

バレーボール学会・2000年第1回研究集会

様々な目が見るバレーボール - バレーボールの普及・発展に向けて -

【朽堀会長の挨拶】

「日本のバレーボールの世界の中での位置が下がってきました。そしてもっと憂えるべきことは、少子化に伴って、バレーボールを志している子供たちが少なくなってきました。私たちの大好きなバレーボールがこれでいいのだろうかという問題提起をしなければなりません。自分の狭い世界でしかバレーボールを眺めてきていないのではないかという反省にたち、バレーボールをいろいろな視野から眺めてみて、幅広い立場から提言された課題を、自分のものとして咀嚼していきながら、日常の活動に生かさせていただければと考えています。」

「トッププレーヤーが見るバレーボール」荻野 正二氏（サントリ - ・サンバーズ）

【指導者に関して】

これまでにたくさんの指導者の方に出会ってきました。そんな私が見てきた指導者についてお話しします。指導者にはいろいろなタイプがあると思います。私が出会ってきた指導者だけでも「何もいわないで選手の自主性に任せる」「監督自らボールを持って選手と一緒に進む指導者」「言葉だけであしろうしろと技術的な指導もしない指導者」「スパルタ指導者」などのタイプがありました。

指導者は信頼が大切で、それは言葉だけで表現するのではなく、身体を使って示してあげることだと感じます。構えやフォームを見せてあげるとか、いっしょにコートに入ってあげるとかが大切だと思います。また、ふだんの生活で、選手の相談役となるなど、選手とのコミュニケーションをはかり、距離を縮めることが大切です。

【体力・体格に関して】

体力面で、今の時代の子はスタミナがないと思います。バレー選手以外でも高校生とか大学生とか線が細いというか、体格が貧弱ですね。私は世界のいろいろな国と対戦して、体格の違いとともにトレーニングの重要性を実感しました。

私のチームにブラジル出身のジルソンという選手がいますが、その選手はトレーニングを毎日のように行います。

練習後、ウェイトトレーニングを3時間、毎日行っています。自分自身も、トレーニングは好きだったし、故障もあったため、それなりにやってきましたが、ジルソン選手のトレーニング方法を目の前で見て、非常にびっくりしました。

ジルソン選手のように高い意識でトレーニングをする選手を実際に見て、サントリーの選手たちも、トレーニングに対する考えが変わってきました。

指導していくうえで、ボール使うのと同じくらいウェイトトレーニングに時間を割いてもいいと思います。

【ルールに関して】

ラリーポイント制となって、試合時間が短縮され、次の日の試合に疲労が残らなくなりました。Vリーグのような土日の連戦とか、三連戦ではずいぶん違います。今、自分がプレーできるのは新ルールのおかげだと感じています。旧ルールの時に比べ、膝の負担は軽くなっています。

また、ラリーポイント制では、チームの差が出にくくなりました。全日本にもいえることですが、下位のチームが上位のチームに勝つ確率も増えてきたと思います。

全日本に関して言えば、やはり高さが足りないと感じます。今のルールだと、まずサーブが重要で、サーブで崩してブロックで得点をするというパターンにもっていくことが重要です。

では、どうすればよいかですが、ラリーポイント制では、相手のミスが自分の得点になります。リベロというシステムもありますので、レシーブ、特にサーブレシーブの強化によって、サイドアウト率があがれば勝つ可能性も高まります。

今の全日本には中垣内選手という素晴らしいスーパーエースがいます。ただ単に、相手コートに返すというプレーをなくしていけば、少なくともスーパーエースが打てるトスまで持っていけば、結果として現れてきます。

また、ラリーポイント制では、20点までいい試合をしても、20点以降にミスをすれば終わりです。20点以降にミスをするときつい、練習からそういうことを意識づけることや、指導方法が必要だと思います。

【今後の日本のバレーボール】

外国人選手、プロの選手は、バレーボールが生活のすべてですが、私たちの場合、企業に属する立場でバレーボールをするプレーヤーであり、すべての時間をバレーボールに費やすというわけにはいきません。

サントリーの場合だと、月火水と、3日間は午後3時まで勤務で、ほとんどの選手が営業に回っています。夏の時期だと、多いときは200ケースぐらい運び込み、それから戻ってきて17時前から練習して、帰るのが、22時ごろになります。

