

## 第22回研究大会報告

日本バレーボール学会第22回大会が、「2016リオ五輪を総括し、2020東京五輪を考える」をテーマとして、2017年3月11日（土）、12日（日）に国士舘大学 世田谷キャンパスを会場にして開催された。

1日目の特別講演では、佐藤圭一氏(国士舘大学 学長)が、「建学の精神と大学の社会的責任 -国士舘 創立100周年を迎えて-」をテーマとして、国士舘大学の歴史や伝統について振り返るとともに、東京オリンピックに向けて日本中が、更に盛り上がるための取り組みについて、ミュンヘンオリンピックでの男子バレーボールの金メダル獲得を基に講演された。続く基調講演では、木村憲治氏(公益財団法人日本バレーボール協会 会長)が、「JVA2050年構想」をテーマとして、JVA2015宣言後、改革を進める日本バレーボール界の課題に対し、2050年構想・中期計画・およびアクションプランといった指針を掲げ、日本バレーボール協会が目指す「在るべき姿」への取り組みについて講演された。続くシンポジウムでは、「2016リオ五輪を総括し、2020東京五輪への強化を考える」をテーマとし、司会に黒川貞生氏、シンポジストに矢島久徳氏(JVA男子強化委員長)、宮下直樹氏(JVA女子強化委員長)、亀ヶ谷純一氏(JVA指導普及委員長)、山口隆文氏(日本サッカー協会技術委員会指導者養成ダイレクター)、宮嶋泰子氏(テレビ朝日スポーツコメンテーター)を迎え、強化・普及・他競技・メディアといった様々な視点から東京五輪に向けての強化策、改革案などの活発な意見交換が行われた。またシンポジウム終了後、スカイラウンジにて「情報交換会」が開催され、日本バレーボール学会副会長である古澤久雄氏から挨拶があり、その後の会食において会員相互の親睦や情報交換が行われた。

2日目はポスターセッションによる一般研究発表から始まり、22題の研究発表が行われ、活発な質疑応答や意見交換が行われた。午後からは、国士舘大学世田谷キャンパスメイプルセンチュリーホールアリーナにて、「2020東京五輪を見据えた指導」をテーマにオンコートレクチャーが行われた。講師を松永理生氏(中央大学 監督)が務め、国士舘大学バレーボール部の部員の協力の下、ブロックやゲームを用いたサーブの指導・練習法について紹介があった。最後に閉会の挨拶では、様々な視点から有意義な話題提供をしてくださった講師、積極的な議論を行っていただいた参加者、そして本大会に関わった実行委員に対して謝辞が述べられ、大会は盛会のうちに終了した。また後日、本大会の一般研究発表における優秀賞2名の発表があった。

(文責：横矢 勇一)

### 特別講演

#### 「建学の精神と大学の社会的責任 -国士舘 創立100周年を迎えて-」

講師 佐藤圭一氏(国士舘大学 学長)

第22回日本バレーボール学会を本学で開催できることは、大変名誉なことであり、貴学会に関係される全ての方々に衷心より御礼申し上げます。本年11月に国士舘は創立100周年を迎える。私は42年前の昭和50(1975)年に国士舘大学に入学したが、今の国士舘大学は想像すらできなかった。おそらく国士舘大学は、世代によって抱くイメージが異なるのではないかと。皆様のイメージする国士舘大学はいかがだろうか。私の頃は質実剛健とはいえ、男ばかりで世間とは些かの隔たりのある大学だった。古くから国士舘をご存知の方は、総じて現在の国士舘の変貌に驚かれる。大学のイメージが変わった要因として、創立100周年記念事業の一環として実施された設備・建物の一新がある。また地元の方々との交流も頻繁に行われており、女子学生の割合も急激に増え、学生たちの服装もカラフルになった。伝統競技である剣道・柔



道・空手・レスリング等に加えて、シンクロナイズドスイミングや新体操などの女子種目が盛んになり、リオデジャネイロオリンピックにおいても銅メダル獲得や入賞を果たしている。しかし変わる国士館がある一方で、“変わらぬ国士館”がある。100 年来の建学の精神は脈々と継承されており、「国歌斉唱」に始まり、「館歌斉唱」で終わる入学式では、新入学生が本学の精神的支柱である教育理念「誠意・勤労・見識・気魄」の四徳目を遵守することを誓い合う。更には、「防災教育」「救急救命士」「公務員養成教育」等のカリキュラムを通じて、国士館の建学の精神である「国を思い、世のため、人のために尽くせる人材『国士』養成」を具現化している。本日は私学の使命である社会的貢献の視点から、本学の役割と責務について触れたいと思う。また私のバレーボールへの関心は、ミュンヘンオリンピック・男子バレーボールの金メダルで沸点に達した。全くの門外漢ながら、日本中を熱狂の渦に巻き込んだその背景について私見を述べたいと思う。

ミュンヘンオリンピックが開催された当時、私は17歳でした。中学生の頃には身長が140cmしかなく、バレーボールとは縁のない学生時代を送っていたが、ミュンヘンオリンピックの日本の男子バレーボールの活躍には熱狂していた。何故「私が憧れたのか」文化論の観点から紐解きたい。先ず一つは神道の観点からである。皆さんはヒーローというと、何をイメージするだろうか？ アメリカにおけるヒーローといえば、スーパーマンやバットマンなどが一般的だと思うが、これらに代表されるアメリカのヒーローの共通点は、単独であることである。またアメリカ憲法によると連邦政府の執行権は大統領のみに属する。このような例からも、アメリカ文化の特徴として「唯一」「単独」を挙げることができる。一方で日本のヒーローについてはどうだろうか？ 野球であれば王選手と長嶋選手、ドラえもんとのび太君など、一人では収まりきらないことが特徴であろう。これは日本が多神教であることにも起因していると考えられる。ミュンヘンオリンピックの日本代表では、森田淳悟、横田忠義、大古誠司といった全日本のビッグスリーを挙げることができる。ここでも日本代表のヒーローは一人ではな

