

第16回研究大会報告

日本バレーボール学会第16回大会が2011年2月26日(土)、27日(日)に、日本女子体育大学を会場として開催されました。

今回のメインテーマは“性差を考慮したコーチングを考える”でしたが、基調講演では“ルールの変遷からバレーボールを考える”,フォーラムAでは“肩関節障害について”,フォーラムBでは“混合バレーボール”,特別講演では“ジャンプにおけるプライオメトリクス・トレーニング”が話題として取り上げられ,多方面からバレーボールをみるよい機会になりました。

参加者は26日だけで延べ100人を超え,各会場で熱気にあふれたディスカッションが行われました。

基調講演

「ルール変更から見たバレーボールの将来像」

高橋和之

【はじめに】

東京オリンピック以降,6人制バレーボールのルールがどんどん変更されて,それについていくのが大変,というのが正直なところです。

東京オリンピック後,ブロックのオーバー・ネットがOKになりました。それから始まって,ネットにアンテナをつけたり,サービスエリアを拡げたり,ボール・コンタクトに関するルールが変わったりしました。得点システムも,サイド・アウト制からラリー・ポイント制になりましたね。それから,リベロ制の導入もありました。

このように6人制のルールはどんどん変わってきているのですが,これについて私の意見,将来どうなっていくのかという展望などについてお話させていただきます。



【6人制と9人制】

小・中・高で6人制をやってきた選手が9人制に移行する時に,なかなか馴染めないのはルールの根幹に違いがあることが大きな要因ではないかと思います。たとえば,ブロックのオーバー・ネットですね。6人制ではブロックの時に「手をネットの前に出せ!」といわれますが,9人

制では反則になるので「手をネットの前に出すな」といわれます。体は6人制のブロックを覚えこんでいるので,これを変えるのは大変です。また,ネット・プレーについても同様です。スパイクがネットにかかって戻ってきたらまたプレーを続けられるというルールにも,なかなか慣れません。それから,ブロックのワンタッチは1コンタクトと数えるのも6人制との違いです。このルールの違いになじむまでに時間がかかってしまいます。6人制と9人制のルールの大きな違いが日本のバレーボール界全体の発展にとって,どのようにプラスになっているのか,あるいはマイナスになっているのか,というようなことを考えています。少なくとも,選手が6人制から9人制へ移行する時の大きな壁になっているような気がします。

【ラリーの継続と攻守の切り替え】

1985年ごろ,サーブ・ブロックという戦術が登場しました。考案したのは当時カナダの男子ナショナルチームの監督であった前田健氏です。当時,彼にサーブ・ブロックについて話を聞きました。カナダチームはレシーブが下手であるが,体は大きい。であれば,サーブもネット際のブロックで止めて,一発で決めた方がいいと。たとえ止められなくても,ワンタッチしてソフトなボールを後ろに飛ばせば,ワン・ツー・スリーで攻撃しやすくなるということでした。なるほど,こういう戦法もあるのかと思いました。

しかし,サーブ・ブロックというのは,サーブ・レシーブからのラリーが続かないわけです。これに対して,サーブ・ブロックはバレーボールの面白さの一つであるラリーの継続という特徴になじまないということで,禁止になりました。今,サーブ・ブロックについてはルールブックに載っていないようですが,(サーブ・ブロックが復活したら)どうなるのかな,と思います。

9人制ではブロックによってラリーが切れるということが少なく,ラリーの継続という点では6人制よりラリーが長く続くので,バレーボールの面白さが強調されます。

【コートの大きさと観客席,体育館の広さ】

(スライド)これは,大まかな図ですが,一番内側がバレー

ボールコート、一番外側がサッカーのフィールド、その間がバスケットボールのコートです。

ブラジルで、サッカーの競技場を使ってバレーボールの試合を企画したそうです。たくさん宣伝費用も使って、当日も花火を上げたりして盛り上げたそうですが、うまくいかなかったそうです。サッカーであれば、広いフィールドを選手があっちに行ったりこっちに来たりして、自分の近くに来りもする。プレーが見えるわけですが、バレーボールはこの広さのコートの中だけで選手が動いている。サッカーの競技場の観客席から、バレーボール選手が見えるわけがないです。つまり、コート大きさ、広さに応じた観客席でないとプレーが見にくいわけです。そういうことを考えると、バレーボールの試合をするには、観客が3000人くらいはいる体育館がちょうどいいのではないかと思います。これくらいの大きさが、プレーをする人、見る人、支える人にとって、一番適切なのではないかと思います。

【ボール・コンタクトについて】

いま、バレーボールは体のどこを使ってボール・コンタクトをしてもよいというルールになりました。となると、今まで「ボールを足で蹴るとは何事だ！」といていたことが通じなくなるのではないかと、それが教育的にどうなのか、と考えざるを得ません。

【ラリー・ポイント制】

ラリー・ポイント制になって、逆転がなかなかできないようになりました。バレーボールの専門家であれば、ゲームをみていればそのゲームは逆転があるかないかわかりますよね。以前、バレーボール学会でも発表しましたが、どちらかのチームが10点の時の点差、22点の時の点差が5点あったら90～95%、勝負は決まっています。これくらいになったらもう諦めると、あきらめて、次のセットのことを考えろという指導もあるかもしれません。

以前のサイド・アウト制(15点先取)では0-14からでも逆転の可能性があります。逆転できる、というのはスポーツの価値の一つ“あきらめない”ということにつながると思います。そういう点から、逆転可能な試合のためのルールというのをもう一度考えていただきたいと思っています。

【スポーツのルール変更の理由】

私の考えでは、トップ選手あるいはトップチームがいつまでも君臨しないようにするのもルール改正の一つの意味だと思います。

ひとつのチームや一人の選手がいつまでも王者として君臨する、他のチームはどんなに頑張っても勝てないということもなくすために、つまりトップを入れ替え、より多くのチームや選手の可能性を広げるためにルールを変えるということもあると思います。

また、現在ではテレビ放映の事情からルールが変更される

ということが起きています。ラリー・ポイント制もこの理由によるものです。臨場感があるから、スポーツは生放送で放映したい。したがって、その放映時間内に終わるようなルールに変えたのです。実際は、ゲームが早く終わりがちやう場合もあります。このように現場とは違う分野の意向でルールが変わってしまうということが起きています。

モルガン氏が「より安全に」と考えだしたバレーボールの安全性はどうでしょうか。相手コートへの侵入も許容範囲が広がっていき、タッチ・ネットの反則も緩くなっています。

選手がプレーしやすい、審判がわかりやすい、観衆が見て面白くわかりやすい、様々な要素があると思いますが、将来に向けてもう一度ルールを考えてみてほしいと思っています。

