

第9回研究会・総会報告

2004年3月27・28日の両日にわたって、明治学院大学白金キャンパスで行われた第9回研究会・総会の様子をまとめてみました。両日とも亀ヶ谷純一氏の総合司会で進行され、1日目の27日（土）午後から朽堀申二本学会会長の講演「バレーボールの学会の足跡と展望」からはじまりました。次に、島津大宣・廣紀江両氏の司会進行でオンコート・レクチャー「セッターの系統的コーチング-ビギナーからトップ・プレーヤーにわたる育成方法-」を世界的なセッターであったヨーコ・ゼッターランド・藤田幸光両氏の爽やかで説得力のある説明と大学女子・高校男子をモデルにした実技指導が行われ、多くの参加者が納得された様子であった。初日の最後は橋本吉登氏の司会進行で、ワークショップ「練習前後のボディー・メンテナンス-練習前のテーピングからコア・リセットそしてコア・ストレングスマで-」をトレーナーで有名な岩崎由純氏が①パワーポジション②コア・リセットの考え方③ハーフカットを用いたドリル、最後は鮮やかな手さばきのテーピング実習でワークショップを閉じられた。そして、初日の締めくくりは会場をパレットゾーン、さんさん広場に移し、多数の参加者での懇親会を行い、おいしい料理やワイン・ビールを飲みながら賑やかにバレーボール談義を繰り広げながら時間を忘れて交流を深めることができた。

2日目は午前の部にシンポジウムⅠ「バレーボールの授業展開を再考する」というテーマで行われた。午後の部は一般発表（4演題）ではじまり、次に総会が開かれ、最後にシンポジウムⅡ「コーチに要求される資質を再考する」をテーマに熱心に議論された。ここでは、2日目のシンポジウムⅠ・Ⅱを中心に報告致します。なお、朽堀会長の講演内容については、来年度の本学会10周年記念特集号に掲載する予定です。最後になりましたが、大会組織委員会委員長の亀ヶ谷純一氏、事務局長の黒川貞生氏の多大な尽力で活気に溢れた研究会・総会を成功裏に終ることができたことを報告するとともに両氏のご尽力に感謝とお礼を申し上げます。

（編集委員長 柏森康雄）

<シンポジウムⅠ>

シンポジウムⅠは森田昭子・鈴木陽一両氏の司会によって進められた。以下大会抄録集を参考にし、質疑応答を含めてシンポジウムの様子をまとめてみました。

2. 学習指導内容

(1) 初歩的段階

ねらい・個人技能を修得し、自己の課題に応じた練習を工夫する。
・ルールを工夫し、パスゲームでラリーを続ける。

「バレーボールの授業展開を再考する」

—中学校体育教諭の立場から—

保坂 広美（足立第四中学校）

1. 中学校におけるバレーボールの現状

以前に比べてバレーボールに興味を示す生徒が少なくなり、部活動においても年々チーム数が減少している状態にある。小学校ではほとんどバレーボールを経験したことがなく、ボール遊びもしてこないため、ボール感が身に付いていない事が多い。特に力のない一年生女子は、ゲームになりにくい球技でもある。「ボールが痛い」「ラリーが続かない」等、バレーボールに対する抵抗感も大きい。そのため、教材として扱うには、特性をふまえて工夫をして、興味関心を持たせて行かなければならないのが現状である。

<練習内容>

①一人でパス練習

- ・キャッチパス、ワンバウンドパスに正確にボールをとらえる
- ・手の位置やタイミングをとらえる

②二人組でのパス練習

- ・ボールの落下点に入り、正確にパスをする
- ・足の運びや体重の移動を利用する

③3人の練習、4人でのチーム練習

- ・方向を変えてパスする
- ・味方のボールをカバーする（ワンバウンドでも続ける）

④パスゲーム

- ・2回以上で返球する。
- ・サーブは手で投げて行う

<問題点と工夫>

ボールに対する抵抗感なくするため、ビーチバレーボールやソフトバレーボールを用いて行った。ラリーは続くよう

になるがボールが柔らかすぎるため、正確に行わなくてもボールが飛んでいくので、技能が身に付かないこともある。

(2) 少し進んだ段階

ねらい・個人的(集团的)技能を高め、相手に対応した練習ができるようにする
・三段攻撃を取り入れたゲームを楽しむ

<練習内容>

- ①スパイク・トス練習
 - ・スパイクの練習(一歩助走でジャンプ)
 - ・打ちやすい高さを考えたトス練習
- ②レシーブの練習
 - ・スパイクレシーブの練習
 - ・サービスとサービスレシーブの練習
- ③チーム練習
 - ・4人での攻めや守りの練習
- ④ゲーム練習
 - ・三段攻撃を取り入れたゲーム

<問題点と工夫>

最初のレシーブボールがうまく上がらないとトスにすることは難しい。できるだけスパイクまで行わせるためサービスはアンダーハンドのみとして、2本目のトスは手で上げてスパイクを打たせるようにした。

(3) 進んだ段階

ねらい・ポジションの役割を意識した動きができる
・相手によって攻防を工夫してゲームを楽しむ

<練習内容>

- ①攻撃のしかたと守り方
 - ・スパイク練習とブロック練習(4対4の練習)
 - ・スパイク、サーブからの攻撃と守備の練習
- ②チームでの練習(1-5のフォーメーション)
 - ・ポジションの決定とチームの動きの確認
- ③6人制でのゲーム
 - ・正式ルールに近いルールでゲーム

