

第10回記念研究大会・総会報告

本学会設立10周年記念大会として、2005年3月26・27日の両日にわたって、東京女子体育大学キャンパスで行われた研究大会・総会の様子をまとめてみました。両日も吉田清司氏の総合司会で進行され、1日目の26日(土)午後から、まず都澤凡夫氏(筑波大学男子バレーボール監督)を講師に、「オンコートレクチャー：すべては攻撃から」をテーマに500名を超える受講生が熱心に実技指導に汗を流した。次に、エキシビジョンとして、日本の新体操競技のトップである東京女子体育大学の新体操部の公開演技が披露され、参加者一同その煌びやかな演技と技術の高さに目を奪われた。その後、会場を総合教育センターに移して、中央大学のバレーボール部長であり、また著名な憲法学者である渥美東洋氏に、今回の基調講演として「バレーボールと社会の姿」をテーマに講演を頂いた。

そして、1日目最後の行事は、会場をザ・クレストホテル立川に移し、本学会設立10周年の記念パーティーが盛大に開催された。パーティーには会場校の東京女子体育大学の学長塩野克己氏にも出席頂き、本学会が10周年を迎え今後益々発展していくように激励のお言葉を頂きました。次に、朽堀申二会長からこの10年間の経緯とこれからの発展を若い世代の会員の力に期待していること等が述べられ歓談に移った。会の中ほどでは、本学会の活動にご協力・ご支援頂いた六つの企業の方々に表彰状が贈呈され、感謝の心を表しました。その後、協賛企業の方々を含め多数の参加者は、おいしい料理やワイン・ビールを飲みながら10年間の苦労話しや今後の発展に向けての意見交換など賑やかにバレーボール談義を繰り広げながら時間を忘れて交流を深めることができた。

2日目は午前の部にシンポジウム「勝つためのゲームプランニング」をテーマに熱心に議論された。次に昼休みの情報交換会をはさみ、午後の部はまず総会が開かれ、最後に一般研究(ポスター)発表に移っていった。今回一般研究発表は24題発表され、学会はじまって以来、最高の発表題数で10周年記念にかけるとの関心の高さが窺えた。また、今回高校生や家庭婦人のバレーボール選手が多く参加されており、徐々にではあるが学会の活動が底辺に広がりを見られたことは大変喜ばしい出来事であった。ここでは、基調講演・シンポジウム・オンコートレクチャーを中心に報告致します。

最後になりましたが、大会実行委員会委員長の森田昭子氏の多大な尽力で大会参加者数・発表題数とも過去最高の数を示し、大変活気に溢れた記念すべき10周年記念研究大会・総会を大成功裏に終了することができたことを感謝申し上げます。また、会場校の東京女子体育大学のバレーボール部諸姉のご協力にも感謝とお礼を申し上げます。
(編集委員長 柏森康雄)

基調講演

基調講演は吉田清司氏の司会によって進められた。演者の渥美東洋氏は、大学バレーボール界の名門中央大学の黄金期からバレーボール部長を長く務められ、また憲法学者としても社会的に優れた業績を残されている著名な方である。この春、中央大学を定年退職され、バレーボール部長も後進に道を譲られました。会場には多くの参加者に混じって中央大学のバレーボール部員も席を並べ、我々が今後バレーボールを通じていかに社会貢献をしていくべきかを示唆して頂いた大変貴重なご講演でありました。

バレーボールと社会の姿

演者：渥美 東洋氏

現代のスポーツは、「楽しむ為」や「体を鍛える為」に多くの人々が行っていますが、昔は体育とスポーツは大きく分けられていました。体育は、社会で役立つように学校で行われているもので、スポーツは、体を鍛えることで忍耐力をつけることが大切とされ、英国では貴族の特権とされていたのです。他方、米国移民後、奴隷が重労働の辛さ

から間逃れるものとして、スポーツと音楽が発達しました。このように、スポーツの歴史は決して健全なものではありませんでした。

アメリカでは、少年の黒人奴隷を一人前の奴隷として働かせた為に、彼らはスポーツにその辛さを転化させたのです。彼らは、辛さを紛らわす為に音楽も始めるようになりました。この音楽が現代のジャズの原点です。

このような時代を経て、産業化された時代に入ると勤労意欲が高まるようなスポーツが発達してきました。日本では、戦前に柔道や剣道は精神鍛錬の為とし、体育は軍人・女工の為と考えられてきました。女工達の体育の中心はバ

