

## 第15回研究大会報告

第15回大会・総会は2010年3月27,28日の二日間にわたり、文京学院大学女子中学校・高等学校において、「小学校・中学校および高等学校の現場を考える」をメインテーマに開催されました。会場である文京学院大学女子中学校・高等学校は東京都内の閑静な住宅街にあり、朝には生徒達が学校周辺を清掃する姿も見られました。講演用のホールや教室、体育館にカフェテリアなど、学会会場としても申し分ない素晴らしい環境で本大会が開催され、熱心な議論が繰り広げられました。

第一日目は、モルテン代表取締役社長、民秋史也氏による特別記念講演「将来を見据えた組織運営のあり方と人材育成」と、東京都の小・中・高バレーボール指導者4名を演者として迎えたシンポジウム「小学校・中学校・高等学校におけるバレーボールの現状と問題点」、さらにワークショップ「ジャンパー膝とその予防方法」が行われました。その後に総会、最後にカフェテリアに移動し、多数の参加者によって和やかな懇親会が開催されました。

第二日目は、午前中にフォーラムA「小学校・中学校・高等学校バレーボール選手における障害とその予防」とフォーラムB「持続可能なクラブチームの運営と課題」がそれぞれ体育館と教室で同時に開催され、その後カフェテリアでポスター発表が行われました。午後からは体育館においてオンコートレクチャー「小学校・中学校・高等学校における系統的指導～コートディフェンスについて～」が行われ、実際に小、中、高校生チームをコートに立たせてそれぞれの指導者から指導のポイントについて説明がなされました。時には指導者が選手へ実際に指導する場面も見られるなど、現場の指導を垣間見る貴重な機会になりました。なお、大会参加者は2日間で延べ172名でした。 (編集委員長：小川宏)

### 特別記念講演

#### 「将来を見据えた組織運営のあり方と人材育成」

民秋史也 (株式会社モルテン 代表取締役社長)

平素からモルテンが大変お世話になりまして、御礼申し上げます。

実は先生方から6ヶ月ほど前に「時間を作って出てこい」と言われました。そのときにいただいたタイトルが「将来を見据えた組織運営のあり方と人材育成」でございます。こういうタイトルならば私が常日頃悩んでいる問題でございますし、「常日頃おまえがやっていることをそのまま報告しろ」ということでございますので、お引き受けいたしました。私が一人の経営者として、現在、全社員、海外も含めると4500人くらいおりますけど、その中で特に日本の社内に対して、どのような組織運営と人材教育をしているのかということをご報告させていただきたいと思っております。

まず、本日はご報告させていただきますポイントは8項目でございます。

1. 重要な Communication は、通常ずれるものである。故に、Communication とは相手に心の窓を開いてもらい、相手を説得し、相手が Action を起こし、結果が出たかを確認することである。
2. 手を変え、品を変え、同じことを10回繰り返す言う。
3. 社長の仕事は、①ポックリ死なない②会社をつぶさない③社員教育④体力・忍耐・愛嬌⑤給料をバッチリ払う

with 高待遇。

4. 幹部候補生として、せっかく教育をして育てたのに、辞めていく社員もいる。後ろ足で砂をかけて出て行く社員もいる。そのときぐ〜とこらえて、社員には“辞める権利がある”“職業選択の自由が認められている”から仕方がないと、自分で自分を説得して気持ちをコントロールする。
5. 社員は大きなミスをしたとしても、その大きなミスが、会社にどれだけのダメージを与えたか、そのダメージの大きさが理解できない社員もいる。こういう場合、人間はこんなものだ、と気持ちを落ち着かせる。
6. ネコは最初から泳げない。小型犬と同じサイズで、同じ色のネコもいる。小型犬だと思って泳がせても犬カキが出来ない。そばに寄って詳細に見れば、“なんだ、ネコか”ということもある。犬とネコを見間違っただけで社員を採用して、“こいつは出来が悪いな”と言っても仕方がない。ネコは最初から泳げない。この場合は、“適切な仕事を探して差し上げる”という気持ちが必要。
7. 老犬には老犬の風格がある。年をとったから会社の役に立たないということはない。体力の衰え、頭の働きの衰え、居眠りばかりしていることもある。しかし、そこに座っているだけで老犬には老犬の風格がある。何事に関しても人間には“エエトコ取り”の考えが必要。足らざるところは、チームでカバーする。
8. “汲めども尽きぬ教育の心”“これでもか！これでもか！”以上のポイントをこれから少し詳細に資料に従ってお話をさせていただきたいと思っております。

## ◆将来を見据えた組織運営のための小生の業務心得 世の中の潮の流れを読む：原理原則に徹する

さて、我々が組織運営を行うためには、「世の中の潮の流れを読む」ということが重要だと考えております。少なくとも、今の潮の流れが東西南北どちらの方向に、何ノットのスピードで進んでおるのかということは、業種の種類に関係なく、社会生活を営む以上は絶対に知っておくべきだと考えております。いわゆる潮の流れ、今世の中にはいろいろな地殻変動が起きております。その地殻変動がどちらの方向に進んでおるのかと。

それでは、潮の流れの変化、地殻変動（パラダイムシフト）の実例を紹介いたします。

日本では、進むべき方向や道を見失いつつある若者が増えています。希望を失いつつある若者、フリーター、ニート、派遣社員、ワーキングプア等が増えていて、学校を卒業しても、就職するのが約60%、就職しても30%が3年以内に辞めるという状況です。描けぬ未来に意欲を失う若者が増えているのではないか、我慢が足りないのか、我々とは別の人生観と価値観を持っているのか。若年失業者に対して今、職業教育と訓練が必要であると、我々はまず考えます。しかし、これからは我々が考える生き方で生きる人も多いでしょうが、趣味を仕事にする人も増加するでしょうし、倫理や、法律に違反しない限り、他人に迷惑をかけない限り、自由に生きたいと考える人も増えるかも知れません。また、この道ひと筋という職人を目指す若者も増えてくるに違いないでしょう。フリーター、ニート、派遣社員、ワーキングプア等の増加はその過渡的な現象といえるかも知れないとの意見もありますし、フリーター、ニート、派遣社員、ワーキングプアは、悪いことではない、新しい時代を迎える時の一つの過程だとおっしゃる先生方もおります。しかし、この通り実現すれば、それにこしたことはないのですが、世の中そんなに甘いものではないと私は思います。だいたい「大学を卒業して、学校を卒業して、正社員になれなければ、まずはフリーターで、まずはニートで、そして派遣社員で」というこの考え方が、教育が不足しているのだと思います。まずいと思います。学校を出たら、きちんと就職してですね、朝家をきちんと出て、決まったとおりのルールを守って生活をして、仕事をして、そして自分で生計が立てられるような、そういう道を歩むのがノーマルであるという教育が今弱いと考えております。この点を私はうるさくっております。昔は、私が大学を卒業した頃には、しっかり勉強して、大きなところの会社に勤めて、お父さんは一生懸命仕事をして、かみなり親父、そしてお母さんは優しいお母さん、子どもはお父さんの背中を見て、一生懸命勉強をして、家庭内で教育を受けて、そしてお父さんは海外旅行なり、出張したらお土産を買ってきて、みんなで食事をしながら楽しく、一