<問題点と工夫>

ラリーの続いたゲームや三段攻撃があるゲームにするためにポジションを適性に合わせて固定しておこなった。ゲームでは運動量に個人差があるため、練習の中で対応していくようにする。ルールは能力に応じて工夫させる事も考える。

3. 今後の課題

男子においては3年間でほぼ正式なバレーボールに近くことができるが、女子においてはなかなかバレーボールにはならず、単純にボールが落ちて勝敗が決まるというゲームになりがちである。今後の授業では、ラリーやネット

の上での攻防が楽しく続けられるように、学年にかかわらず生徒自身に考えさせながら、ボールを選んだり、練習やゲームのしかたを工夫したりする必要がある。

一高等学校におけるバレーボール授業を再考する一 小林 宣彦(都立園芸高等学校)

「はじめに」

高等学校におけるバレーボールの授業の目的は生徒がバレーボールに親しみ、生涯スポーツの一環として将来も取り組めるような技能や知識を楽しみながら身につけることであると考えている。

そこで、指導の考え方は授業を「楽しく」「有意義に」と考え、最低限オーバーパスとアンダーハンドサービスが出来ればゲームを楽しめると考えているが、さらに以下の点を念頭において授業を組み立てている。

- ①「基本技能の構造理解」：ネット競技の原則・共通点、体の使い方の共通点などを理解させる。
- ②「ゲームの構造理解」：3対3、4対4などを通じてゲームの構造を理解する。
- ③「学習活動の方法理解」：全体を通じて生徒同士が教えあうようにする。(気づき・調整・交流がベース。選択制体育を考えて自主性の涵養を1年から)

また、留意している点は、①原理・原則を提示し、それに沿った動きを生徒にさせる。それによって結果がはっきり出てくる。また、質疑を多くして生徒側の意識を高める。②他の種目と重複する基本動作は他の単元で行っておく。特に女子の場合、スクワット、スローイング、キャッチングなどは他の単元で学習させる。③出来るだけ2~3人で組ませて授業を行うこと。グループやペアで課題達成させる。うまく行ったグループを抽出すると、我も我もとうまくなろうとする(仲間・チーム意識の涵養)④ボールとの接触感覚や押す、打つなどの筋肉や皮膚の感覚を大切に自覚させる。また、擬態語や言葉・音声を利用してリズム、タイミングをはかることを習慣付ける。⑤真剣に練習させる。一生懸命の反復の中から、課題を発見出来たり感覚を理解できたりする。(何を意識しているか常に問いつける。練習という概念を植え付ける。この部分は現指導要領の弱点でもある。練習不足が出来ない生徒を生む。したがって休み時間の練習を勧める。)⑥最低限オーバーパスとアンダーハンドサービスが出来ることを基本とし、ゲームでは与えられたポジションでパスを成功させ、チームの一員として役割を果たす喜びを味合わせる。(自己存在の確認、チーム意識の涵養。それには良い物は必ず褒める教師側の習慣が大切。)

次に、時間配当は1時間授業で5~7時間程度でミニゲームまで行ける。2時間授業で12~14時間で6人でローテーションさせ、固定セッターからランニングセッター

(0-6のSRフォーメーション)まで指導出来ると感じている。ただ1学期間のみ5~7時間で6人で試合までとなるときつい。技能レベルを下げずにミニゲームで終わらせることも多かった。

ここでは紙面の都合上、授業の内容として1)基本技能のオーバーハンドパスの指導のポイント2)応用技能のミニゲームの指導のポイントを紹介します。

1) オーバーハンドパス (アンダーハンドパスも原理は同じ) の指導

原理：テニスのボレーからバレーという言葉がある。従って手掌はラケットである。ボレー同様ラケット面を振り回さないで押し出す。(手首に、力を入れて返す動きをさせない。)ただしテニスよりもボールを引きつける動作が重要。引きつけることで押し出せる。

手掌の形：箱を使って3方向に指を伸ばしホールド感覚を作る。(図1)このとき指の付け根までボールに接触させる(感覚の確認)。指の付け根はスパイクでも同様で力をボールに伝える部分である。ここを反対の指でよく押して意識させる。(図2)

ア) 構え：スクワット姿勢でハーフ程度の膝の深さでボールを待つ(図3)

イ) 構えからキャッチワンマン：ボールが手から出たところから動き出してボールキャッチ。腰を浮かさない(沈んでから出る。踵で蹴る。)

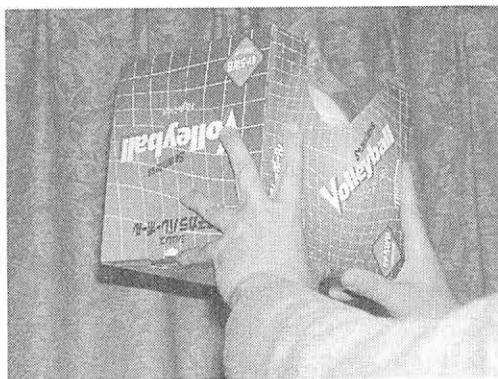


図1

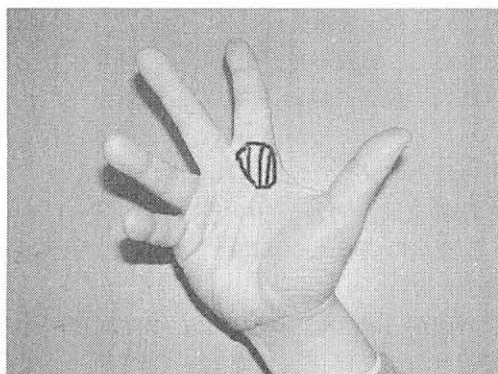


図2

ウ) パスの指導：動き出し(タイミング①)は相手の手からボールが出たところから

引きつけ動作とセット(タイミング②)

