてください
Q.打てる範囲の低いトスをつないでしまう選手の修正方法を教えてください
Q.ジャンプが前に流れてしまう選手の修正方法を教えてください
Q.ブロックから開く際のフットワークと
　開きが遅い選手の修正方法を教えてください
Q.バックアタックの導入練習を教えてください
Q.二段トスの導入練習を教えてください
Q.ネットが使えない場合の練習方法を教えてください
Q.スタンディングジャンプでの打ち方を教えてください



## 664-3 ／ Q&Aシリーズ3　トス&複合パターン、インタビュー　77min.

前半はトスを的確に上げるためのコツや、より複合的な場面での練習法を紹介しています。また、後半には一柳監督のインタビューが収録されています。様々な選手を指導し、様々な状況を経験してきた、名将の貴重な言葉が満載です。

### ● トス
Q.ネット際に強くなるための練習方法を教えてください
Q.アンダーで上げる場合の注意点と練習方法を教えてください
Q.毎日行うとよい、一人でもできる効果的な練習方法を教えてください

### ● 複合
Q.相手の攻撃（レフト・センター・ライト）に対する
　ポジション移動の仕方と注意点を教えてください
Q.コートが半面しか使えない場合の練習方法を教えてください

### ● 一柳監督インタビュー
～試合で勝つために指導者として知っておきたいこと～
Q.毎日必ず行いたい練習
Q.練習時間が1時間半～2時間しかない場合の効果的メニュー
Q.大会当日の限られた時間・場所で行えるアップ
Q.試合と試合の間の過ごし方
Q.練習試合で試合の間に行うとよい練習
Q.ゲームの直前にかけたい言葉
Q.勝負どころでの指示の出し方・注意点
Q.24対24のレセプション時にかける言葉
Q.24点時でのサーブの狙いどころ
Q.キャリアのない選手を活躍させるには
Q.試合で舞い上がってしまう選手の対処方法
Q.練習試合ではうまくいくのに
　試合になるとほとんど機能しなくなるチームがまず行うこと
Q.選手のやる気をアップさせる話術
Q.相手チームを分析する際のポイント
Q.基本的なスタメンの決め方
Q.年間計画の立て方