レーボールであったので、バレーボールは女性のスポーツとして称されました。戦後は柔剣道が禁止となり、同時に女性の人権を尊重する動きが始められました。その後、東京オリンピックが開催され、東洋の魔女と呼ばれた全日本女子バレーボールチームが、金メダルを獲得し日本中に勇気と希望を与えました。このオリンピックをきっかけに、バレーボールは良いイメージをもたれるようになりました。

昭和30年代後半には、オリンピックで優勝した選手達が仕事をしている女性であったことをきっかけに、「ママさんバレーボール」や「スポーツ少年団」などが増えたのです。このようにして、バレーボールは地域や社会とのつながりを作ることに成功しました。バレーボール以外では、野球も男の子の楽しむスポーツとして広まりましたが、バレーボールのように年齢を問わずに行えるスポーツには発展しませんでした。サッカーも、イギリスやドイツの影響を受け、Jリーグが開幕し、バレーボールに続く地域密着型スポーツとして広まりました。ですが、老若男女問わず楽しめ、地域で行うことのできるスポーツは、バレーボールではないでしょうか。

ママさんバレーボールは、子育てをする女性達がバレーボールをしながら子育てに励むことで、身近な人たちとの会話が増え、ストレスを溜めずに過ごしていけるようになりました。昔は、家庭でも父親が絶対的な権限を持っていたが、現代は、お互いに力を与えあうことが重要視されてきています。その為には、より一層地域との関わりが大切になってきます。「人間は親の後ろ姿を見て育つ」と言われるように、地域で沢山の関わりを持つことの大切さを子供達が受け継ぐ為の場にもなってくるのです。

ボールゲームやバレーボールは当初、連絡手段として活用されてきました。バレーボールは、人間のつながりを作る為のメディアなのです。大学では、上下関係だけを学ぶ場だけではなく、チームには選手だけではなく、周りには選手を支える控えの人達がいることを忘れてはいけません。支えてくれている人に感謝の気持ちを持つことが大切です。そして、地域への支援をすることで連携が深まり、地域の人達はそのチームを応援してくれるようになるのです。

我々は、スポーツで感じた楽しみや尊敬心を家庭や地域に持ち込み、それを次世代に伝えていかなければならないでしょう。それができるのは、やはりボールゲームでありバレーボールであるのではないのでしょうか。

シンポジウム

勝つためのゲームプラン

筑波大学体育科学系教授 都澤 凡夫氏

ゲームプランは、一般的に試合前に相手チームを想定して、ゲームをシュミレーションし、どのようなゲームをす

れば勝てるか対策を考えることを指しています。しかしゲームプランはすでに練習の長い過程の中で、培われていると行っても過言ではありません。それは練習計画を立案する時点から始まっているのです。例えば、このチームはどの大会を狙ってピークにするのかを計画を立てる段階で決めるということです。ゲームプランを試合に向かって時系列的に並べると、まず長期のゲームプランがあり、次に短期的なゲームプランがあり、そしてそれを実現する手段としてベンチワークの段階があると考えています。

長期的ゲームプランとして、

1. 練習計画の立案

短期的ゲームプランとして、

1. エントリーのメンバーを決めること
2. スタートラインアップきめること
3. ゲームシュミレーション
4. スカウティングとミーティング

ベンチワークとして、

1. 試合中の役割分担
2. タイムアウト
3. 選手交代

○長期的ゲームプランとして準備すること

1. 練習計画の立案

一般的にチーム作りと呼ぶプロセスです。選手たちもチームも、ある段階まで到達すると容易に上達しません。3ヶ月、6ヶ月、1年といったあるスパンで、自分が目指すゲームプランを実行できる準備をするのです。

最初にどの大会が最も重要か、どこにチームのピークを創りたいか決めます。したがって、他にいくつかある大会には、ある明確な目標はあるけれども、チームのピークではないということになります。

具体的には、1年間を大会に合わせ4期に分けています。各々の期は最長で約5ヶ月間、最短で約1.5ヶ月間と長さに違いがあります。各期は①基礎力向上期、②コンビ作り期、③チーム作り期、④コンディショニング期、⑤試合期の5サイクルから構成します。①から⑤の各サイクルには、週間スケジュールを組み込みます。試合期以外週間スケジュールは最長で3週間、それ以上は同じスケジュールで行わないように注意しています。

○短期的ゲームプランとして準備すること

1. エントリーメンバーの構成

誰を12名にエントリーするかが最初の課題です。スタートラインメンバーの6名とリベロ1名の7名を決定し、次にその他の5名(セッター、エース、センター、レシーバー、サーバー)を決定するのが一般的です。守備的なチームにするのか、攻撃的なチームにするのか、チームの特徴によって、その構成は変わります。交代メンバーにはレギュラーと遜色ない能力を有している場合と、そうでなく能力に差がある場合もあります。控えとしてまんべんなく

