

第11回研究大会・総会報告

第11回研究大会・総会は2006年3月4・5日の両日に亘って、陸の王者として体育・スポーツ界に輝かしい伝統と実績を誇る慶應義塾大学日吉キャンパスで行われた。両日とも大会実行委員長の石手 靖氏（慶應義塾大学）の司会進行で進められた。第一日目は朽堀申二会長の挨拶で始まり、植田史生慶應義塾大学体育研究所所長のご挨拶の後、13：10から開催校慶應義塾大学ならではの斯界トップレベルの演者によるシンポジウム「競技力向上のための育成システム」が多くの参加者を交えて熱心に議論された。また、15：30からはファールム A・B が2会場に分かれて開催された。そして、17：00からの総会では会員の選挙によって選ばれた矢島忠明新会長以下の新しい役員体制や来年度の予算が承認された後、18：00から会場をファルティラウンジに移して和やかな懇親会で大いに盛り上がった。

第二日目午前の部はオンコートレクチャー「ブロックの系統的コーチング」で始まり、午後の部は一般発表（7題）・フリーディスカッションと盛り沢山のスケジュールを精力的に取り組み、活気に溢れた学会大会・総会を成功裏に終了することができた。大会実行委員長の石手 靖氏、事務局長の田中博史氏の多大なご尽力に感謝申し上げますとともに慶應義塾大学の関係各位に厚く御礼申し上げます。なお、大会参加者は2日間で延べ約200名（モデルチーム含む）であった。（編集委員 柏森康雄）

シンポジウム

競技力向上のための育成システム

シンポジウムは黒川貞夫・石手 靖両氏の司会によって進められた。シンポジストは慶應義塾ラグビー一貫教育担当・U-21 ラグビー日本代表元監督の上田昭夫氏、スポーツライターの青島健太氏、JVA・国際コーチングインストラクターの足立龍哉氏の3名であった。

今回はまず初めに3名のパネリストから自己紹介と競技力向上の育成システムについての考えを簡単に述べて頂き、そして石手 靖氏の軽快な話術で3氏にいろいろな角度から問題を提起しながら、競技力向上の育成システムの本質に迫っていった。

シンポジウムで提言された内容を簡潔にまとめ報告と致します。（編集委員 高橋宏文）

上田昭夫氏の緒言

慶應義塾大学ラグビー部の幼稚舎（小学校）3年生から6年生の「慶應ラグビースクール」→付属中学→付属高校→大学までの一貫指導・強化を担当している。特にその中で心掛けている事は、共通のラグビーのイメージを理解させるため、DVDを作成している。また、実践場面では全ての段階で安全対策とともに使用する技術用語を統一し、小学校から中学校、高校、大学と継続的に指導できるようにしている。さらに、子供の頃からの生活習慣をしっかりさせ、栄養指導等の充実も図っている。また、ラグビー界としては協会の強化方針が定まらず、人材が宙に浮いてしまっているところがあるため、代表チーム等の組織作りが重要であると考えている。

青島健太氏の緒言

能力のある人、興味のある人をいかに惹きつけられるかが課題と考えている。スポーツに取り組む際の指導では、技術的側面の導入は比較的簡単だが、心理的側面が置いていかれているのではないかと思う。なぜ、スポーツを専門的にするのか？何をを目指すのか？将来はどうしたいのか？を明確に設定できることが重要ではないだろうか。

足立龍哉氏の緒言

国際コーチングインストラクターとして、33カ国で指導経験を積んでいる。

Q：企業スポーツの環境の崩壊についてどのように思われるか？

上田氏：企業のスーパーアスリートへの投資は現在も続いている。しかし、現在の企業スポーツの環境は厳しい。アマチュアレベルの選手達にとっては、セカンドキャリアが重要となっていることもあり、企業におけるスポーツ環境の悪化は、競技力向上という命題を達成できない状況にある。

青島氏：国内トップステージのあり方と国際舞台とのつながりをはっきりさせることは、企業がチームや選手を持つ意味に影響するだろう。さらに、マスコミにおけるトップレベルの選手の報じられ方も同様である。さらに、プロ選手は子供達に模倣される存在であり、世界の舞台での活躍に子供達は憧れを持つことから、選手達の動向などは下位カテゴリーへの影響が大きい。

足立氏：ヨーロッパでは、スポーツ活動は全てクラブスポーツで行われている。そして、クラブは必ずU-○○（アンダー～才）というユースやジュニアチームを持っている。その下位カテゴリーの子供達は、クラブのトップチ

ームの選手達を見て、プロを目指している。このクラブは、20~50社の地元企業が投資して運営されている。そして、クラブはクラブハウスが有り、スポーツ活動や食事等で地域住民が交流できる場となっている。

また、現在の企業にとっては、施設等への投資が必要な個人への投資のほうが、行い易いのではないかと。

青島氏：そもそもクラブスポーツは、オーストラリアなどでは施設を共有することから始まっている。そのため、学校などでは出会わない年齢の人との出会いがクラブにはある。

上田氏：現在行っているラグビースクールに在籍している子供達は、学校のクラブには入部していない。子供達は学校のクラブは楽しくないという。「楽しさ」とはなにか考えていかななくてはいけないだろう。また、日本、特に東京などでは、一定の地域に住民が長く住み着くということが少ないため、地域密着という概念が薄いと感ずる。

足立氏：では、フランスのナショナルトレーニングセンターを紹介したい。男子はモンペリエ、女子はトゥールーズにナショナルトレーニングセンターがあり、それぞれトップチームはリーグ戦に参加している。さらに、下位カテゴリーのチームも所有し、その選手達は、午前中は学校で勉強をして、午後に練習を行っている。(INSEP (国立スポーツ学校) <http://extra.campus-insep.com>) 地域の組織としては全国を24地域に分け、男子は22の地域に、女子は9の地域に地域トレーニングセンターを設置し、このチームもリーグ戦に参加している。ナショナルトレーニングセンター、地域トレーニングセンターともに、専用の施設があり、栄養士、フィジカルトレーナー、メンタルトレーナーが常駐し、指導や選手をサポートを行っている。さらに、9地域には、テクニカルアドバイザーがスポーツ省やバレーボール連盟から派遣され、強化、指導普及、大会運営等のコーディネートをしている。指導資格は、地域連盟公認資格→バレーボール連盟資格→スポーツ省公認資格とステップアップでき、それぞれ指導範囲が限定されている。以上のような環境で行われる欧米の指導形態と日本のものを比較すると、欧米では専門的な指導が、日本では教育的な指導が行われているように思われる。そして、ヨーロッパでは大会等の機会を利用し、指導者同士の情報交換の場が多く存在する。しかし、日本は多くの国際大会を開

催しているにも関わらず、このような機会が設けられていないことから、指導のあり方を探っていくためにも、今後行うべきであると考えている。

今後の日本バレー界への提言

- ・指導者資格や講習会の見直し・ナショナル、地域トレーニングセンターの設置
- ・指導者のリーダーとして、テクニカルアドバイザーの派遣・地域密着型のクラブの創設
(フランスでは大学の施設を使用したクラブも存在することから、このようなやり方をすれば日本でもクラブの創設は可能なのではないかと)

