

# 広島県バレーボール指導教本

(財)広島県バレーボール協会

## 目 次

第1章	日本スポーツ選手養成過程の問題点	1
1	小学生のころから総合的身体能力の開発を目指す	1
2	スポーツに取り組むための基本的考え方	1
3	縦断的・長期的指導理念の確認	2
4	やらされる練習からの脱却	3
5	合理的な練習理念の確立	4
6	スポーツ指導と体罰	5
第2章	広島県バレーボール指導の基本理念	9
1	バレーボールをとおして何を育てるのか	9
2	技術トレーニングと体力トレーニングの融合のさせ方	9
3	技術トレーニングの長期的指導の考え方	10
4	体力トレーニングの長期的指導の考え方	13
5	傷害を防ぐための技術トレーニング，体力トレーニング	15
第3章	技術トレーニング過程	16
1	集中力の養成	16
2	考えるバレーボールにつながる技術トレーニング	17
3	戦術的思考力の養成	19
4	自分の技能の分析力，認識力の養成	19
5	自分から取り組む技術練習力の養成	19
第4章	技術トレーニングの実際	21
1	小学校段階の技術トレーニング	21
2	中学校段階の技術トレーニング	32
3	高等学校段階の技術トレーニング	42
4	大学段階の技術トレーニング	47

第5章	体カトレーニング過程	51
1	体カトレーニングの科学的背景の認識	51
2	集中力と体カトレーニングの効果	52
3	体カトレーニングと技術トレーニングのバランス	52
4	技術の上達につながる体カトレーニングの考え方	53
第6章	体カトレーニングの実際	
	- 技術力をアップする体カトレーニング -	54
1	小学校段階の体カトレーニング	57
2	中学校段階の体カトレーニング	57
3	高等学校段階の体カトレーニング	62
4	大学段階の体カトレーニング	63

## 第1章 日本スポーツ選手養成過程の問題点

### 1 小学生のころから総合的身体能力の開発を目指す

スポーツ技術の習得には発達段階に合わせた適時性がある。特に神経系の発達の著しい小学校時代には、敏捷性、バランス、スピード、巧緻性を身につける時期だといわれている。

スポーツの大事な要素であるこれらの能力をつけるためには、バランスよくスポーツ種目を体験することが必要である。少なくとも、球技系を中心に3種目は体験させたいものである。

アメリカのようにシーズン制が確立していて、1種目を4カ月以上継続してできないルール（中・高校生は4カ月、大学生は6カ月）があれば、スポーツ好きの生徒は必然的に、年間3種目を体験することになる。

- 岡本博志著「甦れ日本のスポーツ」より - . . . 中学生のフットボール試合のこま、兼業はレスリングに止まらない。フットボールの選手のなかにはバスケット、野球、アイス・ホッケーなどシーズンが重ならない種目との兼業選手がたくさんいる . . .

小学校期は、バレーボール技術の上達だけにこだわらないで、トータルな運動能力の開発に重点を置くべきであろう。

古くからいわれている日本スポーツの欠点「1年中同じ種目をやっている、練習しすぎる、フォームにこだわりすぎる、コーチされすぎる」を克服する必要があるだろう。

### 2 スポーツに取り組むための基本的考え方

スポーツは、人生を豊かにするものである。スポーツを職業にすることはきわめて難しいということを前提にすべきである。スポーツではメシが食えないということである。その前提でスポーツに取り組まなければならない。

「オリンピック選手になる」、「プロの選手になる」という希望は大事にしなければならないが、ほんの一握りの人がたまたまその幸運に巡り会うのであって、大部分のスポーツ選手は、スポーツと関係のない職業に就くので

ある。そして職業以外の生活時間にスポーツと関わりを持ち続けるのが一般的である。

一流選手のその後の人生は、社会への適応という面で厳しいものがある。選手生活が終了した後の生活設計を怠ってはならないということである。

アメリカやヨーロッパのスポーツ選手たちが、スポーツに専念する傍ら、スポーツ後の人生設計をしっかりとしているのと対照的に日本のスポーツ選手は、スポーツの現役を退いた後の生活設計が必ずしもうまくいっていない。

スポーツ後の生活を考えるのは、選手自身の責任であることはいうまでもないが、スポーツ選手を雇用している企業なり、体育協会なりが、ひとたび国のため、企業のために貢献した選手の、その後の人生をサポートするのは当たり前のことである。日本ではまだ十分なサポート体制ができていない。

子どもたちがスポーツを始めたときから、スポーツの持つ素晴らしさとスポーツ選手を職業にすることの難しさの両方を理解させておかなければならない。生活の中でスポーツがもたらす価値を理解させ、生涯を通してスポーツとどう付き合うかということをしかりとわからせておく必要がある。

### 3 縦断的，長期的指導理念の確認

人格の向上とスポーツ技術の上達は比例すると考えるべきものである。スポーツさえできれば他のことは大目に見られるような指導をしてはならない。いくらスポーツができて学習態度が悪かったり、学校生活のルールが守れなかったりすれば、無資格選手になるくらいの規制がなければ、人間失格のスポーツ選手を出してしまう。

アメリカのような制度的な縛りはできないにしても、教育的約束として、学習態度の悪い選手は試合に出さない程度の規制をした方がよい。

アメリカの大学スポーツでは、全米大学体育協会（NCAA）が、選手の学業成績基準を決めている。大学入学条件が成績平均値（GPA：4点満点）2.0以上、1～2年生1.76以上、3～4年生2.0以上。

ときどき人格の欠けた科学者が、反社会的、反人間的活動をすることがある。スポーツにおいても人格の欠けたスポーツマンはやはり社会に受け入れ

られない。スポーツの過程で身につけた向上心，フェアプレーの精神はあらゆる分野で発揮されなければならない。

どこかのチーム（学校，クラブ，県，国）に所属するということは，その組織の代表であり，組織の看板を背負っているのであるから，それなりの責任がある。自ずと競技場面においても，競技場面以外の行動においても自覚がなければならない。

トリノ冬季オリンピックの選手の対応に対して新聞紙上に「選手の受け答えをしつかりさせないといけない。選手の対応次第では，スポンサーが逃げていきかねない」といった批判がでている

スポーツマンは，生活習慣において自己コントロールができる人でなければならない。睡眠，食事，酒，煙草などに無頓着な選手を育ててはならない。深酒，煙草が身体によくない，トレーニングの邪魔になるということを自覚し，自己規制できる選手を育てなければならない。その点で，自覚の足りないスポーツ選手が多いように思う。

#### 4 やらされる練習からの脱却

スポーツは，指導者のためにやっているのではない，親のためにやっているのでもない。子どもたちが自分自身のためにやっているのである。練習目標，練習メニューを指導者から提示されたとしても，それを実践するのは子どもたちである。練習していることが子どもたちの人格形成に，子どもたちの人生にプラスになるものでなければならない。

練習目標は，常に子どもたちが共有していなければならない。目標の共有が練習意欲につながるからである。ねらいを忘れた練習の繰り返しでは成果があがらない。

その日の練習でどうなりたいかという目的意識が明確にあって練習に取り組まなければならない。1カ月後にどうなっていたいという目的意識が強いほど練習成果があがる。目的意識を持って，ひとつひとつの課題に取り組む習慣が自立した選手を育てることになる。

もともと甘やかされて育ってきた日本の子どもたちは，自主自立の意識が

非常に弱い。善悪の判断ができないというのもそのあたりに原因がありそうだ。目的意識を持って自主的に取り組むのが苦手で、やらされる方向に流れるのも、親に頼って生活してきた結果であろう。

だからといって、やらされる練習をいつまでも続けるわけには行かない。早く「やらされる選手」から「やる選手」に変身しなければならない。

そのためには、日々の練習方針、練習目標を理解して、自ら練習に取り組むことができる選手を育てる努力をしなければならない。選手自ら準備運動、トレーニング、個々の練習メニューのねらいを自覚して積極的に練習に取り組むことができれば、自ずと練習効果はあがる。練習量から練習の質への転換もできるであろう。

## 5 合理的な指導理念の確立

競技力向上を目指すとき、練習の質の向上、練習の科学性・合理性に活路を見いだすべきであろう。

日本のスポーツ界の現状を見ると、練習量の増加を求めるのは、限界であると思われる。発育発達に適した練習内容と練習量、科学性に裏打ちされた体力トレーニング、チームのレベル・個人レベルに適した練習内容の研究が必要であろう。

来る日も来る日も同じ練習が続けられたり、同じメニューが長時間続けられたり、体力の消耗としか思われぬような練習をしてはならない。

人は新鮮さや明確な目標に向かって努力することができる。毎日少しでもメニューが変わったり、新しい課題が示されると本気になれる。またか、今日もか、という気持ちで練習しては、単にメニューを消化するだけになってしまう。

練習内容の精選の中で、最も要求されるのは、少なくとも週に1日は休養日を確保することである。欧米の学校スポーツが、週2日の休養日を厳しく守っているのに対して、日本の学校スポーツは練習づけ状態である。これでは自立した生活設計はおろか、自主的に勉強する時間もとれない。燃え尽き症候群、運動障害は、つくるべくしてつくられているように思われる。

1日の練習時間も3時間が限度と考えるべきである。それ以上練習するということは、練習内容の質が問われることになる。365日練習づけにする

ような練習をしていると、いくら好きなバレーボールでもいやになる。身体的にも精神的にも大きな成長は望めない。練習のない日が確保されているから、それを楽しみに練習に気合いが入るのである。練習づけの生活をしていては、向上心も減退する。したがって自主的、意欲的に練習できる自立した選手は育ちにくい。

1 チームの選手の人数について、日本の場合は、人数不足に悩むチームがある傍ら、練習できないほどの選手を抱えているチームがある。

メンバー全員が均等に練習できる人数は、練習コートや指導者の人数にもよるが、20～25人が限度であろう。均等に練習チャンスが与えられない選手を抱えているのは、まさに人材の無駄遣いである。日本の学校スポーツ界が猛反省をしなければならないことであろう。

## 6 スポーツ指導と体罰

スポーツ指導現場で体罰とセクハラが頻発することは非常に嘆かわしい。スポーツ指導者の人格を疑われると同時にスポーツそのものの品格をおとしめることになっている。スポーツのすばらしさやスポーツの価値が心ない指導者の行為によって、ゆがんで評価されることは耐えられないことである。

1 つには指導者としての力量を持つまいが指導者になっていること、自分の運動経験だけを頼りに指導していること。

2 つには教育者として認識の欠けている人が指導していること。

3 つには目的意識がゆがんでいること。

学校教育の一翼を担っているような観のある高野連には、指導者の暴力行為から生徒の不祥事まで全部報告されているようであるが、他の競技においても同様に暴力行為が行われていると思われる。

スポーツが日本に伝わったときには、スポーツの方法と価値が正しく伝わったと思われるが、日本の階級社会、精神主義の社会に根付く過程で強制や体罰が加えられたものと思われる。その社会的、歴史的背景は根強いものがある。とくに強力チームによって伝統的に受け継がれてきているため体罰を払拭することは難しい。

しかも、日本的体質である義理人情が入り込んで「愛のムチ」とか「選手のためを思って」とかいう屁理屈がついて、体罰を容認するムードが出来上



がってしまっている。

スポーツ経験のある大学生に体罰の是非について質問すると60%くらいの学生が体罰を肯定する。これは、多くのスポーツ場面で体罰が行われていること、体罰に洗脳されていることを示すものであると思われる。

子どもたちが自立していない、甘やかされて育てていることによる必要悪ともとれえられるが、スポーツとスポーツ選手が自立するためには体罰のないスポーツ指導を実現しなければ日本スポーツの発展はない。

#### < 体罰の実態 >

- 1) 人間は人格をもった個人であって、自分で理解し、自分で努力できるようにできている。痛い目に合わなければわからないのは動物である。
- 2) 体罰の理由に「たるんでいる」という精神的理由をあげていることがあるが、それは選手に対する動機づけが足りないか、身体的不備がある場合である。
- 3) 下手なプレーとかミスを手罰の理由にしている場合があるが、それは指導者の指導の下手さ、指導ミスを責めるべきである。
- 4) 体罰をしなければならないというのは、自分の指導力のなさを体罰でカバーしているのであって、いつまでたっても指導者の指導能力はあがらない。
- 5) 指導者は指導方法の研究と人間力の向上に努力すべきであって、自分の努力不足を選手に転化してはならない。
- 6) 人生の中でスポーツは、人格を磨き、人間力をアップさせるための手段である。体罰によって、それらは身につかない。
- 7) 体罰を受けた者には、負の印象しか残らない。体罰は相手によっては取り返しのつかない負傷や心の傷を負わすことになる。
- 8) スポーツの勝負において、競り合って勝つのは選手自身である。そのときには技術や体力だけではない人間力としての総合力で争うのである。平素から自立した選手を育てることに情熱をそそぐべきである。

#### < 体罰をしない指導のために >

- 1) 指導者は技術研究や指導方法、教育方法について勉強し、生徒に負け

ない成長をすること。

- 2) ことに選手のやる気や自主性を高めるための指導方法，教育方法を身につけること。選手個人にかけ言葉の研究をすること。
- 3) 選手の成長のためには，忍耐強くあらゆる指導方法を試し，どこまでもサポートする粘りと我慢強さを持つこと。
- 4) 成長の遅い選手とともに苦しみ，少しの成長を喜び合える指導者になること。
- 5) 暴力行為以外に，健康や安全に気を配ること。選手個人人のオーバートレーニングや夏期の熱中症，疲労には細かい目配りができること。

#### < 体罰は最大の侮辱 >

体罰は往々にして公衆の面前で行われる。選手がミスをしたとき，要求された技能ができないとき，練習態度が悪いときなどに指導者の恣意的判断によって行われる。恐怖心と屈辱感のみが残る。

