



## 2003年度バレーボール学会第1回研究集会報告

### 1. はじめに

2003年度第1回研究集会が北海道浅井学園大学の協力を得て、初めて北海道で開催されました。テーマは「一貫指導体制について」であり、江別市で実際に行われているジュニアから大学までのバレーボール一貫指導の歴史や体制、運営・指導方法などを、それらに関わっている方々から具体的にお聞きすることができました。

当日は7月後半とはいえ梅雨冷えのする肌寒い気候でしたが、約50名の参加を得て、一貫指導について考え、そして中学日本一になった江別市中央中学校のレシーブ練習と一緒に体験できるという有意義な時間を過ごすことができました。ここにそれぞれのレクチャーの概要を記載いたしますが、一貫指導の重要性を改めて考えさせられる集会でした。

(文責：編集委員 河合学)

### 2. 研究集会プログラム

- 1) 開会の挨拶：朽堀 申二 バレーボール学会会長  
谷川 幸雄 北海道浅井学園大学教授(学長代理)
- 2) 講演
  - ①ジュニアキャンプの開催経緯について  
後藤 俊(北海道浅井学園大学名誉教授・北海道協会参与)
  - ②ジュニアキャンプ(中学生)にみる一貫指導体制  
新田 一夫(旭川市立愛宕東小学校・前北海道協会指導普及委員長)
  - ③サマーキャンプ(小学生)にみる一貫指導体制  
本間 章彦(北広島市立大曲東小学校・北海道協会指導普及小学部長)
  - ④総合型クラブにみる一貫指導体制  
永谷 稔(北海道浅井学園大学・北海道協会指導普及副委員長)
- 3) 実技
  - ⑤ジュニアキャンプ(中学生)における実技指導の実際 —レシーブを中心に—  
山本 忠文(江別市立中央中学校・北海道協会指導普及委員)

### 3. レクチャーの概要

#### ①「ジュニアキャンプの開催経緯について」 後藤 俊 氏

現在、北海道バレーボール協会が江別市を中心に開催しているバレーボールのジュニアキャンプは、約30年前の1974年に私たちが日本バレーボール協会から派遣されて研修したカナダ・ブリティッシュコロンビア州バレーボール協会主催のウィンフィールドキャンプにさかのぼることができます。

そのキャンプの会場はKelowna市の近くのWinfieldにある芝のグラウンドで、そこにネットをたくさん張って、各地から集まってくる子供たちが40日間もバレーボールキャンプをするのです。もちろんバレーボールばかりではなく、水上スキーや釣りなどのレクリエーション、フェスティバルもあります。そのような楽しい雰囲気の中で「正しいバレーボール」を覚えていくわけです。その研修から私たちが学んだことは、1) 受益者負担の運営方式(生徒は15\$ほどを支出)、2) 優秀な指導者の養成、3) 優秀な選手の発掘 という3本柱でした。

日本に帰ってからカナダにならったジュニアキャンプの開催を模索し、1975年3月に北海道でスタートさせました。それが現在行われている、この北海道協会主催のジュニアキャンプの始まりであり、



一貫指導体制のスタートでした。

第1回目の参加者は133名だったのですが、当時は中学校の対外試合が禁止されていたため、参加者は父兄の承諾を得たうえで1,500円の参加費を払って自主参加し、たまたまそこに指導者も参加していたという形をとりました。目的は「優秀な選手の育成」でしたが、それと同時に「人格の形成」も重要な柱と位置づけました。もちろんバレーボールだけでは飽きてしまうので、英会話で遊んだり、キャンドルサービスなどのイベントも盛り込んでいったのです。数年を経るうちに参加してきたチームは非常に強化されるという結果が出たため、その後は参加者が大幅に増え、現在では数多くの中学チームが参加しており、内容もレクリエーション抜きのバレーボール強化キャンプとなっています。

