

松井泰二

吉田清司

一柳昇

商品番号 854-S
 全2巻 16,000円+税
 各巻 8,000円+税
 (送料別)



基本の見直しに!



チームの底上げに!



新たな練習メニューに!

バレーボール 『スキルの玉手箱』

攻守の基礎技術を集めたディレクターズカット版

9 作品からの厳選オムニバス! 名将たちのスキルが凝縮されたお買い得な 1 本!

スペシャル
購入
特典!!

DVDを買くと
データ版が
ダウンロード
できます!

スキルごとに
データを分割!
好きな練習だけ
選べる!



その場で確認、
選手に動きを
見せられる!

40th
Anniversary

ジャパンライム40周年特別企画!
過去の名作が一度に見られるチャンス!

ここ数年に発売された作品から、
基本スキルばかりを集めた『オムニバス盤』の登場です。
バレーボールのスキル指導には様々な切り口、方法論が存在します。同じレシーブや
パス練習でも指導者によって考え方は違ってくるもの。そんな違いを感じながら、い
ろんなアイデアに触れることができるよう、このDVDを制作しました。
9作品から11種類のチャプターを厳選し、攻撃と守備のスキル別に2巻にまとめてい
ます。どの練習もコンセプトがしっかりとしており、初心者はもちろんのこと、もう一度
基本を確認したい選手にも参考になるはずです。
いろんな指導者の練習法を知りたい、新しいアイデアを探している、現在バレーを勉
強中だという方におススメの作品です!

854

1

『攻』の玉手箱

～サーブ、スパイク、セッター～

854

2

『守』の玉手箱

～レシーブ、ブロック～

裏面にて商品詳細を
CHECK!

御宿重夫

松永敏

飯塚博幸

萩原悟

岡田隆安



↑
サンプルムービー
詳細はコチラ!

バレーボール 『スキルの玉手箱』

攻守の基礎技術を集めたディレクターズカット版

商品番号 854-S
全2巻 16,000円+税
各巻 8,000円+税
(送料別)



71min



854
1

『攻』の玉手箱 ～サーブ、スパイク、セッター～

サーブ① 投げる動作を身につけることから始めよう!

★床から力をもって打つサーブとは!?
正しい姿勢をつくる重要性を説いていきます。

650-S 短期間で必ずうまくなる! 松井先生のバレーボールマジック!!
第5巻(650-5) 攻撃の第一歩、初級者でも9m飛ばせる! 段階的サーブドリル集
より抜粋

松井 泰二 (東京工科大学准教授、国際バレーボール連盟公認コーチ、
日本バレーボール協会科学研究委員)

フロッターサーブ

◎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

★正確なフロッターサーブを打つための大切な要素を、
吉田氏が段階的に解説していきます。

757-S 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～
第3巻(757-3) サーブ①～フロッターサーブを武器に変える～ より抜粋

吉田 清司 (FC東京バレーボールチーム総監督)

スパイク

◎助走ステップ(3方向) ◎打ち込み①(フェイント/ブッシュ/強打)
◎打ち込み②(コース打ち) ◎クイックからの時間差攻撃

★小さい選手たちが取り組む、フェイントや時間差などの
様々な種類の攻撃を紹介します。

737-S 工夫で生み出す! バレーボール・フォーメーション
～平均身長150cm台が目指す、速くて多彩なコンビバレー～
第1巻(737-1) コンビの土台となる基礎技術 より抜粋

荻原 悟 (鹿沼市立北中学校 女子バレーボール部監督)

力強く打ち込む「スパイク練習」

◎ジャンプスパイク ◎ダイレクトスパイク ◎コーススパイク(3本連続)
◎2段トススパイク(ライト/レフト) ◎ブロックアウト練習

★どこからでも、どんな状態からでも強いスパイクが打てるように
意識したドリルを紹介します。

644-S 共栄学園中学校・チーム力が変わる! 全国を制した御宿式メソッド
第1巻(644-1) 実戦を意識した基本プレーの確認 より抜粋

御宿 重夫 (共栄学園中学校バレーボール部監督)