選手を準備するのか、サーブの良い選手やレシーブの良い選手を重点的に準備するのか、監督のゲームプランによって、控え選手の構成は変わるのです。

レシーバー、サーバーはコートにいる時間がごく僅かしかないと考えると、技術が優れていることも重要ですが、私は控えの選手には上手さよりも、今「旬」であるかないかを大きな決め手にしています。勢いのある、エネルギーをもった選手は、試合の流れを変える可能性があるからです。

2. スタートラインアップの構成

6人のラインアップをどう決めるか、誰と誰を対角線におくか、セッターの両サイドに誰を起用するのか、誰を前衛レフトからスタートさせるのか、セッターをどこからスタートさせるのかは重要な戦術です。対角線でバランスのよいラインアップは8パターン可能です。よく吟味されたラインアップはコーチの意図をよく反映します。ラインアップを観て、意図がよく分からないようなラインアップは、コーチの未熟さを表すと考えています。

3. ゲームシュミレーション

私は試合の前夜に、必ずゲームシュミレーションをします。それは相手とゲームをしているときに、考えていたのでは手遅れになるからです。私が考えるゲームパターンは、3タイプです。

①自チームが一方的に勝つ場合

②ゲームが非常にクロスする場合、勝敗の行方がどちらに転がるか分からない場合

③相手チームが一方的に勝つ場合

この三つの場合について、それぞれ事前に考えておくのです。例えば、

①の場合ですと、誰のサーブで相手の誰のサーブレシーブが崩れれば、こうなるだろうとか、誰のスパイクがよく決まれば、こうなるだろうと考えておきます。

②の場合は、自チームの誰が調子悪いとこうなるのか、そのときには誰と誰を交代するのか。相手チームの誰が良ければこうなる可能性が高いのか、そのときにはどうしたらタイムアウトを使うのか、その対策をどうするのか。

③の場合は、自チームが最悪で、相手チームが最高のときには、どう対処するかです。

①の正反対の場合も考えておくということです。

以上のようにシュミレーションしておく、試合中にベンチで慌てずに済みますし、予想外のことは減多に起こらないと経験上言えます。

4. スカウティングとミーティング

試合の前には、ビデオや分析システムを使って、相手の攻守にわたる情報を収集し、整理することが大切です。

サーブレシーブが返ったときの攻めは、誰がどんな攻撃をどれくらいの確率でするのか。どのような状況で攻めを予測でき、誰が最後にはどのコースへ打つのか。サーブは人を狙うのかコースを狙うのか、ミスも犯しても強いサーブを打つのかそれともミスも極力さけるのか、などを検討

し、それによって、各々のブロックのマークの仕方と守備の位置取りを決めます。

相手チームの作戦を予測することもここでは重要なことです。相手が確実に特定の人を攻めてくる場合には、事前に気構えを準備する必要があります。

○ベンチワークとして試合中にすること

1. ベンチの役割分担

ベンチにスタッフが何人いるかも重要なことです。一人で全てをしなければいけないなら、何を重点的に観るのか整理しておいた方が良いでしょう。人数が十分いても、仕事が多くなっては、カバーできる範囲は狭くなります。

役割としては、相手コートを中心に観る人、自コートを中心に観る人、技術成績を記録する人が必要です。

2. タイムアウト

タイムアウトや選手交代が上手く機能して、試合に勝つことはまさにベンチワークの芸術ですが、そんなことは減多にありません。確率としては高くはないということです。

勝負というのは実力が伯仲していれば、度胸の勝負になります。肚を据えて戦えるときに勝ちが来るのです。それは正に練習の成果なのです。

ベンチでは先を読みながら、心配はできるかぎりしない、できるだけ積極的な手を考えておく、しかし流れが良ければ余計なことをしない事が大切です。

ベンチに座っている監督やコーチの姿勢や顔の表情で、心理を読まれない事も大切です。選手たちにすぐ影響してしまいます。真剣にやっていて、上手くいかないときに、怒るのは問題を大きくするだけ、できるだけ冷静な口調でどうするか集中させることが一番です。難しいことを言ってもダメです、誰でもできる易しいことを徹底させることです。弱気になったり、失敗をグジュ、グジュ言ったり、イライラしたら負けです。

タイムアウトをとるタイミングは、これだという原則はありません。例えば、序盤に5-0でリードされたときに、負けなことを考えるなら、タイムアウトが必要でしょう。しかし積極的に勝つことを考えるなら必要ありません。勝つときには20点前後で追いつき、それからの競り