ボールの放物線のやや下に至るところで自然に体全体が沈み始め、手掌をボールに向かってセットさせる(肘を伸ばす)。出来るだけ体から遠いところでセットする。(もっとも力が出る)

押し出し動作(タイミング③)：伸ばした肘は体が沈むときの脱力によって屈曲し自然にボールを引きつけている。やがて体ごと押し出す。このとき決して手首を使わない(手首の動きを意識させない。)上記タイミング①~③を相手の手からボールが出てきてパスするまでボールを出している人が「1, 2, 3」と声でリズムを作ってあげる。また、ボールが手掌から出ていくタッチを感覚的に理解・確認させることが大切。(図4)前段階として上記の手順でキャッチ→押し出しという動作を必ず行わせる。

パスは「体幹の上下動」と「接触面(ラケット)である手指と手掌の動き」によってなされると思う。特にオーバーパスでは指の付け根までボールに触れること、手首を意識しないこと(テニスのラケット面を振り回さないのと同様)を繰り返し強調したい。対人パスが20回以上続けられるようになると、自然とゲーム

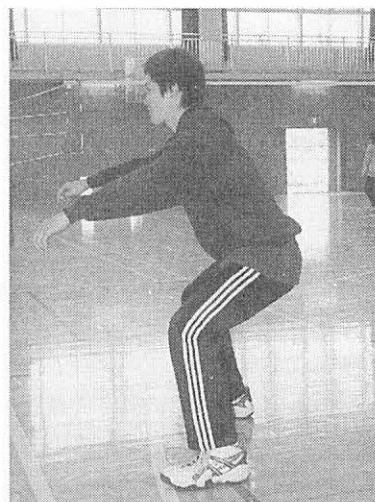


図3

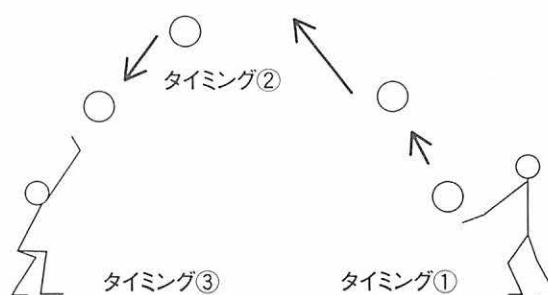


図4

ができると感じている。20回10往復は本校の同僚からも同じ意見をいただいた。

2) ミニゲームの指導

コートを半分に割って、3対3で始める。セッターを決め固定で行わせる。セッター役はブロックもさせる。重要なことは、一本目は守備、二本目は攻撃の切替え、三本目は攻撃という概念を自然に表現出来るようにすることにある。(コートの大きさは正規コートをもとに2等分し、エンドラインは約6メートル程度とする→テープでマーカーを貼り、ジャッジは自分たちで)

コートが小さく、強いサーブが出来ないので非力な者もアンダーサーブでサーブがよく入る。また、レシーブが容易なので、セッターにボールがよく返りトスからスパイク(フェイント・軟打が多い)の流れが出来てくる。このとき3人一組をチームとし、最初は人のゲームを見させるが7点勝ち残り負け続けるチームは上手なチームから選手を交代させたり、コート外でサーブ→レシーブ→スパイクの一連の練習を行わせる。(負けるといつまでもコート外なので口惜しいので、練習するようになる。また最初から、仲良しチームにしないでボールが良く回るようにグルーピングしてしまう。)

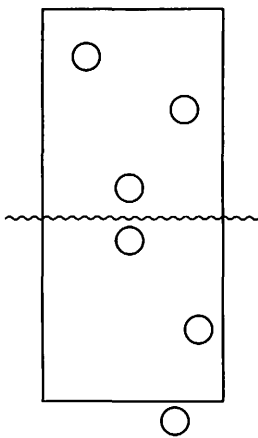


図5

図5の上側はレシーブの体制
セッター役は横向きになって敵味方の両方を見しておく。レシーバーはネットから等距離にならないように立たせる。慣れたらクイックを入れる。

図5の下側はブロックの体制
ブロック1名でレシーブ1名もう一人はサーブという形。慣れてきたら、ブロックを2名で行わせ、タイミングを合わせてとばせる。

3) ミニゲーム4対4の指導

3対3に慣れたら4人目を入れる。(図6)

