

技術・練習指導のポイント

中学女子 バレーボール指導者

のための

video

TRAINING MANUAL



挨拶の辞

日本中学校体育連盟
バレーボール競技部
部長 勝部 景明

世界170カ国がバレーボールの普及と技術の向上を目指して日々前進しています。選手の条件である技術・体力・精神力が揃っていても容易に勝つことができないほど、世界のレベルは年々向上し、世界のトップクラスにいた日本も厳しい状況の中で奮闘しています。

世界の選手層を見ると近年若年化の傾向にあり、特に女子においては明白であります。日本中学校体育連盟バレーボール競技部は、昭和54年より日本バレーボール協会の委託と指導のもとに中学生の選抜強化合宿を実施し、有望選手の発掘と育成に取り組み多くの選手を育て、バレーボールの普及発展に貢献して参りました。

バレーボールは世界的にも国内的にも多くの競技人口を有しており、特に女子スポーツの中では最も多く、中学生においてもその数はトップであります。しかし、中学校の体育の授業並びに部活動（クラブ活動）で生徒に教える場合、バレーボール程指導の難しさを痛感する競技はないとも言われています。

そこで、体育の先生や部活動をする先生方の一翼を担うために、初歩からゲーム展開に至るまでの正しい技術を、如何にして上手な指導方法で生徒たちに教えていけばよいかということになり、今回日本中学校体育連盟バレーボール競技部の強化委員会を中心にトレーニング・マニュアル付きのビデオを作成いたしました。内容は御覧いただければおわかりになるかと思いますが、基本から応用まで全て実戦に対応できる練習方法が先生にも生徒にも理解しやすく組み立てられ、生徒が自分もあのように技術を身につけたいと意欲と興味が湧くように制作されています。しかしながら、全国的に見れば施設・設備の差、施設の活用の制限等の問題もあり、実際の指導では先生方は大変なご苦勞をされていることと思います。

そこで、このビデオで得た知識を基に、チームの実状に即して新しい指導方法を創意工夫していただけるならば、一層効率の高い練習方法も生まれ、指導される先生のご期待に添うチーム作りが出来るものと確信いたします。是非そのようにビデオをフルに活用していただきたいと、願うものです。今回のビデオ作成を契機に、全国の中学生を指導して下さる同志の先生方がよりバレーボールを愛し、指導の自信を深め、よりよいチーム作りと有望な選手の発掘育成に努力していただけるならば、これに優る喜びはありません。

最後に、お求めいただきました御礼を申し上げますと共に貴チームのご健闘をお祈り致します。

目 次

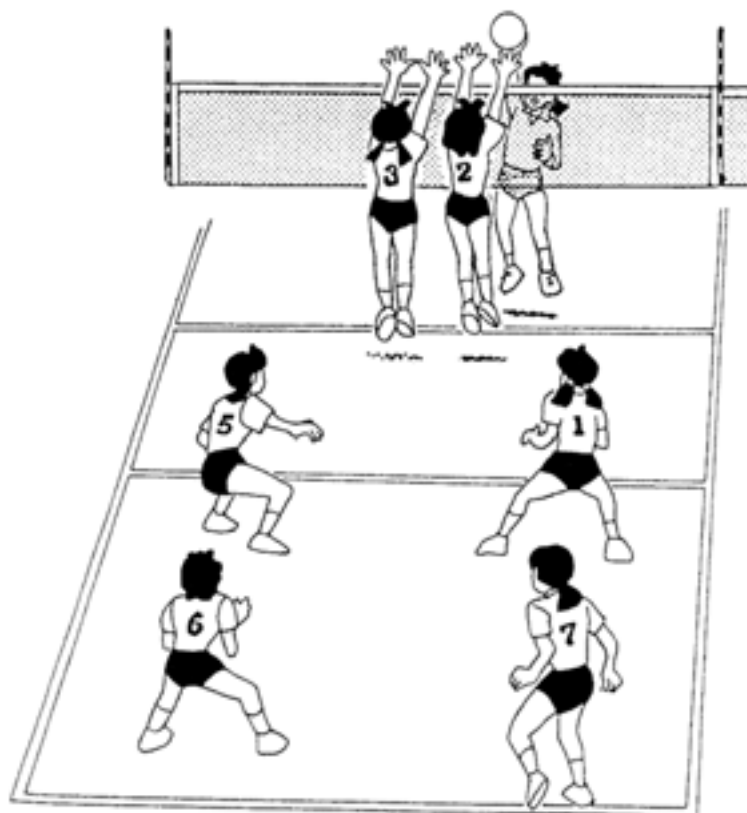
[1] よりよくお使いいただくために	4
[2] ビデオの構成内容と補足解説	
[1] パス / トス	6
選手のレベルに合わせたオーバーパス、アンダーパスの導入方法 / 各種パスの練習方法 (オーバー、アンダー、ワンハンド、バック) / ローリング、スライディングの指導法 / 各種トスの練習法 (直上、ジャンプ、二段他) / セッター作り (名セッターを育てるには)	
[2] レシーブ (サーブレシーブ)	13
基本動作の指導 / アンダーパスからの導入法 / サubreシーブの要領 / 効果的な練習方法 (勝つためのサーブレシーブとは)	
[3] レシーブ (スパイクレシーブ)	15
フォーム作り / コンビでのレシーブ練習法 / 実戦的レシーブ技術 / レシーブの幅を広げる練習法	
[4] スパイク & ブロック	18
助走と踏み込み、タイミングの合わせ方 / スイング (上半身のフォーム作り)、コースの打ち方、スパイクの種類 / 1人～3人までのブロック / ボールをいかにヒットさせるか (読みとタイミング)	
[5] サーブ	23
サーブの種類と基本的な打ち方 (アンダー、オーバー、フローター、ドライブ、ジャンピング) / フォーム作りの練習法 / 実戦的なサーブ練習	
[6] フォーメーション	25
サーブレシーブの基本～応用 / サubreシーブからつなぎの練習方法 / スパイクレシーブの基本～応用 (スパイクコースに応じた) / ブロックカバーの基本～応用 / 実戦的な2・2・2、3・3フォーメーション (アウト・オブ・ポジションの防ぎ方)	
[7] シンキング・トレーニング	28
精神面の充実結びつくハイレベルのゲームを多数紹介 / 基本技術の応用例を解説 / 実戦にもとづいたゲーム展開の解説 / チームの特色を生かす (低身長者が多い場合等) 戦術のヒント	
[8] アイデア・トレーニング	30
ウォーミング・アップ法 (試合時、練習時) / 身の回りにある簡単な器具を使ったトレーニング法の紹介 / 楽しみながら体力作りができるトレーニング法 / 多くのバリエーションの中から、中学生のレベルに合ったトレーニング法を紹介 / 成長期を十分に配慮した無理のない体力トレーニング法の数々 / 指導者自身が展開させていけるトレーニング法の紹介 / ケガ予防のトレーニング / クーリング・ダウンの紹介 (緊張をほぐして)	
[3] つまずきの指導	36
[4] 発育段階に応じたトレーニング	52
[5] 練習計画のたてかた	54
練習計画例	56
[6] 練習項目映像別索引 (アイウエオ順)	60
[7] バレーボール用語の解説	66

練習に利用されるにあたって、バレーボールの総合的な技能を体系的に分解して解説し指導法を考えるヒント集ともいえるべき編集をしましたが、具体的にはこれらの技能は「流れの中の一つ」でしかありません。いくら精巧な部品を集めても精密機械にならないと同じで、動きの中で全ての技能が存在するという原則を踏まえた指導が必要でしょう。これは、個人の中でも有機的に統合された技術体系として存在し、チームの中でも各プレイヤーの技能が有機的に統合されることによってチームカラーが生まれてこそ基本技能が修得されたと考えた方がよいと思いますが、指導者の皆様はどのように考えられますか。

ビデオテープも本冊子も基本的な技能の修得方法も大切にしていますが、バレーボールをとおして「心を育てる」ことを一番大切にしています。もっといえば21世紀の日本を支える無限の可能性を秘めた中学生に「バレーボールは人間をつくる。」ことを主眼としたバレーボールの育成であり、そのできる指導者が日本中の中学校にたくさんおられるようになることを望んでおります。

このビデオやマニュアルは正しい技能の修得により、より多くの時間をさきましたが、一つ一つのプレーを指導するなかで生徒達に考えさせ積極的に練習に取り組む姿勢とバレーボールの楽しさを教えると共に指導者の皆様方もグローバルな視野をもたれ創意と工夫でより高度な利用をされることを期待しております。

最後になりましたが、多くのノウハウをお持ちの指導者もおられることでしょうし、こんな使い方がある、こんなアイデアがあるというご意見をフィードバックしていただければ幸いです。



[2] ビデオの構成内容と補足解説

1 パス/トス

M	S	インデックス	映 像	留意事項・補足解説
00	00		『コピー禁止条文』	シリーズタイトル
00	46		『中学女子バレーボール指導者のためのVideo』 パス/トス	<p>初心者を指導するに当たりどの技術から入ったら良いだろうか？</p> <p>ボールに対する恐怖心を取り除くために遊び的要素やトレーニング的要素を含んだ運動を通してボールになじませながら導入していこう。</p> <p>技術指導はボールを打つことから入ってみる、ある程度ボールになじみ親しみが出てくると心理的にボールをたたいたり打ったりしたいという欲求が出てくるのでそれも考慮していくことも大切である。</p>
01	12		[パス]	<p>バレーボールの技術の中で、パスの指導ほど難しく時間のかかるものはない。選手達のパス一つ見て、そのチームの指導者の性格や指導能力が一目瞭然である。また、そのチームが強いか弱いかもパス一つでだいたい見分けることができる。それほど、パスというものはバレーボールにおける全ての基礎であると言える。</p> <p>相手チームからの強烈なスパイクやサーブをレシーブし、セッターがアタッカーへトスを上げる、すなわちこれらすべてがパスという方法でつながっているのである。チャンスボールが返ってきた時のパスミス、ちょっとしたトスミスがきっかけで大事な試合を落とすチームをよく見かける。あれこれ考えてみるとパスの技術の指導にはもっと時間をかけ、基礎から一つ一つ丁寧にチェックしながら指導したいものである。</p>
01	27		構え・手の形	<p>手のひらでボールの感触を覚えるのにボールを指先ではじいたのではいつまでたっても上達しない。まずボールを指全体でつかむことから始めます。壁パスやバスケットボールでのチェストパス等を取り入れ、徐々にボールに対する感触を覚えるようにする。</p> <p>* 人差し指と親指で三角形の窓を作る</p>

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
02	33		口構えからボールを押し出す	<ul style="list-style-type: none"> * 指は開いて伸ばし親指と人差し指の間でボールをはさむようにする * 4本の指は等間隔に * 肘を肩より上げる * 額の正面でボールをとらえる * 額の前で目と手とボールが一直線になるようにする
03	15	1 ~ 1	ワンバウンド直上パス (一人での練習)	<ul style="list-style-type: none"> * 指や手首のスナップ、肘や膝腰を伸ばす反発力でボールを押し出す * ボールの落下点に早く入る
03	44	1 ~ 2	直上パス	
04	09	1 ~ 3	壁パス	<ul style="list-style-type: none"> * 膝を曲げて屈伸を使ってパスする
04	38	1 ~ 4	ヘッド直上パス	
05	24	1 ~ 5	屈脚步行パス	<ul style="list-style-type: none"> * 腰の上下移動が少ないことが理想 (注) あらゆる練習時に意識させよう
05	59	1 ~ 6	ネットくぐり歩行パス	<ul style="list-style-type: none"> * 肩を左右にずらしてネットをくぐっていかないようにする * 重心の上下移動を少なくする
07	16	1 ~ 7	方向転換壁パス	<ul style="list-style-type: none"> * 身体を常にパスする壁の方向に正しく向ける
07	59	1 ~ 8	ロングパス	<ul style="list-style-type: none"> (パスの幅を広げる) * 身体全体でパスするように膝を十分に曲げて全身のバネを使う * 高く大きく送り出す
08	39	1 ~ 9	対人パス (2人での練習)	<ul style="list-style-type: none"> * お互いに相手がパスしやすいようにコントロールする
09	22	1 ~ 10	9m横移動パス	
10	06	1 ~ 11	直上対人パス	<ul style="list-style-type: none"> * ボールの落下点に素早く入らないと直上、トスは難しい
10	37	1 ~ 12	直上対人パス (身体を1回転パス)	
11	05	1 ~ 13	ショートパス (長座対人パス)	<ul style="list-style-type: none"> * 手首を柔らかくする
11	28	1 ~ 14	対人ヘッドパス	<ul style="list-style-type: none"> * ボールの真下にきちんと入る練習
12	11	1 ~ 15	腹ばいパス	<ul style="list-style-type: none"> * 練習場所がない時の補強練習・背筋強化のひとつ
12	38	1 ~ 16	もぐり込みパス	<ul style="list-style-type: none"> * ボールを出す側はボールを床にぶつけるのではなく、床に落として上げる感じで出さないとバウンドが大きくなり過ぎて、もぐり込みの練習にならない (注) 膝はつかせないようにする

M	S	インデックス	映 像	留意事項・補足解説
13	32	1 ~ 17	ロング・ショートパス	*フットワークのクロスステップ *下がりながらのクロス 動きながらボールから目を離さない・手を腰から下に下げない (注)いつボールが帰ってくるかわからないのでその準備を怠らない
14	06	1 ~ 18	ジャンプパス	(パスの幅を広げる) *ボールのコースの真下に入り、低位置から踏み切る *ジャンプの最高点でボールを引きつけ手首のスナップや肘のバネを使ってパスする
14	48	1 ~ 19	両手つき対人パス	*トレーニングを含めた練習、速い動きが必要
15	12	1 ~ 20	ランニングパス (3人で練習)	*パスをしたら素早く向こう側に走りすぐ振り向き構える
15	53	1 ~ 21	ランニングパス (数人での練習)	*他人のミスのカバーするプレーも身につける (注)初心者の場合は人数が多いパターンから始める *移動の距離、パスの距離、人数で初心者から上級者までバリエーションを持たせることが可能
16	22	1 ~ 22	三角パス	*ボールをしっかり引きつけないと方向が変えられない *移動しながら基本を行う、そして左右両方向に行く
17	21	1 ~ 23	四角パス	
17	50	1 ~ 24	対角パス	*人、ボールがクロスするコートの中でいかにぶつからないように移動するか *寒い時などは最初から動きを加え、ウォームアップの意味も兼ねることができる
18	37		[バックパス] 構え	
19	59	1 ~ 25	直上バックパス (2人での練習)	*パスを受ける人は声を出す *なかなか手が頭の上に上がらない人は万歳をさせてから手を降ろさせる
21	01	1 ~ 26	バックパス (3人での練習)	*ネットの際でやらせると位置関係を理解させやすい
21	40		[アンダーハンド・パス]	パスの指導は普通オーバーハンド・パスから入るのが一般的のようであるが、経験もなく体力的にも弱い初心者に対しては、オーバーハンドよりもむしろアンダーハンド(組み手)から導入するののも一つの方法である。