合いの中で必ずタイムアウトが必要になるからです。立ち上がりの悪いチームにはよくあることです。チームには癖があるので、普段からよく観察しておく必要があるのです。

3. 選手交代

選手交代もこれだという原則はありません。控えの選手の層が厚く、レギュラーメンバーと遜色ないというのであれば、安心して出せるでしょうが、一般的には、そうではありません。一番練習している慣れた仲間である選手たちがスターティングメンバーとして出ています。途中から出場して成功することは、非常に力が必要ですし、長丁場では負けを覚悟しなければならない確率が高いでしょう。

しかし、セットの中での短い時間だけなら、この限りではありません。競り合っているときに、ピンチサーバーやピンチブロッカーが活躍したり、レシーバーが好レシーブをして、勝つことはよくあります。そのとき活躍する選手たちに共通なのは、「気が強い」ことと「勢い」をもってのことです。上手さはその瞬間には、余り通用しないことが多いのです。

「勝つためのゲームプランニング」

～日本の良さ&USAの良さ～

吉田 敏明氏

(前アメリカ女子バレーボールチーム監督)

アメリカでのアシスタントコーチの経験をふまえて…

日本でのコーチングとアメリカのコーチングは全く違います。たとえば体のつくりである。身長でいえば、アメリカ人選手は平均185.6cmである。一番低い選手でも、175cmはある。日本人選手は、2mを越える選手はいない(女子の場合)。こういった身体能力の違いがあるため、日本でコーチングする際は、日本人に合ったスタイルでやらなくてははいけない。

まず、監督が一番はじめにやることは、オリンピックで勝つことを目標にしているために、おおまかな案で4年間の計画をたてることである。2000年のシドニーオリンピック後、次大会であるアテネオリンピックでメダルを取ることを最終目標として4年間の計画を立てていった。一年目は、シドニーでの結果を維持すること。二年目は、維持するだけでは、停滞してしまうので次のレベルへと進めること。三年目は、極めて重要な年でオリンピックに向けての最終段階である。四年目は、成熟期とした。

次に、選手の確保についてである。アメリカでも日本でも選手を確保することは同じである。アメリカではナショナルチームの監督は、限られた選手でチームを維持し、編成して行かなければならないために、優れた選手でも、心(気持ち)が持たない選手は駄目な選手として、どんどん切っていかななくてはならない。他には、技能レベルが低かったりしたら即切る必要がある。選手を切るのは、日本ではあまりなかったので、とにかくこの仕事が辛く大変であ

った。(具体例をまじえて)

監督の仕事として、ゲームプランを立て、それを選手にプレゼンテーションすることが大切である。選手らとそのゲームプランを理解、遂行できるようにするためである。もちろん修正も必要になるがそのときは随時アジャストする。25点ラリーポイントの20点以降はまさに1点1点が重要となるので、ベンチからの指示は極めて大きな影響力を持つ。

1999年にアシスタントコーチとしてアメリカに行った時、ブラジルのバレースタイルを模範にした。しかし、そっくりそのままではなく、アメリカ独自のバレースタイルに変え、チームとしての目標設定をした。

最後に、監督のする仕事で一番大切なことは、プランをしっかりと立てることである。

4年間の計画を立てた時に、もう4年間が終わってしまった気がするほどじっくりと考えなければならない。それほど、バレーのことに真剣に考え計画を練ることが重要である!!

オンコートレクチャー

オンコートレクチャーは東京女子体育大学のバレーボール体育館を使用し、篠村朋樹氏の軽快な司会によって進められた。参加者は中学生男女70名、高校生男女193名、大学生男女74名、ママさん18名、社会人171名、計526名と大変多くの参加者がありました。コートでボールを叩き合う選手や体育館の壁際に椅子に腰を下ろしてメモを取られる指導者の方等、それぞれ有意義に講習を受けておられました。

すべては攻撃から

都澤 凡夫氏(筑波大学男子バレーボール部監督)

はじめに

最初に攻撃があって、そこではじめてディフェンスが生まれてくる。そして、バレーボールにおいて一番重要なものはスパイク(攻撃)である。スパイクは1番高さの出るところで、力が出る理にかなった打ち方をすべきである。しかし、我流では力の50%も出すことができない。

技術とは、正しい体の使い方のことを指す。もし、あるプレーに100回挑戦したら、合理的な技術を身につけていれば、訓練次第で100回成功することが出来る。しかし合理的でないことを何回練習しても50回を少し超える程度で終わってしまう。それが技術である。全日本でもママさんバレーでも変わらない。プレーヤーは技術を習得することではじめて100%の力を出すことができるのである。