家団欒の会話を楽しむ。そういった家庭内で教育をやっておった。そういう環境で我々は育ってきたわけです。そのパタンが今は崩れていると思います。そのパタンが崩れてひどいのは、お母さんが子どもの前でお父さんや学校の先生の悪口ばかりを言っておいて、お父さんが帰ってきたら、お父さんに対して、もう少し子どもを叱ってほしいと、もう少しお父さんから勉強をするように言ってほしいと。こんなことが通常起こっている。学校に対しても、モンスターペアレンツと言われるように、いろいろなことをワイワイ、ワイワイ言っている。そして、それを聞き入れる学校の先生もいかなものかとも申し上げております。「駄目なものは駄目だ」とどうして保護者の方にロジカルに言わないのかと。保護者の言っていることがロジカルでない場合に、「それはロジカルではないですよ、間違いですよ」となぜ言わないのかと常に私は思っております。今、潮の流れが、「駄目なものは駄目」「ルールはルール」ということが守られていないというようになってきている気がしております。私はバレーボールやバスケットボールなどのチームスポーツの大会には足繁く訪問させていただくことしております。今ですね、朝きちんと練習して、ルールをきちんと守って、駄目なものは駄目、お互いに声を掛け合って、そしてお互いに協力し合おうと、本当に心の底から子ども達を指導している人たちは誰でしょうか。そのような子どもに対する教育やしつけを、体を張ってやっていたらっしゃるのは、スポーツ担当の先生ではないかというのが私の考え方であります。教室の中でしゃべったら、私たちの場合、「おまえらそんなことをしたら先生に言いつけるぞ」「親に言いつけるぞ」と言われただけで、震えた時代でした。学校の先生が全部仕切っていた時代でした。しかし、今「駄目なものは駄目」「ルールはルール」ということをきちんと教えているのはスポーツ担当の先生だと思います。このように世の中の学校の教育、家庭の教育の環境が、潮の流れが大きく変化しているわけです。その中で、我々おじさん、おばさん、おじいさん、おばあさん、おにいさん、おねえさんは「何をすべきか」ということが、我々の大きな課題であると思います。その意味で、スポーツ指導を担当されている先生は、今の潮の流れに対する大きな社会的な貢献をしていると思っております。

また、潮の流れに関する別の例ですけれども、現在、35歳以上の男性は二人に一人が、35歳以上の女性は三人に一人が独身であるということです。このような人口構成となっておりますから、モノが売れなくなるのは当たり前ですね。男性は二人に一人は結婚しないんだから、子ども用ベッドは要らなければ、ランドセルも要らない。水筒もお弁当箱も要らないし、冷蔵庫も売れないのは当たり前です。それで不景気だ不景気だと言っていること自体がおかしいというのが私の考え方であります。これまで標準世帯とは両親二人、子ども二人の四人で構成されるのが一般的で、その四人で小さなマンションに住んでいけば、

勉強机や弁当箱や運動靴も全部、その数だけ売れたが、現在では、その標準世帯数が半減したのだから、売れるものも半分しか売れない。これだけ家庭構成が変われば、潮の流れが変化すれば売れるモノも、売れる量も変化するのは当然のことです。それなのに、新聞やテレビで、不景気だ不景気だと言っているのは、大間違いだというように思います。しかし、働く女性、独身男性はきちんと仕事を持ち、ライフスタイルを確立している人が多い。このような時代の潮流の中では、どんどん新しいモノや新しい価値観が増えていくのは当然です。潮の流れをきちんと読まないと、これから子どもの教育もできないと思っております。先生方が、私は学者だから、私は研究に没頭しているから世の中のことはわからないというのは、私は言い訳だと思いません。少なくとも教育ということにたずさわる以上は、基本的な潮の流れというものの認識は必要だと思っております。

### ◆小生がやってきた社員教育

続きまして、一人の社長として、どのような考え方で、どのような社員教育をしてきたか、今やっているのかということをご報告いたします。私はドロ臭い社員教育を32年間やっておりますし、この方法は死ぬまで続ける覚悟であります。これまで32年間、そんな難しいことはしておりません。我が社にはいろいろな社員がおりますが、やっているのは「5S活動」であります。5Sは「整理・整頓・清掃・清潔・躰」です。今、子ども部屋や独身の社員の部屋で整理整頓できている部屋はほとんど無いです。私はこれではいかんと思えます。ですから、私はこの32年間、会社では「掃除・洗濯オジサン」をずっと続けて参りました。工場へ行きました時にも、機械の下の床に手を入れて、床が汚れていたら、工場長を怒鳴ります。廊下にゴミが落ちていたり、会社の前の歩道にたばこの吸い殻でも落ちていたりすれば、総務部長を呼びつけて怒ります。我が社では、まず朝、社員に全部掃除をさせます。そして午後、昼休みの後にもう一度掃除をさせます。一切、落ち葉やたばこの吸い殻などが落ちていないようにしております。また、社員教育のために、会社のトイレの掃除も順番で社員がするようにしております。そういうことで、社員に5Sを身につかせております。従いまして、我が社では、書類や名簿、伝票などは二分以内に全部出てきます。探すことは仕事ではないと思っております。無駄や効率の悪さはまずいということで、5S活動をやっております。

#### ○日本人固有の心を取り戻そう

もう一つやっていることは、日本人の心を取り返すべく、小生の家庭での躰を思い出しつつ、事ある毎に会議出席者全員で輪読しております。その内容は、

・早寝早起・規則正しい生活をする・努力する・コツコツ頑張る・苦あれば楽あり・根性・継続は力なり・石

の上にも三年・働かざるもの食うべからず・キッチンと挨拶をする・玄関では靴を揃える・トイレのスリッパや下駄をキッチンと揃える・来客の際は、掃除をして水を撒いておく・親孝行する・人に親切にする・老人をいたわる・備えあれば憂いなし・怠る者よ、蟻にゆき、そのなすところを觀て知恵を得よ・志ある者は事遂に成る・為せば成る 為さねば成らぬ何事も 成らぬは人の為さぬなりけり・求めよ、さらば与えられん 尋ねよ、さらば見い出さん 門を叩け、さらば開かれん・敵を知り己を知れば、百戦危うからず・早起きは三文の徳・拳拳服膺・晴耕雨読・切磋琢磨・臥薪嘗胆・荊芥不剪、土階三等のみ・質素儉約・刻苦勉励・精錬恪勤・円木警枕・不撓不屈・若いときの苦労は買ってでもせよ・艱難汝を玉にする・天網恢恢 疎にして漏らさず・男児志を立てて郷閩を不出ず學若し成ら無くんば死すとも還らず・狭き門より入れ。滅びにいたる門は大きく、その道は広く、これより入る者おおし・明日のことを思い煩うな、明日は明日、自ら思い煩わん・希望は捨てるな 生きてる限り どこからだって出直せる 終着駅は始発駅（北島三郎）・男振り出し ないないづくし 汗水たらして道はつく 人に頼るな 愚痴るな 泣くな 今日苦勞を積み上げて ああ大きな 山になれ 山になれ（坂本冬美）・夢という字があるかぎり 死ぬまで俺は追いかける今日がだめなら明日がある ままよ人生 志し（山本譲二）・老驥櫪に伏すとも志千里に在り烈士暮年壯心已まづ

