

【オンコートレクチャー（京都外国語大学第2分館武道体育館）】

講師：GODFREY OWESE OKUMU（WC2015 ケニア女子ナショナルチームコーチ）

進行：内田和寿（京都光華女子大学）

（モデルチーム：京都府立南陽高等学校女子バレーボールチーム）

○アイスブレイク&ウォーミングアップ

- ・バレーボールの動きを使ったダイナミック・ストレッチ（エンドラインに整列 → ネット方向へ約9m）
- ・サイドステップ（右方向へ） → サイドステップ（左方向へ） → ダッシュ（約6m）
- ・クロスステップ（右方向へ） → クロスステップ（左方向へ） → ダッシュ（約6m）
- ・ペアでキャッチボール（ペア間は約9m、左右どちらの腕も使う）。
※相手の名前を呼びながらしっかりと投げる。力のある選手は、距離をとって投げることでウォームアップがトレーニングになる。
- ・ペアでスローイン（ペア間は約9m、左足前・右足前）



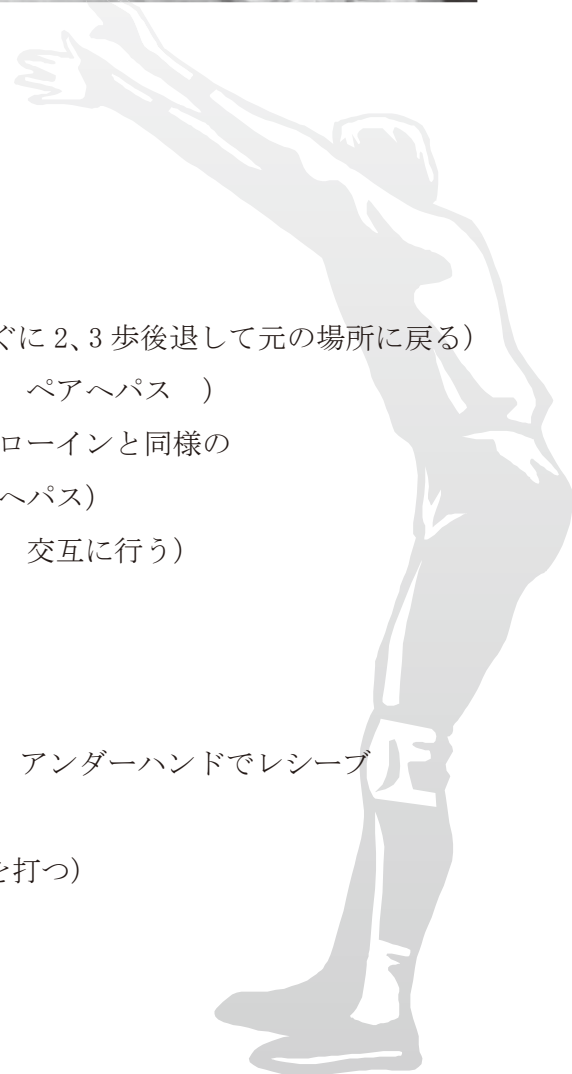
○技術練習

- ・アンダーハンドパス（ペア間は約3～4m、腕を振らない）
 - ・アンダーハンドパス（ペア間は約6m、パス後2、3歩前進 → すぐに2、3歩後退して元の場所に戻る）
 - ・アンダーハンドパス（ペア間は約6m、直上パス後180度回転 → ペアへパス）
 - ・オーバーハンドパス（ペア間は約3～4m、左足前・右足前）※スローインと同様の
 - ・オーバーハンドパス（ペア間は約3～4m、直上パス後 → ペアへパス）
 - ・ボールの打ちつけ（ペア間は約9m、ボールを床へ打ちつける → 交互に行う）
- ※できるだけ高い所で肘を伸ばして強くボールインパクトする

- ・ネット際から移動しての強打レシーブ（オブロッカーの守備）

ネット際でブロックの構え → コーチの合図で後方へ移動 → アンダーハンドでレシーブ
※両腕の面を振らないように

（コーチは、コート中央よりライトサイドよりの所からボールを打つ）



- ・フェイント or 強打レシーブ（後衛選手の前後の守備）
後衛レフトで構えて → フェイント or 強打レシーブ
（コーチは、反対側コートレフトサイドからスタンディングでボールを打つ）
- ・ハイセットの強打
※肘をしっかり伸ばして、高い所でインパクトする。
※ボールの下に入りすぎてかぶらない、踏切がネットに近づきすぎない



○ゲーム練習

- ・6対6（ゲーム形式）
コーチのトスからコンビネーション攻撃（3人） → 守備をしてから攻撃まで

終わりのあいさつ

最後に、モデルチームが整列して、オクム氏から“Always Be Confident”「厳しい、苦しい、負けそうに思った時、自分是可以、できる！ この言葉で自分自身を励ますことが大事」というメッセージが述べられた。

オンコートレクチャー後、参加者は武道場へ移動して質疑が行われた。主な質問は、日本で一般的に使用されているバレーボール用語が英語ではどう表現されるのか、に関するものであった。

質疑および議論

進行：吉田清司（専修大学）

Q：監督が（練習中）選手に数をカウントさせる時は、地元の言語を使用した方がよいのか。

A：最初は、コーチが使う言語（英語）を使った方がよい。その後、お互いが慣れてきたら選手とコーチの共通の言語、地元の言語を取り入れて行けばよい。

Q：「（スパイカーが）開く」「リードブロックの説明」はどう表現すればよいのか。

A：スパイクの助走では、1, 2 approach、1, 2, 3 approach、running approach を用いる、歩数を数えるのは簡単なので、ジュニア指導の際はわかりやすいと思う。ブロック



の着地後、スパイクのために開くのは、“drawing back” “moving back” を用いる。「リードブロッキング」は和製英語で、“read and react blocking” を用いる。リードブロックする際に、スプリットステップを用いるとサイドへ最も速く移動できる。

Q：英語で選手に指導をする際に、何から始めればよいか。

A：あいさつ、選手の名前、自己紹介する中で、選手にいろいろ話してもらいながらまずはリラックスしたムードを作るようにしている。だが、このスタート（導入）が一番難しい。選手とコミュニケーションを取りながら進めていくようにしている。

Q：「2段トス」「レシーブ」についてはどうか。

A：「2段トス」は、ネットから離れたところからのトスという意味で“out of system”を用いる。対義語は“in system”。「ハイセット」と同じ意味ではない。「レシーブ」については、「サーブレシーブ、スパイクレシーブ」という様に使うのは問題がないが、「レシーブ」単独だとわかりにくいので何に対するレシーブなのか区別する必要がある。

その他、「トス」「チャンスボール」「ダイレクト」「マネージャー」等の日本で用いられる一般的な用語についても、参加者を交えて議論が行われた。

[文責：吉田康成、分筆：野口将秀（オクム氏講演、シンポジウム）、城成人（挨拶、事例報告）]

