

第14回大会報告

第14回大会・総会は2009年2月28日・3月1日の二日間にわたり、夙川学院短期大学において「ジュニア育成のために…！－わかりあえる仲間づくり－」をメインテーマに開催されました。会場の夙川学院短期大学は六甲のふもと、大阪平野が一望に見渡せる風光明媚な景観が魅力の大学で、当日もきれいに晴れ渡った空の下、各会場では熱心な討論が繰り広げられました。また、今回は海外からの講師をお招きし、国際色豊かな大会となりました。

第一日目は、タイバレーボール協会理事長、国際バレーボール連盟理事のチャンリット・ウォングパサー氏による基調講演「タイにおけるバレーボールのあゆみ」と、今回のメインテーマである「ジュニア育成－わかりあえる仲間づくり－」を主題とした講師4名によるフォーラムが開催され、アジアにおけるバレーボールの発展振りや、さまざまな視点から見たジュニア育成について有意義な討論を拝聴することができました。

第二日目は、午前中にポスターによる一般研究発表が行われ、各ポスターの前では熱心な討論が昼まで続きました。総会をはさんで、午後にはスイスからお招きしたデューサン・ジャロット氏による特別講演と体育館でのオンコートレクチャーが披露され、ジュニア期におけるトレーニング方法と基礎練習のあり方に一石を投じました。なお、二日間の大会参加者は延べ203名でした。
(編集委員長：河合学)

基調講演

「タイにおけるバレーボールのあゆみ」

チャンリット・ウォングパサー氏



基調講演は、チャンリット・ウォングパサー氏（タイバレーボール協会会長、FIVB理事）、通訳の津田先生（神戸学院大学）によって行われた。講演の内容に入る前に、チャンリット氏自身と日本バレーボール界との関わりについて簡単に説明があった。

タイバレーボールの歩みについて

以前からアジアには日本、中国、韓国の強豪3チームが存在していました。そのため他のアジア諸国は、4番目の座を狙ってパフォーマンスの向上に努めてきました。タイチームもその中の1つであったのです。

1959年に初めて第1回東南アジアバレーボール大会（SEAP GAME、現在のSEA GAME）がタイで開催されました。当時のタイナショナルチームが参加できた大会は、SEAPとアジア大会の2大会のみでした。つまり、東南アジアで2年に一回、アジアで4年に一回のチャンスしか与えられていなかったのです。

現在の東南アジアバレーボール大会では、11ヶ国（ブルネイ、カンボジア、ラオス、ベトナム、シンガポール、マレーシア、フィリピン、インドネシア、タイ、東チモール、ミャンマー）が参加しています。

タイチームは男女ともに第1回～9回大会（第8回大会

後にインドネシア、フィリピンの新規加入によりSEAに名称変更された）までの各大会で最低1つのメダルを獲得してきました。しかし、第10回～12回大会までの6年間では、男女ともにメダル獲得には至っておらず、成績不振が続いていました。

その当時、フィリピンとインドネシアは、バレーボールがかなり強くなりバレー強豪国となってきていました。特に、フィリピン女子チームはそうでした。フィリピンがアジアで第4位のランキングとなったことで、タイは男女ともにメダル獲得のチャンスを失ってしまったのです。

タイのバレーボール強化を早急に進めるため、私を含む新理事会メンバーが緊急に選出されることとなりました。主な目的は、SEA GAMEで最低1つ以上のメダルを獲得することです。しかし、1975年当時の政府からの予算額は、わずか日本円で約54,000円にすぎませんでした。当時のタイ協会の活動がとてもしなかつたということもあります。

まず理事会についての説明からしていきたいと思います。

1. 理事会委員

成功への鍵は管理的手腕にかかっている。したがって、理事会は管理、賛助、技術の担当委員により構成されるべきである。1975年以降、理事会委員は、政府当局、ビジネスマン、技術担当スタッフで構成されるべきです。

今日ここにいるみなさんは、バレーボールについての科学的アプローチの必要性を感じていると思います。科学というのは物理や化学だけではなくありません。全ての分野の知識が科学に必要となってきます。チームが優秀な成績を収めるには、コーチだけでなく資金、メディアの協力が必要です。資金とメディアの協力なくしては、他のスポーツと競争することはできません。特に今日のアジアの選

手は、厳しい状況におかれていると思います。ヨーロッパや北米の科学的な研究レベルは、アジアのそれをはるかに凌ぐものであると認識しています。

私たち（アジアチーム）の技術、戦術はとても良いものがあるけれども、身体能力はヨーロッパやアメリカの選手に比べると劣っています。つまり、私たちはどのようにして身体能力を向上させていくのかを探さなければならないでしょう。今日では、アメリカや他の国々のディフェンスの能力についてもアジアのレベルに近づいているか同等となってきました。

私たちは、ルール改正について特に注意を払わなければなりません。なぜなら、それがアジアに有利になるばかりでなく他の国に有利になるケースもあるからです。

こういったことは、管理的な能力・役割が重要であることの例であります。

次に大会参加と組織についてお話しします。

2. 国内および国際レベルの大会への参加と組織

国際大会への参加する機会がなければ、選手の育成・強化は不可能となります。しかし1975年当時のタイのバレーボールを取り巻く環境は、深刻な状況にあり打開策を早急に打ち出す必要がありました。したがって、次に述べるようなプロジェクトを開始しました。