システムも強化に適したものに变化してきました。1982年からは第1次キャンプを夏休みに行い、第2次キャンプを冬休みに行い、そして選抜されたチームが第3次キャンプを春休みに行うという強化方式が確立されました。また毎年4月には指導体系の統一化と指導技術の向上を目的とした指導者研修会を開催し、指導内容を細かく規定しています。さらに子供たちの体力測定データをまとめ、蓄積し、反省チャートを作成することで、より良い指導のための方策を話し合ってきました。

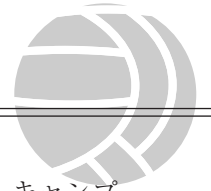
現在では「はじける若さ」という機関誌を発行してますます選手の発掘・強化、技術指導、指導者の養成に盛り上がりを見せていますが、ついに一昨年、一貫指導30年の成果として江別市中央中学校男子が全国優勝するということまで結びつけることができました。指導者たちが永年に渡り「正しい技術とは何か」を話し合い、そしてそれを指導に生かし、さらに小学生から一貫した指導をすることが強化には重要であることを証明したわけです。また素直な子供たちをみるにつけ、人格の形成という目的も達成されているのではないかと自負しています。

## ②「ジュニアキャンプ(中学生)にみる一貫指導体制」 新田 一夫 氏

私は1979年の第5回ジュニアキャンプから参加していますが、このキャンプの目的でもっとも大切なことは「バレーボールを通して生徒指導」をすることであり、それが「人間形成」につながるものと確信しています。このジュニアキャンプには『心得・心の7ヶ条』がありますのでご紹介します。これは時代とともに少しずつ変化していますが、現在のものはこのようになっています。



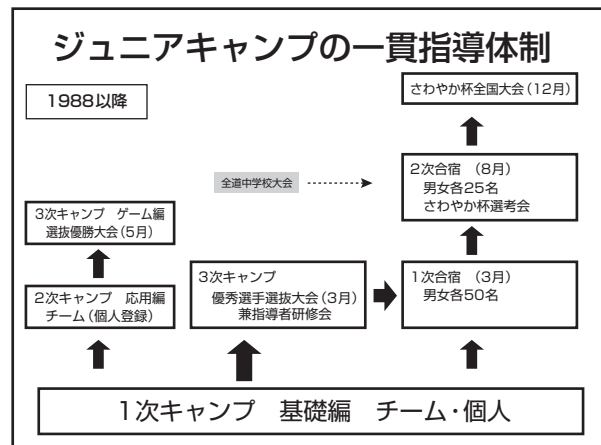
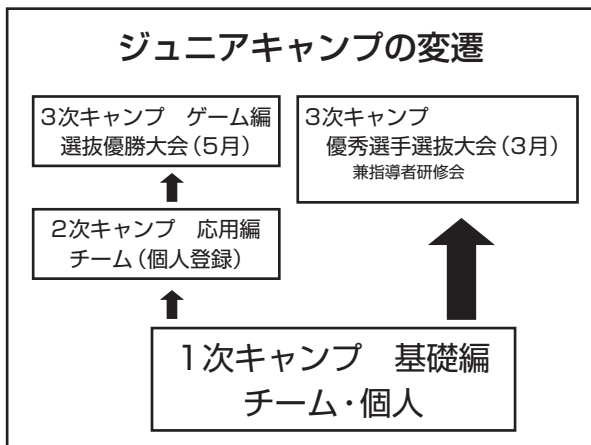
ジュニアキャンプの心得	ジュニアキャンプ「心の7ヶ条」
1) 基本技術をしっかり、おぼえよう	1) 学習に努力する心のあるものは、よい選手になれる
2) 正しい集団行動ができるようになるよう	2) 生活のルールを大事にする心のあるものは、よい選手になれる
3) 他のチームのよいところを学ぼう	3) いつでも、だれでも、まじめに接する心のあるものは、よい選手になれる
4) つらいことを体験し、がんばることを身につけよう	4) つらいことを、のりこえようとする心のあるものは、よい選手になれる
5) 友人を多く、つくろう	5) チャレンジする心のあるものは、よい選手になれる
6) 自分のよい点、悪い点を確認し、自己を向上させよう	6) 感謝する心のあるものは、よい選手になれる
7) 今、からだが一番変化するときなので、自分の健康管理は、自分で出来るようになるよう	7) 親を大切にしている心のあるものは、よい選手になれる



