

2018年バレーボールミーティング報告

テーマ：自国開催五輪後の育成環境 ～リオ五輪後の現状から～

期 日：2018年8月4日（土）10:00～15:00

会 場：福山平成大学 7103 大講義室、第二体育館

講 師：ANTONIO MARCOS LERBAKI（アントニオ マルコス レバッキ）氏

通 訳：一箭 フェルナンド ヒロシ氏

協 力：福山平成大学男子バレーボール部

第一部 講演

司 会：吉田 清司

演 者：ANTONIO MARCOS LERBAKI（アントニオ マルコス レバッキ）氏

通 訳：一箭 フェルナンド ヒロシ氏

開会にあたり、河合会長より、西日本豪雨で被災された方々へのお見舞いと例年にない猛暑の中、参加していただいた方々への感謝の挨拶があった。

続いて講師紹介があり、ANTONIO MARCOS LERBAKI（アントニオ マルコス レバッキ）氏と通訳の一箭 フェルナンド ヒロシ氏が紹介され、講演の開始となった。

【講演内容】

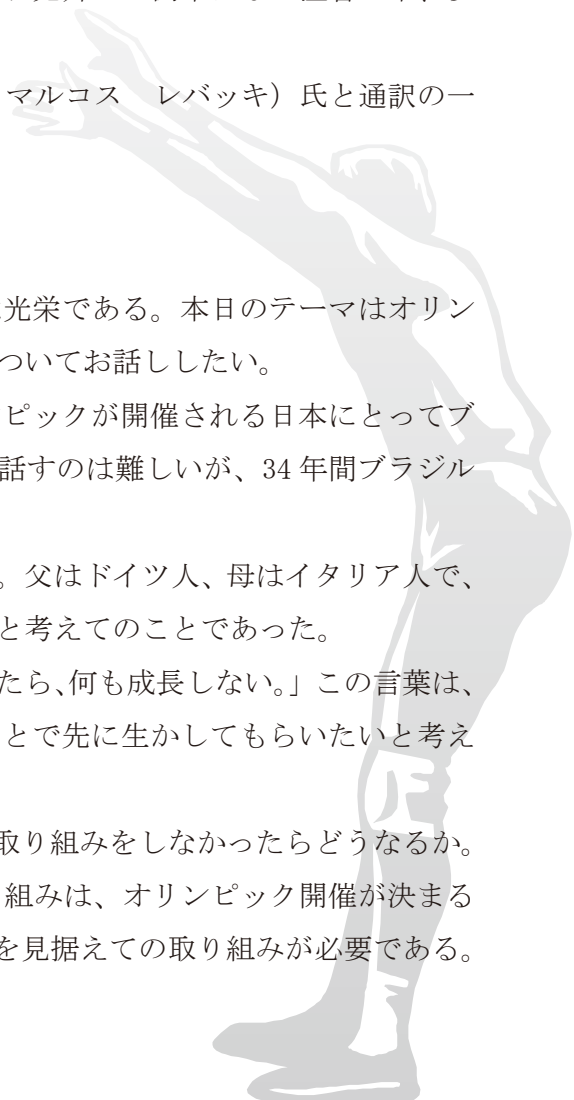
小さい頃から大好きなバレーボールの話を皆様の前ですることは光栄である。本日のテーマはオリンピック前後の取り組みについて、特にブラジル代表としての行動についてお話ししたい。

これは、日本にとって重要な話題になると思う。2年後にオリンピックが開催される日本にとってブラジルの話は参考になるだろう。短時間でブラジルを支えた内容を話すのは難しいが、34年間ブラジル協会に仕えた経験について話をしたい。

はじめに、私の家族は移民であり、19世紀後半にブラジルに渡った。父はドイツ人、母はイタリア人で、ブラジルに移住することでもっと豊かな生活ができるのではないかと考えてのことであった。

私は、仕事をする上で次の言葉を大切にしている。「何もしなかったら、何も成長しない。」この言葉は、特に若い人に感じてもらいたい。若い人たちは、今を大事にすることで先に生かしてもらいたいと考えている。

2年後の東京オリンピックに向けて、日本代表がしっかりとした取り組みをしなかったらどうなるか。2016年リオデジャネイロオリンピックに向けたブラジル代表の取り組みは、オリンピック開催が決まる15年前から種を蒔いていた。先の言葉につながるが、10年先、15年先を見据えての取り組みが必要である。



実際にブラジルが行なった取り組みを紹介する。実はブラジルのバレーボールは日本のバレーボールを見本にしている。1970年代の日本が強かったときに、多くのコーチがブラジルにきて、ブラジル人に技術を教えてくれた。