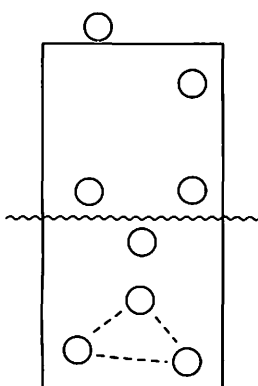


図6

3人でサーブレシーブし、三角形でポジション取りする(重要)ことを教える。また、サーブレシーブがうまくセッターに返つ

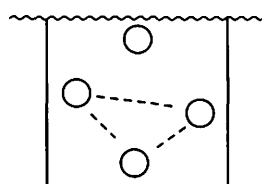


図7

たら、Aクイック、時間差なども教えてしまう。

図7のように三角形の底辺をセッター側にしてしまう形も紹介しAクイックCクイックをサイドの選手が行い、真ん中の選手が左右のオープンサイドで打つ形も紹介する。ただし採用するかは生徒に任せる。

★ミニゲームの長所・短所：

特にミニゲームでは、最後の攻撃部分で強打しても入らず(あるいはブロックされてしまう)ねらって行かなくてはならない。あるいはコースを考えざるを得ないということが、フェイントやリバウンドを取るという発想につながっていくと考えている。ただ、フルコートで行う際のアタックということ考えると、あまりミニゲームばかりやっても問題がある。ただ、ミニゲーム中とにかく様々なことが出てくるが、それは全て「正式試合と同じ現象」であり、そこを徹底的に指導する必要がある。当然、ゲーム中、ゲーム後にチームごとに指導するのであるが、周囲で見ている者にも話しを聞かせる指導が大切である。

生徒との質疑の中で「～して良いか」という質問に対して、良いことは常に「どンドンやりなさい」と言う目元の輝きが違ってくる。また、そういった会話の中で「○○君から、ワンセッターの方法を教えてください」という要望が出ました。私が忘れていたので、助かりました。」というような一言も自主的な活動につながる言葉かけであると思う。

「まとめ」

中学一年生からずっとバレーボールに携わってきましたが、これほど人間の味がでる種目はないと思ってきましたし、仲間との交流によって自分自身の成長がありました。それは指導要領にある、「気づき・調整・交流」の概念であり、この考え方こそ、今後の体育授業の基礎を成す概念であると感じています。特に、人の話を聞く。そこから考えて話し合いをする。そしてそれに沿って動くということ徹底して指導して行く(常に二人一組とか三人一組のグループを作る。上達しないのは二人の工夫が足りないからとする)。また、従来から言われているが学校行事との関連を持たせ、放課後や朝練習・昼休みの遊びにミニゲームやパス練習を勧めると上達する。前前任校で中庭にある木々をポストに見立て、ネット代わりに荷作りテープを張って、そこでミニゲームを行わせた。球技大会前はコート取りで一杯になった記憶がある。とにかく、限られた時間ではあるが、やはり、練習してうまくなるというプロセスを大切にしていきたいと感じる。易しいことばかり勧めるのは生徒に対して失礼であり、そういった人間観は生徒相互の仲間意識をやがては阻害する原因になると考える。

一学習指導要領の改訂を踏まえた

バレーボール授業のあり方—

柏森 康雄 (大阪体育大学)

I. 改訂の趣旨

- ①ゆとり教育 ②生きる力の育成 ③特色ある教育の3点にまとめることができる。

「生きる力」とは

- ①自ら学び自ら考え、よりよく問題を解決する能力
- ②自らを律しつつ、他人と協調し、他人を思いやる心や、感動する心などの豊かな人間性
- ③たくましく生きるための健康や体力

II. 保健体育科の改善の要点

従前の学習指導要領の学習内容は、①技能の内容と②態度の内容の両面だけであった。新学習指導要領では、この両内容に新しく③運動の学び方の内容が加えられた。そこで、バレーボールの授業ではこの運動の学び方の内容を重視する必要がある。特に上記の生きる力を育成し、自ら学び自ら考え、よりよく問題を解決する能力を育成するためには、課題解決的な学習の推進が求められている。

III. 学習指導要領の「球技 (バレーボール)」の目標

- 1) 「技能の内容」；チームの課題や自己の能力に応じて運動の技能を高め、作戦を生かした攻防を展開しゲームができるようにする。
- 2) 「態度の内容」；チームにおける自己の役割を自覚して、その責任を果たし、互いに協力して練習やゲームができるようにするとともに、勝敗に対して公正な態度がとれるようにする。また、練習場などの安全を確かめ、健康・安全に留意して練習やゲームができるようにする。
- 3) 「学び方の内容」；チームの課題や自己の能力に応じた課題の解決を目指して、計画的な練習の仕方やゲームの仕方を工夫することができるようにする。また、競技会の企画や運営ができるようにする。

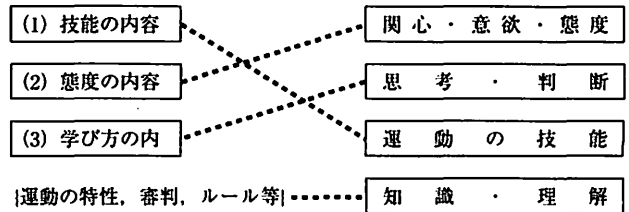
【ルール作りの条件】

決めていくことがら (ルール)	コート			○ ボールや用具は	○ 得点については	○ 勝敗の決め方は	○ 出場人数は	○ ボール運びについては	○ 開始・再開の仕方は	○ 時間は	○ ファウルは
	○ 形は ○ 大きさは	ゴール ○ ○ ○ ○ 位置は	○ その他のラインは								
決める時の条件 (だれもが楽しめるように)	<ul style="list-style-type: none"> ・みんなが活発に動けるように ・誰もが得点チャンス ・チームどうしが公平に ・勝敗の予想がつかないように ・危険性がないように 										