今、スポーツ立国宣言というのが民主党から出されて、スポーツを「やる、見る、支える」の三本柱で盛り立てていくという話になっています。スポーツをやる人、見る人、支える人、その全体がスポーツは楽しいと感じられる、また、スポーツには教育的な意味がある、ということをもっと強調していいんじゃないかと思います。

国際試合の運営ルールということであれば、日本で開催される時は日本チームのスケジュールを最優先するような、特別運営ルールが採用されることがあります。これは、スポーツの公平さ、ということから考えておかしな話です。

僕はユニバーシアードチームのスタッフ(監督、コーチ)として、6回の大会に参加しましたが、外国に行って自分の力を発揮できる選手を、チームを作りたいと常に思って、取り組んできました。(試合の環境に恵まれた)日本でいくらいプレーをしても外国に行くと力を出せないようではだめです。そういうことも含めて、公平な国際試合の運営ということも考えなくてはなりません。

もう一点、最後になりますが「アスリートは特別な人間ではない」ということを言いたいです。社会を構成する一員として、自覚を持って行動すべきであるということです。今、スポーツ界の不祥事、相撲の八百長問題などが取り沙汰されていて、スポーツが神聖だなんていう見方自体がおかしいとかいう人もいます。

スポーツとは何か、スポーツを通して何を身につけるのか、そういうことを大事に考えていかねばならないと思います。

シンポジウム

性差を考慮したコーチングを考える

4人の演者それぞれの知識、経験をもとに男子チームと女子チームの指導者の違い、アメリカの大学スポーツの現状、女子チームを指導する際に気をつけていること、技術指導における男女の違いなどが語られました。

以下、各発表について編集して掲載します。

1. 笹倉 清則 (日本女子体育大学, 日本ハンドボール協会指導委員長)

私はハンドボールの指導者としてまた指導者養成事業にも関わってきましたので、その立場から、ハンドボールにおける男子チームの指導者と女子チームの指導者はどんな違いがあるか、どんな傾向があるか、という話題を提供させていただきます。

男女の指導者の違いということについて、他の先生方にも聞いた話もまとめてキーワードを出してお話をしたいと思います。

【キーワード1：1から10】

男子選手を指導する場合の「1から10」は、男子は練習で1を教えたら10までわかる「一を聞いて十を知る」ということです。男子の場合は一つのポイントを教えたら、あとは選手自身がどんどん発展させていくことができるということです。ですから、あまり細々と教えることはありません。

一方、女子選手の場合の「1から10」は「一から十まで教えないといけない」ということです。中には「一から十どころじゃなくて百まで教えないといけない」という指導者もいました。また「1から10」の中の1.2とか1.3とかもっと細かく教えないといけないとも言います。ですから、女子チームの指導者というのは、それこそ指の動かし方まで教えるようなタイプの人が多いのかなという気がします。

そのように、非常に細かいところまで教えずにはいけないのが女子の指導者であると、多くの人は考えているようです。

【キーワード2：白と黒】

もう一つのキーワードは「白と黒」です。

女子チームの指導者の場合、たとえば監督が「暗幕は白」といえば、たとえ本当は暗幕が黒であり、選手が「暗幕は黒」と言っても、それを「暗幕は白」というまで教え込むタイプが多いという話も聞きました。男子の場合は、暗幕は白も黒もあり、場合によってはグレーもあり、というタイプの指導者が多いということでした。

つまり、女子チームの監督は選手にあまり選択肢を与えないタイプが多く、男子チームの指導者は選手に与える選択肢が多く、選手がとらえたことをそのまま認めるタイプが多いのかなというのが私の感想です。

男子チームの指導者に、「あの暗幕は白だ」と選手に押し付けようとしたらどうなるだろうかと聞いたところ、選手はそっぽを向いてしまうといっていました。黒を白という指導は男子には通用しません。

【キーワード3：監督=先生, 監督≠先生】

大学のハンドボールの場合、指導者が教員として大学に所属しているチームは少ないです。ですが、女子の場合、

大学の先生=監督というチームは関東1部リーグで8チーム中7チームです。男子の場合は10チーム中3チームだけが監督=大学の先生です。

僕なりの判断ですが、女子の指導者というのは、ハンドボールだけでなく、生活や教育も含めて24時間、選手と関わっているのが現状ではないかと思います。男子の場合は、練習が終わったらざっくばらんです。僕も現役の選手の時、練習の後、監督と一緒にマージャンに行ったりしました。

もう一点、コーチ養成講習会で面白いなと思ったことがあるのでお話しします。

講習会参加者がお互いにインストラクター役になって実技指導を行うという実習の時です。

高校女子を対象として指導する、というテーマでやったときです。普段、男子チームを指導している人がインストラクター役でやったときに、見ていた女子チームの指導者の方々全員がだんだんムズムズしてきたんですね。全員が「この練習これでいいの?」と、言い始めたんです。つまり、指導の間、何かものを言いたくてたまらないんです。黙って見ていられない。「あれ、おかしいんじゃない」とか「間違っている」とかぶつぶつ言いだしたのは、全員、女子チームの指導者でした。男子チームの指導者はNo reactionでした。次の日に、女子チームの指導者が男子を指導することになってデモンストレーションをしました。そのインストラクター役の方は、練習をしょっちゅう止めるんですね。「ちょっと待って、そこじゃないよ」「もう少しこっちに寄って」とか細かく指示する。それをみていた、男子チームの指導者は「ちょっと黙って見てろよ」と言ったんですね。

この1月末にも指導者講習の検定を行ったのですが、その時も同じような現象が見られました。普段男子チームをみている指導者は練習を止めることはしないです。どんどん流します。ところが、女子チームを指導している人は、結構、練習を止めますね。

ハンドボールの指導者に関して言えば、男子チームの指導者はポイントを教えます。女子チームの指導者は一つ一つの練習で、決められた枠からそれるのが嫌なようです。言い方は悪いのですが、型にはめたがるのが女子チームの指導者なのかなと考えています。

2. 小林 敦 (東レアローズ)

バレーボールのアメリカ代表チームは、北京オリンピック、パラリンピックにおいて、4つのメダルを獲得しています(6人制、ビーチ・バレー、シットイング・バレー)。実は、アメリカには大学を卒業した後、ビーチ・バレー以外は、バレーボールを続けるためのプロリーグや、日本のような実業団チームはありません。そういう状況の中で、どうしてアメリカチームはオリンピックでメダルを取れたのか、それを知りたくてアメリカに行ってきました。

今回は、アメリカ女子チームの指導、アメリカの大学ス

ポーツのしくみ、などの紹介とともに、アメリカの指導者に聞いた男女のコーチングの違いなどについて述べさせていただきます。

まず、アメリカ女子チームの指導方針は以下の通りです。

- 1) 困難かつ明確な目標設定を行うこと。
- 2) 目標達成のためのモチベーションを高めること。
- 3) 目標設定を繰り返すためのフィードバックを欠かさないこと。

