

## バレーボール学会・2002年度第1回研究集会

「Spike it! ~スパイク理論とそのコーチングを再考する~」

2002年7月7日、明治学院大学にて、2002年度第1回研究集会が、半沢一郎氏、岩島彰博氏、橋本吉登氏を講師として迎え、それぞれの立場から、スパイク理論と指導に関してオンザコートクリニックを交えた講演が行われ、質疑応答でも活発な意見交換が行われた。

(後藤浩史：愛知産業大学・本誌編集委員)

### 初心者および中学生の指導における スパイク理論とそのコーチング

半沢一郎(第二南砂中学校:東京都  
中体連強化委員長)



中学生や初心者は、プレーに余裕がありません。少しでも時間的な余裕を持たせるために、少ない動作でスパイクを打てるようにしてあげる必要があります。

#### 基本の動作の指導

##### 1. 踏み込み(助走)の指導

(選手をアタックラインに並べて)

スパイクで一番肝心なのが、打つ前の踏み込み、最後の一步の踏み込みです。最後の一步の踏み込みがしっかりできれば、ジャンプしてスパイクをスムーズに打てるようになります。

一流選手の踏み込みをさせようとしても、初心者の女の子などでは、筋力的な問題もあり、うまくいきません。まずは楽に踏切できるようにします。

1歩助走を基本に指導します。まずは左足で立って1歩で踏み込みます。

男子だと、5歩助走とか、長い助走ができてしましますが、身体の体勢が崩れてしまうこともあり、最初は1歩助走

をしっかりとやらせる方がいいです。

踏み込みの大きさは、それぞれ違いがあつていいと思います。

慣れたら、2歩に増やします。右足を前にして、1,2とジャンプします。

このときに、1歩目を大きく強く、踏み込まないようにします。「1歩目をしっかり出せ」というと、初心者は本当にしっかり出してしまい、そのステップがブレーキになって、2歩目にスムーズに移行できません。体重を移動させて、自分の下にステップする程度がよいと思います。タイミングをとるための一步と意識させるとうまくいきます。

##### 2. 腕の振り上げの指導

腕の振り上げは、腕を後に引くことから始まりますが、その前に、腕を前に出すような動作、構えをさせないようにします。腕を前に出したり、交差させたりするような余分な動作が入ると、最初はどうしても遅れがちになります。

結局、ラリー中でも腕を前に出して構えないと助走に入れなくなります。

1歩目を出したときに、腕は動かさず、2歩目を踏み込むときに後ろに腕をひくようにさせます。

これも、最初は1歩助走で、腕を後ろにひくというところから行かせます。

##### 3. スイングの指導

次に振り上げからスイングに移ります。問題は肘の高さだと思います。

肘が下がらないようにさせるためにやっているのが、手のひらを外に向けた

状態での、後ろから前への振り上げです。肘が下がるというのは、肘が折れた状態での振り上げになってしまうため、手のひらを外に向けて振り上げることで、肘が折れなくなり、伸びたまま、腕が上がっていきます。

こういう練習(シャドージャンプ)を身に付くまで、繰り返させるようにしています。

指導する際に、デフォルメして身体動作で表現すると、デフォルメされた部分を一生懸命やってしまつて、かえつて変な癖がついてしまいます。実際に本人にプレーさせる中で、修正するような言葉での指導が良いと感じています。

初歩の動きからラリー中の動きへの導入

実際にボールを使ったスパイク指導では、踏み込みから実際にボールをたたくわけですが、浮いているボールをたたくという動作を踏み込みと同時に身につけるのは、初心者には難しいことなので、最初はとにかく勝手に踏み込ませて、ジャンプさせ、スイングさせる。そこにボールを出してあげる(Aクイック)ようにします。

初めは、ネットを使わないとか、ネットを低くしてやらせます。ネットという障害物を意識させないようにします。

踏み込んでジャンプすることと、スイングすることを身につけるのが最初だと考えています。

それができるようになったら、低めのセ

ミスにあわせられるようにします。

### 1. 体重移動からのスパイク指導

踏み込みの1歩目を構えずに出させるには、体重の移動を利用します。その方がスムーズにスパイクの動作に移ることができます。

前向きに立たずに、コートの中を向いて半身に立たせてから始めた方が体重移動を楽に行うことができます。右足に体重をのせておいて、身体を倒すように一歩目の左足を出させます。