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
				これは初心者ボールに馴染ませると同時に、痛いという感覚や恐怖心を取り除くことが初心者を対象にする指導では特に大切なことからである。
23	51	1 ~ 27	アンダーハンド・パスの基本形 手の組み方 構え ボールを当てる場所 ワンバウンド直上パス (1人での練習)	* 身体を前傾し、膝の前でボールを打つ * 腕を固定し膝や腰のバネで前方に押し出す、腕は振らない * ボールを取ってから、2・3歩動いていることに注目する * なるべく低い位置でパスを受ける
24	20	1 ~ 28	直上パス	
24	39	1 ~ 29	壁パス	* あごをあげない * 腕を振らないで打つためには腰と手を一緒に持っていかないとボールは打てない、つまり身体で運ぶということを学ぶ
25	14	1 ~ 30	方向転換壁パス	
25	51	1 ~ 31	シングルハンドパス	(パスの幅を広げる) * 軽くシングルハンドでボールを扱えるようにする
26	15	1 ~ 32	ワンバウンド対人パス (2人での練習)	
27	04	1 ~ 33	対人パス	
27	25	1 ~ 34	9m横移動パス	
28	11	1 ~ 35	直上対人パス	* 真上の時と相手にパスをする時は角度を変えて運ぶような気持ちです
28	46	1 ~ 36	アンダーとオーバーの組み合わせ	* パスしたら手を下げないで次の構えの姿勢をとる
29	10	1 ~ 37	スライディング	* 余り使用しないこと (段階を踏んで徐々に行う) * 近いところから始めケガのないように指導者は注意する
31	35	1 ~ 38	ローリング	* いきなり最初からこの練習を行わない * 膝をつかないようにする
33	25	1 ~ 39	ランニングパス (3人での練習)	* 構えと準備を必ず行う
34	18	1 ~ 40	ランニングパス (数人での練習)	* パスをしたなら止まらずに前に走り列の後ろに戻り再び構える
34	49	1 ~ 41	三角パス	* パスする方向にしっかりと向くこと・足を向ける
35	11	1 ~ 42	四角パス	
35	44		[トス]	トスはいうまでもなくレシーブからアタック

M	S	インデックス	映 像	留意事項・補足解説
				<p>クへのつなぎのプレーである。パスの基本的技術は前項で述べたとおりだが、トス技術についても同様のことが言える。常にアタッカーが打ちやすいトスを上げるためには、パスの総合技術をしっかりと身につけることが条件となる。</p> <p>すばらしいアタッカーや名レシーバーがいなくても、そのチームのセッターが良くなければ「宝の持ちぐされ」であり、安定した攻撃ができない。セッターというポジションは地味で目立たない存在であるが、バレーボールのゲームでは「セッターですべてが決まる」とまで言われる大変重要な役割を持っています。</p> <p>しかし、実際の試合でレシーブしたボールが、必ずしもすべてセッターに届くというわけにはいかない。そこでコート内にいるセッター以外の5人の選手がフォローしなくてはならないのである。フォロー、つまり、他の5人も常にアタッカーへ良いトスが上げられるように備えておくことが大切である。言い換えると、セッターその人の技術度もさることながら、むしろセッター以外の5人の選手が第二のセッターとしての役割を果たせば、より強いチーム作りができることは確実である。</p> <p>そのためには選手一人一人が「自分もセッター」という意識を持ち「自分がトスを上げるんだ」という気持ちでボールを扱う努力をすることが大切である。</p>
36	36	1 ~ 43	(トスの基本形) 直上トス	<p>* ネットに背を向けて構える * ボールの落下点に素早く入る * トスする方向に身体を向ける * 膝の柔らかいバネを使って真上にトスする * 間違っても引く足を間違えてはいけない (注) パス = トスでなければいけない</p>
37	46	1 ~ 44	オープントス	<p>* セッターはボールをトスする前に相手の状況(ブロックがどこについているか、身長の高いプレーヤーがどこにいるか等)判断を瞬間にやらなければならない * セッターの意識を高めるためにはブロックをつけるとよい</p>

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
38	29		バックス（構え）	
39	54	1～45	バックス	
39	54	1～46	オープントスと バックス	* 練習ではなるべく多用する * ボールが放っておいたら白帯に当たるようなボールをセッターに出してあげる
40	42	1～47	平行トス	* ボールを十分に引きつけてボールを押し出すような感じでトスをする（目標物となる物をおいて練習する）
41	57	1～48	トスの練習直上トス （ネットとの距離）	* 自分で投げ上げたボールを1～2m上方に直上トスする * 連続して上げる * ネット際をボールが垂直に上がっていくようにならないといけない できない場合は壁をネットに想定してネットの高さと同じ高さに印をつけて練習する
42	27	1～49	トスの練習 （2人での練習）	
43	01	1～50	移動しての直上トス （2人での練習）	
43	29	1～51	移動しての直上トス （3人での練習）	* セッター以外の選手にセッターが崩れたときのフォローの練習
43	56	1～52	セッターに オーバーハンド・パス セッターに オープン・バックス	* チャンスボールをセッターに返しトスに結びつける練習 (注) ボールはできるだけオーバーで処理する
44	27	1～53	セッターに オーバーハンド・パス セッターにオープン or バックス～スパイク	* チャンスボールの連係プレーにスパイカーを加えた練習 * セッターの移動も加味するとよい * セッターが素早く位置決めをしてそこにパスをもらうことが大切である
54	16	1～54	二段トス	

【トスの基本的な動き】

ボールの下へ素早く入れ！

トスの一番大切な条件は、ボールの下に素早く入り、基本フォームをとることである。そして全体でトスを上げることが基本であり、特に二段トスではこの構えが重視される。

トスを上げる前にアタッカーを目で確認せよ！

サーブレシーブからのトスをあげる際はどのポジションにアタッカーが位置しているか、あらかじめ分かっているのでコントロールしやすいが、ブロック後レシーブしたあとのトスについて

は、レシーブがどこに上がったかを確認したあと声だけでなくアタッカーがどのポジションへ移動し、どんなボールを要求しているかを、必ず目で確認することが大切である。そのためには、普段から一瞬ボールから目を離す練習を積み重ねておくことである。

トスした後、必ずブロックフォローにつけ！

セッターはトスさえあげていればよいという意識、考え、を持った選手を意外に多く見かけるが、これは大きな間違いである。むしろセッターはいろいろなプレーが他の5人よりも優れている方が有利である。トスしたあとはかならずアタッカーのところまで移動し、ブロックされてもフォローができ、アタッカーが安心してスパイクできるように支えることが大切である。トスを上げたらとにかく先に「フォロー！」と大きな声でリードすることが望ましい。

【セッター作り】

セッター作りほど指導者として勇気と決断を要するものはない。人選と指導法を一つ間違えると、チーム作りそのものが失敗する危険性がある。セッター作り＝チーム作りである。小学校からの経験者がいれば悩むことはないが、まったくの初心者をセッターに育て上げるのには少なからず苦勞を伴うものである。

どんなタイプの選手がセッターに向いているのか、セッターを作り育てていく場合、いろいろな適性・条件があるが、次に掲げる項目を基本に考えて見よう。

技術面

- ・オーバーハンドパスが基本どおりにでき、状況によってロングパスがこなせること。
- ・スパイクやブロックがある程度できること。
- ・ジャンプトスができること。
- ・左手（左ききの場合は右手）が自由に使えること。＊難しいボールを処理できる。

体力面

- ・身体が非常に柔軟性に富んでいること。
- ・走力・ジャンプ力・敏捷性に優れていること。
- ・視力がいいこと。
- ・指が長いこと。
- ・痩せ型であること。

精神面

- ・リーダーシップがあること。
 - ・判断力（応用力）が優れていること。
 - ・他の5人より頼りになるサーブを打てること。
- ＊セッターはメンバーチェンジしにくいから。

以上、技術面・体力面・精神面の三つの分野からセッターに適した条件をあげてみた。かならずすべての項目（条件）が備わっていなければならないということではない。それぞれの項目に少しずつでも関わりがあればいいのである。

2 レシーブ (サーブレシーブ)

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
00	00		『コピー禁止条文』 『中学女子バレーボール指導者のための Video』	シリーズタイトル
00	28		「さわやか杯」の試合	
00	55		レシーブ (サーブレシーブ)	バレーボールの基本技術としてパス、トスの基本や練習方法を考えてきた。さていよいよバレーボールの基本プレーのうちみんなが一番嫌がるレシーブである。
01	18		「さわやか杯」の試合	
02	21	2 ~ 1	壁にサーブを打ち帰ってくるボールをサーブレシーブする練習	レシーブとは相手からの様々なボールを受けることである。さらにいうならば受けるだけでなく、受けたボールを味方のセッターへ確実に送ることが、重要なポイントになる。つまりレシーブとはスピードや変化のあるボールを受けるだけでなくそれをコントロールして、トスしやすいボールをセッターに送る一連の動作(プレー)をいう。したがってレシーブの原点はオーバーハンド・パス、アンダーハンド・パスの基本技である。
03	15		1人が壁にサーブを打ち、帰ってくるボールを他の人がサーブレシーブする練習	
04	06		セッターを配して3人での壁を使っての練習	
05	04		4人での壁を使っての練習(オープントス)	
06	08		5人での壁を使っての練習(オープントス・バックトス)	素早くボールの正面に入る 相手がサーブを打ってから、そのボールが自分の手元に来るまでの所要時間は中学生の場合、男女の差は多少あるが、普通およそ1.5秒位である。ボールを受けるまでの時間的余裕が1.5秒程あるのだから、その間にコース、球質を見極めて低い姿勢のまま素早くボールの正面へ移動することが、まず大切なポイントである。
07	08		5人での壁を使っての練習(トスからスパイクの入りまで)	十分に身体に引きつける サーブボールは味方のコートへ入ったあたりから大きく変化する。したがって、それに対応するにはボールの変化が安定するだけ低い位置までボールを落とし、リラックスした構え(固くならない程度に力を抜く)を保ちながら、十分に身体に引きつけることが最も大切なポイントである。 身体ごと運ぶような感じでボールを送りだす

M	S	インデックス	映 像	留意事項・補足解説
				<p>確実にセッターへボールを送るため、身体をセッターに向け、腕だけでなく一度ボールを引きつけ、ボールの勢いを殺してから身体ごと運ぶような感じでレシーブすることも大切なポイントである。</p> <p>《サーブレシーブの留意点》</p> <ul style="list-style-type: none"> ・低い構えから待ちかねて腰を浮かせないこと ・ボールに全神経を集中させること ・いつでも「来い!」という気持ちで構えること ・リズムを作る、できれば「イチ、ニー、サン」というリズムを全員でかけ合うとよい ・不動の姿勢、動きながらレシーブはしない
08	32	2 ~ 2	椅子に腰かけた状態からサーブレシーブをする練習	
11	19	2 ~ 3	バケツを利用して、手を振らずにキャッチする練習	
13	28	2 ~ 4	実際のサーバーが加わった練習	(対人での練習)
14	35	2 ~ 5	指導者がサーブ出しをしレシーブする	* レシーブしたプレーヤーがレシーブ後にセッターポジションに移動する
16	54	2 ~ 6	後方に来た深いサーブへの対応	
18	25	2 ~ 7	左右に来たサーブへの対応	
21	06	2 ~ 8	2人でレシーブする	・レシーブをしないプレーヤーはセッター役となりトスを上げる
23	01	2 ~ 9	2人でレシーブする	・レシーブ、トス、スパイクをつなげる
24	41	2 ~ 10	2人でレシーブする	・レシーブ、バクトス、スパイクをつなげる
26	24	2 ~ 11	3人でコンビを組んでのレシーブ	
			(レシーバー2人)	
28	28	2 ~ 12	1人でサーブレシーブトス ブロックカバー	
30	47	2 ~ 13	1人でサーブレシーブトス スパイクと連続して行う	
33	42	2 ~ 14	ネットボールの処理	・ネットの上 ・ネットの下

3 レシーブ（スパイクレシーブ）

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
00	00		『コピー禁止条文』 『中学女子バレーボール指導者のための Video』	シリーズタイトル
00	55		レシーブ (スパイクレシーブ)	「次にあげるレシーブの基本技を常にチェックしよう」 レシーブの基本的な構え * 足幅を広くする * つま先を内側に向ける * 膝を曲げ、低い構えの姿勢をとる (重心を前へ前へと移動する) * かかとを上げる * 足首を曲げて柔軟に構える * 頭を入れる(あごを締める) * 手を下げない(手が下がっていると遅くなる) レシーブの基本的な動作 * フットワーク(足を動かす) * 入りすぎない * 外から回り込んで突っ込む * 打たれた方向に動く * 足と腰を使ってボールを運ぶ (レシーブした後もフォローする) * 最後の一步を大きくする レシーブの3要素 * 構え/構えは低いほどよい、なぜか、低いほどボールが良く見えるからである(ボールを下から見上げる感じ) * 読み/相手のアタッカーが何をしようとしているのかを素早く判断する * 執着心/アタッカーに負けない気持ちでぶつかる、ボールがコートに落ちるまでは諦めない(絶対に上げるんだという気持ち)
01	14		“フォーム作り” 普通のボール	* つま先より膝、膝より肩、肩より手が前に来るように
01	26		低いボール	
01	46		横に来たボール	
02	08		ワンバウンドのボールをカット	* 動きながらでもフォームが崩れないようにする * 前後の移動はダッシュで行う

