

JSVR 平成 10 年度第一回研究集会

6 月 13 日（土）に順天堂大学医学部 5 号館会議室にて行われた、バレーボール研究会の平成 10 年度第一回研究集会の概要の報告です。

テーマ：バレーボール男子チームの育成 その 1

シンポジウム形式で行われ、3 人の演者の講演と質疑応答が行われました。

演者は、専修大学の吉田清司氏、順天堂大学大学院（元釜利谷高校監督）の蔦宗浩二氏、元伊藤中学校（東京都）監督の寺村重保氏でした。

以下の内容は、メモを元に、おこしたもので、細心の注意を払いましたが、一部、演者の意思と異なる点があるかもしれません。ご了承ください。また、内容の一部はディスカッションでの質疑応答を含みます。

14：10 「オーストラリアのバレーボール」

～選手強化の国家システム A I S～ 吉田清司氏（30 分）

吉田氏からは、昨年研修で滞在した、A I S（オーストラリアスポーツ研究所：ナショナル強化センター）のシステムを中心とした、オーストラリアの強化システムの紹介がなされ、国民性の問題とシステムの違いがあるため、全てを真似る必要はないとしながらも、参考にすべき点が多いことを指摘されました。

1976 年のモントリオールでの惨敗を機に 1981 年に AIS 設立。キャンベラに 15 種目、500 名の選手が合宿生活を行っている。それ以外に 8 州に別れて AIS の施設がある。

オーストラリアはオリンピックにおいて、1960 年ローマまでは日本を上回るメダル獲得数であったが、日本との立場は 1964 年東京を境に逆転、1976 年モントリオールでは、金メダルなし（メダル 5 個）の惨敗、その後、1980 年モスクワ、1984 年ロサンゼルスと獲得数を伸ばし、1988 年ソウルを境にメダル獲得数で日本を上回るようになる。1996 年アトランタでは、メダル獲得数で日本の 3 倍となった（金 9、合計 41 個）。

A I S ができて、効果が現れたのは 8 年後のロサンゼルスで、日本との状況が逆転するまでには 16 年後であった。国家レベルでスポーツを強くしようと考えた場合、16 年ぐらいの長期スパンで考えていく必要性を感じた。

A I S は、基本的にはサポートシステムであるが、そのサポートの内容が非常に多岐にわたっている。

日本でも、一流選手のデータを測定することは行われているが、一流選手のデータをとっても、報告が何ヶ月後であったり、報告されなかったりするが、ここでは 1 週間以内に必ず選手に報告するシステムになっている。

種目によって、協会からの予算の問題もあり、サポートの内容が異なるが、パラリンピックのアスリートに対しても、オリンピックのアスリートと同じようなサポートを行っている。

また、特筆すべきなのが、ACE プログラムと呼ばれる職業・教育プログラムで、引退後のサポートを積極的に行っていく姿勢が伺えた。興味深かったのが、選手がアルバイトで A I S のツアーのガイドを行っていることである。

A I S 奨学生に選抜されたときの恩恵として、以下のようなものがある。

- ・ A I S の競技、トレーニング施設の利用・専門種目のコーチング・練習、競技用具の無料支給・スポーツ医学のサポート・遠征費用の支給・無料の寮、食事提供・学費、奨学金の支給・職業、教育プログラムのアドバイス

A I S 内に国際会議場があり、滞在中に開かれた「金メダルをとったその後に關しての学会」は興味深い内容であった。

オーストラリアは A I S を頂点に、一貫指導の理念がすぐれていて、育成の全体イメージがどの州でももっている状況であった。

オーストラリアの一般的なバレーボールーに關して

12 歳から 18 歳ぐらゐでは週に 1 回程度の練習で、州選抜に選抜された選手でもプラス週に 1 回程度である。

大会運営は 6 面か 7 面の体育館で 1 週間試合をし続けるというシステムで、優勝チームのレベルは

インターハイで1回戦負けレベルであった。

低いレベルのチームでも、二枚のサーブレシーブシステムを用いるなど、シニアと共通した戦術をとっているのが印象に残った。

オーストラリアバレーチームスタッフについて

監督の上にゼネラルマネージャー

ヘッドコーチ・アシスタントコーチ・JOCからの派遣コーチ

スカラシップコーチ（国内からの研修コーチ）

随時サポートするシステム(AIS)