助走に入る際に、ばたばたと足に余分な動きがあると、ラリー中に命取りになることがあります。無駄な動きは極力なくさなければなりません。

### 2. ボールに向いていない状態からのスパイク指導

初心者は、ラリーの中でスムーズに動くことができません。そこで、どんな状況からでも打てるような経験をさせます。

アタックライン上で、コート後方、セッターに背中を向けた状態から、振り向きざまに助走させてのスパイク練習です(右連続写真)。

向きを変えてから助走に入るのではなく、右足を軸に、身体を倒すように体重移動をさせると同時に、身体を回転させて、左足から助走させます。

### 3. ブロックに跳んでからの開き方

ブロックから降りるときは、足を揃えずに膝を曲げて降りるように指導します。そこからの開き方も、足の動きを決めて指導してあげます。

レフト側でブロックを跳んだときには、右足を1歩目とし、ライト側で跳んだときには左足を1歩目とします。3歩目まで開き、そこから、体重移動で踏み込みを始めます。

助走の踏み込みは、左足からの2歩助走になりますので、開いたときに、右

足に体重を残すようにします。



## トッププレイヤーの指導におけるスパイク理論とそのコーチング

岩島 彰博(富士写真フイルム株式会社:元全日本ジュニア男子監督)



ルールがラリーポイント制となり、スパイク決定率を上げることがより重要となりました。

外国勢と五分に対戦する戦略を考えると、体格、体力で追いつこうとだけ考えていたら、永久に追いつけないと思います。

### 決定力UPに繋げる為の応用技術

世界的なブロック戦術として、リードブロックが用いられるようになってきました。しかしながら、すべてのブロックをリードブロックで行っているわけではなく、コミットブロックと併用しながら行われています。

スパイク決定力をあげるためには、相手ブロッカーとの駆け引きが必要になります。単純にAクイック、時間差を組み合わせても、簡単には相手ブロッカーを遅らせることができません。

コンビネーションという組織での攻撃とともに、様々な個人技術を駆使すべきです。

レフトからの平行トスを打つ場合でも、一度、中に切り込むステップフェイクを見せて、早い踏み込みで打つという工夫が必要になります。

ブロッカーをコンマ何秒遅らせるための技術です。



1. ブロックをかかわすための技術・工夫  
ステップ助走(相手ブロッカーを惑わす動き)

a. 相手ブロッカーの的を絞らせない

ブロッカーは、スパイカーの動きを目で追っています。フェイクステップで、荷重が逆の足に乗るだけで、ブロックの動きは遅れます。

「フェイクをステップを踏む瞬間に、セッターの方に身体を向けない。ネットに正対するか、逆方向に身体を向け、方向転換する。」

b. 最後の1歩のタイミングとスピードが重要

私の場合、最後のステップに入る前の動きによっても、フェイクモーションをかけていましたが、田中幹保氏の場合は、動かないでいて、最後の一步の早さでブロックを遅らせる助走をしていました。

最後の一步の早さが最も重要で、ある程度の高さとパワーがあれば、それだけでもブロックを打ち抜くことができます。

c. ステップ助走時の視野

ステップ助走をするときに、ボールだけを見てはだめです。ボールから目を離し、相手コートを見る、さらに私の場合、ブロッカーの目を見てステップを踏んでいました。

ブロッカーの目を見て、ステップを踏むことで、目でフェイクがかけられます。

「ずっとボールを目で追うのではなく、一度ボールから目を離し、フェイクステップした瞬間にセッター、ボールを確認して、タイミングをとる。」

タイミング(ジャンプとヒットタイミング)

a. ブロードジャンプで相手ブロックの位置をずらす

Bクイックの位置でジャンプしてAクイックを打つ、Cクイックの位置でジャンプしてAクイックを打つなど、ジャンプする位置と、ヒットする位置をブロードジャンプすることで変え、相手ブロッカーを遅らせます。

空中でのフェイントモーション

「ストレートもしくはクロスを打つと見せかけて、相手ブロッカーを引き寄せ逆コー

スへ打つ」

同じタイミングでジャンプして、ボールをとらえる位置を変えます。その際に、身体の開きによって、ブロッカーに打つ方向を意識させ、逆のコースを打つようにします。

スパイクと肩の障害

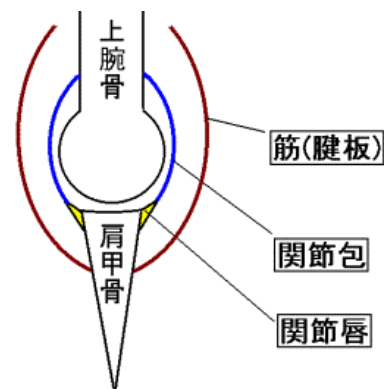
橋本吉登(藤沢湘南台病院)



なぜ肩を壊してしまうのか、整形外科医の立場でいろいろと考えてみたいと思います。

バレーボールのスパイク動作に代表されるオーバーヘッドスイングは動物の中でもヒトだけが可能な特殊な動作です。

ヒトの肩関節は全関節の中でも最も大きな可動域を持ち、自由に上肢を動かすことができる反面、不安定であり、小さなお皿の上にボールを乗せているような状態です。そのため、肩関節には、関節唇、関節包、筋(腱板)などの補強構造を必要とします。(図:補強構造)

