

2023バレーボールミーティング
跳躍力を伸ばすトレーニングと考え方

登壇者	笹木 正悟 (東海大学 特任准教授)	主催	日本バレーボール学会	日時	2023年8月28日 月曜日 19:00から21:00
登壇者	加藤 英人 (ハイパフォーマンススポーツセンター)			会場	明治学院大学白金キャンパス もしくは オンライン
総合司会	板倉 尚子 (JVAメディカルユニットトレーナー班長)	参加費	一般非会員 1,500円 一般会員 1,000円 学生非会員 500円 学生会員 無料		

日 時：2023 年 8 月 28 日（月）19:00～21:00

会 場：明治学院大学白金キャンパス・オンライン

参加者：対面 8 名、オンライン 58 名

参加費：一般非会員 ¥1,500 | 一般会員 ¥1,000 | 学生非会員 ¥500 | 学生会員 無料

申し込みサイト：<https://jsvr-2023vbm.peatix.com>

テーマ：『跳躍力を伸ばすトレーニングと考え方』



パネリスト：笹木正悟（東海大学）、加藤英人（ハイパフォーマンススポーツセンター）

概要：本事業は、バレーボール学会員はもちろんのこと、バレーボールを愛好する選手・コーチ同士が現場で抱える実践的な課題を共有し、互いの活動から学び合う場を創出することで、選手・コーチの継続的な学びを支援する。また、今回は、「跳躍力を伸ばすトレーニングと考え方」をテーマに東海大学／笹木正悟先生とハイパフォーマンススポーツセンターの加藤英人先生を招聘し、跳躍力を伸ばすトレーニングと考え方を企画しました。トレーニングの列挙（何／what）だけでなく、「なぜ／why or how」を参加者の皆様と一緒に考える企画です。

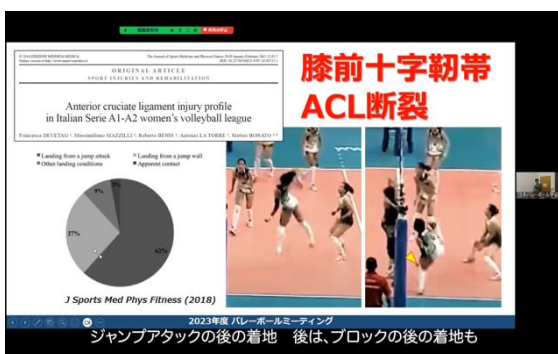
<内容報告>

アジリティといった機敏な動きをする時には、体をいろんな方向に動かしたり、重心をコントロールしなければならない。このような考え方はバレーボールのジャンプとは非常に似ているところがある。一般的なアジリティの考え方は水平方向から水平方向に方向転換を行うが、バレーボールに置き換えると、水平方向から垂直方向に移動方向を変換するという事象が共通点となる。また、ジャンプ力は1RMの挙上重量と強い相関を示すことも先行研究で報告されている。したがって、今回の話題提供は筋力が土台にあることを踏まえたエッセンスの取り入れ方について、参加者の皆様と共有しながら進めていくことが提案され、本セミナーの幕が開けた。

-AGENDA-

- 1) 股関節の動きづくり
- 2) 切り返し
- 3) 連続ジャンプ (Tuck Jump)
- 4) 子どものジャンプ力アップ

【理論】股関節の動きづくり



股関節の可動性について、加速度計を使った跳躍高と右足の膝伸展パワーに関係があることや、股関節と体幹の連動性が、動きづくりに必要であることを先行研究から説明された。また、股関節の動きが十分でない場合、ジャンプの着地（先行研究）で姿勢が悪くなり、怪我（前十字靭帯）のリスクに繋がることのお話があった。

【実践】股関節の動きづくり

ヒップヒンジと股関節回旋動作のエクササイズの実践



【理論】 切り返し

切り返しの局面は、減速から切り返し、加速するまでを定義している。また、コントロールができるのであれば、ステップ幅が大きい方が良くことや、減速は難しいもののアプローチの侵入スピードが速い方が、ジャンプする力を高めることができるといった説明があった。さらに、利き足側のプライオメトリクスが重要な要素になることを詳細に説明された。