この3つが柱になっています。これは、どこの国のチームでも企業でも行われている基本的なPDCA(plan-do-check-act)を表したものです。大きなPDCAサイクルがあり、その中を細かく分けて、中期、短期のサイクルがあります。

PDCAサイクルを繋いでいく上で重要なのは、やはり、モチベーションの維持だと思います。ただ「オリンピックで金メダルを取ろう」といっても選手は動いてくれません。これは、みなさんが指導の現場で感じていることだと思うのですが、様々な方法で選手のやる気を促すということをしていच्छゃると思います。

ひとつは強制的な手法で選手のモチベーションを喚起するという方法ですね。これは、中・高・大学、実業団でもあるのですが、どうしても選手に“やらせて”しまうんですね。エラーをしたらワンマン・レシーブとか、9m×3往復ダッシュみたいなペナルティを与えるというような方法です。アメリカの女子チームでもやっていました。ペナルティを課して「(ペナルティが嫌なら)しっかりやれよ」というようなモチベーションの促し方です。

しかし、基本的には、選手に自発的にやる気を起こさせる、自発的なモチベーションの喚起を意識して指導していたと思います。

そのために必要なものとして、統計処理のデータが毎日掲示されたり、追っかけ再生ができるビデオを利用したりして、選手が客観的に自分をみることができるよう工夫をしていました。ただ練習をただだけでは、その効果がどう表れているかというのは、本人にも周りにも分かりにくいということで、練習のフィードバックを毎日欠かさずにやっていたということが印象的でした。

アメリカ女子チームやそのほかの男子チームにも同行させていただいたのですが、男女の指導の違いというのは特別に感じませんでした。

そこで、アメリカで知り合ったコーチたちに、コーチングに男女の違いはあるだろうかという質問を投げかけました。これに対して返ってきたメールをいくつか紹介します。

- 1) The laws of learning and the laws of physics are the same for men and women; therefore, we can coach men and women the same. (Carl McGown) (学習の法則と物理学の法則は男女とも同じである。したがって我々は男性も女性も同じようにコーチすることができる。)

- 2) The main difference in Gender is that the Men have to respect you as a coach-the Women care about your humanity and your volleyball knowledge. (男女の大きな違いは、男性はあなたをコーチとして尊敬しなくてはならない、女性はあなたの人間性とバレーボールに関する知識を気にかける、ということである。)

男子を指導する場合は、人間性うんぬんよりもコーチングのスキルが優れている方が重要であり、女子の場合はコーチングのスキルだけでなく、それに加えて人間性も重要である、ということでしょう。男子よりも女子の方がメンタリティの部分での配慮が必要ですよ、ということであろうと思います。

このほかにも、「男女の違いは女子には月経があるだけであるので、それ以外は気にしないでよい」という答えや、「女子は協調性を持っている、男子はそれぞれ自分で自分を評価することができる。それ以外に違いはない」、というような回答がありました。

表現に多少の違いはあれ、指導の技術的なことで男女の違いはない、というのが大半の意見だったと思います。

ただ、これは、アメリカの指導者の考え方であって、アメリカの選手の特徴を考慮してのことなので、男女の差異はないという考え方をそのまま日本に輸入して指導しても成功しないんじゃないかな、と思っています。

この質問をUSIのDavidコーチにしたところ、こんなメールが返ってきました。

Remember that in the NCAA there are only 4.5 scholarships for Men and only 27 Division 1 teams. There are 12 scholarships for Women's Teams, and there are over 300 in the First Division,

So I think that the motivation and expectations of males and females is very different.

(男子の場合、NCAAのディビジョンIにはわずか27チームしかなく、奨学金も4.5しか認められていない。女子は12の奨学金が認められ、ディビジョンIには300チーム以上もある。男子と女子では動機付けと期待感が違う。)

このメールの内容に関連して、アメリカの大学バレーボールについてお話したいと思います。

アメリカの大学には返済義務のないスカラシップ(奨学金)制度があります。大学の資産の中からいくらかを様々なスポーツチームに振り分け、それをもらったチームあるいは選手は好きなように使えます。この制度がアメリカの大学スポーツ選手を支え、それが全米の代表選手のレベルの高さを支えていると考えます。

この制度を使えるのは、全米で、男子バレーボールは27チームしかありません。大学でバレーボールを続けて奨学金をもらえるのは男子で27チームしかありません。その27チームに入ることを目指して、バレーボールをやっ

ているアメリカ中の男子高校生が頑張るわけです。つまり、その27チームには全米の精鋭が集まるわけです。

日本でもアメリカでも同じですが、バレーボールにプロはありません。日本では、たとえVリーグの選手になったとしても高収入は期待できません。バレーボールを頑張ったとしても引退したら、その後の人生どうなるの？と考えるとバレーボールってメリットがあるの？と考える子供は多いと思います。日本では、スポーツに頑張っ取り組めば取り組むほど、その他のことがおろそかになって、そのスポーツをやめたときにセカンドキャリアに悩む、挫折するというケースが非常に多いと思います。日本のスポーツの強化がなかなか継続できない原因の一つがここにあるのではないかと考えています。

アメリカでは大学を卒業してバレーボールを続けられる環境はありません。日本であれば、大学を卒業した後のバレーボールのチームがないのなら、大学でバレーボールをやろうなんて思わないのではないのでしょうか。しかし、アメリカの学生は大学でバレーボールをやりますし、代表チームはオリンピックでメダルを取っています。ここには、アメリカの大学の奨学金制度、NCAAのシステムが大きく関わっていると思います。

大学でスポーツをする選手は、第一に大学生であることが重視されます。勉強をしっかりしたうえで、初めてバレーボールができる、それが当たり前の基本理念として認識されています。ですから、学業成績の優劣によって試合出場の制限もあります。学業成績が悪いと試合には出られないし、学生としてもドロップアウトして大学を卒業することができません。こういうNCAAのルールが存在します。こういう制度があると、いろんなスポーツで天才プレイヤーといわれる選手が出てきます。全米で優勝したStanford大のミドルブロッカーはGPA3.95でした。アメリカではGPA4.0が満点ですから素晴らしいことですね。トップクラスの大学のトップクラスの成績をとる人間がバレーボールでもトッププレイヤーとして活躍しているということです。

こういう選手が生まれる土壌がアメリカにはあるということです。大学を卒業してからバレーボールをやめたとしても、その先に生きていける十分な能力を大学で培うんですね。だからこそ、学生時代にバレーボール、あるいはその他のスポーツをやるのが彼らの支えになるんです。

