商品番号 876-S

DVD VIDEO　DOWNLOAD 対応商品

身体の理にかなった動きを、丁寧かつ継続的に行うことで習慣に変える!!

今治東・谷謙吾監督の

『蹴球動作改革』

～大切なことは「ディテール」に宿る～

指導・解説 谷 謙吾（愛媛県立今治東中等教育学校サッカー部総監督）

実技協力 愛媛県立今治東中等教育学校サッカー部

指導者プロフィール 谷 謙吾（たに けんご）

1967年愛媛県出身。選手としてU16日本代表、名門・清水東高校では選手権準優勝。指導者としても南宇和高校、松山工業と公立校を次々と全国の舞台に導いた。2012年より今治東中等教育学校へ赴任。これまでサッカー界にはなかった独特の理論を学び、中学生や高校生に合わせたコーチングを行っている。2010年日本高校選抜チームコーチ。

インステップキック…蹴る足で「方向」が、軸足の押す力で「強さ」が決まる!

『Most important thing is detail』名将ベンゲルの言葉を胸に、細部まで追求する!

谷監督はなぜ、行く先々の学校を全国で戦えるチームにできたのか!?

「基本が大切」というのは、どんな指導者でもわかっていることです。何度も何度も繰り返すことで、それは「習慣」となり、選手の動きをつくりあげます。
しかし、その動きは本当に"身体の理"にかなっているのでしょうか。無理のある動き、スピードを殺す動きを習慣にしてしまってはいないでしょうか。毎日何度も行う動きほど、間違っていると取り返しのつかないことになってしまいます。
そこでこのDVDでは、無理のない動作を身につけるべく、様々なアプローチを紹介しています。ここでは**独自の「インステップキック」**の技術を軸に、今治東中等教育学校・谷謙吾監督に解説してもらいました。
今作のコンセプトは『大切なことは細部に宿る』ということ。あの名将・ベンゲルが語った言葉であり、谷監督が常に選手に言って聞かせるフレーズです。しつこいくらいにこだわり抜き、愚直にベースをつくり上げることで、普通の選手たちが全国で活躍できるようになり、進学しても成長し続ける選手になっていくのです。特別な身体能力がなくても、伸びる選手、勝てるチームはできます。他ではなかなか見られない理論を、この機会にご覧ください!

876-1 インステップキックを駆使した"流れる"サッカー　65 min

「動作改革」の基本となるインステップキックの使い方を丁寧に解説していきます。基本技術は慌てず、正しく、タイミングよく行うことが重要です。その後ターンや走りながらのプレーへと発展させます。プレッシャーのなかでも動きが止まらない、そんなプレーを目指していきます。

- **イントロダクション**
- **インステップパス**
  2人組インステップパス／パス&アプローチ
- **2人組ドリブル**
- **流れの中での振り向き**
  止めてターン／流れて前を向く／ダイアゴナルラン→戻る

876-2 実戦で活かすための「動作」と「攻め方」　87 min

ポゼッションやゲーム形式の練習のなかで、基本動作の確認を行います。どこに止めるか、どう扱うか、どこに位置するか。これらに注目して指導していきます。またいろいろな約束事を確認しながら、「楽に攻める」ための切り口を、谷監督のコーチングを通して紹介します。

- **イントロダクション**
- **横パスに対する動作と意識**
  横パスに対する基本の動き／ゴールを意識した横パスの展開
- **ポゼッション**
  3対1ポゼッション／6対3ポゼッション
- **2対1から**
  2対1シュート／2対1+1対1
- **5対4ゲーム**

★ジャパンライムDVD通販サイトでサンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD サッカー　検索

全2巻 16,000円+税／各巻8,000円+税（送料別）

インターネットからのご注文は…… http://www.japanlaim.co.jp　会員登録でお得なポイントプレゼント!

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。受注確認後3～6営業日でお届けします。
○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500円+税）。
○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（通販サイトの公費購入FAX申込書類でも購入可）。
○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

2015.8