これを大きな声を出して全員で読んでおります。我々は、今の若い社員を見ていると、こういうことが非常に欠けていると、彼らは学校で何を勉強してきたのかと私は思います。しかしそんなことをぼやいていても仕方ありません。我が社で雇った以上、もう一度うちで教育をするということで、真剣に、性根を入れて、腹を据えて、社員全員に社員教育をしています。これが日本人の原点であり、社会人として社会に出て生活をする時の原点であると思う反面、こういう教育は今弱くなってきていると思います。また、一見便利な携帯電話の出現によって、計画立案能力が非常に低下している。事前に準備をする、事前に計画を立てる、事前に作戦を立てる、事前に物事を整理するという能力、いわば頭の5Sの能力が低下しているという問題です。ですから、我が社では日本人の心の社員教育は私がリーダーとなって行っています。日本には資源はない、自然はない、石油もない、レアメタルもない、金も銀もない。あるのは、日本人の勤勉な心で、勤勉に働いてきたということが、今の日本を支えてきたと思います。そういう気持ちを私はビジネスマンとして会社の財産にしたい、こういうものがソフトパワーになる、社風になると考えて、毎日社員教育をしております。

#### ○厳しい規律、しつけを行う、基本ルールを守らせる

我が社では会議を始めるに当たって、「起立・礼・着席」を必ず実施しています。これは人間生活のマナーであると

思います。今の学生には、こんなことでさえほとんどできない。こんなことで社会に出て通用すると思っていること自体がおかしいと思っております。

#### ○駄目なものは絶対駄目

たとえば、TVを見る時間、「帰宅時間が遅れる」との電話、自宅での勉強時間・挨拶（大きな声で「いってきます」「ただいま」）は絶対厳守。そして、社員全員に、1日15分、週2日の机に向かって背筋を伸ばしての勉強を業務命令として下している。これを1年間継続した社員とそうでない社員とでは、歴然とした差が出てくるということ、いかにきちんと毎日コツコツと勉強するという習慣を付けることが会社では重要かということをご報告させていただきます。

#### ○生徒・学生・社員にはまず、“読み・書き・ソロバンの実力修得”が先、それから英語の修得

古い言葉かもしれませんが、しかし国語力、読む力、書く力、算数の力、計算がキチンと出来なければ情報収集も出来ないし、新聞や書籍から情報を集めて、自分の考えをまとめることも出来ない。それが出来てから英語の教育だと思っております。日本語がきちんとしゃべれないで頭の中にきちんとコンテンツが決まっていけないのに、英語を勉強したところで、何の役に立つのですか。やはりきちんとした文章が書いて、きちんとした自分の考え方を持っていて、それから道具としての語学の勉強だと思っております。ということで、まずは読み・書き・ソロバンというものをうさくやっております。うちの会社では通信教育を半ば強制的に受けさせて、読み・書き・ソロバンの実力の強化をしております。

#### ○生徒や学生、社員をしびれさせる

「部下をしびれさせる」という責任が我々にはあると思っております。たとえば、「あの社長は怖い」「あの部長はすごい」「あの課長の良いところは真似しよう」と部下をしびれさせる、そういったひとつの強みというものをリーダーは持つべきだと思います。

#### ○生徒・学生・社員には“判断能力”をつけさせるべし

今、自分で判断するといった判断能力が非常に弱くなっていると思っております。情報がテレビなどから押し流されている現代においては、我々リーダーが正しいものの見方、正しい判断の仕方を提示し、原理・原則を教えるべきであり、常々社員には「ロジックで物事を判断せよ」と言っております。

#### ○セルフコントロールの意識を持たせる“幸せは自分で掴むもの、実力で掴む以外方法がない”

自分で自分を律する、これだけは自分で守らなければならないということでもあります。社員にとってセルフコントロールが必要なものは「酒・たばこ」「ドラッグ」「賭け事」「異性」「金銭感覚」「交通事故」「約束を守る」「1日15分、週2回勉強せよ」ということであり、それを言い続けております。社員が自分自身でコントロールしない限り、周囲の人、親も女房も社長も助けられないということです。こ

のことは当たり前のことなのですが、当たり前になっていない、教育されていないという現状があります。

#### ○“聞くプロ”になるべし

“聞き上手”が人心掌握術の核心といっても過言ではありません。私は相手の言うことに極力耳を傾けるということを心がけております。「忙しい、忙しい」と言い訳せず、まず、笑みを浮かべて、大きな声で「なるほど」「ほう、それで?」「面白いなあ」と合の手を入れて、社員の意見を聞く努力をしています。

#### ○カルチャーショックが必要

社員教育の最大の方法は海外に駐在させる、出張させることだと思っております。文化の活性化は、常に、異文化との接触によって起ります。カルチャーショックが、一人一人の能力や資質を触発し、開花させているケースは多いと言えます。そして、その海外出張などの際にはその国の一流のレストランへ行くことを命じております。その一流のレストランのついたテーブルで、2時間から2時間半の間、仕事の話、麻雀の話、スポーツの話、上司の悪口以外の、文化、芸術、自分の趣味の話をするようにさせております。そのような文化的な話で2時間という時間を持たせられる日本人は非常に少ない。これが日本人の限界だと思っております。ですから、「1日15分、週2回勉強せよ」と、「読み・書き・ソロバンが先ですよ、基礎学力が先ですよ」と言っているのです。

### ◆モルテンの社員教育の目的

モルテンの社員教育の目的は、“Globalな世界で自活できる地球人”を育成するということです。世界中どこに行っても自分で生活できる、国籍に関係なく自分で生活できる、そのような社員を育成するということです。

### ◆モルテンが求める社員像

「学校の秀才は必ずしも立派なビジネスマンではない、ましてや立派なビジネスマンであってもいいオヤジ・おふくろでなければならない」と言っております。今は立派なビジネスマンであると同時に、いい夫・妻であり、いい父親・母親であり、いい隣人であることが要求されています。このような資質を備えていることに加えて、学生時代には学校の秀才であったなら、なおさらベターであります。従って、今、求められているものは、以下であります。

- (1) “健康”, “明るく”, “前向き”, “打たれ強い”& “ロジカル”
- (2) グローバル組織の中で、その一員である認識を持ち、その中でチームワークが組める姿勢。しかも、キラッと光るものを持っている。
- (3) Motivationの心を持ち、年齢に比例した知識、見識、胆識を身に付けている。

- (4) 新しい知識を身に付ける方法を考え、それを修得する力。学ぶ能力と意欲。
- (5) 世の中の潮の流れや自分の進むべき方向を読み取る力、それを確立できる力。
- (6) 問題解決能力。
- (7) グローバル競争に勝てる業務遂行力。
- (8) 自分の考えを構築する能力、相手を説得する能力を有する社員。
- (9) 結果責任を明確に出来る能力。
- (10) コーチング能力、ティーチング能力。
- (11) 社会性を有する社員。
- (12) 知識以外のところでも勝負することが多くなっている。「変化する物事を理解できる力、理解しようとする力」「進むべき方向を見つける力」「新しい発想、思考回路」「豊かな感受性」「思いやり、やさしさ」「倫理感」「リーダーシップ、自己責任能力」「国際性」「品位、文化性」「宗教心」

“ぐ〜っと”こらえるのがリーダーだと自分で自分に言い聞かせて、社員教育に心掛けております。これは、社長業の宿命であり、これこそ社長職の職業ミッションだと自分で自分に言い聞かせていております。

(文責：高根信吾)



#### ◆職業ミッション(使命感と結果責任)

- 元来教育とは苦しいもの しかし素晴らしい成果がでることもある
- 最終的には職業ミッション(使命感);『湧源の心』
- 最も必要なものは Accountability (説明責任と結果責任)の認識

我が社を定年退職で辞めていく方から「もう一度生まれ変わっても、もう一度モルテンに就職したい」と言ってもらえるような、そういう社員を育成したい。これが私の、リーダーとしての、社長としての職業ミッションだと、使命感であり、結果責任だと考えております。