IV. 学習指導要領の内容と評価の観点との主な関連

<学習指導要領の内容>

<評価の観点>



*破線は関連の深いものをつないでいる

V. バレーボールの学習指導の考え方・進め方

☆ゲームが中心的な学習内容である。

ゲームを構成している要素：「ルール、技術、戦術、マナー、施設、用具」

☆ゲームが中心的な学習内容であれば、「ゲームの面白さ・魅力」が学習内容として位置づけることができる。そこで、「今もっている能力で楽しめるゲーム教材」の提示が大切である。

次に、学習指導要領の「学び方の学習」と結びつけて考えると、「今もっている能力に応じて、ルールを考え出してゲームを楽しむこと」が重要な学習内容になる。また、「課題解決的な学習の推進」と結びつけて考えると、「ゲームで課題」をみつけ、「練習で課題の解決」を図り、「ゲームで実践」し、「ゲームの結果を評価」という学習過程(活動)が効果的な授業の進め方になる。そのためには、ただゲームを行わせるだけでなく、常にゲームの記録をつけさせ、ゲームを診断・評価させる活動が不可欠である。

VI. ルールの学習について

ルールは技術の高まりに応じて変更されるものであり、逆にルールを作り変えることで技術が変化することもある。つまり、ルールと技術は相互制約関係にあり、このことはバレーボール(球技)の学習において重要な意味を持つ。また、公式のルールは時代によって変わるものであり、チャンピオンスポーツのプレーヤーを前提として作られている。そこで、バレーボールの授業では、こどもたち自身が、自分達の能力に合ったルールを作り出してゲームを楽しむことが学習のねらいになる。

「質疑応答」

Q: キャッチを用いた3段攻撃の意識づけはどのように行うのか?

保坂: スパイクを打ちたい欲求と打つ喜びを生徒は強く持っている。キャッチを用いたトスを上げて3段攻撃が容易に成立させ、スパイクを打つ楽しさを感じさせている。

Q: 授業時に生徒が互いに多様なトスのタイミングを作ることができないのではないかな?

小林: はじめにデモをして感じをつかませる。その後はやらせながらポイントを指導していく。また、できる人が出てくるように進める。そのときにはまず役割を作りトスができる人はトスを多く行わせる。そして、何事にも積極的にチャレンジできる雰囲気作りを心がける。

柏森: スパイク練習は反対側のコートから投げ入れられたトスを打つダイレクトスパイクから始めるのもよい導入方法である。

Q: 今回の発表は女子の授業であったが男子の場合はどうか?

小林: 男子は見て覚えることができる。また、力があるので通常のボールを使用することができる。ルールを自分達で決めさせて行っている。

保坂: 学年を追うごとに楽しみを増していけるようにしていく。技術の発展については、身体の使い方が重要で、動き出しがうまくできないと楽しくできない。身体の軸が身体の中心を通るように構え、ボールを見て動くようにし、できたら誉めてできる喜びを与える。ゲームでは何が良いのか悪いのかを考えさせる。また、チームで話し合いをさせることで人間関係が構築される。

Q: 中学校でゲーム形式の内容が授業総時間にしめる割合は?

保坂: 1年次はボールとのふれあいを中心に20%程度。2年次50%程度。3年次80%程度。

Q: サーブのとき手のひらを使って打てない

小林: サイドハンドサーブも良いが、一点で捉えるのは難しいため、アンダーハンドサーブで確実に手で捕らえるようにするとよい。

Q: ブロックでなぜ一度手を下げてからジャンプさせているのか?

小林: ネットと自分の距離感を認識させるためと、ジャンプの基本動作を行わせるため。

Q: 生徒自身が課題を見つけて練習させたりする場合、その方法や工夫した練習を作成することが難しいのではないかな?

柏森: 学習資料をいかに多く提示できるかが重要である。特に、生徒は新しい練習をいきなり作り出すのは難しいので、いくつか提示された中から選択していく

ことで課題やその練習の観点、視点を身につけていく。実際の授業では前もって行いたい場の設定を申告させ、教師が前もって準備しておくとうい。

小林: 始めは教師の一斉指導で行うことから展開していく。その後、色々な具体例を提示しながら選択肢の中から選択させるなどして課題を主体的に見出し解決する過程を作りださせる。

Q: 学校体育におけるルールをどのように考えるか?

小林: ルールの指導については、始めに基本的なルールは伝える。その後、3 vs 3, 4 vs 4, 6 vs 6でセッターは固定制や女子がブロックしたら2点などにする。学習に当たっては視聴覚教材を用いる。その内容は、3 vs 3, 4 vs 4 などを含めいろいろな形を用意しておくとうい。

柏森: コート上で突っ立っている人をなくす目的で、ボールを相手コートに返したらローテーションをしながらゲームを進める。また、スパイクを出現させやすくするにはセッターを固定することが必要。

保坂: 役割固定でゲームをさせる。または返球回数を変更するなど。

＜シンポジウムⅡ＞

シンポジウムⅡは遠藤俊郎・黒川貞生両氏の司会によって進められた。以下大会抄録集を参考にし、質疑応答を含めてまとめてみました。

「コーチに要求される資質を再考する」

—中学校・高等学校バレーボール部チームの

コーチの立場から—

清水 直樹 (文京学院大学女子高等学校・
中学校バレーボール部総監督)