ご覧いただいでわかる通り、基本を大切にすること以外は全て精神的な教育であり、キャンプという合宿だけでなく、生活の中で人格を形成していくところまで踏み込んだ教育をしていると考えています。それを踏まえ、指導体系について説明をします。2枚のチャートを参考にしてください。

第1次キャンプでは基礎技術を習得することを目的として全参加者が参加しますが、第2次キャンプでは応用技術の習得を目的として個人登録をしたチームが参加し、第3次キャンプは選抜されたチームが参加することが基本的な流れになっています。また一貫指導という流れでみた場合は流れが複数に別れ、特に優秀選手に関しては選抜大会が設けられ(別名、北海道さわやかと呼ばれている)、さらに選考会を経た後に、さわやか杯全国大会へつながるチームを構成するわけです。

このような指導体系は中学期のほとんどを網羅してバレーボールの普及に貢献するとともに、○優秀選手の発掘 ○指導者の育成 ○審判員の育成 という効果も上げています。今後は指導普及委員会が強化推進本部と共同で、さらなる一貫体制の確立をめざし、サマーキャンプとジュニアキャンプの連携を図っていくことを目標にしています。



### ③「サマーキャンプ(小学生)にみる一貫指導体制」 本間 章彦 氏

#### ・小学生サマーキャンプの概要

バレーボールを愛好する子供たちが集団生活を営みながら友情と親睦を深めつつ健全な心身を育成することと、小学生バレーの普及と技術の高揚を目的にしています。夏休みの初めの5日間(2泊3日の2班編成)、5～6年生を対象に実施します。一つの班が300名、計600名の子供たちと、指導者も130名参加します。1班は基礎技術中心、2班は応用技術中心で、チーム力や目的によってどちらかを選択できます。技術練習以外でも交流をもてるように工夫していますし、練習態度や生活態度によって優秀チームを選び、閉校式で表彰します。

#### ・サマーキャンプの歴史

バレー人口の底辺拡大と小学生バレーの普及のために、全国に先駆けて1978年に深川市で第1回を開催しました。当初は「キャンプ」という言葉を取り違えてくる子もいましたが、男女合わせて72名の参加者からスタートしました。1～4回は役員中心で保護者も参加できる楽しいイベントとしてスタートしましたが、5回目からは高校・大学のバレー部も手伝いに参加して強化の方向が強まり、第7回ころには全国上位を狙えるチームが現れ



始めました。さらに13回目には優秀チームを選考する制度が始まり、Tシャツの作成、高校生との特別試合、Vリーグチームの紅白戦観戦など、最近では益々の盛り上がりが見られます。

## ・小学生バレーの現状とサマーキャンプ

他府県同様に北海道でもチーム数の現象は続いています。原因としては少子化やバレーの不人気もありますが、地理的に学校単位でのチーム構成が多いため指導者に教員が多く、若手教員の減少や転勤に伴う指導者の不在などの影響があげられます。このため昨年から男女混合チームの取り組みを始めました。ネットの高さが男女で同じことや、技術的な差の少なさからみて、面白いチーム作りができるのではないかと考えていますし、将来的には混合の部を独立させたいと考えています。また今後のサマーキャンプについてですが、交通費やチーム数に問題は残っているものの、練習環境の整備により、さらに魅力あるものが実現できると考えています。

## ④「総合型クラブにみる一貫指導体制」 永谷 稔 氏

### ・クラブ・スポーツを取り巻く環境の変化

北海道中学校体育連盟によると、5競技19チームにおいて合同チームの申し出がありました。これは、昨今の全国的な少子化、部活動離れによる影響ですが、特に北海道では、中学生数が10年間で5万4千人減少し、運動部員も3万8千人減少しています。運動部員の割合も61%から58%に減少しています。団体競技では、チームを組織するだけの人数をそろえることがまず苦勞しているような現状です。

