

自然体バレー塾

～大人も子供も心のスイッチが入ります～

主催：株式会社モンテディオ山形（山形県総合運動公園指定管理者）
後援：一般社団法人山形県バレーボール協会
期日：第1日目 7月2日（土）9時～16時 ※2日間セットの講習会です。
第2日目 7月3日（日）9時～16時 両日共12時から1時間の休憩をはさみます。

場所：山形県総合運動公園内 サブアリーナ
対象：小中学生のバレーボール競技者及び全指導者、保護者（2日間受講できる方）
定員：約150名 ※定員になり次第、締め切りいたします。

講師：自然体バレー塾 塾長
現「TEAM自然体研究会」代表
草野 健次（くさの けんじ）氏

内容 ○バレーボールの基礎
○体の特性に合った練習法
○スポーツを通じた人間学



受講料：小中生 1,000円
一般 2,000円

※2日間セットの受講料で、保険料を含みます。1日目に頂戴いたします。
※合宿申込可（指導員室2室（6人）合宿室11室（44人）徒450円・以外910円但し県外の方1人に付200円追加）
※1日のみの参加もご相談ください（両日申込優先）
※お弁当も1個500円（税込）で受け付けます。
※7月3日18:00キックオフのモンテディオ山形 VS レノファ山口戦チケット購入も受け付けます。
申込方法：電話、FAX、Eメールでお申込みください。

【申込み・問合せ先】 募集期間4月25日（水）～6月26日（日）

株式会社モンテディオ山形 施設運営部 担当係
TEL 023-655-5900 FAX 023-655-5907
Eメール benibana@montedio.co.jp （5月9日、6月6日は休館日です）

..... 申 込 欄

平成28年度 自然体バレー塾 申込書 申込日 月 日

団体名又は個人名 No.

ふりがな				子 供	大 人	合 計
団体名 又は 個人名	参加人数			名	名	名
代表者	TEL	()			男 ・ 女	
氏名	住所	〒 -				

※個人情報 は 当 事 業 運 営 以 外 の 目 的 に 使 用 す る こ と は ご ざ い ま せ ン 。 株 式 会 社 モ ン テ デ ィ オ 山 形
 弁 当 個 数 1 日 目 個 2 日 目 個 (1 個 税 込 5 0 0 円)
 チ ャ ケ ッ ト 券 種 枚 数 大 人 枚 子 供 枚

■草野健次先生のブログ「日々新た」 2015年12月15日号より

【第917回】in 穂積（岐阜県）

2015年12月12～13日・・・穂積北中体育館 200名

★受講者累計 184、480名

「あきらめない心」

I am only doing what I can do.

～自然体バレー塾を受講したある顧問の日記より～

選手がサーブを打つ時に不安を感じるのは
指導者がきちんと指導できていないからや
の言葉から始まりました。

3mの感覚で膝を曲げたまま打つサーブ練習。

手に当たった時の音を頼りに、ずっと集中して打つ選手たち。

だんだんコツを掴んでくると、至る所で音に変化が。

相手の1m手前に落としたり、相手の鼻につきさすように打ったりしながら、

コントロールや力加減の感覚を掴んでいくのが良くわかりました。

強いサーブを打たせようとするために、「強く打て」「振り切れ」と
身近ではよく聞きますが、そんな言葉はなし。

それでも、鋭くコントロールされたサーブが飛び始め、最後には
全員がランニングフローターを打てるようになっていました。

同時にサーブキャッチの練習や集中力を高める言葉かけ、そして、
切り替えのためのダンスを挿入した時間もあり、充実した内容でした。

人間学も満載で、「あきらめないこと」がたくさん出てきました。

I am only doing what I can do.

練習後、選手たちが何度も言っていました。

今日の学校でも言っていました。強く印象に残ったようです。

2・6・2の後の2に揺さぶられず、使命感を背負わず、

I am only doing what I can do.

で頑張っていこうと思います。



では、どうすれば

故障せずに、威力があって、確率の高い

効果的なフローターサーブ

が打てるか！……………について勉強しましょう！



■レノファ山口 FC 戦

平成28年7月3日（日） 18時キックオフ

バックスタンド席 一般 前売り 2,600円（当日3,100円）

小中高 前売り 500円（当日1,000円）※県内在住は無料招待

ホーム自由席 一般 前売り 2,100円（当日2,600円）

小中高 前売り 500円（当日1,000円）※県内在住は無料招待

※子供のバックスタンドとホーム自由は無料です。

Montedio
YAMAGATA