いことが分かる。

二つ目は、儒教という観点からである。松平康隆監督は選手に常に目的意識を持って練習に取り組ませ、メディアを通して選手を批判することはなかった。更に松平監督は日本代表を家族と考え、監督は父親のような存在であり、選手は息子のような存在であり、私欲を捨ててチームという組織のために戦うということを徹底していたと聞いている。このような考え方、取り組みは儒教の仁義礼智信そのものであると言える。

三つ目は、ドラマ性という観点からである。ミュンヘンオリンピックにおいて日本代表は、グループ予選では1セットも落とさずに勝ち進んだ。しかし準決勝のブルガリア戦では、先に2セットを落とし追い詰められてからの逆転勝利であった。このような逆転劇を収めた試合で最も注目すべきは、最終セットの3-9で追い込まれた場面からの逆転であり、その立役者は、予選で出場することがなかった南将之選手と中村祐造選手であることもドラマ性を高めたものであった。

四つ目は、計画性についてである。1964年の東京オリンピックでは銅メダル、1968年のメキシコオリンピックでは銀メダル、1972年のミュンヘンオリンピックでの金メダルと段階を踏んで、金メダル獲得までたどり着いたことも魅力的であった。

最後に、創意工夫である。日本代表選手に編み出された新戦術である時間差攻撃、一人時間差、天井サーブ、Bクイックなどは有名であるが、このように名前がつくと私たちもそれを真似してみたくなり、これも私が熱狂した理由である。

ここまで私がミュンヘンオリンピックのバレーボール男子日本代表に熱狂した理由を述べてきたが、いまや球技は日本の国技のようなものになっていると思う。このような感動や熱狂を与えることができるスポーツは素晴らしい。願わくは次の世代にバレーボールを通して、この感動を伝えていってほしいと思う。



## 基調講演

## 「JVA2050年構想」

講師 木村憲治氏

(公益財団法人日本バレーボール協会 会長)

現在、JVA（日本バレーボール協会）では2050年構想プロジェクト提言書に基づき、中長期計画を策定中であり、これから改革を進めていきたいと考えている。ところでJVAの目的とは、バレーボール競技の普及及び振興を図り、児童・青少年の健全な育成および国民の心身の健全な発達に寄与し、豊かな人間性を涵養することを目的としている。JVAはこの目的をもとに「JVA2015」宣言を発表した。「JVA2015」宣言とは、バレーボールの味方とボールをつなぐという特性になぞらえて、自分の身体と心の繋がり、自分と人との繋がり、人と人との繋がり、この三つの繋がりを大切に人を育むことを宣言したものである。このように改革に向けて様々な取り組みがなされているが、日本のバレーボール界には次のような問題が山積している。

- 1) 普及と強化
- 2) 組織力の向上
- 3) 事業運営の改善
- 4) 財務体質の改善
- 5) 外部団体との関わり

またこれらの問題に加えて、競技人口減少や体罰等の全競技が直面する問題もある。競技人口減少について最近10年間の高体連の登録者数は、バレーボールでは10%程度減少している。これにはもちろん、少子化の影響もあると考えられるが、バスケットボールではほぼ維持されていることを考慮すると、バレーボールの競技人口減少が浮き彫りになっていると言える。また、この傾向は中体連や大学などのその他のカテゴリーでも同様である。このような競技人口減少の直接的な原因は、男女ともに国際的な活躍が昔と比べて劣るためであると考えられる。一方、体罰については一年間で30件程度報告されているが、その原因は過度の勝利至上主義であると考えられる。また選手に考えさせず指導者の言うことだけ聞かせるような指導も原因であると考えられる。私が選手であった時には、松平康隆監督はとにかく選手に考えさせるような指導をしており、トレーニングは当然厳しいものであったが体罰はなかった。

上述した「普及と強化」「組織力の向上」「事業運営の改善」「財務体質の改善」「外部団体との関わり」といった協会レベルの様々な問題を抱えているが、これらの問題の解決には指針が必要であると考え、以下の三点にまとめた。



- ①長期目標として将来のあるべき姿である2050年構想
- ②活動の方向性としての中期計画（2020年）
- ③具体的な施策としてのアクションプラン

将来のあるべき姿である2050年構想を実現するための中期計画として、2016年から2050年までを5年間ごとの節として区切り、5つの問題点の各観点からそれぞれの節ごとに目標を作成して取り組み、2050年の長期的な目標の達成につなげたい。また具体的な施策であるアクションプランとして、

- ・技術本部を設立し、全日本強化のみならず日本人にとって楽しいバレーボールを具現化する。
- ・事業運営体制を見直し、各種事業レベルの向上を図る。
- ・全国キャラバンを実施し、バレーボール関係者の意識統一を図る。
- ・外部団体へのアプローチを積極的に行い、JVAのプレゼンスを向上させる。
- ・リストラチャリング委員会を設置し、厳しく進捗をチェックする。

といったことに取り組んでいきたい。

ところで、ここまでバレーボール界の問題ばかりについて言及してきたが、良いこともある。例えば、自主性を重視した若い指導者の誕生やバレーボールを通じた町おこしをしている人もいる。このようなことも現在のバレーボール界が抱えている問題の解決に貢献するものであると考えた。