単に、悪いことはしていない、法律違反はしていないということではなくて、倫理的責任の追求に対して人格的応答が出来ているか、義務として与えられた業務の達成結果を回答する責任だけでなく、結果責任を明確にすべきということがリーダーに課せられていると思っております。

#### ◆“汲めども尽きぬ教育の心” “これでもか！ これでもか！”

教育者や親やリーダーの仕事は、自分の在任中、目に見える成果が出ないかもしれません。時には後ろ足で砂をかけて、卒業していく教え子や辞めていく部下がいるかもしれません。また、途中で転校や転職してしまうかもしれません。そのような人たちに対して、毎日全力投球で教育をするというプロセスに生きがいを感じるというのが、教育なのではないでしょうか。「汲めども尽きぬ教育の心」を持ち続けることが肝要であります。正直、なぜここまで教育しなければならないのかと、“ふと”思うことも、馬鹿らしくなってくることもあります。しかし、“ここでじっと”

## シンポジウム

『小学校・中学校・高等学校における  
バレーボールの現状と問題点』

司会：小林宣彦（東京都立六郷工科高等学校）  
清水直樹（文京学院大学女子中学校・高等学校）

バレーボールの技術や戦術だけではなく、小・中・高のチームが置かれている環境、現状を広く知っていただきたい、そういった観点から、今回は小・中・高の現場でチームを持ちながらもそれぞれの連盟でご活躍されている3氏に演者をお願いしました。

並木清三（東京都高体連女子バレーボール専門部、雙葉学園高等学校）

## 1. JVA 個人登録の状況と問題点など登録問題に関して

平成11年度(1999年度)から、日本バレーボール協会加盟登録分担金制度が開始され、高体連ではチーム登録費を1チーム10,000円徴収していましたが、平成19年度(2007年度)より現在の日本バレーボール協会個人登録費制度が開始され、高校生は個人もしくは学校ごとに携帯電話またはインターネットで手続きをし、コンビニ等で登録費一人1,200円を支払うシステムになっています。今年度の東京都の高校女子の個人登録は4000人を超えており、チーム登録数は326でした。ここ数年、チーム登録数自体は激減していないが、実際の大会に参加するチーム数や個人登録数は減ってきており、選手が6名というようなチームが多くなってきているように思います。

バレーボール界の発展、バレーボール人口の増加を目指しスタートした制度ですが、生徒によっては経済的負担が大きく感じられることや、学校によっては生徒指導上生徒本人が手続きできず、顧問の先生が一括して手続きしなければならないが、当初よりだいぶ簡素化への工夫がされているようですが、まだ部員数の多い学校は大変だそうです。登録によるメリットは、還付金が所属セクションに配布されたり、JVAより国際大会・国内大会の開催等の情報、大会結果が個人宛に配信されたりしていますが、まだまだ改善への道の必要性を感じています。

## 2. 指導者資格制度の導入の現状と問題点など指導者資格に関して

指導者資格に関して、現在、高体連ではJVAが関係する全国大会に出場するチームの監督やコーチにのみ要求されており、それ以外のチームスタッフには指導者資格は必要とされていません。ただし、全国私立高等学校バレーボール連盟、関東私立高等学校バレーボール連盟、東京私立高等学校バレーボール連盟等の大会では、ベンチ規定として監督・コーチは有資格者(日本体育協会の指導員・コーチ、



JVAの公認講師・準指導員・マスターコーチ、私学連盟の指導者資格等)であることとなっています。そのために私学バレーボール連盟では、監督・コーチの先生方に勉強していただき、「安全で有効な指導」ができる、より素晴らしい指導者になっていただく為に、ブロックごとの指導者資格取得講習会を受講し、更に全国指導者資格取得講習会を受講して資格を認定し、4年ごとに更新講習を受講してもらう制度を実施しています。有資格者のベンチスタッフのいないチームは、引率教職員が引率し大会に参加しています。ただ、バレーボールを知らない先生で顧問に当たっている方の中には、負担に感じている人もいます。

## 3. その他、現場での指導や組織に関する問題点や課題などに関して

これまで3月開催の春の高校バレーが、1月開催(高校3年生出場可)となります。名称も「全国高等学校バレーボール選抜優勝大会」から「全日本バレーボール高等学校選手権大会」となり、これまで夏のインターハイ(高等学校総合体育大会)が兼ねていた選手権大会が分離開催することになります。

この春の高校バレーの1月開催によって、高体連の平成22年度の競技・行事日程が大幅に変更となります。高体連男子部・女子部それぞれ1年目ということで、競技・審判・指導普及・総務の各委員会で綿密な計画を立て、慎重に準備し大会運営に携わっていく予定です。これにより、各チームでは現場での指導計画の立て直し等の工夫が必要になってくるのではと思います。

関口満（東京都中体連専門部長、豊島区立池袋中学校）

## 1. JVA 個人登録の状況と登録問題に関して

平成19年より導入されたJVA個人登録制度では、中学生は1人500円(ワンコイン)の登録費を支払うことになっております。全国的にみると順調に進んでいる登録制度ではありますが、東京や大阪といった大都市では深刻な現状です。たとえば東京都の場合、中体連加盟登録は600校ほ

どありますが、JVA 個人登録をしているのはその 10%にも満たない状況です。

1 年間に 3 回ある大会（秋・春・夏）はすべて中体連が主催しており、JVA への個人登録を参加資格の条件とすることはできません。現在、個人登録を参加の条件としている中学生の大会は、男子の U14 関東ブロック大会と JOC 都道府県対抗全国中学生バレーボール大会に選抜された選手だけです。

東京都の中学生でバレーボールをする者はほぼ 100% 学校の部活動で行っています。全国的に目立つ強豪校は私立校であります。大半は公立校です。年 3 回の大会に参加するためには中体連への登録が必要になりますが、その登録費は公立校の場合、各地区の教育委員会がまかなっています。

また、教員の定期異動に伴い、顧問がいなくなり、いわゆる管理顧問が激増し、JVA への個人登録は理解を得られない現状です。だいぶ簡素化していただきましたが、登録にかかる手間も原因の一つとささやかれています。

## 2. 指導者資格制度の導入の現状と問題点など指導者資格に関して

現在、中体連ではベンチスタッフを有資格者とする条件をつけている大会はありません。一昨年から JOC 都道府県対抗全国中学生バレーボール大会と男子の U14 関東ブロック大会のみベンチスタッフに有資格者の条件がつけられました。東京都中体連バレーボール部では、このスタッフを毎年割り振っている強化委員会があわてて数名受講し始めたところでした。したがって、ほとんどのチームには必要がないというのが現状です。

## 3. その他、現場での指導や組織に関する問題点や課題などに関して

一番大きな問題点は、男子のチーム数の激減と男子のバレーボール人口の減少です。顧問の定期異動に伴って部活動が存続しなくなり、自然消滅していくチームが後を絶ちません。現在、東京都でも 100 チームを下回って二桁になってしまうのではないかと懸念されています。単独でチームを組めない場合、他の学校と合同チームで大会出場を認めているという救済処置まで取りながら、何とか大会に参加するチームの確保に努めています。全国的にこの動向は深刻化しており、県大会をオープン参加で行っている県も少なくなく、関東のある県では、オープン参加の県大会に 27 チームしか集まらなかったというような非常に厳しい状況にあります。

