

バレーボール女子選手の パス・レシーブの指導法

西 村 栄 蔵

I. は じ め に

女子選手の指導に際し留意することは、同じバレーボールに於いて男子と女子は根本的に変わる所は何らないが、体力、精神力、活動、感情的問題等を考慮すると全く異質のものと変化するのである。

これをとかく忘れて指導すると、まもなく間違った方向に進んでしまうのである。

もう一つの大事な点は精神的、感情的な結び付きがなくては全く同様の注意を与えても理解する力が減されるため、その選手の伸びが目に見えて遅くなるということである。

その点、注意しながら指導を行うことである。

II. 練 習 方 法

1. パ ス

① ショートアンダーパス

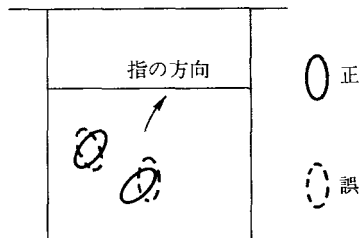
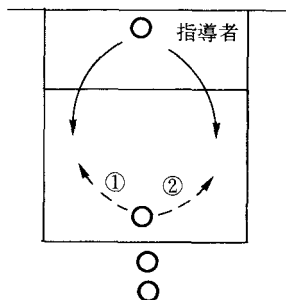
膝は軽く曲げた状態からだんだん深く曲げてする。

② ショートオーバーパス

③ ロングアンダーパス

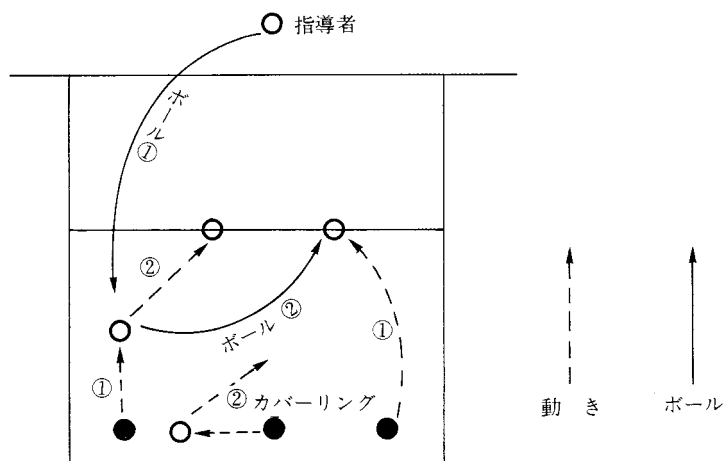
膝の角度は 90° ～ 110° が最適である。

- ④ ロングオーバーパス
- ⑤ ミドルアンダー回転パス
高さは随時調節 (能力に合わせて)
- ⑥ ミドルオーバー回転パス
- ⑦ ミドルアンダー直上パス→バックパス
- ⑧ ミドルオーバー直上パス→バックパス
- ⑨ ミドルランニングアンダーパス (3～5人)
- ⑩ ミドルランニングオーバーパス (3～5人)
- ⑪ ロングランニングオーバーパス (6～7人)
- (1) 正対パス (足は特に爪先の方向転換に留意)
- ① 3人一組左右



左へ移動した時はコートのエンドラインの平行線に対して左足が前、その時の足の間隔は肩幅より広めに開き、必ず爪先がボールに対して正対すること。

- ② 一人左右 (20本)
 - ①の方法で行なう。
 - アンダーパス、オーバーパスの両方を行なう。
- (2) チャスボールパス
 - 3人一組 (ネット越しの感覚を掴ませる)
 - ◎ 3人が随時トサーになれるように指導する。
 - ◎ トス練習も兼備する。



◎指導者も相手側コート内を随時移動し、あらゆる可能な範囲のボールを入れること。

◎この練習の選手達のスタートはエンドラインの地点から繰り返し行なう。

◎指導者は選手がカバリングをした地点からエンドラインに戻るまでボールを投げ入れてはならない。

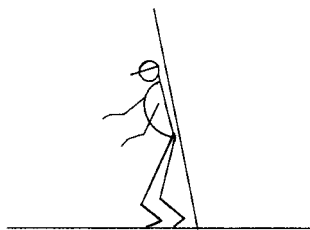
◎本数は随時練習時間等に寄り決定する。

2. レシーブ

① 対人レシーブ

動きを緩慢になることに注意して指導。

◎正しい構え（踵を挙げ爪先の親指に体重を乗せ爪先より膝が前膝よりも肩が前に、腰から上は正しく立った姿勢のまま倒し、腹をへっこませ腰の線に保つ）から体全体で反動をつけ、必ず打たれる瞬間にタイミングを保ち前に両足を同時に一步踏み込み手を振らないで素速くボールの下に手を伸ばさせるよう習慣



