

1999年度第3回研究集会報告

去る12月11日に1999年度バレーボール学会第3回研究集会が早稲田大学にて行われました。今回のテーマは講師にカール マクガウン氏 (Carl McGown Ph.D) を迎え、運動学習理論に基づいたコーチング理論について講義を受け、そのバレーボール指導における実践方法まで紹介していただくというものでした。

午前10:00より朽堀申二会長の開会挨拶の後、マクガウン氏により運動学習理論に基づくコーチング理論の講義が河部氏の通訳により行われた。そこでは、日々指導者は指導に際していくつかの決断をしなければならないこと、そして指導に際し用いる「方法」の選択が最も重要であるとされました。そして、その「指導方法」を選択するために科学に基づいた理論が必要であると説き、その科学的根拠に「運動学習理論」を用いることが望まれ、この理論について解説されました。

(編集委員 高橋宏文)

講義後、質疑応答が行われた。質疑応答に関しては以下に示す。

1) ボールを使ったビジョントレーニングについて？

：「周辺視野」をキーワードに、練習形態を工夫してバレーボールを行いながらトレーニングしていくと。

2) 練習計画について？

：いかに有効なフィードバックを与えるかが重要。

3) 練習形態は必ず全習法の方が良いのか？

：全習法を用いながらその練習でのキーワードを決め、それに対する評価を行い、動作の流れの中でキーワードになることを練習させるようにすることが大切である。

午後は「運動学習理論」を基にしたバレーボールのウォーミングアップ、そして実践練習を早稲田大学男子バレーボール部のデモンストレーションで紹介、解説されました。ウォーミングアップ、実践練習のどれもが、実際のバレーボールのゲームにある局面や流れを意識し設定されたもので、「バレーボールゲーム」の練習となっていました。さらに、それぞれの練習ではキーワードによる技術について得点をつけることで意識されるように設定されていました。

デモンストレーション後のディスカッションでは、活発な意見の交換がなされ、その中の代表的な5つの質疑応答を以下に記します。

1) ラリーポイント制になったことで戦術を含め練習で変わった点はあるのか？

：統計的にデータを見なおしたところ変わっていない。サーブ権があるときにいかに点が取

れるかが大切。

2) 小さな日本の選手が世界に勝つためには？

：身長があるかどうかよりも、“力”をつけるかどうか、“パワフル”であるかが問題。日本は筋力アップとディフェンスシステムの向上が必要。

3) ワールドカップでアメリカチームが取ったブロックシステムについて？

：ワールドカップでのトップ4はバンチリードブロックとライン際を守るディフェンスシステムを用いていた。逆に下位チームはコミットブロックを用いていた。

4) ゲームに対しての練習の意識について？

：練習の全てのデータを統計処理している。その得点の多い選手からスターティング6にはいる。したがって、練習において気が抜けない状態になっている。しかし、どのように動機づけするかは簡単な問題ではないが、これはコーチの役目である。

5) ブロック練習について？

：ポイントは4つ。

①何を見るか (eye work)。②ブロッカー3人が効果的に動けるようにフットワークを鍛える。③いくつかのステップを会得し使い分ける。④戦術の選択。

マクガウン氏の講義とデモンストレーションによる解説や活発な質疑応答により、今後のバレーボール指導の示唆が与えられた。これらのことから、更なる指導方法の研究とゲームライクな練習方法の開発、工夫が日本のバレーボールにおいては必要であることが再認識された有意義な1日が閉会された。