平成 24 年 8 月に東京都で全国大会が行われることが決定しています。東京都で行われるのは 26 年ぶりですが、その当時とは時代が変わり、莫大な費用がかかると予想されますが、その費用の出所が削減されて悩まされています。是非、多方面からの協力を切望しております。

山野辺善一（東京都小学生バレーボール連盟指導普及副委員長、立会アタッカーズ V・B・C 監督）

### 1. JVA 個人登録の状況と問題点など登録問題に関して

小学生の場合、選手は個人登録をほぼ行っています。というよりも、小学生バレーでは個人登録が当たり前になっており、「そういうものなんだ」と思われている方が多いと思いますし、そうしないと「試合に出場できない」と解釈していると思います（逆にいうと下級生やまだ試合に出る必要のない選手は登録をしていないことも現実としてあるようです）。よって、特段疑問を感じずに登録しているのが現状だと思います。とはいっても、指導者、父母の中には「理解」はしているものの、「納得」はしていない方が多数いるのも事実です。小学生の場合、大会そのものをスポンサーや企業に頼らざるを得ない現状ですので、必然的に登録するしかないという流れになっております。

小学生からすると「何故登録しないといけないのか」「登録費は何にどの程度使用されているのか」といった登録に対する不透明な思いが強いです。この辺りを明確に分かり易く公開して下されば納得済みで問題は発生しないと思います。

### 2. 指導者資格制度の導入の現状と問題点など指導者資格に関して

小学生バレーの全国大会や東京都の大会でも、監督・コーチ・マネージャーのベンチスタッフのうち一名以上が有資格者であることが義務づけられています。この指導者資格制度の導入は非常に良いことだと思います。なぜなら、小学生バレー指導者は一般人やバレー未経験者も多数いて、簡単にいうと「いつでも誰でも指導者・先生」になってしまふからです。よって、こうした制度を導入し、底辺の指導レベル・指導モラルのアップに繋げていくことは大変良いことだと思います。

ただし、導入することばかりが先行し、小学生バレーはまだまだ色々な部分で蔑ろになっていると強く感じます。ひとつは「指導員」資格は取得を義務付けているのに、その上の「上級指導員」「コーチ」「上級コーチ」等の資格については何処に問い合わせても情報が無く、「どうすれば受講できるのか」「どうすれば資格を取得できるのか」が非常に不鮮明であります。また、小学生バレーの指導者が資格をアップグレードするための講習会を受講するには、開催日程など解決しなければならないことが多々あります。同じバレーボール界の発展を願っている気持ちは変らないのに、上（中学校指導者以上）のみで進められていて、根本である小学生では「必要ない」「関係ない」との安易な運営である気がしてなりません。同じバレーを愛する同志として、今後は透明で明白な制度導入が早急に必要だと思います。

### 3. その他、現場での指導や組織に関する問題点や課題などに関して

小学生バレーはほとんどがボランティアでの運営となっているのが現状です。よって、練習会場の確保（3月は卒業式で全滅）、8m × 8m のコート設営（労力、時間、コスト）、資金面、学校の協力、地域の理解等、バレー指導以前の問題が山積みです。またこうした時代、練習会場使用上の規制も何かと多く、融通がきかないことも多く、思い切った練習できないことも多々あります。さらには、小学生バレーを引退した選手達の受け皿としての中学校バレーに対する不安（進学した学校にバレー部が無い、指導者がいないなど）も問題点として挙げられます。

こうした中でも、純粋にバレーが大好きで、子供を愛し、頑張っている指導者が大勢います。日本バレー界の発展のためにも底辺である小学生バレーへの益々のご協力をお願いいたします。

（文責：高根信吾）



#### ワークショップ

### ジャンパー膝とその予防方法

成長期における膝前面の痛みはストレッチングでだけでは治りません！

福井勉（文京学院大学保健医療技術学部理学療法学科長）

今日はジャンパー膝とその予防方法についてお話させていただきます。前に昭和大学の病院にいたものですから、昔からジャンパー膝の患者さんを診させていただいておりました。ジャンパー膝やオスグッド病という骨端症は痛くなる機序がほとんど同じです。ただオスグッド病の場合は、小学生や中学生といった身長が伸びている時期に起こるといった特徴があります。

あるとき患者全員に大学病院の方に来てもらいまして、

動き方をチェックしました。ジャンパー膝というのはどうしても膝の前が痛くなるものですから、一番痛くなる動作、共通するスポーツがあるということを考えました。その時、しゃがむ動作が一番近いのかなと思ひまして、「かかとを離さないで着いたままでしゃがんで下さい」と言うと、だいたい三分の一の子どもが一番下までしゃがめないんですね。

今映しているのは、全身の筋肉の絵ですけれども、この大腿四頭筋といわれる、腿の前側の部分にある筋肉。四つの頭と書くのですが、実際に四つ頭がありまして、膝のお皿にくっつくんですね。お皿にくっついて、そのお皿から頸骨の方の筋肉に繋がっていく筋肉があります。この筋肉が過剰収縮して、ジャンプするときこの筋肉を使うわけですけど、この筋肉ばかり使う状況がオスグッド病やジャンパー膝と強く関係があると考えます。

私は理学療法士を30年位やっています。ジャンパー膝に対しては、昔から教科書に「ストレッチしなさい」と書いてあります。それは別に間違いではないんですが、ストレッチの指導をかなりしっかりやらせていても、やはりまた痛くなるということがよくあります。ランナーでは、膝のお皿の上の部分痛くなる場合があります。お皿の上の部分痛くなったり、下の部分が痛くなったり、あるいは腿が脛に付いて一番下の部分が痛くなったり、色々な部分が痛くなるんですが、すべて大腿四頭筋の一部だと考えていただければいいと思います。ストレッチをやってもなかなかうまくいかない。何人かVリーグの選手を診せてもらったんですが、そのときにいわゆる除痛、痛みを抑えることがあるんですけど、そういうことをやっていくとそのときはいいんですけど、しばらくすると徐々にまた痛くなってしまうということを繰り返してしまう。ではなぜ同じ練習をしているのに、ある人は痛くなり、ある人は痛くならないのかと疑問に思いました。

関節モーメントって聞き慣れない言葉だと思うんですが、簡単に申し上げますと映像の黒い塊をマイクスタンド、私の手を軸だと考えていただければいいんですが、マイクスタンドを少し後ろに傾けますとマイクスタンドの重さで手がマイクスタンドが回転していく反対方向に力を入れないとコンディションを保つことが出来ない。これと同じことが膝でも言えます。これがもし膝の関節だったとしますと、膝から上全体の重さが膝よりも後ろ側にあるとすると、これが後ろにひっくり返ろうとするのを青い矢印で書きましたこの力で膝を保っているということになります。この体の重さ全体が膝よりも後ろにある場合は前の筋肉である大腿四頭筋を使います。

○関節モーメントの視覚的判断（考える関節の上部重心位置を想定すること）

例えば前傾で立ってる人がいます。足首から上全体の重さというのは前にありますので、前に倒れないように足首を後ろに引っ張らなくてははいけない。そうするとふくらは



ぎの筋肉が作用しないとこの姿勢が出来ないということになります。次に膝で考えますと、膝を曲げた姿勢では、膝より上の重さ全体が膝より後ろにあるので、膝の前の筋肉、大腿四頭筋の力が必要になってきます。