もともと技能習得には高度の集中力と理解力と学習意欲を必要とするのに，そんなものをすべて否定し，自尊心を徹底的に傷つけるのが体罰である。

体罰によって技能習得は大きくさまたげられる。バレーボールの練習試合中にそのような行為に出れば，たちまちチームのムードが悪くなる。

体罰によって目が覚めたとか，気合が入ったとか言う人がいるが，とんでもない錯覚である。技能習得は気合だけでできるものではない。むしろ無自覚な選手を育てるだけである。言葉による理解を軽視し，自立した選手育成の妨げになる。

体罰経験者(体罰を受けたことのある大学生)の約60%もの学生がスポーツ場面における体罰を肯定的にとらえているのは，上下関係の厳しい運動部集団の中における絶対権力者(指導者)の当然の行為として体に刷り込まれてしまっているからである。

#### < 体罰は指導者の成長を妨げる >

恣意的な体罰をしていると指導方法の研究や教育方法の研究がおろそかになる。

体罰をしておれば，自分の能力不足や努力不足がわからなくなってしまう。

いつまでたっても経験の範囲内で指導することになり、自己流が絶対化してしまう。

絶対権力者になると、選手はもちろんのこと、周囲からも異論や意見は出なくなる。

体罰は熱心さや愛情があっても許されるものではない。熱心さや愛情は優れた指導方法、優れた教育方法によって理性的に表現されるべきものである。なによりも指導者は「スポーツを通して人間形成をする」という哲学を持つべきである。

スポーツの過程で選手の心にぬぐい難い影を残すような体罰は決してしてはならない。

## 第2章 広島県バレーボール指導の基本理念

### 1 バレーボールをとおして何を育てるか

スポーツをとおして何を育てるかという命題に置き換えることができると思うが、学齢時代だけに目を向けるのではなく社会人になってからの人材を育てることに焦点を置くべきだろう。どんな分野で活躍するときにも通用するバランスのとれた人材を育てるということを目標に掲げなければなるまい。

#### 1) フェアプレーの精神

敵も味方も平等の条件の中で優劣を競う精神を養う。抜け駆けをしたり、相手より有利な条件をつくろうとしてはならない。相手に勝つのは、練習の質の良さ、戦術・戦法の優秀さである。相手のナイスプレーに心から拍手の送れる心のゆとりを持つ。

#### 2) 明るさと寛容の精神を発揮できるスポーツマン

乗り物や公共施設の中で他人に席を譲る。弱者に親切にしたり、困っている人に積極的に手を差し伸べることができるボランティア精神に富む。

#### 3) 人一倍強い向上心を持つ

スポーツ技術トレーニングや体力トレーニングに対して強い向上心を発揮すると同時に勤労、勉学、芸術に対しても強い向上心を発揮する。1日成長なくば立派なスポーツマンになれないという心構え。

#### 4) 人格を陶冶し、高い志を持つ

豊かな人間関係をつくる。生涯の師を見つけて常に人格の向上を目指す。好奇心の旺盛な人になって、優れた政治、経済、芸術から生き方のヒントをつかむ。すばらしい選手、すばらしい指導者に会うチャンスをつくる。

#### 5) 社会に通じる判断力、決断力、行動力、忍耐力を養う

スポーツの練習の過程、スポーツのゲームの過程、多くのコーチ、相手との交流の過程をとおして人生に必要な資質を磨く。スポーツに真剣に取り組むことによって社会に通用する資質を磨くことができる。

### 2 技術トレーニングと体力トレーニングの融合のさせ方

技術と体力は分けることができないものである。この合体としてあるものを別々にトレーニングしようとするところにそもそも無理がある。バレーボ

ールを使って筋力や瞬発力や敏捷性をつけることができれば一番いいのである。しかし、能率的にバレーボールに必要な体力をつけようとすると、トレーニング室におけるトレーニングになったり、バレーボール技術を離れたトレーニングをしなければならないのが現実である。

そこで、バレーボールの技術に近いかたちでトレーニングをすることを考えるわけである。バレーボールのどういう動作に必要な筋力をつけるのか、どういう動きに必要なジャンプ力をつけるのかということを考えたトレーニング方法を考えるのである。

具体的な方法は次に譲るとして、体力と技術を結びつける努力も欠かせない。バレーボール技術とは関係なしにつけた体力を技術と融合させるのに時間を費やすのはもったいない。

バレーボールに必要な体力は、バレーボールの動作の中で養うことはできないのかと考えるのである。

### 3 技術トレーニングの長期的指導の考え方

長期的指導とは、小学校から中学校、高等学校までくらいのことを指している。それぞれの学校段階で完成させるのではなく、高等学校3年生くらいを目標に技術指導をしていこうという考えである。

それぞれの段階でいくつもの大会が組まれているので、その大会を目指してチームづくりをするというのもわかるけれども、あくまでも完成品は高等学校3年生段階であると考えて、未完成でもよい、勝ちにこだわらないチームづくりをすることが必要であろう。

小学校、中学校の指導者には辛い注文であろうと思われるけれども、考え方としてはそうしてもらわないといけないと思う。この考え方を基本にして、小学校のときに身につけておいて欲しいこと、中学校の段階で身につけておいて欲しいこと高等学校の段階で身につけて欲しいことを整理する必要がある。

発達段階に応じて身につけるとよい技術、一貫してやっておかなければいけない技術、小学校段階で身につけてしまって、上達の障害になるような基本的技術など整理しておかなければいけないことがたくさんある。

< 小学校期 >

身につけておきたいこと：スパイクの助走フォーム  
スパイクスイングフォーム  
パスフォーム  
レシーブフォーム  
サーブフォーム  
動いてパスする習慣  
動いてレシーブする習慣  
動いてトスする習慣  
レシーブしてからスパイクする習慣  
レシーブとフォローをセットでする習慣  
練習の目的を自覚して練習する習慣  
ゲーム場面をイメージして練習する習慣  
ひとつひとつの練習を全力で取り組む習慣

< 中学校期 >

身につけておきたいこと：オープンスパイクが打てるようになる  
ボールを肩の前でヒットする習慣  
いろいろなコースに打てるようになる  
速い助走を使って打てるようになる  
速攻のスパイクができるようになる  
高い打点で打てるようになる  
速いスイングで打てるようになる  
ミートのいいスパイクが打てるようになる  
自分でレシーブしてから打つ習慣  
サーブレシーブしてから打つ習慣  
ブロックしてから打つ習慣  
ブロックコースを外して打つ習慣  
  
ブロックの手の出し方

ブロックの移動の仕方

アタックコースを読む習慣

トスとアタッカーを両方視野に入れてブロックする習慣

打つ人のフォームを見てレシーブコースを決める習慣

レシーブとトスを連動する習慣

強打と軟打にいつでも対応できる習慣

打つ人の癖をつかむ習慣

サーブはミスしてはならないという意識を植え付ける

狙ったところへ打つ習慣

#### < 高等学校期 >

身につけておきたいこと：自分でレシーブしてからバックアタックを打つ習慣

自分でレシーブしてからオープンアタックを打つ習慣

ブロックをさけてオープンアタックを打つ習慣

ブロックをさけて速攻を打つ習慣

ブロックをさけて移動スパイクを打つ習慣

相手の体制に応じたコンビ攻撃，味方の体制に応じたコンビ攻撃をする習慣

バックアタックのコースを読んでブロックする

オープンアタックのコースを読んでコンビブロックをする

コンビアタックをコンビブロックで止める  
相手のアタックコースをしぼるブロック  
セッターとアタッカーを両方視野に入れてブ  
ロックする習慣

相手のスパイクコースを読んでレシーブする  
いつでも強打と軟打とフェイントに対応でき  
るレシーブをする  
レシーブとトスをセットで練習する  
ワンタッチボールに対応できるレシーブ

コントロールできるジャンプサーブ  
相手の弱手をつくジャンプサーブ

各練習が戦術につながる練習をする  
練習のための練習をしない  
疲労困憊するだけの練習をしない  
各練習プログラムに100%で取り組み、  
練習の質の向上に努める  
選手個々人が強い目的意識を持つ

#### 4 体力トレーニングの長期的指導の考え方

体力トレーニングも長期的取り組みが必要である。ことに発達段階に応じて成長の時期が異なることに留意して体力トレーニングをしなければならない。

神経系の発達が著しい小学校期にやるべきこと、骨格ののびが著しい中学校期にやるべきこと、筋力や持久力の発達が著しい高校期にやるべきことを過たずにやらなければならない。

技術トレーニングに比して、体力トレーニングを補足的に考えがちな日本のバレーボール界にあって、長期的な展望に立ってトレーニング計画を立てることは非常に重要なことである。シーズンオフに集中的にやればよい問題



ではないし、公式戦が目前に控えているときはやらなくていいという問題でもない。

技術トレーニングと、体力トレーニングは表裏一体のものである。常に平行してのばしていかなければいけない課題である。それらを分離して考えているところに、体力と技術が結びつかない原因がある。

技術に結びつく体力を常に考えなければならない。そのためには、技術に結びつきやすいかたちのトレーニング方法を考えると、体力と技術を結びつけるためのトレーニングを別途考えるなどの努力がいるだろう。

#### < 小学校期 >

小学校期は、神経系の発達の著しいときである。スピード、バランス、敏捷性、巧緻性などは小学校期にのばさなければならない。それらはトレーニングという形よりも、スピード、バランス、敏捷性を必要とするようなスポーツ種目にふれさせる方がよいと思われる。読みにつながる習慣づけとして、戦術・戦法を考えるようなスポーツ種目や遊びをたくさん体験させる方がよい。

縄跳び、鬼ごっこ、スケート、スキー、卓球、ドッジボール、野球、ソフトボール、バスケットボールなどを積極的に体験させる方がよい。

#### < 中学校期 >

中学校期は、身長伸びるときである。骨や関節に過度の負荷をかけない方がよい。心肺機能も完成されていないときなので、過度の負荷をかけない方がよい。ウエイトトレーニングも持久力トレーニングも個人の体力に応じて、過度にならないようにすることが肝要である。

トレーニングの負荷は、自分の体重を負荷にするぐらいがよい。特に技術とのつながりを考えれば、バレーボールの動きをトレーニングとして習慣化することが効果的である。柔軟性を高めるためにストレッチングやマット運動を必ず取り入れたい。

#### < 高等学校期 >

体格のほぼ固まるときであるから、あらゆる体力トレーニングに絶えら

れる。

バレーボールに必要な，ジャンプ力，腕筋力，脚筋力，背筋力，腹筋力，敏捷性，協応性を意図的に鍛える必要がある。しかもスパイク，ブロックに必要な筋力，レシーブに必要な動きのトレーニングでなければならない。

持久力については，1試合を戦い続けることができる体力であり，最高のジャンプを継続的に発揮できる持久力である。

柔軟性も含めたトータルな体力，バランスのよい体力強化を目指したいものである。

## 5 傷害を防ぐための技術トレーニング体力トレーニング

体力トレーニングは，個人の体力特性に照らして，過負荷にならない程度にトレーニングすること。合理的，経済的なメニューを組んでトレーニング時間を短縮する。

全身をバランスよくトレーニングする。

常に伸筋・屈筋双方のトレーニング，拮抗筋のトレーニングを考えてメニューをつくる。

体力トレーニング中は集中して目的意識を持ってする。

技術トレーニングは，メニューに集中して目的意識を持ってする。

各メニューに100%の力で取り組む

疲労を次の日に残さない。

### 第3章 技術トレーニング過程

技術トレーニングは、たくさんの先人たちの財産が残っていて、個性的なもの、伝統的なもの、科学的なものが混在して、なかなか整理がつかないのが現状である。それらが、指導者によって固定化されてチームカラーになっていることが多い。

すなわち、選手個々人の体力特性、人格特性は加味されずに、みな同じカラーに染まっている。そこで、指導者のカラーではなくて、より高度なバレーボールにつながるような技術トレーニング過程、すなわち合理的技術トレーニングの考え方をまとめてみた。

#### 1 集中力の養成

##### < 目的意識 >

「心ここにあらざれば、見れども見えず、聞けども聞こえず」であって、練習の目的を強く意識して練習することがまず重要である。ただ練習メニューを消化するだけの練習になってしまうと時間の無駄使いである。練習目的をなんとしてもクリアしようと思って、必死で練習に取り組むのとは結果に大きな開きが出る。

チームのねらいと個人のねらいは同じであるが、練習の過程では、個人特有の課題もあるので、チーム目標と、その中での個人の目標の両方に集中して練習しなければならない。全体目標と、1 cmの正確さを要求する技術目標に対応していかなければならない。

確かな先見性と判断力、緻密な戦術目標の使い分けができなければならない。物事に集中するということと細かい戦術眼、目的意識を持つということは同義語になることが多い。

##### < 時間の短縮と新鮮なメニュー >

集中力を高めるためには、全体練習時間の短縮も必要であるし、個々の練習メニューの練習時間を短くすることが大事である。同じ練習をだらだら長くやると集中力がきれてしまう。選手の集中力の持続する範囲内でやめて新しいメニューに移る方がよい。

そのためには、同じアタック練習でもいくつかのメニューを用意しておく必要がある。少し目先が変わるだけでも新鮮な気持ちで取り組むことができるから。

集中力を高めるためには、次々と新しいメニューが展開されることと、少しずつ狙いも高度になり、正確性を求めるようにすることである。

毎日同じ練習メニューの繰り返しでは、無意識的プレーが多くなり考えることをしなくなる。打つコースが違うだけでもよい、打点を高くするだけでもよい、練習条件を変えるだけで意識的プレーができる。

