

ジャンプを伴うすべての競技で使える40種のエクササイズ

「性差」に応じたジャンプパフォーマンスを
向上させるトレーニング Advanced

～女子選手のハイパフォーマンスを目指す アクティベーションドリル～

指導・解説 熊野 陽人 (関西福祉大学 陸上競技部 監督 / 社会福祉学部 准教授、博士 (体育学))

実技協力 関西福祉大学 陸上競技部

女子選手の身体的特徴を踏まえた「女子選手のためのエクササイズ (アクティベーションドリル)」を新たに完全新作として40種ご紹介。前作の基礎的なエクササイズを基に作られた新エクササイズは必見です。



商品番号 1137-S DVD2枚組 11,000円 (税込)

指導の幅を
広げる!バスケット指導に関する
映像が見放題!JLCオンデマンド
バスケットボールコース

「日々の指導に役立つ」「指導上のお悩みを解決する」を目指し、ジャパンライムが制作した映像コンテンツをご覧いただける「動画配信サービス」です。過去のDVD映像はもちろん、ここでしか見られないオンデマンド限定コンテンツも多数掲載。トップコーチによる戦術解説や、練習の組立て方など、明日から使える練習メニューなど、すべての映像が見放題です!



Basketball JUMP!

-指導者をつなぐバスケットボール情報サイト-

バスケット指導の「今」と「未来」を共に

長年日本のバスケットボール指導者達と共に歩んできたジャパンライムが、独自のネットワークで集めた指導に役立つ情報、今必要とされるスキルを多方面から掘り下げます。全国各地の指導者とチームを繋ぎ、バスケット指導の「今」と「未来」を共に考えます。



※指導者・協力者等の所属は、撮影時点のものです。

送料一律

800円 (税込)

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営業日内でお届けします。

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4-2-8

FAX.03 (3818) 6656

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

新規会員登録でお得なポイントプレゼント!

ジャパンライム
バスケットボール
DVDカタログ2023

販売累計本数
13,000本突破!!

人気 No.1 恩塚亨 DVD 特集!

**チームのサイズに左右されない!
どのチームでも取り入れられる戦術**

恩塚亨 5 OUT OFFENSE

指導・解説 恩塚 亨 (東京医療保健大学女子バスケットボール部HC)

実技協力 東京医療保健大学女子バスケットボール部

5 OUT OFFENSEは、バスケットボールの原理原則を理解しながら、マンツーマンオフェンスのスキルを高めるために有効なオフェンスです。今回の映像では、スペーシングと仕掛けを繰り返しながら、チームのストロングポイントや各選手の特性を生かして、チームとして攻め切る術を紹介していきます。



商品番号 1122-S [DVD2枚組] **17,600円(税込)**



NEW シュート成功率を上げるための「本質」に迫る!

恩塚亨 Finish Skills & Drills

指導・解説 恩塚 亨 (東京医療保健大学女子バスケットボール部 HC)

実技協力 東京医療保健大学女子バスケットボール部

シュート成功率の低い試合を分析した結果見えた3つのキーワード。今作ではそれぞれの課題をクリアするためのドリルとコーチングを紹介。様々な試合のシチュエーションで実践的なスキルの習得を目指します。



商品番号 1123-S [DVD2枚組] **17,600円(税込)**



状況に応じて効果的にスキルを繰り出す!

恩塚亨・ 1on1スキル & ドリル ～プレーを体系化して現れる世界への近道～

指導・解説 恩塚 亨 (東京医療保健大学女子バスケットボール部 HC)

実技協力 東京医療保健大学女子バスケットボール部

様々な状況から、Offに有利な状態でシュートへつなげるための考え方・スキルを論理的、かつ新しい視点から徹底解説します。スキルを使い分けるポイントを理解することで、試合中「なんとなく」使っていたスキルが「状況に応じて効果的に」発揮できるようになります!