2. 1 早急な選手育成

2. 1. 1：シニアおよびジュニア・ナショナルチームの日本と中国での合宿の開始

2. 1. 2：タイチームのアジアバレーボール連盟主催の別の大会への参加の開始

2. 1. 3：AVCおよびFIVB大会組織をタイで編成し、タイチームがアジアや世界のベストチームと対戦できる機会をさらに増やす

2. 2 恒久的な育成プロジェクト

ナショナルチームの成功を維持するためには、恒久的な育成プロジェクトが必要となってきます。タイ国内でいろいろなカテゴリーの大会、国内各地でU-12、U-14、U-16、U-18の年齢別大会や年1回開催されるタイジュニア大会、タイ1部、2部大会を開催しました。ナショナルリーグについては4年前から開催させています。

1975年からプロジェクトに取り組んできました。できるだけ国際大会をタイで開催できるように努力してきたのです。残念ながら、タイには日本のように素晴らしい施設がありません。そのため、日本のようにワールドカップなどの様々な国際大会を開催することができなかったのです。タイでは、ユースとジュニアの国際大会の開催のみとなっていました。

これまでに述べてきたプロジェクトによって、タイバレーボールチームとビーチバレーボールチームはアジアトップ4のランキングを維持することが可能となっています。

タイの強化策について述べましたが、国によってやり方は変わってくると思います。経済的な影響もまた関わってきます。例えば、タイではバレー協会会長が力を持っているということが重要と考えています。会長は企業から資金を集める能力が問われます。これからは私たちも経済的や政治的な状況を考えた上で活動していかなければいけない状況となってきております。

それでは3つめの収入についてお話しさせていただきます。

3. 収入について

ここまで、理事会組織や大会、コーチや技術、スポンサーについてお話ししてきましたが収入についての項目が重要と考えていますので説明いたします。

1975年当時では、収入の総額がわずか54,000円しかありませんでした。タイバレーボール協会は、活動を推進するために様々なところからスポンサーを得ることに成功しました。活動内容については、これまでに述べた項目についてです。活動の結果、全ての年齢別大会（U-12、U-14、U-16、U-18）について恒久的なスポンサーを得ることに成功しています。また、国際大会参加や運営に対して十分な資金を得ることに成功しています。現在の収入は、年間1億5千万円になっています（しかしながら個人的な認識としては、1億5千万円の予算というのは日本の場合1チームあたりの予算でしょう）。

スポンサーの例をあげると、U-12：運輸・交通関連会社、U-14：コンピューター会社、U-16：ペプシコーラ社、U-18：電気会社、国際大会：タイビバレッジ（アルコール飲料最大手）となっております。

このような環境によって、アジアでトップ4のランキングを維持することが可能となったと思います。唯一、男子バレーボールチームにおいては、残念ながら身体的な制約によってトップ6にとどまっています。

今日の状況、例えば女子チームについては、カザフスタン、チャイニーズ台北、ベトナム、という国々が競技力を向上させてきています。現在では、中国がNo.1、日本がNo.2であると私は認識しています。No.3～No.4については、韓国、カザフスタン、タイ、ベトナムがほとんど力の差がなくランキングされるでしょう。特に、ベトナムは国内経済状態が良くなっており国内のプロリーグは実力をつけてきています。また、4～5,000人の観客がチケットを買ってバレーボール観戦をしています。さらに外国人選手を国内リーグに参加させています。

男子チームの場合では、様々な国、例えばオーストラリア、イラン、インド、カザフスタンなどが実力をつけてきています。現在のアジアバレーボール大会のレベルは過去の大会と比べるとかなり全体のレベルが上がっていると考えられます。

私自身は、FIVBは世界のトップに日本が入ることを望

んでいると思っています。もし日本が毎年国際大会を開くことができれば、日本チームは世界のトップにのしあがれると確信しています。

様々な話をしてきましたがここで強調したいのは、スポーツ科学の力が必要になってくるということです。アジアのコーチは、技術や戦術において高いレベルを持っています。しかし、アジアの国々の選手は体力面での向上が求められています。

質疑応答

Q：タイではどのようなスポーツが盛んですか？

A：プロスポーツとしては、「ムエタイ（タイ式ボクシング）」です。毎週、様々なスタジアムでムエタイの試合が開催されています。サッカーも人気がありプロリーグが存在しますが、スポンサーはあまりついていません。セパタクロは国技であり大変人気があります。バレーボールとテニスは同じくらい人気があります。またバスケットボールよりバレーボールの人気が高いようです。国際大会の成績が、各種のスポーツの人気に影響していると思われる。

Q：タイのセパタクロ技術をバレーボールに取り入れようとしている指導者はいますか？

A：セパタクロでは、アタックに手を使いません。足技を使います。足で蹴るにはバレーボールのネットは高すぎます。逆さまになって、バレーボールのネットを越えたところでアタックするのはかなり難しいと思われます。ディフェンスにとっては、セパタクロの技術はたまに使われることもあります。