【実践】 切り返し

○クロスオーバーのランジ

クロスオーバーを行うときに多いエラーは、加速する時に、非利き足側に体重が乗ってしまうこと。なので、ポイントは切り返し時には、利き足側に体重を乗せたまま、体の角度を加速したい方向に傾けて、走り出す動作をすることが重要であると説明があった。



○プライオメトリックトレーニング



このセッションでは、右足を前に出した状態から台から身体を 90 度ターンして降り、反動を利用して、ジャンプをするプライオメトリックトレーニングの実践を行った。また、腕振りのタイミングは接地と同時に振り上げることで、短い接地時間で力を効率的に伝えられるようになると説明があった。

○バレーボールのスパイクジャンプ

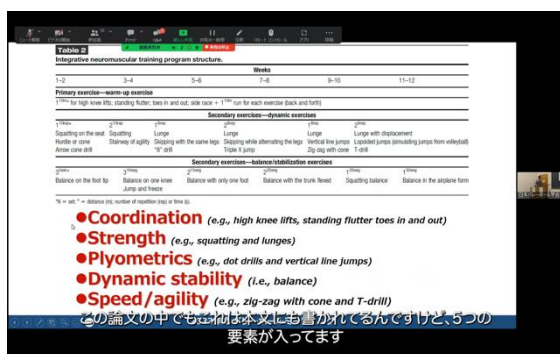
練習した 2 つのエクササイズを踏まえて、特に右足（利き足）の伸展加速度が重要となるため、なるべく切り返しを素早くして、膝を伸ばすとの説明があった。また、このドリルで一番大切にして欲しいのは、しっかり垂直に力を変換させることなので、なるべく水平方向に身体が流れないようにすることが重要であると助言があった。

【理論・実践】連続ジャンプ (TUCK JUMP)



連続ジャンプエクササイズの内容は、次の3つであると説明があった。まず1つ目に、10秒間止まらずに全力でジャンプを続ける。次に、膝を股関節まで引き上げる。最後に、肩幅で同じ場所に着地することをお話された。また、タックジャンプアセスメント(評価)として、10項目のチェックポイントが紹介された。

【理論・実践】子どものジャンプ力アップ



最後のセッションでは、前提として、「子どもは大人のミニチュアではない」という観点から、育成年代に対して適切なアプローチの考え方をしていくべく、Integrative Neuromuscular Training (神経-筋統合トレーニング、以下 INT) を中心にお話をいただいた。

INT は、基本動作と運動制御を接合させるトレーニング概念であり、5つの要素が含まれることが説明された。特に大切なのは、筋の肥大を目的にやるのではなく、正しい動作で、身体を支える・安定させる・切り替えさせること。これらを子どものうちに身につけさせることは、非常に重要なことであると説明され、パフォーマンス向上の可能性があるとお話をされた。

また、INT を開始するタイミングについては、大まかな目安があるが、なるべく早い時期に始めることが伸び率を高めるために有利であること。具体的には、思春期前から始めた方が



が伸び率は高くとされている。さらに、怪我の予防効果にも繋がり、高校生だと 28%、中学生だと 44%の割合で抑制できると紹介された。INT の具体例として、アローコーンドリルやダイナミックバランスエクササイズ、片足スクワットの紹介があった。その中でも、スキッピング 8 ドリルを会場で実施した。

2023 バレーボールミーティング実施メンバー

JSVR 会長：黒川貞生（明治学院大学）

総合司会：板倉尚子（日本女子体育大学）

運 営：濱田幸二（鹿屋体育大学）、根本研（日本体育大学）、縄田亮太（愛知教育大学）、
沼田薫樹（鹿屋体育大学）

報告書文責：沼田薫樹（鹿屋体育大学）