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
03	42		スライディング	
05	03		ローリング	
06	11		[スパイクレシーブ の練習法]	
06	18	3 ~ 1	ネットくぐり	* カットしてから止まらないで移動ができるように * 最初と同じ姿勢で走る
07	49	3 ~ 2	ネットくぐり3回	* ボール出しの移動 《目的》低い姿勢を保たせる前後の素早い動き
08	37	3 ~ 3	ネットくぐり (コーンにタッチして3回)	・ ネットをくぐってレシーブした後素早く下がり、アタックラインをタッチする
10	10	3 ~ 4	コーンに戻って左右	・ 1往復したら交代させる 低い姿勢を保つことが大切
12	25	3 ~ 5	3人が一緒に行く (連続20回)	* 左右への動きは送り足(足を交差させない) * ボールをキャッチ(カット)したときの足の状態は、外側の足が目的方向に向きやや前に出ていること 《狙い》前後(上り、下がり)のスピードの強化「早く下がることが課題」
13	26	3 ~ 6	後ろのボールをレシーブする	* レシーブ後必ずフォローする * フォローしたら素早くもとの位置まで戻る (注)腰が高くなるように、慣れるまで打つ距離や強さ、コースを考慮する
14	33	3 ~ 7	ネットの向こうからボールを入れる (2人1組)	* 腰が伸びないように注意する
15	28	3 ~ 8	8の字のレシーブ	* カーブの曲がり方を早くする
17	20	3 ~ 9	フェイントレシーブ	* レシーブ後のフォローを強調する
19	09	3 ~ 10	ボールコントロール重視 の練習	* スピードを変えないでフォローに出る
20	37	3 ~ 11	・ 三段トス~フォロー ボールの方向を変えてレシーブする	* 左足を前にする
22	37	3 ~ 12	ボールコントロールの練習(2人1組)レシーブ~フォロー	* レシーブした人は早く走って行って目標になる * 又は、レシーブ、トスした後トスの方向へブロックフォローに入る
23	24	3 ~ 13	レシーブ、トス、トスと連続して行う	

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
23	37		レシーブ～バクトストス	* 早く動かないとぶつかるおそれがある
24	20	3～14	強いボールの練習	* 外側の足を出してボールをコートの中に入れる * フォローは忘れないように
26	48	3～15	強いボールの練習 (台上から打ち込む)	
29	05	3～16	強いボールの練習 (2か所から打つ)	* 早く出すぎないようにする
30	49	3～17	強いボールの練習 (レシーバーも3人入れて コース読みもする)	
31	55	3～18	つなぎの練習 (レシーブしたボールを他の人がつないでトスする)	* お互いに声をかけて行う
33	56	3～19	3・3のシート練習	* チャンスボールを返し、トスが上がったら 下がって構えスパイクを見て走る
35	37	3～20	相手コート側にセッター・ スパイカーを配してのレ シーブ練習	* お互いの動きを良く見て動く
36	47	3～21	実戦編 (トスをアタックラインに 上げてスパイクさせ、そ れをレシーブする)	* 連続して行う
38	40		実戦編 (フェイントボールを入れる)	* ダッシュしてボールを上げる、又後ろに下 がって構える
40	05	3～22	ネットボールの処理	

レシーブで体力的に必要なのは走力(スピード)、敏捷性(反応)である。走力がなければ当然守備範囲が限られてくる。又、速いボールやフェイントボールへの反応が遅れる。練習例にもあるように、守備練習は「動くレシーブ法」をより取り入れることが望ましい。

レシーブの中にはいろいろな要素が含まれている。したがって守備練習を通して、走力、敏捷性はもちろん、筋力(脚力、腹筋、背筋)、持久力、調整力などの基礎体力が体得出来るのである。レシーブが優れている選手は運動能力も高いといえるだろう。守備練習に多くの時間をかけておけば他の技能も吸収が早いと思われる。

よく長身選手はレシーブが下手だといわれるが、中学校では部員数のこともありレシーバー、アタッカーの役割分担をはっきりさせている関係上、どうしても長身者の守備練習が下足がちになってくるのである。しかし本来は逆である。むしろ長身者の守備力を鍛えることで、チーム全体の守備範囲が広くなり、又、長身者の総合的な体力が向上し、将来的に有望な選手の育成にもつながるのである。初心者には特にレシーブ練習に時間をかけ、守備力と同時に基礎体力も身につけさせていくことが、練習時間の少ない中学校では必須である。

4 スパイク&ブロック

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
00	00		『コピー禁止条文』 『中学女子バレーボール指導者のための Video』	シリーズタイトル
00	51		スパイク & ブロック	
01	09		[スパイク]	スパイクはバレーボールの技術の中で最も高度なテクニックとパワーを必要とするものである。
01	17		手のひら全体でミートさせる	助走 踏み込み ジャンプ 打つ 着地の一連の動作がゲーム中に何回も繰り返されるのである。しかも、上がってくるトスの高低差、長さは毎回異なり、状況も異なる。その中で常に自分の最大の力を出して得点しなければならない。したがって体力・技能を十分に備えておく必要がある。
01	46	4 ~ 1	壁打ち (ミートの練習)	十分な素質を持ちながら助走やフォームに悪い癖がつき、全力で思いきったスパイクを打てない選手をよく見かけるが、非常にもったいないことである。後で矯正することはかなり難しい。
02	40	4 ~ 2	スパイクのフォーム作り	その選手の能力を十分に生かし、素晴らしいスパイカーに育成するためには、なんともいっても正しいフォームをきちんと体得させることである。最初から段階を踏んで、正しく焦らず指導してほしいものである。これがスパイク上達への近道でもある。
03	13	4 ~ 3	防球ネットを利用したのミート練習	
05	50	4 ~ 4	ミートの練習 (ネットを低くしてコーンを狙わせる)	
06	35	4 ~ 5	フォーム作り (助走と踏切)	
11	58	4 ~ 6	テニスボールを使っの練習	
12	49	4 ~ 7	ミートの練習 (自分でトスを上げて)	《スイング(上半身)のフォーム作り》 スパイクの指導は、いきなりジャンプして打たせるよりも、腕のスイング、つまりフォームを確実にマスターさせることが先決である。
14	39	4 ~ 8	ボールを使っの一步助走、二歩助走の練習	その場で立って、利き腕と反対の足を約50cm位前に踏み出す
17	18	4 ~ 9	コース打ち (レフトオープン・ストレート)	やや膝を曲げ、大きなバックスイングに入る
19	04	4 ~ 10	コース打ち (ストレートに入ってクロス打ち)	素早い振り上げと同時に、利き腕の肘を耳にかすめるような感じで十分に振り上げる 反対側の腕はやや肘を曲げ、同時に振り上げる 上半身を後方にそらし、顔は45度位上方を見上げる

M	S	インデックス	映 像	留意事項・補足解説
20	37	4 ~ 11	コース打ち (オープン・クロス打ち)	利き腕を伸ばし、前方へ鋭く振りおろす 体重を前方の足に移動させ、身体を自然に 前へ「く」の字型に曲げかぶさるような感じ にする
22	29	4 ~ 12	コース打ち (クロスに入ってストレートに打つ)	この ~ までの一連の動作を何回も繰り返 して練習しよう。できれば大きな鏡の前で自 分のフォームを写し、チェックすればより効 果的である。
23	33	4 ~ 13	コース打ち (逆クロス打ち)	ある程度フォームが身についてきたら、い よいよボールを実際に打ってみよう。まず、ト スされたボールを2 ~ 3 m前方の床に打つス タンディングスパイク。これである程度スパ イク(ボール)に対する感触がつかめるはずで ある。
25	22	4 ~ 14	コース打ち (ライトからのストレート 打ち)	ここで注意しなければならないのは、真上 でボールを捕らえないことである。あくまで も打ちやすいトスを前方に低く上げることが 大切である。
26	04	4 ~ 15	コース打ち (ライトからのクロス打ち)	この練習は、基本的なフォーム作りの原点 であるので、熟練者も時々フォームを見直す という意味で実践するとよい。
27	08	4 ~ 16	ブロックアウト (レフト)	つぎはボールを手のひら全体でヒット (ミート)しているかどうかをチェックしよ う。いくらスイングが良くてもボールをきち んとミートできなければ、自分の思いどおり のコースに打つことや、強打することはでき ない。ミートさせるには数多くの打ち込みが 必要だが、打った瞬間「ピシッ」という音が出 れば、ミートはほぼできたことになる。
28	00		ブロックアウト (ライト)	
28	54	4 ~ 17	Aクイック	
33	13	4 ~ 18	スパイク向上 (センター、ライト、レフ トとボールを出してあげ スパイクさせる)	
33	47		スパイク力向上 (指導者がポジションを移 動し、ボールを出してあ げスパイクさせる)	《助走と踏み込みのしかた》 まず助走だが、二歩助走から教えることが 基本と考える。最初から助走の距離を長く取 ると、踏み込みのタイミングがつかみにくい からである。その点二歩助走だと簡単に体得 しやすくすい。そして二歩助走がある程度で きるようになったら、三歩助走の段階に入る。 この三歩助走が無意識にできるようになれば、 スパイクはもう7割が完成したといってい いいだろう。それほど助走はスパイクにとっ て重要な要素である。この練習を常に反復さ せ、フォームを固めることに努力しよう。
34	43	4 ~ 19	バックからの 移動Aクイック	
35	26	4 ~ 20	Bクイック	
36	09	4 ~ 21	Cクイック	

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
36	58	4 ~ 22	移動Cクイック	<p>次は踏み込みである。いかに高くジャンプするかは、助走の三步目の踏み込みにある。どんなに力強い助走でも最後の踏み込みが弱ければ、パワフルなスパイクは打てない。最後(三步目)の歩幅を大きくステップすることがもっとも大切である。踏み込みは右足から入り、最後に左足がやや右足の前に出るようにし、かかとからつま先の順で床を強く蹴り、足のバネとバックスイングを利用してジャンプへと移る(右利きの場合)。</p> <p>《打つタイミングを身につける》</p> <p>助走、スイングがマスターできたら、二歩助走から三步助走へといよいよボールをトスして打ち込んでみよう。ただし、ここで注意しなければならないことは、いきなり高いトスを打たせないことである。高いトスだと初心者にはタイミングが合わせにくく、ボールを打つことばかりに気を取られてしまい、せっかくこれまで反復練習してきた助走、スイングのフォームが崩れてしまう恐れがあるからである。ボールを打つことより、あくまでも助走、スイングに意識を集中させ、ボールを打つのは最終的な付録、ぐらいに考えて、とにかく基本的な正しい動作を崩させないようにするのがこの段階で最も重要なことである。</p> <p>そのためには高い(オープン)トスではなく低いトス、できればセミクイックから導入するのもひとつの有効な手である。というのは、クイックはもともと短い助走から打つものであり、しっかりした助走・フォームでジャンプし、トスボールに合わせるといったスパイクの基礎練習には、タイミングがつかみやすいという面からもこの方が適しているからである。手にボールがヒットし、空中のバランスが安定するようになってきたら、徐々にトスを高くし、二歩助走から三步助走へと段階を移していくことが望ましい。</p>
37	39	4 ~ 23	レフトからの移動セミスパイク	
38	08	4 ~ 24	移動オープン攻撃	
38	47	4 ~ 25	ブロードジャンプ・スパイク	
39	58	4 ~ 26	平行(レフト)	
40	42	4 ~ 27	前時間差攻撃 (Aクイックおとり)	
41	30	4 ~ 28	後時間差攻撃	
42	12	4 ~ 29	前時間差攻撃 (Cクイックおとり)	
42	55		練習パターン	
43	56		練習パターン	
44	32		練習パターン	
45	09		[ブロック]	
45	19		フォーム作り (スタンディングの構え)	

M	S	インデックス	映 像	留意事項・補足解説
46	18		ジャンプしたときの構え	相手の攻撃のコースを狭めレシーブしやすくする
46	53	4 ~ 30	ジャンプしてスナップを利かせて、コートにボールを入れる	強烈なスパイクをされようとも完璧なブロックには勝てない。あるいは完璧とまではいかなくてもほぼワンタッチできるブロックにより、相手の攻撃の威力が弱まり、自分のチームのチャンスが広がる。また、ブロッカーの手にワンタッチできなくてもきちんと飛ぶことによって攻撃のコースを制限させ、味方のレシーブの範囲を狭くさせレシーブしやすくさせることになる。
47	31	4 ~ 31	台の上に立ってボールをブロック	以上、3つの目的からチームの特性を生かし、ブロックが一つでも成功できればチームの得点率は高くなるでしょう。例えば身長がそれほどでもないチームの中にすばらしいレシーバーがいたとしたら、その特徴を生かし、わざとコースを打たせるようなブロック陣を作り、そのコースにレシーバーを位置するの
48	25	4 ~ 32	ステップワーク (サイドステップ)	も一つの工夫である。
49	20		ステップワーク (クロスステップ)	《ブロックの要素》
50	10	4 ~ 33	2人で向かい合ってジャンプ	ブロックが最も成功しやすい要素は何と言っても次の五つの要素が基本であろう。
50	24	4 ~ 34	ステップとタイミング (左右移動)	より高くネットに腕が出ることであり。しかも滞空性があり、ネット上である程度、腕の方向を変えるだけの余裕があればなお理想的なブロックといえよう。したがってチームの中の長身者や最高到達点の高い選手を軸としたブロックフォーメーションを構成することも考慮してみよう。
50	59	4 ~ 35	相手の動きについていく	次はタイミングである。これはブロックで最も難しいといえる。というのは、相手の攻撃やトスによって飛ぶタイミングが毎回違うからである。タイミングさえ合えば、多少高さがなくてもある程度のワンタッチで攻撃力を弱め、味方の守備を助けることができる。練習でもいろいろな種類のトス(速攻、オープン、二段トス)に対するタイミングの取り方を多く経験することを強く要望し初歩的な練習からきちんとしてほしい。
51	24	4 ~ 36	近くでスパイクしてもらったボールをブロック	次は相手のセッターがどの選手にトスするか、相手アタッカーがどのコースに打って
52	17	4 ~ 37	1、2、3と移動しながらブロック (1枚、2枚)	
53	44	4 ~ 38	3人でブロック	
54	28	4 ~ 39	ブロックを抜けたとき (着地後)	
55	29	4 ~ 40	ワンタッチしたときのボール処理	
56	17	4 ~ 41	ブロック後～トス～スパイク	
00	30	4 ~ 42	2枚でブロック～トス～スパイク	