Q：タイではどのようなナショナルチームの選抜方法を行っているのか、またタイにはバレーボールの研究団体はあるのかどうか？

A：U-12～U-18までの年齢別の育成がありますが、中でも一番に重要視するのは身長です。また、休み期間中に選手を集めて一緒に練習をするということも試みています。

タイでは今までにバレーボール学会のような団体は存在していません。コーチが集まって一緒に何かを行うことはありますが、研究としては行っておりません。是非、日本のバレーボール学会と一緒に活動を行いたいと考えております。

本日はどうもありがとうございました。

(文責：吉田康成)

フォーラム

「ジュニア育成 わかりあえる仲間作り」

ジュニア育成の基盤ともなるわかりあえる仲間作りについて、コーディネーターに同志社大学教授の横山勝彦氏をお招きし、実践面をバレーボール指導の立場から川田公仁氏（つくば国際大学准教授）、ラグビー指導の立場から大八木淳史氏（元ラグビー日本代表、香川大学客員教授）、理論について来田宣幸氏（京都工芸繊維大学准教授）、メディアの立場から田内隆弘氏（毎日新聞社編集局運動部）がそれぞれ報告を行い、その後クロストーク及び会場との質疑応答が行われました。

川田氏：「つくば市並木ジュニアでの取り組み」



私は、15年指導に関わっているつくば並木ジュニアのチームの指導からジュニアの育成について考えて行きたいと思えます。まずはチームの概要を説明させていただきます。小学校2～6年生女子が48名いて、Aチーム（6年及び上級者）、B・Cチームで週2回練習、月に1回程度試合があります。この組織の特徴はメンバーの保護者がメンバーの募集を行い、活動場所を確保し、指導者の依頼を行う点です。規約や月謝も決めます。児童の入部動機について調査したところ、同級生に誘われてというのが52.3%と多く、次にチラシを見て、親に勧められてといった理由が続きます。4つの小学校では授業でバレーボールを行なっておらず、バレーボールに目を向けるには親同士の口コミが重要になってきます。入り口を狭くしないために、厳しすぎたり練習しすぎたりすることがなく、踏み込んで来やすい環境を心がけます。そして、子ども達で広告しあうために、メンバーキーホルダーを作成しています。

私は指導者として、「努力・忍耐・感謝」をキーワードに、バレーボールを通して、尊敬できる人、愛される人、信頼できる人、魅力的な人に子どもが成長することを目指しています。このことを保護者に伝えることで練習への理解をしていただけます。

練習内容では遊びの延長を意識して、子ども達がテーマパークを楽しむ気分（ワクワク・ハラハラ・ドキドキ）で練習を楽しく自分でやってみようという気にさせ、面白かったのでさらにやってみようという気にさせるような内容のミニゲーム等を行っています。また、憧れの創造（夢と目標）として、「バレーボール検定」を考案しました。バレーボールの技術を級・段で示し、昇級・昇段者には表彰を行い、3段をクリアするとメダルを贈呈します。この成果として、記録を伸ばしたいという思いからストリートバ

レーやガーデンバレーで自発的に練習に取り組む子ども達の姿が見られるようになりました。

ジュニアの指導では、バレーボールの面白さを伝えたいと考えています。ここで言う面白さとは楽しさではなく、「嬉しい」「感動」の面白さです。そして、子ども達の有能感を育み、バレーが好きな子どもを育成することが指導者の課題であると思います。

大八木氏：「高知中央高校での取り組み」



私自身、ラグビーの選手を引退し、今後どう生きるかを考えたときスポーツに関連したものに携わりたいと考えていました。そして、今までと違った観点で取り組んで見たいと考えていた折に高知中央高校のGM（ゼネラルマネージャー 以下GM）という新制度の採用による

青少年教育に取り組むことになりました。

高知中央高校も他の学校同様、様々な理由によって運動部を退部し、順風満帆ではない高校生活を過ごす子どもたちが少なからずいました。野球部やサッカー部は部員が多いので当然メンバーに入れない部員が殆どになります。そこで、2007年にラグビー部が創設されることになったのです。

高知中央高校の制度設計が興味深い点は、トップアスリートをGMとして採用し、スポーツの機能による青少年育成をなそうということにあります。この高知中央高校でのGMは、単なるチーム運営の統括役ではない新しい枠組みでのポジションとなっていて、学校組織体の教職員が担う単なる監督や、あるいは部活という一つの部門のみを強化するための有給監督のような位置づけではなく、生徒への直接的な関わりを中心に、地域全体のラグビーの普及や、スポーツを通じた社会貢献などを行うのです。

1年目の部員は学校で部活をやめたり悩みを抱えている生徒の集まりでした。私は、その集団に対してマズローの自己実現5段階法をもとに「for the team」「no side」「one for all, all for one」といった言葉を用いて指導を行いました。上手くいきませんでした。指導者の常識は生徒の非常識ということを学びました。

