

カール・マクガウン博士の練習法（ドリル）の実際

遠藤俊郎*, 高橋宏文**, 加戸隆司***

1999年12月11日、バレーボール学会1999年度第3回研究集会が早稲田大学にて開催された。講師にはカール・マクガウン博士（Caarl McGown Ph. D.）を迎え、今の日本のバレーボール界に求められる練習法のあり方を含めたコーチング理論の再考に重要なきっかけを与えると思われる「運動学習理論に基づいたバレーボール指導理論」について講義とそれに引き続いたオンザコートクリニックを開催した。

講義に関しては既にバレーボール研究第2巻（高橋，1999）でその一部が報告されているが，博士の理論に基づく具体的な種々の練習法の実際についてはこれまで触れる機会がなかった。

そこで，本稿ではマクガウン博士のオンザコートクリニックの内容に関して見直し，バレーボール学会会員の皆様に実際の練習時に応用してもらえるように具体的な練習内容（ドリル）を整理したので紹介する。また，それらの練習法の根拠となっている学習理論に基づいた原則的な部分についても概述する。

I. ドリルを進めるに当たっての基本的原則と関連する運動学習理論

(1)ゲーム状況を作り出す：ゲームにおいて発生するような場面や条件をできるだけ練習場面でも設定すること。：運動学習の転移，ランダムな練習の有効性，全習法，記憶の状況依存性

(2)スコアをつける：それぞれの練習において記録をつけることによりプレーのできばえの評価，プレーの調子の客観的データの蓄積につながる。：情報フィードバックの有効性，動機づけ

(3)競争場面を設定する：練習における得点設定やペナルティー等を設定して競争意識を高め，練習時においても試合時に類した緊迫感を作り出す。：運動学習の転移，記憶の状況依存性

(4)反応回数の確保：スキルウォームアップやリトルポイントシステム等を用いてできる限り多くボールにさわれる機会を確保する。：技能の特異性，全習法，反復練習の必要性

マクガウン博士は2000年12月上旬にもVリーグ男子チームの特別コーチとして来日しており相変わらず精力的にバ

レーボールのコーチング活動を継続しているが，その際にも先の研究集会時における博士の理論を実践していたし，練習後のフリーストック時にも練習を組織する際に意識すべき上記の原則的な部分について熱く語ってくれた。さらに博士が強調していた部分は，この原則が初心者や年少者から上級者，ベテランの全てのレベルにおいて一様に適応されるべきものであるということである。なお，本稿ではカバーできない博士の指導理論の詳細については，「バレーボール コーチングの科学」（カール・マクガウン編著，ベースボールマガジン社，1998）に詳しいので参照されたい。

II. ドリルの実際

ここでは，マクガウン博士がオンザコートクリニックで紹介したドリル内容に関して順を追って整理してみた。練習の具体的な進め方が十分に伝わらなかったとしたら，それは筆者らの表現力不足と御容赦願いたい。

なお，マクガウン博士は練習の始めにモデルチーム選手全員を集め，前もって記入しておいた黒板上の本練習に関する必要な情報（メニュー，タイムテーブル，グループを作るための選手の組み合わせ等）について説明し，選手たちにこれから何をやるのか，どう練習が進むのか等に関する心理的構えを作らせてから練習に入っている。このことも我々の普段の練習でひょっとすると疎かになりがちな部分であり留意すべき重要なポイントであろう。

また，博士の練習では通常次節に示す，例えばKing of the Court形式の練習の後ストレッチを行っている。すなわち，King of the court形式の練習がスキルアップを目的としていることはもちろんであるがそれ以上にウォームアップとしての意味合いが大きく，この場合運動強度が弱→強に徐々に高められていくことを忘れてはならない。

1. King of the Court

- ①チャレンジコートからサーブを打ち始める。
- ②どちらのチームがラリーに勝っても，勝った方にポイントを入れる。
- ③チャレンジコートのチームラリーが勝つと，チャレンジコートにいたチームに1点ポイントを入れ，キングコートに移動する。キングコートにいたチームはチャレンジコートグループの後ろに並ぶ。
- ④キングコートのチームがラリーに勝つと，キングコートのチームに1点ポイントを入れ，チャレンジコートの側方のコート外からチャレンジコートのチームにチャンス