最後にバレーボールの課題としていくつかの点について話したいと思う。先ず2m以上の中国選手(女子)にどう挑むのか。女子のネットの高さで2mの選手がスパイクを打つと、ボールの軌道が普通のスパイクとは明らかに異なる。そのため普通の感覚ではレシーブができないので、特別な対策が必要になるだろう。次に技術的な課題については、現在も様々な取り組みがなされているが、ほとんどの取り組みは私が現役時代に行っていたものである。そうでないものとして、6人制のコートでビーチバレーのように2人でレシーブ練習をすることと、ジャンプサーブの練習を継続することである。また体罰はなぜなくなるのか。各地方を回った時にその地方のトップの指導者の先生と話しをすると、体罰は愛のむちなどというように表現する指導者もあり、体罰を指導者が否定的に捉えていないことが、体罰がなくなる原因であると考えられる。

以上、様々な話題について話をしたが、今後ともバレーボール界の発展に尽力していきたいと思う。



## シンポジウム

シンポジウムは、テーマを「2016リオ五輪を総括し、2020東京五輪を考える」とし、司会を黒川貞生氏、シンポジストに矢島久徳氏、宮下直樹氏、亀ヶ谷純一、山口隆文氏、宮嶋泰子氏を迎え、強化・普及・他競技・メディアといった視点から話しをしてもらい、その後ディスカッションを行った。

### 司会：黒川貞生氏 (明治学院大学)

本日のシンポジウムのテーマは「2016リオ五輪を総括し、2020東京五輪を考える」という大きなテーマだが建設的な議論を行い有益なものにしていきたい。オリンピックにおける日本代表チームの戦績の推移は東京、メキシコ、ミュンヘンでは好成績を収めているが、近年のアテネ、北京、ロンドン、リオでは芳しい成績を収めることができていない。この現状を踏まえて、東京オリンピックまでの三年間でメダル獲得を目指して頑張りたい。

今回はどうすればメダル獲得に近づけるのかを議論していきたい。テーマが大きいので、どのような観点から議論を進めるのかは非常に難しい。個人における競技力は体力、技術、精神(心技体)で表すことができる一方で、チームスポーツには他の要素も重要である。そこで戦術や指導体制、環境、発掘育成などの様々な観点から検討する必要がある。今日は様々な分野で活躍されている五人の方々にシンポジストとしてお越しいただいた。

### 矢島久徳氏

#### (JVA男子強化委員長)

本日のシンポジウムのテーマは「2016リオ五輪を総括し、2020東京五輪を考える」ということだが、我々男子日本代表はリオオリンピックに出場することができなかった。リオオリンピックに出られなかった要因については、数値上の至らない部分等は皆さんが研究されていると思う。今までやってきたことに関して否定的に捉えていない。その為、リオオリンピックの振り返りというよりも、東京オリンピックに向けての展望をプログラムに書かせていただいた。戦術や戦略等については私よりも監督から述べてもらったほうが良いと思うので、私はより大きい視点で書かせてもらった。東京オリンピックまでの残りの期間を有効に活用することが重要だが、有効なものになるかどうかはこれからの活動次第である。現状はリオオリンピックの結果を受けて、2020年をにらみ2017年の予定を立てているところである。東京オリンピックの目標はメダル獲得と宣言しているので、何をすれば良いか考えるのが重要であり、人的資源や物



的資源の問題をクリアするために色々やっていかなければならない。先ず一つ目は「世界レベルを上回るスキルの構築」である。皆さんもご承知の通り、日本は高さやパワーで海外に負けたという意見が多いと思うが、私は日本の敗因の大きな要因の一つは技術力だと思っている。ここでいう技術力とはオーバーハンドパスやアンダーハンドパスなどの当たり前の基礎的な技術のことを指している。2月にイタリアでチャンピオンズリーグを見たが、前日練習を見ると2m近い選手の細かい技術が上手であった。おそらく日本はそういうところから諸外国で強豪と言われているチームに劣っているのではないかと考えている。このような基本技術の構築をシニアだけではなく、全カテゴリーを通してやっていかなければいけないと考えている。やはり卓越したチームを作るには、基本に卓越していなければいけない。次に「日本人の気質にもとづくチームスピリッツの醸成」メンタル、技術、体力、知力といった「心技体知」が重要だと考える。これからのシニア世代からアンダーカテゴリーも含めて、バレーボールを通して選手がいろいろ考えることを身に付けなければならない。

主要課題としては、

#### ①世界の列強に伍する技術力・体力の向上

技術については時間を要するが基本の徹底が日本チームには重要だと思っている。体力面は、高さ、パワーは外国勢に比べて如何ともし難い部分があるが、その他のスタミナ、スピード、巧緻性の向上等様々な要素が必要だと考える。

#### ②新戦術のデザインと実行

現在の日本のスタイルは欧米スタイルを取り入れオポジットを導入しているが、オポジットを続けるなら清水選手に次ぐ選手を育てていかないといけない。これはシニアだけではなく、高校、大学、実業団で選手を育成するシステムの構築も検討しないといけない。このシステムの構築は東京オリンピックだけの問題ではなく、その後も続いていく問題である。あるいはオポジットを導入しないのか等の戦略戦術については、実際の練習で選手の能力を見ながら、監督とコーチ陣で検討することになるだろう。