1990年代以降のブラジルの取り組みは、海外に目を向け、自国の現状を把握し、立ち位置を確認した上で、国内に目を向けて何が必要か考え、海外の技術の中から国内に必要なものを取り入れた。ロシア、チェコなどを中心に分析を進め、ブラジルに足りないものを明らかにした結果、1970年代の日本のような素早い攻撃が足りないこと、大型選手の育成が必要である（大型化が進行している）こと、身体能力の高さが重要であることが分かり、これらの分析結果を複数回フィードバックしていった。

近年は世界的な技術的動きは変わっていない。世界的なバレーボールの傾向としては個々の身体能力の向上と大型化が進んでいる。

世界が最も注目しているのは、各国の選手の育成についてである。特に海外のチームが、どのように育成を行っているのかを分析しているが、どのような大会があるのか、いつ頃開催されているのか、どのようなレベルで行われているのか、という内容が含まれていた。

海外の育成状況を把握することはとても大切なことである。技術的なこと、戦術的なことについての科学的な取り組みを知ることでも大事である。世界的に大きな差はないので、少しの差をどのようにつけていくかを考えていくことが大切である。同時に国内での選手のレベル、大会のレベルを分析することで、国内外との比較を行っていった。

これらの情報をもとに戦略的な計画を考えた。ブラジルはどこを目指すのかを明確にした。現状を知り目標を立てるというPDCAサイクルを繰り返し、常に国内外の比較をした。

ブラジル協会の分析において、一番大切なことは選手を育成することであると分かった。それは、例えば「車を作る会社のもっとも大切な商品は何か？」と聞かれれば、車（を作ること）と答えることと同じである。様々な要素が必要であることは間違いないが、バレーボールにとって最も大切な商品は「選手」である。世界レベルと国内のレベルの比較をしたときに、競技レベルや身体能力が世界基準であることが重要である。また、世界基準の選手を作るためにバレーボールにお金を使ってくれる人（スポンサー）を探し、国内での育成に投資してくれる人を探し、国内での選手発掘・育成・強化に費やすことも必要であった。

ブラジルの南のほうに目を向けると移民が多く、身長が高い人や身体能力の高い人が多いため、そういったところで人材を探している。また同時に、監督の発掘・育成が必要になる。良い指導者を作ることが良い選手を育成することにつながる。16歳から20歳くらいまでの選手について、国内でレベルの高い大会を開催することで選手のレベルを引き上げ、経験値の高い選手を育成する。

男子において選手育成に必要なことは、まずは身体能力である。それから身長が大きいこと。これは大型化の有利さからきている。世界のトップ5に入る国のミドルブロッカーは208cm以上である。女子の場合はパワー発揮の観点から大型化が絶対ではない。

ここで、日本とブラジルの育成方法の違いについて説明する。フィジカル面について、日本の場合は

強豪高校から大学を経てトップリーグへと進み、トップリーグに入ってから本格的なフィジカルトレーニングが行われるようだが、ブラジルの場合は10歳からクラブチームに入り、年代に基づいたトレーニングを実施し、14歳くらいからフィジカルトレーニングを行い、年代が上がるにつれ負荷を上げていく。

メンタル面については、ブラジルの選手育成において非常に重要視されており、試合中における精神状況を分析し、選手の性格を個々に把握するようにしている。技術面では年代ごとに習得すべき技術の目標設定をしており、習得した技術を試合の中で発揮することができているか判断するようにしている。

これらの強化策を推進する上で、施設の充実も必要である。日本の施設は充実していて素晴らしいと思っている。

選手を育成するために、選手に明確な目標を立てて練習に参加させることが重要である。また、できるだけレベルの高い大会に参加させることも大切である。

私は20年間ナショナルチームの監督を務めてきたが、常に我々は何と戦っているのかを自問してきた。また強いチームをいつも意識し、世界の動向を見ながら、強いチームとの練習に取り組んできた。選手の特性を生かし、国際大会で常に良い成績を残すためには、選手の育成は段階的に行うことが重要で、長期的に世界のトップチームに居続けることを計画したチーム作りを考えるようにしてきた。

長期的にトップで居続けるために、大切にしている言葉がある。それはBernardo Resende（ベルナルド レゼンデ）監督の言葉で、「過去の栄光は、必ずしも未来に繋がるとは限らない」というものである。先のことを考えた上で、今何をすべきか考え、行動することが重要である。勝ち続けていると、それで良いと考え、選手育成がおろそかになる。それが落とし穴になることがある。

1年先、2年先の計画だけを立てるのではなく、10年先、15年先の計画を立て、協会・監督・選手の組織的な行動とハードなトレーニングが必要で、2020年に良い成果をあげるチームは良い計画を立てて行動しているチームである。