試合場面を考えれば、無数に練習パターンはでてくるはずである。

## 2 考えるバレーにつながる技術トレーニング

最終的には、ゲーム場面で、相手を知り、味方を知ることに行き着くと思われるが、技術が完成に近づくためには、様々な知見が総合されなければならない。初歩の段階から、それぞれの段階の自分の課題を認識すること、課題達成のための道筋をいろいろ考えること、その道筋を日々の練習プログラムに取り入れること。

パスの段階、トスの段階、レシーブの段階、アタックの段階、ブロックの段階で、それぞれボールの飛んでくる高さ、強さ、コースが予測できる。しかし予測する習慣をつけないと、それらを予測しなくなる。予測の習慣づけは、プレーをなめらかにし、無駄な動きをしなくて済むようになる。

バレーボールには、法則性があって、相手の体制やボールヒットの位置を見ているとボールの飛んでくるコースや強さがわかる。早くその法則をつかむことによってバレーボール技術の上達が早くなる。

かなり高度なゲームになっても、個人の癖、チームの特長はつかむことができる。複雑な戦術をいかに単純化して認識するかにかかっている。

初歩の段階から、具体的な考えるポイントをあげてみると

### 1) パス練習

相手の体制からボールが飛んでくる位置を予測して移動を開始する。

相手の癖をキャッチしてボールの飛んでくる位置を予測して移動を開始する。

常に相手の顔の位置に届くようにパスをする。

## 2) レシーブ練習

相手の体の向き，腕の向きからボールのコースを予測して移動を開始する。

相手の癖をキャッチして，タイミングや，コース，ヒットボールの種類を予測して移動を開始する。

常に相手の顔の位置に返球するようにボールコントロールする。

レシーブ練習は，できるだけネットの上から飛んでくるボールに対してレシーブ練習する。

## 3) アタック練習

いつでもアタックできる心構えと準備ができていること。

助走のタイミングをコントロールできる能力を身につけること。

いつでもベストの位置と高さで打てるように助走をすること。

セッターの位置によって助走のタイミングやコースをコントロールすることができること。

打つコースや位置をいつも意識してアタックすること。

ブロックアウトやフェイント，軟打を意識的にできるようにしておくこと。

## 4) サーブ練習

ミスをしないうサーブを打つ技術を身につけること。

狙ったところへサーブを打てる技術を身につけること。

レシーブしにくいサーブを打つ技術を身につけること。

いつも狙いを持ってサーブを打つ（弱点をつく）習慣を身につけること。

サーブ練習は，心身ともに安定しているときにすること。

ミスの多いサーブ練習は役に立たない。

## 5) ゲーム練習（部分練習）

いつも相手を想定して（相手をつけて）練習すること。

どういう場面における練習か，どういう狙いを持って練習しているのか明確にしておくこと。

味方のレベルアップを目指した練習であっても，常に相手に対して有効な攻めでなければならない。

### 3 戦術的思考力の養成

あらゆる競技を見るとき，自分が競技者になってみる習慣をつけること。ただ全体を眺めるのではなく，自分がアタッカーになってみたり，セッターになってみる習慣が大切である。

自分の出場したゲームを反省しながら分析することも大切であるが，他人のゲームを見るとき戦術分析をしながら見るのが大切である。

基礎技術が完成していない段階では，技術的反省ばかりが目につくけれども，それぞれのレベルで，どうすればよかったのかを考える習慣が大切である。

戦術的思考は，一定の技術レベルに達したときに考えたり，実践したりするのではなく，初歩の段階から，レベルにあった戦術を考える癖をつけるのが大切である。

パスゲーム，2対2ゲーム，3対3ゲーム等をする中で戦術的素養を磨いていくことが大切である。

特に，バレーボール以外の競技で戦術的思考を磨くこともできる。卓球，バドミントン，テニス，バスケット等をするなかで戦術的思考を磨くこともできる。

### 4 自分の技能の分析力，認識力の養成

自分の技能をVTR等で見客観的に把握することはできるけれども，コーチの分析評価と合わせて判断すれば，より正確に自分の技能を知ることができる。さらに身体活動として，感覚的に自分の技能を理解するには，さらにコーチの指導を含めて分析しないと理解が難しい。

頭で理解し，さらに体で理解するためには外部からの指導が不可欠である。常に自分の欠点や特長を理解しながら技術トレーニングをすることが着実な成長につながる。

### 5 自分から取り組む技術練習力の養成

日本の家庭教育が，子どもの自立心，独立心を養育するようになっていないため，自立した技術練習をさせることが難しい。家庭生活で，手取り足取

り甘やかした養育をしているため、学校時代になっても自立できない。勢い、「やらされる練習」になって「自分から主体的に取り組む」練習になりにくい。

自分の考えや主張を持たない選手が多く、コーチの言いなりになりがちである。このような姿勢が、強制や体罰を生む温床になっている。

小学校段階から、自分の考えを持った選手を育てるように努力することが大切である。技術について、戦術について、トレーニング方法について自分の考えを持つ選手に育てることが、自立した人間、自分から主体的に練習をする選手を育てることになる。

一方では、将来の人生目標とつなげることも必要である。将来何になりたいか、将来の夢は何かということも含めて、バレーボールと取り組む目的をはっきりするようにしなければならない。何の目的も無しにバレーボールだけしているようではいけない。

コーチの方にも、学校教育の中で、運動部活動をどのように位置づけて指導するかを明確に示す必要がある。そういうコーチの指導方針を理解して参加する選手でなければならない。

## 第4章 技術トレーニングの実際

小学校期から大学期に至るまでの各段階における技術トレーニングを計画する上で、一貫して考えられなければならないことがある。バレーボールの技術はサーブ、サーブレシーブ、パス、アタックレシーブ、トス、アタック、ブロックなどが個々に存在するのではなく、レシーブからトス、トスからアタックというように常に技術のつながりとして考える必要がある。つまり、これまでのようなパスやアタックなどを個々に取り上げて練習するのではなく、一例をあげれば常にパス（レシーブ）・トス・アタックをセットとして考えてトレーニング計画を考えるようにしなければならない。

### 1 小学校段階の技術トレーニング

#### 1) トレーニングを実施するにあたっての習慣づけ

ひとつひとつの練習を全力で取り組む

練習の目的を自覚する

ゲーム場面をイメージして練習する

#### 2) 技術トレーニング例

バレーボールを始めるのは小学生の人もいれば、中学生や高校生となって始める人もおり、皆が一様ではない。以下にフォームの技術ポイントを示しているが、これはどの段階においても習得しておくべきポイントである。

構えのフォーム

- ・前後、左右、上下にすばやく移動できるように自然に構える。
- ・腕は軽く肘を曲げて、オーバーハンドパスやアンダーハンドパスのどちらにも対応できるように胸の前で構える。





### オーバーハンドパスフォーム

- ・ボールの落下点にすばやく移動し，返球する方向に体を向ける。
- ・両肘を曲げ，両手を額の前で構えて，両手の人差し指と親指で三角形をつくる。
- ・指の力を抜き，全部の指でボールを包み込む。
- ・膝のバネを使って全体重をかけてボールをはじくように押し出し，返球した方向に足を踏み出す。



### アンダーハンドパスフォーム

- ・ボールの落下点にすばやく移動し，返球する方向に体を向ける。
- ・腕を伸ばした状態で，左右の手を組む。
- ・手首よりも少し上の上腕部でボールをとらえる。
- ・膝を曲げて，ボールをとらえると同時に，膝のバネを使って返球する。
- ・返球した方向に足を踏み出す。



## サーブフォーム

### ・アンダーハンドサーブ

腕を振り子のようにスイングし、ボールを体の前でヒットする。



・サイドハンドサーブ

腰の回転を使って，体の横でボールをヒットする。



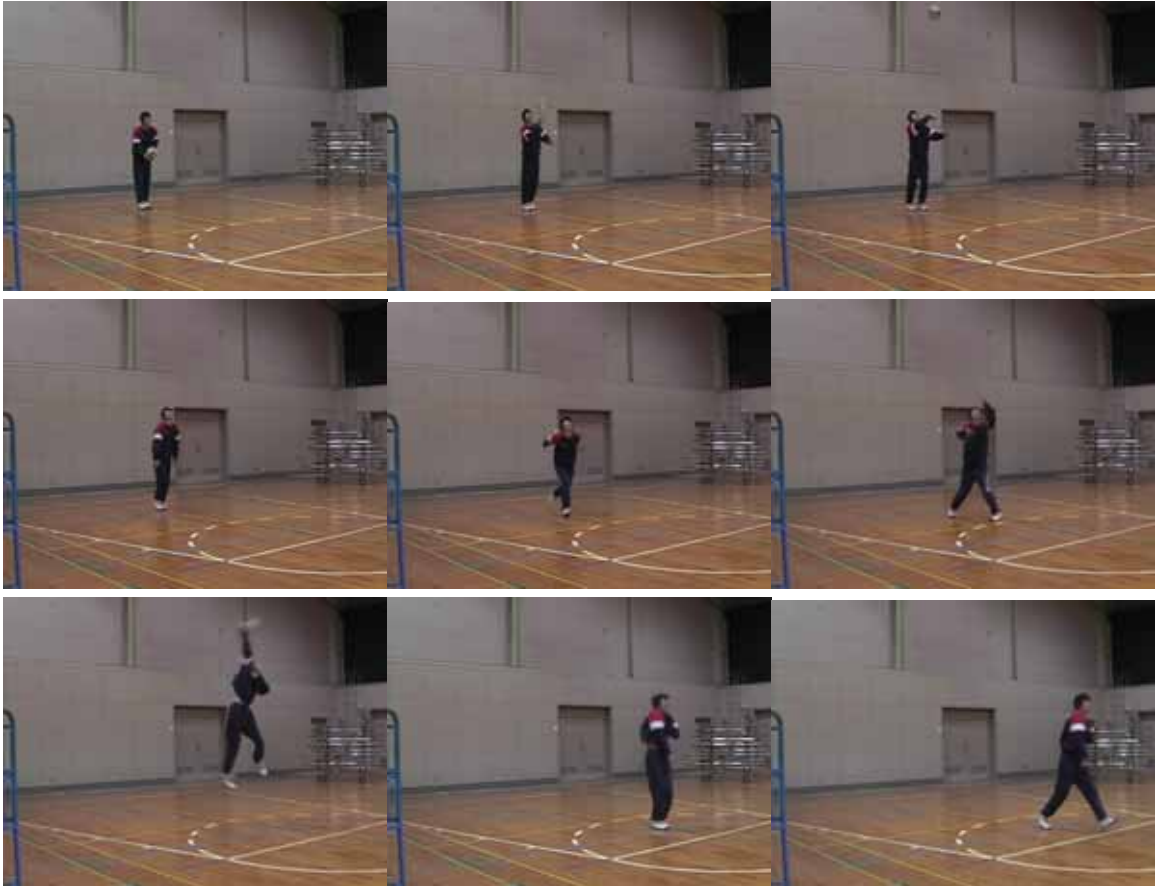
・フローターサーブ

トスを高く上げすぎないようにして，顔の前でボールをヒットする。



・ジャンピングスパイクサーブ

自分でトスを上げて，アタックするように打つ（ボールに回転を与える）。  
トスを常に一定の位置に上げることが必要になる。



ドリル例：

アタックラインの後ろ（ネットから3m）から，自分でトスを上げて，助走・ジャンプして相手コートにスパイクする。徐々にネットからの距離を長くしていき，最終的にエンドラインの後ろからジャンプしてスパイクサーブが打てるようにする。

・ジャンピングフローターサーブ

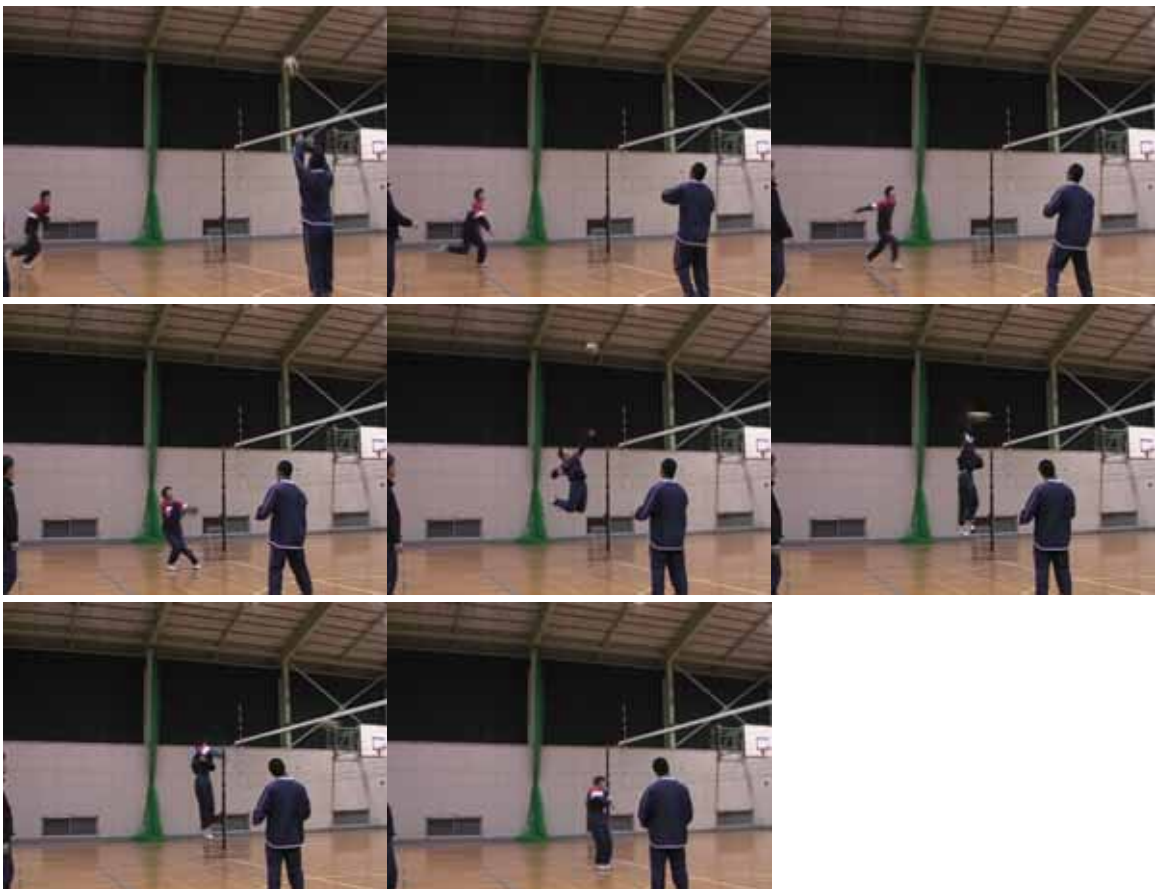
自分でトスを上げて，アタックするように打つが，ボールに回転を与えないようにヒットする。