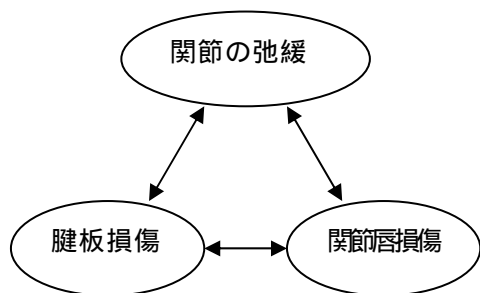


また、Zero-position と呼ばれる機能的な安定位も意識する必要があります。腕を上げていくと、上腕骨と肩甲骨の軸が一直線になる場所があります。その位置が Zero-position で、筋肉への負荷が少ない状態になります。(図:Zero-position)



一般に「肩が壊れる」という肩関節の障害の多くは、これらの肩の補強構造がスパイクやサーブによる力で破綻することにより起きます。代表的なものには、「腱板(棘上筋・棘下筋)損傷」(炎症・断裂)、「インピンジメント」「動揺肩(関節包)」「(肩関節亜脱臼)」「関節唇損傷」(剥離・断裂)等があります。

いったん、障害の起きた肩関節は治療が困難であるだけでなく、障害が連鎖反動的に進行していき、複合的な肩の損傷となり、ますます治療が困難となります。



傷害の連鎖というのは、今説明した「関節の弛緩」「関節唇損傷」「腱板損傷」の3つで、密接な関係があり、ある医者では、「関節唇損傷」と診断され、ある医者では「腱板損傷」と診断されることもあります。

肩関節傷害の最善の対策は肩の障害を起こさない、つまり傷害を予防することにつきます。

### 1)肩周囲筋の強化:特に腱板(インナーマッスル)を中心とした肩の安定筋の強化

インナーマッスルを強化することで、上腕骨頭を肩甲骨に引き寄せる働きを高めます。安定したスイング動作につながります。その周りのアウトマッスル(大胸筋・広背筋・三角筋)を強化することで、上腕骨をスイングさせる働きを高めます。インナーマッスルがしっかりと鍛えられていることが前提になります。

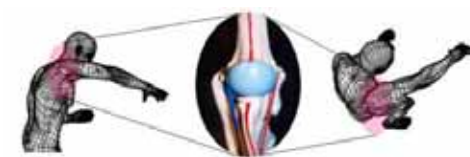
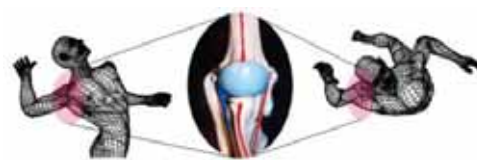
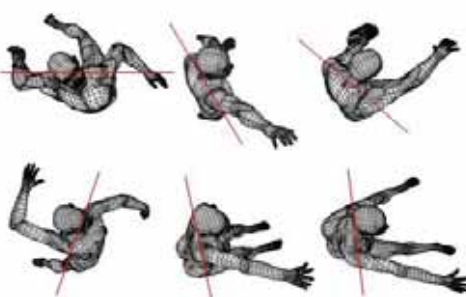
腱板には肩のブレーキの働きもあります。

肩をあげた状態、腱板を働かした状態で筋力を発揮するようなトレーニング、縄登り、肋木、雲底などを使ったトレーニングは効果的だと思います。

インナーマッスル(棘上筋・棘下筋・肩甲下筋)を鍛えるにはチューブトレーニングがよいと思います。

### 2)肩関節の安定を保つスパイクフォームの修得

腕だけを引いて、肩のラインよりも大きく後ろに引くようなフォーム(下図・下のフォーム)だと、身体全体のひねりを用いて肩のラインよりも少しだけ引くフォーム(下図・上のフォーム)に比べ、肩だけでスイングしてしまうことになります。そうすると、肩に大きな負担がかかる可能性も生じます。



肩の負担の少ないフォーム



肩に負担のかかるフォーム

キャッチボールを、しっかりと体幹の回旋を取り入れて行わせることで、腕だけでスイングする悪い癖が矯正されると思います。

### 3)肩甲骨も視野に入れた肩の可動域の改善

バックスイング時には「肩甲骨の内転」の可動域が、高い打点でヒットするためには「肩甲骨の情報回旋」の可動域が重要になります。

可動域が少ないのに、無理に動かそうとすれば、障害の原因になります。肩のストレッチングをパートナーストレッチングでしっかりと行うことが大切です。