M	S	インデックス	映 像	留意事項・補足解説
02	30	4 ~ 43	4対4	<p>くるのかを早く判断する、いわゆる読みである。これは練習よりも試合、ゲーム等で実戦体得していくものである。従ってゲームを多く経験させ、できればいろんな攻撃力のパターンのあるチームと試合を組んでみることも大切なことである。試合中のチェックをきちんとやり、再度復習してみよう。</p> <p>は前述の ~ の要素を生かすための正しいフォーム（構え）である。</p> <p>いつでも相手の攻撃に対応できるように膝、腰を低く構えることが基本である。その場ジャンプや移動ジャンプでもきちんと構えができるように数多く反復練習をしよう。</p> <p>最後に執着心（絶対に止めようとする気持ち）である。普通エースをマークしたり、センターの速攻をマークしたり、と相手によってマークのしかたが違ってくる。場合によってはある選手だけは絶対に止めるんだという気迫と執念を持つことも技術を乗り越えた最も大切な要素の一つではないだろうか。</p> <p>《ブロックの練習》</p> <p>ブロックの練習は、最初から総合的な練習から入るのは避けた方が良い。やはり、初めは要点を分けて教えることが適切のようだ。ブロックの練習は大きく分けて、ステップ、タイミング、ジャンプ、ヒットの強化をくり返す練習が重要だ。そして、段々と複数のコンビに入ることが望ましい。その時絶対に注意したいことはケガである。よく着地のタイミング（コンビ）が合わず、他の選手の足に乗り捻挫するケースがよくある。ステップの基本をしっかりと体得させ、能力に応じたステップや高さでコンビの練習は行うとよい。</p>

5 サーブ

M	S	インデックス	映 像	留意事項・補足解説
00	00		『コピー禁止条文』 『中学女子バレーボール指導者のための Video』 「さわやか杯」の試合	シリーズタイトル
01	04		サーブ	
01	15		無人のネットとコート	
01	21		サービスゾーン	初心者が確実に相手コートに入れるために
03	23		[サーブの種類と打ち方] アンダーハンド・サーブ	初歩の段階でおこない「安全サーブ」とも呼ばれる
05	52		天井サーブ	* 前傾姿勢になりボールを低いところで持って構える * 右腕を引き、トスを低めに上げる * 右足から左足に重心を移し、腰のひねりと同時に右腕を振り出す * 膝のバネを十分に使って、下からすくい上げるようにして打つ
07	58		オーバーハンド・サーブ	ボールを回転させないで打つのでボールがどんな変化をするか予測しにくいサーブである * ネットに対し直角になるように足を前後に開き、ボールの正面で構える * トスを上ると同時に右腕を引くトスはあまり高く上げない * 下半身を安定させ重心の移動をスムーズに行う * 肘を伸ばして、ボールを押し出すようにして打つ (サイドから打つとサイドハンドサーブになる)
09	46		フローター・サーブ	相手のコートを見ながら構えるので正確に狙ったところへ打ち、ボールコントロールがしやすいサーブであり、いろいろな球質のサーブが打てる * 両手で持ったボールを右肩のやや前方上において構える
14	18		オーバーハンド ・ドライブサーブ	* 肘を落とさないように右腕を引く 回転をかけて打ち、その回転が増えれば増えるほどボールの変化も大きくなり、レシーブしにくくなる * オーバーハンドサーブと同じように構える * トスをやや高めに上げ、右腕を十分に引く

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
15	59		ジャンピング・サーブ	<ul style="list-style-type: none"> * 身体を巻きこむように、手首のスナップを利かせて打つ * 打った後、腕を巻きこむような感じにして前に重心をかける (助走を用いる方法と用いない方法がある) このサーブはスピードやコースがつかみにくいので、サーブレシーブがしにくく、得点能力がきわめて高い * エンドラインから3～4 m後方から助走開始、トスは両手、または片手で前方へ高く上げる * ボールの落下にタイミングを合わせて入る * ボールから目を離さずに、空中で思いきり身体をそらし、手首のスナップを十分に利かせてボールをミートする (ジャンプしたときに、トスしたボールが肩よりも後方にあたり、空中でバランスを崩したりしないようにする)
16	44		[サーブの練習方法]	
16	51	5～1	壁打ちサーブ	<ul style="list-style-type: none"> サーブを狙ったところに打てる様に、さらにフォーム固めをする * 体育館の壁または防球ネットなどに目標をマークをつけて狙い打つ
17	32	5～2	防球ネットを使って	<ul style="list-style-type: none"> * トスを安定させるためにトスを高く上げない * 肩より少し上で肘を伸ばして、手の上のボールを打つぐらいの気持ちで行う * オーバー、アンダー、フローターでも型は自分の打つフォームで
18	06	5～3	ゴムひもの間を狙ってコート内(3 m・6 m・9 m)からのフローター・サーブ	<ul style="list-style-type: none"> この目的はフォーム固めとコントロールをつけることである * 最初はネット近くより打ち始め、打ち慣れるにしたがって遠くへ移動する * 手のひらの固い部分でボールの中心を押し出すように体重をかけて打つ
19	19	5～4	ホームラン・サーブ	<ul style="list-style-type: none"> * エンドラインの後方を狙う * ネットの上にゴムをおき、ネットとゴムの間を狙って打つ、最初はゴムにこだわることなく打つ
20	17	5～5	マッハ・サーブ	<ul style="list-style-type: none"> * 膝のバネ、腕のスイング、腰の回転を大切に * トスの手の肘を伸ばして構えて、手のひらの上にあるボールを打つ * 両足をそろえた状態から、打つ方向に出し、

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
				<p>前の足に重心を移す</p> <p>* 打った後は、肘を伸ばして待ち後方より早く手にボールをおく、そして早く打つ(20本～30本)</p> <p>* ボールを打つ前に、1人に打つ位置にボールを持ってもらいフォームの練習をしてもよい</p> <p>* ネットの上にゴムひもを置いてもよい</p> <p>* 思う所へサーブを打つ練習</p>
21	14	5～6	コーン倒し	
21	47	5～7	コーン倒し競争	
23	13	5～8	指名して狙った所へ打つ	
24	40	5～9	狙った番号の所へ打つ	
26	22	5～10	サーブ時の味方の良い例、悪い例	* レシーブ・フォーメーションを分割し、その小集団に対して縦、横の守りの関係の練習

6 フォーメーション

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
00	00		『コピー禁止条文』 『中学女子バレーボール指導者のための Video』	シリーズタイトル
01	01		フォーメーション	
01	57		[サーブレシーブ2・2・2 基本フォーメーション]	
02	04	6～1	サーブレシーブの フォーメーション (1・5型) スタンディングセッター	<p>前衛のプレーヤーをセッターとして配置する点に特徴がある</p> <p>* セッターが味方の方を向いているので、コート前面を見通すことができ、味方のミスをカバーしやすい</p> <p>* 前衛のアタッカーが2名なので、攻撃の幅が狭くなる</p> <p>サーブレシーブの最も基本的なもので、セッターを除いた5人でW隊形を作ってレシーブをする</p>
02	47	6～2	サーブレシーブの フォーメーション (0・6型) ランニングセッター	<p>* 常に3人で攻撃できるので、攻撃の幅が広い</p> <p>* サーブレシーブが乱れた時に、セッターが間に合わなかったり、セッターが早く出てアウトオブポジションにならないようにする</p>
03	22	6～3	セッターがバックセンターのポジション	

M	S	インデックス	映 像	留意事項・補足解説
03	52	6 ~ 4	セッターがバックレフトのポジション	
04	23	6 ~ 5	セッターがフォワードレフトのポジション	
04	54	6 ~ 6	セッターがフォワードセンターのポジション	
05	25		[サーブレシーブ2・2・2変形フォーメーション]	
05	32	6 ~ 7	セッターがフォワードライトのポジション	
07	19	6 ~ 8	セッターがバックライトのポジション	
08	11		アウトオブポジションの説明	
08	54	6 ~ 9	セッターがバックセンターのポジション	
09	49		アウトオブポジションの説明	
10	29	6 ~ 10	セッターがバックレフトのポジション	
11	39	6 ~ 11	セッターがフォワードレフトのポジション	
12	52	6 ~ 12	セッターがフォワードセンターのポジション	
14	15		[サーブレシーブ3・3フォーメーション]	
14	22	6 ~ 13	セッターがフォワードライトのポジション	
15	02	6 ~ 14	セッターがバックライトのポジション	
15	33	6 ~ 15	セッターがバックセンターのポジション	
16	01	6 ~ 16	[2セッターのフォーメーションM型レシーブ隊形]	
16	31		オーバーハンドでカットさせる	
17	46	6 ~ 17	[サーブレシーブからのつなぎの練習]	サーブカットのミスを他の5人がいかにカバーするかが大切である。ボールのこないアタッカーがボールを見ないですぐに移動することがあるのでボールを見てから移動する

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
19	42		[スパイクレシーブ・フォーメーション]	
19	49	6 ~ 18	[2・2・2フォーメーション] セッターがフォワードライトのポジション	チームにはエースを中心とするワンマンチームがある。そのエースアタッカーを生かす為に守りのできるレシーブ専門のプレーヤーを2名入れる *セッターは補助アタッカーがなる
23	25		セッターがバックセンターのポジション	*レシーバーを2名加えた為、ブロックは常時2人となる
24	42		セッターがバックレフトのポジション	*ブロックカバーが終了後、レシーバーは素早く位置に移動する
26	31	6 ~ 19	[3・3フォーメーション] セッターがフォワードライトのポジション	攻撃はエースを中心としながらも、セッターを除いて全員が参加できる。また、プレーヤー全員がブロックできる *安定したトスと攻撃力を考えた1・5型 *サーブレシーブからつなぎのフォーメーション
29	02		セッターがバックレフトのポジション	*つなぎより攻撃への移動
30	13		セッターがバックセンターのポジション	
32	10		[ブロックカバー・フォーメーション]	
32	16	6 ~ 20	セッターがフォワードライトのポジション	エースの攻撃に対するブロックカバー *アタッカーの真後ろとコート中央には、レシーバーがかならず位置すること
33	10	6 ~ 21	セッターがバックライトのポジション	
34	14	6 ~ 22	セッターがバックセンターのポジション	
35	22	6 ~ 23	セッターがバックレフトのポジション	*セッターはトスを上げた後、カバーに入ること *打たないアタッカーもカバーに回ること *ブロックアウトのボールをバックプレーヤーが素早くサイドまでいってジャッジする *間に落ちないようにボールを良く見ておく
36	25	6 ~ 24	セッターがフォワードレフトのポジション	
37	53	6 ~ 25	セッターがフォワードセンターのポジション	

M	S	インデックス	映 像	留意事項・補足解説
39	43	6 ~ 26	ブロックカバーの練習 (マットとボードを使用)	スポンジマットを立てて、それにスパイク を打ちつけ、帰ってきたボールをカバーし続 ける
40	51		ボールをライト、レフト、 センターに置いた練習 (3・3のフォーメーショ ンル)	
42	25	6 ~ 27	[総合練習] (2・2・2 vs 3・3) ローテーション	
47	28	6 ~ 28	[ゲーム]	

7 シンキング・トレーニング

M	S	インデックス	映 像	留意事項・補足解説
00	00		『コピー禁止条文』 『中学女子バレーボール指導 者のための Video』	シリーズタイトル
00	38		~ までの映像と 「さわやか杯」の試合	
01	11		シンキング ・トレーニング	精神面の充実に結びつくハイレベルのゲー ムを多数紹介 / 基本技術の応用例を解説 / 実 戦に基づいたゲーム展開の解説 / チームの特 色を生かす / 戦術法のヒント
01	20		[パス/トス]	
01	27		「さわやか杯」の試合 (大阪北×神奈川)	* 基本技術~ オーバーハンド・パス
01	46		(千葉×大阪南)	* 動きの中でのオーバーハンド・パス
02	25		(埼玉×大分)	* ロングパス
03	02		(神奈川×大阪北)	
03	28		(埼玉×大分)	
04	05		練習方法	* パス/トス編からロングパス他
04	34		(大分×神奈川)	
05	58		(大分×神奈川)	* ベンチワークについて
06	49		(大分×神奈川)	* セッター作り
07	38		(大分×埼玉)	* セッター以外のプレーヤーのトス
08	11		(千葉×大阪南)	* 速攻について
08	57		練習方法	* 二段トス・ジャンプトス(バック) 平行トス他
09	29		[サーブレシーブ]	
09	35		(大阪南×千葉)	* オーバーハンドでカット
10	05		(東京×神奈川)	

M	S	インデックス	映 像	留意事項・補足解説
11	14		練習方法	* オーバーハンド・レシーブ
11	28		(埼玉×大分)	* レシーバーの動き
11	58		(神奈川×東京)	* レシーバーの動き～フットワーク
13	06		(福岡×東京)	
13	38		練習方法	* レシーブの練習方法 より
14	45		(埼玉×大分)	* ジャッジの方法
15	13		(神奈川×東京)	* ジャッジの方法
15	40		(神奈川×大阪北)	* ジャッジの方法
16	06		練習方法	* ジャッジの練習方法
16	26		(東京×神奈川)	* レシーブの良い例
17	13		練習方法	* 強いボールにてする練習 より
17	40		(神奈川×大阪北)	
18	30		練習方法	* 個人プレー～チームプレーの練習方法
19	16		(埼玉×大分)	
20	18		練習方法	* 実戦的な場面を作った練習
20	26		(神奈川×大阪北)	* 動いている中でのボールへの対応力
21	55		練習方法	* シングルハンド・レシーブ ～スライディング・レシーブ
22	17		(神奈川×大分)	
23	21		練習方法	* 8の字レシーブ
24	05		[スパイク&ブロック]	
24	12		(東京×神奈川)	* ブロックをふる～プレーヤーの動き
25	17		(東京×神奈川)	* ブロック・カバー
25	47		(神奈川×大分)	* ブロック～スパイク(着地のしかた)
26	28		(神奈川×大分)	* 基本プレーの連続
27	01		練習方法	* スパイク練習
27	45		(東京×福岡)	* スパイカーの役割をカバーできる技術
30	57		(東京×福岡)	* ブロード・スパイク
31	38		(千葉×大阪南)	* ジャンプトス～Aクイック
32	16		練習方法	* 移動のAクイック、移動のBクイック 実 戦への展開練習
32	53		(千葉×大阪南)	* 時間差攻撃
33	37		練習方法	* 時間差攻撃
34	12		(千葉×大阪南)	* ブロック・プレー
34	38		(神奈川×大阪北)	* 相手プレーの癖を読む
35	24		練習方法	* ブロックに必要な基本、ブロックのフット ワーク
35	57		(神奈川×大阪北)	
36	41		(神奈川×大分)	* 基本の大切さ
37	16		(神奈川×大阪北)	* ブロックのプレーヤーの位置
38	07		練習方法	* いろいろな場面でのブロック練習 * ブロック後のフットワーク 次のプレーへ