基礎練習

◎三角/四角パス ◎右脚ケンケンパス ◎セットアップトレーニング

★単なるパスではない、実戦向きな「セット」のための
基礎練習を紹介します。

797-S 基礎からはじめる! 松永敏の「セッター」育成
～司令塔となるために、知っておきたい5つの役目～ より抜粋

松永 敏 (平成国際大学バレーボール部監督)

セッター

◎目の使い方 ◎バックスの基礎(ボールの下に入る練習)
◎バックスの基礎(低いボールへの対応) ◎バックトス

★理にかなった身体の使い方を念頭に、
バックトスの上げ方を紹介しています。

561-S 一柳昇のバレーボールスタイル
～理にかなった身体の使い方と能力を伸ばす指導法～
第1巻(561-1) 基本技術の第1歩【パス&セッター練習】より抜粋

一柳 昇 (IPU・環太平洋大学女子バレーボール部監督)

67min



854
2

『守』の玉手箱 ～レシーブ、ブロック～

レシーブの基本練習 ※体幹を動かすこと、重心と骨盤前傾を覚える

◎考え方 ◎レシーブの構えで移動

★心身ともに安定したレシーブづくりの考え方と、
簡単な基本練習を紹介します。

780-S 一柳昇の上級バレーボール理論
～個人スキルアップからチーム力向上へつなげる練習法～
第1巻(780-1) チーム力向上のための個人Skill Up練習 より抜粋

一柳 昇 (前 環太平洋大学女子バレーボール部監督)

ディグの練習方法

◎予備動作を入れたディグ ◎対人ディグ練習 ◎三人組のディグ練習

★ディグに関して、実戦で使うことを念頭に置いたドリルを
紹介しています。

530-S 岡田監督(裾花中学校)の中学生女子バレーボール指導のすべて
～人間としての成長がチーム力を高める!～
第5巻(530-5) 総合的練習ドリル2～ディグ・レセプション編～ より抜粋

岡田 隆安 (長野市立裾花中学校女子バレーボール部監督)

レセプション

◎レセプション① ボールの落下位置を読もう! ・レセプション
◎レセプション② ボールの勢いを殺すことを覚える! ・ソフトレシーブ
◎レセプション③ ボールが速くなってもフォームを変えない! ・レセプション(まとめ)

★レセプションのコツを段階的に落とし込んでいきます。
指導上の言葉がけにも注目です。

650-S 短期間で必ずうまくなる! 松井先生のバレーボールマジック!!
第4巻(650-4) 上達のキーは身体使いにあった!
実践的ディグ&レセプションドリル集 より抜粋

松井 泰二 (東京工科大学准教授、国際バレーボール連盟公認コーチ、
日本バレーボール協会科学研究委員)

攻撃を阻止するためのブロックの基本と練習

◎ワンステップ(サイド/クロスステップ) ◎ツーステップ(サイド+クロスステップ)

★ブロックをつくる上で欠かせない、
ステップの指導法を紹介しています。

567-S 大和南女子バレーの「心・技・体でチーム力をアップする」
様々な攻撃に対応する練習 ～ブロック&セッター編～ より抜粋

飯塚 博幸 (神奈川県立大和南高等学校女子バレーボール部監督)

リードブロック

◎動き方 ◎リードブロックの実践

★スパイカーの動きに合わせて跳ぶ、
リードブロックの作り方を紹介しています。

561-S 一柳昇のバレーボールスタイル
～理にかなった身体の使い方と能力を伸ばす指導法～
第3巻(561-3) 実戦で精度を上げる【サーブ&ブロック練習】より抜粋

一柳 昇 (IPU・環太平洋大学女子バレーボール部監督)

スペシャル
購入
特典!!

DVDを買うとデータ版が
ダウンロードできます!



スキルごとにデータを分割!
好きな練習だけ選べる!

その場で確認、
選手に動きを見せられる!