2年目にはメディアでも取り上げられ、ラグビーの強豪校でメンバーから外れた生徒が入学してくるようになりました。3年目は、さらに指導者の異動やチームの合併等の理由から高知中央高校へ転入してくる生徒もいました。

スポーツ活動を通して、社会性のない子どもの育成が可能であると思います。そして、青少年育成の取り組みを持続可能にするためには、信頼、互酬性、ネットワークといったいわゆるソーシャル・キャピタル(社会関係資本)のソフトパワー面の醸成が希求されなければならないとい

うことが言えます。

来田氏：「チームビルディングからみたジュニア育成」



私はSMT（スポーツメンタルトレーニング指導士補）の立場からお話をさせていただきます。具体的には、集中力をどう高めるか、やる気をどう高めるか、良い緊張感をどう作るか、「自信」をどう高めるか、「作戦」をどのようにトレーニングすればいいか、チーム作りに必要な

心理的要因は何かについてお話できればと思います。

大八木氏の話でも紹介されたマズローの段階的欲求をどうチームに当てはめていくかを考えることは重要ですし、数学の世界では $1 + 1 = 2$ なのですが、チームスポーツでは $1 + 1 > 2$ になるようにチーム力を向上させることが求められます。

ここで、チームビルディングの事例として高校のバレーボールチームに私が携わったときの話を紹介させていただきます。チームの監督とも連携を取って、DIPCA（心理的競技能力検査）によって、生徒を診断したところ、自信・作戦能力について向上した結果が出ました。

自信の高め方として、根拠のあるプラス思考を指導で心がけました。また、メンバー個々の役割を明確にし、チームに対する貢献や帰属意識を高めました。また、チームで目標を設定しました（チーム理念・行動目標・説明責任）。また、ルールの徹底を行いチーム理念に基づいた意味の説明を行い、コーチ陣は父性・母性の両役割を果たすことを心がけました。

やはり、選手に考えさせることが大切であり、成功体験や達成感から自信をつけて次も出来るという気になるPDCAサイクルが重要であると言えます。人間的な成長がスポーツスキルの向上につながるでしょうし、スポーツスキルの向上が人間的な成長につながるのではないのでしょうか。

田内氏：「メディアから見たジュニア育成」



私は記者としていろいろなスポーツ関係者の方と接してきた体験を基にお話をさせていただきます。

現代は、少子化により中学、高校の運動部は部員確保が難しくなっています。JVAの資料では、94年度には全国に中学男子バレーボール部が4,755チームあったのが、07年度は2,595チームに減っています。Vリーグ・堺ブレイザーズがジュニアチームを立ち上げた

きの取材で聞いた話ですが、人口83万人の堺市内に中学校は46校あるが、男子バレー部があるのは3校だけだそうです。つまり男子でバレーボールをしたいという生徒の受け皿が3校しかないのです。

各競技団体は「すそ野」より「頂点」を意識しがちです。JVAが昨年導入した個人登録制度、ユース年代のクラブチーム奨励などにそうした方向性を見て取れます。個人登録制度は、子どもに早い段階で「バレー選手」というタグをつける考え方です。小学校時代にバレーをしていた子が、「中学にバレー部がないから」と他競技へ流出してしまいます。しかし個人登録させておけば、「中学にバレー部がないからは野球をやっているが、本籍はバレー」と思ってもらえるだろうという狙いがあるのです。

しかしこの動きには現在変化が見られます。昨秋、日本サッカー協会（JFA）の犬飼基昭氏を取材した際、しきりに「部活動の重視」を強調されていました。JFAの課題に「10～15歳の育成」を挙げる犬飼会長は、部活動回帰へ舵を切りつつあるのです。全国の中学校の64%に男子サッカー部があるが、犬飼会長は「逆に、36%もサッカー部がないというのが現状。教育委員会を通じ、サッカー部を作るようアプローチしている」と話しているのです。また、インターン制度で現役の選手に指導の経験機会を与える取り組みも行っているそうです。

将来、日本代表として活躍するような子は一握りです。大事なことは、人材の共有であると思います。マラソンの瀬古選手は中学までは野球のピッチャーでした。バレーボールの石島選手は小学校では剣道、中学校に剣道部がなくてバレーボールを始めたそうです。競技間の垣根を低くし、その子がさまざまな競技に触れられる環境を作り、その才能が最も生きる競技が見つかるように、働きかけることが必要だと考えられます。

クロストーク



横山氏：それぞれのお話の中でジュニア育成のキーワードとして、川田先生は面白さや体験のための仕掛け、大八

木先生は様々な属性の生徒にどう対応するか、来田先生は要素還元主義、田内先生は囲い込みをしないこと、人材の適正といったことを挙げていただきましたが、子どもに理解させることの大切さについて一言ずつお願いします。

川田氏：テレビゲームに子どもが夢中になるように、やはりすぐそばに面白いものがあることが大切に思います。考えることは小学生の次の世代でもいいと思います。

大八木氏：高校生には競技性を教えることでどう生きるかを感じさせることが出来ます。以前バレーボールの女子チームの合宿を見たとき、食事にしても挨拶にしても全員同時に行動を行っていました。ラグビーの合宿はそのようなことはありません。日本式の結束型ソーシャルキャピタルの考え方もありますが、橋渡し型ソーシャルキャピタルの考え方もこれからは必要でしょう。