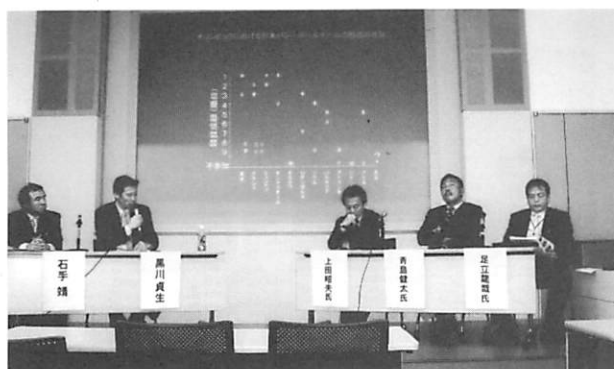
「会場からの意見・質問」

Q：文化の違いについて

足立氏：日本は受益者負担でないスポーツ活動が当たり前である。この日本のスポーツに対する考えを欧米のような受益者負担が当たり前のようにしていくには、スポーツ活動をクラブ化し、トップレベルにも触れることのできる環境を作り、地域との連携が密にできるという付加価値を生み出す必要があると考えられる。

Q：部活動の長所と短所について

上田氏：学校という組織の中では施設が無償で利用できる、勝ち負けという体験ができる。しかし、種目数が多すぎるように思える。いずれにしても、競技力向上のためのシステム構築が急務である。そして、競技のゴールが国内チャンピオンである限りは情報が狭い範囲からしか収集できないため、競技としてのゴールの設定が重要である。また、日本人は何を特化すべきかという部分も大切で、例えば日本人には器用さがあるとすればジュニア世代での強化内容もおのずと決まってくる。だからこそ、世界で勝つためには、一貫指導プログラムが必要であり、才能のある人がトップまで到達できるシステムが必要なのである。そのためには、指導者から変わらなければならない。下位カテゴリーにおいて、現在の各世代でチャンピオンを目指すというシステムではなく、下位カテゴリーは、世界で活躍できる人材を育てる一つの過程であるという認識が必要であると考えられる。



青島氏：例えば、ドミニカベースボールアカデミーは野球だけでなく、語学や作法等も併せて指導している。大リーグへ到達するのは所属する選手の約3%であることから、多くの生徒によりアカデミーでの教育が、その後の生活において、社会や下の世代へ還元されている。なぜスポーツを行うのか？という命題に対しては、自己実現することで幸せになるためともいえる。これは人によりそれぞれ異なる部分があるが、競技に参加することで心が満たされるということであろう。このような意味においては、現役を退いた選手たちは、それぞれの地域でのスポーツ活動に加わることで、地域住民を幸せにできる力を持っていると思われる。元選手達は、そういった仲間を引き上げる力を有しているのである。競技の世界では全ての選手が競技としてトップに立てるわけではない。そこで、そうならなかった選手でもセカンドキャリアとして、このような考えに立てば活躍できる場所があるはずである。

足立氏：皆さんの意見のように環境整備がとても重要である。

Q：企業スポーツはゲームということではないのでは？
企業の投資はボランティアではなく、それなりのリターンが必要である。そのため、企業に協力してもらうためには、企業へのプレゼンテーションが必要である。例えば協会にはこういったマーケティングなどのセクションが存在しない場合が多いので、組織を再構築する必要がある。

上田氏：企業にとっては投資に対してエクスキューズが必要であり、これがないと継続できない。そういった意味では協会等にそのようなセクションや担当者が組織にいるべきである。さらに、一度投資してもらいその後撤退すると、企業というのは再度投資するということが非常に難しいということも理解しておくべきであろう。

最後に石手大会実行委員長がシンポジウムを総括して閉幕した。

フォーラム A

フォーラム A は松井泰二氏の司会によって進められた。話題提供者の小原和宏・橋本吉登両氏に発表内容を要約して頂きました。

バレーボールの下肢障害の動作解析とスポーツの地域医療 —北海道のスポーツ医療—

小原 和宏氏
(旭川医科大学整形外科)

1. 北海道のスポーツ医療の問題点とその打開策

北海道のバレーボールの特徴として、選手の育成・発掘に中学校から盛んであることがあげられる。また、地域の健康スポーツとしても根強く、交流の一つになっている。それ故、医療スタッフの充実も必要と考えるが、以前に医

療への不信感を選手、指導者、保護者が持っていることが問題点としてあげられる。また、北海道は広大であり、整形外科医の不足も相まって、選手がケガをしたとしても簡単に病院受診できないのが事実である。場合によっては病院受診するために前日から宿泊してから診察に訪れる選手も少なくない。

北海道の F 市においてスポーツ外来を開設したが、初年度来院した新規患者数はわずか25名であった。医療スタッフとスポーツ現場の間に「壁」が存在する事を実感し、以下の打開策を行った。

- ①中学校選抜合宿における指導者へのスポーツ医療の講演会・資料無料配布（自作）
- ②選抜合宿・試合会場での医療相談
- ③各中学校・高校における現場（体育館）での診察

選手・指導者・保護者の理解を得ることができ、医師と選手といった関係ではなく、人と人のつきあいが出来るようになった。その後、距離の問題で受診できなかった選手も、一念発起して診察を受ける気持ちになっていただけだ。新規受診患者数も徐々に増加し、平成17年には124名にまで増加した。再来患者数も含めると年間600名以上となっている。

現在感じていることとして、遠方からの数回にわたる病院受診は非常に困難であることがあげられる。また、障害を治療する際に「安静」は必要であるが、信頼関係を得てからの安静は可能であるが、それ以前に「安静」を指導しすぎると信頼を失うことになる。人間としての信頼を短期間で得るために医療スタッフも日々精進する必要がある。

実際練習現場（高校などの体育館）に自ら出向き簡単な診察を行うことによって適切に病院診察を促す事が出来た症例があり、簡単に紹介する。症例1は高校2年生レフトスパイカー。キャプテン。3ヶ月前から右膝痛。他医にて鷺足炎の診断。ストレッチなどの指導を受けていたが、改善せず相談を受けた。圧痛部位が鷺足とわずかに異なる部位にあり、階段を下りるときに響く痛みが伝わりとのことで他の障害を考え病院受診とした。レントゲン上「脛骨疲労骨折」の診断であった。適切な安静期間を設けその後試合に復帰。全国大会出場も可能となった。症例2は高校2年生ライトスパイカー。数ヶ月前に右足足関節捻挫の既



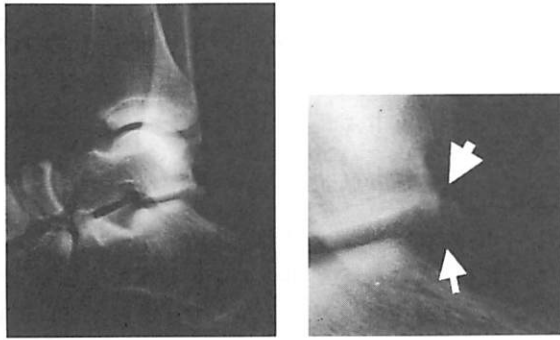


図1 三角骨障害

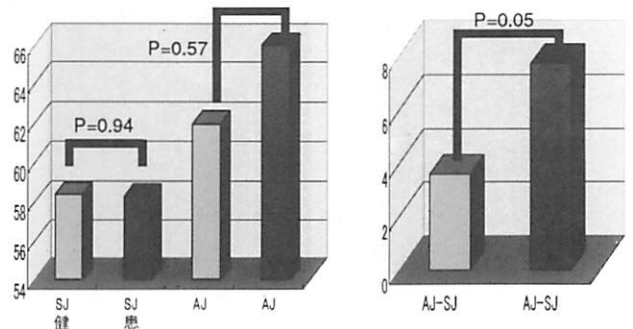


表1 ジャンプ力



図2 被験者の疼痛部位

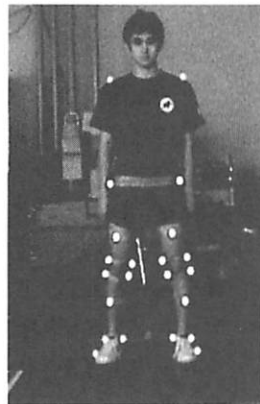


図3 マーカーの位置

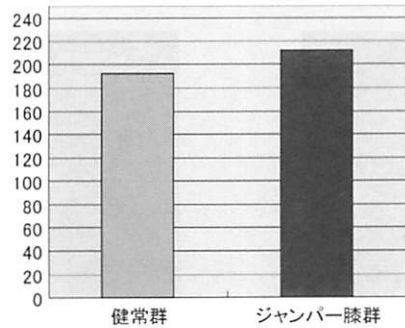


表2 膝関節伸展モーメント (Nm)