#### ○股関節屈曲伸展モーメント

どうしても膝が痛いので、膝に注目してしまうのですが、実はジャンパー膝を引き起こす要因はいくつかに分類され、まず、股関節がちゃんと曲がらない、これが半分以上です。また、足首が硬いために膝が前にいかない状況を作っている。これが約三分の一です。オスグッド病の子ども達の約三分の一は、かかとをつけたまま一番下までしゃがむことができない。しゃがもうとすると後ろにひっくり返ってしまう。このひっくり返るのを抑える最後の瞬間に大腿四頭筋をたくさん使ってしまう。この「たくさん使ってしまう」ということが、他の子ども達と違うのではないかとわかりました。

今度は、骨盤の部分が後傾して、胸のあたりが股関節より後ろにあるという状況、背中が丸くなっている姿勢では、大腿四頭筋が収縮し、硬くなり、逆のハムストリングスはほとんど使わない。ハムストリングスをジャンプの時にあまり使わない、大腿四頭筋ばかりを使うのがジャンパー膝ということをご理解いただければよろしいかと思います。

股関節が硬い、股関節が曲がらないのにジャンプしようとする、背中が丸くなり、後傾し、結果として膝の前の大腿四頭筋を使うことになる。

#### ○股、膝関節伸展モーメントの大小関係

オスグッド病の子ども達は、ジャンプの時はもちろん、ご飯を食べる時など普段から背中が丸くなっています。ジャンパー膝やオスグッド病の原因は、膝ではなくどちらかという体全体にあると考える方が良くと思います。股関節が硬い、あるいは足首が硬いと、体を真っ直ぐに保つことが出来ない。これが大きな原因であると考えていただきたい。体が真っ直ぐである（股関節の伸展が小さく、膝関節の伸展が大きい）場合、大腿直筋優位で、体が前に倒れている（股関節の伸展が大きく、膝関節の伸展が小さい）場合、ハムストリングス優位となります。

#### ○上半身の位置は大きな問題 骨盤傾斜 前傾？後傾？

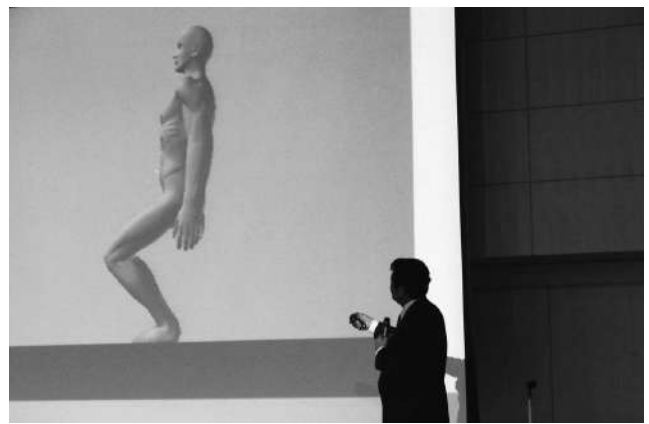
次は、骨盤がちゃんと前に曲がる事が出来るかであり、股関節が曲がらないと、体の重心が後ろへいき、大腿四頭筋を使い、膝に負担がかかる。さらに背中が丸くなると、より膝に負担がかかる。オスグッド病の子ども達は、食事の時、食べ物を口に近づけるといより、食べ物に口を近づける、前かがみになるという傾向があります。また、授業中の椅子の座り方は背もたれにもたれ首だけ前に出してノートを取っている、自転車の漕いでいる時でも頭が前に出るといったことが見受けられます。

股関節から上の重さが前に行けば、ハムストリングスを使うことが出来ます。たとえば、立って手を前に出します。膝を曲げ、なるべく手を前に出します。前に倒れないよう

にするため、おしりを後ろに出します。前後に伸びるようにします。そうすると、背中が真っ直ぐになります。オスグッド病の子ども達は背中が丸くなっていますので、手が前にいかない。背中が丸いので、大腿四頭筋を使ってしまいます。

#### ○下肢関節モーメント比

ジャンパー膝やオスグッド病の子ども達は、大腿四頭筋ばかりでジャンプをしてしまうと行ったらわかりやすいかもしれません。ジャンプにとって重要なハムストリングスやふくらはぎの筋肉を使わないので、膝が痛くなる。もう一度言うと、ジャンパー膝やオスグッド病の原因は、膝伸展モーメントの増大、つまり大腿四頭筋ばかり使うということで、ハムストリングスやふくらはぎの筋肉が弱いということでもあります。



#### ○運動療法

これまで正しい練習方法を教わってこなかった子ども達は、ちゃんと動かさなければいけない関節を動かさないままできてしまったということが発症の要因なので、ある運動を行うとしゃがめない子どもがしゃがめるようになります。

骨盤が後傾すると、大腿四頭筋が上方に持ち上がり、ハムストリングスは下がる。そうすると、大腿四頭筋が硬くなり、さらに伸ばされて、力が入ってしまう。骨盤を前に曲げられれば、ハムストリングスがうまく使えるようになる。同じジャンプでも、大腿四頭筋だけを使うジャンプから、ハムストリングスも使えるジャンプとなります。

針やアイシング、ストレッチといった対処療法では、いずれまた痛くなる。結局、体の使い方が重要なのです。

#### ○カギとなる筋 ・腸腰筋 ・ハムストリングス ・体幹の安定筋

今から5分程度、ある運動をするとしゃがみやすくなります。

まず、その運動に先立って、現状を判定していただきます。かかとをつけたまましゃがんで立って下さい。その時の感覚を感じて下さい。

#### ・腸腰筋の運動

椅子に浅めに座り、背中が丸くならないようにみぞおち辺りを張るようにして下さい。そして膝を持ち上げる運動ですが、膝は高く上げる必要はありません。高く上がっているようでは、運動の効果は出ません。膝を持ち

上げる時、ちょっとでも体が後ろにいくのは駄目です。膝を3秒持ち上げる動作を左右10回ずつ行います。

・ハムストリングスの運動

レッグカールという機械を用いることが一般的ですが、この際の注意点は、膝を曲げた時に腰が反らないことです。腰が反るようでは、効果は出ません。

体育座りのように膝を曲げて座り、おしりの横後方に両手をつきます。そしておしりを上げて前方に進みます。また、その姿勢で片足を持ち上げ、止まったままおしりを前後に動かす方法もあります。

そして、先ほども行った、立って手を前に出し、おしりを後ろに出す、前後に広げるという方法です。どちらかというとかかかとに体重がかかるような感じでやっていただけるとよろしいかと思ひます。

・体幹の安定筋の運動

一例として、おしっこを我慢する時や排便する時に使う骨盤底筋という筋肉の練習を行います。骨盤底筋の動きは、手の中指を尾骨に当てて、おしりの穴を上を持ち上げると中指が2mmくらい体の中に入るというときに感じられます。わかりやすく言うと、大便を切る時にぐっと力を入れる筋肉です。その骨盤底筋の上げ下げをします。10秒間に何回できるかという運動です。

これらの運動後にもう一度判定をします。かかをとつけたまましゃがんで立って下さい。先ほどよりもやりやすいということを体感できましたでしょうか。大腿四頭筋ばかり使っていた状況から、他の筋肉も使えるような状況になると、体を丸くしたままジャンプしなくて済むということです。

もう一つだけ運動を追加しますと、体育座りをして、両手を足の裏で組んで下さい。まずは、その形でかかをと上げた状態を保つということ。次に、だるまさんのように後ろに転がり元の位置に戻るといふ動作を20回3セット行います。さらに、かかをと上げたままおしりで歩行する。このような運動を行うことで、腹圧が高まり、これらの筋肉が使われるようになります。