オリンピック後に選手育成に投資したチームは、きっと成功するだろう。



第二部 バレーボールクリニック（オンコートレクチャー）

進行：吉田 清司

講師：ANTONIO MARGOS LERBAKI（アントニオ マルコス レバッキ）氏

通訳：一箭 フェルナンド ヒロシ氏

対象：福山市中体連所属校 女子バレーボール部

午後からは会場を体育館へ移し、オンコートでのバレーボールクリニックが行われた。これは、福山市中体連女子バレーボール強化練習会を兼ねており、学会員のほか、多数の中学校指導者の参加があった。

まずはブラジルの状況とこのクリニックの目標について説明が行われた。特に、ブラジルにおいては14歳まではセッターをはじめとしたポジションを固定しない方針としていたことについて重点的に説明があった。



【ポイント】

- ・練習にはゲーム形式を多く取り入れ、1対1からスタートして、2対2、3対3とすすめていって、最終的には6対6のゲームを行うが、ローテーションして前衛中央になった選手がセッターの役割を担うようにしている。リベロは導入しない。
- ・1対1や2対2を取り入れる理由は、球に触れる機会を増やすためである。

簡単な説明を終えると、早速コート上でのレクチャーが始まった。まずはネットの中央にマーカー（アンテナ）を設置して2分割したコートにおいて、以下の流れで練習が進められた。3人組を作る際には、違うチームの選手と組むよう話があった。

また、水分は自由に摂って良いものとし、恥ずかしがらずコミュニケーションを取りながらやろうという声かけがあった。

- 3人組での練習（手前コートに3人が入り相手コートの3人と練習を行う）
- 1対1のオーバーハンドパス（正面）



【ポイント】

- ・一度上にあげたボールを相手にオーバーハンドパスで渡す。
- ・与えた課題が選手にとって非常に難しい場合、難易度を落として成功しやすい状況を作ることが重要。例えば、ここでは一度コートに落としても良いことにする。
- ・ボールを落とさないことに集中して、しっかりと続ける。

- 1対1のオーバーハンドパス（横向き）

【ポイント】

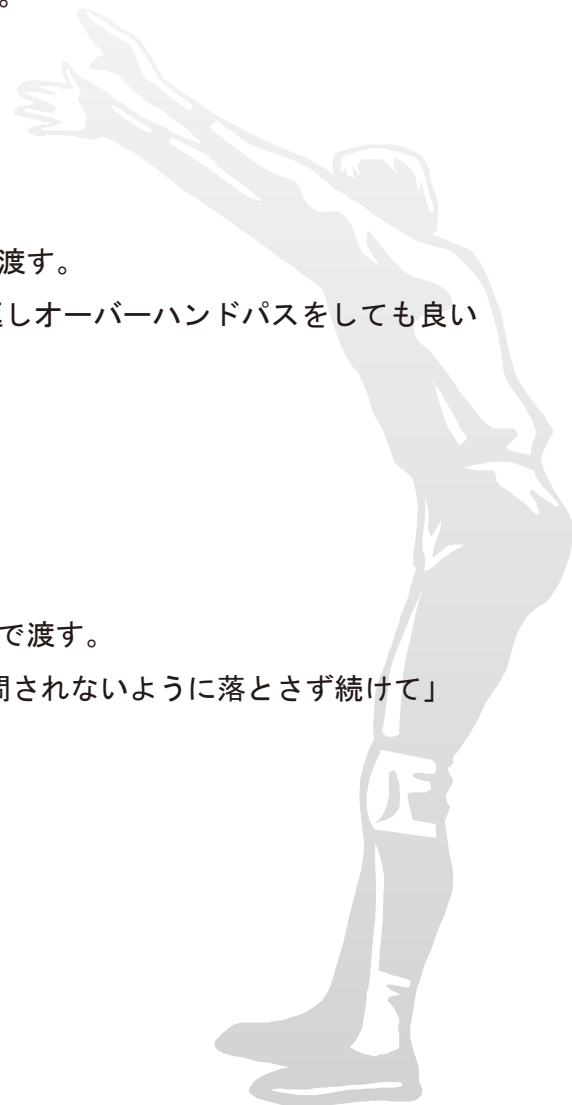
- ・一度上にあげたボールを相手に横向きのオーバーハンドパスで渡す。
- ・ボールがネットから大きく離れてしまった場合、何度も繰り返しオーバーハンドパスをしても良いので、近くまで落とさずにボールを運ぶ。
- ・大切なのは、落とさずに続けること。