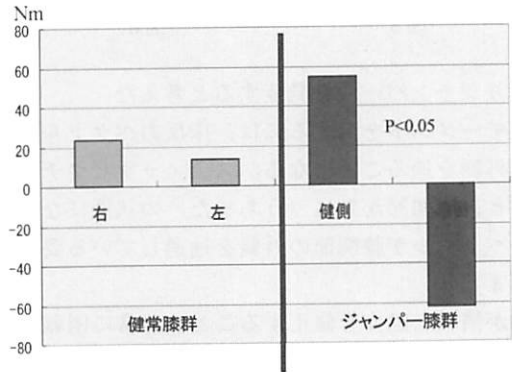


表3 膝関節外内反モーメント (+:外反モーメント, -:内反モーメント)

往。一度疼痛改善したが、ジャンプの際に痛みが出現したため他医受診。アキレス腱炎の診断。足関節背屈（足の甲を上にあげること）を制限するテーピングの指導を受けた。その後、疼痛不変のため相談を受けた。圧痛部位はアキレス腱の外側やや前方に存在した。他の障害を考え病院受診を促した。ジャンプ時、特に離床時（足関節底屈時）に疼痛出現。レントゲンにて三角骨障害とした（図1）。アキレス腱炎の場合テーピングの基本として背屈制限が基本であるが、三角骨障害の場合底屈制限が必要であり、これを指導したところ、翌日から疼痛無い状態で練習復帰可能となった。

2. ジャンパー膝の動作解析

現場にて選手のフォームを観察しているとある障害とフォームの間に関係があると考え、ある特定のジャンパー膝（膝蓋腱炎）に対して動作解析を行った。

対象は健常膝群 5 例（男性 3 例，女性 2 例，平均年齢 19.4 才），ジャンパー膝群 4 例（男性 3 例，女性 1 例，平均年齢 17.8 才）とし，全例片側例であった。膝蓋腱の膝蓋骨もしくは脛骨結節付着部に疼痛を有し（図2）ジャンプ動作で疼痛が誘発された。以上の症例に対し三次元動作解析装置（VICON 370）と床反力計（AMTI 社製）2 枚を用いてデータを取得した。サンプリング周波数は 60Hz とした。マーカーは図3の様に付けた。

検討項目はジャンプ力，スパイクジャンプ時の両足踏切期の膝伸展モーメント，膝外内反モーメントである。ジャンプ力においては垂直跳び（以下 SJ）アタックジャンプ（以下 AJ）においては，健常膝群とジャンパー膝群に有意差を認めなかった。しかし AJ と SJ の差においては優位にジャンパー膝群で大きかった（表1）。

伸展モーメントにおいては健常膝群とジャンパー膝群間に有意差を認めなかった（表2）。

外内反モーメントに関しては健常膝群とジャンパー膝群の健側において膝関節外反モーメントを発していたが，患側においてのみ膝関節内反モーメントを呈していた（表3）。ジャンパー膝の主な原因として，膝伸展筋力の繰り返し負荷が考えられているが症例数が少ないとはいえ決定的な因子とはいえなかった。伸展モーメントと内反モーメントが

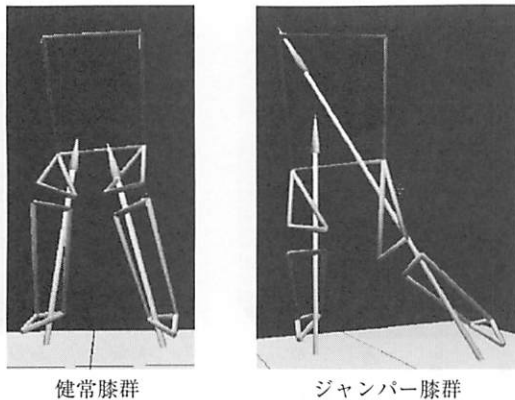


図4 スティックピクチャー



図5



図6

合わさりジャンパー膝を発症すると考えた。

内反モーメントを発するには、床反力ベクトルが膝関節中心の外側を通ることになる。スティックピクチャーを観察すると、膝関節が外反（うちまた）の状態になっており床反力ベクトルが膝関節の外側を通過している要因と考えた（図4）。

選手が慣れた動作を修正することは非常に困難でありフォームチェックにも限界がある。床反力ベクトルが膝の外側を通過するのは膝関節だけが原因で起こるものではない。上半身の位置、手の振り上げなども関係しておりその点を注意することも大事である。

3. その他のフォームチェックと疼痛予防

肩痛、腰痛などにおいてスパイクフォームと関係があると考えた症例が存在する。肩痛はスパイクのいわゆる「かぶる動作」で起こりやすく、踏切の位置・頭の位置などをアドバイスすることによって改善することが多い（図5）。また、振りかぶりの際に肩痛が出現する症例もある。肘が両肩の延長線上から挙上されるときに痛みが出現する事がある。これも踏切動作・手の振り上げ指導などで改善をみることがある（図6）。

フォーム矯正は疼痛がある際に行うと、痛みのない動作が出来たことを選手自身が理解できるので練習を休む必要がない場合があり、選手の精神的ストレスも少ないと考えている。

バレーボールにおけるメディカルサポートについて

橋本 吉登氏

（横浜市スポーツ医科学センター整形診療科）

はじめに

バレーボールは中等度の運動強度のスポーツであり、骨折や靭帯損傷といった急性外傷の発生頻度が少ないネット競技である。繰り返し動作（ジャンプやスパイク）が多いため慢性障害の発生頻度は高い。メディカルサポートも慢性障害の対策が中心となる。今回は医師が直接に関与するメディカルサポートについて現状を展望する。

スポーツと医療

スポーツの医療サポートは次の場合が挙げられる。選手が運動中にけがや障害を起こす場合の治療はもちろんであるが、栄養やトレーニング、コンディショニングの問題も最終的には医学的な問題に突き当たることが多い。医療サポートのスタッフの中でもチームドクターはチームと直接的な関係を保ちながら、医学的な知識と技術でサポートを行う。チームドクターの役割を列挙する。

○メディカルチェック

内科的なチェックおよび、競技に則した運動器（整形外科）的チェックを行う。スポーツをしていく上での基本的な健康状態をみることに、過去においての障害の有無を把握して、競技を行う上での問題点を明らかにすることである。