### ・サッカーにみる一貫指導体制

サッカーでは、1992年にJリーグが発足し、かつての日本リーグ時代からの脱却と、百年構想と題したスポーツ文化の発展、スポーツ振興の礎として、協会ぐるみで改革を行いました。その結果は、皆さんもお分かりのように、昨年の日韓共催ワールドカップサッカーでは、ベスト16に進出し、子どもたちのサッカー人気も高まりました。布啓一郎前監督が率いていた市立船橋高校では、地域のサッカークラブとして「ヴィババイオ船橋」というサッカークラブを立ち上げました。ヴィババイオとは、イタリア語で苗床を指すそうです。市立高校で、教員の異動によるチーム力の低下が否めないことから、やはり、地域によるクラブ化が不可欠であるとの結論からであります。

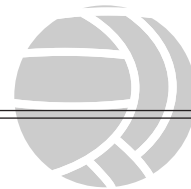
### ・日本バレーボール協会総合型クラブ推進事業

日本バレーボール協会においても、総合型クラブの推進事業として、平成13年度よりスタートしました。平成13年度は、愛知、京都、大阪の3地区、平成14年度からは、北海道、神奈川、岐阜、徳島、鳥根の5地区、そして、平成15年度は、熊本、広島、群馬の3地区であります。それぞれ3年を期限として、補助事業を展開しています。平成14年度から北海道も事業指定を受けたのですが、北海道協会からここ江別協会に打診があり、本学をはじめ、小学生から中学、高校、そして一般にわたり、バレーボールが盛んな江別市が候補にあがったということです。

### ・えべつバレーボールクラブの現状

現在、えべつバレーボールクラブでは、合同練習や合同大会がその活動の基本となっていますが、やはり、拠点施設と言えども、学校所有の体育施設であり、クラブでの占有はできません。そして、競技力向上と指導普及の二律背反の問題、指導スタイルやマニュアルの不確立など、多くの問題点が露呈しました。しかしながら、そこは身近な地域の連携や協力を活かし、解決していこうということでやっています。今後は、江別市などの行政からの協力体制、大学側からの協力体制をとりつけていくことや、複数種目化することにより、双方のメリットを生み出していくことにより、地域貢献、資金





の確保を現実化していきたいと考えます。

・総合型クラブにおける一貫指導について

総合型クラブにおける一貫指導は、いわゆる、施設不足、指導者不足、資金不足といった、一般的な課題もさることながら、一クラブ活動からの進化発展したかたちを、まず一競技のみからでも実行することが肝要ではないかと考えます。はじめから、総合型として、複数種目化や、多世代化を図ろうと考えてもなかなかうまくいくものではありません。えべつバレーボールクラブを軸として、指導者や選手間における共通理解を生み出しながら、一貫指導体制を作り出していくことがまずは必要なことであろうと考えます。

・最後に

このような一貫指導体制づくりは、一朝一夕で確立するものではないため、長期的な展望をもちながら、何より「情熱」や「熱意」、「意欲」をもって、推進役、旗振り役を努めていくことが必要であろうと考えます。

⑤ジュニアキャンプ(中学生)における実技指導の実際  
—レシーブを中心に—

山本 忠文 氏

江別市立中央中学校男子バレーボール部は2001年度さわやか杯で優勝したチームです。選手たちは小学生の時からサマーキャンプで鍛えられた精鋭で、中学入学時にはすでに基礎ができている選手たちですが、そのチームを率いるのは、ご自身がバレーの経験がないにも関わらずジュニアキャンプなどを通して指導力を養い、努力と頭脳でチームを全国一に導いた山本先生です(数学担当)。先生が特に重視しているのは、身長が高くないチームが勝つためにはレシーブを強化することである、というこだわりです。今回は中学生のレシーブの指導法、特に基本に忠実なフォーム作りに関してユニークな理論を展開していただきました。(河合談)