来田氏：高校生は指導者に対して受け身になりやすく、言われた通りに行動しがちです。自分で切り開いていくパフォーマンスが大切なので、考える側面（理解させること）は重要であるといえます。

田内氏：最近男子のバレーボールを経験していた監督が女子のチームを指導するケースが増えてきています。その際、戦術を教え込もうとして上手いかわないケースがあるようです。やはり、選手へのアプローチの仕方が大切であると言えます。

会場との質疑応答



Q：伸びる子に見られる共通する傾向のようなものはあるのでしょうか、また子どもを伸ばすために何かされていることがあれば教えてください。

田内氏：努力できる人間、苦勞をいとわない人間、自ら率先して練習し没頭することの出来る人は伸びると取材の経験から感じます。

来田氏：やはり素直な選手が伸びると思います。

大八木氏：私自身は、こうすればあなるといったことは考えずに、嬉しかったことが続き無我夢中でやっ

した。成功体験を繰り返し夢中に活動すれば伸びると思います。

川田氏：小学生はやはり好奇心を持っているということですから。何を仕掛けても反応を示さない子は人の話も聞かず伸びが遅いと感じます。指導者は好奇心を掻き立てるにはどうしたらよいかを考えなくてはなりません。

Q：やる練習とやらされる練習，どちらが大切だとお考えでしょうか。

川田氏：どちらも大切だと思います。両方を上手く使い分けて最終的には自らやる練習に持っていくことが大切であると考えます。やり方を知らない子どもは自分でやるうにもやり方がわからないのです。そのため最初は指導者が先頭に立ってやらせることからスタートします。

大八木氏：私はサーフィンの指導をインストラクターから受けたときに、やる、やらされるというのは、信頼関係の上に成り立っているということを感じました。どちらかが良いというものではないと思います。

来田氏：量より質という言葉がありますが、やはり絶対的な量も必要です。しかし、その練習をやらされていると感じさせないことが大切なのです。そのためには、すぐに結果の出る短期的に向上が感じられるメニューを練習に組み入れることが必要に感じます。

田内氏：自らする練習とは、指導者やメニューの意図を理解して自ら行う練習だと言えます。プロ野球オリックスの大石監督は、練習での投球制限を行わず、必要であれば設定した中で自分で判断するように指導をされています。

横山氏：では最後にまとめとして一言ずつお願いします。

田内氏：川田先生も話されていたように、入り口を広くして、多くの子どもが参加できる機会を増やすことがジュニアの育成には大切だと思います。

来田氏：人材の確保と育成及び、指導者がしっかりとした理念を持って指導に携わることが大切だと思います。

大八木氏：スポーツのプライオリティをより高くするために、スポーツ界全体が仲間となることが大切だと思います。

川田氏：各競技で子どもの取り合いになる中で、私はジュニア世代の担当者として子ども達の選択肢からバレーボールが外れないように指導していきたいと思います。

横山氏：スポーツは社会の縮図です。やはりスポーツ界が手を携えていくことが望まれます。本日はどうも有り難うございました。

(文責：内田和寿)

特別講演

「発達レベルとジュニア選手の育成」

デューサン・ジャロッタ氏

2日目の特別講演およびオンコートレクチャーは、当初ワシミ氏（FIVBインストラクター）が行う予定であったが、体調不良のため来日することができなくなり、急遽デューサン・ジャロッタ氏（ルツェルン大学バレーボール教師、FIVBインストラクター）に引き受けていただくこととなった（通訳：津田先生，神戸学院大学）。



1. 特別講演

私は、約20年前からコーチを職業としてきています。ビーチバレーも経験しいろいろな国際大会も経験してきているので今日はいろいろなお話ができると思います。私の話の中で疑問に思ったことがあれば遠慮無く質問して下さい。

私のコーチングのキャリアとして最初に日本バレーから多くのことを学びました。今日ホテルで、日本のバレーボールが最近で一番良かったのはソウルオリンピックの1980年頃ではないかと実行委員長とディスカッションをしました。

まず、みなさんに質問したいのですが、「Q：なぜ、日本は世界のトップ3に入れられないのでしょうか？」

参加者A1：「外国のまねをしているから、日本独自のスタイルを見いだせないからではないのでしょうか？」

私の意見では、多くの国が日本のやり方をコピーして成功しています。また、日本のコピーをするだけでなく、自分たちの国にあった工夫を行ってきています。

参加者A2：「ポーランド男子チームと同様に、かつてメダルを取った選手達が日本協会を牛耳っているからではないのでしょうか。私達のやり方がベストであるという精神論的なものがある。また、新しい戦法がないからではないのでしょうか？」

今、出された意見について、参加者のみなさんは賛成されますか？ その意見は、私は正しいと思います。

日本が世界一になったときは、Cクイック、Bクイックを導入しました。ドイツも同様にEクイックを開発してバレー界に影響を与えました。どの国も強くなった国は何か新しいものを取り入れて成功しています。例えば、USAはスカウティングを導入しました。