学生選手にとってはとてもメリットの大きいシステムだと思います。彼らは、大学に進んでお金をもらって、勉強もできる、バレーボールもできるということに非常に大きなメリットを感じています。だからこそ、男子であれば奨学金をもらえる27のチームを目指して、全米の選りすぐりの中・高生が集まる。そういう選手が集まって、アメリカのナショナルチームはつくられるのです。

以上話してきたことのまとめになります。

アメリカのバレーボール事情ということですが、男女の

コーチングに関しては、基本的には大きな差異はないと考えているようです。

強化に関しては非常にシンプルです。いわゆるPDCAサイクルをしっかりとやっていくということです。

普及に関しては大学スポーツのシステムが大きな役割を果たしているということです。文武両道のアスリートを育てていくという土壌があります。アスリートが尊敬される文化が出来上がっています。スポーツで成功した人間はそれ以外の人生も成功させることができるという考え方が浸透しています。日本では、スポーツばかりやって、それが終わったらどうするの？という状態ですよ。このあたりをしっかりと考えて、変えていくことが普及にも強化にもつながると思います。

3. 安保 澄 (2010年度全日本女子バレーボールチームアシスタントコーチ)

男子と女子のゲーム内容・戦術の違いというのは体力の違いによるものではないかと考えています。とくに、いわゆる打力の違いというものが大きいのではないかと考えます。競技レベルを上げるために、求められる打力にどのように適応していくかがテーマになります。全日本の女子チームが、現在目指しているのは、攻撃技術単体でいえば、いわゆるスパイク力を上げるとか、テンポを速くするとか、相手を吹き飛ばせるくらいスパイクを打るとか、そういったところを目指していかなくてはならないと考えています。防御戦術に関しては強い、速い打球に適応することが必要になってきます。

実際のコーチング現場で何を行っているかといえば、小林さんがおっしゃったようにPDCAサイクルですね。戦術・戦略の違い、男女の違いはあっても、PDCAサイクルを回していくのはコーチングのプロセスにおいて必要なことであり、男女の違いはないと考えます。

続いて女子のコンディショニングについて、コーチの立場から気をつけていることをお話しします。女子を指導する際、コーチが避けて通れないのは月経の問題だと思います。月経時のコンディショニングということでは、痛みがひどくて立てないというような場合もありますので、その時はケガをして練習ができないというケースと同様に、まずは無理をさせないという対処をします。月経に関して一番多い問題は月経痛ですが、より深刻な問題となるのは、稀発性月経であるとか、不発性月経、来るべき月経が来ないというような状態です。こういう症状が起きた時、将来的に妊娠の可能性が低くなったりすることもあります。女子を指導する場合、コーチは月経の問題についてはしっかり知識を持っておく必要があります。

スポーツ障害の予防についても少しお話をします。女性の形態、特に骨格、脂肪の付きかたなどから考えて、膝周りの外傷や障害が多いことを知っておかなくてはなりません。また、スポーツ傷害と月経周期との関係も考慮しなくてはなりません。関節弛緩性はもともと男性より女性の方

が高いのですが、関節弛緩性は月経周期の後半、排卵後、次の月経がくるまでの2週間くらいが最も高くなるといわれています。この時期に練習がハードになったり、疲労がたまったりすると、けがをしやすいいわれています。

私自身はコーチングをする上で、選手が全員揃って練習することが望ましい、という硬い考えを持っていた時期があり、その時は、こういうコンディションを崩した選手が出たときはどう対処しようか非常に困ったことがありました。しかし、その一人の選手に無理をさせるということはその選手のコンディションをさらに低下させることであるし、チームスポーツであることを考えれば、その一人の選手のコンディション低下＝パフォーマンス低下はそのままチームのパフォーマンスの低下につながる、ということがわかってきました。コンディションの良くない選手に対して個別の対応をしていく知識がコーチにないと、選手のパフォーマンスも、チームのパフォーマンスも低下させることとなります。

女子選手のトレーニングについてです。

特にアスリートとしてのキャリアの浅い選手に多いのですが、女性らしくありたいという気持ちと、アスリートとしての体をつくりたいという気持ちとの間に葛藤が生まれるようです。筋力トレーニングをして体が大きくなることに対して、抵抗があるのでしょいか、なかなかモチベーションが上がらないということが少なからずあります。そういう時、コーチとしては、筋力トレーニングも含めて、競技力向上に対して真摯に取り組む態度に対して肯定的なメッセージを送って、選手のモチベーションを上げることが必要ではないかと思います。このあたりは、男子のコーチング現場では起こらない問題だと思います。女性らしさを求める気持ちと、アスリートとしての競技力向上を求める気持ちの間で迷う選手を、少しでも競技力向上の方に目を向かせるよう、新しい価値観を提示できるのがいいコーチなのかな、と思います。女性アスリートとして頑張ることができるのは今しかないんだよ、というような価値観を伝えられることが大切かなと思います。

<中略>

女子チームでコーチングをする上で、メンタリティの部分について基本的なことをお話ししたいと思います。

女性は男性に比べて受容感を求める傾向が高いとされます。自分が集団の中で受け入れられている、認められているという気持ちがほしいということです。女性のパフォーマンス向上のプロセスは、まずチームに受容される・認められる、そこから努力することを怠らずにやっていく、その結果パフォーマンスが向上する、と言われていています。そこで、コーチは選手に対して「あなたはこのチームに必要なんだよ」ということをしっかりメッセージとして伝えていく必要があります。一つの方法として、毎日、本当に他愛のないことでもいいので、声をかけてあげることが大切だ

と思っています。われわれ女子チームの指導スタッフが気をつけているのは、体育館の中だけでなく、チームとして活動しているときは移動の時でも食事のときでも、一言二言でもいいので、選手一人一人に声をかける、コミュニケーションをとることです。選手とコミュニケーションをとることによって、選手のプレーがよくないときにリクエストを出せるようになり、直接的なアドバイスを行えるようになります。日ごろからコミュニケーションをとっておくことが、コーチングの可能性を高めることにつながると思います。また、控え選手やコンディション不良で練習できない選手のメンタル・ケアという面でも受容感を高めてあげるとことは非常に重要です。特に全日本代表チームの場合、所属チームの代表としてきているわけですからそれぞれにプライドがあります。控え選手に回ったり、けがなどで競技ができなくなったりするとモチベーションが著しく低下します。その時に、「あなたはチームに必要なんだ」「今十分なプレーができなくても、ゴールを目指して少しでも進歩できるよう取り組んでいこう」と声をかけることで、モチベーションの低下を防ぐことができると思います。