○試合、合宿、遠征への帯同

練習、試合、合宿、遠征に選手と行動を共にして健康管理し、最高のコンディショニングで試合に出られる様にする現場でのサポートである。国内の活動だけでなく海外遠征も行動を共にする。チームドクターはスタッフとしてベンチに入ることが認められている。傷病発生の際のファーストエイドを行うほか、ドクターバック（内容は一般的に使用する薬剤など）を用いて加療する。大きなケガが発生したときは選手が遠征先で適切な治療が受けられるようにする。

○薬物、栄養の管理（アンチ・ドーピング）

近年、世界的に厳格化し、複雑化しているドーピングに対してのアドバイスを先行選手をドーピング違反から守るアンチ・ドーピング活動を行う。アンチ・ドーピングのアドバイスは禁止薬物に対する情報を与えると共に「代替薬物」の提示やTUE（治療目的使用の適用措置）の提出のサポートを行うものである。

○医学的治療の窓口

トップクラスのスポーツ選手は体が資本である。日本国内を初めとして広く治療方法の選択肢を選手に示し、最良の治療が受けられるように治療との橋渡しを行う。医師の専門分野の独立化にともないけがや障害の治療は細分化している。障害に対しては各分野の専門性の高い治療家を選択して治療を任せる必要がある。

○ナショナルチーム（全日本）のメディカルスタッフとの情報の橋渡し

Vリーグチームなどでチームに代表選手がいる場合は代表チームのドクターと連絡を取りあい、所属チームと代表チームを通して継続した管理を行う。薬の使用に関してもドーピング予防の上で継続した管理は必要である。現状ではVリーグ各チームはチームドクターを持たないので窓口としてはトレーナーなどとなっている。

ナショナルチームのサポート体制

ナショナルチーム（男女の全日本シニア、全日本ジュニア、ユニバシアード等）の合宿、遠征に帯同するドクターは日本バレーボール協会の帯同ドクターグループに属するドクターによりサポートが行われている。全日本候補に選出された選手は国立スポーツ科学センター（JISS）を中心にメディカルチェックを行う。また、サポートドクターの中にはアンチ・ドーピングに精通したドクターにより構成されるアンチ・ドーピング小委員会がある。小委員会の活動は選手からの薬に関する質問に答えるとともに、国際大会やVリーグにおけるドーピング検査の実施、運営を行っている。また、ドーピング違反を行わないために啓蒙活動をチームおよび選手に対して行っている。

スポーツをしている以上、突然死など生命に関わる事故が起きる場合も時がある。日本でもかつてアメリカ女子の代表選手であったハイマン選手が日本リーグ（現Vリーグ）の公式戦中にマルファン症候群に合併した心疾患で急死する事故が起きている。このため、現在では会場ドクターを置き、救急対応ができるようになっている。メディカルチェックの重要性はこういった事故を未然に防ぐことにもある。

Vリーグのサポート状況

チームドクターの役割は前述した通りであるが、国内トップリーグでの実際のメディカルサポートについてアンケート調査をした。

○チームドクターを持つチーム

- ・男子 4チーム（8チーム中、未回答2チーム）
- ・女子 4チーム（10チーム中、未回答2チーム）

○チームドクターを持たないチーム

- ・チームドクターの紹介の希望を持つチーム 0/6チーム

このようにVリーグチームは専属のチームドクターを持つチームが少ないことがわかる。現在チームドクターが存在しないチームにドクターを必要としない理由を尋ねてみると「社内診療所、会社嘱託のドクターがいる」「すでに協力してもらっている懇意のドクターがいる」「予算的な問題」という解答が得られた。Vリーグチームの母体が一般企業であり、選手の健康管理を企業所属のドクターに委ねることは当然である。各チームともに専属のチームドクターを持つことは経費の面でも難しい。しかし、一般的

に企業のドクターがアンチドーピングやスポーツ医学に精通しているとは言い難く、各チームがサッカーJリーグのようにチームドクターを持つことを義務づけるようにすることが望ましい。

イタリアセリエAのサッカーチームのメディカルサポートの例

イタリアセリエAに所属する名門サッカークラブチームのメディカルサポート体制を検討のために提示した（図1）。このクラブチームではチーム専属のドクターが4名常駐している。常駐ドクターの内訳は内科1名、スポーツ循環器内科1名、整形外科1名、一般外科1名である。内科系、外科系のドクターがそれぞれ2名ずついるが、スポーツ現場と直結しているスポーツ循環器内科と整形外科のドクターが専属していることが注目に値する。

チーフメディカルアドバイザー（ローマ大学スポーツ外傷学教授）は障害の選手に対する手術治療等を行い、チーム外の側面よりサポートを行っている。画像診断学教授は日本で言えば放射線科のドクターであるが、チームと契約していることで画像検査（X線、CT検査、MRI検査等）と診断の迅速化を図っていると言える。

リハビリテーションのスタッフのアスレティックトレーナー4名とマッサージ1名という陣容は日本のJリーグでもみられるが温熱療法や電気治療の器械は最新の高価な器械が使われている。フットケアセラピスト1名はサッカーチームならではの人員と言える。

外国のサッカーのトップクラブチームでは資金的なスケールも日本のバレーボールチームを凌ぐ。イタリアトップクラブのサッカーチームのメディカルサポートの特徴はサッカーの競技特性を考えて必要な部分に十分なサポートを行うことである。

組織的問題

2006年現在、日本バレーボール協会は専門の医事委員会がない。全日本をはじめとするメディカルサポートは前

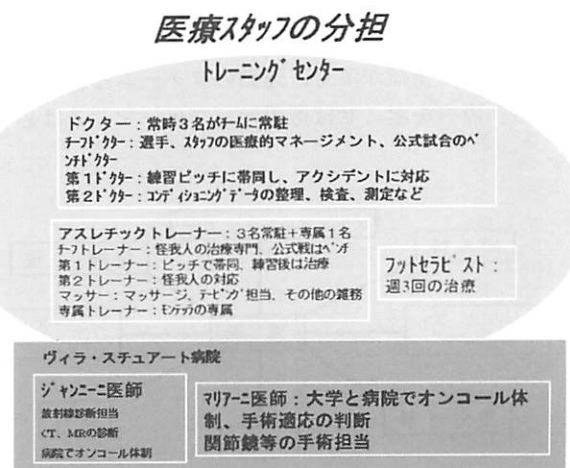


図1

述した通りに協力ドクターチームがサポートを行っている。協力ドクターは基本的にボランティア医師の集まりである。帯同グループのドクターは病院勤務医や開業医を本業としており、年間の活動日数は限定されている。このため協力ドクターのサポートは単発的なサポートとならざるを得ない。メディカルサポートで必要性を述べたきめ細かいチーム間の連絡やサポートの継続性、ジュニアとシニアとの連携をとることは単発のサポートでは難しい。協力ドクターが活動しているメディカルチェック、診療、遠征帯同、ドーピング相談は直接的に強化に結びつくとともに、強化に対して参考となる意見を述べることもできると考えられる。もっと機能的に働くような組織作りをして、協会側は良い意味で協力ドクターを「利用していく」ことが大事であろう。

今後の課題

強化については一貫指導が課題となっているが、これはメディカルサポートについてもジュニアから一環したサポート体制が必要であることを意味している。決まったドクター（グループ）がジュニア期から持ち上がりサポートをすることで優秀な選手の身体的な理由によるドロップアウトを防ぎ、上のカテゴリー（ユニバチーム、全日本シニアチーム）で活躍できるように育成することである。少子化で競技人口が減少している現在のバレーボール界では特に重要な課題である。