これからは、プロ化とまではいかななくても、会社との個人契約、または外国に行くということが必要だろうと思います。もちろん企業の協力も必要です。そういう方向に進むことで、日本のレベルもあがってくると思います。

全日本選手は、企業と全日本の両立で、一年を通してオフがなく、身体的にきつく故障も多い。全日本に選ばれるのは名誉なことであると思いますが、精神的にも、肉体的にも本当にきついです。いろいろな面でバックアップしてもらえればと思います。今回の最終予選の報奨金も選手の「頑張ろうという気持ち」も高めてくれると思います。

全日本が国際大会で勝っていけば、バレーボールの人気も上がります。私も今30歳ですが、次のオリンピック目指して、頑張っていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

「中学校の指導者が見るバレーボール」財間 常文氏（箕面市立第六 中学校）

皆さんご存じの通り、中学生のチーム数は年々減っています。男子の場合、この5年間で3分の1に減りました。大阪の場合、男子は400チームほどありました。現在は135チームです。女子の場合は25%減りました。5年前に440あったチームが、現在330です。全国的にみてもこれに近い数字です。

各府県の実際に活動しているチーム数、試合には出ないが、活動はしているというチーム数が、男子が4500、女子が9200あります。日本協会への登録数は、もっと少ないと思います。

また、バレーボールをしたくても、中学校にクラブがない、クラブがあっても、自分の考えているクラブではない、バレーボールをやりたいけど出来ないと考えている生徒が全国に1000人はいます。

チーム数減少の最も大きな理由は生徒の数が減っていることです。私の勤めている学校でもこの10年で半分になりました。その割には、クラブの数はあまり変わりません。結果として部員数は半分になります。

少ない人数を他の部との取り合いになる、となると、部を減らすしかなくなります。部員が少ないとか、特殊なクラブ、指導者がいないとどうにもならないようなクラブがなくなっていきます。剣道とか、柔道、体操、新体操など、この10年間で10分の1になってしまっています。

もうひとつ、運動部に入る生徒のパーセンテージが下がっています。かつては75%が部活動に入っていました。今は50%程度にすぎません。

われわれが解決できそうな問題点として、指導者の養成があります。中学校のバレーボール部で、バレーボールが全然わからない、仕方ないから持っているという指導者が増えています。その指導者を対象に、バレーボールのことを少しでもわかってもらおうと、講習会を開いています。

5年ほど前から、大阪独自で、チーム数が減っていることに対して、合併チームでの参加を検討してきました。最近になって、合併チームもやむを得ないということで、ブロック大会や地域大会は、合併チームでの参加が認められています。

合併チームでの参加が認められたことで、チームの人数が少なくても、試合に出ることができるという楽しみを持ちながら、活動が出来るようになりました。

【これからのチーム作り】

今までは、強いチームを作ろうとして、厳しく強いチームが作られてきました。これからは、楽しく強いチームにならなければなりません。かつて、自分も「3K」といわれる指導をしてきました。「きつい、厳しい、汚い」です。こういう指導をやると、たしかに選手はうまくなります。ところが、燃え尽き症候群で、高校に入るとバレーボールをやらない選手が出てきます。部員になることを敬遠されることもあります。バレーボールはしたいのだが、厳しい指導にはついていけないと感じてしまうのです。これからのチームは「3T」です。「楽しく、短時間で、強く」です。現在はこれをモットーに指導するようになりました。

不思議なもので練習時間が短いと、もっとやりたいという意識が生まれます。こうやらなければならないというのを、先に出せば、子供達は引きますが、少な目にやっていると子供達が強くなりたくて、もっとやりたいと思うようになります。短時間で行うためには、工夫もしなければなりません。練習の狙いもはっきりさせなければなりません。時間が短いことと、練習に工夫があるために、子供達も集中して行うようになりました。

いろいろな先生とお話ししていて、技術の指導法をお聞きすると、多くの先生の指導法は間違っていない、良い指導法だと思います。大切なのはその練習にいかに取り組ませるか、やる気を本当に持たせられるかが重要だと感じます。

