

J.S.V.R.

ニュースレター

No.30

2023.11

発行人 日本バレーボール学会
会長 黒川 貞生
発行日 2023年11月1日
事務局
〒422-8581 静岡市駿河区弥生町6-1
常葉大学静岡草薙キャンパス 高根研究室
Tel&Fax 054-297-6264
E-mail:jsvr.office@gmail.com
<http://www.jsvr.org/>

日本バレーボール学会

The Japanese Society of Volleyball Research



巻頭言



日本バレーボール学会副会長
吉田 清司（専修大学）

他競技からの学び

トム・ホーバス監督のコミュニケーションスタイル

怒らず、叱るホーバス監督

バスケットボールのトム・ホーバス監督は、日本女子を東京五輪銀メダルに導き、男子も48年ぶりに自力でパリ五輪への出場権を獲得した。パリ五輪出場権をかけた8月のワールドカップ・オーストラリア戦では、不用意なファールを犯した河村勇輝選手に「ふざけんな、細かいこと！分かってないんだったらダメだよ！簡単な事じゃないですか！」と爆発した。河村選手が「分かっている」と答えた瞬間も、「それ言い訳！最初からだよっ！」とぶちまけながら喝を入れた。ホーバス監督の言葉はまわりくどさがなく、ストレートに激怒する「とても怖い監督」といったイメージをもたれがちである。

話は遡るが、日本バレーボール学会は2022年に「より良いバレーボールコーチング実践を考える」をテーマとして学会ミーティングを開催した。ゲストスピーカーの益子直美氏が主宰する「監督が怒ってはいけない大会」の事例を用いて、スポーツコーチ全体の資質向上について活発な議論が行われた。その中で益子氏から、『「怒る」は自分（コーチ）の感情表現であり、「叱る」は相手（選手）に何かを伝える様子の表現である』という語源の違いについて情報提供があった。「怒る」指導は選手の自己肯定感を萎縮させ、成長を阻止するとともに考える機会を奪うことになる。一方、「叱る」指導が建設的であり、問題点を明確にし、ポジティブなフィードバックや賞賛も伴っている場合、選手は成長の機会として受け止めることができるという益子氏の言葉は、多くの参加者が感銘を受けた。それでは、スポーツ指導ではどのような時に「叱る」必要があるだろうか？この問いに対する益子氏の見解は以下の3点であった。

- 1) 相手選手、チームメイト、審判、応援者へ敬意を払わなかった時
- 2) 怪我や生命の危険があるプレーをした時

3) やるべきことにベストを尽くさず、トライしなかった時

益子氏の見解をホーバス監督に当てはめれば、ホーバス監督は感情に任せて河村選手を怒っていたのではなく、3) のやるべきことにベストを尽くさず、トライしてないことを理由に叱っていたのである。子供や育成年代の選手には、1) や2) の試合態度や危険なプレーを理由に叱る場面は多いが、ホーバス監督が代表選手に叱るのは3) の理由がほとんどである。しかもホーバス監督は「簡単な事じゃないですか!」「何をやってるんですか!」のように、ポジティブで丁寧な言葉遣いの日本語で、熱く思いを込めて叱責するので、チームと選手への愛情と情熱も伝わってくる。

ワールドカップにおけるホーバス監督の指導を見て、「やっぱり怒る指導は必要なんじゃないか」とロールモデルを曲解するバレーボール指導者が現れないか心配となった。「怒る」は、感情的に自分のイライラや怒りをぶつけるもの。「叱る」は、相手のために思いアドバイスをしたり注意をしたりするもの。私自身は、「時に愛情を持って真摯に叱る指導も必要である」ことをホーバス監督から再確認させてもらったワールドカップであった。

いつも制裁的に叱ることが最良のアプローチではないだろう。データや科学に基づいたきっちりとした根拠・エビデンスのある建設的な叱りを通じて、選手の成長と発展をサポートすることが目標であることを忘れてはならない。