ジュニアからシニアにかけての連絡が縦のつながりであるのに対して、横のつながりは実業団チームと代表チームとの連携である。現在は窓口となるのはトレーナーであるが、医学情報の交換はドクター同士が直接に行った方が円滑にかつ、正確に行える。実業団チームと代表チームの間で選手をめぐる、診断や治療の食い違いが生じる場合があるが、チーム間でのコミュニケーション不足から生じる場合が多い。各実業団チームに窓口となるチームドクターを置いて、代表チームドクターとの連絡を密にすることが解決につながるであろう。

慢性障害を扱うトレーナーとドクターがチームを作り、障害予防することも大事であろう。慢性障害は「繰り返し動作」による発症が多く、運動のフォームと密接に関係している。障害を起こせば選手のパフォーマンスは必ず低下



し、治療によるブランクは選手の競技力向上を阻む。障害の予防は選手のパフォーマンスの向上と表裏一体である。今後は医学的な見地から「障害を起こしにくいフォーム」を明らかにして障害を予防することもメディカルサポートがなすべき仕事の一つとして考えられる。

バレーボールも競技特性を配慮して、シューズやフットケアの専門家や女性選手のために婦人科的なサポートを整えていく発想を持つ必要がある。ネックとなるのは費用の問題であるが、バレーボールに好意的で協力を惜しまないドクターも多いので、制度の整備をして、双方の歩み寄りによりクリアできるであろう（図2）。

医療サポートに携わる医師の側にも課題はある。海外遠征の帯同において常にメディカルサポートが必要とは限らない。帯同ドクターの必要性が問われる場合もある。医師の側は他のスタッフに誤解を受けないよう行動に注意が必要である。そしてもっとも大事なことはバレーボールに携わる医師は常にバレーボール競技と選手を愛し、理解するための努力を惜しまないことであろう。

フォーラム B

フォーラム B は篠村朋樹氏の司会によって進められた。話題提供者の大浜あつ子・松田裕雄両氏に発表内容を要約して頂きました。

地域クラブにおける一貫指導 ～NPO 法人 スマイルクラブの挑戦

大浜 あつ子氏
(NPO 法人スマイルクラブ理事長)

私は、中学校からバレーボールのオリンピック選手を夢に練習をしていましたが、その夢は叶わないと悟り、指導者を目指し中学校の教員となりました。バレーのバの字も知らない子ばかりの部活でしたが、一身上の都合により3年間で退職することとなり、またも夢は叶いませんでした。

—が、総合型スポーツクラブ「NPO 法人スマイルクラブ」として2001年よりバレーボール教室を始め、再び夢が叶えられました。

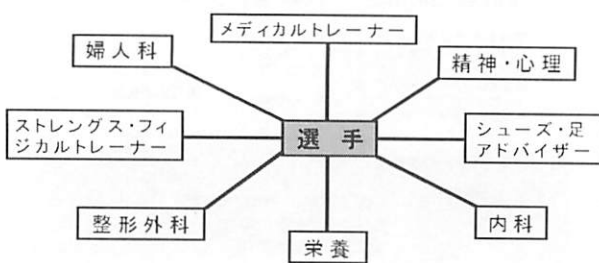


図2



Smile Club

スマイルクラブのバレーボールとは！

ひとりでも多くバレーボールファンをつくりたい！

- ①バレーボールを初めてのひとでも受入れok
 - ・まったく初めての人から経験者まで受入れ可能
- ②競技指向より楽しみながらうまくなれる練習メニューの提供
 - ・大会出場を前提とした練習メニューではありません
- ③スタッフはバレーボール専門
 - ・国際大会出場選手やVリーグ経験者、国際公認コーチなど経験者が豊富
- ④会費制
 - ・月3,150円でどんなスポーツ教室も参加可能(自主運営)



Smile Club

スマイルクラブのバレーボールまとめ

- ①会員数・・・100名以上となる(参加地域は神奈川、東京からも)
年齢層は小学生からママさんまで幅広く、初心者が多い
- ②会費・・・入会金2,100円 月会費3,150円 保険代500円～
“最初はバレーボールにお金を払ってくることに抵抗感”
- ③指導者への謝金・・・謝金と交通費
- ④収支・・・教室運営はトントンへ、講習会等は助成金等を活用
- ⑤広報・・・バレーボールマガジン、HP、新聞等
- ⑥その他・・・ミズノ、地域スポンサー(飲食店)

ただし、部活という学校現場と違い、お金を払ってバレーボールを習うという環境は日本に定着しているものではなく、初めの挑戦はお金を払ってでも行きたいと思う教室を作ることでした。そのためには、専門の指導者から、学校の部活でも教えてもらえない内容をスマイルに来ると教えてもらえるという点が重要で、同級生、後輩、先輩など多くの専門家のご協力を得て、当初2名だった会員が現在は100名を超えるようになりました。この会員数の増加は、ほとんどが口コミで、その他はインターネットによるものです。

それと広報活動を兼ねた講習会の開催も大きな要因でしょう。オリンピック金メダリストの吉田昌子さんや、中国代表選手の李鉄鳴氏、元日本代表の青山 繁氏、中垣内祐一氏など、子どもから大人までが憧れの選手に教えてもらえる機会をできるだけ作ってきました。

次の挑戦は、年代、性別、技術レベルの様々な会員さんを満足させる指導内容ができるかということでした。ネットの高さ、ボールの大きさが年代によって異なるバレーのルールにあわせると、どうしても同じ教室では無理があるため、もうひとつの教室を作っていく必要が出てきました。それで、現在では中学生・ママさんが中心の教室(4号球・ネット215cm)4教室と高校生以上一般が中心の教室(5号球・ネット224cmから243cm)1教室を行なっています。これにより、中学生でも引退後は一般の教室に来て練習ができたり、一般ではちょっと厳しいレベルの

人はママさんの方で楽に練習できるようになったりしています。

それから、チーム作りを目的としないので特定の大会への参加もないため、レギュラー争いはないもののモチベーションを高める必要が出てきました。それで、毎年スマイルカップという独自の大会を開催しています。各教室他一般からも参加チームを公募して、試合はすべてリーグ戦で行い、一日中試合を楽しむことのできる大会です。そして、国際武道大学バレー部の協力で審判をしてもらっています。この大会は毎年バレーボールマガジンにも掲載され、出場者も楽しみにしています。

教室を立ち上げてから5年が過ぎ、こうして続けていられるのは、たくさんのバレーボールを愛する人達のおかげです。教室まで1時間、2時間かけてきてくれる会員さんも多く、本当にバレーが好きなんだなといつも頭が下がります。

また、いろいろな年代の会員さんに支えられていますが、目をきらきらさせてボールを追いかける小学生たちを見ていると、次の挑戦はこの中からいつか日本を代表する選手を出すことかなと考えています。

「地域」密着の意義を問うことから探る バレーボールの可能性

松田 裕雄氏

(つくばユナイテッドVOLLEYBALLエグゼクティブプロデューサー)

地域とは

「学校・企業体制から地域へ」、「地域貢献」、「地域密着」、「地域医療」、「地域産業」、「地域通貨」等々地域を付随する用語は近年数え切れないほどに存在しています。しかし、これら地域という言葉はどのような意味を指すものとして用いられているのでしょうか？どこまで明確な定義がされているのでしょうか？今回のフォーラムではここに着目し、その意味を探り、その中でのバレーボールの可能性を探ってみました。