今日のバレーボールは変化してきていますが、大きな変化は選手の身体が大きく、強くなってきていることです。

アジアの選手はなかなか大きな選手がいないので、1番目のポイントとしてはセレクションがジュニアの頃から大事になってくるでしょう。注意してほしいのは、背の小さい選手を使うなどというではありません。

2番目のポイントは、選手の力強さです。ジュニア、ユース、シニア全ての段階で、選手の力強さが必要となってきます。

3番目のポイントはスカウティングです。スカウティングで得た情報を練習、試合中にどのように使っていくのがとても重要です。

コーチとして、試合中に選手にかかる負荷を知っておかなければなりません。練習中の負荷が選手を向上させる、把握しないといけない。例えば14~16歳の選手を指導する際に、どういったバックグラウンドで指導するかということがコーチにとっては重要になってきます。

(ビデオ映像を見ながら)子どもがテニスをしています、自然な動き、誰もやり方を教えていない、ですが身体が動いている。誰もやり方を説明していないのに、自然にバレーボールのレシーブのように足が前後し、構えて動いています。

(ビデオ映像の子どもは)おそらく6歳~8歳だと考えられます。この後、ジュニアの例を紹介したいと思います。

・1stステージ

11~13歳の年代における選手の指導では、分析的な動きを徐々に説明して指導しても理解できません。しかし、動き全体なら理解が可能です。

・2ndステージ

13~15歳の年代の選手では、動きをイメージする能力が備わってくる。コーチはこの時期の選手の変化を知っておくことが重要です。

体力を向上させるための身体的準備がなされている年代になっています。スピードの能力を向上させる時期にあたります。その際、もし、私が19~22人の選手全員のスピード能力を向上させるとなると、それはとても無理なことになります。ベストなのは12~15人です。そうでないと、全ての選手を評価できません。この年代の場合、コーチとしての責任は、体力、技術、練習態度を向上させることになります。

この時期の選手は、コーチの押しつけ、権威的な言動を好みません。なぜやらなければならないのかについて選手は全く理解せず、自分で考えることなしにコーチの命令にし

たがって行動しているだけになってしまいがちになります。

・3rdステージ

15~19歳の年代における選手では、初めて国際大会の機会に恵まれる年代になります。この年代の選手は、自分の目標となる自分達の種目のヒーロー（例えばサッカーで言えば、ジダン選手）が大事になってきます。自分の好きな選手の動きを見ながら学んでいくのです。

・4thステージ

17~20歳の年代における選手では、スカウティングした情報を練習で使っていけるようになります。これはとても重要なポイントとなります。後ほど、オンオートレクチャーの中で説明いたします。

各年代において、何をしなければいけないのか、コーチも選手も各年代で何をすべきかを把握しないとダメです。さもないと、ある年代だけで良い成績を収めていても、最終的にシニアの年代になって競技力を向上させることができなくなってしまいます。

各年代において、何が重要かということを理解した上で、例えばアジアの中で戦うなら身長はあまり問題ないかもしれませんが、世界で戦うとなると身長を考慮して背の高い選手の選抜を行わなければならないでしょう。そして、技術、戦術、体力、精神、これらの要素の何が重要なかを理解しておかなければなりません。

私の意見では、1976年当時日本が強かった時代からバレーボールのシステム自体は現在のシステムとそれほど大きく変わっていないと思います。選手のスピード、体力、スカウティングを使うなど選手個人が変化してきています。しかし、システムは昔からそれほど変わっていません。

バレーボールゲームの傾向としてみられるのが、オフェンスとディフェンスのバランスです。1998年にリベロ制度が導入されるまでは主にオフェンスを重視する傾向だったのが、導入以降はディフェンスについても考えられるようになってきました。

ラリーポイントシステムが導入されてから、ディフェンスはさらに重要視されるようになってきています。また、スカウティングによるローテーション毎の統計的データが重要になってきます。試合の時はもちろんですが、どのように相手の情報を頭にいれて練習を行うのかを考えなければならぬからです。

現在では、最低でも2、3人の能力の高い（相手の情報を頭に入れてプレーできる）アタッカーがチームにいないければ、重要な国際大会では勝つことができないでしょう。ブラジルの例では、ジバ、ダンテ選手に代表されるように素晴らしいアタッカーがチームにいます。この前のオリンピック決勝戦（USA vs BRA）では、ブラジルチームはオポジットがうまく機能していなかったと思われます。

もし、ジバやダンテのような選手を育てようとする、ジュニアの時代から選手の選抜をしっかり行って育成をす

る必要があるでしょう。また、2, 3のオリンピックを経験する必要もあります。その後、育成された選手は世界トップレベルの選手になっていきます。

施設については、トレーニングセンターを十分に活用して、子ども達が学校から帰ってきてトレーニングができるような環境が必要です。多くの国で、ユースプログラムにおいてトレーニングセンターを有効に活用したプログラムが実践されています。それ以外の他のやり方としては、中学校その他のクラブチームなどで練習することがあります。そのような場合、うまくいかないケースもあります。