ホーバス監督の4つのアプローチ

一方、2022年学会ミーティングでは、パネリストの伊藤雅充氏（日本体育大）より、日本スポーツ協会が指導者養成カリキュラムの理念とする「プレーヤーズセンタード」を実現するために、指導者のコミュニケーションスタイルに指示-提案-質問-委譲の4つのアプローチがあることも紹介された。「指示」は、選手に対して指導者の意図を明確に伝えて、その通りに行動することを求めるアプローチ。「提案」は、指導者から選択肢を示し、選手本人が自分の意思でやってみようと思うようなアプローチ。「質問」は、選手本人が自分で発見するための枠組みを指導者が提供したり、指導者が選手のことをより理解したりするために用いるアプローチ。「委譲」は、選手が主体的に取り組んでいく時間を確保したり、選手同士で教え合ったりする場を整えたりするアプローチ。4つのアプローチはそれぞれが単独で機能するわけではなく、それぞれがお互いに効果を高める役割を果たすので、コーチング場面にあわせて使い分けていくことが重要との講演であった。

ワールドカップでのホーバス監督の言葉を細かく分析してみると、選手へのアプローチは指導場面ごとに使い分けられていることがわかる。バスケットボールでは試合中に5回、1分間のタイムアウトが取れる。ホーバス監督の話す内容は、最初の20秒くらいでオフェンスもしくはディフェンスの「指示」を出し、残りの40秒くらいは「このバスケでいいですか?」「なんで集中してないの?」など、選手に自覚を促すような「質問」をするアプローチが多い。試合状況によって残り40秒のアプローチは変化する。選手がプレー選択に迷っている時には戦術的・理論的背景をもとに「提案」に変わったり、主体的に取り組んでほしい時には「委譲」に変わったりする。

カーボベルデ戦の第4クォーターは、開始から7分以上も日本の無得点時間が続き、相手の追い上げを許した。5点差と迫られたタイムアウトでは、静かな声で「自信持って（3Pシュートを）打って、自信もってトライ！」と選手にプレーの「提案」をし、選手が主体的に取り組むように「委譲」もして、“魔の7分間”を止めた。選手の力を100%信じ、選手との深い信頼関係を築いてトライすることを鼓舞した素晴らしいアプローチだったと思う。

男子バスケットボールのパリ五輪出場には数々の要因が絡んでいるが、その中でも特筆すべきはホーバス監督の卓越したコミュニケーションスタイルであろう。彼のさまざまなアプローチの使い分けはバレーボールの世界にも適用できるものであり、協力、信頼、明確なコミュニケーションが競技とコミュニティの発展に欠かせないことを示している。

バレーボール界は、トップリーグのプロ化で先を越された感があるBリーグからだけでなく、ホーバス監督からも多くを学ぶ必要があると思う。バレーボールの競技と文化をより豊かにするため、私自身も共に新たな高みを目指し、バレーボールへの情熱を深めていくことを誓います。



参考文献（ワニブックス）





2023 バレーボールミーティング報告



2023バレーボールミーティング
跳躍力を伸ばすトレーニングと考え方

登壇者	笹木 正悟 (東海大学 特任准教授)	主催	日本バレーボール学会	日時	2023年8月28日 月曜日 19:00から21:00
登壇者	加藤 英人 (ハイパフォーマンススポーツセンター)			会場	明治学院大学白金キャンパス もしくは オンライン
総司会	板倉 尚子 (JVAメディカルユニットトレーナー班長)	参加費	一般非会員 1,500円 一般会員 1,000円 学生非会員 500円 学生会員 無料		

日 時：2023年8月28日（月）19:00～21:00

会 場：明治学院大学白金キャンパス・オンライン

参加者：対面8名、オンライン58名

参加費：一般非会員 ¥1,500 | 一般会員 ¥1,000 | 学生非会員 ¥500 | 学生会員 無料

申し込みサイト：<https://jsvr-2023vbm.peatix.com>

テーマ：『跳躍力を伸ばすトレーニングと考え方』



パネリスト：笹木正悟（東海大学）、加藤英人（ハイパフォーマンススポーツセンター）

概要：本事業は、バレーボール学会員はもちろんのこと、バレーボールを愛好する選手・コーチ同士が現場で抱える実践的な課題を共有し、互いの活動から学び合う場を創出することで、選手・コーチの継続的な学びを支援する。また、今回は、東海大学／笹木正悟先生とハイパフォーマンススポーツセンター