づけさせる。

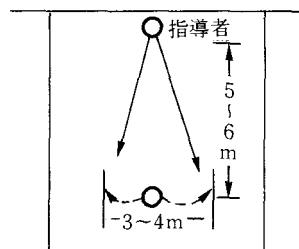
習慣づいたら後は、ボールに対する粘りが一番大事である。

ローリングの多用はバレーボールの基本であるフットワークを減退する恐れがあるので出来るだけローリングをやらせないでレシーブ練習をさせる。

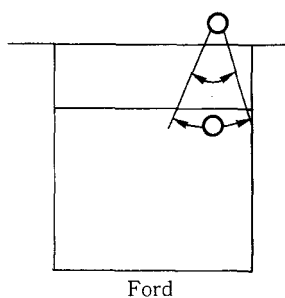
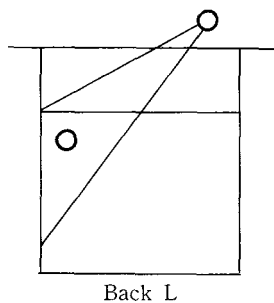
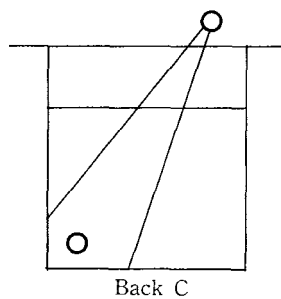
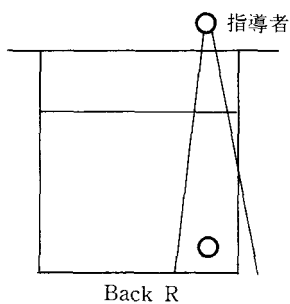
(2) 個人レシーブ

① マツハレシーブ (20本)

- 必ず正対すること。
- 連続で行なうこと。
- 斜め前に踏み込む。
- 投げても打っても良い。



(3) フォーマーションレシーブ



- 選手の能力または試合の時の選手の決められたポジションを与えてある一定のポジションだけを練習する。
- 3人一組で練習させ競争心を駆り立てる。
- 正しいフォームを失わせないようにする。
- 段々とコンビレシーブ、またレシーブからトスへのボールのつなぎへと変化させる。
- バックセンターを開けているがバックライトでも構わない。
- フェイントカバー以外はバックラインからスタートをすること。
- ライト側、センター側から打たれる場合も準ずる。
- 指導上、幅の間に投げても打っても良いから左右に順序良く放る。

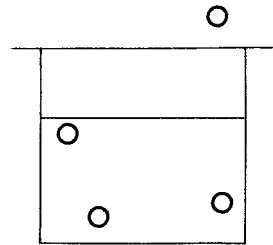
(4) シートレシーブ

3人(40本)

この場合3・3システム

○フォーメーションはそのチームの適したやり方で行なう。

○練習ではレシーブ→トス→カバーリングまでやらせる。



(5) レシーブ+トス (Ⅰ)

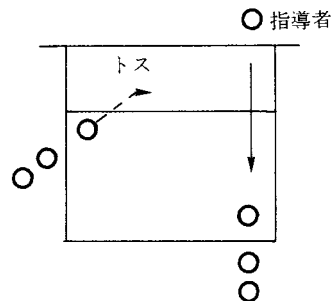
フォーメーションレシーブの結合練習を行なう。

トスを挙げるとき動いて挙げないこと。

(6) シートレシーブ (Ⅱ)

◎シートレシーブ+ブロック

○シートレシーブからスパイクまでのボールのつなぎ方を十分に指導する。



(7) シートレシーブ (Ⅲ)

○コート上でボールを1つにしてレ

シーバーを戻してオーソドックスな練習をする。

(8) 3対3 or 4対4

○乱打形式で行なう。

Ⅲ. ま と め

パスとレシーブについてのみ記述しましたが、これを完全にマスターされれば、ほぼレシーブは完成されたと言って良いと思います。

特に構えとスタートに充分時間をかけることが大切である。

パス、トス等でボールの真下に入ることは手の構えの位置に挙げさせたまま前後左右にボールを投げ、正しい体の構えで取らせこのプレーが出来るようになるのは時間の問題ですが、また、カバーリングとは極論すればバレーボールの最も基本なので、サーブレシーブの際のバック同志のカバーリングのみならずあらゆる場合、例えば簡単なパスをする時でも、それを必要とするからです。

また、技術の不完全な時期でもカバーリングだけは忘れないで指導してほしいと思います。