- 1対1のオーバーハンドパス（後ろ向き）

【ポイント】

- ・一度上にあげたボールを相手に後ろ向きのオーバーハンドパスで渡す。
- ・落としたら、なぜ落ちてしまったのかを選手に質問する。「質問されないように落とさず続けて」と選手に声をかける。

- 1対1のオーバーハンドパス（正面・ジャンプ）
- 1対1のオーバーハンドパス（横向き・ジャンプ）
- 1対1のオーバーハンドパス（後ろ向き・ジャンプ）



【ポイント】

- ・一度上にあげたボールを相手にジャンプしながらオーバーハンドパスで渡す。
- ・真上にあげるボールを、横に動かしたり、高さを作ったりして自分で調整する。
- ・ジャンプした際にオーバーハンドパスの動作が雑にならないよう、丁寧に行う。

- 1対1のアンダーハンドパス（正面）
- 1対1のアンダーハンドパス（横向き）
- 1対1のアンダーハンドパス（後ろ向き）

【ポイント】

- ・一度アンダーハンドで上にあげたボールを相手にアンダーハンドパスで渡す。
- ・意図せずネットを越えてしまった場合、ネットをくぐって取りにいて、落とさないよう連続でアンダーハンドを続けながら元の位置まで戻り、そこから相手コートに返す。

- 1対1のアタック&レシーブ



【ポイント】

- ・オーバーハンドまたはアンダーハンドであげたボールを、ドライブ回転をかけながら相手に向けてアタックする。
- ・とても難しいが、相手をしっかり狙って打ってほしい。

- 4人組での練習（手前コートに4人が入り相手コートの4人と練習を行う）

- 2対2でパスを5回続ける
- 2対2で3本目をジャンプパス
- 2対2で3本目を相手のいないところへ向けてジャンプパス
- 2対2で3本目をアタック

**【ポイント】**

- ・ 5回できたら、後ろの2人組が前に来て、そのままパスを続ける
- ・ うまくいかなかったら、同じシチュエーションでやり直しをさせる（成功させる）
- ・ 相手のいないところを狙うときには相手のコートを見て、なるべくレシーブされないようにする
- ・ 必ず3回で返す
- ・ アタックをするときにはドライブ回転をかけて、なるべく落とさないようにする

● 3対3**【ポイント】**

- ・ アタックをした選手が次のラリーでセッターを務める。
- ・ セッターとしてトスをあげたら、コートから出る（4人組なので1人は待機）



■ 6人組での練習

● 6対6



【ポイント】

- ・ポジションを固定せず、ローテーションしながらすべてのポジションを経験する。

【質疑応答】

Q. 日本では試合に勝つために、小中学生の時からセッターを固定し、コンビネーションバレーに取り組んでいるところも多い。ブラジルにおいては14歳以下はポジションを固定しないということであったが、試合に勝つためにどのような戦術を考えているか。また、どういった指導をしているか。

A. ブラジルでは協会がポジションを固定しないシステムを推奨している。協会が中心となって動

かなければ、各チームの監督は勝つためのことしかやらなくなってしまいます。例えば、コート上の6人のうち2人がセッターを務める仕組みを作り、それを自チーム内で2組作るようにすれば、1つのチームのなかでセッターが4人育つことになる。セッターを1人固定してしまうと、チームで1人しかセッターが育たない。ブラジルがポジションを固定するシステムをやめた時期に、5年間専門的なポジションで指導を続けた結果、ブラジル代表のミドルブロッカーの選手が大事な場面でトスをあげることができなかった。専門性が必ずしも正しいとは限らない。男子で2 m、女子で170 cmを超えるセッターが育ったら、どうだろう。専門性を批判する訳ではないが、すべての選手にトスやレシーブといったあらゆる技術を習得する機会を与えてほしい。



Q. ジュニア時代にはどのようなメンタルトレーニングを実施しているか。

A. ①いかにバレーボールを愛するかを伝える。
バレーボールにはいろいろと遊ぶ要素があって楽しい。もっともっとバレーボールを愛するよう指導している。

②大好きなバレーボールがどうやったら上達するかを考えることを教える。どうやって練習すればよいか考えることを教える。

③試合を戦う。



練習が終わって帰るときにも、次の練習のことを考えるくらい、バレーボールを愛して欲しい。指導者のみなさんもバレーボールを愛していただき、選手たちにもバレーボールを愛することを伝えてほしい。

今回伝えたことがすべて正しいとは限らない。課題へのアプローチの方法は様々であり、皆さんの指導者がされていることがベストであるとも考えられる。



最後に、参加した中学生から講師への感謝の言葉があり、非常に充実した表情であった。続いて、古澤副会長から講師への謝辞と参加者への今後の継続的な学びの勧めが述べられ、参加者全員での写真撮影ののち、閉会となった。