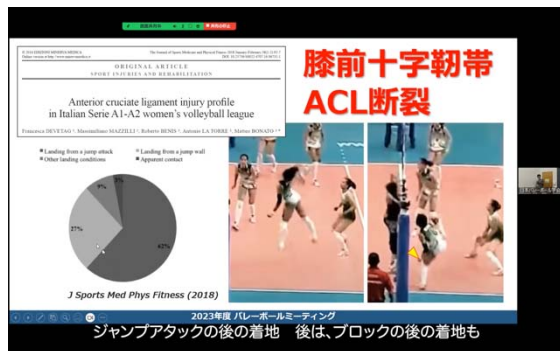
の加藤英人先生を招聘し、「跳躍力を伸ばすトレーニングと考え方」をテーマに企画しました。トレーニングの列挙（何／what）だけでなく、「なぜ／why or how」を参加者の皆様と一緒に考える企画です。
 <内容報告>

アジリティといった機敏な動きをする時には、体をいろんな方向に動かしたり、重心をコントロールしなければならない。このような考え方はバレーボールのジャンプとは非常に似ているところがある。一般的なアジリティの考え方は水平方向から水平方向に方向転換を行うが、バレーボールに置き換えると、水平方向から垂直方向に移動方向を変換するという事象が共通点となる。また、ジャンプ力は1RMの挙上重量と強い相関を示すことも先行研究で報告されている。したがって、今回の話題提供は筋力が土台にあることを踏まえたエッセンスの取り入れ方について、参加者の皆様と共有しながら進めていくことが提案され、本セミナーの幕が開けた。

-AGENDA-

- 1) 股関節の動きづくり
- 2) 繰り返し
- 3) 連続ジャンプ (Tuck Jump)
- 4) 子どものジャンプ力アップ

【理論】股関節の動きづくり



股関節の可動性について、加速度計を使った跳躍高と右足の膝伸展パワーに関係があることや、股関節と体幹の連動性が、動きづくりに必要であることを先行研究から説明された。また、股関節の動きが十分でない場合、ジャンプの着地（先行研究）で姿勢が悪くなり、怪我（前十字靭帯）のリスクに繋がることのお話があった。

【実践】股関節の動きづくり

ヒップヒンジと股関節回旋動作のエクササイズの実践



【理論】 繰り返し

繰り返しの局面は、減速から繰り返し、加速するまでを定義している。また、コントロールができるのであれば、ステップ幅が大きい方がよいことや、減速は難しいもののアプローチの侵入スピードが速い方が、ジャンプする力を高めることができるといった説明があった。さらに、利き足側のプライオメトリクスが重要な要素になることを詳細に説明された。

【実践】 繰り返し

○クロスオーバーランジ

クロスオーバーを行うときに多いエラーは、加速する時に、非利き足側に体重が乗ってしまうこと。なので、ポイントは繰り返し時には、利き足側に体重を乗せたまま、体の角度を加速したい方向に傾けて、走り出す動作をすることが重要であると説明があった。



○プライオメトリックトレーニング



このセッションでは、右足を前に出した状態から台から身体を90度ターンして降り、反動を利用して、ジャンプをするプライオメトリックトレーニングの実践を行った。また、腕振りのタイミングは接地と同時に振り上げることで、短い接地時間で力を効率的に伝えられるようになると説明があった。

