

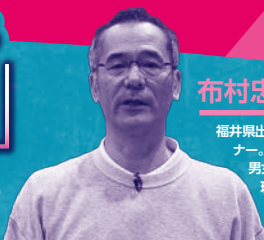
「そうする」のではなく「そうなる」ように。試行錯誤のなかで選手が「つかむ」ために。初心者がうまくなるための方法ではなく“切り口”を伝授する!



# 『動作の原理』を理解すれば、誰でも簡単に身につけられる バレーボールの基本技術

商品番号 872-S 全3巻 18,000円+税(分売不可/送料別)

指導・解説 布村 忠弘 (富山大学人間発達科学部 地域スポーツコース 教授)  
実技協力 富山県立大門高等学校 バレーボール部



布村忠弘 Nunomura Tadahiro

福井県出身。スポーツドクター、アスレチックトレーナー。全日本、全日本ジュニア、全日本ユース各男女のチームドクターを務めた経験を持つ。現在は富山大学男子バレーボール部監督、KUROBEアクアフェアリーズのドクター兼トレーナーとして活動している。

皆さんは

バレーボールを教えることを「難しい」と考えていませんか。



初心者や動きにクセのある選手を指導する際に、細かくいろいろと教えすぎではないでしょうか。

指導者が難しく複雑に伝えるほど、選手は混乱して、バレーボールはさらに難しいものになってしまいます。



大事なのは **よりシンプルに、**

**より簡単に**にできるように

導くことではないでしょうか?

そこでこの作品では!

富山大学の布村教授が『動作の原理』を基にした、  
基本技術習得のための「導き方」を紹介しています。

“動き”を教えるとは、

どんな感じで体を使えば、結果的にいい動きになるのかという **感覚** を選手につかんでもらうということです。

指導者は、選手が自ら感覚がつかめるよう

「試行錯誤」をさせるのが役目であり、

試行錯誤を難しくしている要素を取り除くことこそが求められるのです。

「ちゃんとやり方を説明して、その通りにやらせられないと指導者じゃない」なんていうことはありません。

動作の原理さえ理解し、あとは**“カッコよく”**なっていればOK。

この作品を見て、指導者もプレーヤーも

ずっと楽に「上達」を得られるようになっていきましょう!

872-1 71min

## オーバーハンドパスとスパイク導入編

バレーボールの基本動作でも特に難しい、オーバーハンドとスパイクの動きをつくります。細かい指示を出すのではなく「地面から力をもらう」「腕が勝手に振られる」「股関節で跳ぶ」などのキーワードを投げかけながら、選手が自らつかんでいこうと指導していきます。

872-2 63min

## スパイク発展編

キャッチボールなどで作ったスイング動作を確認しながら、さらに発展したスキルについて解説していきます。ここで大切なのはクイックでもコース打ちでも、基本は「体幹の動きで腕は振られる」ということ。難しいことを簡単に行うためのコツを、試行錯誤のなかで見つけていきます。

872-3 55min

## パスの方向転換とブロック

ゲームのなかで求められる「パスの方向転換」を練習していきます。方向転換の原理を理解し、どのように体を使えば無理なく正確にパスができるのかをつかんでいきます。ブロックでも跳び方や空中動作に着目し、徐々に実戦で使えるブロックの動きになるよう導いていきます。



腕は「振る」のではなく「振られる」イメージ

バレーボールを難しくしている要素を取り払う!

股関節を使ったジャンプのコツを伝授

シンプルな身体の使い方が技術をつくる!



選手が自らうまくなる試行錯誤の導き方



弊社通販サイトにて、  
無料サンプル動画公開中!

ジャパンライム DVD バレーボール

検索

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