

研究ノート

バレーボール指導法に関する一考察

— 守りについて —

西 村 栄 蔵

I. はじめに

最近、バレーボールにおいては、長身選手が多くなり、それともなつてレシーブの指導内容が大きな要素となっている。

指導者は、研究、体験等を基に練習内容を考へているようである。

本研究は、競技力獲得のために指導の要点について考察を加え、実践的指導を行なつた。

II. 研究方法

本研究では、指導内容を明らかにするため以下の方法に基づいて行なつた。

1. 被験者

大学生バレーボール部に所属する女子選手20名とした。

2. 練習期間

平成3年4月～平成5年3月

3. 指導内容

1) ランニング コート3周(左右)

2) ダッシュ 16m 2本

3) サイドステップ・ラインタッチ

アタックライン・センターラインに手でタッチをしながらダッシュを行なう。

4) ジャンプツイスト

ジャンプをして左右に腰を振る。

5) ラインタッチ (前後)

エンドライン, アタックライン, センターラインにタッチをしながら前後して行なう。

6) 閉脚ジャンプ, 開脚ジャンプ, そり飛びジャンプ (連続動作) 18m

7) ブロック

(サイドステップ) (サイドステップ逆モーション) (クロスステップ)

ネット間3往復

8) フェイントリバンドボール処理練習

相手のブロックにボールをあて, そのボールをセンターに返す練習

9) スパイクリバンドボール処理練習

自分自身がスパイクを打って, 相手のブロックにあて, そのボールをセッターに返す練習

10) キッチボール (片手, 両手)

11) そり投げ

神経系の練習でお互いに背を向けて, 自分の勘で両者の距離を照合させる。

12) 床にボール投げ (片手, 両手)

13) 床にスパイクフォーム練習

床に短かいスパイクと長いスパイクフォームの練習。

速い攻撃で角度のあるスパイクを打つ練習。

ネットから離れたボールをどのように打つか, ジャンプをしないで打つ練習。

14) パス

(オーバーパス・アンターパス)

フットワークを含めた練習

15) 両膝を床についてのレシーブ練習

レシーブで大切な腕を振らないための練習と、上半身が後方に体重が移動しないためには、姿勢（構え）で背筋を伸ばさなければならない、又ボールに対して向かっていけば手の面が変わるので目的地にボールが飛んでいかない。

16) 片膝を床についてのスライディングレシーブ（左右）

足首と膝を前に曲げてのスライディングの練習で足首と膝を前に曲げないとスライディングが出来にくくなるし、体重が後方にかかるスライディングが出来なくなる。

又、最初から立ったままで、スライディングを練習すると恐怖感があり、スライディングが困難になってくる。

17) 片膝を床についてのローリングレシーブ（左右）

ボールが飛んでくる方向の足を出し、出すだけでは目的地にボールが飛んで行かない、出した足の爪先を目的地の方向に向けることと体重移動を前につけないと臀部が後方に落ち目的地と違った方向にボールが飛んで行く。

18) 上層シングルハンドレシーブ（左右）

従来のレシーブのように後方から前方に出るレシーブではなく、前方→後方→前方のレシーブを多く取り入れた。このレシーブ練習はスピード・角度・パワーに対しての練習方法である。

19) サイドレシーブ（左右）

バレーボールにおいて正面レシーブは全体の3割弱であるために体よりサイドでボールを取るケースが多くなるので練習を取り入れた。

この場合のサイドレシーブは左側にボールが飛んできた場合、左腕を被す。又、右側の場合には右腕を被すようにする。

20) 上層サイドレシーブ (左右)

18) の上層シングルハンドレシーブのように前方→後方→前方のレシーブをすれば、上層サイドレシーブで取るケースが多くなり、内容は19) のサイドレシーブと同様である。

21) 上層両手ハンドレシーブ

上層シングルハンドレシーブと同様であるがレシーブをする場合に手の表面積が広いからボールがあがりやすい。ただし、逆サイドのレシーブボールが難しくなる。

22) 開脚アンダーレシーブ

強打のボールをいかに軟らかくレシーブボールをあげ、味方の選手がトスをあげやすくするレシーブ練習である。

23) 3対6のレシーブ

この練習方法は総合的な練習方法であり、特にスパイクコースの読みの練習でもある。

バレーボールはネットを挟んでの競技であるので相手のセンターが、どこに、どのようなトスをあげるかによってレシーブの位置が変わってくる。

ネットに近い長いトス、ネットに近い短いトス、ネットから離れた長いトス、ネットから離れた短いトスなどがあり、そのような、いろいろなトスによってレシーブの位置が大きく変わってくるのである。

このような練習は、レフト、センター、ライトと3ヶ所の練習を行なうので長時間かかり、また必要でもある。

Ⅲ. 結 果

1. 平成3年度 中国大学バレーボール2部、春季リーグ戦、秋季リーグ戦。中・四国大学バレーボール男女選手権大会。中国大学バレーボール男女選手権大会。

平成3年度 中国大学バレーボール1部, 2部入替戦。

平成4年度 中国大学バレーボール1部, 春季リーグ戦。

中・四国大学バレーボール男女選手権大会など各大会において優勝という結果に表われた。

IV. まとめと今後の課題

1. トップレベルのスピードに対してのレシーブの動きをもっと速くする練習内容の工夫。
2. セッターに, いかにか柔らかく速くレシーブボールを持っていくかが大きな課題である。
3. スピード, 高さを考えてボールのコントロールを正確に持っていくことも課題である。