

バレーボール

VOLLEYBALL



## 競技の特性

バレーボールは、ネットによって分けられたコート上で、二つのチームにより行われるスポーツである。すべての人々に幅広く試合を提供できるように、特有の状況に応じた様々な様式がある。

試合の目標は、相手コートにボールを落とす為に、ネットを越してボールを送ること、そして相手チームの同様の努力を阻止することである。

チームは返球するために、ボールを3回打つ（ブロックの接触に加えて）ことができる。

ボールは、サーバーがネットを越えて相手コートへ打つサービスによって、インプレーの状態になる。ラリーは、ボールがコート上に落ちるか、“ボール・アウト”になるか、または正しく返球ができなくなるまで続けられる。

バレーボールでは、それぞれのラリーに勝つと得点を得る（ラリー・ポイント方式）。レシーブ・チームがラリーに勝った場合は、得点とサービス権を得て、そのチームの競技者は、時計回りに一つずつポジションを移動する。

## 実際のトレーニング

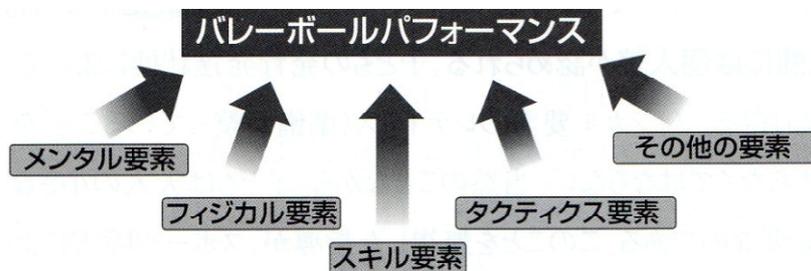
### 【指導上の具体的ポイント】

バレーボールの競技力をいくつかの要素に分解すると、メンタル要素、フィジカル要素、スキル要素、タクティクス要素、その他の要素に分けられる。これらの要素のそれぞれが最適な状態になってこそ最高のパフォーマンスが発揮される。シニア年代ではすべての要素が最高の状態であることが望まれるが、ジュニアやそれ以下の競技者の場合、発育発達段階に応じて最適なレベルが異なることはいうまでもない。シニア年代で世界で活躍できる競技者を育成することを日本全国の指導者が共通ビジョンとして持ち、それぞれの発育発達段階に応じた適切な指導を行っていくことが一貫指導体制である。

中でもメンタル要素とスキル要素、フィジカル要素はバレーボールパフォーマンスの基礎をなすものである。バレーボールに取り組む前向きな姿勢は一朝一夕に出来上がるものではなく、幼い頃からの積み重ねにより形成される。バレーボール競技者であることに喜びを覚え、自らの競技力向上に意欲的に取り組んでいけるような競技者を育成する基礎は子どもの段階から取り組まなくてはならない。

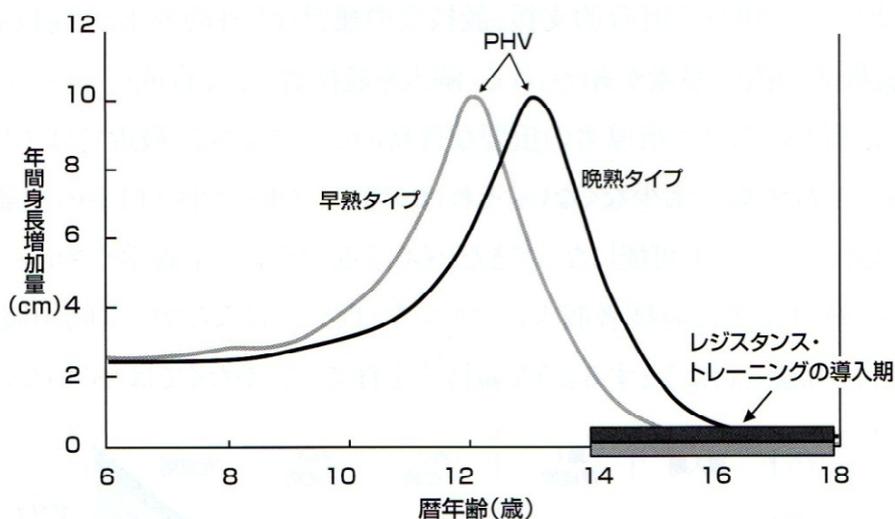
また、フィジカル要素についても適切な時期に適切な刺激を与えておくことが、その後の競技力向上効率に多大な影響を与えることは間違いない。小学生期には**コーディネーション能力**を中心とし、さまざまな動作の基礎を築いておく必要がある。したがって、バレー

