吉田清司の バレーボール コンセプト

基礎から始める “スパイク&サーブ”クリニック

DVD No.757-S 全4枚 33,600円／各枚 8,400円(税込･送料別)

●指導・解説：吉田 清司(FC東京バレーボールチーム総監督)
●実 技 協 力：盛岡女子高等学校バレーボール部（平成25年度より盛岡誠桜高等学校に校名変更）

吉田 清司(よしだ せいじ)
1959年岩手県盛岡市出身。FC東京バレーボールチーム総監督。専修大学教授。ソウル五輪で全日本女子のコーチを務め、2005年からは全日本男子のアナリストとして北京五輪出場に貢献した。主な著書に『基本から戦術までバレーボール』(日東書院)がある。

スパイクを構成する“3つの回転動作”を 吉田流ドリルで身につける！

改めて動きが確認できてとっても参考になった

基本的な技術だったけど、知らないことも多かった

バレーボールの技術のうち、特に個人のスキルが際立つシーンが2つあります。
全得点の半数以上を占める『スパイク』、そして全ての起点となる『サーブ』です。

このDVDでは、これら2大スキルを指導するための、知っておきたい基礎知識や効果的なドリルを紹介しています。指導・解説をしてくれたのはプレミアリーグFC東京の吉田総監督。大学教授でもあり、全日本チームでアナリストも務めた、日本バレー界きっての理論派として知られています。
本編では、スパイク編、サーブ編ともそのメカニズムを解説したうえで、誰もが簡単にできるドリルで技術を習得していきます。「基本的な技術だったけど、知らないことも多かった」「改めて動きが確認できてとっても参考になった」。初対面でモデルになった高校生たちにも大好評の内容でした。
正しい技術が身につけば、チームの強さにも繋がるこれらのスキル。ぜひこのDVDを指導にお役立てください！

NO.757-1 〈75min.〉
SPIKE
スパイク①
メカニズムを理解し、
ドリルで身につける

NO.757-2 〈55min.〉
SPIKE
スパイク②
段階的に
動作をつくり上げる

NO.757-3 〈60min.〉
SERVE
サーブ①
フローターサーブを
武器に変える

NO.757-4 〈45min.〉
SERVE
サーブ②
誰でもジャンプサーブが
打てるように

！ 得点の90%は4回のラリーで決まる。サーブは「貴重な最初の攻撃」だ！

各巻の詳細は 裏面へ GO!

Yoshida Seiji /Volleyball Concept～Spike & Serve ► DVD No.757-S 全4枚 33,600円／各枚 8,400円（税込・送料別）

個のスキル「スパイク＆サーブ」の強化が、チームの強化に直結する！

NO.757-1 ► スパイク①～メカニズムを理解し、ドリルで身につける～ 〈75min.〉

スパイク動作を分解すると、3つの回転運動に分かれます。これを様々なドリル を繰り返し、よりパワフルな動作を習得します。
後半は助走や踏み切りといった、あいまいにされがちな技術についても解説しています。

■イントロダクション
■正しいスイング
●ボールをとらえる位置　●ドリル　◎ヘディング
●スイングに用いる3つの回転運動　◎体幹の回転　◎手首の返し
●ドリル　◎キャッチボール　◎キャッチボール／テニスボール
◎両手叩きつけ（前後屈）　◎ラウンドハウスサーブ（側屈）
◎胸の向きを入替える（捻り戻し）　◎3つの回転運動をミックス
■正しい助走と踏切
●エネルギーの方向転換
●ドリル　◎後ろ向きボール投げ　◎その場ジャンプ　◎2歩助走
◎3歩助走　◎4歩助走　◎テニスボール投げ

NO.757-2 ► スパイク②～段階的に動作をつくり上げる～ 〈55min.〉

1巻目で行った基礎ドリルを生かし、実際にボールを打ちながら徐々に完成形に近付けていきます。
スパイクが苦手な選手がなぜできないのか、段階的に、課題が見えるような形になっています。

■段階的スパイクドリル
●ネット越し両手投げ　●ネット越しダイレクトヘディング
●自分のトスを打つ　●直上トス両手キャッチ
●直上トス左手フェイント　●直上トス右手フェイント
●まとめの素振り　●直上トスを打つ　●セッターにパスを入れて打つ
●レシーブからアタック
■応用編 ヒットポイントをずらすスイング
●クロス打ち　●ターン打ち
●直上トスの打ち分け　●トスの乱れに対応する

NO.757-3 ► サーブ①～フローターサーブを武器に変える～ 〈60min.〉

フローターサーブを極めるべく、正しい方法を紹介したのちにドリルを行っていきます。目を閉じた状態で打つために必要なこととは？
返球率の最も低いサーブを打つためには？など、吉田氏ならではの視点が満載です。

■イントロダクション
■サーブの目的と考え方
●サーブの目的と考え方　●様々な種類の紹介
■フローターサーブ
●構え＆視線　●トス＆踏み出し　●スイング＆ヒット
●ドリル　◎2人組打ち合い　●ターゲット
●ドリル　◎同じ位置・同じフォームで打ち分ける　◎同じフォームで球質を変える
■片足踏切のジャンプフローターサーブ
●助走＆ジャンプ
●ドリル　◎横移動　◎前移動

NO.757-4 ► サーブ②～誰でもジャンプサーブが打てるように～ 〈45min.〉

前巻から引き続き、はじめは両足踏切のジャンプフローターサーブを解説します。その流れで後半はジャンプサーブを行います。
女子には難しいと思われがちですが、段階的に行えば誰でも習得できるように紹介しています。

■両足踏切のジャンプフローターサーブ
●フットパターン＆トスの確認
●ドリル　◎両足踏切・片手トス　◎両足踏切・両手トス
■ジャンプサーブ
●フットパターン＆トスの確認　●ドリル　◎実際に打つ（徐々に距離を伸ばす）

! 適切な練習で、誰でもジャンプフローターサーブ＆ジャンプサーブが打てるように！

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」の宅配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！
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

2012.10