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
				つなげるために
39	55		[サーブ]	
40	02		(大分×埼玉)	*相手のフォーメーションをよく見る
40	31		(東京×福岡)	*セッターの出てくるポジションを狙う
41	11		練習方法	*個々のプレーヤーの特徴を生かす
41	23		(東京×福岡)	*フローター・サーブ
42	02		練習方法	*相手のフォーメーションをよく見れる フローター・サーブ
42	13		(神奈川×大阪北)	*ドライブ・サーブ
43	01		練習方法	*ドライブ・サーブ
43	11		(神奈川×大阪北)	*ジャンピング・サーブ(スパイク・サーブ)
43	49		練習方法	*ジャンピング・サーブ(スパイク・サーブ)
44	27		(東京×福岡)	*サーブゾーンの使い方
45	12		練習方法	*サーブゾーンの使い方~マッハサーブ~ 狙い撃ち
46	24		(東京×福岡)	*ピンチサーバー
47	22		(大分×埼玉)	*フォーメーション(サーブ~ポジションへ)
47	56		(大分×埼玉)	*ブロックカバー
48	28		(大分×埼玉)	*サーブレシーブ・フォーメーション
48	43		(神奈川×大阪北)	*ブロックカバー・フォーメーション~ スパイクレシーブ・フォーメーション
49	38		(東京×福岡)	*スパイクレシーブ・フォーメーションと ブロックカバー・フォーメーション
49	52		(大分×埼玉)	*セッターのカバー
50	02		(神奈川×大阪北)	*スパイクレシーブ・フォーメーション

8 アイデア・トレーニング

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
00	00		『コピー禁止条文』 『中学女子バレーボール指導者のための Video』	シリーズタイトル
00	51		アイデア・トレーニング	
01	03		[ウォーミング・アップ]	ブラジルのサッカーチームが考案した体操をアレンジした体操です。短時間でウォーミングアップの効果が上がり、楽しく行うことができます。リズムカルに行い、一つ一つの運動の目的をしっかりと把握することが大切です。

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
01	09	8 ~ 1	リズム体操 (パターン)	* スキップ、手拍子前2拍手、横2拍手(上肢の運動)腕を下げない曲げない
01	39		リズム体操 (パターン)	* スキップ、腕上下大振り(上肢の運動)腕を曲げない
02	05		リズム体操 (パターン)	* スキップ、前屈左右上体ひねり(胴)目線と肘を曲げない
02	40		リズム体操 (パターン)	* スキップ、左右交互かかしタッチ(胴)上体をそらし、足を前後に開く
03	11		リズム体操 (パターン)	* 足振り上げ上体ひねり(胴、下肢)目線とももをしっかりと上げる
03	42		リズム体操 (パターン)	* ツーステップ、足振り上げ股下手拍子(全身)足をしっかりと振り上げ、肘を曲げない
04	22		リズム体操 (パターン)	* 1拍子遅れ、4方向腕つき出しステップ(上肢)腕をしっかりと伸ばし、手のひらの方向に注意
04	50		リズム体操 (パターン)	* 足横蹴り出し、腕上下振り(全身)肘を曲げない膝から下をしっかりと振る
05	24		[柔軟性のトレーニング、 マットを利用した運動]	柔軟性はバレーボール競技に限らずスポーツにとっては重要な体力要素です。最近ではストレッチが最も多く用いられていますが、ここではマット運動による柔軟性のトレーニングを上げています。柔軟性は、各関節の可動範囲が大きくなりケガ防止にも大いに役立つものです。
05	30	8 ~ 2	開脚 ~ プリッジ ~ 前・後 転	* 重要なことは、まず十分身体を暖めてから行うことです。特に冬季は十分なウォーミング・アップが必要です、次に急激に行わないこと、例えば全屈伸をする場合、急激に屈伸すると、筋肉、関節とくに腰部を痛めることがあるので徐々にゆっくり何回も反復した方が良い 開脚(股関節、内転筋の屈伸) 開脚して腰をおろし、手の平をあごに当て前屈して肘で前に進む、自分の限界のところで両手をつき膝を曲げないように腰を上げ、上体を真っ直ぐにし手を横にして胸を張る
07	18	8 ~ 3	倒立と補助の仕方	前、後転 回転による動きの柔軟性、及び首周辺の筋肉の伸展

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
				<p>一連の動作による柔軟運動</p> <p>手首、足首、背筋、腰筋、大腿部裏側の筋、肩関節及び肩周辺の筋、大腿四頭筋、腹筋など</p> <p>倒立（女子ではなかなか上腕が弱く倒立できない生徒が多くいます）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・片足を伸ばし、反動をつけさせる ・3回目ぐらいに思いきり振り上げ補助をして倒立させるとやりやすい ・補助で行えるようになったら壁に向かって1人でやってみる
08	44		[敏捷性と調整力の トレーニング]	
08	51	8 ~ 4	[反応運動] 左右に横転	<p>反応の速さと動きのスピードは瞬発力が前提となります。特にレシーブではボールのスピードにどう反応し、素早く動くかが問題となりますから見て動くことを重点にした反復練習が必要となってきます。</p>
09	40	8 ~ 5	左右にローリング	
10	24	8 ~ 6	レシーブ・フォーメーションからの反応	<p>調整力とは身体の運動をコントロールする能力であり、具体的にはタイミング、バランス、リラクゼーション、集中力などであり巧緻性ということもあります。</p>
11	06	8 ~ 7	[大縄を使った運動] 1 . ブロックジャンプと 両手床つきをしながら飛ぶ	
12	00	8 ~ 8	2 . ボールキャッチをしながら飛ぶ	
13	15	8 ~ 9	3 . 2 本の大縄でできる 十字の中心を飛ぶ	
15	31	8 ~ 10	[ボールなれ運動] 1 . 身体の正面からと後ろ手からボールを投げ上げて両手キャッチ	
16	26	8 ~ 11	2 . 股間ボール回し	
17	19	8 ~ 12	3 . 股間後方ボール投げ上げ	
18	03	8 ~ 13	4 . 股間ボールキャッチ (前後・クロス)	
18	28	8 ~ 14	5 . ボール床つき片足回し	
19	12	8 ~ 15	6 . ワンハンド・パスとヘディングの組み合わせ	

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
20	14	8～16	[ボールを使った トレーニング] 1. ボールを投げ上げ、前 転して座ったままキャッチ	
20	36	8～17	2. ボールを投げ上げ、前 転し立ち上がってキャッチ	
21	05	8～18	3. ボールを足の間には さみ、ジャンプして前方 に上げキャッチ	
21	28	8～19	4. ボールを足の間には さみ、ジャンプして後方 に上げキャッチ	
21	50	8～20	5. 2人1組 後方から 頭上を越えてくるボール を出してもらいダッシュ	
22	26	8～21	6. 2人1組 後方から 両足の上にボールを転が してもらいダッシュして キャッチ	
22	51		[筋力トレーニング] [ジャンプ力を養う トレーニング]	
22	58	8～22	1. 片足交互跳び	(ゴムひもとパイプ椅子使用)
23	26	8～23	2. 両足交互跳び	(ゴムひもとパイプ椅子使用)
23	42	8～24	3. コーナーを使用	(ゴムひもとパイプ椅子使用)
24	31	8～25	4. 助走をつけてのジャンプ	運動はすべて筋肉の収縮によって行われます。しかし、少年後期といわれる中学生は骨や筋肉の発育はまだ未完成なので、高度の筋力トレーニングは避けて、発育段階に合わせたトレーニングを工夫することが大切です。ここではバレーボールに最も要求されるジャンプ力について腹筋、背筋を合わせて考えてみよう。
25	34	8～26	5. 横に移動してのジャンプ(ブロックジャンプを模倣)	* ゴムの高さはあまり高くないように注意する * 腕のスイングを必ず入れて行う * 目標を持たせてジャンプする、初めは踏切と着地の位置が違っててもよいがだんだんと踏切点と着地点とがほぼ同じになるようにしていく * まだまだいくつかの方法や、負荷を与える方法もあります、大切なことはあまり数多

M	S	インデックス	映像	留意事項・補足解説
				<p>くの種類を行うことより、二つ三つのトレーニングを組み合わせて継続して練習することである</p> <p>*最終的には、アタックジャンプ、ブロックジャンプへとつなげています</p>
26	13	8 ~ 27	<p>[腹筋・背筋運動]</p> <p>1 . 舞台を利用したのボールキャッチ</p>	
27	08	8 ~ 28	2 . 足にゴムひもをかけて、足先を上下左右に交差	
27	52	8 ~ 29	3 . 足を組んでの腹筋	
28	36	8 ~ 30	4 . 膝をついての腕立て伏せ	
29	02		[総合トレーニング]	<p>各種トレーニングを継続して行い持久力を高める。一つ一つの種目を正確にきちんと行う事が大切です。</p>
29	09	8 ~ 31	ダッシュ～蟹歩き	
29	24		蟹歩き～アザラシ	
29	33		アザラシ	
29	41		亀歩き	
29	47		亀歩き～前屈大跳躍	
29	53		前屈大跳躍～アタックジャンプ	
30	02		アタックジャンプ～ダッシュ	
30	09		ダッシュ～タッチ～ダッシュ～蟹歩き	
30	33		蟹歩き～アザラシ～亀歩き～前屈大跳躍～アタックジャンプ	
31	47		[試合前のウォーミング・アップ]	
31	54	8 ~ 32	1 . かかえこみジャンプ～そり跳び～3 mダッシュ	
32	56	8 ~ 33	2 . 手足タッチ～3 mダッシュ	
33	43	8 ~ 34	3 . 腹ばい～仰向き～腹ばい～3 mダッシュ	
34	53	8 ~ 35	4 . 左右へ開脚半回転ジャンプ～3 mダッシュ	

M	S	インデックス	映 像	留意事項・補足解説
35	40		[整理運動としての ストレッチ体操] (疲労回復とケガの予防)	
35	47	8 ~ 36	1 . 背筋を伸ばす	
36	15	8 ~ 37	2 . 両手でぶら下がる	
36	53	8 ~ 38	3 . 片手でぶら下がる	
37	36	8 ~ 39	4 . 膝を捻る	
38	30	8 ~ 40	5 . 足の裏側を伸ばす	
39	30	8 ~ 41	6 . 股関節を広げる	
40	18	8 ~ 42	7 . 前で膝を曲げる	
41	06	8 ~ 43	8 . 足を引っ張る	
42	02	8 ~ 44	9 . 足を交差させ甲が伸びるように押さえこむ	
42	47	8 ~ 45	10 . アキレス腱が伸びるように足先を持ち、体側に沿って曲げる	
43	39	8 ~ 46	11 . 足の甲を伸ばしながら体側に沿って曲げる	
44	05	8 ~ 47	12 . マッサージを行う	



[3] つまずきの指導

初めに

中学女子バレーボールの指導は、近年スポーツ少年団の隆盛と共に大きく、二つに分かれてきた。ひとつはスポーツ少年団での経験をもち、ある程度の技術と試合経験を持っている生徒、中学に入学して部活動に参加し始めてボールにさわられる生徒もいる。このことは指導者にとって練習計画をたてる上で様々な試行が要求される。また、学校によってはまったく小学校時代に経験の無い生徒達によって構成されるチームやスポーツ少年団出身者と経験の無い生徒が混在するチームも出てくるようになり、スタート時の学校格差、バレーボールをめざした生徒の学区外からの入部、私学への集中等、多様化した状況が生じつつある。

私たちがここで取り上げたのは、始めてボールに触れることになるまったくの初心者を始めいろいろなレベルを対象にし“どんな技術から指導していったら良いのか”を中心に捉え、更にはスポーツ少年団出身者といえども個人を見ると基本技術が習得できているとは言えない生徒達のつまずきの指導にも役立てて欲しいとの願いを込めて制作したつもりであります。

初心者の指導にあたって、ボールに対する恐怖心を取り除き、遊び的な要素（生徒にとって）やトレーニング的な要素を含んだ運動を通じてボールに馴染み、ボールに触れることが楽しくなり、やがてボールを叩いたり打ったりしたいという心理的欲求が湧き起こってくるような配慮をしながら折導して戴きたいものである。

指導者の皆さんには、技術面だけでなく精神的な要素にも配慮しながら中学生としての心と技術を持ったバレーボールの育成をめざして戴きたいと願っています。

ビデオの構成と基礎技術の体系

動きと体力作り

8：アイデア・トレーニング

個人の基本技能の習得

パス（オーバーハンド、アンダーハンド）

1

簡易ゲーム

サーブ（アンダーハンド、フローター）

5

トス・スパイク

1、4

スパイク・サーブレシーブ

2、3

基礎技能の

ブロック

4

まとめ

サーブ（オーバーハンド）

5

チームプレーの習得（フォーメーション）

6：フォーメーション

アタック・フォーメーション

6

サーブレシーブ・フォーメーション

6～15

チームプレ

アタックレシーブ・フォーメーション

6～18

ーのまとめ

ブロックカバー・フォーメーション

6～20

26

選手の特徴を生かしたチーム作り

ゲーム

指導計画のたてかたの例（基礎技術の習得）

	第1段階	第2段階	第3段階
パス	オーバーハンド・パス アンダーハンド・パス バックパス	ロングパス（トス） ジャンプパス（トス）	ワンハンドパス
VIDEO	1、 7、 8		
サーブ	アンダーハンド・サーブ サイドハンド・パス	オーバーハンド ドライブ・サーブ フローター・サーブ	マッハ・サーブ ジャンピング・サーブ 変化球サーブ
VIDEO	5、 6、 7		
アタック	スイング（上半身） （フォーム作り） 助走と踏み込み	打つタイミングの習得 オープンアタック	速攻 時間差 移動 フォーメーション
ブロック	ステップとタイミング練習 （フォーム作り）	ジャンプとセット練習	コンビブロックと フォーメーション
VIDEO	4、 6、 7		
レシーブ	サーブレシーブ アタックレシーブ （フォーム作り）	複合レシーブ（つなぎ）	ローリング etc. （レシーブの幅を広げる） フォーメーション
VIDEO	2、 3、 6、 7		

