

自然体バレー塾

本当に大切なことを凝縮した
最新練習パターンを
ここに!

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

糸魚川市立能生中学校
女子バレーボール部/
能生JVC



60分練習シリーズ

——部活動にぴったり! スパイク・レシーブ・トレーニングの時短練習——

今回の自然体バレー塾シリーズは「時短練習」がテーマ。

部活動の運営で多い悩みといえば、練習時間が短く、体育館が週に数回しか使えないということ。

そんなバレー部、指導者のために“短時間でも成果の上がる練習法”を紹介してもらいました。

もちろん今回も新しい練習法をそろえ、皆さんにお届けします。練習の組み方や考え方にお困りの方、必見です!

商品詳細・サンプルムービーはコチラ!

ジャパンライム 自然体



60分練習 999-1/58min

「トレーニング編」

～体育館・コートが使えないときの動きづくり～

教室や空いたスペースなどでもできる、バレーボールのための動きづくりをまとめました。「自然体」らしく、柔軟性の向上やケガをさせない効率的な動きづくりを多数紹介しています。



60分練習 999-2/57min

「スパイク編」

～力まないフォームづくりと段階的チーム練習～

「ひよこスイング」と名付けられたスパイクのスイング方法を身につけ、それを実戦でもうまく使っていけるように練習していきます。キーワードは“SSC”と“脱力”です。



60分練習 999-3/61min

「レシーブ編」

～リズムとスプリットを使った画期的指導法～

地面反力を生かした素早い反応、16ビートの裏拍でつくる自然な動きなど、草野氏ならではの切り口で理想のレシーブをつくり上げていきます。



基本の動きから実戦形式まで!
段階的に整理された「すぐに使える」シリーズが登場!!

商品番号 999-S

全3巻 21,000円+税
(各巻 7,000円+税)

送料一律

500円+税

代引

カード払い

ご相談ください

公費対応

ご希望の商品番号を指定し、DVD通販サイト、電話、FAX、もしくはハガキにてお申し込みください。受注確認後、3～6営業日でお届けします。

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

TEL.03 (5840) 9980

〒113-0033 東京都文京区本郷 5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03 (3818) 6656

2017.6



ジャパンライムDVD通販サイト <http://www.japanlaim.co.jp>

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!