*山梨大学

**東京学芸大学

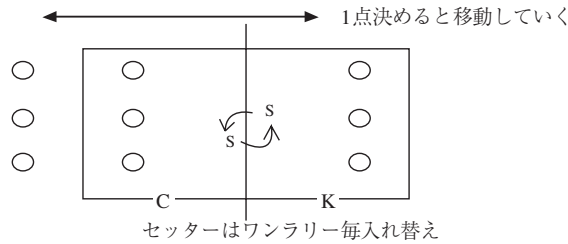
***山梨大学研究生

ボールを入れて攻撃させる。

- ⑤チャレンジコートのチームが決めれば③と同様に行なうが、キングコートのチームがラリーに勝つと、キングコートのチームに1点ポイントは入り、チャレンジコートのチームだけが交代する。

※セッターは2人で行い、ワンラリーが終わったらコートサイドを交代してトスを上げる。

ミスすると後ろへ戻る



<得点方法>

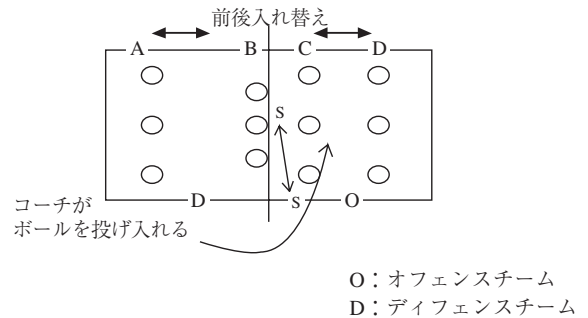
- ①どのような状態であってもラリーに勝ったチームに1ポイントはいる。
- ②ラリーに勝ち、チャレンジコートからキングコートに移動するときも1ポイントは入り、キングコートに移ってからラリーに勝っても1ポイントはいる。チャレンジコートからスタートし、キングコートでも全てのラリーを勝つと合計3ポイント取ったこととなる。
- ③このように得点計算を行っていき、トップチームの得点を基準として、そこから自チームの得点を引いたものに、例えば5倍した回数腹筋、背筋、腕立て伏せ等をペナルティーとして行い競争意識を高める。

2. バックアタックからのレシーブ

- ①ディフェンスチーム側の側方のコート外から、チャンスを入れてラリーを始める。
 - ②オフェンスチームとディフェンスチームに分かれ、ラリーを行なう。
 - ③この際、時間制でその時間終了後、前後もしくは攻守交代をし、また同じようにラリーを行なう。交代方法としては、下図では、BとCが前衛で、CとDがオフェンスチームになっているが、次の時間では、AとBがオフェンスチーム、AとDが前衛でBとCが後衛という様にする。
 - ④両コートとも、ブロック・スパイクなど全てがポイントとしてカウントされる。
 - ⑤得点の入れ方として、横の列が一つのチームと考え、ラリーに勝ったサイドの2チームに1ポイントを入れる。また、得点の計算方法としては、自チームのポイントからミスの本数を引く。そして、ポイントが一番多く取ったチームを基準とし、その数値から自チームのポイントを引いた数だけペナルティーを行なう。
- ※セッターは、オフェンスサイドでトスアップしワンラリー終了毎交代する。

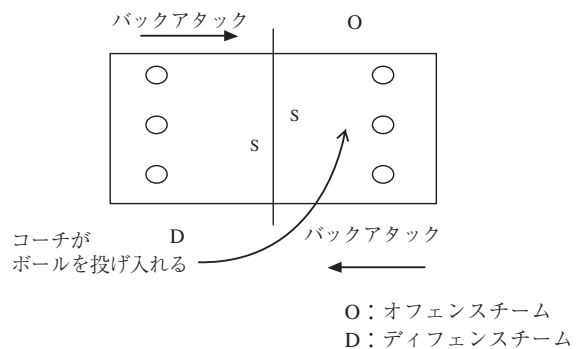
※この練習では、前衛後衛とあるが、攻撃は、バックアタックで行なう。

※この練習でオフェンスチーム・ディフェンスチームと分けているが、最初のチャンスボールをとることのできるチームをオフェンスチームとしているだけで、ディフェンスチームも攻撃を行っても良い。



3. レシーブ練習

- ①チャンスをディフェンスチーム側のコートの外側からオフェンスチームに投げ入れスタートする。
 - ②オフェンスチームとディフェンスチームに分かれ、ラリーを行なう。攻撃はバックアタックのみとする。
 - ③相手アタックをレシーブすることが出来たら1ポイントは入り、次いでそのボールをつなぎスパイクを決めることが出来たら、更に1ポイントはいる。ミスはマイナスとして計算し、最高得点チームの得点から自チームの点数をひいた回数に5倍（倍数は状況によって設定する）した回数様々なエクササイズをペナルティーとして行なう。
 - ④4分程度で行い、攻守交代、チーム交代する。
- ※セッターは、両コートに固定しておく。