初心者のために

遊びの要素を含んだ運動（Video No. 1、No. 8 参照）

（ボールに馴染ませる）



ボールリフティング



ヘッド直上トス



ボールまたぎ

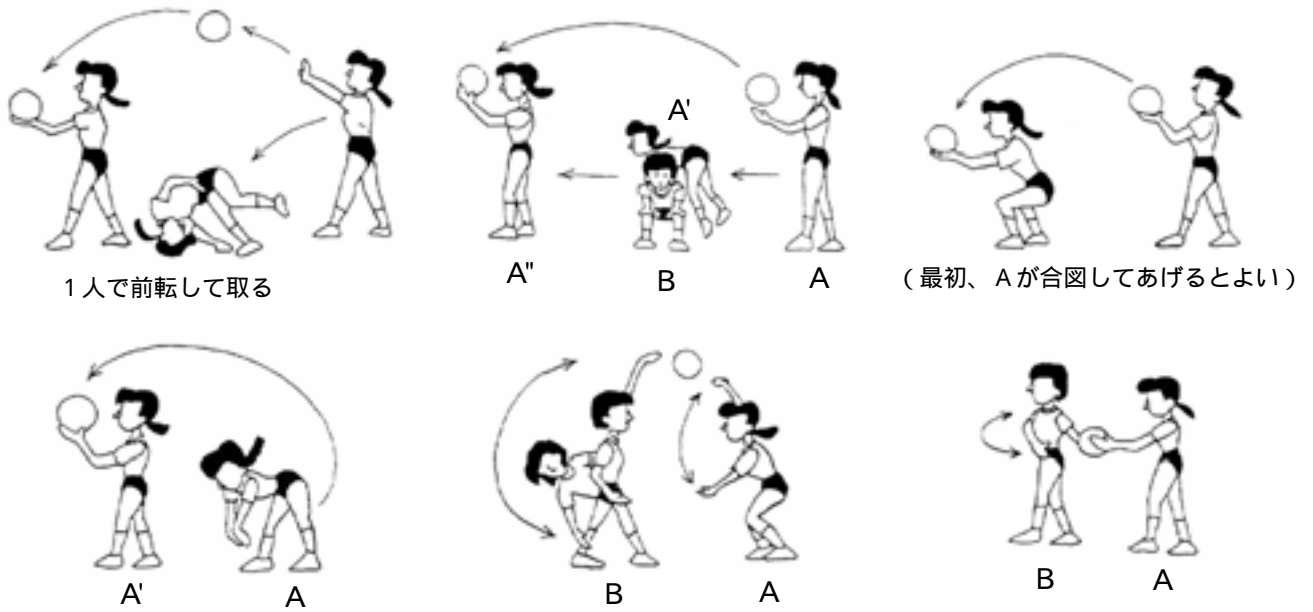


片手トス



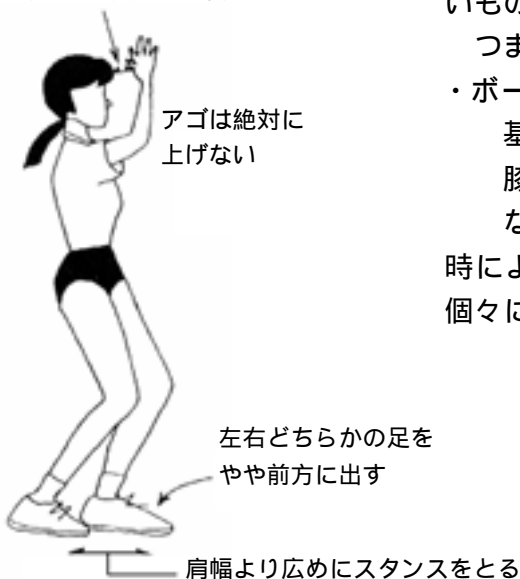
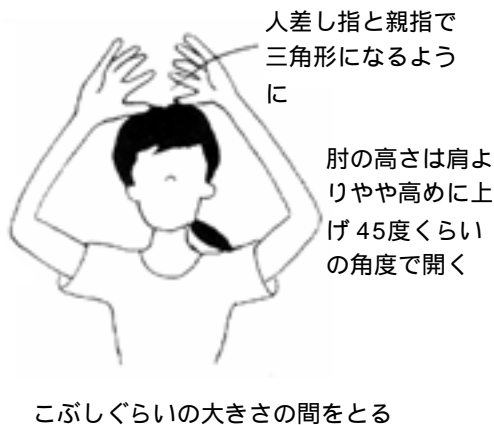
股間ボール回し

トレーニング的要素を含んだ運動(インデックス No. 8 ~ 16 8 ~ 21)
(敏捷性、柔軟性)



基本技術に関するつまずきの指導

オーバーハンド・パス(インデックス No. 1 ~ 1 1 ~ 26、1 ~ 36 1 ~ 42)



・まず個人技の完成を目指してください

指導者の視点は

ボールから目を離さない

指の形と構えは

足首、膝の使い方は

遊びの要素の中できちんと押さえて欲しいものです。

パスはいつも良い条件の時だけではありません。また動きの中で基本技術が使えるよう、最初から習得させ、いつも動きの中のプレーであることを生徒に理解させておきたいものです。

つまずきの指導

・ボールが飛ばない

基本姿勢はできているか、腕だけでパスしていないか

膝のバネは使っているか、全身のバネが使えるようになっているか

時によると、筋力がないことが原因のこともあるので、個々に応じた指導と励ましが必要でしょう。

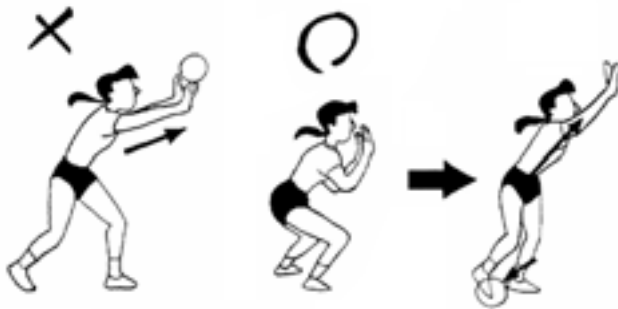


・オーバーハンド・パスを高く、遠くに上げるには

* 額でボールを捕らえること

パスには高さと正確さが要求されますが、そのためにはボールを額の位置で捕らえることです。初心者は、あごのあたりで受けてしまうことが多いようですが、この場合は、高さも距離も出ません。また、自分の後方にボールを送ることもできなくなります。肘を上げて、約45度の角度に開くことを忘れないようにしましょう。あまり開きすぎはいけません。

・足首と膝のバネを十分に生かすために



* 前傾姿勢を保つこと

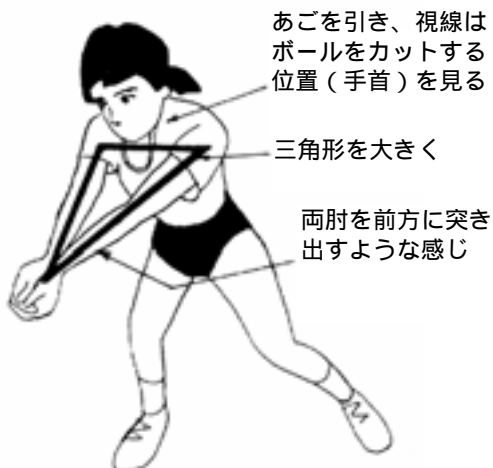
初心者には必ずといっていいほど見られる欠点は、腕だけでパスを送るケースです。やはり全身のバネを使いましょう。特に足首、膝を使うことが重要です。そのためには、まず腰を落として前傾姿勢で構えることです。両手でボールを捕らえたら、全身で伸び上がるようにして送り出します。足の親指に力を入れて下さい。

アンダーハンド・パス(インデックス No. 1 ~ 27 1 ~ 42)

アンダーハンド・パスの手の組み方



・初心者にとって比較的習得しやすい技術です。コントロールに難点がありますが、スピードのあるボールや低いボール、強いボールのレシーブに必要です。まず個人技の完成を目指しましょう。



アンダーハンドの構え

つまずきの指導

コントロールが悪い

パスする方向に身体が向いているか

ボールを当てる腕の角度は

全身のバネを使って調整できているか

ボールが飛ばない

腕だけでパスしていないか

肘が曲がっていないか

足や腰など全身のバネを使っているか

・アンダーハンド・パスのコントロールをよくするために



*手首より5～6 cm上、腕の内側に当てる

コントロールが悪くて、とんでもない方向に飛ばしてしまう人がいます。原因はまずボールの当たる位置が悪いためと考えられます。

両腕をぴったりと隙間のないように合わせ、一枚の板になるようにして、腕の内側をボールの方向に向けます。当てる場所は手首より5～6 cm上。両腕がずれたり外側の骨に当たると目標へは飛びません。

また、腕の角度とボールがはね返る角度には、一定の法則があります。腕を高く上げればボールは高くはね返り、とりやすいパスになりますが、腕を下げるとボールは前方に飛び、受けるのが難しくなります。構えるときに、お尻が後ろ

に突き出ていると腕は下がってしまいます。ですから、コントロールよくパスするためには、腰を落として低く構えることが大切なのです。



*腕を大きく振らないように！

アンダーハンド・パスをするときには、身体の正面、へその前あたりでボールを受けるようにしましょう。アタックなどの強いボールの場合には、腕を振って勢いをつける必要はありません。むしろ、軽く腕を引き、ボールを止めるような気持ちでパスを受けましょう。

逆に弱いボールの場合は、膝の曲げ伸ばしを早くしましょう。

トス(インデックス No. 1～43 1～54)

- ・トスの練習の基礎はパスであり、ボールを一定の場所に運ぶという点で共通している。良いトスとはパスの技術が十分習得されているかどうかによるでしょう。
- ・トスにもオーバーハンドとアンダーハンドの2種類があり、スパイカーが打ちやすくコントロールされたボールで高さ速さが要求され、ネット際でのプレーが多いところがパスとは違うところでしょう。トスを上げる専門のセッターについては、技術もさることながら、頭脳の間でも性格の間でも要求される素質が異なってきます。チームの中で誰をセッターにするのが良いのかを決めるのも指導者の力量でもあるように思います。多くのチームが身長の高い選手をセッターにしているようですが、思い切ってチームで一番大型の選手をセッターにしてみたらいかがでしょう。

練習方法

第1巻のパス/トス編を使って十分練習する。

フォワードのプレーヤーが上げるトス、バックからの二段トス。

チャンスの時に、速攻・時間差・移動攻撃のトス。

ネットにかかったボールの処理。

セッター以外の選手が上げるトス。

レシーブからトスに結びつけるプレーの練習を積んでおくことが大切になるでしょう。



つまずきの指導

ボールの位置が不安定

- ・オーバーハンド・パスの基本技能の習得はできているか。
- ・ボールの下に入るタイミングは？
- ・ハンドリングの習得は？
- ・フットワークは？
- ・トスの時の身体の向きは？

等をチェックし、基礎技能の確認をさせましょう。

スパイカーとのタイミングがつかめない。

- ・ボールの落下点に素早く入ってオーバーハンド・トス、ジャンプトスの二つに絞ってボール処理の練習をしましょう。



足の運び方

ネットから離れたトスを上げるには、構えの姿勢からボールの落下点へ素早く右足から入り、次に左足を運ぶ。その時大切なのは、つま先を必ずトスする方向に向けることである。

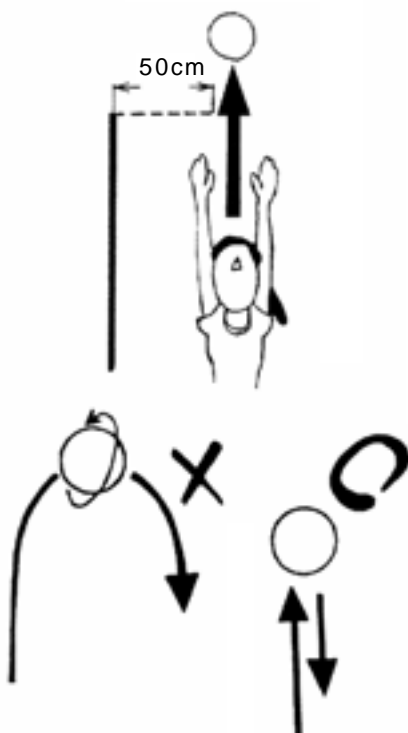
セット姿勢がとれない

- ・もぐり込みオーバーハンド・パスに戻って基礎技能を再習得させるようにしましょう。ボールの落下点に対する感覚ができていないこともあります。指導者が選手のとつまずきの原因を見つける鋭い観察力も必要でしょう。

・スパイクしやすいトスを出すための条件

スパイカーが一番打ちやすいボールを上げるためには、コントロールが確実なオーバーハンドで行わなければなりません。アンダーハンドを使うのは、レシーブが乱れたときなど、やむを得ない場合に限られます。

では、具体的にどんなトスが良いといえるでしょう。



* ネットから50cm ぐらい離れたトス

あまりにネットに近すぎると、相手のブロックにかかりやすいし、離れすぎるとスパイカーが打ちづらくなります。

* 無回転のボール

上げられたボールが、頂点まで行ってから失速するように落ちてくるトスが、スパイカーには打ちやすいボールとなります。そのためには、ボールが回転しないようにトスすることが必要です。

* スパイカーの打ちやすい高さ、速さ、タイミング

スパイカーの腕が無理なく振り下ろされる高さに、トスを上げなければなりません。そのためには、セッターは、タイミングを十分に考えてトスを上げます。

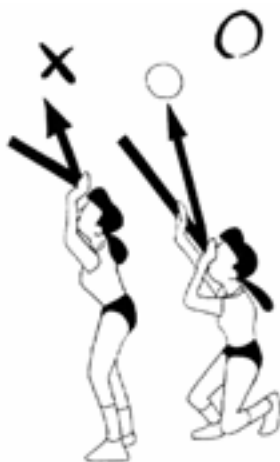
- ・相手ブロッカーにトスの方向を読まれてしまうときには



* パスのセット姿勢ではダメ

慣れないうちには、一般的なパスの姿勢でトスを上げてしまいがちです。そうすると、バックスが不可能ですし、もぐり込みもできなくなります。つまり、トスの方向が限られ、相手に方向を読まれてしまいます。トスを上げる際には、ボールの下に正しく入り、胸を反らしながら両手は顔の前で三角形の窓を作るようにします。この構えをとればどこにでもトスが可能になり、相手はどこにトスが上がるか判断がつきにくくなります。