もう一点、声をかける、コミュニケーションを図ることがコーチングで重要な理由として、依存型選手の自立を促すということが挙げられます。他人に判断を委ねながらプレーするような選手では、コート上での活躍は望めません。自立した選手がコートにいたることが勝利に近づく要因の一つだと思います。高校を卒業してすぐ実業団に入ったような選手では、技術的にも精神的にも未熟であることが多いです。しかし、その未熟さも含めて選手を受け入れているということ選手に伝えること、これが重要なことです。未熟な選手も、まず自分が受け入れられていると感じることで努力が始まるということです。将来的に自立した選手に向かわせるために、まずは受け入れて、それを伝えるということが非常に重要だと思います。

コーチングのプロセスについて男女差はないと思いますが、男女を問わず、競技力向上のためのトレーニングや栄養摂取など、すべての行動において自立して取り組めるよう、そういう状況を作ることがコーチとして重要であると考えます。

4. 松永 敏 (平成国際大学)

今までの話は、トップレベルのチームの話で、その中にはコーチングにおける男女の違いはないとのことでした。しかし、我々指導者は、初心者から中学生、高校生、大学生でも未熟な子、ネットから手が出ない選手、様々な選手に指導をしなくてはなりません。私は技術的な指導についてお話をしたいと思います。

女子を指導する場合は、情報をたくさん持っておいて、微に入り細に入り細かく教えていかなくてはいけない。男子の場合は要所をおさえて、本人に考えさせていく。女子は口八丁手八丁ですので、女子を教えるときは非常に神経

をすり減らします。

バレーボールの戦術における男女の違いということでは、基礎体力・高さ・パワーが男女で違いますので、必要な技術、できる技術がおのずと変わってきます。男子は攻撃主体で、高さ・パワー・速さが必要になり、女子は正確さが必要になります。ラリーが長く続くとセッターのフットワークの正確さが要求されます。スパイクのスピードも違うので、女子の場合は守備主体のバレーボールになります。

男子を指導する際は2つ先のことを言った方がいいのではないかと思います。例えば、ジャンプトレーニングの際、トレーニングをして高く跳べるようになると、攻撃の幅が広がる、セッターが楽になる、という話をします。一つのことをやる時に、二つ先の段階のためにやるんだということ話をすると「よしやるぞ!」ということになります。

女子を指導する時は、詳細な理論と知識、何よりも説得力と持続力が大事です。女子は男子に比べると体力、パワーがないわけですから、できる技術が男子よりも少ない。ですから、女子を指導する時は一つの技術を正確に、細かく、センチ単位のバレーボールをやっていないといけない。



我々シンポジストの中で、女子選手は指導者に頼るといふ話が出ていました。ですから、指導者が勘違いをしてしまう、間違いを犯してしまうことがあります。「選手は俺を信じている」とか言っている。女子の場合は「こうやれ」と言ったら、全部やりますし、「白でも黒」ということが起こりえます。「おれの言うことは正しい」とかいう間違いを犯してしまう女子チームの監督さんはたくさんいます。で、「俺は全国大会でベスト8に入った」とか「中学校で全国制覇をした」とか自慢します。そういう人たちは大体こういう勘違いをしている。だからこそ、コーチングをする指導者の自覚と判断力が非常に大事になってくるということです。勘違いコーチにならないよう、我々は気をつけなくてははいけません。

(スライド) 男子はジャンプして、ネットからこれくらいのところまで手が出ます。男子はこれくらいの高さで幅がありますから、女子に比べて攻撃のバリエーションが広

がります。しかし、この高さにいるのは一瞬ですから、セッターの能力が非常に重要になってきます。しかし、男子は高さで幅がありますから、トスをアバウトに上げててもそれなりに打てます。

スパイク・ジャンプについて言うと、最高到達点はこの高さですが、最高到達点でスパイクヒットしているわけではありません。実は体は落ちながらスパイクを打っていますので、打点は最高到達点よりも低くなります。したがって、スパイクの打点というのは実はネットからこれくらいの高さでしかないんです。これが、男女のスパイクの打ち方の違いになってきます。女子は高さがなくて、ドライブをかけて打たないとアウトになります。ネットぎりぎりのところからトップスピンをかけてコントロールよく打てないと、女子は生きていけません。男子は高さがありますので、直線的なボールでもコートに入ります。トップスピンをかけるのはトスが悪かったり、つなぎの時にブロックの上を通したりするときだけです。男子は身長2mもある選手がスパイクをアウトにしますよね。これはトップスピンをかけるという技術がないからです。ですから、2mも身長がある選手はネットの高さをもっと高くしてスパイクの練習をしたらトップスピンを覚えると思います。

(スライド) これは女子選手の典型的なスパイクフォームです。このように、下半身がうまく使えない選手がいます。ジャンプが低いのに、ここでスパイクのアーム・スイングを始めています。この選手の場合最高到達点はここで、頭がここにあります。そして、スパイクの打点はここです。ジャンプは高くはないし、スイングも遅いのに、自分はここまで高く跳んでいると思こんでいる。こういうことに気づかないという選手は大勢います。この選手は最高到達点で打てればこんなに高いのに、実はこんなに低いポイントで打っている。この部分を指導者が教えられないと大変なわけです。(スライド) これはその部分を修正・改良したものです。最高到達点からわずかに低い位でヒットできるようになりました。女子の場合は、ジャンプした瞬間に素早く肘を後ろに引かないと最高到達点で打てません。男子は、こういう部分の指導はほとんどしなくてよいので、非常に楽です。

私が指導しているチームでは、女子のスパイク練習の時、左足で止まって、トスに合わせて、両足でぐっと踏み込んで打つ、という練習です。トスが流れたら、そちらまで行ってから、同様に打ちます。男子でこれをやってみたのですが、ジャンプが不十分になりました。女子の場合は、一步助走でジャンプしても、サージャント・ジャンプや2歩助走でのジャンプと高さがそんなに変わらないということで、このあたりのスパイク練習についても男女の違いがあるかなと思います。女子のゲーム中、十分な3歩助走で打てるというのは、いわゆるオープントスクらいです。女子の場合、並行トスを使うことが多いので、一步助走で打てるというのが非常に重要な技術になってくると思います。

ここで「天性のバネ」というものを少し考えてみます。生まれながらに高く跳べる人、これは腕の振りと脚の動作、筋の使い方、いわゆるコーディネーション、神経一筋の連絡が非常によいのだと思います。天性のバネのない人ほど、サージャント・ジャンプとランニング・ジャンプの差があります。天性のバネのある人はサージャント・ジャンプとランニング・ジャンプの差がほとんどありません。サージャント・ジャンプが低い人は助走を使うジャンプを十分訓練しないとイケません。サージャント・ジャンプが高い人、天性のバネがある人はセッター、クイッカーに適しています。