ーボールの専門的トレーニングではなく、多くのスポーツ種目を経験させたり、コーディネーション能力向上を目的とした運動を経験させることが重要であろう。



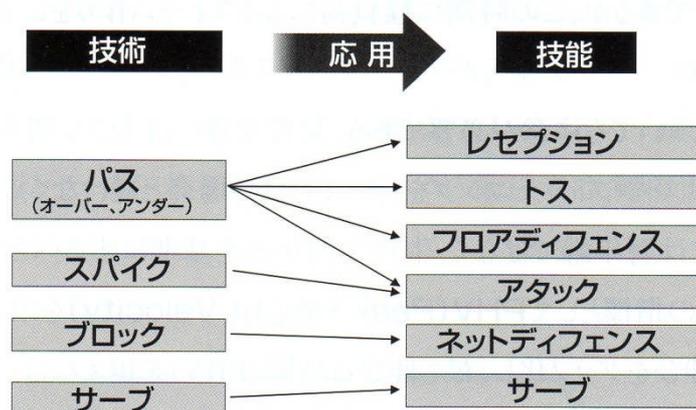
また、この時期にトレーニングを行うとすれば自重でのトレーニングが中心となるべきであるが、過度のトレーニングにならないように留意が必要である。ウェイトを用いたトレーニングは子ども期には行わないのが一般的な考え方であるが、この時期に軽負荷によるフォーム作りをしておくと、第2次性徴期後の本格的なレジスタンストレーニング導入がスムーズに行えると考えられる。本格的なレジスタンストレーニングを開始する時期についても注意が必要である。発育発達には大きな個人差がみられるため、年齢が同じでも本格的なレジスタンストレーニングを行っても良い場合と避けなくてはならない場合がある。トレーニングを考える際には暦年齢ではなく生物学的年齢を基準にするべきである。本格的レジスタンストレーニング開始時期の指標として **PHV (Peak Height Velocity)** を用いると良い。