このような練習をしていくと、体が立ったままではなく少し前傾して、しかも頭とおしりが少し伸びたような形でのジャンプが出来るようになり、膝の前の負担が減ってくるということです。

**質問者A:** 先ほど、骸骨の動きがあったのですが、先生が説明されたのは膝から上でした。私はオスグッド病の子、ジャンパー膝の子、膝の靭帯を伸ばした子を調べましたが、つま先から入ってジャンプをする子が障害を出すんですね。あの骸骨の動きを見ていると、やはりジャンプの仕方がつま先、足裏の前方でドンとジャンプしているので、前頸骨筋や大腿四頭筋で受けて、ジャンプもまたそれを使うということで、先生方はほとんど使用過多、筋肉の使いすぎだ、膝の使いすぎだと言われてるんですが、私は基本

的なフォーム、ジャンピングフォームの正しい教え方が必要だと結論づけています。特にジュニアの時代から、かかから入ってつま先に移動するジャンプ、かかから入るとハムストリングスが最初働いて最後に全面の筋肉を使って飛べると私は思っていますが、どうお考えですか。

**回答者:** かかから入るような姿勢をとったときに床から受ける力の掛かり方が、かかから入った方が上半身が下半身に比べて前に移行し易くなる、体全体の重心の位置が変わってくるということです。私の申しあげたことと先生のおっしゃったことは全く同じことではないかと思ひます。前の筋肉を使ってしまうと体の後ろに残っている部分に対して重力を制動するという力を余計に使ってしまう為に大腿四頭筋を過度に使ってしまうということになります。

**質問者A:** ありがとうございます。ジョギングフォームも調べたんですね。オスグッド病の子、ジャンパー膝の子、以前膝を痛めたことがあるという大学生のジョギングフォームを調べたんですが、やはりつま先から入ってジョギングをしているという結果が出まして、それで痛めたことがない子は必ずかかから入っているジョギングをしていたので、それもヒントになった訳ですけれども、それで正しいのでしょうか。

**回答者:** 厳密に言うとも、ランニングでつま先から入るといふよりは、かかかとが離れたままで入るかどうかなと思ひます。



**質問者B:** 股関節トルクが大きいということは大腿直筋の場合、膝の方にも大きな力が出るんですね。そういった二関節筋の特徴からすると、先生がおっしゃったオスグッド病になるということと矛盾すると思うんですけどどうでしょうか。

**回答者:** 前に体を倒したときには股関節モーメントが大きくなる、後ろ側の伸展モーメントが大きくなりますので、前側には大きくなりません。

**質問者B:** 前に倒すと股関節の伸展トルクが大きくなるということは大きな力を持って回転しているということですね。そうすると股関節と膝は大腿直筋が連結されていますから。

**回答者:** 先生がおっしゃっているのは体を起こしたときの状態のことでしょうか。

**質問者B:** 起こすときに大きな力が働く。起こすときにすごく大きな力が出るんです。ということは前側にもすごい大きな力が掛かっていると。直列ですから。そうすると先生がおっしゃっていることと矛盾すると思います。

**回答者:** それは違います。体全体の重さが前に行って元に戻ろうとするときに、実際は重心の位置が膝からどの位前後に作用しているかに関わる訳ですが、先生のおっしゃるように前に倒れるものを元に戻すときに股関節の伸展トルクで大腿直筋の場合引っ張られて頸骨が前に出てくるんですけれども、そのときには股関節の伸展トルクも大きくなって、膝の関節の位置が床反力と近い状態になるので膝の伸展トルクあまり大きくなりません。ところが少しアップライトの状態じゃがんだ状態で後ろにひっくり返ろうとすると股関節の伸展モーメント大きくなり膝の伸展モーメントばかりが大きくなってしまいます。足と膝と股関節の三つの伸展トルクの比を取るとかなりはっきりすると思います。

(文責: 高根信吾)

## フォーラムA @ 体育館

### 「小学校・中学校・高等学校バレーボール選手における障害とその予防」

コーディネーター: 橋本吉登 (寒川病院整形外科部長)

話題提供者: 板倉尚子 (日本女子体育大学)

実技指導者: アスレティックトレーナー5名

実技: 文京学院大学女子中学校・高等学校バレーボール部員

「バレーボールにおける下肢の障害と予防」

○橋本吉登 (寒川病院整形外科部長)

バレーボールはジャンプの競技です。スパイクやブロック、そしてサーブにおいてもジャンプをします。また、レシーブでは膝を深く曲げます。このように膝の伸展、伸ばすこと・曲げることを連続に行うといった競技特性があります。その際に起こる障害について解説をしていきます。

・前十字靭帯損傷

下腿の前方への引き出し、あるいは大腿の後方への滑り落ちで損傷する。

・半月板損傷

屈曲+下腿の回旋による後節損傷。伸展+下腿の回旋による前節損傷。

・オスグット (Osgood) 病

13歳前後 (発育期) の男子に多い。男女比は4:1。

・ジャンパー膝 (膝蓋靭帯炎)

ジャンプやダッシュの繰り返しにより、膝蓋骨の上下に痛みを引き起こす。障害は靭帯と骨との付着部分に起きる。

・レシーブで起きる‘ぶっつけ膝’

・競技パフォーマンスとジャンパー膝

ジャンパー膝の選手とそうでない選手と比較するとジャンパー膝の選手の方がジャンプが高い、得意である。ジャンプが高いから膝への負荷がかかり、ジャンパー膝になる。

・着地の衝撃

着地時に床反力は大きな値を取る。着地の仕方により床反力のパターンが変わる。片足着地よりも両足着地の方が衝撃は少ない。

・バレーボールにおける足関節捻挫

バレーボール外傷の25%以上を占める (試合時は練習時の約4倍の発生頻度)。アタックエリアでのブロック (63%) とスパイク (29%) の着地時に多い。相手の足に乗る (52%)、味方の足に乗る (24%)。足甲の‘山形’形態→内反捻挫。腓骨と脛骨の長さの差→内反捻挫。従って、外くるぶしの捻挫が多い。

・踏み切りの足

ブロード・ジャンプ (前への幅跳び) を防ぐために左足の角度をつけてストップをかける。

・左足着地の違い

選手によって、着地は「内側」「前方」「外側」といった違いがあり、それによって足裏の怪我も関係してくる。

・扁平足、凹足 (ハイアーチ)

一般にアーチが低くなったものが扁平足であり、アーチが高くなったものが凹足 (ハイアーチ) である。

・シンスプリント

ランニングやジャンプ競技で脛骨の内側、中～下1/3に痛みが出る。別名「脛骨疲労性骨膜炎」。最近の研究では疼痛が発生する部位にはヒラメ筋のみが付着していて、他の筋の関与は少ないと考えられている。

・脛骨疲労骨折

疾走型: 解剖学的に凹となる脛骨の後内側の圧迫力によ

る。跳躍型：ジャンプ・ダッシュなどで伸延力がかかる。骨膜肥厚型：脛骨の遠位（足首に近い所）に発生。

・肉離れ、アキレス腱断裂

腓腹筋肉離れやアキレス腱断裂は、腓腹筋の収縮と拮抗筋の収縮または接地による背屈によって引き起こされる。夏よりも冬の方が多い。アップ不足で筋肉が硬い状態はもちろん、身体が寝ている状態、神経が目の覚めしていない状態で足首が巧く動かない状態の時の運動によって発生する。



