

## 1998年度第2回研究集会報告

平成10年12月5日(土)、会場を仙台市；東北学院大学土樋キャンパスにおいて、第2回バレーボール研究集会が開催された。今回は、第1回のテーマであった「バレーボールのチーム作り男子編」につき、「バレーボールのチーム作り女子編」であり、第1回を上回る約80名の参加者が熱心に議論を交わした。本研究集会は東北地区開催ということで東北地区において活躍されている方々よりご提言をいただいた。

ご提言いただいた方は、小林正剛氏(盛岡市立高校)、田村恵弘氏(東北パイオニア)、根本勝司氏(福島銀行)、当日体調不良のためご提言いただくことができなかった松本昌三氏(仙台大学)の4氏であった。小林氏は平成11年度岩手インターハイに向けて、氏のチームである盛岡市立高校のバレー部の強化について、田村氏は東北パイオニアの歩みと指導法として長年のバレーボール経験から昔と今の指導法について話された。根本氏は福島銀行バレーボール部について、特に選手の扱いについて話された。そして、松本氏は女子のバレーボールについての素朴な疑問として、特に男女の違いについてレジメのみの紹介であったが提言された。ディスカッション時には、今話題になっている25点制のルール改正についても賛否両論の活発な意見が交換された。以下、ご提言いただいた4名の先生方の発表要旨を掲載致します。(総務委員 田中博史)

## 「盛岡市立高校バレーボール部の強化を目指して」

小林 正剛氏

## 1. 盛岡市立高校バレーボール部について

- ①歴史・歩み；前岩手県協会会長鳥取貞三氏(故)の指導のもと九人制時代に全国大会で活躍。ベスト8に4回、最高成績はS.25全日本高校選手権3位。6人制移行後はS.60国体出場が初めてで、その前後は全国経験なし。主なOBは元NECの矢羽々弘恵氏
- ②就任後の戦績；県優勝3回、H.7春高1回戦 H.8インターハイ予選グループ戦
- ③現状；部員21名(1年9名、2年6名、3年6名)H.10県総体3位、県新人3位 平成11年岩手インターハイ強化指定校

## 2. チームづくりにおいて目指していることについて

- ①競技スポーツの意識；部活・レクという位置づけとしての部内の体質を改善・一掃を図った。競技力の向上心、全国大会出場への意欲を喚起し、チャンピオンスポーツの意識に。
- ②人間形成；特に体育館・校舎の分け隔てない基本的生活の規律の確立に力を入れた。  
ごく当たり前の高校生らしさ・純粹さを求める。

## 3. 平成11年度岩手インターハイ強化策について

- ①県高体連強化指定；H.7年から4チーム、H.9年から2チーム(特別・重点とランクをつけて)に県から強化事業費。
- ②強化事業；
  - a) アドバイザリーコーチ招聘事業  
中央から講師を招聘し、H9年～10年に年間3回(1回は3日間)の指導。
  - b) 県外チーム招聘事業  
H.10年関東の強豪チームを招聘、東北各県チームの参加のもと強化合宿。

- c) 県外交流事業；H.9年から県外での遠征強化合宿の実施。

## 4. 選手の獲得について

- ①有望選手の獲得；尽力しているが、分散する傾向。岩手インターハイの広報不足もある。強化指定校以外に選手が集中している。さわやか杯出身者は1名のみ。もう一方の強化指定校も3名だけである。
- ②推薦入学制度；校内に他の強化指定競技が5つあり、枠の獲得が困難。3学科の併設校であるため、希望学科の変更をお願いすることも。スタメン人数前後の獲得は可能。
- ③スポ小・中学校との連携；チームを小学生・中学生に身近に感じ取ってもらうと同時に、目標にしてほしいと考える。市協会・小学生連盟とタイアップしてバレー教室の開催、中学・高校合同の強化合宿の会場として積極的に提供。

## 5. 活動について

- ①日常の練習；16～19時までと短時間。内容によって20時、一般チームとゲーム練習の時は21時を過ぎる。準備運動＝トレーニングと考える。アップ直後のトレーニングがその日またはその期間重点を置く技術トレーニングである。
- ②練習試合；ほぼ毎休日、隣県のチームと。中央のチームと違い、ハンディがある。  
年間400～500セットがせいぜい。
- ③ストレングストレーニング；指導業者と契約し、年間8回指導を受ける。ベースの強化が主体。時間の確保が難しいが、現在のメニューは上半身・下半身交互に週4日実施。
- ④休養日の設定；特に定まってはいるが、週1日休養を取るように心掛けている。  
ウエイトの日程・試合日程と選手の疲労と相談。

## 「東北パイオニアの今までの歩みと現在の指導法」

田村 恵弘氏

今回の研究会では、東北パイオニア女子バレーボール部で現在行なっている指導法などについて、OHPを使ってお話をいただいた。主な内容としては、東北パイオニアの歴史、バレーボール部のスタッフ組織、トレーニングメニューとその効果、プロとアマの違い、先生が指導する際に使用している名言等を紹介していただいた。

この中からトレーニングメニューを掲載いたします。

火曜日：午前運動公園へ

5 KG 負荷フル垂直跳び 10 回 3 セット  
 ハイクリーン個人 80%10 回 3 セット  
 トライセップ 15 KG10 回 3 セット  
 スクワット 50 KG から限界まで  
 ベンチ個人 80%10 回 3 セット  
 フロントプレス 30 KG10 回 3 セット  
 砂場高腿走 3 周 3 セット、10 段立って跳び 5 セット  
 シットアップ・背筋 5 KG 負荷 15 回 3 セット  
 レッグカール 15 KG15 回 3 セット、200 M5 セット