「スポーツドクターが見るバレーボール」布村 忠弘氏（富山大学教 育学部）

全日本のチームドクターの現状ですが、いまのところは、大会の帯同のみです。2,3名のドクターでローテーションをして行っています。

日ごろの健康管理、コンディショニングに責任を持てるか、頼りにしてもらえるかといっても、大会の時だけ行ってもなにができるかというところだと思います。そういった状況も、最近は変わりつつありますが、なかなか満足のいく活動が出来ません。

【成長期の障害とその予防について】

障害があれば、アイシングとストレッチをしっかりと行う必要がある。皆さんご存じの当たり前の話ですが、その当たり前のことが選手には、しっかりと理解されていないのではないかと感じます。

全日本選手のストレッチをみても、ケガをして、苦勞してきている選手とそうでない選手とではストレッチの質が違っていると感じます。多くの選手のストレッチが形だけになっているようです。

ストレッチの本質やその動作の意味などについて、小学生ぐらいの時にしっかりとした感覚を身につけさせることが必要です。ケガをして、苦しんで苦しんで、やっと自分の身体のケアが出来るということでは、現状の、高校ぐらまでの期待された選手がいつのまにかいなくなってしまうという状況が変えられないのではないのでしょうか。

ストレッチがストレッチとして成立しない状況をかえてあげないとダメなのだと思います。身体に、筋を伸ばすという感覚を教えるとか、痛くて伸ばせないときには、痛いところを氷で冷やしてから、ゆっくり時間をかけて伸ばしてあげるなどです。

自分でケアがちゃんと出来る選手を育てるために、そのための時間をしっかりとることが必要だと思います。

【低く構えるレシーブフォーム】

正面から見ると、膝を内側にいれることで、低く構える助けにしているというケースがあります。この場合、必ずしも守備範囲が広がるわけではありません。

スポーツドクターの立場で、こだわる部分というのは、この姿勢を横から見てみると、腰にかなり負担がかかるだろうということです。さらに膝にねじれのストレスが加わっています。この形で行いますと、膝が外を向いて、膝が内側に向いている。これで体重を支えるとか、この支えで動きを作っていくということになると、その足に大きな負担がかかってしまいます。外反母趾ということもあり

ますし、扁平足、有痛性外頸骨、シンスプリントとかも関係します。膝に関しては内側が伸ばされて、外側が圧縮されるということで、内側の靭帯を損傷したり、外側の半月板を損傷したり、お皿が外にずれていってしまい、膝蓋骨の障害がいろいろ出てくる可能性もあります。

できればこのような、ねじれのストレスのできるだけ少ない姿勢をとれないだろうかということですので。そのためには、いろいろな面のバランスというのが重要です。

もうひとつ気になるのは、足首の角度が90度だということです。足首はほとんど曲がっていないのですが、膝の位置はかなり低くなっている。横に倒しているわけです。こういうパターンをとる一つの要因として、足首の捻挫を繰り返してしまって、曲がらない足になっているケースがあります。足首が曲げられない。でも膝は低い位置にもっていかなければならぬ、一つの逃げ方として、こういうねじれを作っているということも考えられます。

【医者とのつきあいかた】

特に強調しておきたいところですが、治るということと、出来るということは必ずしも一致しません。

動けるけれども治らない。動こうと思えば、動けてしまうこともあるが、それによって、何を失うのかを考えなければなりません。2週間休めば、影響もないケースもあれば、その時休まなかったために、その後、満足に動けなくなってしまうケースもあります。

どういう状況なのか、どのように治っていく手段があるのか、専門の整形外科に相談して、そういう状況判断の元、「今、どうするのが一番幸せなのか」ということを考えられたらよいと思います。

このような話ができるようになって来るにはかなりの時間を必要とします。そういう関係を作るためにも選手も自立し、指導者もケガに対して、ドクターと対等に話ができるようになって欲しいと考えています。

「治るのか、治らないのか」「治してくれるのか、治してくれないのか」と、いきなり答えを求めるような対応をしてしまうと、医者と指導者、医者と選手と間でコミュニケーションは出来てこないと思います。

コミュニケーションがきちんととれるというのも、自立したバレーボールとして非常に重要です。

3月の学会大会・コミュニケーションアゴラで発表があったバレーボールメカニクスメーリングリストでは、今回発表に用いた身体の使い方などを議論しています。多くの人に参加していただいて、

いろいろな批判をいただくと、もっといろいろなことが見えてくるかなと感じています。(学会メーリングリスト)