商品番号 1025-S [全2巻] **17,600円(税込)**



**ジャパンライムでしか見られない!
注目のコーチング映像!**

**1on1で行き詰まらなくなる!
本物のスキルを身につける60ドリル**

恩塚亨 「Dribble Drive Skills & Drills」

指導・解説 恩塚 亨 (東京医療保健大学女子バスケットボール部HC)

実技協力 東京医療保健大学女子バスケットボール部

スキルを発揮するには予測をもとにタイミングよく正確に動ける能力が必要です。本作では、1on1のオフェンススキル、特にドリブルドライブに関して、実戦に直結するスキルを身につけるためのドリルを紹介。スキルのバリエーションと、そこから発展的なプレーへと展開します。



商品番号 1114-S
[DVD2枚組] + [WEB動画配信(ドリル集)] **27,500円(税込)**



**オフェンスでつまづいた後の策を持つ
=ミスを恐れない積極的なプレーにつながる!**

恩塚亨 プレッシャーリリースドリル ～苦しい状況を打開する力が、積極的なプレーを引き出す～

指導・解説 恩塚 亨 (東京医療保健大学女子バスケットボール部 ヘッドコーチ)

実技協力 東京医療保健大学女子バスケットボール部

相手ディフェンスからの厳しいプレッシャーに負けてボールを奪われてしまう状況を回避するのが『プレッシャーリリース』というスキルです。「個」そして「チーム」の2つの視点からプレッシャーリリースを身に付けるドリルを紹介します。



商品番号 944-S [全2巻] **17,600円(税込)**



小さなチームが活かすべき“攻める”ディフェンス

恩塚亨 ディフェンスクリニック

指導・解説 恩塚 亨 (東京医療保健大学女子バスケットボール部 ヘッドコーチ)

実技協力 北九州市立二島中学校女子バスケットボール部

恩塚氏が目指すのは、「攻める」ディフェンス。闇雲に相手オフェンスにアプローチするのではなく、1on1において、ファウルになる状況を理解し、抜かれた場合のリカバーの技術も身につけて、攻めるディフェンスを可能にしていきます。



商品番号 TV16-S [全2巻] **8,360円(税込)**



全国の強豪にチャレンジする 湯沢翔北のマンツーマンとは!?

“手段”を習得するための ディフェンス指導

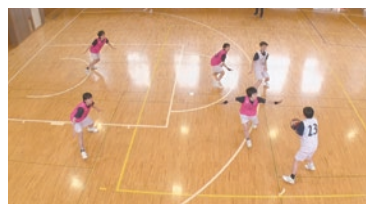
～状況に応じた手段を身に付け試合で発揮するために～

指導・解説 樋渡 真 (秋田県立湯沢翔北高等学校女子バスケットボール部 監督)
実技協力 秋田県立湯沢翔北高等学校女子バスケットボール部

限られた環境、戦力の中で勝負するためには、練習の成果を実戦で発揮することが重要になります。本作は環境を問わず「実力を身に付けること」「実力を発揮すること」を両立するためのヒントが詰まった作品です。



商品番号 1102-S 全3巻 26,400円(税込)



U15へのディフェンス指導に最適! マンツーマンディフェンス構築までの道筋がわかる

マンツーマンディフェンスの 必須アイテム

～実戦に即応したディフェンス練習～

指導・解説 増田 富重 (サザンギャルズ1031 コーチ/宇都宮市立陽南中学校 コーチ)
増田 れみ葉 (サザンギャルズ1031A コーチ/宇都宮市立陽南中学校 指導者・トレーナー)
実技協力 サザンギャルズ1031/
宇都宮市立陽南中学校女子バスケットボール部

長年のジュニア指導で辿りついたマンツーマンディフェンスで欠かせない、実戦に即応した練習を紹介します。段階を追った構成で、個人からチームへとマンツーマンを作り上げていく過程がよく分かります。



商品番号 1133-S DVD2枚組 17,600円(税込)



どんな選手、どんなチームでも実践できて 効果の高いディフェンス

八王子一中・勝利に直結する ディフェンスの強化

指導・解説 桐山 博文 (八王子市立八王子第一中学校女子バスケットボール部 外部指導員)
実技協力 八王子市立八王子第一中学校女子バスケットボール部

八王子一中の強さを支える「ディフェンス」。抜かれることを恐れずに、ボールマンに厳しいチェックをし、思い切りの良いダブルチームを仕掛けます。DVDでは、それを実現するためのドリルを、姿勢づくりや脚力づくりといった基礎から順番に紹介します。



商品番号 1020-S 全3巻 26,400円(税込)



タイミングや腕の使い方 でコンタクトに負けない技術を身につける!

短時間で出来る! 体格差をカバーするディフェンスドリル ～「タイミング」「間」「読み」で接点を制す～

指導・解説 吉田 聡 (京都市立紫野高等学校女子バスケットボール部 顧問/京都府 国体少年女子 監督)
実技協力 京都市立紫野高等学校女子バスケットボール部

公立校でも取り組めるディフェンスドリルをご紹介します。体格で劣っていても、「タイミング」・「間」・「読み」によって、相手に競り勝つことを目指します。また、細かい決まり事を徹底して行うことで、短時間で確実にスキルを身に付けることができます。



商品番号 1078-S 全2巻 17,600円(税込)



体格差があっても簡単にインサイドを攻めさせない!

