



# もろくまひと 諸隈英人の アイディア



フォームづくり  
にもおススメ!  
体幹強化につながる  
「道具ドリル」が満載!!

指導  
解説  
実技  
協力  
諸隈 英人  
仙台ベルフィーユ監督  
仙台ベルフィーユ

## ～よりたくさんボールに触れ、 バレーボール

より上手く体を使い、

## レシピ

IDEA  
VOLLEYBALL  
RECIPE

よりゲームライクに練習する～

ゲームのなかで  
上手くなる!  
旬のキーワード  
「ゲームライク」を  
凝縮!!

バレーボール指導のための  
「アイディアドリル集」DVDが登場です!

技術の上達のためには、いくつかのコツがあります。

**ひとつは、たくさんボールに触れること。**  
ボール拾いや声出しをしていても上達は見込めません。1回の練習で300回以上はボールに触れたいところです。

**ふたつめは、体の上手な使い方を覚えること。**

バランスボールなど、そのために作られた道具がたくさんありますが、現実問題として活用されていません。これをバレーボールの技術と組み合わせていくことが求められます。

**最後は、実戦的な練習をたくさん行うこと。**

日本のバレー界では、まだまだゲームに出てこない“形”だけの練習が蔓延しています。ゲームライクの練習こそ、本当の意味での上達への近道だといえます。

これらのコツを凝縮し、指導のヒントとなるようなドリルとして収録しました。

**指導・監修は仙台ベルフィーユの諸隈英人監督です。**

選手、指導者として様々なバレーを知る諸隈監督が、確かな理論のもと考案したアイディアドリルばかり。特に中学生など、バレーを始めて間もない選手におススメの内容となっています。

ぜひこのDVDを参考にして、さらなるアイディア練習へと発展させてみてください!

中高生向けに  
アレンジされた、  
指導のレシピ集が  
登場!

身近な道具を  
使い尽くす!  
ちょっとの工夫で  
楽しく上達!

790-1 身近にある  
道具を使った  
アイディアドリル 75分

バランスボールやメディシンボールなど、身近にあるのに活用しきれていない“道具”を使ったドリルを紹介します。道具を使うことでフォーム矯正ができるだけでなく、体幹などのトレーニングにもつながります。自主練習やポジションごとの練習にも取り入れやすい内容です。

★イントロダクション

★バランスボール

- リズミックパス
- オン・ザ・ボール①
- オン・ザ・ボール②
- イレギュラーディグ

★バランスディスク

- オン・ザ・ディスク(両足)
- オン・ザ・ディスク(片足)
- オン・ザ・ディスク(スイング強化)

★メディシンボール

- レシーブ/スイング
- ブロック①
- ブロック②

★コーン&ミニハンドル

- アタック&ブロックステップ
- アタックステップ①
- アタックステップ②
- アタックステップ③
- セットアップステップ①
- セットアップステップ②
- セットアップステップ③
- レシーブドリル①
- レシーブドリル②
- レシーブドリル③
- レシーブドリル④

★ダンベル

- ブロックステップ

- 9mラン&うつ伏せブロック

790-2 ゲームライク ドリルバリエーション 53分

ゲームライク=実戦的。ネットを挟むことを基本とし、ラリーを繰り返すなかでゲームの感覚を養います。また、通常の試合形式で練習を行なう際にも様々な「しゃり」を設け、自然と選手が工夫していくように仕向けていきます。人数が多くても、たくさんボールに触れられる練習ばかりです。

★イントロダクション

★移動式ドリル

- 1対1
- 2対2
- 3対3
- 4対4

★クイックゲーム

★サーブポイントなしのゲーム

★リバウンドゲーム

★サーブ⇒ブロックからの切り返し

★ブロックとレシーブの連動

★4対6

★頭の切り替え



体の中心でバランスボールの中心をとらえる



インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

ダウンロード版

ダウンロード版をご希望の方は:

専用サイト

<http://www.jlc-download.com/>

アクセスし、パソコンからご購入・ダウンロードしてください。

(お支払い方法はカード決済のみとなります)

DVD版

ご希望の商品番号を指定し、電話かハガキ、FAX、もしくはDVD通販サイトにてお申込みください。

到着日指定の「代金引換」の宅配便でお送りします(送料は1回につき525円)。

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つけください。

カード (JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエキスプレス、他) もご利用できます(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  
〒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