まず人間社会は有史以来、大きく三つの様相を呈していると考えられます。フランスの人類学者レヴィ=ストロース(1908~)は、これを「冷たい社会」、「熱い社会」と呼び、芸術学者蓮見孝氏は、その後を「ポスト熱い社会」と呼んでいます(図1)。「冷たい社会」とは、未開社会であり、限りある資源をできるだけ有効に活かし配分する為、消費を抑え、安定を保とうとする社会です。ここで生まれる価値観は、神話的価値観であり、階層社会です。安定を乱そうとするノイズ的な要素を極端に嫌い、出る杭は打つというような押さえ込みを厳しく行うのです。

これに対し、「熱い社会」とは、「高度消費社会」であり、産業革命をきっかけに、旧来の人間社会に激変を起しました。これまで人々を束ねてきた節約や安定、これに基づく政治や宗教的規範に替わり、消費という感覚的で直感的な気分のようなものによって社会が操作されるようになりました。このようなダイナミックな社会は、消費欲求を刺激しあうことで社会に強力な回転エネルギーを生み出し、その活力と安定を保つのです。

しかし、消費社会のエネルギーも徐々に消耗され、そのモチベーションが弱体化します。そして冷戦構造の崩壊、成熟期への突入をきっかけに、遂に消費という一元的な価値観から解き放たれます。各人が、持って生まれた特技や感性的な好奇心の赴くまま行動し、多様な価値観が散在する時代が到来します。これが「ポスト熱い社会」です。これはこれまでの一元的価値観に基づく社会ではなく、多様な価値観、多数のユニットが、お互いを認め合い、刺激しあい、活動しあう社会です。即ち多くの価値観が存在する中で自らの価値観を強力に主張していく時代(グローバル化)でありながら、様々な価値観を認め合っていく時代(リージョナリズム化)でもあるという、両者が相互作用的に進んでいく社会ではないかと思われます。このような社会では、様々な参画型プログラムの生成やNPO、ボランティア活動等が、促進されていきます。

まとめますと、人間社会は、社会的価値という観点では、従来の消費文化崇拝的価値観から自律自己実現的価値観へ

と変化し、社会的原理という観点では、効率、集中、画一という原理から選択、分散、多様、個性へと変化してきました。こうした社会では、従来のように非常に大きなユニットである「国」や「組織」の観点ではなく、生活者や消費者の視点を中心に据えていくことが求められます。即ち、価値観の集合体としての生活空間を如何に構築し、そしてこれをどれだけ快適なものにしていくかということが命題になってくるのです。地域とはこのようなことが実現できるユニットを指すのではないのでしょうか?即ち「地域」とは、1) 様々な社会単位・価値の中で自らの存在を相対的に位置づけ、そのアイデンティティを磨いていこうという考え方。2) 価値観を認め合い、これが結びついた生活空間。ではないのでしょうか?

と考えると、「地域」密着というのは、まずは「ひと密着」、「社会密着」であり、そして様々な単位、価値観の中であって、自らの相対的な位置づけによって成せるものではないかと考えられます。即ちバレーボールがバレーボールの事情を達成することが目標ではなく、常に、ひと、社会そしてまちを「地域」化していくことが目標になってくるわけです。

日本社会の求めるもの

では、その対象となる日本社会は具体的に現在どうなっているのでしょうか?現在日本は、中央集権的、画一的な統治によって国力増大を図ってきた時代から、幾つもの地域を彩る事で、その総体によって国力をつけていこうという流れに変わってきました。即ち「地域」化が進んでいるのです。地方分権一括法案の制定、行財政構造改革、三位一体改革、そして道州制の検討等々がその最たる例です。

要は今、国や時代が求めているものは、「地域」化を進めていく上で、そのまちや単位におけるアイデンティティを構築していくデザイナーやプロデューサー、リーダーです。これをまとめて地域プロデューサーと呼びます。

果たしてバレーボールにはひとやまちにおける価値観のプラットフォームになれるだけの度量があるのか?地域プ



図1

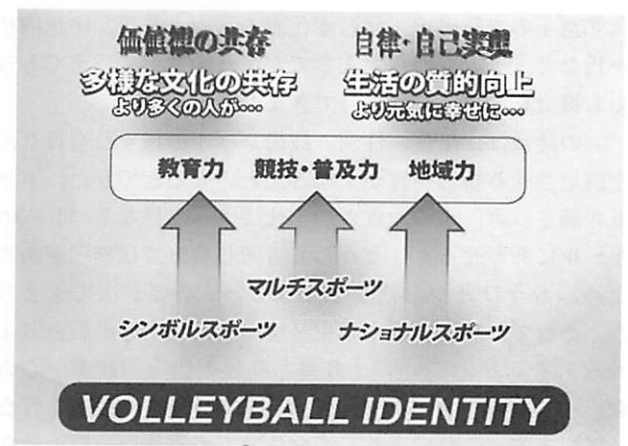


図2

ロデューサーになれる可能性があるのか?ということが今問われているのです。これがバレーボールの「地域」密着へ向けた可能性が扱るところではないでしょうか?

バレーボールの可能性

ここで漸くバレーボールのことに着目していくことになります。では、地域プロデューサーとして人々の価値観を繋いでいくことが、バレーボールにはできるのかということですが、これは十分可能なことであり、むしろそれこそバレーボールの究極的なアイデンティティではないかと思えます。図2に示すようにバレーボールには大きく3つのアイデンティティがあると思えます。ひとつはナショナルスポーツとして国民的人気が未だに高いということ。2つめは、マルチスポーツとして、競技性の幅が非常に広く、多世代、多志向の人々に対応ができるということ。そして3つめは、シンボルスポーツとして、人々の一体感や連帯感を醸成しやすいということ。特に最後のことは、既に歴史が実証してきました。舞台は企業でしたが、見事に経済の高度成長をバックアップし、そして競技では世界に輝きました。正に企業の一体感、日本の連帯感を醸成した瞬間でした。確かに今度の舞台は「地域」であり、これまでとは異なります。しかし対象が異なれども、その魅力は普遍のはずです。ここにバレーボールの可能性を見出したいと思えます。

まとめ・課題

バレーボールが今後「地域」密着の活動を展開していく上では、如何にして地域プロデューサーとなっていくか、そしてそのためにバレーボールの持つアイデンティティを如何に社会の中へ顕在化させていくか、ということが問われてくると思えます。そのためには、まずは組織全体での取り組みが必要であることはもとより、現在の学校・企業のみが動きやすい括り方をした組織自体を再機構化し、自由に、そして力強く「地域」化がしやすいシステムづくりをしていかななくてはなりません。これに向け早急に対応が必要な分野を以下3つ挙げることで、結びとさせていただきます。

- 1) ナショナルリーグの再編成：国内競争力の強化が国際競技力強化に繋がる組織デザインのプロデュース
- 2) 地域教育という観点からの地域クラブの育成：地域の教育を充実させていく上でのバレーボールやクラブのあり方を追求
- 3) 地域産業という観点からの地域クラブの育成：空洞化する地域産業に活力を注げるような、スポーツからの新規産業の創造

参考文献

ポスト「熱い社会」をめざすユニバーサルデザイン—モノ・コト・まちづくり— 進見孝著 工業調査会

オンコートレクチャー

オンコートレクチャーは小林宣彦氏の司会によって進められた。以下大竹秀之氏が当日配布された資料を基にして、オンコートレクチャーの様子をまとめてみました。なお、モデルチームとして慶應義塾大学男子チーム並びに下北沢成徳高校女子チームのご協力を得て行うことができました。紙面をお借りして厚く御礼申し上げます。