(スライド) 女子と男子の攻撃戦術の違いですが、女子は非常に平面的(奥行きがない)です。サイドの攻撃、つまりネットの幅9mをいかに早くボールを動かして攻撃していくか、ということが女子の攻撃の課題です。並行トス、ブロード攻撃、バックBなどを使ってネット際で打つわけですね。これに対して男子はバック・アタック、パイプ攻撃、時間差と様々な攻撃パターンを使う立体的な攻撃といえます。フロント・ゾーンの上の様々な位置からスパイクを打てるのが男子です。私が初めて男子チームをみたのはミャンマーの代表チームでしたが、攻撃の練習がいろいろできるので、本当に面白いなと思いました。女子の場合は、一つの戦術、例えばバックBならバックBを徹底的に、指導者と選手がそれぞれ忍耐だけで練習しました。女子のトップレベルでは、これからは男子化が進んでいくと思います。

技術の話に戻りますが、これは女子選手のブロック・フォームを撮影したものです(スライド)。男子のように(ジャンプの時に)腕をのばしてやってみると、腰がまわってしまうんですね。だから、クロスに打たれたときに体が開いてしまって非常に弱い。(スライド)私は女子のクイック攻撃は肘を曲げてさっと上がりなさいと指導します。ジャンプ力がない人は、肘を曲げてスイングを小さく素早くしてジャンプしないと腕が追いつかなくてジャンプの落ち際のスパイクになってしまうのです。ブロックの場合は、女子は移動してきて両足をまっすぐ正面に揃えてジャンプするのがよいと思っています。このほうがブロックをきちんと揃えて、壁になれると思います。スパイク・ジャンプと同じ方法でブロック・ジャンプをするとワンポイントだけのブロックになってしまう。しかしこの方法であれば、様々なボールに対応できると考えています。

(スライド) これは私が作った模式図です。指導の中で、ティーチング(教える、型にはめる)の占める割合とコーチング(助言する、気づかせる、理解させる)の占める割合のバランスによって選手は成熟していきます。最初はティーチングになります。この技術はこうだよ、体の使い方はこうだよ、と教えていかないとジュニアの選手はおぼえません。選手が成長してくると、ティーチングは少なくなっていく。その代りにコーチングの割合が多くなっていかなくてはなりません。自分で考えるということをやらせていかないとイケ

ない。女子の場合は、男子よりもティーチングの期間が長いというのが一般的な考え方だと思います。

アメリカでコーチをしていた時に、全米のバレーボール選手を対象にセッターキャンプというのをやりました。その時に、サーブが来た時、セッターはサーブ・レシーブをする自コートの方を向きなさい、そうすればレシーブが変なところに行った時に対応できますよ、と教えました。そのときキャンプに参加していた13歳の女の子が「そうしたら、相手コートのブロックをどうやってみるんですか」と質問してきました。素晴らしいなと思いました。13歳の女の子でもしっかり理論を持っているんですね。日本だと「お前、そんな質問は10年早い」と一蹴されてしまうでしょうね。日本のバレーボールの指導も、理論を早い時期に選手に説明していかないとイケないと思います。アメリカでは13歳の選手に対してもフォーメーションのテストをします。こういうときはどういうフォーメーションが考えられるか、と6人を動かしていきます。日本はいつまでもW型のサーブ・レシーブ・フォーメーションでサーブ・レシーブをして攻撃の練習をするので、それしかできない。それが、4人のサーブ・レシーブをしなさい、3人、2人のサーブ・レシーブ・フォーメーションで、となっていくと混乱してしまう。ですから、ジュニアのうちから理論の教育が必要だと思っています。「守・破・離」は華道の言葉ですが、最初は師匠のことをよく聞いて守りなさい、それから指導者からだんだん離れていって自立しなさいという言葉です。皆さんはどうでしょう。

さて、選手は指導者のどこをみているのでしょうか。

男子は「どんな人か」「何を教えてくれるのか」、女子は「信頼できる人か」「熱心な人か」。つまり、女子の場合は理論よりも「いい人かどうか」ですね。

最も効果のある練習は何か?男子はやはり他流試合ですね。練習試合の中で、いろんな場面を経験して、選手が自分で覚えていく。男子の場合は、試合をやるが一番大事だと思います。女子は乱打とケース・スタディです。様々なケースを想定して一つずつ練習していく。

我々コーチは、男女とも試合の相手が最良のコーチであるということを忘れないようにしなくてはなりません。試合をやっている相手が一番プレーを教えてくれている、ということを考えなくてはなりません。選手はネットをはさんで相手と対峙しているときにバレーボールを覚えるのです。オーバースを1日に1000本やったからうまくなるわけではなくて、試合の時にチャンスボールが来て、クイックが使えたかどうかを考えて、初めてバレーボールがうまくなるのです。これを忘れてはいけません。したがって、練習試合の相手の選び方が非常に重要になってきます。コーチは試合の相手にジェラシーを感じないで、感謝するということを考えていかねばなりません。

フォーラム A

『バレーボール選手における肩関節の障害とその予防』

コーディネーターとして整形外科医である橋本吉登氏、話題提供者として板倉尚子氏を中心としてフォーラム A が行われた。

1) 橋本氏

まずは、「肩の仕組み」についてですが、ヒトの肩は「肩甲骨」「上腕骨」「鎖骨」で出来ています。また、筋肉ですが、体の表面に近い大きな筋肉（アウター・マッスル）は、力を発揮する時に使われ、肩の深い所にある筋肉（インナー・マッスル）は、肩の回旋と安定化に働きます。また、腱板（ローテーター・カフ）は、肩口に円周上に並ぶインナーマッスルの腱の集合です。

では、肩関節の障害では、なにがこわれるのか？

まずは、関節唇（肩甲骨の関節面を囲む軟骨）の損傷。関節唇の上方部は上腕二頭筋の長頭腱が付着し、上腕二頭筋が働く時に牽引されて剥離に至ります。繰り返しの外力で起きますが、一回の外傷で剥離することもあります。

次に、肩関節脱臼。「反復性肩関節脱臼」は、前方の関節唇が剥がれて繰り返し脱臼を起こします。「動揺肩（肩関節亜脱臼）」は、ももとの肩関節の緩さによって骨頭が関節窩から滑り出る。これは腱板の機能が落ちる時や、関節唇損傷によっても引き起こされます。

そして、腱板損傷、インピンジメント。腱板はオーバーヘッドポジションでは肩の後方に位置します。肩による負荷と、肩甲骨と上腕骨頭の位置関係により腱板が肩甲骨関節窩の後面に衝突し、「炎症」や「損傷」につながります。肩腱板損傷、つまり肩腱板に大きな力がかかるとそこが断裂します。そうなるとう肩の挙上が困難となります。