### アタックの助走フォーム

- ・ 右足 左足 右足 左足 踏み込み ジャンプまでの動作をスムーズにできるように反復練習する。
- ・ の左足で十分に床を蹴ると同時に，両腕を後ろに引く。
- ・ の左足から の右足までを，すばやくかつ大きくとる。
- ・ の左足はネットにやや平行になるようにする。そのことで重心が前に移動する力を上に変換する(体がネット方向に流れないようにする)ことが容易になる。
- ・ 力強く踏み込んで，両腕の振りも十分に使ってジャンプする。



アタックのスイングフォーム（右利きの人の動作）

- ・ 打つ方の腕は頭の後ろに引き（バックスイング）、反対の腕はボールに向けて伸ばす。
- ・ ボールを打たない方の腕を下げると同時に、打つ方の肩から、肘、手首というように力を伝え（鞭のように）、肘を伸ばした状態でボールをヒットする。
- ・ インパクト位置は体の少し前で、ボールは手のひら全体でとらえ、手首をかぶせる（スナップを効かせる）ようにする。

動いてパス（レシーブ）する練習

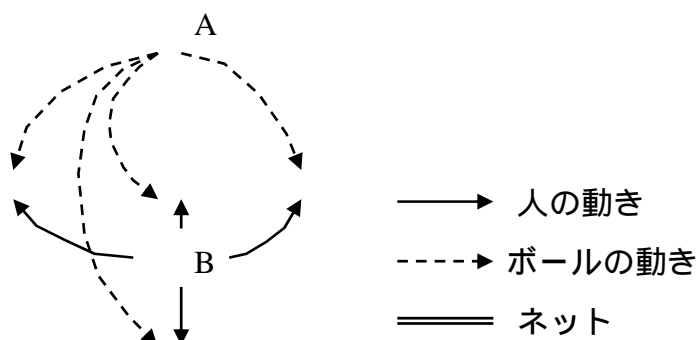
目的と方法：

ゲーム場面を考えたときに、自分が構えた地点にボールが飛んでくことはほとんどない。ボールの落下点に移動した後に、パス（レシーブ）をする習慣を初心者のおきから身につけておく必要がある。早くボールの落下点に入って構える。ボールを返球する方向に体を向ける（右に移動したら右足を前に、左に移動した左足を前に構えることで、体が返球する方向に向く。足はクロスしないようにする）。膝のバネを使ってパス（レシーブ）する。

パス（レシーブ）した後、一步踏み出す（重心が後ろから前に移動するように）。

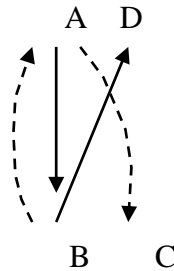
ドリル例：

Aが前後左右に投げたボールをBが動いてパス（レシーブ）する。初めての場合、Bはキャッチからスタートし、足運びがスムーズになってきたら、パス（レシーブ）で返球する。Aは体を向けた方向にボールを投げる。パスが上手く返球できるようになってきたら、AもパスでBにボールを送るようにする。



ドリル例：

3人1組になって、ボールをパス(レシーブ)したら、反対側に移動して、次のパスを行う。BがAにパスした後、Dへ移動する。AはCにパスし、Bの位置に移動する。というように、パスをしたら、反対側のあいている位置に移動する。



### 動いてトスする練習

目的と方法：

トスを上げなければならない場面があるのは、セッターだけではない。セッターにしても構えた位置から動くことなくトスを上げることはほとんどない。また、試合ではすべての選手がトスを上げる可能性があり、その精度が試合の勝敗に影響してくる。選手全員が動いてトスを上げる習慣を身につけておく必要がある。

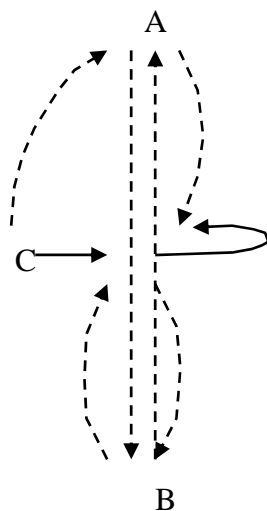
ドリル例：

AはBにボールをパスする。BはAにトスを上げる。AはBに向かってアタックを打つ。Bがレシーブを上げたら、AがBに向けてトスを上げる。BはAに向かってアタックを打つ。Aがレシーブを上げたら、BがAに向けてトスを上げる。これをボールが落ちるまで繰り返す。慣れてきたら、アタックを相手に打つときに2本連続で打った(レシーブ側は2本連続でレシーブ)後にトスを上げて続ける。



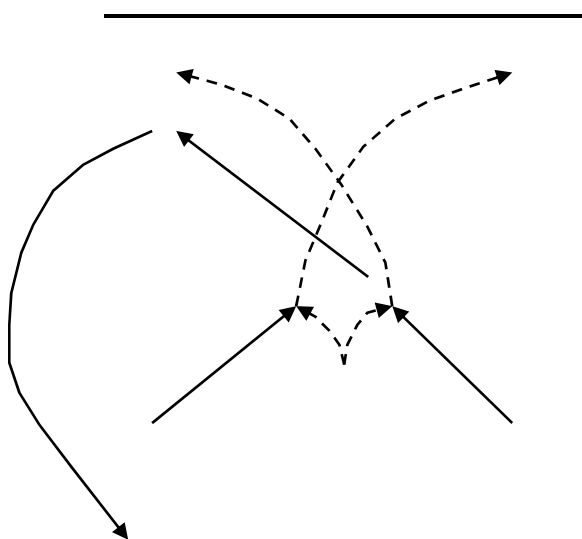
ドリル例：

上のドリルで，AとBの間にC（AとBの間でアタックレシーブされたボールをトスする。トスはアタックレシーブした人に上げる。）を入れて練習する。Cはトスを上げたら，すぐに反対側を向いてアタックレシーブの構えをとる。



ドリル例：

指導者がボールを前方に投げ，サイドに待機している人がボールの落下点に移動して，レフトあるいはライトに追いつトスを上げる。トスを上げたら，ブロックのフォローに入った後，反対側のサイドに移動する。





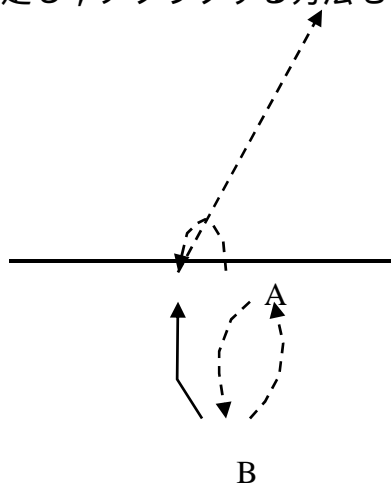
## レシーブしてからアタックする練習

### 目的と方法：

ゲーム場面において、レシーブしたらそれで終わりではない。アタックを打つ準備もしなければならないし、ブロックのフォローにも入る必要がある。この練習は自分がレシーブしてから、アタックを打つ練習である。まず、自分がいいパス(レシーブ)をセッターに返球して、アタックの助走をとる体勢にはいることがポイントである。

### ドリル例：

AからBにボールを投げる。Bはパス(レシーブ)でAに返球し、アタックの助走体勢に入る。Aはトスを上げて、Bは助走をし、アタックする。最初の段階では、セッターAが真上に上げたトスをアタックした方がよい。慣れてきたら、レフトあるいはライトからアタックを打つようにしていく。発展としては、AからBにアタックを打って、BはアタックレシーブをAに返球した後に、Bは助走し、アタックする方法もある。

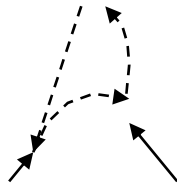


## レシーブとフォローをセットとする練習

### 目的と方法：

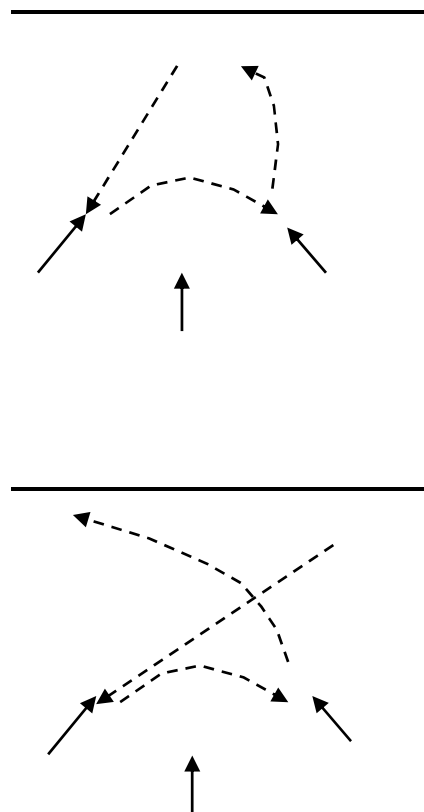
1人対2人または3人のパス(レシーブ)練習において、レシーブをしなかった人がフォローする(トスを上げる)習慣を身につける練習である。このときにレシーブをしない人も、レシーブをする人と同じタイミングで後ろから前に移動することがポイントである。レシーブする人はトスを上げる人が横にいるから横に向けてボールを返球する必要はない。自分の真上に上げる感覚で、コート中央あたりにボールを返球する。

ドリル例：



ドリル例：

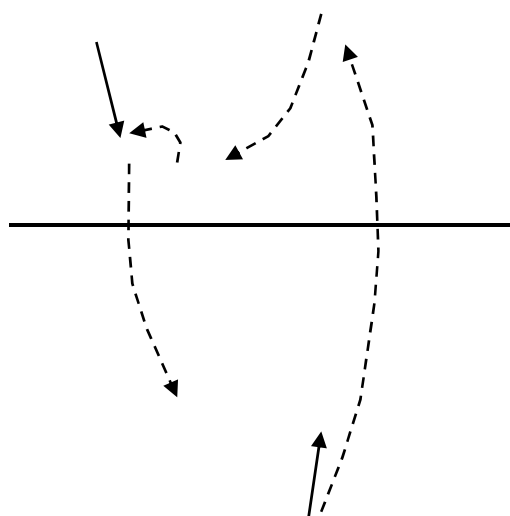
慣れてきたら，指導者が打つ位置を，レフトからとかライトからというように位置を変えながら練習すると良い。また，発展として両サイドにアタッカーを入れて，レフトやライトからのアタックに対する後衛3人のレシーブやレシーブ後のトスを上げる練習もできる。



ドリル例：

3対3のパスゲーム。3回以内で相手コートへボールを返球する。自分がボールをパス（レシーブ）するとき，相手にまかせるときなどの意思表示を大きな声で伝える。狙ったところにボールをパス（レシーブ）できるように

する。



## 2 中学校段階の技術トレーニング

### 1) トレーニングを実施するにあたっての習慣づけ

自分の狙ったところにパスやレシーブを返球したり，サーブやアタックを打つ

サーブはミスをしてはならない

打つ人の癖やフォームを見て（読んで），レシーブコースに入る

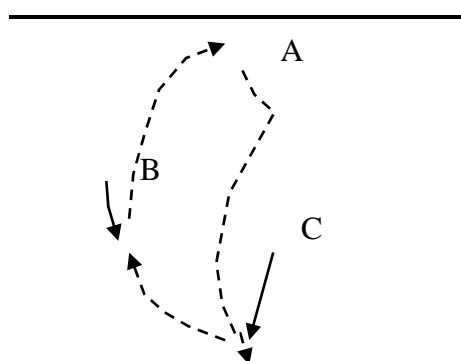
強打と軟打にいつでも対応できる

### 2) 技術トレーニング例

レシーブからのつなぎ（トス）とフォロー

目的と方法：

2人でレシーブに構える。一方がレシーブし，もう1人が指導者にトスを上げる。そして，2人でフォローに入る。

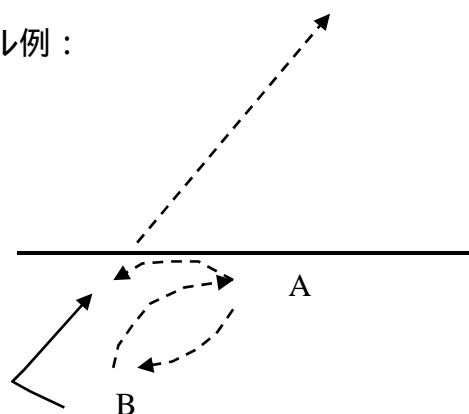


## オープンアタックを打つ練習

目的と方法：

オープンアタックを高い打点で力強く打つこと。アタックを打つ選手はトスボールとブロッカーを両方見ることができるよう、体の前でボールをとらえる。ブロッカーをつけて練習することにより、ブロックをかわしたり、ブロックのワンタッチを狙ったりするなど、いろいろなコースに打ったり、高い打点で打つ習慣を身につける。