○バレーボールのスパイクジャンプ

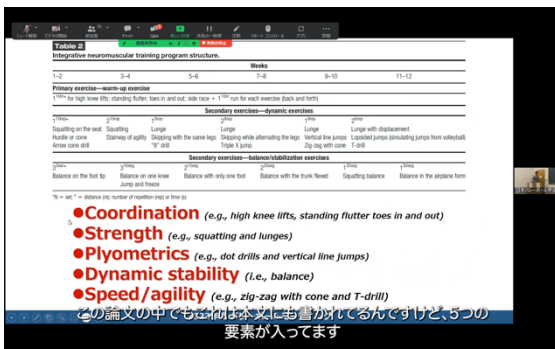
練習した2つのエクササイズを踏まえて、特に右足（利き足）の伸展加速度が重要となるため、なるべく繰り返しを素早くして、膝を伸ばすとの説明があった。また、このドリルで一番大切にしたいのは、しっかり垂直に力を変換させることなので、なるべく水平方向に身体が流れないようにすることが重要であると助言があった。

【理論・実践】連続ジャンプ (TUCK JUMP)



連続ジャンプエクササイズの内容は、次の3つであると説明があった。まず1つ目に、10秒間止まらずに全力でジャンプを続ける。次に、膝を股関節まで引き上げる。最後に、肩幅で同じ場所に着地することをお話しされた。また、タックジャンプアセスメント(評価)として、10項目のチェックポイントが紹介された。

【理論・実践】子どものジャンプカアップ



最後のセッションでは、前提として、「子どもは大人のミニチュアではない」という観点から、育成年代に対して適切なアプローチの考え方をしていくべく、Integrative Neuromuscular Training(神経-筋統合トレーニング、以下INT)を中心にお話をいただいた。

INTは、基本動作と運動制御を接合させるトレーニング概念であり、5つの要素が含まれることが説明された。特に

大切なのは、筋肥大を目的にやるのではなく、正しい動作で、身体を支える・安定させる・切り替えさせること。これらを子どものうちに身につけさせることは、非常に重要なことであると説明され、パフォーマンス向上の可能性があるとお話をされた。

また、INTを開始するタイミングについては、大まかな目安があるが、なるべく早い時期に始めること



ことが伸び率を高めるために有利であること。具体的には、思春期前から始めた方が伸び率は高いとされている。さらに、怪我の予防効果にも繋がり、高校生だと28%、中学生だと44%の割合で抑制できると紹介された。INTの具体例として、アローコーンドリルやダイナミックバランスエクササイズ、片足スクワットの紹介があった。その中で、スキッピング8ドリルを会場で実施した。

日本バレーボール学会 第29回大会のご案内

主 催：日本バレーボール学会

主 管：日本バレーボール学会 第29回 大会実行委員会

1. 期 日：2023年3月上旬予定
2. 会 場：明治学院大学

内容等について詳細が決まりましたら、JSVR ホームページ等でお知らせいたします。



日本バレーボール学会 2024年度 研究助成申請要項

1. 目的

本事業は、バレーボールに関する研究に対して助成を行い、研究の促進を図ることを目的とするものである。

2. 採用件数・助成額

2024年度の募集件数、助成額は以下の通りである。

採用件数 若干数 助成額 1件 15万円（上限）

3. 研究テーマ・内容

研究のテーマ・内容はバレーボールに関する内容とする。また、あらかじめ研究テーマ・内容を設定して募集する場合もある。ただし、2024年度については、特に研究テーマ・内容を設定しない。

4. 申請資格

日本バレーボール学会会員の個人またはグループとする。

5. 申請手続

※申請書については学会 web サイトよりダウンロードしてください

『研究助成申請書』に必要事項を記入し、申請期限までに以下のメールアドレスに、メール添付で送信すること。

(1) 申請期限 2024年1月4日（木）（必着）

(2) 申請書の送信先 E-Mail: atsutakano@tohtech.ac.jp

〒982-8577 宮城県仙台市太白区八木山香澄町 35-1

東北工業大学 総合教育センター

日本バレーボール学会研究推進委員長 高野淳司 宛

6. 申請手続上の注意

(1) グループで申請する場合、研究代表者が申請者となること。

(2) 研究代表者を含め、共同研究者の全員が、2023年度までの年会費を納入済みであることを確認して申請すること。未納の会員名が記載されていた場合は、無条件で選考対象から除外する。なお、特別会員（顧問等）については、その限りではない。