ブロッキングの系統的コーチング

—ビギナーからトッププレーヤーにわたる育成指導について—

大竹 秀之氏 (NEC 株式会社)

小川 良樹氏 (下北沢成徳高等学校)

Blocking systems について (大竹秀之氏)

まず、はじめにブロックの役割を考えてみた時に、

1. 相手のスパイクを止める。
いわゆる、ブロックは相手の攻撃に対する第一の防御である。
2. 相手のスパイクをワンタッチで取り、レシーブしやすいボールとする。
3. ブロックの枚数を多くすることにより相手のスパイクの打つコースを狭める。
4. ブロックの枚数を多くすることにより味方のレシーブコースを絞り込ませる。

大きく分けて、この4つが言える。この4つ全てが出来るチームが完璧なチームといえますが、なかなか全部出来ることは出来ません。それぞれの各チームは身長が高いチームであったり、低いチームであったり、でこぼこのチームであったりと異なりますので、各チームは各々にあったブロックシステムを採用すればよい。

そこで、これらのことを実践していくために必要なブロックシステムとして、まずリードブロック（ブロックの基本となっている）を取り上げる。ここでは基本的な手の出し方、足のステップ、目の動きについて説明していく。

リードブロックは英語で Read と書き、本を読む・理解する・見抜くといった意味がある。私は、セッターの動き、トスを上げる状態、ボールを取る位置、セッターのボールを取る場所、トスを上げるときの心理状況、トスを上げるときの状態等、これら全てをブロッカー全員が理解して、読む・見抜くということから来ているものです。アメリカは、このリードブロックを考え出し、選手全員が実践したことにより、ロサンゼルスオリンピック・ソウルオリンピックの2冠を達成しましたが、このリードブロックには弱点があり、バルセロナオリンピックで露呈した。それは、どんなにセッターをしっかりと見て、ボールに反応しようとしても、サーブレシーブがセッターに正確に返球され、攻撃側が自分たちに有利な体制で攻撃をしてくると、対処

の方法がなくなってしまう。また、当時ブラジルのセッターであったマウリシオのようなトリッキーなトスを上げるセッターのハンドリングを読みきることは出来ない。このように、日本のミュンヘン時代の速攻を止めるためにマンツーマンのコミットブロックが考え出され、そのコミットブロックをかわすために時間差攻撃や幅の広い攻撃が考え出され、その時間差攻撃を止めるためにリードブロックが考え出された。まさに、スパイクのシステムとブロックシステムはたちごっこである。

このように話しましたが、ブロックの基本的なことは何も変わっていません。手の出し方、出す方法、手の出す形、サイドへのステップ、足の運びなど、基本的なことをマスターしていれば、あとは応用へと進めることができ、チームとして組織的な戦略を立てることができます。ブロックは、Hand Work・Foot Work・Eye Work この三つが大事です。よく、「身長の高い人とリードブロックに対応できないのではないか」といわれますが、私はそんなことは無いと思います。一例を出しますと、昨年私がコーチングキャラバンで担当した磐木第二高校は身長が平均 175cm しかなく、ミドルブロッカーの選手でも約 180cm しかありませんでした。しかし、彼らにはリードブロックを教えましたし、手の出し方、ステップ、目の動き全て練習させ、それを練習させたらしっかりとできる様になりました。要は、いかに早く速攻、相手アタッカーの打ってくるボールにしっかりと反応出来るようになるかではないかと思えます。また、Vリーグの選手でも松下電器の白数さんは、182.3cm ぐらいでしたが、リードブロックを行っていましたが、身長を感じさせないリードブロックで相手からの攻撃にすばやい反応をしていました。つまり、基本さえしっかりしていれば、練習を繰り返せば誰にでも出来るブロックなので、是非実践してみてください。

しかし、リードブロックだけでは、ブロックの確率を上げることはできません。リードブロックの弱点は、サーブレシーブがセッターに入る確率が1試合あたり75%~80%であったらほとんど止める事は出来ないでしょう。ブロックの確率を上げるためにはサーブの威力も必要になってきます。強力なジャンプサーブなどを打ってセッターに返すボールをいかに少なくするかも関係してくるわけ

です。

今日の本題からして、サーブのことは話しませんが、サーブの戦術・威力・技術とブロックの関係は非常に関係深いものとなっています。

また、チームとして組織的なブロックをしていくため、個人が目立つということが無くなります。ですので、私が NEC でプレーしていたときは、ブロック部門に楊や泉水といったサイドの選手がベスト10に入るなどしていましたが、ブロック賞という個人賞を取ることは期待できなくなります。

ブロックの基本

○構え

両手は身体の前で構え、肘は肩より高く上げておく。

(クイックを打たれたときに一番早く手を出せるようにしておくため)(セッターが常に見える位置においておく) 膝は軽く曲げいつでも動ける体制にしておく。

○立つ位置

ネットから離れすぎず、近すぎず、自分の肘を身体の前にあげた時にネットに当たらない位置で立つ。(ネット~50cm~70cm)

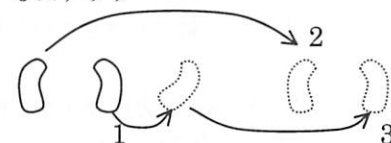
ブロックの基本的なステップは、3ステップ・2ステップ・クイック3・5ステップ

外国のミドルブロッカーの選手では、クロスツーでサイドへ移動してしまう。

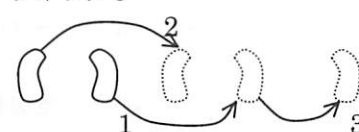
なぜ、ステップが大事かと言うと、ブロックというのは枚数が多ければ多いほどよいですし、形が揃っているブロックの方が相手のアタッカーに対してプレッシャーを与えることも出来ますし、味方のレシーバー陣に対して守りやすい形を作ることが出来ます。しかし、ステップがばらばらだとブロックのタイミングもバラバラとなり形のいいブロックを作ることが出来ません。そのために統一したステップというものが必要になってくるのです。

○脚の働き

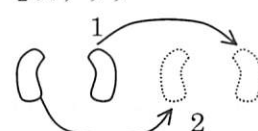
3ステップ



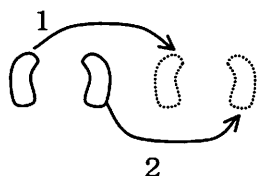
クイック3



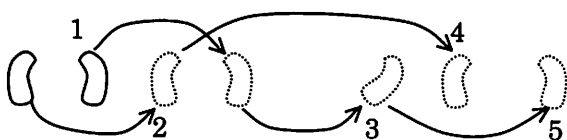
2ステップ



クロス2ステップ



5ステップ



○腕の振り

速く、形良く完成するために、腕の振りは、腕を曲げて振り上げる。

スパイクのバックスイングのように大きくしない。

○手の働き

手の指をしっかりと広げ、腕を伸ばし、肩幅よりやや広げ、アタッカーの真正面で、ネットより前にしっかりと手をすり出す。サイドの選手は、中に手をしぼるように出す。手を決して横に振ることをしない。