○板倉尚子（日本女子体育大学）

アスレティックトレーナー 5名

バレーボールはどちらかというと「ゆっくり起こる怪我」の方が多い。怪我には2種類があります。「急に起こる怪我」と「ゆっくり起こる怪我」です。「急に起こる怪我」は、接触による捻挫などで、大きな力によって起こる怪我、急性外傷です。もうひとつの「ゆっくり起こる怪我」を治すことはすごく難しいです。長い時間、身体のどこかに負担がかかるようなことが起きていて、それが怪我の原因になっているのです。その原因を探って、それを直すことが必要なのです。

◇足首の硬さのチェック

足首が硬いままコートに入らない。コートに入る前に必ずストレッチボードや段差を利用して、足首を柔らかくする。

◇足の形のチェック

扁平足や外反母趾などの確認。足がつぶれているとポンとジャンプできない。

◇タオルギャザー

足指を使ってタオルを引き寄せるトレーニング。足の甲を持ち上げるようにして行うこと。

◇チューブトレーニング

かかとの後方にある後脛骨筋を鍛える。内外両側行う。

◇腿の前と後ろの筋肉の硬さのチェック

大腿四頭筋とハムストリングスは股関節と膝関節にまたがる二関節筋で、二関節の動きを調整している。二関節筋は非常に疲れやすい筋肉で、硬く（短く）なりやすい。

◇大腿直筋の硬さのチェック

膝を曲げて、かかとをおしりにつける。その際、膝を外に逃がさない。

◇大腿直筋が硬い場合のストレッチ

仰向けに寝て、股関節を伸ばし、膝を曲げて行う。練習前と練習後に行うこと。

◇内側広筋のチェックとトレーニング

内側広筋は重要な筋肉なのに、すぐにサボる筋肉。力が入っているかのチェックとトレーニングを練習前に行うこと。

◇ハムストリングスの硬さのチェック

仰向けに寝て、膝を伸ばしたまま足を上げる。

簡単ではありましたが、足首の動かし方、足首をしっかり使えるためにどうしたらいいのか、腿の前の筋肉が短くなっていないか、短くなっていたらどうしたらいいのか、腿をしっかり使うといったことなどを指導しました。

自分の身体とその状況を知って、必要なことを練習の前に行うということが大切です。ですから、今日はセルフチェックの仕方とチェックをした上でもし不具合があった時にどのように手入れをしたらいいかということを指導させていただきました。

（文責：高根信吾）



フォーラムB

『持続可能な草の根クラブチームの運営と課題』

話題提供者：藤村雄志

NPO 法人日本混合バレーボール協会広報担当の藤村雄志氏によって、日本混合バレーボール協会の活動が紹介された。

混合バレーボールとは男女各3人ずつで行う6人制バレーボールで、ネットの高さは2m20cm、ルールは6人制の国際ルールに準ずるというものである。

中学や高校まで、あるいは大学まではバレーボールをやっていたが、卒業してからはメンバーが集まらなくてバレーボールから遠ざかってしまったという人たちが、男女

関係なく“バレーボール”を楽しむために始まったのが男女ミックスの混合バレーボールである。

必ずしも同性のプレイヤーが6人集まらなくても、バレーボールを楽しむことができるのが混合バレーボールの特徴である。

大会を開催し、目標となる試合を設定することで、人が集まりやすくなり、このことがバレーボール愛好者の増加、ひいてはバレーボール人口の増加に寄与できるのでは、という話であった。混合バレーボールの全国大会に登録するチームは、全国で1,000チームにも上るといふ。

バレーボールをやりたい人はたくさんいるが、その場がない、メンバーが集まらないということはよくある。また、指導者がいなくて活動ができないということもある。

そのような現状に対してバレーボールの底辺を広げるきっかけの一つとして、日本混合バレーボール協会では、上述のような全国大会の開催、バレーボール教室の開催、情報提供などの他、将来的には指導者の派遣なども行っていきたいという。

混合バレーボール協会の現在の活動報告が行われたあと、今後どのようにしていけば、混合バレーボールが地域に根付ぎした活動を続けていけるのか、会場では様々な意見交換が行われた。

会場として教室を使い、発表者と参加者の間が近かったこともあり、活発な意見交換が行われたフォーラムであった。

(文責：水澤克子)



## オンコートレクチャー

### ■コートディフェンスについて

コーディネーター：清水直樹

(文京学院大学女子中高バレーボール部代表)

講師：吉田岳史

(文京学院大学女子高等学校バレーボール部監督)

恩田亜由美

(文京学院大学女子中学校バレーボール部監督)

山根貞子

(文京学院大学女子中高バレーボール部総監督)

モデルチーム：文京学院大学女子中高バレーボール部

横浜市小学生選抜チーム

### 【小学生】山根貞子氏

小学生バレーボールのルールと、中学校、高等学校のルールは違うので、フォーメーションの組み方、意味が違う。

小学生の場合はフリーポジションであること、プレイヤーが成長期にあるため、体格や能力がどんどん変化すること、などもフォーメーションを考えるうえで重要な要素になる。100チームあれば100通りのフォーメーションがあるといわれる。それぞれのチームの中で、きちんと約束事を作ってそれを小学生に理解させ、実行させていくことが重要である。

### 【中学校・高等学校】吉田岳史氏

ひとつのフォーメーションを追求すれば勝てるのが小学校のバレーボールである。中学以降はローテーション制であるので、ひとつのフォーメーションを追求することはできない。「どういう意識で(そのプレーを)やらせるか」ということにこだわりを持ってやらせている。サーブ一本についても戦略的な意味を持たせて打つことを指導する。ディフェンスについては「落してはいけないボールはどういうボールか？」を選手に分からせることを重要視している。

チームの約束事、ローテーションごとの約束事、優先順位をきちんと作ることが重要である。

ただレシーブが上がればいいのではなく、体の右側に来たボールに対しては右側の足から踏み出すサイドステップで動いてとる、という動き作りから行う。ひとつのディフェンス・フォーメーションを作りたい時、それをスムーズに行うためのレシーブ能力がないのであれば、そのレシーブ能力を向上させる練習をする。ディフェンス・フォーメーションを考える際は、自分たちが得意なことをするためのフォーメーションはどのような形なのか、というところからスタートする。試合の際には、あえて露骨なレシーブフォーメーションを作ることもある。オープンスペースを作って相手に打たせて切り返す、という戦略的な意図がある。すなわち、“戦略的な意図のあるフォーメーションをつくる”ことを重要視している。

高校ではディフェンス・フォーメーションから攻撃フォーメーションへのつながりを作ることが重要である。レシーブをした後の動き方について、さまざまなシチュエーションを想定して、そのフォーメーションでの約束事を徹底させるよう指導する。この場合も、「自分たちが得意なことをするためのフォーメーションはどのようなものか」を意図して作っていく。

文京学院は中高一貫指導という体制をとっており、中学での徹底した動き作りの指導が高校でのディフェンス・フォーメーションから攻撃・フォーメーションへのつながりのある動きに発展していくのではないかと考えられた。

技術練習において、レシーブはボールが上がればいい、ブロックは手を出せばいいということになってはいないだろうか。意図のあるディフェンス・フォーメーションを作るために必要な、意図のある効率のよいレシーブ技術、ブロック技術の動きを徹底して練習しているという点が興味深かった。“意図のあるフォーメーション”と、それを実際に行うための指導、練習について紹介があった。

(文責：水澤克子)