- ・スパイカーとのタイミングがよく合わない



* ボールを引きつけ、ゆとりをもたせる

6人制バレーボールでは、スパイカーもレシーブやブロックに参加しなければならないので、スパイクの体勢に入るまでに時間がかかってしまうことがあります。ですからトスを上げる人はスパイカーの動きをよく見て、もしも出足が遅れたときには、できるだけボールを引きつけてやる必要があります。スパイカーにゆとりを持たせてやることは、セッターの重要な役割といえます。

スパイク（インデックス4～1 4～29）

- ・バレーボールは相手を攻めて点を取るゲームです。その積極的な攻撃力を代表するのがスパイクです。レシーブ力がどんなに優れていてもスパイク力が無ければ勝てません。チームの中心になる攻撃の主力スパイカーを育てることが必要になるでしょう。チームを編成するときどんな選手がスパイカーに向いているのかを考えて育てる必要があります。

基本的には

身長があり運動能力（特に敏捷性、ジャンプ力）が高いこと

長身者は筋力がないため動作が鈍かったり、頼りなく見えたりすることが多く、ベンチにいただけということがありますが、指導法を工夫し筋力をつけさせ、打点の高さを生かした有利さを作りたいものです。

勝ち気な性格の持ち主で外向的な性格を持っていること

チームが苦戦しているとき頼れるエースは、どんなトスでも打ちこなし、チームを盛り上げることが要求されます。そのためにはこのような性格が必要ではないでしょうか。

練習を休まず頑張れること

エースと呼ばれる選手は日常の練習の中で常にチームの中心になるべきだと言えます。そのエースが練習を逃げ、楽をしようとするような状態だとチームが成り立ちません。

チームメイトの信望を得られる行動力と人格を持っていること

エースは作られるものでなく育てるものだと考えられます。練習中、日常の生活面にエースとしての自覚や、チームの中にエースとして認められるよう教育的配慮がされ、はじめてエースが誕生するのではないのでしょうか。

つまずきの指導

正しいスイングを覚えよう

ボールを打つ前にスイングの基礎を十分に理解させることです。常に助走とスイングを組み合わせリズム感を養っておきましょう。

助走・踏切・ジャンプ

助走の最後の2～3歩はスピードをつけて踵から踏み切る。

ジャンプが前に流れる。踏み込みの角度が浅い。

腕の振りと上半身を使って空中で伸びができるように。

助走して思い切りジャンプ・力いっぱい打ち込むのはオープン・スパイクと二段スパイク、バックアタックだ。とくにオープン・スパイクは、バレーでいちばん使われる攻撃である。助走しながらタイミングをはかり、ジャンプの頂点でボールを打とう。

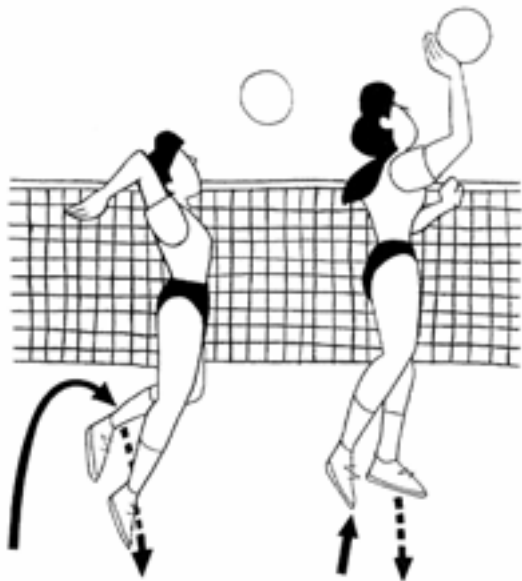


- ・ ジャンプが前に流れてしまうときは踏み込みをしっかり行う

ジャンプが前に流れてしまうと、打点が下がったり、ボールに体重が乗らなかつたりして、強力なスパイクを打つことができません。また、タッチネットやセンターラインをオーバーしてしまうこともあるのです。ジャンプを真上に行なうためには、助走の水平方向の勢いを、しっかりとした踏切によって、垂直方向に変えます。しっかりとした踏切を行なうには、姿勢を低くし、深く膝を曲げて踏み込むことが必要です。



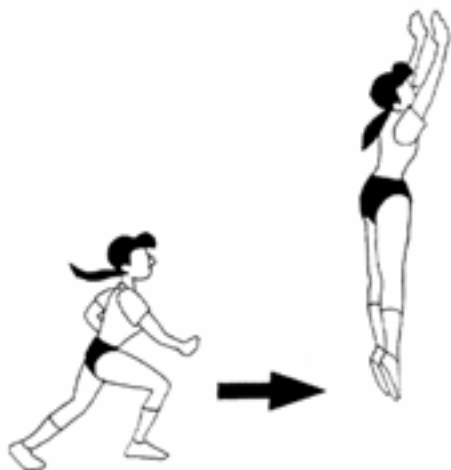
- ・ジャンプの頂上で打てないときは力を入れずにスパイクしてみる



強力なスパイクを打つためには、ジャンプの頂点でボールを打たなければなりません。しかし初心者は、頂上でタイミングよく打てないことが多いといえます。これは、強く打とうとする意識が先行して、身体全体に余計な力が入ってしまうためです。そこで最初は強く打つことは意識しないで、とにかくジャンプの頂点でボールを捕らえることだけを練習します。ボールを捕らえた後は、フェイントの要領で、力を抜いてボールをコートに落とします。このようにして、頂点でボールを捕らえる感覚を身につけたら、徐々に力強いスパイクを打つようになっていきます。

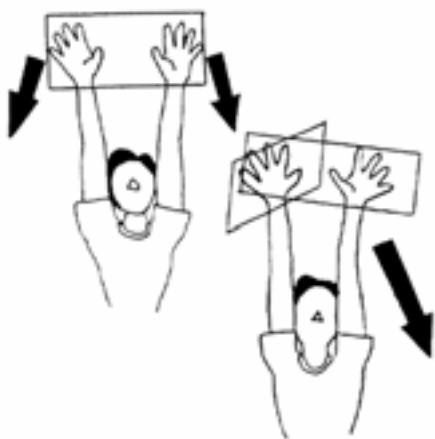
ブロック (インデックス No. 4 ~ 30 4 ~ 43)

- ・ブロックは、スパイクのコースを読んで行う



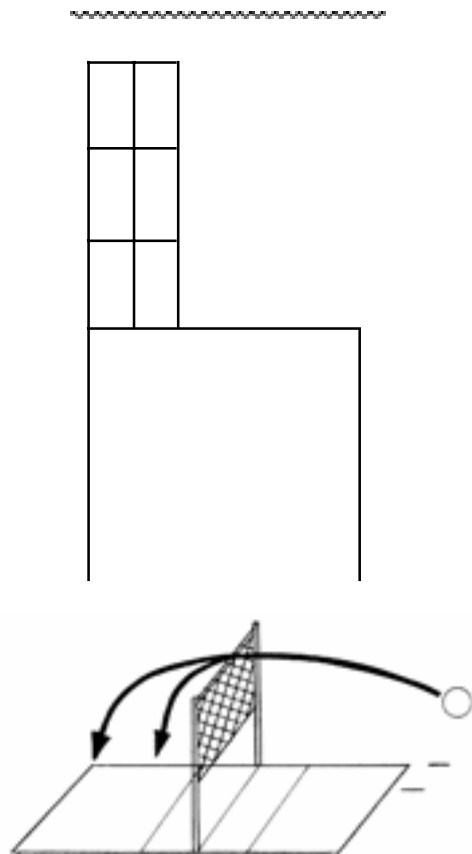
ブロッキングで大切なことは、スパイカーがどのコースに打とうとしているかを読むことです。トスの位置、スパイカーの助走とジャンプをしっかりと見ましょう。ジャンプしたら、スパイカーの顔を見ながらブロックしていきます。そうすれば、スパイクのコースが読めるわけです。

- ・スパイクのコースによって手の形を変える



つき出す手の形は、いつも同じではいけません。スパイクのコースによって変えなければなりません。

正面からのボールに対しては、両手をやや下向きに突き出して、真下に落とすようにします。また、クロス・スパイクのときには、アンテナ側の手のひらを内側に向けます。このときに胸をサイドラインの方に向けてはいけません。ジャンプした時はネットと胸がいつも平行になるようにしましょう。



・サービスゾーンの使い方

自分のサーブにあった位置を決めることが大切ですが、ネットの高さ、サーブの球種によって打つ位置が制約されることも事実です。

・コース打ち

相手チームの弱点を攻めるためにコースやレシーブを苦手とする選手を攻めるときには、等のエンドラインに近いところから打ちます。の場所を使うこともあるでしょう。

・変化球サーブ

左右に変化するサーブと伸びたり沈んだりするサーブに分けて考えることが出来るでしょう。

・スピードのある重い球質を持ったサーブでは のようにエンドラインから離れた場所で打ちます。

・サーブの成功率を高めるには、トスの上げ方がポイントになる



サーブの第一条件は、確実に相手コートに入れることです。いくらよいサーブをもっていても成功率が50%では選手としては失格です。

サーブの成功率を高めるためには、トスの上げ方がポイントになります。いつも正確にトスを上げることができれば、安定したサーブが打てるようになります。



・膝の屈伸を使うこと

トスは腕の力で上げるのではなく、膝の屈伸を利用して上げます。脇をしめて、膝で押し上げるようにすればトスは安定します。

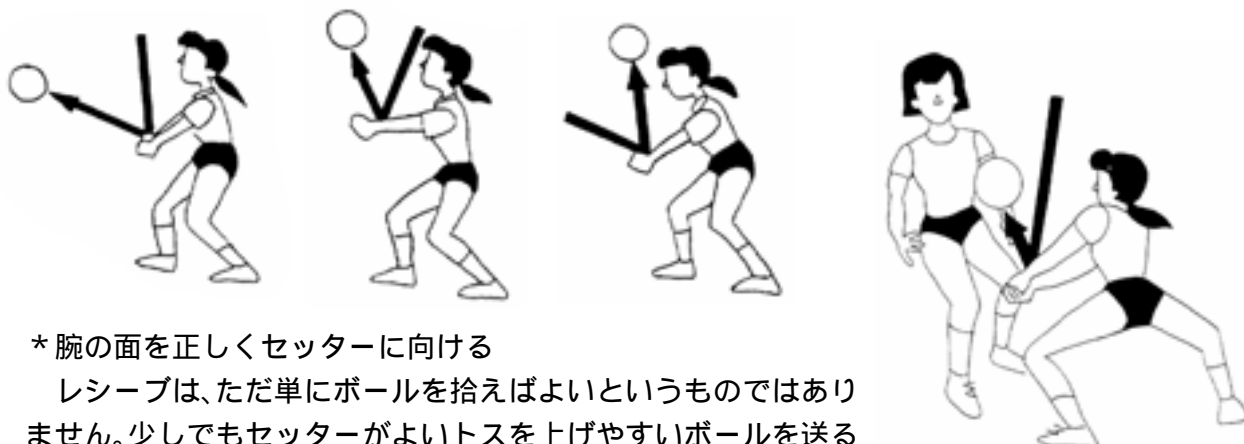


・トスは低めに

トスを高く上るとブレが大きくなります。オーバーハンドの豪球サーブのように、高くトスを上げるサーブは別として、フローター・サーブ、オーバーハンドの変化球サーブなどは、トスを高く上げる必要がありません。低いトスもポイントのひとつです。

レシーブ(インデックスNo. 2 ~ 1 2 ~ 14、3 ~ 1 3 ~ 22)

・トスしやすいボールを返すためには



* 腕の面を正しくセッターに向ける

レシーブは、ただ単にボールを拾えばよいというものではありません。少しでもセッターがよいトスを上げやすいボールを送ることが大切です。

そのためにはまず組み手をした腕の面をセッターに正しく向けなければなりません。そして、レシーブ・ボールのはね返り角度を、腕の面で微妙に調整します。

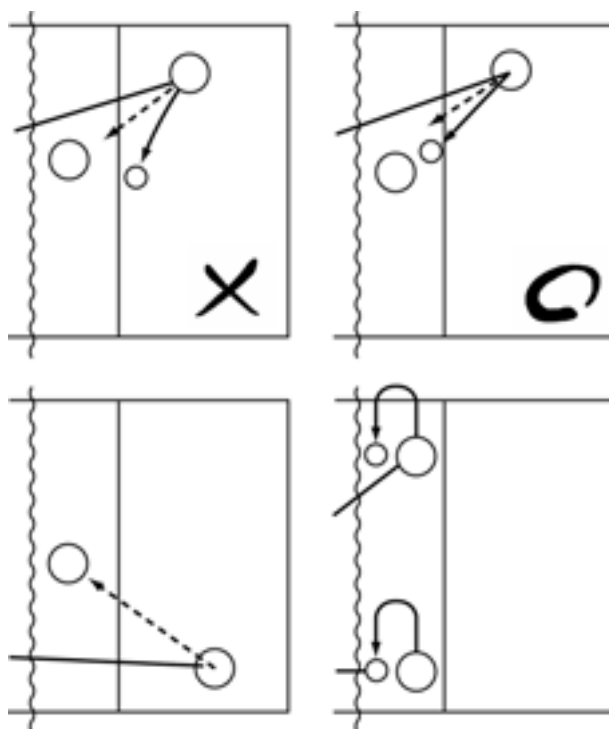
なお、はね返り角度は、光の反射と一緒に、入射角と反射角の法則で考えられます。日頃から相手ボールを受ける角度とレシーブして返す角度の関係を、身体で覚えられるように練習しておきましょう。

* ポジション別のレシーブのコツ

実際にライト側の方がレシーブするときには、強引に力任せにセッターに返そうとすると、アンテナ際に切れてしまいがちです。このときにはボールが飛んできた方向に、素直に返すつもりでレシーブした方がうまくいきます。

レフト側でレシーブするときには、ネットの中央目がけてボールを送るようにするとうまくいきます。

またフォワードは、自分の真上にボールを上げる感じで処理するとよいでしょう。



フォーメーション(インデックス No. 6 ~ 1 6 ~ 28)