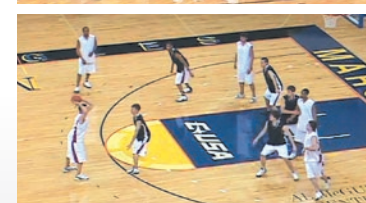
「バックライン」 プレッシャーディフェンス クリニック ～世界で流行する令和の新戦術を学ぶ～

指導・解説 Dick Bennett (元ワシントン州立大学 ヘッドコーチ)

運動能力が低いチームでも勝利できるように作り上げたシステムがバックラインディフェンスです。ここでは、その第一人者であるDick Bennett氏が、バックラインディフェンスに必要な動き、考え方の基本の習得と応用をクリニック形式で紹介します。



商品番号 1075-S 全2巻 17,600円(税込)



全中制覇に導いたデイリーワーク

1日1時間で強くなる! ディフェンス強化ドリル集 ～金沢学院・石過監督のデイリーワーク～

指導・解説 石過 祐樹 (金沢学院高等学校男子バスケットボール部 監督)
実技協力 金沢学院高等学校男子バスケットボール部

外部指導員として布水中を日本一へと導いた経験を持つ名将石過監督が、実際のプレーに即した動きを想定した「ディフェンスドリル」を公開!状況に応じたローテーションやリカバーの動きを、ドリルを使って体に染み込ませます。



商品番号 970-S 全1巻 8,800円(税込)



NEW

エリアによってスキルを使い分け、より効果的なペイントアタックを繰り出す！

ペイントアタックで流れを変える！

指導・解説 丸田 健司 (KAGO CLUB ヘッドコーチ)

実技・解説 KAGO CLUB

ペイントアタックとエリアの考え方を解説し、各エリアのスキルとコーチングを紹介。さらに得点率を高めるために欠かせない1on1をサポートするオフボールの動き、その実践練習まで一貫して紹介します。



商品番号 1132-S DVD2枚組 17,600円(税込)



一貫した流れの中で、連続的に新たな攻撃を展開

豊野中学校・パッシングオフENSEの形成

～ディフェンスが対応できない多段階攻撃ドリル～

指導・解説 田中 英夫 (春日部市立豊野中学校バスケットボール部 監督)

実技協力 豊野中学校女子バスケットボール部

豊野中学校田中監督直伝の「タイミングドリル」。スクリーンやカットイングを使いながら、シンプルな攻撃を積み重ね、一貫した流れの中で得点を奪うことを狙います。チームのレベルにかかわらず、着実に得点力をつけることができます。



商品番号 1001-S 全2巻 17,600円(税込)



王者・福岡第一の圧倒的なブレイクができるまで

質の高いブレイクを生み出すガードの育成！

～福岡第一が追求するスキルと駆け引き～

指導・解説 井手口 孝 (福岡第一高等学校男子バスケットボール部 監督)

実技・解説 河村 勇輝 / 福岡第一高等学校男子バスケットボール部

2019年、チームの強さを支えたガード陣の存在。相手ディフェンスが反応できないスピードでプレーと判断をすることで、他のチームを圧倒するブレイクを生み出してきました。本作では、井手口監督がこだわり続ける「ガード育成術」を紹介します。



商品番号 1100-S 全1巻 8,800円(税込)



人とボールが止まらないバスケットボールを実現する

1ピリオドで確実に15点以上取るためのオフENSEドリル

～人とボールが止まらないためのチームづくり～

指導・解説 堀 里也 (新潟市立鳥屋野中学校男子バスケットボール部 監督)

実技協力 新潟市立鳥屋野中学校男子バスケットボール部

鳥屋野中で行われている、「新チームが始まって2～3か月で習得すべきオフENSEドリル」を収録。ボールを奪われないための基礎力向上と、パスがつながるための連動の習慣化で、人とボールが動き続けるバスケットを具体化していきます。



商品番号 1015-S 全2巻 17,600円(税込)



結果を出し続けてきた伝説的指導者 林永甫氏の代名詞「エイトクロス」を出し惜しみなく公開！

林永甫「エイトクロス・オフENSE」の構築

～桜丘高校を大成させたスクリーン&アウェイ～

指導・解説 林 永甫 (桜丘高等学校バスケットボール部 技術顧問)

