

もろ くま ひで 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 諸隈 英人
解説 仙台ベルフィーユ監督
実技 協力 仙台ベルフィーユ

DVD VIDEO DVD No.790-S
全2枚 16,800円
各枚 8,400円(税込・送料別)

Since 2011 Sendai
BelleFille
Bf

～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
いところですよ。

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ることが求められます。

最後は、実践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!
ちょっとした工夫で
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
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

- リズムバース
- 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&ミニハードル

- 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



体の中心でバランスボールの中心をとらえる



セットアップステップ①



3対3



トスを上げた人(2人目)が残る



サーブ⇒ブロックからの切り返し



ブロックとレシーブの運動

790-2 ゲームライク 53分 ドリルバリエーション

ゲームライク=実践的。ネットを挟
むことを基本とし、ラリーを養
い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
練習を行う際にも様々な「しぼ
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運動

★4対6

★頭の切り替え

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/>

へアクセスし、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
当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、MASTER、ダイナース、アメリカンエクスプレス、他)もご
利用できます(分割可也)。

●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