#### ③U-23以下を世界レベルに引き上げる

やはりアンダーカテゴリーが最終的にシニアになるので、関わりを大事にしていきたい。

アンダーカテゴリーを良く見て、少しでも早めに引き上げるシステムを構築したい。

そういった課題に取り組み、日本人の気質である「伝統・勤勉＝粘り強さ・継続力」を生かし、「和＝総合力」を生み出していきたい。我々は元々農耕民族なので地道にひとつひとつ重ねて、そういったことをコートの中でも表現できるようにやっていきたいと思う。また創意工夫を加え強

化していくが、今度のコーチングスタッフには実績のある海外の方を招聘しており、海外と日本の良いところをミックスしていきたい。

東京オリンピックまでの各年の計画については、2017～2020年の一年ごとは起承転結だと思っている。2017年は新監督の中垣内イズムをチームに浸透させ、目指すべきゴールに向け各選手・スタッフがコミュニケーションをとってベクトルを合わせることを徹底したい。コミュニケーションと簡単に言っても、意識しないとできないので基本的（挨拶等）なところから始まると思うので徹底したい。2018年はやってきたことを継続していく。2019年は今までの活動実績を基に新しい要素を加えて進化させるということなので、見えてきた課題に対応して新しい要素を付け加えたい。2020年は心技体知の集大成としてメダル獲得に果敢に取り組むという活動に取り組んでいきたい。今日は抽象的な話しだが、ご了承いただければと思う。今後は新しいことに積極的に取り組んでいきたいと考えており、バレーボールだけではなく他競技の要素や、今までにやってこなかったことを取り入れたいと思う。最後になるが、一人だけの知恵では到底対応できないと思っている。皆さんのお知恵を借りて進んでいきたいと考えている。皆様のご協力・ご支援をよろしく願います。

#### 宮下直樹氏

##### （JVA女子強化委員長）

私は昨年に強化委員長になるまではカナダにいたため、日本の内情はよく分かっていないため、リオオリンピックについては私が



述べることではないと思う。私達は東京オリンピックに向けてやっていかなければならない。そのための選手・スタッフは確定していないが、よりよい選考をしていきたい。また私達が東京オリンピックに向けてやっていかなければいけないことは、プログラムに書いた5つだと思う。確実にこれだけをやっていけば勝てるというものではなく、これをやっていながら変化させていくことも必要だと思う。

- ・選手の意識改革
- ・体力とパワーアップ
- ・技術の正確性
- ・スポーツ科学に基づいた分析
- ・発掘育成指導

「選手の意識改革」については、バレーボールはチームプレーが重要だが、個人の自主性を高める集団となること。チーム競技はとかく人任せとなり、責任転嫁をしがちである。そこで各個人が自分自身で、責任を取るという気持ちを持てれば強くなれると思う。私の体験として私もバレーをやっていた時にチームで移動していると、誰かについて

いけば何とかなるが、カナダに一人で行った時には自分で何かをしなければいけなくなり、自分で考えて動くようになった。しかしバレーをやった時にはこういう考えはなかったの、各個人が責任感を持てば良くなると思える。

次に「体力とパワーアップ」については、海外には2m級の選手がいますが現実的に選手の身長を伸ばすことはできないので、パフォーマンスを最大限に発揮できることが重要だと思う。5セット全体を通して同じスピードでジャンプ力が落ちずに戦える体力作り、また外国勢を弾き飛ばせるだけのパワーを備える事が不可欠である。

「技術の正確性」については日本の持ち味であると思う。北米で指導していた時にはアメリカ、キューバ、ドミニカ等と戦っていたが、やはり高さ・パワー・速さはあるが技術がない。余談になるが、アメリカのトライアウトでは、ジャンプさせるとバスケットリングにタッチできる(3.10mくらい)選手が多くいるが技術はない。また外国人は粘り強さがなく、飽きやすいと感じた。日本の選手は細かいことを地道にやっていけるので技術が身につく。こういうところを徹底できれば、日本は優位に立てるのではないかと。

「スポーツ科学に基づいた分析」については、他競技でも動作分析が進められているが、バレーボールでも研究が進められているので取り入れていきたい。また実際のサーブやスパイクをバーチャルに体験できるものがあるので、そういったものも取り入れていきたい。

最後に「発掘育成」。私はシニアを頂点とする一貫指導が重要だと思う。日本は中体連や高体連などの組織作りが進んでおり、そのカテゴリーの中の大きい大会で勝つことを目標にすることが多いので、シニアで活躍する選手作りが整っていないのではないかと。シニアで活躍できるような育成強化システムを整えていくことで、オリンピックの4年ごとに選手のローテーションも上手いき、強さが継続できるのではないかと。

今回、全日本女子チーム(シニア)は女性監督になるが、世界的にも女性コーチを数多く輩出している流れがあるので、今後の女性指導者の進出に期待したい。

## 亀ヶ谷純一氏

(JVA指導普及委員長)

毎年この時期にバレーボール協会の公認指導者研修会を行っている。そこで今日は午前中に体罰の話をした。その時に暴言の例



として人格否定を挙げており、体罰に関しては指導普及としては重く受け止めている。ところでバスケットボールのBリーグは東京ダービーといって、東京にある2チームが青山学院大学で試合をするという話を聞き、バスケットボール界も色々と工夫していると感じた。バレーボール協