山辺 正幸 (桜丘高等学校バスケットボール部 コーチ)

実技協力 桜丘高等学校男子バスケットボール部

これまでエイトクロスを自分のチームに導入したいと思っても情報が少なく、理解を進めることも困難でした。本作では日本の第一人者、林永甫氏直々にエイトクロスを一から構築する方法を解説していただきました。



商品番号 924-S 全2巻 17,600円(税込)



少人数、低身長、どんなチームでも戦い抜けるチームへ！

強豪を破る！高畠流「ハーフコートオフENSE」の構築

～姿勢づくりとスペーシングでコートを支配する～

指導・解説 高畠 恵樹 (帯広市立西陵中学校女子バスケットボール部 監督)

実技協力 帯広市立西陵中学校女子バスケットボール部

限られた戦力で全国と戦った経験から見出したハーフコートオフENSEの構築について解説。理にかなった姿勢づくりから、パスがうまく回せるスペーシング、研究と実践を重ねてたどり着いた「ハーフコートオフENSE」と、順を追って紹介します。



商品番号 967-S 全3巻 26,400円(税込)



ピック&ロール戦術で、よりイージーなショットを作り出す

Pick Game Coaching

～東海大学SEAGULLS Half Court Offense の作り方～

指導・解説 陸川 章(東海大学湘南校舎体育会男子バスケットボール部 SEAGULLS 監督)

実技協力 東海大学湘南校舎体育会男子バスケットボール部 SEAGULLS

数多くのトッププレーヤーを育て上げてきた陸川HCが、ハーフコートオフエンスについて徹底解説。ピック&ロールをきっかけに、次々とボール展開し、24秒の中でよりイージーなショットをつくり出すための戦術と、その動き作りを紹介します。



商品番号 1083-S 全3巻 26,400円(税込)



小さいチームだからこそ活かせる組織的な攻撃!

内海知秀・世界と戦うための“アタックモーション”

～小さいチームの優位性を活かした組織的攻撃～

指導・解説 内海 知秀(札幌大学バスケットボール部 シニアディレクター)

実技協力 札幌大学男子バスケットボール部

女子日本代表HCも務めた内海知秀氏による、「組織的な“アタックモーション”攻撃」の、動きポイント、それを身につけるためのドリルを収録しました。実際の動きを見せながら、細かいポイントや防がれた際にも多くのオプションを解説していきます。



商品番号 1035-S 全2巻 17,600円(税込)



レジェンドによる最強のオフエンスを公開!

すべてのディフェンスに対応するオールパーパスオフエンス

指導・解説 原田 茂

日本屈指の名将 原田茂氏による、オフエンス指導の集大成。8クロスの原則の解説から動き方の実践まで様々なアプローチを紹介します。オールコートプレスに対しても使えるオフエンスで、ボール運びに苦慮しているチームの指導におすすめです。



商品番号 1030-S 全4巻 35,200円(税込)



スキルを自由に選択して使いこなす!!

実戦へ繋がる「ボールハンドリング」&「判断力」向上ドリル

～やりたくなる練習で選手の自主性を引き出す～

指導・解説 大野 裕子(ボラリス ヘッドコーチ)

実技協力 クラブチームボラリス

ボラリスで日々取り組まれている「スキルを高めるためのボールハンドリング」と「状況判断力を高める練習」を紹介。「楽しくバスケットボールをする」「やりたくなる練習をする」ことをベースにした練習で、高いスキルと判断力を身に付けます!



商品番号 1064-S 全2巻 17,600円(税込)



技術を活かす「スピード」「体幹」「メンタリティ」が身に付く!

コンタクトに負けない選手を育てるファンダメンタル

～オフバランスにならない強さとメンタリティ(習慣)を養う指導～

指導・解説 土本 健司(百道もちシューティングスターズ 監督)

実技協力 福岡県/百道シューティングスターズ

特に土本監督がこだわるのが、「走り負けない走力(スピード)」、「当たりに負けないカラダ(体幹)」、「接触を嫌がらないメンタリティ(習慣)」です。どんな状況でも「オフバランスにならない」ためのファンダメンタルは、ジュニア世代の指導者必見です。



商品番号 1069-S 全2巻 17,600円(税込)



ピボットとサイドステップでチームは変わる!

