

バレーボールにおけるサーブの準備行動に関する研究

○田中博史 (順天堂大学), 遠藤俊郎 (山梨大学), 高橋宏文 (東京学芸大学), 加戸隆司 (山梨大学)

キーワード：サーブ, 儀式, 準備行動, ルーティン,
サーブパフォーマンス

【目 的】

競技場において、常に現時点における自分の最高のプレーができること、常に最高のパフォーマンスが発揮できることは、選手誰しもが望むことであろう。そして、そのためには技術的条件や身体的条件のみならず心理的条件が安定した状態であることは欠くことのできない重要な要素である。

この心理的条件を安定させる方法の一つとして、「儀式」、「準備行動」、「ルーティン」と呼ばれる「プレー直前にある一定の動作を繰り返すといったパターン化された動作」がプレーの正確性とも関連して有効とされている。一流の競技選手にも観察される一定時間を用いたパターン化された動作は、プレッシャーからくるリズムの狂いを取り除き不必要な筋肉の緊張を解くのに役立つので不用意なミスが少なくなりパフォーマンスが安定すると指摘されている。しかしながら、このような準備行動の効果に関して、これまでゴルフやバスケットボールのフリーシュートのパフォーマンス向上に関して有効性が報告されているが、その研究数は少なく、バレーボールに関しては皆無である。

そこで、本研究では、自己ペースで遂行できるバレーボールのサーブに関して、サービス直前の準備行動（プレサーブルーティン）を意識的に行わせることによって、サーブパフォーマンスにどのような影響を与えるのかを明らかにすることを目的とした。

【方 法】

1999年4月～5月にかけて行われた関東大学春季6部リーグ戦7試合を従来通りの方法でサーブを打たせた試合、1999年9月～10月にかけて行われた関東大学秋季5部リーグ戦7試合を意識的にプレサーブルーティンを行わせた試合として調査を行った。各被験者が作成したプレサーブルーティンについては、秋季リーグ戦にはいる前の夏期合宿およびリーグ戦中の練習（延べ4ヶ月間）にて十分に練習を行った。選手の内省報告によるそれらプレサーブルーティンの達成率は測定期間中常に9割を越えていた。

比較については、サービス許可の笛からサーブを開始するまでの時間の比較、サーブパフォーマンスの比較を①試合の展開別②連続してサーブを打つとき③点差別④得失セット別の4つの観点から行った。

また、ワールドカップ99についてもVTRを用いて同様の観点で比較検討を行った。その際の比較検討は男女差について行った。

【結 論】

本研究の結果より、以下の結論を得た。

- 1) プレサーブルーティンを意識的に行うことにより、サーブミスが低下した。このことより、動作を開始するまでの集中力高揚や気持ちの高揚のひとつの方法であることが示唆された。
- 2) 意識的にプレサーブルーティンを行わせた試合と従来通りのサーブを用いた試合においては、サービス許可の笛からサーブ動作を開始するまでの時間はプレサーブルーティンを用いた試合の方が長くなる傾向がみられたが、サーブパフォーマンスについては一貫した傾向がみられなかった。
- 3) ワールドカップ99において、男女共に試合の終盤になるにつれてサーブ動作を開始するまでの時間が長いことから、セットの終盤になるほど集中力の高揚などを重視していることが示唆された。
- 4) ワールドカップ99において、男女共に失セットにおけるサーブ動作を開始するまでの時間は得セットよりも短かったことから、自チームにとって不利な状況においては精神的な余裕が無く、動作を開始するまでの時間が短くなることが示唆された。

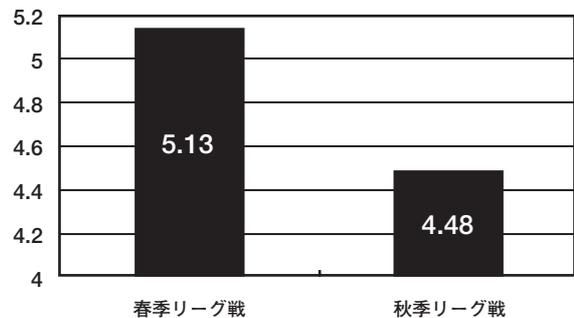


図1. Y大学の春季および秋季リーグ戦におけるサーブのミス率の比較