筆者は中学生・高校生女子の指導に携わって16年になります。中学生を9年間、高校生を4年間指導し、現在は中学・高校の総監督として3年目になります。今回のテーマである「指導者の資質」について語るには、まだまだ、経験も研究も不足していますが、これまでの自分の実践経験から、「中学・高校における指導者の資質として必要なものは何か」ということをまとめてみました。

1. **技術指導力**

- 指導者本人の技術力
- 技術・トレーニングに関する理論
- 技術習得・トレーニングの方法
- 技術修正の方法

2. **チーム指導力**

- ポジション・フォーメーション・戦術の決定
- 自チーム・相手チームの分析 (動き方・データ等)

○ベンチワーク（試合中の戦術の指示・修正）

3. **メンタル指導力**

○チーム・個人の目標

○チーム・個人の目的

- ・人格の形成
- ・礼儀・マナー等のスポーツマンシップの習得
- ・「なぜ自分はバレーボールに打ち込むのか」
- ・「バレーボールに打ち込んだ結果、自分はどのような人間になっていくのか」

4. **マネジメント力**

○学校や教職員の理解と協力

○保護者の理解と協力

○学業との両立

○他校との交流

○有望選手のスカウト

○故障への対応→病院・接骨院・トレーナーとの連携

単に、「選手に技術を指導する」ということではなく、「中学・高校のチームの顧問として、良い指導を行い、結果を出す」という観点から、指導力というものを大きく4つに分類してみました。1の技術指導力と2のチーム指導力に関しては、指導者として不可欠の要素であり、この力がなければ、良い指導はできないと考えます。目標としているチームや指導者を研究したり、新旧問わずに多くの文献や映像を研究したりしながら、指導者としてこの力を伸ばそうと努力されている方々が多いかと思えます。ただし、中高の現場では、どうしても個々の技術指導で手一杯になり、チーム指導に深く踏み込むための研究をする時間・方法等の環境をうまく作り出せない場合が多いようです。3のメンタル指導に関しては、その必要性を大きく感じています。チームや個人の「目標」を設定してがんばらせることは簡単ですが、「目標」のみで活動すると、そこへの到達が困難な時や到達し得なかった時に、その挫折感から立ち直れず、次への目標に向かっていかないことがあります。「なぜ、バレーボールに打ち込むのか、その結果として自分はどのような人間になっていくのか」という目的を必ず具体的に示す必要があると考えています。4のマネジメント力、つまり、チームを経営していく力とチームを取り巻く環境を整備していく力は、チームを強化していくのであれば、絶対に必要な力であり、その能力を高めていくために研究し努力していくことは、指導者の重要な要素だと考えます。

指導者に必要とされる資質

①「技術」「チーム」「メンタル」の指導力

②「マネジメント力」

$$\textcircled{1} + \textcircled{2} + \alpha$$

〈 α 〉→「情熱」「恐怖」「尊敬」「憧れ」「教育」「勝負」等、指導者のキャラクターを構築していく要素

文京学院中高バレーボール部の指導者の共通指導目的

①管理→「他者管理から自己管理へ」

②区別→「差別はしないが区別は必要」

③納得→「満足ではなく納得」「納得の6年間」

「文京学院での6年間をバレーボールに打ち込むことにより、自己管理のできる人間となること。社会には区別が存在することを認識し、自分が所属する集団・組織における自分の能力・役割を自覚し、目標とする役割が与えられるように、必要な能力を高める努力を続けながら、自分のその時々役割を責任持って果たせる人間になること。満足は、コート上での活躍や勝利からしか得ることは難しいが、管理と区別を身につけることができれば、自分の6年間に納得することができる。その力は、必ず次のステップ（大学・社会）での揺るぎない基礎となる。」

一実業団バレーボールチームのコーチの立場から一

松永 敏（上尾中央総合病院バレーボール部監督）

本学会より題記のテーマを頂いた時、日本と海外における指導経験者の見地から、日本のコーチに求められる資質を考えてほしいとの依頼だと理解してお話したいと思います。

今回は、監督・コーチを含めた広い意味での指導者をコーチと総称してお話したいと思います。コーチは優秀な選手の発掘育成に成功することもあればその素質をつぶしてしまうこともある様に、選手達の将来を左右する重要な役割を担っています。従って、コーチのレベルアップはバレーボール発展の鍵を握っていると言っても過言ではありません。

さて、「資質」とは先天的に備わった能力のことを言いますが、指導者が生来コーチとして全ての能力を備えている訳ではありません。ここでは資質を先天的なもののみと考えず、バレーボールのコーチを行なう上で備わっているべき能力として考えたいと思います。

尚、資質と言っても多岐に渡り詳細まで揚げれば限りがありませんので、重要だと思われる資質について触れたいと思います。

1. 基本的資質

- 1) 情熱：理屈抜きのバレーボールに対する情熱、これがコーチング全てのエネルギーです。情熱から向上心と成功への欲求が生まれ創意・工夫につながります。コーチの情熱は選手にも伝わることは言うまでもなく、情熱の無いコーチに教わる選手達は不幸と言えます。
- 2) ビジョンの構築：チーム事情に適切なビジョンを持ちこれを遂行して行くことは、チーム運営で最も大切な事です。コーチは常に時間との闘いでもあり、長期および短期のビジョンに添って一貫した指導が成されるべきです。
- 3) 理論の実践：例え多くの知識を持っていても、実際に指導に生かされなければ意味を成しません。コーチは