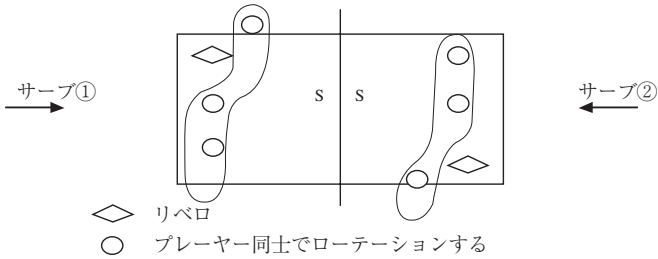


4. サーブレシーブその1：レフトアタッカーの強化を目指して

- ①サーブを交互に打ち合う。
- ②サーブレシーブは4人で行なう。
- ③サーブレシーブからの攻撃は、レフトからの攻撃のみとする。
- ④スパイクに対しては、ブロックは1枚つく。
- ⑤スパイクレシーブは、レフト・セッターのどちらかを含んだ4人でレシーブをする。
- ⑥スパイクレシーブが上がった場合はどこから攻撃しても

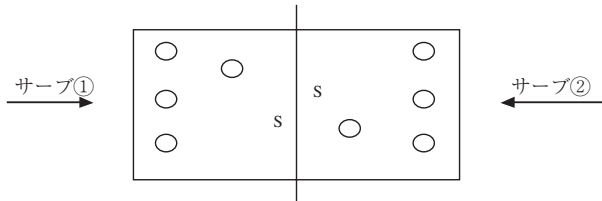
良い。但し、レフト攻撃以外は、バックアタックでなければならない。

⑦得点方法としては、ラリーに勝つと1ポイントはいる。



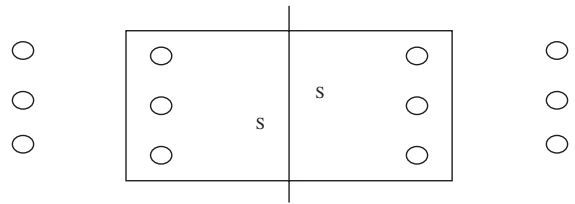
5. サブレシーブその2：センタープレーヤーの強化を目指して

- ①サーブは交互に打つ。
- ②サーブレシーブからはクイックのみ。
- ③サーブレシーブからのクイックには、ブロック2枚つく。その後も攻撃に対しても、出来る限りブロックにつく。
- ④最初のサーブレシーブ以外は、どこから攻撃しても良い。但し、バックアタックもしくは、クイックでの攻撃。
- ⑤得点方法は、上記の練習と同様にラリーに勝つと1ポイントはいる。



6. サブレシーブVSサーブ

- ①時間を決めて行なう。
- ②時間内で互いにどれだけ得点をとれるかを競う。
- ③サーブミスはレシーブチームのリトルポイント
- ④レシーブチームは5本連続AかBカット，すなわち連続5点のリトルポイントで1ピックポイントとなる。
- ⑤サーバーは、レシーバーに2本連続AかBカットされなければ、1ポイント入る。



7. 6人対6人のゲーム形式 (ウォッシュゲーム)

両チームにこの表を用いて各ローテでつけていく

O	W	D

O：オフェンスチーム (レシーブチーム) 1ラリー取得
W：ウォッシュ 1本づつ決定
D：ディフェンスチーム (サーブチーム) 1ラリー取得

- ①オフェンスチームがサーブレシーブからのラリーに勝つと、オフェンスチームのコートにチャンスを入れる。このラリーも取るとオフェンス (O) にポイントを入れる。
- ②オフェンスチームとディフェンスチーム側が、1本ずつラリーを取ったら、W (wash：お流となりどちらのポイントにもならない) にポイントを入れる。この場合、どちらが先にラリーをとっても、次のラリーを反対側のチームが取れば同じ事となる。
- ③ディフェンスチームが2本ともラリーを取るとディフェンスチーム (D) にポイントが入る。
- ④1ラリー：サーブレシーブから1本とラリー (チャンス) 1本。
- ⑤1ローテーションごとにサーブからとサーブレシーブから5回繰り返し行なう。
- ⑥各ローテーションのラリー取得率をだす。その取得率が高いローテーションが多いほうのチームの勝ち。