ドリル例：



## 速攻のアタックを打つ練習

目的と方法：

速いタイミングで、クイックアタックを打てるようにする。速い助走で、センターラインから約1m手前でジャンプする。ボールがセッターの手に入ったときには、アタッカーはジャンプしているくらいのタイミングが必要である。腕の振り方はオープンアタックよりもコンパクトに、かつ速いスイングを心掛ける。

・ Aクイック



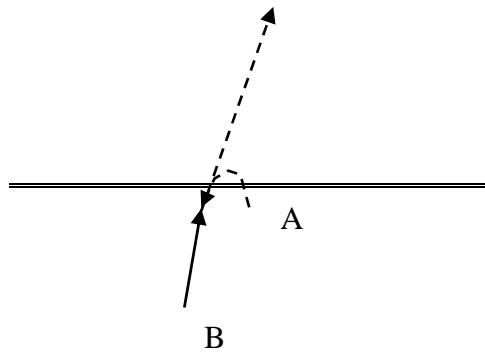


・ Bクイック



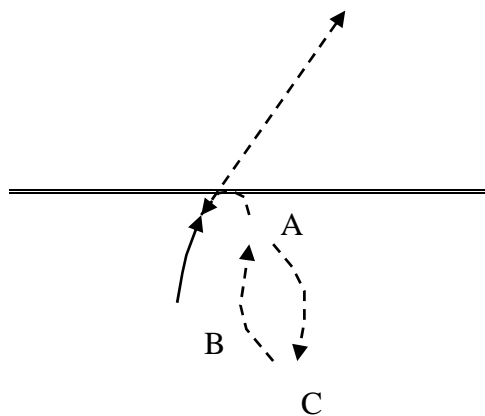
ドリル例：

クイック攻撃の助走・ジャンプしたところにAがクイックのトスを投げ上げて、スパイカーに打たせる。



ドリル例：

AからCにボールを投げ，CがAにオーバーハンドパスかアンダーハンドパスで返球する。Bはタイミングを合わせて助走し，クイックアタックを打つ。



### ブロックの手の出し方

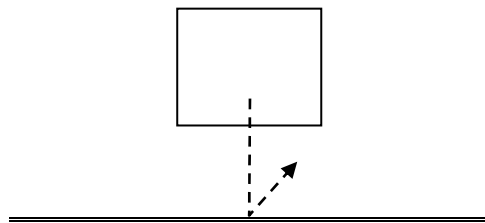
フォームの注意点：

ネットから約50cm(だいたい手の先から肘ぐらい)離れて，ちょっと膝を曲げ(すぐにジャンプでき，しかも左右にも動ける体勢で)，肘が肩の高さになるくらいに手をあげて構える。両足は肩幅かそれよりちょっと広げる。構えた状態からジャンプ(腕の振りを使ってブロックジャンプする場合は，肘を曲げたコンパクトな振りを心掛ける)し，両手は肩幅くらいに広げ，指を開いて(小指に力を入れて)，相手のコート内に両手のひらを向ける。両手を上に出すのではなく，前を出す(ネットを越えて相手コート内に突き出す)感じである。このときに両腕を後ろから前におおらないように気をつける。



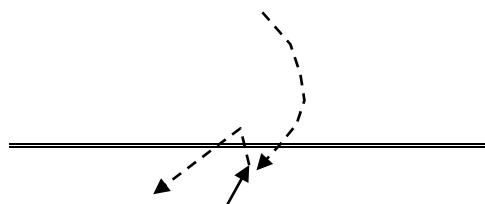
ドリル例：

アタックを打つ人が台の上に立ち（あるいは床の上でもよい），1人のブロッカーに対してアタックを打つ。アタックを打つ人は，自分の向けた体の方向に打つようにする。ブロッカーはアタッカーの体や目の向きを見るために，ジャンプしても目を開けたままでブロックする必要がある。



ドリル例：

1人のブロッカーの後ろから相手コートにトスを上げ，アタッカーがアタックするボールをブロックする（ダイレクトスパイクをブロックする）。アタックを打つ人は，自分の向けた体の方向に打つようにする。



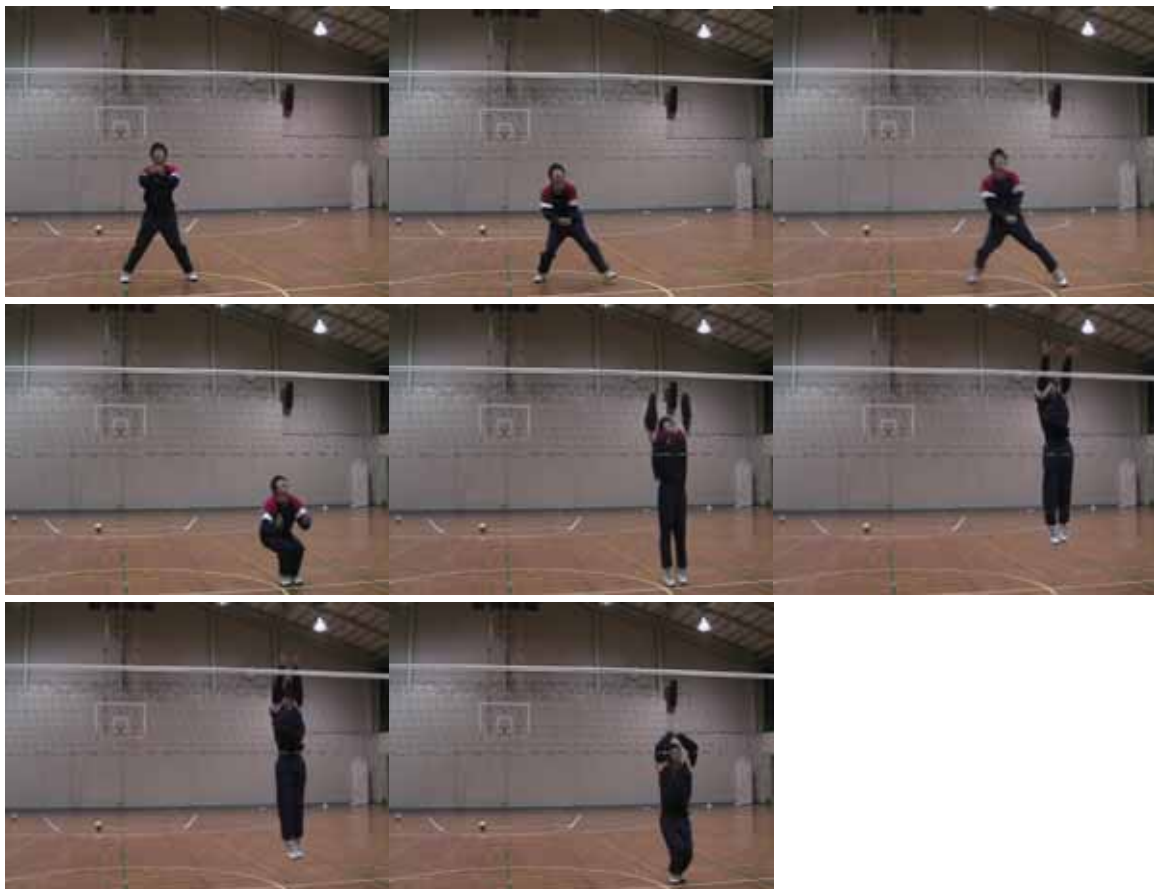
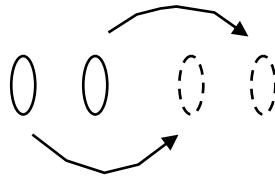
## ブロックの移動方法

目的と方法：

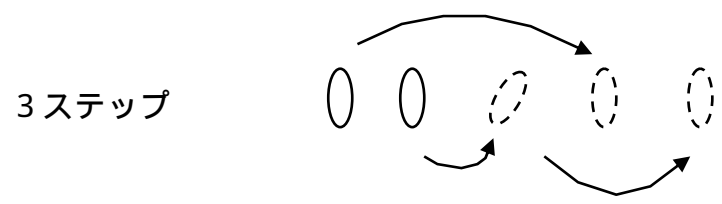
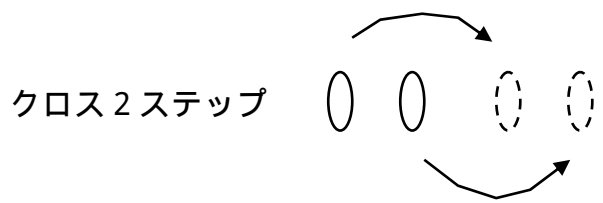
センターから右，あるいは左へ移動するためのステップを身につける。移動する距離によって，足運びは変わってくるが，距離が短い場合は進行方向側の足を1歩踏み出し，もう一方の足を引き寄せてジャンプする（2ステップ）。また，センターブロッカーがレフトまたはライトへ移動して，サイドのブロッカーとブロックする場合は，進行方向側の足を1歩踏み出し，その足で進行方向へ床を蹴る。もう一方の足をクロスさせ，1歩目に出した側の足を着地させると同時に両足を踏み切りジャンプする（3ステップ）。このときに体がネットの方に向いていることが重要である。

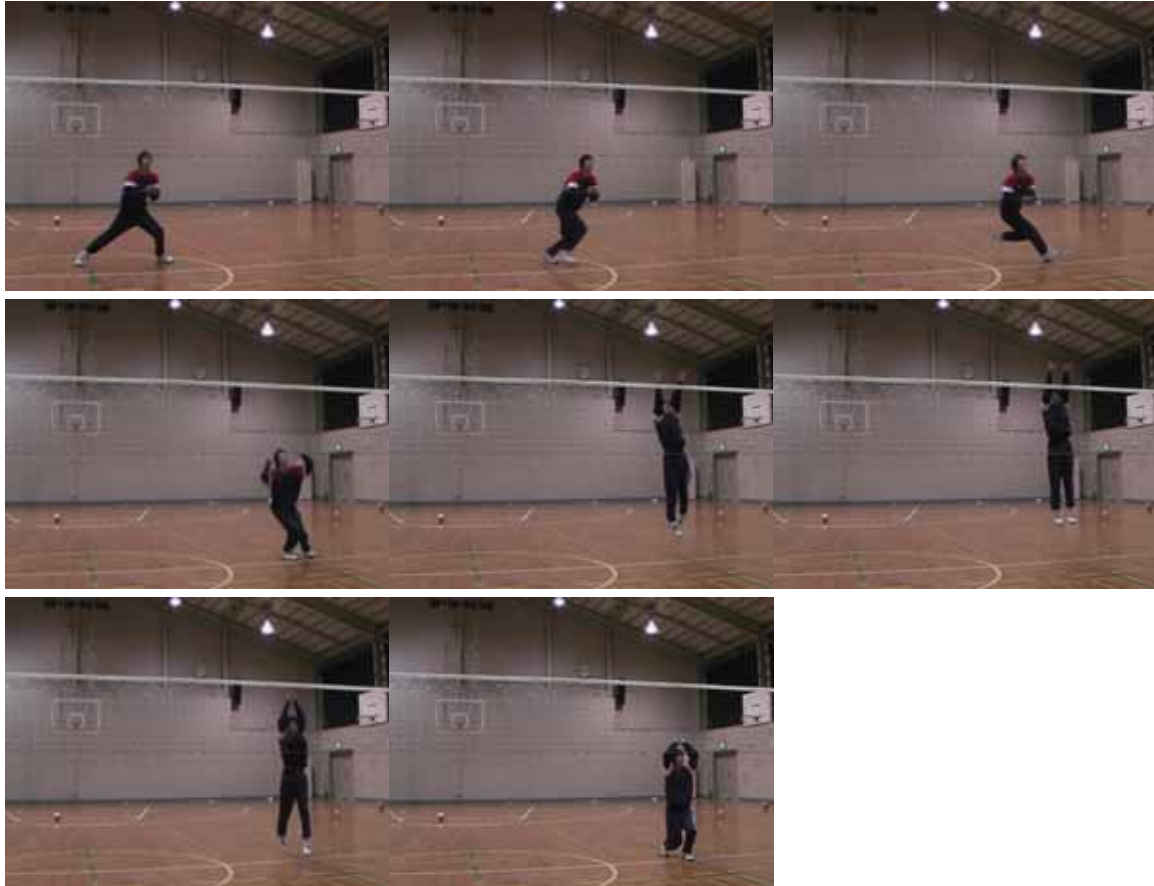
移動ステップの例（右方向へ移動する場合）：

2ステップ



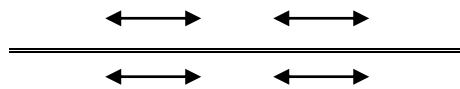






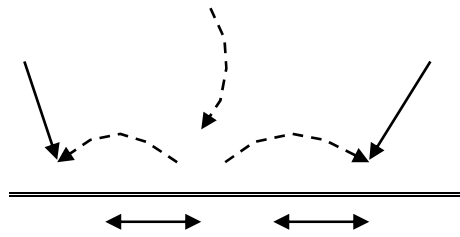
ドリル例：

移動距離が短い場合と長い場合のステップがあるが，どちらの場合も左右にすばやく移動できるよう反復練習する。ネットを挟んで，2人組で移動ブロックの練習をする。



ドリル例：

セッターはレフトまたはライトヘトスを上げる。センターブロッカーは左右にすばやく移動できるよう反復練習する。サイドブロッカーとセンターブロッカーがそろってブロックジャンプできるようにする。発展として，クイックスパイカーを含めて練習してもよい。