会としては、まだまだ努力が足りないと感じている。

## <指導普及の活動について>

私はバレーボール協会の立場で色々を行っているが、バレーボール協会は改革が他競技団体に比べて遅れているように感じる。その理由は、もしかすると1960~1970年代の活躍の過去から抜け出せないのが原因かもしれない。今の協会の体制は国内事業本部、強化事業本部という二つの事業に分かれていて、指導普及委員会は国内事業本部に含まれており、現在も再編が進んでいる。指導普及委員会には指導者を増やすという役割がある。バレーボールは競技団体としての独自の公認指導者制度を早くに作り始めたため、指導者養成の歴史は長いが実際にどれだけ競技力向上につながっているのかは疑問である。現在は15,776名の公認指導者がいるが、サッカーと比べるとバレーボールは少ない。

## <バレーボール界の現状と課題>

現状の最大の問題はナショナルチームが弱いということです。これを競技普及の観点から考えると、ナショナルチームが弱いから競技者も減っているという指摘もあるが、指導者がしっかりしていないから選手が育たないという指摘もある。おそらく両方正しいと思う。日本の18歳人口が減ってきているという現状があり、競技人口を増やすために色々なアプローチをしているが、国際競技力の低下、バレーボール人気の低下、Vリーグチーム数の減少、マスコミ離れ等の様々な条件が重なって、競技人口が増えないのが現状であると考えられる。また中学・高校の男女でバレーボールの競技人口が減少しているため、発掘・育成・バレーボールファン拡大を三つの柱として活動を進めている。この活動については、もうすこしきめ細やかなものにするために組織の再編が行われる。発掘については未経験者の取り込み、育成についてはプレイヤー・指導者の継続確保。特に小中学校の指導者が減ってきているので、そこを重点的に確保する。そしてバレーボールファンの拡大、具体的にはVリーグ選手によるバレーボール教室等を実施している。

## <取り組みの方向性>

何が重要かという話になるが、現状に即した一貫指導が重要だと思う。現状はどうか、小学校は小学連で、中学校は中体連で、高校は高体連で、各カテゴリーの自分達の土俵の中だけで行っている。バレーボールはサッカーとは違ってクラブチームでやるという形が確立できていないため、どういう選手が代表選手になってほしいかというコンセプトを持たないといけない。私は指導普及の立場だが、強化の方にもコンセプトを持って頂くことが必要である。例えば、身長2mのセッターで左利きでスパイクを打てるような選手を中学校や高校の先生に積極的に育成してもら

うことが必要だと考える。長期的な視野から明確なビジョンを持って活動を進めないといけない。即ち、それぞれのカテゴリーで育てたい選手に関するコンセプトを共有し、発育発達に応じた課題を与えていくことができる指導者による指導が重要であり、ここを踏まえて指導しないと中学校や高校といったそのカテゴリーで終わるような選手しか育成できない。

### <指導者の重要性>

「育成の煉瓦の積み重ね」という言葉があるが、各年代で習得すべき技術や戦術などを決定し、一貫指導していくことが必要であると考え。例えば、高校生ならこういう技術を習得する必要があるとか相手選手との駆け引きができるようになるということである。このような各カテゴリーの指導者の連携の結果として、選手が社会人になった時に強くなっていると思う。現在は、それぞれのカテゴリーの指導者が自分のチームの勝利しか目指していないからかもしれない。このような原点となる技術や戦術については一貫した指導を徹底し、それ以外の戦術や戦略についてはそれぞれのカテゴリーに専門家がいるので、お任せすればいいと思う。

最後に文部科学省（タスクフォース）からグッドコーチに向けた7つの提案が出されている。技術・戦術・戦略面などはそれぞれの先生が十分に研究を行っていると思うが、大切なのはそれをどうやって指導していくのが重要だと思う。更に言えば、バレーボールを単にメダルを取るための競技ではなく、バレーボールに取り組みチームで行う楽しさを生徒・学生が学ぶ必要があるのではないかな。言い換えれば、文化としてのスポーツを形成していくことが必要だと考えている。

### 山口隆文氏

#### （日本サッカー協会技術委員会指導者養成ダイレクター）

私は日頃、国内外の視察などを行い、日本が世界のサッカーに追いつくためのシナリオづくりを行い、それを日本の指導者に伝えるという仕事をしている。本シンポジ



ウムのテーマは「2016リオ五輪を総括し、2020東京五輪を考える」ということだが、総括というのは様々な観点から行えるものであるため、プログラムに書いたように「2016年リオ五輪を総括し、2020東京五輪の指導を考える」というテーマでサッカー界の視点から話しをしていきたいと思う。サッカーには大きく4つのカテゴリーがある。ワールドカップに出るA代表、オリンピックに出るU-23、その他にU-20、U-17である。U-20とU-17については、それぞれ2年前

に世界大会の予選が始まるため、これらのカテゴリーについても早くから強化をしていかないといけない。北京、ロンドン、リオオリンピックの代表選手は18歳から23歳までの選手が選抜されている。このことは、23歳以下の選手が出場するオリンピックには狭間世代をつくらない代表強化策が必要であることを意味している。そのための具体策として、2017年5月にはU-20、U-18、U-17、U-16、U-15の各世代において国内外の合宿を行い強化する。サッカーの強豪国はヨーロッパ、南アメリカ、アフリカに集中しており、国内で合宿した後に海外合宿で世界水準の選手とゲームを行うことを通して、世界レベルを体験することが重要だと考えている。またU-14、U-13の世代には、エリートプログラムを年4回（内2回は海外キャンプ）行うといった活動をしている。