栄養に関して

選手には栄養学の講習。酒の量は少ない。たばこは皆無(AIS)。

当日配られた資料は、後日、バレーボール研究会のホームページに掲載予定。

14:40 「全国大会優勝までのチームづくり」 蔦宗浩二氏(30分)

「日本一への挑戦」というテーマで、以下のような項目の資料が用意された。

- ・0からのスタート・初めてのミーティング・釜利谷高校バレーボール部の歴史
- ・恩師の言葉・固定概念を持たない・新しい戦術をつくる
- ・勝つことより人間性の育成に大切に・父母会・120パーセントの原理

- ・好循環と悪循環について・集中力の向上・思考能力と努力の方向性・運の研究
- ・認める原理・練習の質と量・麻雀と将棋とバレー・潜在意識のトレーニング
- ・セッターの育成法・母と子のバレーボール教室

以下、講演内容から一部抜粋しました。

筋力をつけるトレーニングではなく、筋力を発現するトレーニング、また、捻挫などに対して、捻挫をしないようにするためのトレーニング。

華陀式トレーニングとは？

華陀といのは三国志に出てくるお医者さんで、病気をしないための治療をしたことで有名な医者であるが、その発想を元に、けがをしないためのトレーニングというのを工夫した。

具体的には、ただの筋力アップではなく、強い筋肉をつくることを目標にしている。例えば、指の単純な強化ではなく、指立てでも関節に力をしっかりかける指立てを毎日最低 40 回行う等。

レシーブはライン(アタックのコース)がみえるかということと、視力、動体視力の問題だと思う。腰を低くという既成の概念は A 私自身は意味がないと考えている。腰を低くしなければならないのはマンツーマンレシーブのような、打点が低いところから打ち出されるとき有効な方法で、高い位置からのスパイクには必要ないと考えている。

神奈川の国体選抜に関して

愛知国体の時の反省を活かして、福島国体では県内の各チームから明るい選手ばかりを集めた(結果としてキャプテンクラスが集まった)。

高校生を見ていく上で、父母会の存在と、部の活動への理解が不可欠であると考えている。特に、新年度には新生の父母に対して、子供と一緒に食事指導を行っている。

子供の性格に家庭の影響が強いのはあたりまえですが、父母会に父親が多く参加してくれる年は強い。

父母会となると、年齢的に自分よりも年上の方にお話しさせていただく機会が多いが、当初は、やはり年下ということで話の内容が軽くとられる危惧を抱いた。その時は年配の部長先生に伝えるべき内容の話をしてもらったことがある。

いずれにせよ、父母会の運営なしで、強いチームを作るのは難しいと考えている。

食事指導は、栄養学の基本的なことを行っているが、父母だけの理解でも、子供たちだけの理解でもうまくいかない。

具体的には、

- ・ 持続的なエネルギーではなく、瞬発系のエネルギーを。
- ・ 蛋白質をとる場合でも動物性の脂肪をできるだけとらないように。
- ・ 健康であること：栄養のバランス
- ・ 朝ご飯をしっかりとること：手抜き食材ではなく、しっかりとバランスをとる

特に昼食が弁当なので朝にしっかりとした食事を

・ 練習後に、パンと牛乳を食べさせる。帰宅に1時間ほどかかるのが多いが、その間に何も食べないでいると何日かして体調を崩す。

バレーボールはサーブを打つまでの数秒間のかけひきが勝負だと思っている。かけひきが0になっているところは弱い。

特に最近、髪の毛の長い選手が多くなってきているが、その大事な時間帯に、髪の毛を気にして、直している選手をみるとがっかりする。自分のチームにも丸坊主でなければならないといった指導はしないが、なぜか最初の年の選手が、自ら坊主にしてきた（笑）。

## ・運の研究

運は偶然ではない。運を引きつけなければ勝てない。前述の福島国体の時のチームは、明るい子たちのエネルギーを集めてみた。信じられないような勝ち方の連続だったが、チームが明るいというのも運を引きつける要素だと思っている。