毎年の身長伸びをグラフ化し、最も伸びる時期 (PHV) を越えれば、本格的なレジスタンストレーニングを開始してもよい。

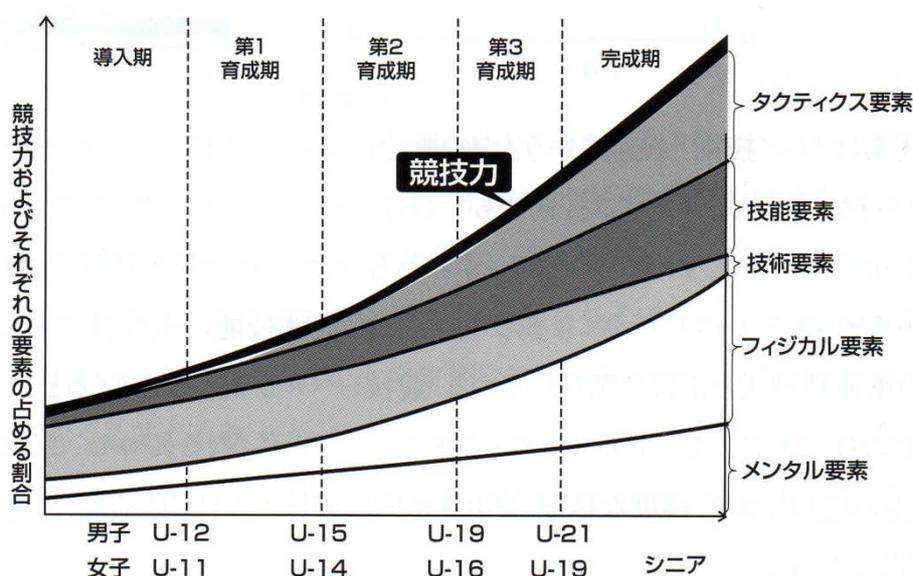


スキル要素はさらに**技術**と**技能**という2つの概念に分けて考える。オーバーハンドパスやアンダーハンドパス、スパイク、ブロック、サーブは技術であり、技能はレセプションやトス、フロアディフェンス（主にディグ）、アタック、ネットディフェンス、サーブ等である。すなわち、それぞれの技能は様々な技術がもとになって形成されているといえる。レベルが高くなるにつれ、技術よりも技能の重要性が増してくる。これはタクティクス要素の重要性増大と密接に関係している。競技レベルが高くなってくると、より高度な戦術が要求されるようになり、これにともなって要求されるスキルレベルも高くなる。しかしここで注意が必要なのは、技能は技術の応用であり、高度な技能（応用）達成は確固たる技術（基礎）を身につけているからこそ可能となることである。

また、スキル要素とフィジカル要素の関係について認識しておくことも重要である。先述のように、**子どもの発育発達状態には個人差**が認められる。子どもの発育発達状態によっては習得するのに不適切な技術や技能もあり得る。フィジカル要素のレディネス（準備が整っていること）を常に頭に入れてスキル要素の指導にあたらなくてはならない。当然のことながら、子どもは大人の小さなコピーではなく、大人とは違った扱いが必要なのである。このことを無視した指導が、スポーツ障害によるドロップアウト等を引き起こしてしまうことが多い。競技者の現在だけに注目して指導を行うのではなく、**それぞれの競技者に最適の時期に最高のパフォーマンスを発揮させるためには今何を指導しておくのが最適かを考えた指導を行うのが指導者としての義務**である。



その他の要素としては、用具や財政的支援、競技会の運営など外的要素と、競技者として必要とされる知識などの競技者の内的要素があげられる。個人を競技者として育成していく上で、競技者に必要とされる知識を習得させることも指導者の重要な責務のひとつである。最近ではスポーツ医・科学の知識が競技成績を左右することも少なくない。そればかりか、スポーツ医・科学の知識を抜きにしては国際競技力向上させることは不可能になってきたともいえる。スポーツ栄養学やスポーツバイオメカニクス、スポーツ心理学、統計学等は競技者個人レベルで学ばなくてはならない学問領域である。これらの重要性に気づき、自ら知識を得ようとするような競技者を育てていかななくてはならない。



## ■ 発達段階に応じた一貫指導のポイント

シニア世代に競技者としてトップパフォーマンスを発揮することを目的とした場合、それぞれの年代で押さえておくべき事柄をまとめた。この表では暦年齢により年代を分けているが、先にも述べたとおり、特にU-13(女子はU-11)やU-16(女子はU-14)の子どもたちには、発達段階に大きな個人差がみられるため、この年齢区分が全てのものに当てはまるわけではない。したがって、この年齢区分はあくまでも目安であり、実際には各競技者の発達段階に応じて各指導者が対処しなくてはならない。