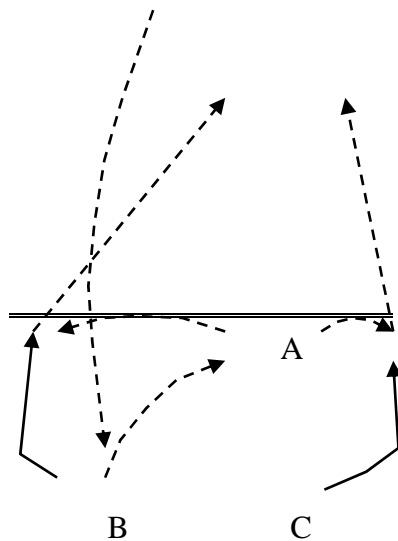
### 自分でサーブレシーブしてからアタックを打つ練習

目的と方法：

自分でサーブレシーブしてからアタックを打つことができるようにする。

ドリル例：

2人の選手でサーブレシーブを行う。サーブレシーブした後，そのレシーブボールと自分の位置を確認して，自分が打つトスと呼ぶ。最初の段階は，ブロッカーはつけなくてもよいが，サーブレシーブの返球率が上がってきたら，ブロッカーをつけるべきである。



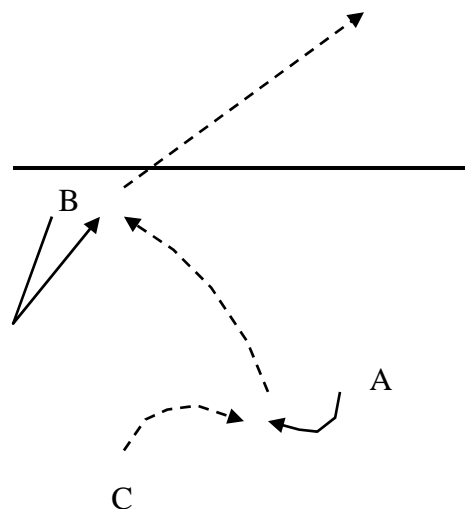
### ブロックしてからアタックを打つ練習

目的と方法：

ブロックしてからアタックを打つことができるようにする。ブロックジャンプした後，後ろへ下がってアタックの助走をし，ジャンプしてアタックを打つ。

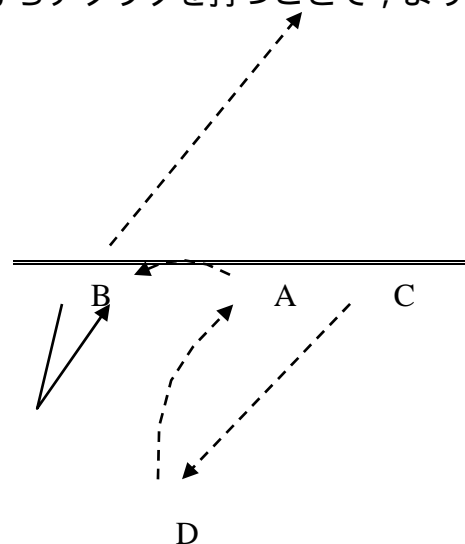
ドリル例：

Bがブロックジャンプし，ジャンプの最高点に達したときに，CはAにボールを投げる。Bはアタックの助走をするために，後ろへ下がる。Aは追いトスを上げて，Bが2人ブロックに対してアタックを打つ。



ドリル例：

Bがブロックジャンプすると同時に，CからDにアタックを打つ。Bはジャンプ後，アタックの助走をとるために，アタックライン付近まで下がる。DはアタックレシーブしてAにボールを返球する。Aはトスを上げて，Bが助走し，アタックを打つ。発展として，Cがアタックする位置を変えたり，ネットの向こうからアタックを打つことで，より実践的なものとなる。



### 3 高等学校段階の技術トレーニング

#### 1) トレーニングを実施するにあたっての習慣づけ

各練習が戦術につながる練習をする

練習のための練習をしない

疲労困憊するだけの練習をしない

各練習プログラムに100%で取り組み、練習の質の向上に努める

#### 2) 技術トレーニング例

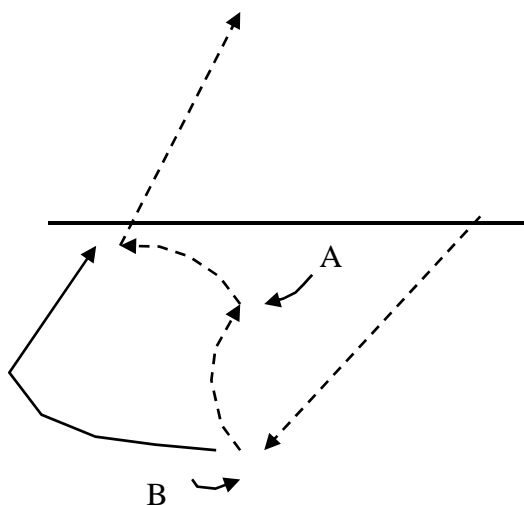
自分でレシーブしてからオープンアタックを打つ練習

目的と方法：

自分でレシーブしてから、オープンアタックの助走に入り、アタックを打つ。

ドリル例：

サーブレシーブ、あるいは相手コートから打たれたアタックをBがレシーブでAに返球し、トスされたボールをアタックする。



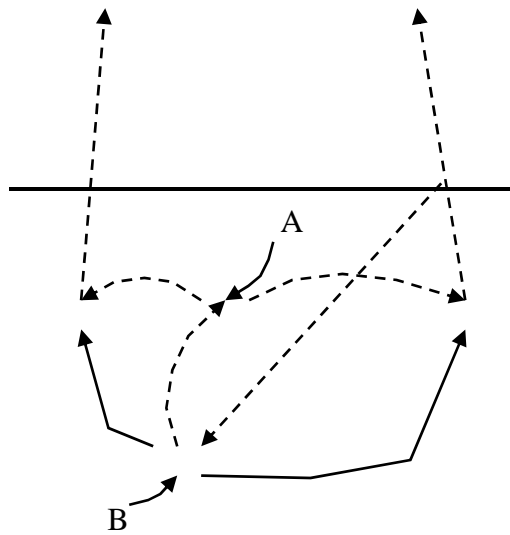
自分でレシーブしてからバックアタックを打つ練習

目的と方法：

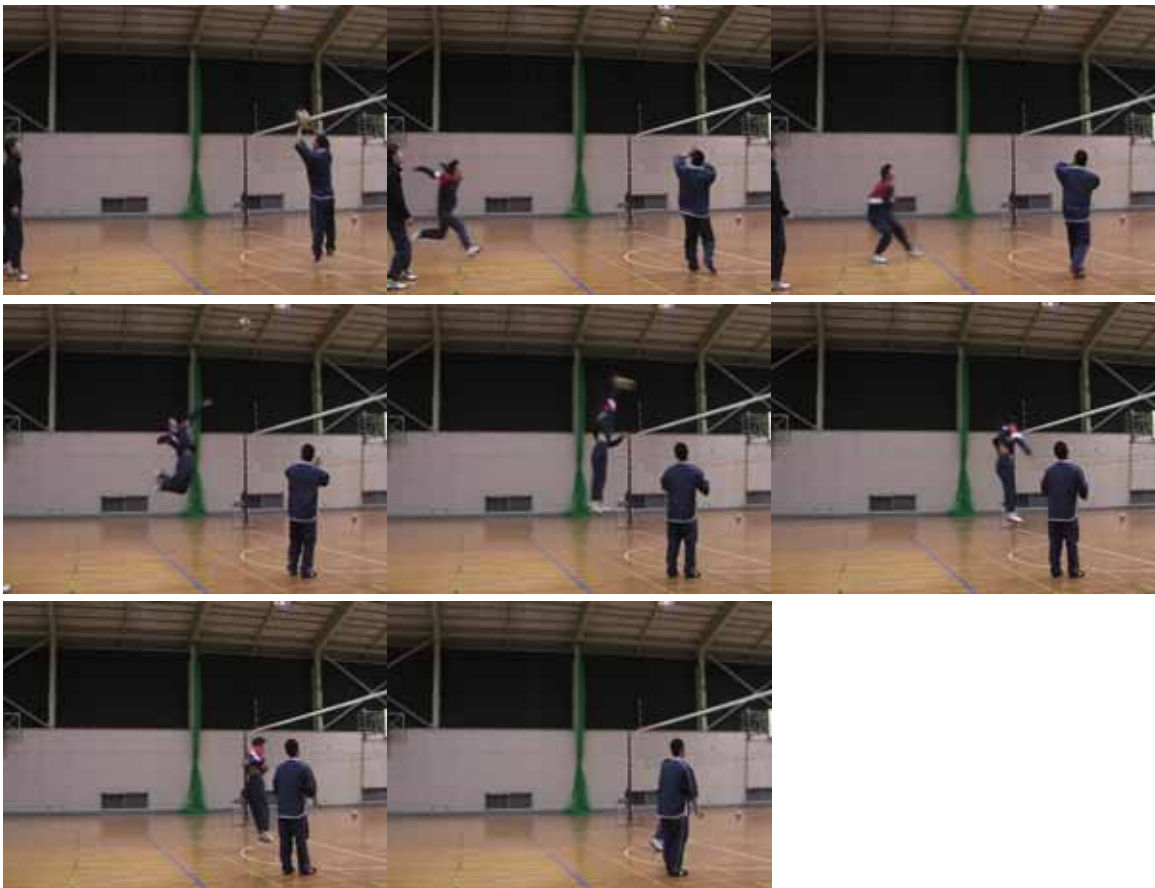
自分でレシーブしてから、バックアタックの助走に入り、アタックを打つ。

ドリル例：

サーブレシーブ、あるいは相手コートから打たれたアタックをBがレシーブでAに返球し、アタックラインから約1m前方にトスされたボールをバックアタックする。

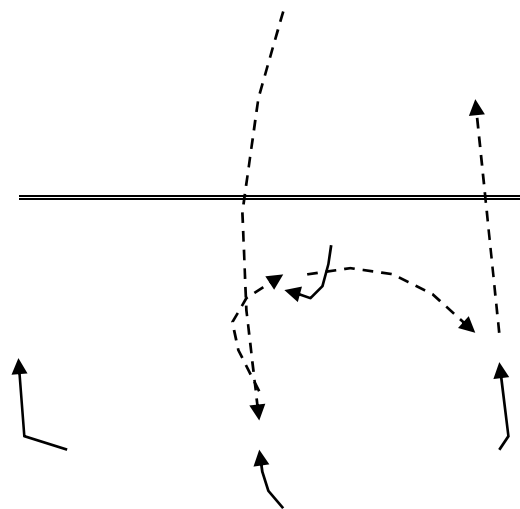


・バックアタック

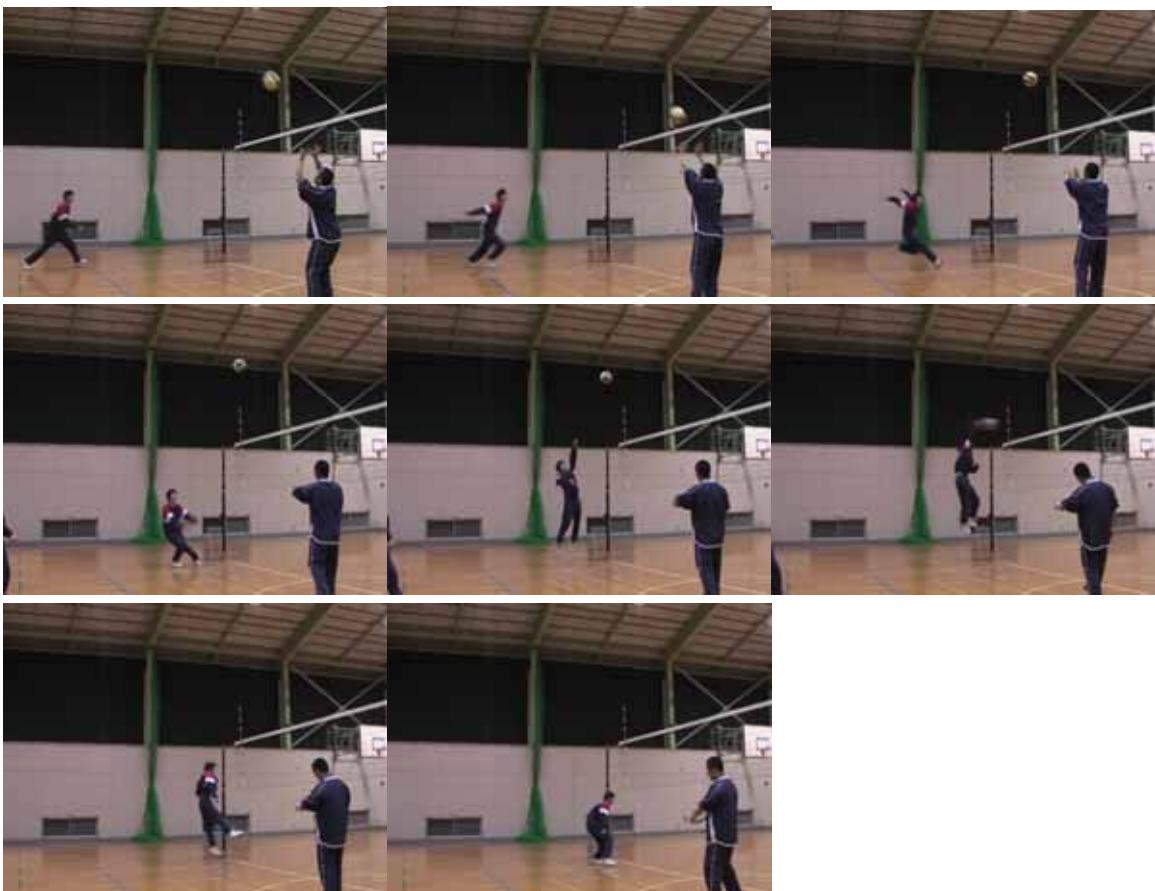


ドリル例：

4対4のゲーム。アタックによる攻撃はバックアタックのみとするゲームを4人対4人で行う。レベルや人数に応じて、2対2、3対3でもよい。また、前衛のアタックやブロックも含めたゲームとしてもよい。