川口じりんMBCの『完全なる習慣』をつくるドリル

～理想を共有することで実現する全員バスケット～

指導・解説 小山 高広(川口じりんMBC 監督)

実技協力 川口じりんMBC

川口じりんMBCでは、選手と「プレーの理想形」を共有し、「何を身につけたいか」を明確にして指導をします。本作では、特に力を入れているバランスを崩さない「サイドステップ」のコツや、ピボットで相手を抜くためのピボットドリルなど紹介します。



商品番号 1038-S 全3巻 26,400円(税込)



NEW

今倉定男先生が提唱する
「ナチュラルパーフェクトシュート」の極意

世界基準のワンハンドシュート

～キャッチ&シュートの確率を上げる～

指導・解説 今倉 定男

実技協力 東海大学付属静岡翔洋高等学校中部
男子バスケットボール部/YMTC(男女)

世界トップレベルの選手たちのシュートフォームに「自然と発現している」という動きを、準備局面・主局面・終末局面の各局面に分けて指導を行い、自然とワンハンドでシュートが打てるフォームを作り上げていきます。



商品番号 1126-S DVD2枚組 17,600円(税込)



NEW

福岡の強豪2チームから
年間を通したチームづくりを学ぶ福岡対決!! 大濠×福一
強豪2チームのチームビルド2021
大濠・福一セット

指導・解説 井手口 孝(福岡第一高等学校男子バスケットボール部 顧問)

片峯 聡太(福岡大学附属大濠高等学校男子バスケットボール部 顧問)

実技協力 福岡第一高等学校男子バスケットボール部
福岡大学附属大濠高等学校男子バスケットボール部

両校ともに日本一を目指しながら、まずは県内のハードルを超えなければなりません。毎年選手が入れ替わり、不測の事態もあるなか、どのような観点でチーム作りを行うのか? 実際のマネジメントを両監督に伺いました。



商品番号 1135-S DVD4枚組 30,800円(税込)



シュート成功率を高めるためのコツを徹底解説!

みるみる入るようになる!
ツーハンドシュートクリニック

～普通の選手がシューターになるための方法論～

指導・解説 金子 寛治(安城学園高等学校女子バスケットボール部 監督)

実技協力 安城学園高等学校女子バスケットボール部

シュートの成功率を決めるのは、才能や環境だけではありません。ここでは、シューター指導に定評のある金子監督が、思った通りにボールを放るための細かな理論と、それを試合でも実践できるようにするためのドリルを紹介します。



商品番号 1041-S 全1巻 8,800円(税込)

「実際に効果があったもの」を厳選した
U-15世代の指導者必見のドリル集!

U-15のチームビルディング

～徹底したい4大ドリル～

指導・解説 鷲野 鋭久(BLUE EAGLES 監督)

実技協力 BLUE EAGLES

本作のテーマは「U-15世代のチームの総合力向上」。ファンダメンタル、オフェンス、ディフェンス、そして戦術まで、すべての局面において、選手の能力を高め、チーム力を向上させるドリルを厳選して紹介します。U-15世代の指導のバイブルとしてご活用ください!



商品番号 1118-S 全4巻 29,700円(税込)



実戦で使えるスキルが身につく

Basketball Skills Coaching

～見て学ぶ!選手・コーチのための個人スキル向上ドリル～

指導・解説 Tyler Relph(タイラー・レルフ)

実技協力 福岡大学附属大濠高等学校男子バスケットボール部

本場アメリカで実績を残してきたスキルコーチが、実戦で使えるスキルについて、各技術のポイントや動き方を細かく分解して解説。ただの「技の習得」に終わらずに、「実戦で活かせる技術の習得」へと繋がる指導は必見です。



商品番号 1052-S 全2巻 17,600円(税込)

中高で全国制覇を達成!
富樫流短期間で結果を出す練習法開志国際高校 富樫英樹流
バスケットボールコーチメソッド
～創部5年で日本一を達成した練習法～

指導・解説 富樫 英樹(開志国際高等学校男子バスケットボール部 監督)

菊元 孝則(新潟医療福祉大学理学療法学科 講師/開志国際高等学校バスケットボール部 トレーナー)

実技協力 開志国際高等学校男子バスケットボール部

創部僅か5年でインターハイを制した開志国際高校。ここでは、日々行われている練習の中から、スピードが重要となる「ファストブレイク」と「ブレイクに繋がるディフェンス」を中心に、富樫監督選りすぐりのメニューを紹介します。



商品番号 1054-S 全1巻 8,800円(税込)