1. 柔軟運動

柔軟運動にも技術と原理がある。筋肉は、最大緊張した後に最大弛緩する。

- ①前屈運動…膝を伸ばし腰と足の裏側を伸ばす。この際ストレッチをする人と抑え押す人に分かれる。ストレッチする人は数秒間上半身を上げ、抑える人は相手の首を押して同じく数秒間上半身が上がらないように抑え続ける。数秒間たった後、ストレッチをする人は上半身の力を抜きゆっくり息を吐き出しながら前屈する、抑えている人はそのままゆっくりと押してあげる。
- ②肩を軟らかくするストレッチ…ストレッチする人は万歳の状態になる。押す人は脇の下の肩甲骨の部分を押してあげる。押す人はストレッチしている人の肘が浮かないように膝で抑えてあげる。それが痛い場合は膝を曲げ、お尻を浮かせた状態にするとストレッチが出来る。最初はストレッチする人は手の甲を床に着けて、次は手を逆にして手の甲を上にして行う。

2. 二人組キャッチボール

- ①右手投げ→左手投げ→横投げ
(二人組みを作りお互いに向かい合ってキャッチボール)
キャッチボールを正しいフォームでできなければ良いスパイクは打てない。
 - ・腰が入ってからボールを投げるようにする。
 - ・小さな動きで大きな力を出すように心がける。
 - ・肘が一番高いところを通過するようにする。
 - ・最後に振りきった後に肘が伸びている。
 - ・左の肘はしっかり脇を締め、腕を曲げる。
- ②両手投げ
後ろ向きになって、相手との距離感を確かめ、出来るだけ正確に投げられるように距離感を養う。最初は投げる人だけが後ろ向き、次は投げる人もキャッチする人も後ろ向き。もしボールの軌道がずれた時に、受け取る側の姿勢が悪ければ急に視界に入ってくるボールに対して反応ができない。特に後ろ向きで顎をあげてしまうと頸反射で膝が伸びてしまう。ボールをキャッチするときは体を反るのではなく、ひねった状態でボールをキャッチする。そうすると自然にひざが曲がって足が動くようになる。
- ③後ろ向きスナップ・キャッチボール
 - ・リラックスして、手首のスナップを意識的に使って投げる。
 - ・投げる側の人間が相手に背を向けて自分の股の間からボールを投げる。
 - ・お互い背を向けて股の間からボールを投げあう。
- ④両手ボール落とし
 - ・ボールを放すポイントに注意する。低すぎるとスパイクにはほど遠い動きになってしまう。高いところでスナップを効かせる。
- ⑤ジャンプ両手ボール落とし

・両手でボールを持ったままジャンプして、床に投げて叩きつける。ジャンプしてボールを離すタイミングに注意。落下しながら投げるのではなく、上がりながらスパイクのタイミングで投げるよう注意する。

3. ボールを打つ

全項共通して言えることは、体とはバランスである。利き腕でない方の腕を固めて、身体が回りすぎないようにする。

- ①立位
 - ・腰を回した瞬間に肘を高く上げるだけでなく、肩を上げるように心がけるだけで、打点が20cmは変わる。
 - ・ヘソの位置を変えるようにする。
- ②座位
 - ・長座の姿勢でボールを打つ。良い位置でないと力が出ないことを理解する。
 - ・力が出るのは1箇所だけ（真正面の前方）、正しいスイングで、正しいヒットポイントでボールを捕らえた時のみ力は発揮される。
- ③片膝位
 - ・大きなヤリが、自分の頭のとっぺんから、体の中心を通して床まで刺さっているとイメージをする。
 - ・その状況で大きな力を生むためには体のひねり、体幹を意識して使わなければならない。
 - ・その際、頭、体の軸を動かさないように注意する。

4. 正しい姿勢

正しい姿勢をとることができれば、ヘディング、パス（この場合はオーバーハンド・パス）、スパイクは全て同じ動きであることが判る。

- ・ボールをギリギリまで引き付けて、額で受ければヘディングになる。
- ・同じようにしてボールを両掌で受ければオーバーハンド・パスになる。
- ・また、ボールを片手で、速くで捕らえればスパイクになる。
- ・ヘディング…ボールの正面、下に入ることはボールの落下地点の予測ができていて、下半身をうまく使いこなしている事。ボールの中心を捕らえる事ができていれば出来る。

応用練習…1) 片方からボールをトス、「ヘディング」、「オーバー」、「ヒット」を指示してボールを返球。

2) 後ろからトスされたボールを前方の相手に打ち返す。

まとめ

パスにしてもスパイクにしても、ボールと自分との関係をいつも同じように作る事が大切である。「正しい姿勢を常に維持する＝技術」を身に着けることができれば、攻撃のバリエーションは無限に増えていくだろう。