理論と実践を結びつけ、TPOに合った指導をすることが大切です。

- 4) 説得力・統率力：理論や考えを選手や関係者に浸透させる説得力、各々のベクトルを合わせチームとしてまとめていく統率力が必要で、選手の悩みを解決に導き、バレーボールを通じて人間教育も行わなければなりません。
- 5) 情報収集力：情報を得る事は大切な要素です。但し、現在の情報には価値の有るもの無いものが混在しているので、これを取捨選択する能力が必要です。因みに、私の知る金メダル監督の皆さんは、情報を漏らさず受け入れ咀嚼する能力が抜群の人達です。コーチは何からでも学び取る姿勢と努力が大切です。

2. 今後日本のコーチに要求される資質

- 1) 情報の発信源をつかむ；研究部門と実践部門がタイアップしてはじめて良いコーチングができるはずですが、バレーボールに関する文献は多数出ているとは言え、現場コーチの指導に必ずしも有効に活用されているとは言えません。また、今や情報の発信源は日本だけではなく全世界に広がっています。世界のバレーボールは日進月歩ですから、常に情報の発信源をつかんでいなければなりません。
- 2) 語学力；他国のコーチと比較して、日本人コーチは語学力で明らかに劣ります。そのために、現在の日本には不確かな情報が散乱しそれに惑わされていると言っても良いでしょう。今後海外の理論を深く理解したり現地で学ぶ事が重要になるのは必至です。
- 3) シェアリング；端的に言えば、ライバルコーチどうしの情報交換です。海外のコーチから、日本のコーチはシェアリング (sharing) が無いから進歩しないとされます。小・中・高校・大学・実業団のグループとしての縦の結びつきはありますが、同じ年代を指導する横のつながりが少ない事です。広い視野に立ってのシェアリングが必要です。
- 4) バランス感覚；理論と実践のバランス、心・技・体のバランス、攻・守のバランス、練習割り当てのバランス、相手チームとのバランス等々、バランス感覚が必要です。例えば、日本人コーチは枝葉の部分つまり細かなテクニックの指導は世界でもトップクラスですが、枝葉の部分に気を取られ過ぎて肝腎な幹の部分をおぼろげに忘れてしまい、偏った指導プログラムになる傾向があります。

終わりに

「名選手必ずしも名監督にあらず」と言います。それはプレーヤーとして覚えた知識は指導者として必要な知識のほんの一部だということです。現に、プレーヤーとしては一流でなかった人やバレーボール未経験者で立派なコーチが数多くいることがそれを示しています。バレーボールは世界が相手です。世界に取り残されないためにはコーチが研鑽を積みレベルアップをすることが最も大切であることは言うまでもありません。

また、少年少女のバレーボール人口が減少していることが取り沙汰されていますが、原因は少子化の問題だけでしょうか。日本のバレーボールがハードトレーニングという悲壮感のイメージから出発し、我々コーチが無頓着にそれを続けてきたことにも原因があると考えられます。目先の実績が優先するのでは無く、20~30年後に現在の少年少女が親になった時、子供達にバレーボールをすすめる時代を作り上げることが、コーチの成功と言えるのではないのでしょうか。

ー トップレベル・バレーボールチームの

コーチの立場からー

藤田 幸光 (MSA プランニング)

現在は、それぞれの競技種目とそしてスポーツ全体の価値を向上させていこうとする意識がコーチなりリーダーに求められるのではないかと思います。

日常では意識する機会は少ないかも知れませんが、欧米、つまりアメリカやEU諸国と比べた場合、日本におけるスポーツの社会的位置付けは決して高いものではありません。それはバレーボールを含めて、日本で活躍されている様々な種目のトップと言われる選手たちの状況を比べていけば見え易いのですが、例えば日本の代表的なプロスポーツである野球においても、選手の法律的な位置付けなどは今でも曖昧なままになっています。ドラフトやフリー・エージェント制をはじめとした選手契約に関する面や、最近ようやく動き出した代理人交渉の話なども含めて、やはり大きく遅れているというのが正直なところです。サッカーのJリーグでは、こうした面は立ち上がりから比較的進んだ取り組みが見られますが、その他の大多数のスポーツは残念ながらそうではありません。

これは「文化」としてのスポーツの認識が薄いからに他なりません。スポーツを単なる学校での体育教育の延長としてしか捉えられていない方は、今でもたくさんいらっしゃいます。しかし、「コーチ・リーダーはそうではないんだ」その競技、そして「スポーツにはもっと大きな価値が認められるべきである」ということを選手たちにも示し続けていくことが重要なのではないかと思います。

選手と関係していく上で重要なのはやはりコミュニケーションです。ここでは二つの項目について述べますが、一つ目はスポーツマンシップに関するもので、もう一つは、競技情報に関するコミュニケーションです。今は誰でも、競技に関するものに限らず広い範囲からの情報を手に入れることが出来ますし、内容によっては選手の方が先に情報を持っていることもあります。コーチなりリーダーは、そういった身近なところからと同時に、世界にも目を向け、広くアンテナを張り巡らせて情報のキャッチ・共有化、或いは選別に努めることが不可欠でしょう。特に目新しい話でもありませんが、やはり今後はこういった面で一層コー

