

# 技術に直結する “自然体バレー塾” “バレーモーション”

DVD No. 498D-S 全3枚(巻) 22,050円  
Video No. 498V-S [各枚(巻) 7,350円] (税込・送料別)

話題騒然!

知らない間にバレーボール技術が上達する



子供が大きく成長するには「ゆるやかな枠の中で、自由度を多くした指導法」が必要です。「練習に行くのが待ち遠しい…」そんなワクワク感の持てる、新しいバレーボール指導を創造します。新しい人間の潜在能力を開花させてあげるのが自然体バレーが求めている「あるべき姿」です。

このDVD/ビデオは、その自然体バレー塾の“わくわくシリーズ”第1巻とリンクしていますので、練習時間に応じて本書の早見表で練習メニューを組み立てることができ、毎日の部活動にもすぐにご利用いただけます。

体を目覚めさせる「自然体流ウォームアップ法」を、是非ご覧ください!!

## 498-1 自然体流ウォーミングアップ

練習前や試合前の身体づくりや動きづくりについて、心と身体を目覚めさせる様々なトレーニングを紹介。身体メカニズムに則った自然な動き、基本の動きを連鎖させながら楽しく、しかも故障させずにバレーボールの技術まで上達させてしまう驚異のウォーミングアップ法です。

### ■練習前の「筋肉の立ち上げ」

- 全身ゆすり&全身ゆすり走 (5種類)
- アキレス腱伸ばし
- ももの裏を伸ばす
- 肩入れ&四股で体重移動
- 股開き
- 股関節回し
- 殿筋ストレッチ
- ツイスト
- 胸体側屈&体幹回し
- パンザイ片手伸ばし
- 肩関節内旋・外旋
- ジャックと豆の木
- ブーメラン
- サークルスクラッチ&逆サークルスクラッチ
- スパイダーマン
- 四つ足歩行
- クモ歩き
- D2スキップ
- 片足ジャンプストップ
- ダッシュローリング
- サイド&ダッシュ
- フライング&ダッシュ
- ダッシュ&ジャンプ
- ダッシュいろいろ



## 498-2 モーションバランストレーニング & レシーブ力向上のための動きづくり

本格的な技術練習を行う前の、身体の動きづくりを目的としたトレーニングを紹介。まずはボールに慣れる、筋肉と神経のつながりを作る「モーションバランストレーニング」。レシーブのタイミングを掴む「あるある探検ステップ」。背骨と腕でレシーブ面を作る「バナナポーズ」などを解説しています。

### ■巧みさを創る「モーションバランス」

- 1回転背中キャッチ
- 脚ではさむ
- 背筋バウンドキャッチ
- あるあるキャッチ/床バウンドキャッチ
- ヘッドキャッチ/アンダー背中キャッチ/もも当てキャッチ
- 股下バウンドキャッチ
- ボールタッチ/片脚交互跳び/両足跳び/脚回し
- ローリング仰向けパス
- イルカ跳び
- 馬とびも練習道具、他

### ■レシーブ練習前の「あるある探検ステップ」

- 3歩進んで2歩下がる (基本ステップ)
- 左右交互ステップ
- つま先タッチステップ
- キーパーステップ
- 内旋・外旋ステップ
- 回転ステップ
- 逆モーション

### ■レシーブ練習前の「バナナポーズ」

- 猫の山と谷&猫バナナ
- 仰向けバナナ/腹ばいバナナ
- ブリッジバナナ運動
- 振り子バナナ
- バナナ対人、他



## 498-3 スパイク&ブロック力向上のための動きづくり

スパイク練習やブロック練習を行う前の身体の動きづくりを紹介。スパイク動作では、身体をリラックスさせながら体幹を運動させる動きが重要になってきます。股関節の回転から肩、肘、手首の順に力が伝わる連鎖運動をライズマンの動作で体得することができます。

### ■スパイク練習前のストレッチ

- 肩と体幹部の連鎖/胸椎の捻転

### ■スパイク練習前にジャンプ力をつける

- 捻り馬跳び
- パワージャンプ

### ■スパイク練習前の空間身体操作

- 空中ブーメラン3回
- 連続180° ターン跳び
- 空中腰振り3回/空中ランニング3歩
- 空間タイミング獲得
- 4人コンビで
- 一人Aクイック

### ■スパイク練習前の連鎖運動

- 連鎖運動について
- 刀の抜き&新ラインジャッジ

### ■ブロック練習前のウォームアップ

- 骨盤動かし (パンザイ片手伸ばし)
- ブロックステップ
- 肩甲骨ブロック/ブロックバウンド/空中バウンド
- ステップ合わせ



●お申し込み・お問い合わせは、お気軽に…

●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は… <http://www.japanlaim.co.jp>

JLJ ジャパンライム株式会社  
TEL.03-5840-9980

FAX.03-3818-6656  
〒113-0033  
東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

### お申し込み方法

- ご希望のDVD・ビデオ No. を指定し、電話かFAX、ハガキ、もしくはホームページにてお申し込みください。
- お名前/ご住所: 電話/お勤め先: 電話/お支払い方法をご連絡ください。
- 送料は何枚(巻)でも525円です。
- 表示価格は消費税込みの価格です。

### ↓記入例

- DVD・ビデオNo.
- お名前
- ご住所/TEL
- お勤め先/TEL
- お支払い方法

### お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りします。
- 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。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いもご利用いただけます。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、ダイナース、クレディセゾン、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット、TOP&カード)もご利用できます。