・ 平行スパイク



ブロックをさけて移動アタックする練習

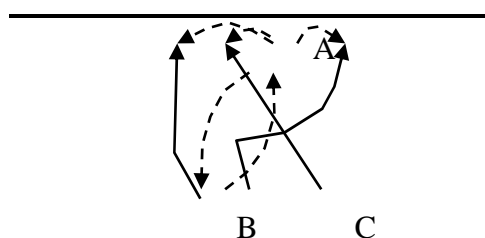
目的と方法：

2人以上でクイック攻撃をからめたコンビネーション攻撃を行い、ブロッ

クされないような攻撃を練習する。

ドリル例：

AはBまたはCにボールを投げる。CがAにオーバーハンドパスかアンダーハンドパスで返球した場合はBがクイック攻撃に入り、Cが時間差攻撃のアタックを打つ。BがAにオーバーハンドパスかアンダーハンドパスで返球した場合はCがクイック攻撃に入り、Bが時間差攻撃のアタックを打つ。慣れてきたら、ブロッカーをつけて練習する。



### ブロックの手の出し方とジャンプ方法の種類

手の出し方：

- ・アタックブロック（キルブロック）

ブロックポイントをとりにいくブロック。

- ・ソフトブロック

ブロックジャンプするのが遅れたり、ジャンプ力のないブロッカーがブロックジャンプしたときなどに、ブロックワンタッチをとって、味方のレシーブにつなげるブロック。

ジャンプ方法

- ・リードブロック

相手のセッターのトスを見てから、ブロックジャンプする。

- ・コミットブロック

アタッカーと同じタイミングでブロックジャンプする。

### コンビネーションブロック

自分たちのチームの特長や相手チームの特長などによって、ブロックの種類と組み合わせて、前衛3人でのコンビブロックを形成する。

- ・スタックブロック



サイドブロッカーがセンターブロッカーの後ろで構え、クイックの後の攻撃（時間差攻撃など）に備える。



・バンチブロック

3人のブロッカーがネットの中央で構える。中央からの時間差攻撃やセンターバックアタックの多いチームに対して有効。



・スプレッドブロック

両サイドのブロッカーが、サイドの速い攻撃（レフト平行攻撃など）に遅れない位置で構える。両サイド（レフト・ライト）の平行やバックアタックの多いチームに対して有効。



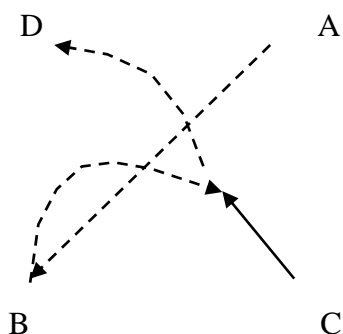
レシーブとトスをセットで行う練習

目的と方法：

レシーブしてからトスを上げるまでの動作をスムーズに行う。

ドリル例：

AからBにアタックを打つ。Bはレシーブし、CがDに向けてトスを上げる。慣れてきたら、AはBあるいはCにアタックを打ち、レシーブしなかった人がトスを上げるようにする。



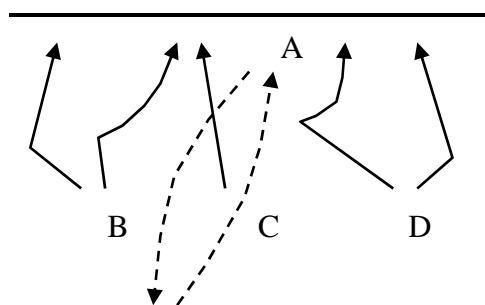
## コンビアタックをコンビブロックで止める練習

目的と方法：

前衛3人のコンビネーション攻撃に対して、ブロッカー3人がどのようにつくか決めてブロック練習をする。クイック攻撃に対しては最低1人以上、時間差・平行・オープン攻撃に対しては最低2人以上のブロッカーがつくことができるようにする。

ドリル例：

セッターあるいは相手コートからチャンスボールを入れて、そこからのコンビ攻撃に対して、前衛3人でブロックする。最初は前衛の2人の攻撃から始め、前衛の3人攻撃やそれにバックアタックを加えた4人攻撃に対してブロックする練習をする。



## 4 大学段階の技術トレーニング

### 1) トレーニングを実施するにあたっての習慣づけ

相手チームの戦術に対応できる練習計画を立てる

選手個々人が強い目的意識を持つ

スカウティング情報をチームの戦術に役立てる

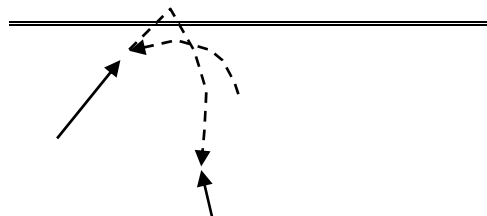
### 2) 技術トレーニング例

ブロックフォローの練習

ドリル例：

ブロックを狙ってアタックする練習とブロックフォローの練習。アタッカーは相手コートのブロックを狙って、アタックを打つ。トスを上げた人とブ

ロックフォローに入る人の2人でブロックフォローを行う。ブロックフォローのレシーブが上がれば、続いてアタッカーにトスを上げて練習を続ける。



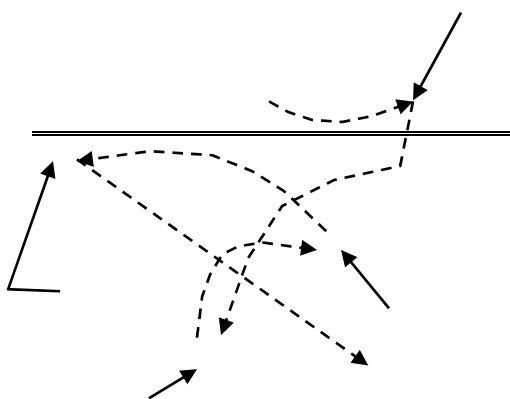
### 総合練習

目的と方法：

相手攻撃に対する守備練習。守備から攻撃への移動をスムーズにする。

ドリル例：

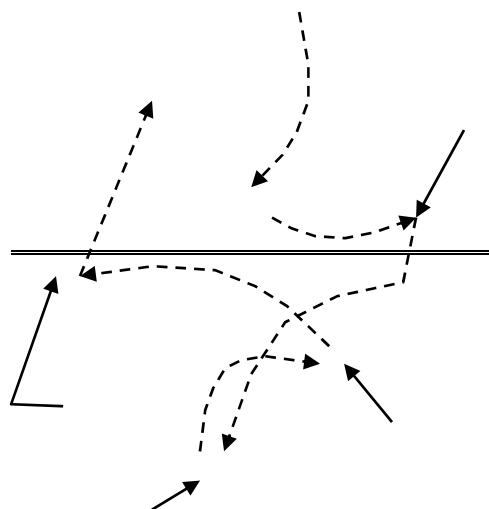
前衛3人と後衛3人でのシートレシーブの練習であるが、相手コートからアタックを打って、スタートさせる。そして、守備から攻撃への動きの練習をする。



ドリル例：

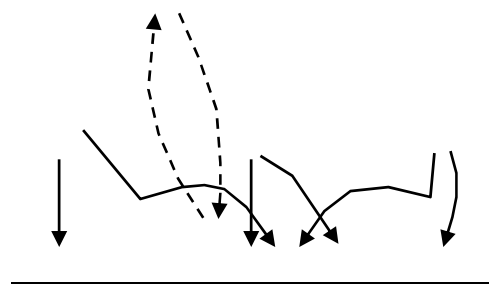
相手コートからレフトオープンアタックを打ち、それに対するチームディフェンスから攻撃の練習をする。また、ボール出しの人が直接チャンスボールを入れたり、ボール出しの人からレフトあるいはライトに追いつトスを上げて、アタックを打たせてもよい。ボールが落ちるまで、ラリーを続ける。最初は台上

からアタックを打ち、慣れてきたら相手コートのセッターがトスを上げ、レフトまたはライトからオープンアタックを打ってもらう。



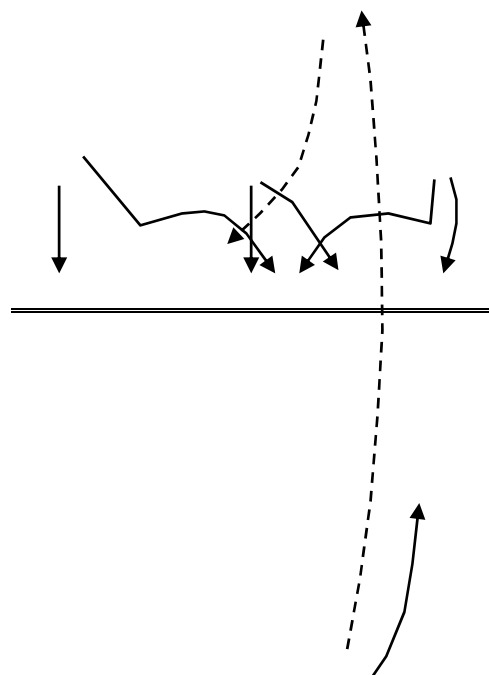
ドリル例：

相手コートからコンビネーション攻撃をし、それに対するチームディフェンスから攻撃の練習をする。できる限りラリーを続ける。最初は前衛の2人の攻撃から始め、前衛の3人攻撃やそれにバックアタックを加えた4人攻撃に対して守備をし、攻撃につなぐ練習をする。対戦相手の特長やセッターが前衛か後衛かなどを考慮して、実践場面に即した練習をする。



ドリル例：

サーブレシーブからの攻撃とそれに対する守備と反撃。サーブレシーブから攻撃を展開し，それに対するチームディフェンスから攻撃の練習をする。ボールが落ちるまでラリーを続ける。対戦相手の特長やセッターが前衛か後衛かなどを考慮して，実践場面に即した練習をする。



## 第5章 体カトレーニング過程

体カトレーニングは、従来から技術トレーニングの補助的扱いをされてきていることが多い。シーズンオフに重点的にやっていたり、シーズン中は全く体カトレーニングはしないといったチームも見受けられる。しかし、体力と技術は表裏一体のもので、ある時に体力が重視され、ある時に技術が重視されて済むものではない。量の軽重はあるとしても年間を通して技術トレーニングと、体カトレーニングは平行して実施されることが望ましい。

また、発達段階に応じたトレーニング内容が非常に重要な問題である。いわゆるトレーニングの適時性ということを考えないと身体の障害を起こす原因をつくることになる。

### 1 体カトレーニングの科学的背景

体カトレーニングの原則として、

- 1) 継続性
- 2) 意識性
- 3) 個別性
- 4) 全体性
- 5) 漸進性
- 6) 過負荷

があげられる。体力は使わなければすぐ元に戻るという性格があるので、継続性は最も大切な原則である。

また、何のために、どうなりたいと思ってトレーニングしているのかという意識性がトレーニング効果を規定する。形だけ、トレーニング量だけ消化しても大きな効果は望めない。

個人の体力特性に応じて、トレーニング種目、トレーニング量を設定することが大切である。みんなが同じ量だけやるというのでは十分な効果が期待できない。

体力は、全身のバランスが大切である。筋力だけ考えても、脚筋力、腕筋力、腹筋力、背筋力のバランス、屈筋、伸筋のバランスを取らなければならない。さらに、筋力、柔軟性、瞬発力、敏捷性、調整力などのバランスも取

らなければならない。

近年ジャンプ力と柔軟性の関係が深いといわれているので、いろいろな体力要素は補完し合っていると考える方がいいだろう。

ウエイトトレーニングの効果は2日に1回のペースで十分な効果が得られるといわれているので、それくらいのペースで実施すればいいとして、もう一方、体力と技術とのつながりを考えるとトレーニング方法にかなり工夫が要る。

## 2 集中力と体力トレーニングの効果

先ほどの、意識性の原則にかかわることであるが、特に、トレーニングの狙いと向上心(こうなりたいという気持ち)がトレーニング効果を規定する。決められたノルマを消化するという消化型のトレーニングからは効果は期待できない。あまり疲労していないときに、心身ともに集中してトレーニングすることが大切である。

もう一つは、実際のプレー場面を想定してトレーニングできれば、さらに効果が期待できる。

## 3 体力トレーニングと技術トレーニングのバランス

体力トレーニングは、継続的に実施することが望ましい。しかし、中味によっては隔日に実施したり、毎日実施すればよい。

筋力トレーニングは隔日に実施すれば十分な効果が期待できるが、柔軟性や敏捷性、調整力や瞬発力を狙ったトレーニングは、技術トレーニングと平行して毎日実施する必要がある。

トレーニングの頻度や量は、どんな目的でやるのか、どんな方法でトレーニングするかにかかわるが、常に技術との結びつき、実際のプレー場面に近い、あるいは類似した形でトレーニングすることが効果的な体力養成になる。

体力トレーニングは、体力の向上を目指すのだから全く技術トレーニングと関係無しにやればよいというものではない、体力トレーニングの方法において、体力トレーニングの考え方において、どうすれば技術に結びつく体力がつくかということを考えながらやらなければならない。

たとえば、ウエイトトレーニングがジャンプ力のアップに有効であるとい

われているが、バレーボールのアタック技術に結びつくジャンプ力になるためには、助走スピード、助走のタイミングとセットで発揮されるジャンプ力にならなければならない。

ウエイトトレーニングでついた脚力をうまく全身のジャンプ動作の中に取り込んでいかなければならない。そのためには、実際のアタック動作との間につなぎのトレーニングを考えた方がよい。