⇒クロスに打ってくるのが判ったら打ってくる方の手を前に出す。

サイドへ助走をつけてブロックするときは多少行った方向に流れてしますので、流れた逆の腕を出来るだけ前に出し空中の姿勢をネットに正対するようにする。

○目の動き

サーブレシーブ (パス) されたボール⇒ (アタッカー) ⇒ セッター⇒ ボール⇒ アタッカーとなる。

パスされたボールは必ずセッターに行くので、セッターをすぐ見る。

↑ ↑ ↑

サーブレシーブ・チャンスボールが相手コートに入ったら95%は相手コートの中にあるので、ボールをしっかりと見る。

また、この時、ブロックは、このとき視界にアタッカーの動きを必ず捕らえなければならない。そして、両サイドのブロックは、前方のアタッカーの動きや周辺の見え事他ブロックに伝えなければならない。

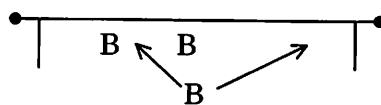
例 時間差に入った。まわった。レフトに開いた、ライトに開いたと声を出さなければならない。

ブロックの種類

1. リードブロック (Read Block)
相手セッターのトスを見てから跳ぶ。
2. コミットブロック (Comit Block)
アタッカーと同じタイミングで跳ぶ。
3. リードコミットブロック (Read Comit Block)
セッターを見ながら上げたと同時にアタッカーに跳ぶ。
アタッカーが自然に視界に入るように見る。

4. スタックブロック (Stack Block)

サイドブロッカーは、センターブロッカーの後ろで構え、クイックのあとの攻撃に備える。



5. トラップブロック (Trap Block)

罠をかけるブロック。(クイックに2枚跳ぶ、サイドに2枚跳ぶ etc)

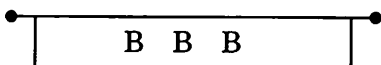
戦術によって立つ位置を変えていくブロック

ブロッカーの立つ位置

1. バンチリードブロック (Bunch Read Block)

意味：束・群

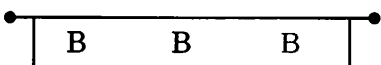
3人のブロッカーはネットの中央に構える。



2. スプレッドブロック (Spread Block)

意味：広げる・広める、

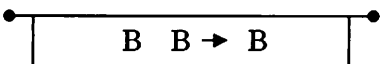
両サイドのブロッカーが、サイドの速い攻撃に遅れない位置で構える。



3. フロントブロック (Front Block)

アタッカーの正面に移動する。

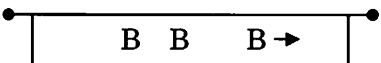
例えば、アタッカーが、Bクイックに入ってきたら、センターブロッカーは、アタッカーの前に動く。



4. デディケイト (Dedicate Block)

意味：献上する・ささげる

両サイドのブロッカーは、打ってきそうなアタッカーのほうに少し動いておく。



5. リリースブロック (Release Block)

バンチリードブロックの形から解放される事

例 Aクイック・レフト平行の攻撃のとき、サイドブロッカーはレフトの攻撃に備える。(注意を払う)

Bクイック・ライト平行の攻撃のとき、サイドブロッカーはライトの攻撃に備える。(注意を払う)

このリードブロックの基本は、ゾーンディフェンスを主体にして考えられています。つまり、ブロッカーは相手アタッカーが自分のゾーンに入ってきた場合には、どのような攻撃に対しても対処していかなければなりません。

サイドブロッカーの飛ぶ位置とサイン

(相手のアタッカーが右利きの場合)

相手の攻撃が、レフト側からの時サイドブロッカーの

サインが1の時、相手アタッカーの左肩が正面になる位置で跳ぶ。

サインが5の時、相手アタッカーの正面で跳ぶ。

サインが2の時、相手アタッカーの右肩が正面になる位置で跳ぶ。

相手の攻撃が、ライト側からの時サイドブロッカーのサインが1の時、相手アタッカーの右肩が正面になる位置で跳ぶ。

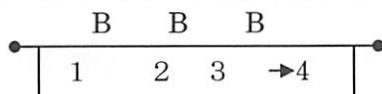
サインが5の時、相手アタッカーの正面で跳ぶ。

サインが2の時、相手アタッカーの左肩が正面になる位置で跳ぶ。

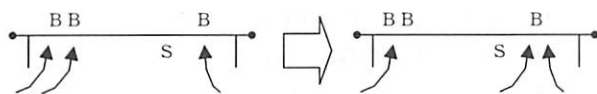
センターブロッカーはサイドブロッカーの跳ぶ位置にあわせて、ブロッカーとブロッカーの間が開かない様になりと詰めた位置で跳ぶ。

攻撃側の戦術

攻撃側は、4つの Gaps (すきま) を速いトスで攻撃していく。(バックアタックも含めて)

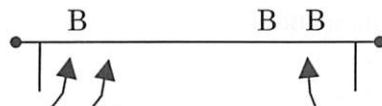


Overload (オーバーロード) どちらかに片寄せせる。必要以上にプレッシャーをかける



Isolate (アイソレイト) 一人にさせる。孤立させる。攻撃を仕掛ける。

セッターの技量による



練習内容

○その場跳び

手の出し方、立ち位置、跳ぶ位置を確認させる。
ボールをネットから離して擦りだすように手を出す。
連続10回跳びをさせて、フラフラしないように跳ばせる。
(基本の形を癖づかせるために行う練習)

○左右跳び

左右へ1歩で移動して、手の出し方、立ち位置、跳ぶ位置を確認させる。
連続10回跳びをさせて、フラフラしないように跳ばせる。
(移動しても基本の形がしっかりと出来ているようにさせる)

○2人跳び

バンチリードの形から真ん中で一人跳んだ後右(左)へ移動しサイドの選手とタイミングを合わせて跳ぶ。
真ん中で跳んだ選手は、3ステップで移動、サイドの選手は2ステップ又は、クロス2ステップで移動する。



(移動しても基本の形がしっかりと出来ているようにさせる)
(2人のタイミングを合わせる練習)

○リードブロック

バンチリードの形になり、セッターの上げたボールに対して反応する。

1. レフト&ライトへ高いトス
2. クイック&レフト クイック&ライト
3. クイック&レフト&ライト
4. クイック&時間差&レフト/ライト

○ブロック&レシーブ

Front&Backに6人入り相手側からの攻撃に対してブロック&レシーブをする。(3本~5本取ったら交代)
相手側は最初3枚だけの攻撃⇒バックアタックを含めての攻撃⇒2段トスの攻撃
⇒1本目で返してしまう等の試合に近い状態を考える。

○WashGAME

サーブレシーブ側⇒3本とって1ビッグ。2本とって1リトル。1本とってWash
サーブ側⇒3本とって1リトル。2本とってWash。1本とって相手に1リトル。
ブロックを行う際に集中していないとポイントを奪うことは出ない。
攻撃を行う際は集中して攻撃しないと簡単にポイントを奪われてしまう。

遊び感覚になってしまうので、必ず罰ゲームを取り入れたり、練習中でも出来ていない選手がいたら練習を止め、反復練習を行わせる。

○WashGAMEの種類

- ・ブロック側がサーブレシーブ1本・チャンス1本のどちらかを取って1リトル。2本とって1ビッグ。
- ・サーブレシーブの確立を確かめるために、10本サーブレシーブ10本チャンスボールをいれ20本中15本決めれば75%の決定率となる。
逆にブロック側は6本以上取ったらそのローテは勝ちとする。
- ・サーブレシーブ1本・チャンス2本でサーブ権を得ることが出来る。
そのサーブ権を取って1点とする。3~5点とってそのローテは勝ちとする。