チ、リーダーもマメになっていけるかどうかが重要であると言えます。

次にもう一つのスポーツマンシップに関するコミュニケーションとは、基本的な「感謝する・尊敬する」という意識を常に持たせるべく、継続的に言葉や態度で示していくことです。これには、選手たちが取り組んでいるスポーツが一体どういうものなのかをきちんと伝えていき、その上で、何を目標としてその競技に取り組んでいって欲しいのか、繰り返し示していくことも含まれると思います。当然これこれの大会でどこそこに勝って何位、という目標もあるでしょうが、勝つこと以外の目標も示してあげて欲しい。勝つことだけが目標だったら、じゃあ負けたらそこに価値はないのか。違いますね。スポーツに取り組む姿勢というものは、勝った時、そして負けた時の態度に最もよく表れます。そういう時の態度こそが重要であり、そういう場面のためにも、真摯に練習なり試合、そして日常生活に取り組む必要があるのだよ、といった心がけを身に付けてもらうことは、スポーツの価値を高める為に、全ての段階において重要であり、コーチ・リーダーが意識しておくべきことだと思います。

いずれのコミュニケーションにしても、現代の特に若い世代の人々に対しては、技術的な指導を含めて、納得のできる説明が必要となっています。今の若い子は、理由を示して納得させないと、身に付かないどころかも動きもしませんね。高校生の指導者などにお話を伺っても、年々受け答えの反応ができなくなっているようです。コーチ・リーダーはここまで述べたような質の高い内容を選手との距離を測りながら解りやすく、かつ繰り返し示していくことが、益々要求されてくるでしょう。

今後、選手そしてバレーボール競技、並びに日本のスポーツ界をも成長に導ける優秀なコーチ・リーダーが多数活躍されることを祈り、筆者自身もその一助となれるべく一層の精進を果たしたいと思います。

「質疑応答」

Q：若年層の女子選手はジャンプサーブやオーバーハンドサーブを打つべきか？

松永：海外のジュニア選手はジャンプサーブを打たない。年齢ではなく筋力の兼ね合いで考えるべきではないか。

藤田：小学生では勧めたくない。やはり筋力との兼ね合いと考える。長くプレーさせていくためにも無理をして故障をさせないことも必要である。

Q：最近ではバレー部のない中学校があるが、複数の学校でチームを作るのと、欧州のクラブ形態のどちらをとるのが良いと考えるか？

清水：現状では学校の統廃合も進んでいるため、クラブ形態でもいいのではないかと。しかし、現行のルールではクラブだと通常の大会に参加できないのがネックである。

Q：現在日本協会が行っている若い世代への強化指定はうまく成果が上がっているのか？その子が成長していくまでの環境を整備した方が良く考えるがどうか？

藤田：環境整備という面でひとつは監督という立場の考え方であ

る。例えばロシアなどはオリンピックでメダルを取れなかった場合はその監督はジュニア世代に戻り、持ち上がりで再度年代を上げてくることになっている。また、日本の場合はジュニアの指導は可能性を引き出し、それを伸ばすことを中心にし、各年代で縦の関係を構築して育てていく環境を作る必要がある。

Q：バレー人口の減少について、学校でのスポーツの価値観を含めどのように考えるか？

清水：自分の学校においては減少の実感はないが小学生男子チームは激減している。また、校内でのスポーツの価値観という点は、学校としては全国優勝したところで経営的な意味では得することはあまりない。しかし、見出している価値観は在校生への影響で、例えばバレー部の生徒を通しての指導効果や、試合会場での校歌斉唱を経験することでの愛校心や一体感作りである。

Q：海外での指導において苦労した点は？

松永：欧米では選手がコーチを選ぶがアジアではコーチが選手を選ぶ。そのため、欧米では理論や知識を勉強しなくてはならないがアジアの選手は受動的である。苦労した点は、インドネシアで指導した際にイスラム教の断食の時期に選手のほとんどが食事をしなかったため、食事を摂らせることに苦労した。このように、発展途上国などでは教育レベルが抑えられ、宗教が社会を作っていることがあるためその国の文化を良く知ることが大切。

Q：中心選手の役割とは、指導法は、意識についてどのように考えているか？

清水：キャプテンは挨拶の号令をかける程度でそれ以上は要求していない。しかしエースへは要求が多い。キャプテンとエースの役割を分担している。

松永：コーチのイメージと選手間のイメージは異なることがあるため、選手の間でキャプテンを決めさせる。

藤田：選手の意見で判断する。また、キャプテンとは常にコミュニケーションして状況を把握し、意図を伝えるようにしている。

Q：日本人は英語が苦手とされているが短期間で習得するにはどのようにすれば良いか？

松永：ネイチャーと友達になり一人で外国人と会う。また、ネイチャーの中で生活すると聞くことのできる耳ができてくるが、これが大切である。

Q：指導者は何を勉強すべきか？

清水：資格制度が確立されれば勉強する環境ができると考える。

松永：勉強は自分次第と考える。

藤田：常にアンテナを張って、興味を持った事柄には常に足を運ぶという行動力が必要である。

