

世界のバレーボールの練習法

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

キーワード: バレーボール, 練習法, 運動学習理論

【目 的】

現在, バレーボール日本代表チームの成績は, 徐々に低迷してきている。先に行われたシドニーオリンピックでも, バレーボール競技は, 男女ともにオリンピックに出場することができなかった。このような中, 龍山ら(1999)¹⁾は, 科学的理論に基づいた練習法に関する研究を行っており, 我が国では運動学習論に関する各種知見を, 実際のバレーボールの練習場面に生かしてきていないことを報告している。そこで本研究では, これまで国際的な大会で多くの輝かしい成績を残している諸外国チームの練習法を運動学習理論の観点から分析し, 今後我が国におけるより良い練習法のあり方を検討することを目的とする。

【研究 方法】

①1999年に行われたWorld Cup男子大会での各チーム(アルゼンチン, ブラジル, カナダ, 中国, イタリア, 韓国, ロシア, チュニジア計8チーム)の練習法を運動学習理論の諸原則に基づき分析・比較検討を行った。②日本で出版されている諸外国のバレーボールの技術練習に関する文献(「中国バレー理論と実践」, 「カーチ・キライのパーフェクト・クリニック」, 「ジュニア・バレーボール教本」, 「Canyon Volleyball」計4件)と, 龍山らの研究で用いられた日本のバレーボールの練習法に関する文献(445件)とを分析・比較検討を行った。分析の観点は, 龍山らが作成した9尺度からなる分析項目(図中の項目参照)を用いて分析を行った。

【結 果・考 察】

'99 World Cup 男子において, 調査を行ったチーム中上位チームと下位チームを比べてみると, 全習法・漸進性・ゲームライク・情報フィードバック・反応機会の項目ではほとんど差が見られなかったが, ランダム練習では上位チームが 82.1%, 下位チームが 59.0%, 多様練習では上位が 84.5%, 下位が 71.0%, 目標設定では出現率が低いながらも上位が 35.7%, 下位が 22.6% と上位チームの練習法で運動学習理論の諸原則の高い出現率が見られた。こういった上位チームの方が高い値を示していることは, 男子において運動学習理論に立脚した練習法が有効であることを示唆している。

文献調査では, 運動学習理論の諸原則の出現率が, 最も高い値を示したアメリカの技術書に見られる練習法と日本の技術書に見られる練習法とを比べた結果, ランダム練習(アメリカ68.4%, 日本30.1%)・多様練習(アメリカ74.2%, 日本37.9%)・ゲームライク(アメリカ94.7%, 日本41.2%)・情報フィードバック(アメリカ87.7%, 日本28.9%)・目標設定(アメリカ72%, 日本40%)・競争性(アメリカ75.5%, 日本56%)の各項目で非常に大きな差が見られた。このことは, 日本の練習法において今後これらの諸原則を考慮に入れた練習法の工夫の努力が求められると思われる。

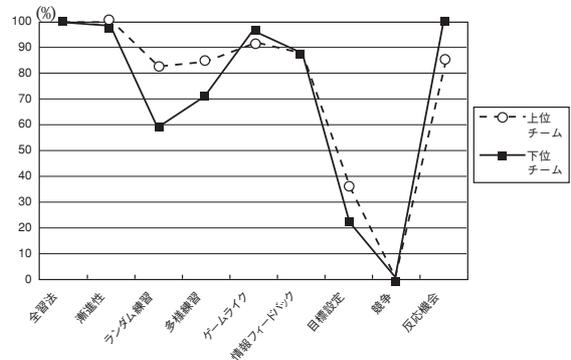


図1 '99ワールドカップ男子大会の上位チームの練習法と下位チームの練習法における運動学習の諸原則の出現率の比較

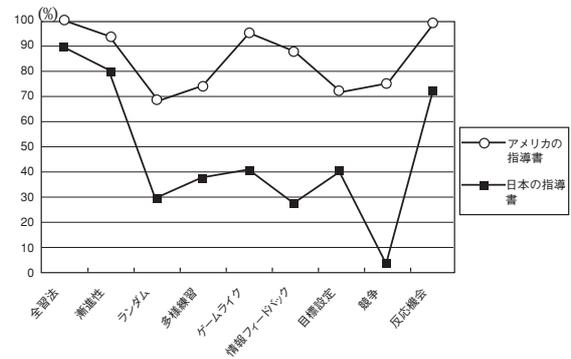


図2 日本とアメリカの技術書の練習法における運動学習の諸原則の出現率の比較

【結 論】

'99 World Cup男子大会において, 上位チームの練習法は下位チームの練習法よりランダム練習・多様練習・目標設定の項目で出現率が高くなっていることが示された。また, 技術書においても, アメリカの技術書に掲載されている練習法では, 運動学習の諸原則の出現率は, 全習法・漸進性・ランダム練習・多様練習・ゲームライク・情報フィードバック・反応機会などほとんど全ての諸原則で高い出現率を示しているのに対して, 日本の技術書に掲載されている練習法では, 運動学習の諸原則の出現率は, 全習法・漸進性・反応機会の項目で比較的高い値を示したが, これら以外の項目では低い値を示した。

このことから様々なボールや様々な場所で練習を行うランダム練習・多様練習(例えばサーブプレシーブなら, 様々な人の様々なサーブを取る練習, コートの様々な場所を踏まえた, 実践的な練習を行っていくことが今後の日本の課題になると言える。

【参 考 文 献】

- 1) 龍山賢治・遠藤俊郎・三井 勇: 運動学習理論から見たバレーボール練習法に関する一考察, バレーボール研究, Vol.1, No.1, p79, 1999