7. 研究助成の決定

(1) 選考は、選考委員会での結果を受け理事会にて決定する。

(2) 選考に際しては、研究計画・方法の具体性、研究組織の適切性などを考慮するとともに、日本バレーボール学会の知的資産として共有できるものを優先する。

(3) 選考の結果は、総会にて報告され、その後、文書またはメールで通知する。

8. 研究成果の報告等

(1) 研究期間は、2024年4月1日～2025年3月末日までとし、研究代表者は、その研究成果を2025年度発刊予定の機関誌『バレーボール研究』に報告書を掲載する義務がある（投稿は2025年2月まで）。なお、投稿に際しては、原則として日本バレーボール学会大会での発表を前提とする。

(2) 研究代表者は、研究助成の決算報告書を、研究期間終了後の翌月末までに、日本バレーボール学会に提出しなければならない。

(3) 研究成果の発表にあたっては、日本バレーボール学会研究助成に基づくものであることを明記すること。

日本バレーボール学会機関誌「バレーボール研究」

第 26 巻への投稿論文を募集します!

本学会では機関誌「バレーボール研究」を毎年6月に発刊しています。バレーボールに関する研究業績の発表と、会員相互の情報交換の場として大いに活用していただきたいと思えます。

独創的な原著論文はもちろんですが、会員の皆様方が日頃コートの上で指導されている指導法や実践記録、また授業や練習の実践例などの報告も掲載し、あらゆる角度からバレーボールの理論と実践の融合を図りたいと考えています。

なお、投稿に際しては投稿規定（既刊機関誌および JSVR ホームページに掲載）を参照の上、下記編集委員会宛に送付願います。投稿種類としては、1) 総説、2) 原著論文、3) 実践論文、4) 研究資料、5) 指導実践報告、6) 内外の研究動向、7) その他、があります。投稿の際は希望種別を明記するようお願いいたします。

投稿はオンライン（電子ファイル）で受け付けています。また、投稿は随時受け付けておりますが、当該年度の機関誌に掲載するためには、前年度の2月末までの投稿をお願い致します。3月以降に投稿された論文については、査読・編集の日程の都合上、次年度の掲載予定となります。

会員の皆様から多くの投稿をお待ちしております。

オンライン投稿先

hirobumi@u-gakugei.ac.jp

日本バレーボール学会 編集委員会

委員長：高橋 宏文

 **事務局便り** 

学会 HP「ライブラリ」のコーナーでは、会員によって出版されたバレーボール関係の書籍や DVD などを紹介しております。書籍や DVD などの情報がございましたら、事務局までお届けください。

会員の皆様宛にメールでのご連絡・ご案内をしております。メール未達の方におかれましては、メールアドレスの登録および変更申請をお願い致します。

住所変更・所属変更があった場合は、学会 HP の登録情報変更フォームより送信してください（ページの「登録・変更」）。ご本人からの申告がないと住所録が変更できないので、発刊物などの発送が出来ません（発送には「ヤマトメール便」を使用しているため、転送されません）。ご協力のほどお願いします。また、機関誌などが届いていない場合は、事務局までご連絡いただければ幸いです。

年会費納入に関しましては、自動引き落としを選択することも出来ます。毎年 6 月に指定された口座から年会費を引き落とします。次年度以降、振込での納入の必要はありませんので、振込手数料や振込手続きが不要になります。別途お手続きの必要がありますので、ご希望の方には申込書類を送付致します。事務局までご連絡をお願いいたします。

事務局アドレス jsvr.office@gmail.com

<年会費振込先>

郵便口座名称：日本バレーボール学会

郵便口座番号：00240 - 2 - 66791

また、他の金融機関からの振込の場合、以下の通りになります。

銀行名 ゆうちょ銀行

金融機関コード 9900

店番 029

店名 ○二九店（ゼロニキュウ店）

預金種目 当座

口座番号 0066791

カナ氏名 ニホンバレーボールガッカイ