それは、よりアタック動作に近い形のウエイトジャンプとか、全身を使った助走ジャンプなどを意図的に組み込む必要がある。

体カトレーニングでは、全身のバランスということを常に念頭に置かなければならないので、柔軟性、敏捷性、調整力とセットで計画した方がよい。

#### 4 自分の体力分析と体カトレーニングプログラミング能力

自立した選手を育てるためには、選手個々人の体力データや、ゲーム分析結果は、各自で管理できるようにする必要がある。

日々の練習日誌とともに、各種記録を管理する習慣づけをするとよい。

体カトレーニングについても月に1回は、各種体力測定を自主的に実施するように習慣づけて、それに基づいて自分の体カトレーニング計画が立てられるようになればよい。

体カトレーニングのプログラムをするようになるまでには、相当努力がいられると思われるが、それを目指すのも自立のための教育と言える。



## 第6章 体カトレーニングの実際

### - 技術力をアップする体カトレーニング -

トレーニングといっても様々な種類がある。筋力を高めるトレーニングのほかに、持久力を高めるトレーニングやバランスを鍛えるトレーニングなど様々である。その中の筋カトレーニングをとってみても、マシンを使ったトレーニング、ダンベルやバーベルを使ったトレーニング、ゴムやチューブを使ったトレーニングなど多くの種類が存在する。また、重りを用いない自分の体重を負荷としたトレーニングもあり、腕立て伏せやスクワットなどがその例である。

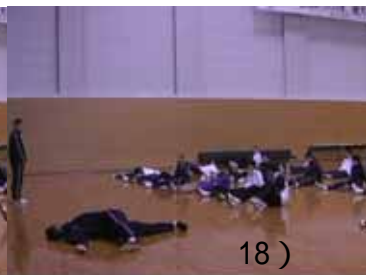
トレーニングを効果的に行うためのポイントとして、以下の3点があげられる。

#### トレーニング前と後にストレッチをしっかり行う

筋カトレーニングでは関節の可動域全体にわたって負荷をかけることが大切である。また、筋カトレーニング時は傷害が起こりやすい場面であるので、事前のストレッチで筋や腱の柔軟性を確保しておくことが大切である。さらに、トレーニング後の疲労物質は、ストレッチを行うことにより、通常より早く除去される。次の日に疲労を残さないためにもトレーニング後のストレッチも欠かすことができない。

#### < ストレッチの例 >





1) 膝を伸ばして前屈。スタンスは腰の幅で、リラックスして行う。

- 2) 膝を伸ばして、上体を上下にバウンドさせながら前屈・上体を捻りながら前屈。痛みを感じない程度に行う。
- 3) 足をクロスして、上体を捻りつつ、バウンドさせながら前屈。
- 4) 腕を組んで、背筋を伸ばして、骨盤から曲げるように前屈。少し膝を曲げても良い。できるだけ腕を床に近づける。
- 5) 足を1歩前に踏み出して、腕を組んで前屈。左右の足は平行になるようにし、太股の裏側を伸ばす。
- 6) 両足先、両脚を180度に広げ、膝を90度に曲げる。前から見て、脚と床で長方形になるように(膝の真下に踵がくるように)。肩や膝が前に出ないようにして、胸を張る。手は両脚の付け根に置く。
- 7) 6の姿勢で、自分の踵に手を持っていく。そして、体を左右に動かす。
- 8) 脚を前後にできるだけ大きく開き、手は膝に置いて、重心を下げる。伸ばした方の膝は床につけないよう床から5cm程度にし、背筋を伸ばし、前を向く。
- 9) 8の姿勢で、脚を曲げた方側の手を膝の内側から通して、踏み出した方の足の横に置く。そして、曲げた方の脚を、股関節から左右に動かす。
- 10) 股関節を前から後ろ、後ろから前へ回旋。膝を大きく回すように。
- 11) 片足を後ろに曲げて、両手で持って支える。ふらつかないようにし、自分の重心を意識する。
- 12) 2人組で向かい合って肩を持ち、片脚を下げて軽く押し合う。
- 13) 伸ばした方の腕を、もう片方の腕を曲げると同時に引く。
- 14) 肘を頭の後ろで曲げ、その肘を反対側の手でつかみ、つかんだ方に引く。
- 15) 片方の手で、もう片方の手首をつかむ。手首を下側に引っ張りながら、つかんだ方側に頭を傾ける。
- 16) 踏み出した前脚を横に倒して、膝と踵を持って背筋を伸ばす。顔はまっすぐ前を向く。
- 17) 座って両脚を広げ、両手は体の後ろに置く。つま先を内側・外側に向ける。腰の捻りも入れて、同じ方向に足先を向ける(つま先が床に着く程度まで)。
- 18) 上体を後ろに倒して、両腕を左右に広げる。片脚をあげて、体を捻る。あげた方の脚と反対側に顔を向ける。

- 19) うつ伏せになり，右手は真横に伸ばし，左手は楽に置く。そして，左脚を右方向に振り上げる。
- 20) 四つん這いで，手は肩幅にし，顎が床に着く程度に肩を床に近づける。
- 21) 20の姿勢で，両手のひらを上に向ける。
- 22) 両手を肩幅の1.5倍程度に開いて，両手の親指を上に向けて，肩を入れる。
- 23) 四つん這いで，片足の上にもう片方の足をのせて，アキレス腱を伸ばす。
- 24) 両手を頭の後ろに組んで，頭を軽く下に向ける。

ダッシュやジャンプを行う前にはウォームアップをして，体をあたためてから行う

筋肉が温まっていない状態で，急激に強い力を加えると，筋が損傷される危険性が高くなる。ストレッチも含めて，トレーニング前には動かす部位を中心にウォームアップをする必要がある。

実際のバレーボールの動きをイメージしながら行う

実際のバレーボールの動きに近いトレーニングもあれば，そうではないトレーニングもある。しかし，トレーニングの中で，できる限りバレーボールの動きをイメージしながら行うことも重要である。

## 1 小学校段階の体力トレーニング

小学校の段階では，神経系の発育発達が非常に大きくなる時期であるので，いろいろな運動や遊びを通じて神経系に刺激を与えることが重要である。その運動や遊びの中で，柔軟性，敏捷性，バランス感，リズム感などを鍛えることが必要である。

## 2 中学校段階の体力トレーニング

中学校の段階では，高負荷でのウエイトトレーニングや負荷をかけて速いスピードで行うトレーニングは推奨されない。これは，発育発達の観点から，この時期に筋力の大きな向上がみられず，逆に骨や関節の障害につながりやすいからである。そこで，中学生のトレーニングとしては，自分の体重を用いたスクワットや腕立て伏せ・指立て伏せ，倒立，懸垂などを行ったり，腹筋・背筋を行ったりすることが適している。また，短い距離でのダッシュや反復横とび，サイドステップでのライン往復など，床をけったり止まったり

するトレーニングを積極的に行うのが望ましい。さらに、この時期は呼吸・循環器系の発育が盛んになるため、持久力の向上と筋力強化を結びつけてトレーニングすることができる。この方法では、ランニングと腹筋、背筋、腕立て、スクワット、ダッシュなどを交互に繰り返すサーキットトレーニングを採用することにより、時間を有効に利用して効果的にトレーニングができる。

#### < トレーニング例 >

##### 1) 上体起こし(2人組)

###### 90度

仰向けに横になり、踵は90度に曲げ、足先は揃えて足の内側に力を入れる。両手を真上に伸ばし、手の先から約30cmにあるパートナーの手を目標に上体起こしを行う。



###### 45度

仰向けに横になり、踵は90度に曲げ、足先は揃えて足の内側に力を入れる。両手を45度の角度に伸ばし、手の先から約30cmにあるパートナーの手を目標に上体起こしを行う。



###### 0度

仰向けに横になり、両膝を曲げて足の裏を合わせる。両手を踵につけるように上体起こしを行う。



### 2) 腹筋 (2人組)

写真のように相手の脚の間に頭を入れ、足首を持つ。そして、足の間にボールをはさむ。パートナーが相手の脚を真横に倒す。ボールをはさんだ足は床につけないようにし、もとの位置に戻す。



同じような位置からスタートし、真下に倒す。ボールをはさんだ足は床につけないようにし、もとの位置に戻す。



### 3) スタビライゼーション (バランス系)

肩の下に手の位置、頭から踵までが一直線の腕立て伏せの姿勢。写真のように片足をあげて、それと対角の手をあげる。そして、その膝と肘を合わせ、片足と片手をあげた状態に戻す。



女子は片方の膝を床に着けた状態で行う。



#### 4) 壁立ちレッグレイズ(バランス系)

壁に背中, 頭, 手をつける。その姿勢のまま, 太腿が床に平行になるまで片方の膝を上にあげる。両肩の位置が左右違ったり, 姿勢がまっすぐになっていない場合はパートナーが指摘する。



#### 5) ヒップリフト

仰向けになり, 膝は90度にして片足を立てる。両手は体と45度の角度で広げ床につける。もう片方の足をあげる。曲げた方の足のつま先を立て, 腰を浮かせ, 元に戻す。肩から曲げた方の膝, 伸ばした方の脚の踵まで是一直線になるように行う。パートナーは太腿の裏をさわって, 力の入り具合を確認する。女子は両膝を曲げて行う。



#### 6) ランジウオーク

手を頭の後ろで組む。大きく片足を踏み出し, 重心を下げる。背筋を伸ばし, 胸を張る。



### 7) 四股歩き

両脚を広げ、つま先を180度になるようにし、両膝は90度に曲げる。その姿勢で前向き・後ろ向きに歩く。



### 8) スタンディングカーフレイズ(片脚・両脚)

両手で壁を支え、片足の上にもう片方の足をのせる。頭から踵までが一直線になるように。そして、下側の脚を上下する。



### 9) 倒立

1人が行い、1人が支える。







倒立して、止まるようにパートナーが支持する。安定するポイントで、約10秒間支える。



倒立で歩く。



### 3 高等学校段階の体力トレーニング

高等学校の段階では、体格は中学校期に引き続いて発達するが、その進度は学年進行にしたがって少なくなり、高校3年生ではほぼ成人値の90～95%に達するといわれている。この時期における男子の体力発達として特長的なことは、筋力とパワーの急増である。しかし、女子では中学校期からの目立った増加は見られず、トレーニングにおいては男女の性差を考慮する必要がある。以上のことを踏まえた上で、中学校期よりも専門的なトレーニングを計画的に実施するべきである。

ウェイトトレーニングやマシンを用いたトレーニングを積極的に行うとよい。具体的な例をあげると、スクワット、ベンチプレス、デッドリフト、ベントオーバーロー、リストカール、フィンガープッシュアップ、ラタラルプローンレイズ、ツイスティングシットアップ、ベントアームプルオーバー、フォワード

ランジ，レッグエクステンション，カーフレイズ等を，個人の筋力に応じて行う。

#### 4 大学段階の体力トレーニング

基本的には高等学校段階のそれと大差なく行うべきであるが，より高度な技術を発揮するためにパワーとスピードを鍛えるとともに，さらなる精神力を養成することが必要となる。大学段階では，授業の終了時間はその人の所属する学部や学科によって異なるし，経済的事情によりアルバイトを実施している人もあるかもしれない。チームのメンバーがそろって練習する時間は自ずと限られてくるので，そのときはチーム練習を優先する必要がある。いかに個人が自主的にトレーニングを実践できるかが重要になってくる。トレーニングのみならず，栄養の取り方や休養の取り方，学業とトレーニングの両立など自己管理のできる選手が，求められている。

ウエイトトレーニングやマシンを用いたトレーニングを積極的に行うとよい。基本的には高校段階のそれと種類は同じでよいが，負荷と回数を増加させて実施する必要がある。

##### < 肩甲骨周辺の機能向上エクササイズ >

###### 1) 肘90度前後

肘を90度に曲げて，肩関節も90度に曲げて前後に動かす。肘は常に肩の高さで，前は手のひらを顔に向けて，後ろは手のひらを外側に向ける。



###### 2) 肘90度上下

肘を90度，肩関節90度にし，肘を頭の後ろにあげる。肘は90度のまま下げて，肘が腰の後ろにくるように動かす。



### 3) 肘回転 (前後)

手の甲を合わせて顎の下にあげる。肘を高くし、肘を大きく回す。両手の甲が離れても良い。



### 4) 腕輪左右

頭の上で手を組み、円をつくる。その円を左右に動かす。



### 5) プルオーバー

手の甲を合わせたまま、肘は開かないように頭上へ持ち上げる。手のひらを上にし肘をおろして、肩甲骨を背中中央に引き寄せる。肘を背中につけるイメージで。



### 6) ローイング

腕を前にできるだけ伸ばして、みぞおちの位置は変えないように手の甲を合わ

せる。そして、肘を後方に持っていく。



### 7) ショルダーローテーション

肘を90度に曲げたまま、写真のように6つの動作を行う。



### < 股関節周辺における機能向上エクササイズ >

#### 1) 脚の引き上げ

仰向けで片脚を伸ばしたまま上にあげて、下げる。下げたときに脚は床につけないようにする。



#### 2) サイドへの振り上げ

振り上げた足先は頭の方に向くように、床すれすれを動かす。反対側の腰が浮かないようにする。



### 3) サイドへの倒し

片脚を垂直にあげ、横に倒す。反対側の尻が浮かないようにする。



### 4) 側臥位での脚の振り上げ

横向きから片脚を引き上げる。そして、おろす。頭から脚の踵まで一直線になるように。おろしたときに、もう片方の脚につくつかないかのところで止める。



### 5) 側臥位での脚のスイング

横向きから脚を水平方向に振り上げる。



### 6) 伏臥位での脚の振り上げ

うつ伏せから片脚を振り上げる。足先は頭の方に向ける。足が床に触れないように動かす。



### 7) 四つ這いでのヒップローテーション

頭から尻まで一直線で、背筋を伸ばし、頭を下げない。膝は常に90度に曲げ  
たまま動かす。