水曜日：午前トレーニングメニュー

5 分間ランニング、着地的技術走、体の重心移動走、9 M 横走る 10 回 3 セット、前後 6 M 走る 10 回 3 セット、縄跳び 100 回以上、垂直立ってジャンプ 2 回、助走ジャンプ 2 回

金曜日：午前は水曜日と同じ

午後：スクワット軽く～重く 50～80 KG フル  
 フロントプレス 25 KG から快速 10 回 3 セット  
 シットアップ 5 KG 負荷 15 回 5 セット  
 ハイクリーン 30 KG10 回 5 セット  
 レッグカール 15 KG15 回 5 セット  
 ベンチプレス 30 KG10 回 5 セット  
 15 KG 砂袋 20 秒横跳び走 3 セット  
 箱の組立って跳び等 10 セット  
 ラダ・5 つ星・横跳び走 20 秒 3 セット

土曜日：午前は水曜日と同じ

午後：ハーフスクワット 85%快速 10 回 5 セット  
 フロントプレス 30 KG 快速 10 回 5 セット  
 シットアップ 5 KG15 回 5 セット  
 ハイクリーン 30 KG8 回 5 セット  
 レッグカール 15 KG15 回 5 セット  
 15 KG 砂袋負荷フロントプレス  
 リストカール 30 回 5 セット、  
 リバースカール 30 回 5 セット  
 箱の組立って跳び等 10 セット  
 ラダ・5 つ星・横跳び走 20 秒 3 セット

日曜日：午前は水曜日と同じ

午後：メディシンボール 3 セット  
 5 KM ランニング

月曜日：全日お休み

## 「トップレベルを目指せる環境づくり」 根本 勝司氏

### 1. 経緯（現在に至るまで）

平成 7 年開催の「ふくしま国体」を目標として平成 3 年 4 月に福島県内高校の卒業生 10 名を採用し、それまでクラブや同好会すらない所から発足し、活動を開始。当時の監督は銀行員であり、その年の 10 月より自分が監督として引継いでおります。

全国大会へ出場できるようになったのが平成 5 年。その間は県内では勝てない弱小チームであった事は容易に想像がつくと思います。その後迎えた「ふくしま国体」では初の決勝進出を果たし、大目標であった地元の国体を無事終了することができました。国体終了後も、練習環境の変化や選手数の減少等に対応しながら地道に活動を続け、現在に至っております。（全国大会 2 位 2 回、3 位 6 回）

### 2. 環境整備

自分自身の経験もチーム自体の歴史も浅いので、実際に全国大会へ出場するまで、また出場してから現在に至るまで具体的に何を実施し、どんな点に気を配っているか体験談を中心に述べさせていただきたいと思います。現在も、自分では「日本一に成り得る環境づくり」が一番重要な役割だと考えております。

#### (1) 練習環境

当バレー部には専用の自由に使える体育館がありませんので、福島市内の体育館を毎日ジブシーしております。その際、選手が集中して練習できるように「隣接コート」の利用状況を考慮します。これは、隣でレクリエーション団体が使用していたり、他競技が使用していると、笑い声や他競技のボールが飛んで来たりする事で練習に集中力が欠け、同じ練習でも質の落ちた練習に成ると考えるからです。

#### (2) 生活環境

選手が間食をせず毎日同じ物を食べ、同じトレーニング（内容が多少異なる）をし、生活のリズムを共にする事により「全国トップクラス」を狙える身体、つまり「福島銀行バレー部の選手」らしく成り、またはそれに近づいていく。従って、年数を重ねるごとに「太り気味」の選手は体重が落ち、「やせ過ぎ」の選手は筋力が付く事によりたくましく成る。これが寮生活の最大のメリットであるし、選手の管理は行い易い。

チーム力を向上させるためには、それなりの練習をしなければ成らない。全国のトップクラスを目標とするならばトップクラスに成り得る練習をするはずである。しかし、その練習をこなせる選手でなければ不可能であり、「動けない選手に動け」と言う事と同じであると考えます。ですから、強いチームをつくるのであれば「強いチームができる環境」を整える事がまず第一だと考えます。

### 「女子のバレーボールについての素朴な疑問」

松本 昌三氏

1. 男子と女子のバレーボールには違いがあるのか。また、練習の方法や指導などに相違があるのか。根本的には相違はないと考えられるが、違いがあるとすれば何なのか。

- ・男女の心理的・精神的・情緒的な面の相違なのか。
- ・男女の身体的な面の相違なのか。
- ・女子は男子より長時間の練習が必要なのか。
- ・男子は攻撃型、女子は守備型の考え方があるのか。
- ・女子は「拾ってつなぐバレー」がベストなのか。

2. 従来から主として行われている「練習の流れ」で良いのか。その日の練習内容は練習をやる時期・時間・ねらい等によって変わるが、根本的に毎日の練習の流れは変わっていないのではないのか。

3. 新ルール(ラリーポイント制)になると、バレーがどのようなになるのか。

### 主な改正点

①第1セット～4セット ……25点 (ジュースあり)  
第5セット ……15点 (ジュースあり)

②サーブのやり直しはなし。

③罰則規定・監督の行動範囲規定の改正

④リベロ1名

ゲーム時間の長短の問題はポイント制ゲームの宿命であって、先見の明のある日本の9人制では当初からラリーポイントを採用してきた。従って9人制の進め方は参考になると考えられる。但しサーブが2本打てるのと1本しか打てないこと、及びブロック接触をカウントするのとしな

いのとは大きな差異がある。

- ・戦略的にどのようなことが考えられるか。
- ・チーム作りをどうするか。
- ・主体とする練習はどうなるか。



バレーボール研究会 設立祝賀懇親会 (1999年5月25日 於早稲田大学)