今から東京オリンピックのある2020年、その先の2050年に向けて大きな成果を取めるためには、長期一貫指導体制の更なる質の向上が重要だと考えている。そのための具体策はユース育成のための「リーグ文化の醸成」「トレセン活動」「指導者養成」の三つである。リーグ文化の醸成については、現在の全国中学やインターハイといった各学校段階を代表する大会がトーナメント形式であるため、一度負けてしまうと試合経験を積むことができない。そのため数多く実践経験を積むためにリーグ文化を醸成する必要があると考える。このリーグでは、補欠を無しにすることや、同レベルのチームを対戦させるなどの配慮を通して、数多くの選手に公式戦を経験させることが重要である。次にトレセン活動については、トレセンを選手発掘・育成の場として、指導者への情報発信・共有の二つの場として捉えている。選手は一つのチームに所属していると自分より上手い選手がなかなか現れないために天井効果が見られる。このような状況を無くすために、様々な選手を集めてトレセンを行い切磋琢磨させることが重要だと考える。またトレセンを開くことで指導者へ重要な情報や育ててほしい選手の能力などについての情報を伝達することも指導者の質の向上に役立つと考えている。最後に指導者養成についてである。現在、日本サッカー協会に登録している指導者数は79,981名いる。また講習会を資格認定に活用している。最も重要な課題は指導者の質を保てるかということであり、資格についても単なるA級ではなくて小学校や中学校に特化したエリートユースコーチの認定を近年実施している。加えてS級コーチに関しては講習会の質の向上や、更に優秀なS級コーチについては1～2年の海外研修に派遣するなどして質の向上に取り組んでいる。

オリンピック、ワールドカップで日本代表が活躍するためには、ユース世代の安定した育成が不可欠だと考えている。

## 宮嶋泰子氏

(テレビ朝日スポーツコメンテーター)

私はバレーボールの専門家ではないが、バレーボールを他の競技や外国と比較して感じていることについて以下の5つの話をします。



## &lt;監督と選手の間を見直す。支配からの脱却。&gt;

バレーボールは監督と選手の間が従属関係のようになってきている。例えば、ある部活の顧問は生徒に靴を持ってこさせていたことがある。次にグッドコーチに向けた7つの提言という紙を配りましたが、これは文部科学省が作成したものです。ご覧頂ければ分かるように、全てとても当たり前のことを書いているが、実情として当たり前でないことが蔓延しているから、当たり前のことが書かれている。実際に高校の女子バレーボール部では体罰を受けているのを目の当たりにしてきたが、体罰を行うような指導者でも大きな大会で優勝すると評価されてしまうという実情がある。

## &lt;選手一人一人の自立と人間性の成長&gt;

他国を見てみると、選手のモチベーションを高めることに注力している。確かに最初はコーチが選手の背中を押すかもしれないが、後のことは選手が自主的に自分でやることが重要で、選手の自主性を重視すべきだと考える。選手の人間力については、もちろんコーチが高めることが重要である。スポーツの指導は、技術と人間性の両輪で行う必要があり、そこを疎かにすると強化は上手くいかないと考える。松平康隆監督は「心技体知」の「知」が、最後の紙一重の勝負を分けると言っておられたとお聞きした。同じように、私は依然色々なところに人間力なくして競技力なしだと思ふ。

## &lt;アスリートは人気商売ではない。勘違いからの脱却&gt;

私はバレーボールの雑誌やテレビなどのメディアの取り上げ方が問題だと思う。以前にアスレティックトレーナーと話した時に、インナーマッスルの重要性が話題にあがりました。もちろんインナーマッスルは重要なのですが、アウターマッスルも当然重要なのです。しかし、腕が太くなるから、鍛えるのはインナーマッスルだけでいいという発言をしている女子選手がいた。これはメディアが選手をアイドルのような売り方をすることが原因だと思ふ。選手を強化することではなく、視聴率を上げることがメディアの目的になってしまっている。

## &lt;指導者も選手も海外や過去、他の競技から自ら進んで学ぶ姿勢&gt;

先ほど強かった過去から抜け出せていないという話しがあったが、同意する部分はある。過去に縛られるのではなく、過去がどのようなであったかを分析し、現在に活かすことが重要である。また他競技から学ぶ姿勢が重要だと思ふ。

## &lt;試合の設定、放送、応援などについて&gt;

1977年に日本で初めて開催されたバレーボール・ワールドカップで相手も応援するという日本の応援の姿勢が評価されて、日本で継続的に開催することになった。しかし前回のワールドカップでの日本の応援は、リーダーの音頭に合わせるだけの応援でコンサートのようだった。先日のオリンピック最終予選において、タイの監督が「これはスポーツの大会ではなくショーだ」と言ったが、私も同意する。また試合開催について、なぜ日本ばかりで予選を行うのか。確かに日本開催だと勝てるかもしれないが、選手はそれに甘えてしまうと思ふ。また松平監督は小学生で全国大会をやることを提案したが、私はそのことに反対であった。児童期には色々な種目を経験させ、後々に強化をしていけばいいのに、小さな時から勝つことを目指すと小さくまとまった選手ができてしまうと思ふ。

## 【質疑応答】

・強化委員会としてリオ五輪をどう総括されているのか？  
また技術委員会が出来た場合にどのように活用していく考えなのか？

矢島氏：リオ五輪のOQTでは、参加8ヶ国中、ほとんどの技術的要素の数値が最下位であったため、技術的な強化はもちろん、メンタル面の強化も必要だと考える。技術委員会については、大枠しか決まっていないので、どのような事に重点を置くのか、どのように活用するのかについては思案中であるため、お待ちいただきたい。

宮下氏：リオ五輪については推測でしかないが、ロンドン五輪からセッターとリベロが変わった事で、様々な戦術を試みたが成果が出ず、リオ五輪に間に合わなかったという感じだった。技術委員会については、男子と同様の現状である。

