

今年はいつもと違う夏に!

★小学生から高校生まで使える、
進化する自然体バレー塾の最新作!

商品番号
945-S

DVD
VIDEO

DOWNLOAD
対応商品

自然体バレー塾 「夏トレ2016」

～心と体を鍛える!座学&オンコートレッスン～

指導
解説

草野 健次

自然体バレー塾 塾頭
日本バレーボール協会 公認講師
前松下電池工業女子バレーボール部監督

実技協力

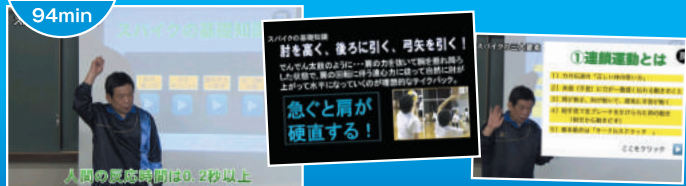
聖カタリナ学園高等学校
女子バレーボール部

★夏のトレーニングはこれでバッチリ!

指導者なら知っておきたい、「身体理論」「コーチング」「ルーティーン」「スキル」をここに集約!

座学
第1巻
94min

自然体バレー塾スパイクの理論



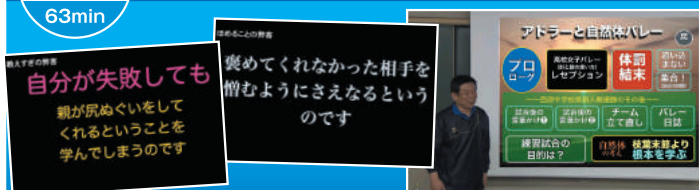
第4巻
72min

夏トレ<ボールコントロール編>



座学
第2巻
63min

アドラー心理学とコーチング



第5巻
62min

自然体流「サーブ」指導術



第3巻
44min

夏トレ<体のコントロール編>



WEBにて詳細な情報・本編を
ピックアップした動画をご紹介します。
夏にパワーアップを図りたい
指導者必見のDVDをぜひご覧
ください!

商品番号 945-S

全5巻 29,000円+税
【第1巻～第2巻…各巻4,000円+税】
【第3巻～第5巻…各巻7,000円+税】



さらに詳しい情報はWEBで!
サンプル動画も公開中!!

ジャパンライム DVD

検索