運については、本を読んだりずいぶん勉強をしたが、明るい気持ち、謙虚な気持ちがないと運をつかむことはできない。

運を引きつけるとは、運の流れをつかむことで、どんな局面でも流れをつかむトレーニングをしていく必要がある。麻雀や将棋でも似たようなものを感じる。

### 競ったときのアドバイスは

チームの成熟度によって違うと思うが、中学高校レベルであれば、エースに一番いいプレーをしろというアドバイスをするが、高いレベルであれば、相手がどんな戦略でくるかによって、相手のマークの薄い選手で、切れる可能性ある選手を判断できる能力を要求する。

昨年のインカレでは、法政と筑波の決勝の競った場面で、リードブロックの法政に対して、セッター山口はAクイックを選択した。流れの中でのすごくいい選択をしていると思った。

こういうとき、セッターはブロックを振ることではなく、最も決定の確立の高い選択をする能力が要求される。

他にも興味深い話はありませんでしたが、配布された資料に載っている話もあり、その資料を後日、バレーボール研究会のホームページに掲載する予定です。

15：10 「中学校トップレベルのチームづくり」寺村重保氏（30分）

中学ではバレーを専門でやってきた指導者はほとんどいない。

細かいところを初心者にきちっと教えていくことが大切。

なんにも考えない指導者はいないだろうが、常に研究する姿勢をもたなければならない。

バレーの練習は、非能率的なものが多い。

監督の技量として、いかに選手を集めるか。全校で 1200 人いてもそうだった。

野球がジュニアの育成をという話に関して

何をいまごろという感じをもっている。桑田や清原級の子供が、今、サッカーやってる。サッカーはまだ強くなるという気がする。バレー界も本気で考えないといけない。

現在、全校生徒、ひとりひとりに声をかけて、今年の 1 年は 7 人。部員がいて、指導者がいれば練習が出来る。

オープンでぶちぬいて勝つ。それで勝つためにはどうしたらいいか。

効果的なトレーニング。負荷をつけたカーフレイズ。跳びおり着地（ばたんとおちない）

20 年前にブロックに着目したが、ブロックだけの練習がない。

全日本が弱い一番の理由も強かったころからブロックへの意識が少なく、それが尾をひいている。

現在の中学バレーの都レベルの優勝チームは小学生バレーの優勝メンバーが中心である。初心者からのチームではなかなか勝てない時代になっている。

さらに教員は 8 年で移動。移動するとチームづくりに 3 年はかかる。私の場合は 2 校とも 6 年目に全国に出ることが出来たが、その 2 年後には移動しなければならない。

チーム数が激減している。特にここ 5 年間でひどく、今後の 5 年間でどうなってしまうのかと考えてしまう。都立高校でもひどい状況だと聞いている。

15年前は500校あったのが、現在は200近くまで落ちこんでいる。

ブロックに関して

二人そろってブロック：ボールなしのブロックを徹底して声であわせる練習をした。

うつまでだすな。ジャンプはしても手を出すのを待つ。打ってきたら正面に出す。

早く跳ぶと吸いこむが、遅れてもワンタッチはとれる。

点数はサーブでとるのが一番簡単だし、その次はブロックで点を取れば一番いいと考えている。

ブロックもその場のジャンプではなく、移動してきてジャンプするというブロックをやらせる。

3人がセンターブロッカー。助走の足はこびを同じにしないと怪我をする。3人の手の角度が同じ角度になっていかないと、いいブロックにならないのでそこに時間をかける。

縦のブロックへの挑戦。

今回、様々な御立場からチームづくりやそれを支えるサポート体制の話を伺うことができた。内容的には非常に有意義な話題が多かったと感じるが、参加者が少なかったのが、関係者としては非常に残念だった。

次回、研究集会は女子バレーのチームづくりというテーマで、仙台市にて11月下旬に開催予定です。

なお、バレーボール研究会では、今年度、機関誌を発刊予定です。

ご意見や、感想もお待ちしています。

文責：後藤浩史