<レシーブ>

①腰を起こす練習

中学生では筋力のない選手というのは珍しくないのですが、その子たちに無理なレシーブフォームで練習させると怪我をしたり伸び悩んだりします。そこで、腰を曲げず、胸を張ってレシーブするフォームを身に付けさせるために、ネット際を利用した全屈伸でのオーバー&アンダーレシーブを基礎練習として取り入れます。(写真1)



写真1

②ランニングレシーブ

レシーブは右足を前に構えた姿勢を基本と考えています。それは右膝の内側で身体をブロックしてボールを右に弾かないようにすることが、最もリスクの少ないレシーブポジションだと思うからです。ですから練習でも投げたボールに向かって走り抜けながらレシーブする練習はよく行うのですが、レシーブの瞬間には右足前姿勢になるように指導しています。最初はゆっくり行いますが、そこで注意するのはヒットの瞬間には膝で“タメ”を作り、



写真2

一瞬ですが静止する“間”を作るようにします。ある程度フォームができれば、5人一組で休むことなく連続的なランニングレシーブの練習を行います。(写真2)

### ③強打レシーブ

強打に対するレシーブで注意すべき点は、ヒットの瞬間に腕を振ってしまい、レシーブボールを遠くに弾いてしまうことです。それを防ぐ練習としてレシーブをした直後に両膝をゆっくり床につけるといふ動作を行います。すると腕を自由に動かすことができないためにボールを腕に当てるだけとなり、腕の振り過ぎを矯正できます。またフォームは基本的にレシーブ②と同じですが、脚力のない選手は右足前姿勢では身体を支えきれずに上下してしまうため、左右の足を平行に開いてレシーブさせます。この時の注意点としては、指導者がミートよくボールを打たなくてはいけないということです。私自身は思ったところにボールを打てるまで毎日遅くまでミート練習をしました。

### ④結合練習

男子の練習では同じことを1時間もさせていたら飽きてしまい、必ずさぼる選手が出てきます。ですので、時には遊びの要素の入った練習を取り入れたり、パターンを変えながら組みあわせ練習を行います。代表的なものは強打レシーブからフェイントへのランニングレシーブ(全屈伸)につなげる連続レシーブです。

### ⑤レシーブフォーメーション

基本的にはブロック2枚を除いた4人でレシーブをするのですが、そのフォーメーション確認のためにアタックコースにボールを転がして、そのコースに4人が素早く動いて股を通す練習をします。それによって動くべきコースと位置を覚えれば、写真のように1つのボールに対して4人でレシーブに行くようになります。ただしこのフォーメーションの場合はどうしても拾えないコースが出てくるため、「捨てるボール」の確認が必要になります。(写真3)



写真3

## <サーブレシーブ>

### ①引きつけの練習

背の高い選手がいないチームの攻撃は、相手の大きなブロッカーが揃う前に打ってしまわなくてはなりません。ですから、そのような攻撃につなげるレシーブボールは、低く早くセッターめがけて飛んでいくものでなくてはなりません。その第1歩としてレシーブ③で紹介した、サーブを腕に当てるだけで、その直後に両膝を床に着くという練習を行います。この練習をしておくことで腕を振らないため、レシーブボールが上に上がってしまうことを防げます。

### ②送り出しの練習

サーブボールが上手く腕に当たるようになったら、次は送り出しです。右足前姿勢でレシーブし、ヒットの瞬間から右膝に体重を移してボールをセッターに向けて押し出します。体重の移動が上手くできない場合は、まず左うしろへ体重をかけることを意識させ、そこから右前に動きながらレシーブさせて、右足に乗ることを覚えさせます。

レシーブは基本が重要で、基本動作だけでゲーム中の95%のレシーブボールに対応できます。まずはカッコいいプレーよりも、基本に忠実で確実なプレーを目指すのが本来の中学校バレーボールの姿だと思っています。