・評価基準については、どのように考えているのか？

宮下氏：Vリーグでの個人データと実際のプレーを検証して判断していきたい。Vリーグでのデータが良くても、全日本では相手が外国人選手なので、可能性の要素も含まれてくる。

矢島氏：数字での評価は当然ある。特に選手選考では効果率を評価している。日々のデータの蓄積、映像の解析、チームでのコミュニケーション、監督・選手の感性も一つの要素である。

- ・新しい戦術を取り入れるにあたり、世界のトレンドについてどう解釈されているのか？

矢島氏：選手個々の技術は高まってきていると思うので、選手の配置についてはオポジットという考え方だけでなく、ユーティリティプレイヤーという考え方も必要になってくると思う。しかし温故知新も大事であり、今いる選手でどのように組み合わせれば、チーム力が上がるのか考えることが大事で、トレンドだけを追求することは考えていない。

宮下氏：確率論で考えていきたい。選手一人一人の能力を考慮して戦術を考えるが、全日本の場合、能力の高い選手が集まるため求める事も高くなる。

- ・リーグ文化の醸成、補欠ゼロといったシステムをどのように作っていったのか？

山口氏：高校サッカー（U-18）においてプライベートで行われていた事を取り込んでいったことが始まりである。次に中学生（U-15）、小学生（U-12）の順。中学・高校の指導者は教員が多いので、子供たちにとって良い事（players first）を尊重した場合、総論賛成となった。そして各論に入った時に、各都道府県の技術委員長の下にいるユースダイレクターが各年代の垣根を越えて、「ユース世代がどうあるべきか考えよう！」といった働きかけで浸透していった。また日本サッカー協会を中心に会議・研修会を行い、日本のサッカーを強くする（大目標）ために、今、何が出来るのかを常に考え実行している。

- ・国際試合、Vリーグなどで、選手のコメントがバレーボールの楽しさを伝えられるためにどのような事が必要か？

宮嶋氏：ここまでの話を聴いていて、日本のバレーボール界はサッカー界と比較して、強くしたいという想いが弱いと感じられる。メディアの視点から、バレーボールの楽しさを伝えるために、プロの解説者（短い言葉で解説できる人）の育成が必要である。それは、観ている人がバレーボールの楽しさを解り、観ているだけでなく「自分でやろう」という事に繋がる。選手はインタビューをプレー以外で自分を理解してもらうための大事なインタビューだと認識すると同時に、バレーボールの楽しさ・面白さを伝える大切なツールであるということを理解する。一人一人が自立していくことが必要である。

- ・これからのコーチング・指導の在り方について。指導・普及委員会として技術的な指導を一方的にするだけでなく伝え方に関する動き（事業展開・研究）があるのか？

亀ヶ谷氏：指導において以下のことに取り組む働きかけをしている。

- 楽しいという動機づけを与える
- 言葉の選び方、伝え方
- 選手を考えさせる
- 教えすぎ、プレッシャーの掛けすぎに留意する

山口氏：ゲームフリーズ（自分で考えさせる）、シンクロコーチング（同時アドバイス）、ミーティングをバランスよく使うことを勧めている。選手には、基準を示しながら（良いプレーを褒める、デモンストレーション、上手な子の模範）、思考を停止させないことで、発見を導く（Guide discovery）ように指導している。



## オンコートレクチャー

## 「2020 東京五輪を見据えた指導」

講師 松永理生氏 (中央大学 男子バレーボール部 監督)



現在、中央大学には石川祐希選手をはじめ、優秀な選手が多く在籍しているが、どんな練習をしているのか興味を持たれている人もいます。優秀な選手が多くいれば勝てるという発想ではなく、能力のある選手がどんな取り組みで日本一を狙うのか考えていくことが大事である。

その中で、指導のテーマとして「Individual leadership」を掲げ、「自ら考える、自ら楽しむ」時間を作ることに導いていくこと、その環境を整えることが役割であると考えている。普段の練習では、「まずはやってみよう！」と思える練習方法を考え実施しており、ゲーム性の高い練習を模索している。

今日はブロックとサーブに関する練習方法を紹介したいと思います。

## 【ブロックの練習】

ブロックにおいて重要なことは、ブロック時の形の大きさとブロックを完成するタイミングである。

まずブロック時の形の大きさについて説明する。日本のブロックは選手の身長が小さいため、ブロックが小さくなってしまふ。そこでブロックを大きくするために、両手を真上に挙げてブロックするのではなく、両手を左右に広げて構える。両手を左右に広げて構えることで、両手の間の隙間が広がるが、スパイカーはブロッカーに対して斜めに向かい合っているため、両手の間の隙間は少々広くなっても問題にならない。また基本的にスパイカーはブロックの隙間を打ち抜こうとするため、スパイカーのインパクト後に肩甲骨を動かして腕を伸ばし、スパイカーが



狙っている隙間を埋めるようにする。その際、肩甲骨を上げた時に首に力が入らないポジションがベストである。

次にブロックを完成するタイミングについて説明する。スパイカーはブロッカーの脇を狙ってスパイクを打つため、早いタイミングでブロックをつくることで、後ろにいるレシーバーが早く開いているコースをフォローすることができる。1.2秒が最も打ちやすいトスの滞空時間と言われているが、それまでにブロックの形をつくることが重要である。以下のようなスモールステップで練習を進めていく。