例えば私がチェコのジュニアコーチ時代、5つのセンターが存在していました。チェコでは、ナショナルチームとしての練習は1年に4ヶ月間ありました。一方、スイスの場合は少し状況が違っており、日本と同様に教育がしっかりしているためバレーだけをやるというわけにはいかない状況でした。選手はトレーニングをクラブでやるのか、トレーニングセンターでやるのか、2つのシステムがあります。教育レベル、生活レベルが高くてモチベーションが高くない場合などもあります。

身体的準備期については、各年代において必要なものがどのようなものかをコーチは把握しておく必要があります。今日ここで全てを説明するのは不可能なので、基本的な方法についてのみにします。

トレーニングの負荷と回復の時期については、この年代の選手は負荷と負荷の間の回復期においてホルモンの影響によって高い回復が期待できます。12~15歳の年代ではかなりのパフォーマンスの向上が期待できますが、関節はまだ強くないため注意しなければなりません。また12~15歳の年代では、選手がケガはしないだろうと考えがちであるのですが、トレーニング後に影響が出るという可能性を考えておかなければならないでしょう。特に、自分の体重を使ったトレーニングが必要であります。ジュニア期の選手には、最大筋力の負荷をかけるトレーニングは必要ありません。現場で実際に使えるバレーボールの特性に適したトレーニングがいろいろありますので、オンコートレクチャーの中でいくつか紹介したいと思います。

質疑応答

Q: 日本と世界の指導方法の違いについて

A: 午前中、高校生チームとリハーサルを行いました。その際、ウォームアップを見ましたが選手自身で行っていました。そういうことは、世界のジュニア選手でも変わりません。少し気になったのは、体幹が弱いこと。それらを補うトレーニングを行った方がよいのではと感じました。

ボールを使ったウォームアップ、ゲーム形式のウォームアップなどをオンコートレクチャーで、紹介します。一つ言えることは、私のやり方は試合を想定した練習方法を取り入れています。私の知る限りでは、日本の練習

方法はたくさんのドリルを長い時間取り入れていると思います。ラリーポイント方式の試合では、ドリルよりも実践的に練習を行った方がよいでしょう。例えば、スパイクの練習をする時に、まず25%、次に50%、最後に100%の強度でスパイクを打っていく等の方法です。

Q: コーチング哲学は？

A: 哲学がどういったものか私にはよくわかりませんが、常に、探求心を持って関わっていくことです。コーチを始めてからずっと勉強の連続であります。他のスポーツからも学んでいきたいと考えています。

(文責：吉田康成)

2. オンコートレクチャー (モデルチーム：神戸弘陵高校男子バレーボールチーム)

ウォームアップの方法

○メニュー1 (スピード能力の向上, 競争)

選手同士ペアを作って、それぞれエンドラインに分かれる

ペア毎にボールが1つ、ボールはアタックラインに配置
コーチの合図 → ボールがある方の選手はボールを取ってダッシュでエンドラインに戻る

ペアのもう一方は、ボールを持ってエンドラインに戻ろうとする相手をダッシュして捕まえる

○メニュー1のバリエーション

様々な姿勢でスタートし、ダッシュでボールを取りに行く

(例) 後ろ向きで床に両手の平をつける → コーチの合図でダッシュ

仰向けで手を使わずに起きあがる → コーチの合図でダッシュ

※バリエーションは無数に可能、コーチが必要に応じて考えて実践する

○メニュー2 (スピード能力の向上, 競争)

コーチの動きをよく見てボールが落ちないようにキャッチする

選手はエンドラインに並ぶ (一列)

コーチはコート中央付近からネット越しにボールを出す (ボールはアタックライン付近に落ちるように)