最後に、棘下筋萎縮。過度のブレーキングによるか、ブレーキングの時のフォームの悪さが原因と考えられます。

バレーボールのスパイクは、野球やテニスと同様に「オーバーヘッドスポーツ」に分類されます。ボールインパクトとは、スイング速度が最も大きくなる瞬間、手とボールが衝突する瞬間です。ボールインパクトの肩への影響は、ボールを叩く時の反動が肩への衝撃となることで生じます。‘ゼロ・ポジション’は、肩甲骨と上腕骨が揃う瞬間をいい、非常に肩が安定して、壊しにくい状況です。肩の安定をもたらすのは構造だけでなく、肩の肢位も重要です。‘ゼロ・ポジション’は、肩が挙上時に機能的に安定する肢位です。‘ゼロ・ポジション’では腱板が円錐状に配列することで、上腕骨を肩甲骨の中心に引き寄せて肩関節を安定させます。後面から見た‘ゼロ・ポジション’は、外転 130～150°、側面から見た‘ゼロ・ポジション’は約 30°前方傾斜です。ちょうど「ガッツポーズ」している角度が‘ゼロ・ポジション’です。

インパクトのポジションが悪くなる理由には、技術的な問題と身体的な問題があります。技術的な問題としては、不良フォーム、無理なコース打ち、乱れたトスがあり、身体的な問題としては、肩の疲労、コンディション不良があります。

肩の障害を防ぐためには「良いコンディション」を保ち、「良い肢位」でボールを打つことが大切です。

2) 板倉氏

コンディショニングのポイントは、普段の練習からボールを触る前にしっかり肩の中の筋肉（インナーマッスル）を使えること、そして、肩甲骨の位置が良い位置にあり、しっかり動けることの2つです。

今日は、以下の4つを指導していきます。

- 1) 肩甲骨の位置がしっかりしているかどうか、肩のインナーマッスルの力がしっかり入っているかどうかのチェックの方法
- 2) 筋肉が硬くなっているときにどうしたらよいかというストレッチの方法
- 3) インナーマッスルのトレーニングの方法（ボールやチューブを使用したトレーニング）
- 4) 肩甲骨の動かし方

まずは、セルフチェックできることが大切です。そして、それに応じたトレーニングをアップの中に組み込み、それからボールを触るようにするとパフォーマンスが向上します。ただ肩甲骨はセルフチェックができません。女子は更衣室などで選手同士、お互いにチェックすることで、肩甲骨周りの筋肉がやせているなどの悪い状況を把握し、早めに対応することができます。

フォーラム B

『男女混合バレーボールの活動紹介と可能性』

フォーラム B は、男女混合バレーボールについて、日本混合バレーボール連盟代表である藤村雄志氏と、日本混合バレーボールバレーボール協会理事長の大江芳弘氏による発表があった。

協会の活動について、試合開催やルールブックの作成、メーカーと協力して行った専用ボールの開発・紹介などが行われた。協会自体が発足間もないということから、今回の学会発表の場で、様々な意見をいただきたいということもあった。

協会課題として取り組んでいく当面の問題としては、体育館の確保、大会の普及、そして、活動資金の工面ということであった。

発表後、会場では様々な意見交換が行われた。

混合バレー専用ボールの開発について資金を使うのはもったいないのではないかという意見がでたが、一方、あえて専用のボールを使うことで、他のバレーボールと差別

化を行う、混合バレーボールをやっているんだという意識を高める目的もあるとのことであった。その他、大会開催についての意見や大学教育現場で取り入れているという報告、ルールの工夫についての意見、感想などが聞かれた。

様々な立場からの意見交換が行われた活発なフォーラムとなった。



特別講演

『下肢のパワートレーニングに対する特製プライオメトリクスマシンの応用』

張木山氏（台湾慈濟大学体育教学センター教授）

2日目の午前中には特別講演として、張氏による男子バレーボール選手を対象としたプライオメトリクストレーニングについての研究発表が行われた。

バレーボール選手にとって、スパイクあるいはブロックのジャンプは非常に重要な技能であり、その高さは高いほどよいとされる。いわゆる「ジャンプ力＝ジャンプの高さ」を向上させるためのトレーニングの一つとして、プライオメトリクストレーニングがある。張氏はこれまでにプライオメトリクストレーニングを行うための独自のマシンを考案・作成し、数々の研究を進めてきた。そのマシンを用いたトレーニングを男子バレーボール選手に行わせ、どのような成果が得られたかについて、様々なデータをもとに発表が行われた。以下は、その一連の研究の紹介である。

○基礎研究Ⅰ

『異なるトレーニング法によるジャンプ能力のトレーニング効果に関する研究』

被験者：無作為に抽出された台湾花蓮師範学院体育学系男子学生 30 名

方法：被験者を異なるトレーニング方式の 3 群に分けて、週 3 回、全 10 週にわたってトレーニングを実施した。

実験時間と場所：2003 年 10 月～2004 年 3 月台湾花蓮師

範学院運動科学実験室とフィットネスセンター

実験手順：受験者の選択→実験目的と手順の説明→資料の記入→グループ分けと時間配分→トレーニング動作の練習→事前測定とエクササイズ自覚表の記入→筋力トレーニング実施（伝統的なウェイトトレーニング群、PRP-0.5Hz トレーニング群、PRP-2.5Hz トレーニング群）→中間測定とエクササイズ自覚表の記入→実験後測定とエクササイズ自覚表の記入→トレーニング終了追跡測定－第 2～5 週目→資料の処理と分析

基本運動能力テスト(テストターゲット 8 項目):1)30m走, 2) 垂直跳び, 3) 連続 3 回跳び, 4) 助走跳び片手でタッチ, 5) 深跳摸高, 6) シャガんでからジャンプ, 7) 反動を使ったジャンプ CMJ, 8) 負重半蹲 1RM

結論：バウンド能力トレーニング効果の比較について、10 週にわたるトレーニングの効果では、受動的且つ反復プライオメトリクストレーニング～2.5 Hz -20sec -150RPM が最も良い。



○応用研究Ⅰ

『優秀な男子バレー選手の受動的且つ反復的なプライオメトリクストレーニング効果についての分析と比較』

目的：受動的且つ反復的なプライオメトリクスマシンを用いて、優秀な男子バレー選手のトレーニング効果を検討する。

被験者：24 名の台湾花蓮教育大学男子バレー選手

方法：CMJ(Counter-Movement Jump) テストにより、「負荷 70% 群」、「負荷 90% 群」、「コントロール群」に分け、各群 8 人。10 週にわたって、各週 3 回のトレーニング。

結論：A と B 群は、プライオメトリクストレーニング～2.5 Hz-20sec を行った。その前と後の各テストの結果は顕著な差異があった ($p < .05$)。C 群は差異がなかった。そのトレーニング方法は、被験者の水平動力、垂直動力と速度の向上に有効である。A 群と B 群は C 群より優れるが ($p < .05$)、A 群と B 群の間に差異はなかった。すなわち、トレーニング最大負荷の 70%～90%の間、プライオメトリクストレーニングではトレーニング効果の差異がなかった。そのため、よりよいトレーニング効果を得るためには、