年代		期分け	指針
男子	女子		
U-13	U-11	導入期	バレーボールに専門的なトレーニングばかりではなく、様々な動きやスポーツを経験させ、身体のコーディネーション能力を高める。また、バレーボールを楽しみながら、技術の習得を行う。この時期の第一の目的は、バレーボールに親しませることである。スポーツマンシップに関する指導もこの時期から行わなくてはならない。
U-16	U-14	第1 育成期	基礎技術の完成を目指してバレーボールの専門的トレーニングを開始する時期。この時期の子どもは第2次性徴期を迎えているものが多いので、個々の心身両面の成長段階に注意しながらの指導が必要とされる。また、発育発達段階の違いや、バレーボール経験年数の違い（小学生期に始めたものもいれば、中学生になってから始めるものもいる）からトレーニング負荷のかけ方など、多くの配慮が必要となる。
U-19	U-16	第2 育成期	ボールを落とさず、ラリーを続けることのできる能力を身に付ける時期。また、パワーアップのためのトレーニングを開始し、スキル要素の向上を図る時期。かなりの競技者が第2次性徴期を終え、心身ともに本格的なバレーボールのトレーニングに対する準備ができています。
U-21	U-19	第3 育成期	パワーアップ、高レベルのスキル要素獲得とタクティクス要素の向上を中心とした指導を行う時期。
シニア		完成期	諸外国のチームとの対戦等々から個人のスキル要素やタクティクス要素の向上を図り、パフォーマンスを最高レベルに到達させる。

## ■広島県バレーボール協会の取組

(1) 日本バレーボール協会が示す一貫指導システムに基づき、本県独自のバレーボール指導の基本理念を構築し、年代別の指導にあたる。

(2) 一貫指導過程を次の3段階とし、これら過程における事業実施は、平成17年6月に新設されたジュニア育成委員会が、指導普及委員会及び強化委員会との連携のもとに推し進めていく。

(3) 平成17年度実施事業は次の通りである。

### ア 発掘

#### ・発掘調査

広島県内の小・中学生の高身長選手を発掘する。平成17年度は県内の中学校1・2年生で男子170cm以上、女子160cm以上のバレーボール競技者調査を実施した。

平成18年度以降は小学生まで対象を拡大した調査を行い、高身長選手の発掘に努める。

### イ 育成

#### ・広島県バレーボール指導教本の作製

広島県バレーボール指導の基本理念及び年代別の体力・技術トレーニングのあり方を明示し、県内バレーボール指導者に一貫指導の考え方を浸透させ、選手の育成・強化に努める。

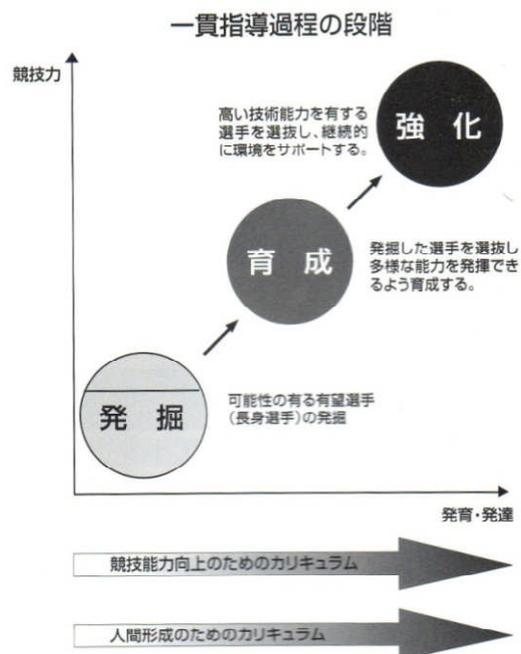
#### ・ヤングバレーボールアカデミーの開校

主として中学校1・2年生の高身長者にバレーボールの基本技術を習得させることにより、ジュニア層の競技力向上に努めるとともに、将来の広島県バレーボール界のトップ選手の育成を目指す。

平成17年10月から広島校を開校したが、平成18年6月からは東広島校(女子のみ)も開校予定である。

### ウ 強化

今後、強化委員会を中心に一貫指導の観点から強化事業を再検討していく。



参考資料 (財) 日本バレーボール協会発行 「バレーボール国際競技規則」  
「バレーボール一貫指導システム〈基本構想編〉」「JVA 一貫指導カリキュラム (技術編)」