- ①女子ネットにスパイカーとブロッカーが対面に向かい合って、スパイカーはブロッカーの手にボールをグイグイと押し込む。これはインパクトのタイミングに合わせて、肩甲骨を動かす練習をしている。



- ②ネットに向かい合ってスパイクをブロックする。ブロッカーはスパイカーのインパクトのタイミングをしっかりと確認して、肩甲骨を動かして抜けていきそうなコースをカバーする。なぜ女子ネットで練習をするかということ、女子ネットは低いので高く跳ばなくていいため、相手スパイカーをしっかりと見る練習になる（実際の試合では、事前にブロックのフォーメーションを決めるが、相手スパイカーをしっかりと見ることは重要である）。

- ③クロスステップからのジャンプでスパイクをブロックする。ブロックは空中で横に流れると良くないので、クロスステップを入れることで真上に跳べるようになる。

- ④対面ではなくレフトからのスパイクをブロックする。ブロッカーはスパイカーの肩をよく見て、ストレートか

らクロスのどちらにスパイクが来るのかを予測し、ブロックを構える。これを繰り返しブロックの完成するタイミングを覚える。タイミングを覚えたらブロッカーを2枚にする（その際、もちろんブロックのタイミング、肩甲骨を動かすタイミングを統一する）。



⑤スパイカーは通常のアタックだけでなく、クイックも打つようにする。ミドルブロッカーはクイックとスパイクのどちらが来るか、トスをしっかりと見極めて対応するようにする。またレシーバーも後衛に3人配置し、ブロック2枚の隙間を埋めるようにする。

⑥慣れてきたら、ブロッカーは事前にストレートコースを塞ぐのか、クロスコースを塞ぐのかを事前に決めて、サインで確認（レシーバーに合図）するようにする。

①～⑥までのブロック練習で気をつけることは、スパイクに対して追いかけるように触れてしまうブロックにならないこと。そのようなブロックはボールの方向が変わるだけで勢いは弱まらないため、レシーバーは突っ込むようなレシーブをしなければならず、セッターにきれいにボールを上げることができない。

#### 【サーブの練習】



自分が経験してきた今までのサーブ練習は10分間打ち続けるというような練習を教えられてきた。しかし、そのような単調な練習では集中力が持続しないし、バレーボールでは自分たちでどうすれば上手くなるのか考えながら練習することが重要である。そこで以下の練習のように、ゲーム性を持たせることで選手に考えさせるように工夫した。

#### <サーブ練習のルール>

・相手コートにラインを引きエリアをつくる。

(図1参照)

・各エリアの点数をあらかじめ決めておく。

(今回のオンコートレクチャーでは図1のような配点をしたが、チーム状況や相手チームによって配点を変更する。)

・基本的にサーブで狙ってほしい場所は点数を高くする。

・1人、1本ずつ交代でサーブを打つ

(今回の練習ではジャンプサーブに限定して話を進める)

・持ち点によって、ミスに対するペナルティを決定する。(コート外にボールが着地した時やネットにボールがかかった時)

・ペナルティは持ち点が1～10点の場合は-1点、11～15点の場合は-2点、16-20点の場合は-3点、21～25点の場合は0点にする。

・持ち点が21～25点の時にサーブをする際は、点数を周囲に宣言し、1人ずつサーブを行うようにする。

(試合での重要な場面を疑似的に作りだし、選手に緊張感を持たせる)

このように練習にゲーム性を持たせることで、選手がどうすれば普段とおりにサーブを打つことができるかといったことや、どうすれば正確なサーブを打てるようになるのかを考えることが促せると思う。

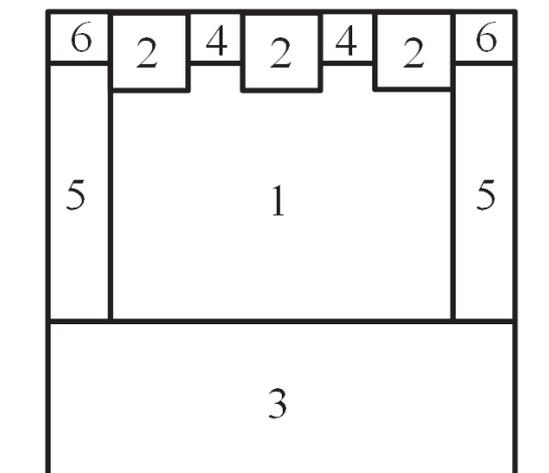


図1

**【質疑応答】**

- ・ミドルブロッカーがサイド攻撃に対して遅れて跳ぶ場合、どのように指導しているのか？

松永氏：ボールヒットする前に完成できるように、移動してきたところで先に完成させる。ボールが通過するときに完成するタイミングだとレシーバーが位置どりをしづらくなる。

- ・ブロックに跳ぶときに空間とタイミングのズレに対応するためには？

松永氏：ボールヒットするタイミングを目安とし、ヒット前に完成することを意識させる。

- ・台上からボールを打つときに最初からクロス、ストレートを向いている意図は？

松永氏：このような練習では、まずイメージさせることが大切。

- ・ブロック移動のときに早く動き出すスピードをつけるためには？

松永氏：足の指先を使うトレーニング（踵を着かない動きなど）を行うことや段階的に反応トレーニングが必要である。

- ・紹介されたサーブ練習の中にスピードの要素をどう取り入れていくのか？

松永氏：始めから両方を求めていくのは難しい。練習に取り組んでいく中で意識を高めていくことが重要である。

- ・サーブ練習で大事なことは？

松永氏：様々なシチュエーションをシミュレーションさせることで、状況判断やチーム状況を考えることも身につけていく。