※選手はコーチの動きをよく見て、ボールが落ちないようにダッシュでキャッチする

○メニュー2のバリエーション

様々な姿勢でスタートし、ダッシュでボールを取りに行く

(例) うつ伏せ姿勢 → ダッシュ

普通に構えて → ダッシュ → 一回転してボールキャッチ

普通に構えて → ダッシュ → ボールキャッチ → ブロックジャンプしてネット越しにボールを返球

※メニュー1と同様バリエーションは無数に可能，コーチが必要に応じて考え実践する

○メニュー3（体幹のトレーニング）

選手同士ペアを作って，一方はボールを両手で持ち両腕を床と並行にする

もう一方のペアは，仰向け（膝は曲げた状態）で自分の頭上にあるボールに腹筋して両手でタッチする（20回）



○メニュー3のバリエーション

仰向けになる方の選手が，ペアの足首を両手でつかみ，足でボールをタッチしに行く

○メニュー4（指のトレーニング）

腕立て伏せの姿勢（肘を少し曲げた状態） → 指立て → 腕立て伏せの姿勢

※体幹を真っ直ぐ（くの字にならないように）する

○メニュー4のバリエーション

腕立て伏せの姿勢（肘をついた状態） → 指立て → 腕立て伏せの姿勢（肘をついた状態）

※体幹を真っ直ぐ，両腕がばらばらにならないように

○メニュー5（腕のスイングの練習，素早く適切な位置に入ってボールを打つ）

選手は各自ボールを持って壁から6～7m離れて立つ → いろいろなところに自分でトスをあげる → 素早く下に入ってボールを打つ

○メニュー5のバリエーション

a. 同様の手続きで，壁に当たり返ってきたボールを自分でレシーブ → トス → スパイク

b. 同様の手続きで，壁に当たり返ってきたボールを自

分でレシーブ → トス → スパイク（5回連続できたら終了）

※壁を正確に狙って打つ，トスは少しずつ上げてあげる

※※競争と正確性の要素を取り入れる

※※※コーチはスパイクを打つ位置を評価して選手にフィードバックすること

○メニュー6（下半身のトレーニングおよびアプローチを加えたスパイクの練習）

エンドライン付近にトランポリン，アタックラインの少し後ろあたりにエアロマットを配置

選手はエンドラインに位置し，フルスクワットをする（ゆっくり15回） → 片足でけんけんの動作（片足ずつ5回）

a. ボールなしのアプローチ

トランポリンに仰向けに寝転がる → 起き上がってアプローチ後ジャンプ（マットを飛び越える） → センターライン付近に着地

b. 小さなボールを使ったメニュー

(a)と同様の手続きでアプローチ，ジャンプ後 → ボールを床にたたきつける（センターラインを狙う）

※最初はゆっくりスタート，ジャンプした時しっかり肘をあげる，ヒットするとき身体をくの字にする

※※しっかり高くジャンプした後に肘を高くあげる

○メニュー6のバリエーション

(a)と同様の手続きに，「起き上がった後，（右か左に）サイドステップしてアプローチ」を加える

※ジャンプした時ネットの反対側をしっかりと見る（床を見ない）

○メニュー7（ボールを使ったアプローチからスパイクの練習）

アタックラインの後ろあたりにエアロマットを配置

選手はエアロマットの後ろに立つ → 自分でトスを上げる → マットを飛び越え → ジャンプしてスパイク

※実際の動作を行う前に選手は自分で動作のイメージを作った後ボールを使って練習する（メンタルリハーサル）

※※スパイクは25%くらいの力で打つ

○メニュー7のバリエーション1

コートのコナーに小さなボール（約20個）をかためて置く

「メニュー7」と同様の手続きで，選手は小さいボールを狙ってスパイクを打つ

※小さいボールがコートから全て出たら終了（1個出たら1ポイント：競争の要素）

※※スパイクは25%の力で打つ（正確性を重視）

○メニュー7のバリエーション2（トスおよびスパイクの正確性の向上）

エアロマットをアタックラインと重なるように配置

選手は自分でトスを上げる → マットを飛び越え →

ジャンプしてスパイク

※これまでのメニューより踏切りのスペースが狭くなったことで、選手はトスの正確性が要求される

○メニュー7のバリエーション3 (トスおよびスパイクの正確性の向上)

選手は自分でトスを上げる → マットを飛び越え → ジャンプしてから右側コーナーを狙ってスパイク

※肘を支点にスイングしターゲットを狙う

※※ジャンプした後にスイングする

質疑応答

Q: 選手がスタートする時になぜトランポリンを使うのですか?

A: 初心者にとっては簡単にアプローチを開始することができるからです。上級者の場合、必要ありません。



○2 vs 2のバックアタックゲーム

コーチがチャンスボールを入れる → どちらのチームも25%くらいの強さでスパイクを打つ

ミスしたチームは交代

※選手はアプローチをきちんとコントロールする

※ボールを適切な位置で打つこと

※コーチは選手のアプローチを評価する

○5 vs 5 (ゲーム形式)

スパイクはNo.4のみが打つ (フェイントはなし)

セッター役は前衛でブロックを行う

コーチのチャンスボールからスタート → 始めは25%くらいの強さでスパイクを打つ

※2回目のスパイクは50%, 3回目は75%, 4回目は100%の強さでスパイクを打つ

○5 vs 5のバリエーション1

セッターにチャンスボールが入ったらレフトに平行トス
セッターにチャンスボールが入らなければ、高いトスをあげる

※スパイクは50%, 75%, 100%の段階で徐々に強く打つ

○5 vs 5のバリエーション2

No.4.&No.6がスパイクを打つ

※セッターはディフェンスの状況に応じてどちらのスパイカーが適切かを考えてトスをあげる

○5 vs 5のバリエーション3

手続きはバリエーション2と同様 (No.4.&No.6がスパイクを打つ, フェイントはなし)

20対20点で同点の状況から25点先取のゲーム (ラリーに勝ったチームは1点, 負けたチームはマイナス1点とする)

終わりのあいさつ

選手のみならず、観客のみならず、ご協力ありがとうございます。いろいろなバリエーションは、指導者自身が考えて実践することが大事になってくると思います。もし、何か新しいアイデアがありましたら、私にe-mailを送って教えていただけたらと思います。本日紹介した練習方法を、みなさまのチームに応用していただけたら幸いです。本日はありがとうございました。

(文責: 吉田康成)