より軽い負荷のトレーニングを選び、選手の体力への負担も減少させるべきだと考えた。

○応用研究 II

『異なる動作頻度の受動的且つ反復的なプライオメトリックトレーニングの比較研究』

目的：筋力・パワーでの受動的且つ反復的なプライオメトリックトレーニング理論を構築する。異なる変項の中（異なる動作頻度のトレーニングの間；異なる動作頻度と加速負荷制御トレーニング）、筋力・パワートレーニング効果の差異を分析、比較する。

被験者：台湾花蓮師範学院体育学系男子学生 48 名

方法：8 週間にわたって、毎週 3 回トレーニングを実施する。最初は、異なる動作頻度トレーニングを用いる。（A-30RPM, B-60 RPM, C-90 RPM, D-120 RPM, E-150 RPM）そして、加速負荷制御を変数とする（F-30RPM → 60 RPM → 90 RPM → 120 RPM → 150 RPM 次第に増加）。

結論：1. 各群ともにトレーニング後、進歩した。2. トレーニング効果が最も良い群は、加速負荷制御群である。4 項目テストの結果は、顕著な差異がみられた ($p < .01$)。3. 各群の間、トレーニング後の効果を比較すると、連続 3 回跳びを除き、差異がなかった。垂直跳び、30 メートル及び負重半蹲 1RM などの項目では、差異が顕著であった ($p < .05$)。4. 120RPM のトレーニング方法は、スピードを向上させるために最も効果的である。5. 筋力を向上するためのトレーニングでは、90 RPM と 120 RPM と加速負荷制御などの 3 種トレーニング法が最も効果的であった。6. 加速負荷制御のトレーニング法は、ジャンプ力と筋力を同時に向上させる。

○進級研究 I

『優秀な男子バレー選手の受動的且つ反復的なプライオメトリックトレーニングの筋電運動記録分析』

目的：プライオメトリックトレーニング理論をベースにし、プライオメトリックマシンを実験器材とし、筋電運動記録の変化を研究する。

被験者：台湾花蓮教育大学男子バレー選手 16 名。コントロール群以外、平均的に負荷の「A-70% 群」と「B-90% 群」に分けた。

方法：コントロール群の変項とは、大腿直筋と大腿二頭筋の筋電運動記録評価である。10 週間、毎週 3 回のトレーニングを実施した。

結論：各群の中、右（左）の大腿直筋と大腿二頭筋の伸張性収縮或いは短縮性収縮について、差異がなかった。70% 群、90% 群右大腿直筋の、伸張性収縮及び短縮性収縮の差異を比較すると有意な差がみられた ($p < .05$)。伸張性収縮及び短縮性収縮の比較では、90% 群の右大腿直筋がコントロール群より優れる ($p < .05$)。伸張性期の筋電運動は加速によって遅くなった。

○進級研究 II

『異なるジャンプ力の男子バレー選手の受動的且つ反復的なプライオメトリックトレーニングの筋電運動分析』

目的：受動的且つ反復的なプライオメトリックトレーニングによる筋力トレーニングの適切な方程式を構築する。

被験者：台湾花蓮教育大学男子バレー選手 18 名

方法：反動を使ったジャンプ CMJ 能力の差異として各群に分ける。6 人を 1 群にし、計 3 群。平均値の差と上下 2 以内の者は A 群、平均値より 2 個上の者は B 群、平均値より 2 個下の者は C 群。トレーニング速度は、「2.5Hz-150RPM」である。10 週間、毎週 3 回のトレーニングを実施した。

結論：1. A と B 群の結果は有意な差異がなかった。2. C 群は右大腿直筋の伸張性（短縮性）収縮、右大腿二頭筋の短縮性収縮、左大腿二頭筋伸張性収縮について有意な差異がみられた ($p < .05$)。3. A と B 群の筋電運動表示：右大腿直筋の伸張性収縮と短縮性収縮について有意な差異がみられた ($p < .05$)。4. トレーニング後の筋電運動表示：右大腿直筋伸張性収縮及短縮性収縮について、B 群が C 群より優れた結果となった ($p < .05$)。



張氏の研究によれば、たとえば、トレーニング時の負荷のかけ方については、70% 1RM の負荷と 90% 1RM の負荷ではジャンプ高の伸び方に差異がなかったことから、選手の疲労を考えると 70% 1RM くらいでよいということであった。トレーニングは負荷が強ければ強いほど、効果が上がると考えがちであるが、「トレーニング効果を上げ、かつ、安全な最適な負荷がある」ことの証左のひとつであろう。

講演後、日本バレーボール学会から、張氏に記念品が贈呈された。

オンコートレクチャー

『性差を考慮したコーチングの実際』

女子バレーはトップレベルにおいて、男子化が進んでいる。この背景には、男子に近いスキルを身につけ、攻撃のバリエーションを増やすことが、他チームより優位に立てるといった研究成果があると考えられる。

今回のオンコートレクチャーでは、日本体育大学女子バレーボール部が、バレーボールの男子化を目指して、どんな練習をしているかという事例紹介が行われた。

高さ、速さ、パワーを目指せる体格があるのであれば、女子であっても、その目的に合った練習をすべきであり、今できる技術を磨くだけでなく、できることを増やそうというのが講師である根本氏の指導の主旨だということ。

ウォーミングアップ、ボールを使ったウォーミングアップ、パス、レシーブ、サーブ・・・と練習メニューが続き、それぞれにおいて「男子化を目指すための工夫」の解説があった。

例としては、サーブは必ずジャンピング・サーブかつスピード・サーブとし、その際、スピードガンを設置してサーブの速度を選手が確認できるフィードバックの工夫がなされていた。

また、女子でよく行われる3人レシーブの練習も紹介された。このときは、3人がコートの中でコミュニケーションをとりながら動くことの重要性が強調された。換言すれば、コートの中のコミュニケーションを取れるようになるためにも、3人レシーブは効果的な練習であるともいえよう。

そのほか、ラリー練習も3対3、4対4、5対5と数を増やしたり、セッターのポジションを変えたり、様々な練習バリエーションが紹介された。

「この練習では、〇〇という意識を持ってプレーするように言います」「意図のないプレーはだめです」「コートの中でコミュニケーションをとろうとしなくてはいけない」という言葉が多く聞かれ、根本氏が「意図を持って、高い意識でプレーすること」を重要視していることがわかった。指導のポイントとして、根本氏によれば、女子の場合はこまめに指示をしてあげた方がいいのではないか、ということであった。

