

個人とチームのための

「部活動ルーティーン」

1年生から
3年生まで、
今日の練習から
すぐできる!!

～選手が自然に上達していく“毎日の習慣”～



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 大津市立打出中学校女子バレーボール部

**先生がいなくても、
選手たちだけで取り組める!
部活のための
ルーティーンがここに!**

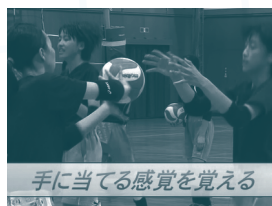
毎日の練習で行う『ルーティーン』。基本的なスキルや動きを定着させ、戦術練習の土台として非常に大切な役割を担います。特に中学生などの育成年代では、毎日積み重ねていく基本練習が何より重要。何千何万という数を繰り返すだけに、的確で意味のあるものにしなくては行けないのです。そこでこのDVDでは、自然体バレー塾でおなじみの草野健次氏に、毎日の部活で使えるルーティーンを紹介してもらいました。草野氏といえば「**体の理にかなった**」「**ケガをさせない**」「**選手自ら上手くなる**」メソッドで有名。今回もそういった要素をふまえて、選手たちだけでも簡単に取り組める内容になっています。また、毎回好評のダンスの新作も登場。楽しみながらバレーボールの動きを自然に身につけることができる、他にはない映像に仕上がっています。



普通の中学生たちがどんどん上達していく、部活をもっと充実させるためのDVDとなっています。



体のメカニズムとバレーの特性を考慮した、基礎づくりの決定版!



“自然体”なら、毎日の練習がこう変わる!

855-1 | 自然とうまくなる個人ルーティーン集

68min

まず、個人や対人でボールを扱いながらスキルを高めていく「ルーティーン」を紹介し、うまうまの体の使い方が分からないような初心者でも、続けていくことで自然と上達するような種類、順番になっています。後半では自然体バレー塾ならではの「動きづくり」も行います。ケガをさせず、どんどん伸びる選手育成が目的となります。

■イントロダクション

■個人ルーティーン

- ①キャッチボール
- ②ジャンプ床投げ
- ③床打ちミート
- ④助走ミート
- ⑤踏み込み3種
- ⑥床バウンド
- ⑦トス合わせ
- ⑧姫レシーブA
- ⑨姫レシーブB

■個人ルーティーン(通し)

■動きづくりルーティーン

- ①バービーカメラ四股
- ②ごろんごろんカメラ四股
- ③6方向カメラ四股
- ④フライングカメラ四股
- ⑤ローリングカメラ四股

■動きづくりルーティーン(通し)

855-2 | 組織をつくるチームルーティーン&カメラハメサンバ

54min

前半ではスパイクを中心としたチームルーティーンから始まり、コンビづくりまでを行います。その後オプションとしてスパイク動作の矯正法を紹介します。ラストは新作ダンスとして「カメラハメサンバ」を詳細にお見せします。こちらもウォーミングアップなどのルーティーンとして行うことをおすすめします。

■イントロダクション

■チームルーティーン

- ①直上エア
- ②直上打ち込み
- ③各種エア
- ④各種打ち込み
- ⑤3カ所踏み込み
- ⑥3カ所空中キャッチ
- ⑦3カ所打ち込み
- ⑧6人コンビづくり

■オプション(スパイクフォームの矯正)

- ◎ボーリング方式
- ◎ジャンピングサーブ方式

■カメラハメサンバ

- ◎一曲通し
- ◎分解練習<修行パス>
- ◎分解練習<振り付けの順番>
- ◎分解練習<股関節の動きづくり>



商品番号 **855-S**



全2巻 ▶ 14,000円+税 各巻 ▶ 7,000円+税 (送料別)

サンプル動画・商品詳細はWEBをチェック!

インターネットからのご注文は…… <http://www.japanlaim.co.jp> サンプルムービー配信中!

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(分割可)。

●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
〒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