個人技の習得がある程度進むとチーム編成し簡単なゲームをしたり正規のゲームへと高まってゆきます。チーム作りは、個人技能の取得 チームプレーの練習という過程を取るのが一般的でしょう。そのためにはチームの特色を生かしたフォーメーションが必要になります。一言にフォーメーションと言っても、

サーブレシーブ・フォーメーションの練習
 アタックフォーメーションの練習
 アタックレシーブ・フォーメーションの練習
 ブロックカバー・フォーメーションの練習

の4つに分けて考えると
 よいでしょう

これらの基本的な練習の上に、自分のチームの選手の特色や相手チームによって様々な応用フォーメーションが考えられています。チームの実態にあったフォーメーション作りが完成したときブロックや全国で活躍できるようなチームになることと思います。

ここで取り上げているのはほんの一例で、頂上に登る道は何通りも有ることでしょう。その道を見つけることが指導者だと思います。

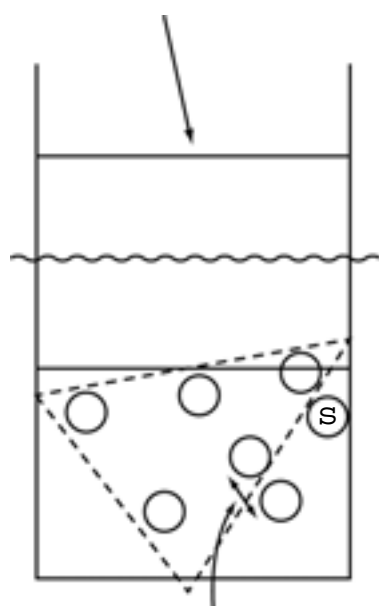
現在の中学生ではレシーブフォーメーションとして、3・3フォーメーションより、2・2・2フォーメーションをとるチームが多くみられます。これは中学校の選手の状況により長身選手が不足したチームがしかたなく作るか、ブロックに飛べる選手がいても、より優秀なレシーバーがいる場合に用いられます。フォワード=2人(ブロッカー)、ハーフ=2人、バック=2人で守ります。ブロックに参加する選手=4人、レシーバー=2人、時によりセッターが1人、レシーバーが1人になることもあります。レシーブに重点をおいたフォーメーションです。専門のセッターがいるのでチーム作りにかかる時間がかからない利点がありますが、時間差や揺さぶりに弱い、攻撃が単調でブロックされ易い、レシーブされ易い等の欠点があります。

また、フォーメーションを考える前に体力作りをしておくこと、基礎を大切に個人技の完成を目指すことが必要でしょう。

サーブレシーブ・フォーメーション

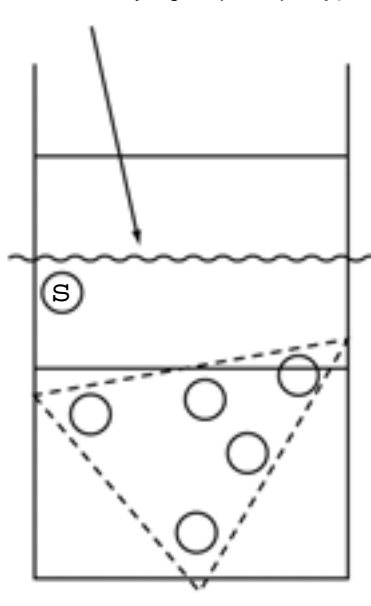
【基本型】

0・6 Wフォーメーション



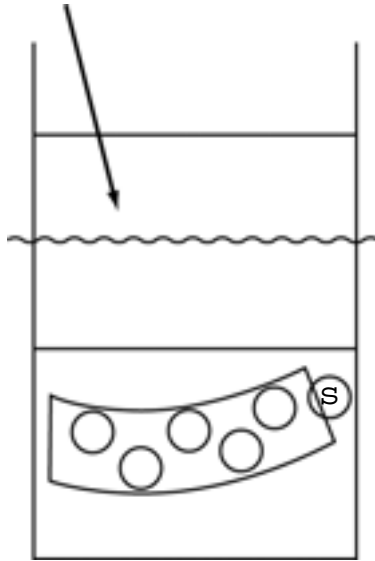
ドライブサーブなどの
 ときは移動する

1・5 Wフォーメーション

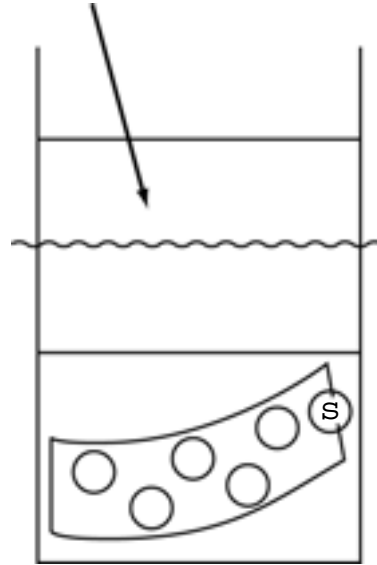


サーブレシーブ・フォーメーションには「0・6」Wフォーメーションと「1・5」Wフォーメーションがあります。セッターが1人の時には、2つのフォーメーションがとられ、アタッカーが3人の時(セッターがバックからでる)と2人の時(セッターがフォワードに位置している)になります。この形が中学女子には圧倒的に多いようです。

変化球・フローターサーブのレシーブ



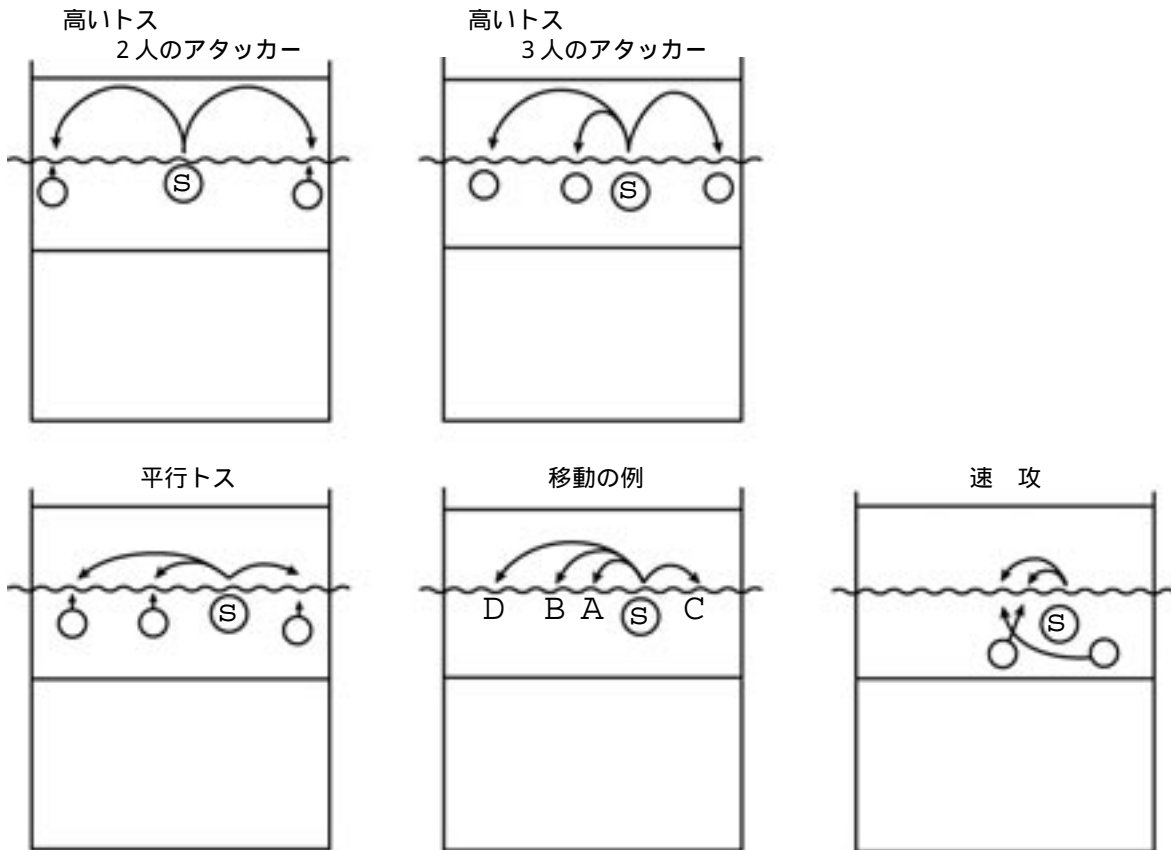
伸びるサーブのレシーブ



アタックフォーメーション

アタックフォーメーションは、2・2・2のチームと3・3のチームとでは異なりますが、オーブントスとも言われる基本的なアンテナ一杯のネットの幅を使った攻撃・平行トスという速く低いトスを送り打たせる攻撃・速攻、時間差攻撃・二段攻撃のフォーメーションなどがあります。

【基本図】



アタックレシーブ・フォーメーション

相手からの攻撃に対する守備は、中学女子としては身長、体力面、経験の量により異なりますが、スポーツ少年団として小学生バレーボールの経験はあっても、教育課程では中学校から正式に学習し、教育内活動としてクラブ・部活動として取り入れられてきます。フォーメーションの種類としては、

- ・オープン攻撃に対するレシーブ・フォーメーション
- ・センター攻撃に対するフォーメーション
- ・速攻に対するフォーメーション
- ・時間差攻撃に対するフォーメーション

を習得させる必要があります。また、3・3フォーメーションを採るのか、2・2・2フォーメーションを採るのかでも基本的な違いがありますが、中学女子では、3・3フォーメーションが採用できるチームは少ないように思います。

セッターが1人の場合、2人の場合、ワンセッター・ツーレシーバー、ワンセッター・ワンレシーバー等のチームの条件によってもフォーメーションが大きく変わりそれがまたチームの特色にもなっています。このビデオで取り上げているのも一つの事例に過ぎません。チームの選手の特徴を十分に理解されて分析した上でどんなフォーメーションを採られたら良いか指導者の考え方がポイントになることでしょう。今年成功したフォーメーションが来年も成功するとは限らないところに指導の難しさがありますし、楽しさが有るのではないのでしょうか。

中学校の女子では長身選手を集めた大型チームが必ずしも有利とは言えないことも事実です。中学止まりの小型中型選手のチームが活躍している場面も数多くみられますし、ボールがなかなか床に落ちないレシーブ力を持ったチーム、かわいいいちびちゃんがボールを拾いまくる姿等、中学生ならではの、さわやかで明るい雰囲気を持ったチームはほほえましいものだと思います。その意味からもフォーメーション作りは大いに工夫して欲しいものだと思います。

【基本型】

- エース・アタッカー
- ◎ サブ・アタッカー（補助アタッカー）
- すべてのプレーが劣っているプレーヤー
- Ⓢ セッター
- Ⓢ セッター兼サブ・アタッカー
- Ⓜ レシーバー

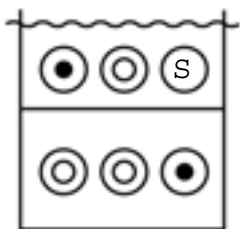


図 3・3のチーム構成
(ワンセッターの場合)

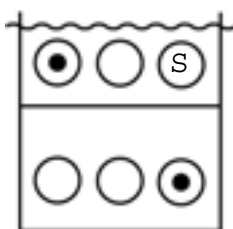


図 2・2・2のチーム構成
(ワンセッター、
ツーアタッカーの場合)

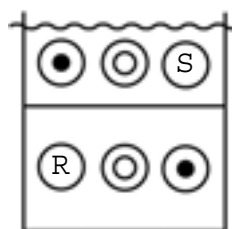


図 2・2・2のチーム構成
(ワンセッター、
ワンレシーバーの場合)

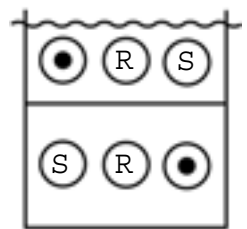


図 2・2・2のチーム構成
(ツーセッター、
ツーレシーバーの場合)

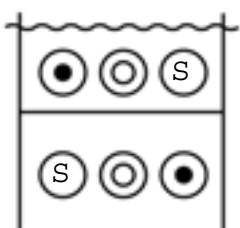
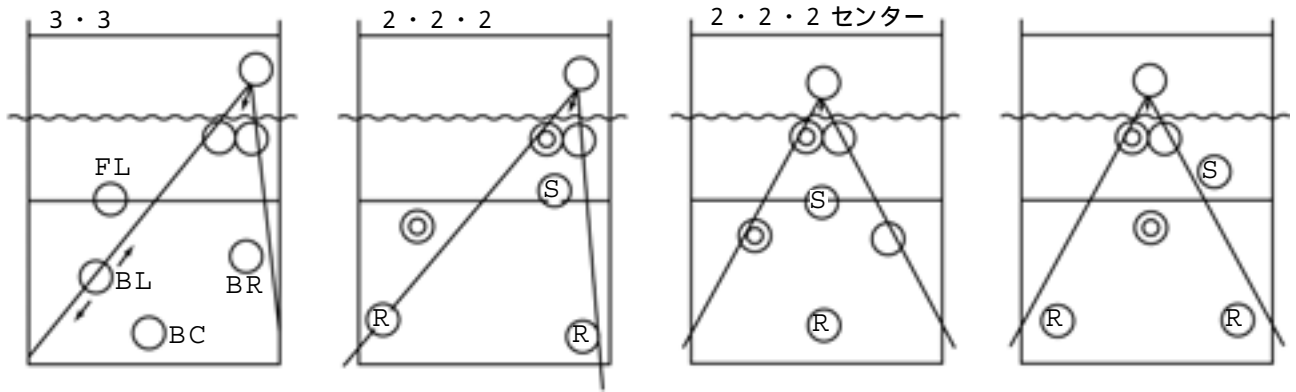


図 3・3のチーム構成
(ツーセッターの場合)

【基本型】



ブロックカバー・フォーメーション

味方が攻撃したときには必ずボールがブロックされて跳ね返ってくることを予測し、スパイカーも含めてカバーすることが必要になります。基本的にはアタッカーを中心にとりまく半円状に最前列とその隙間を埋める外側の弧になるでしょう。選手の重心も最前列が一番低く外側が高いのが一般的です。一人はコートの後方に跳ね返るボールに備えて後方に残しておく方がよいでしょう。

カバー・フォーメーションには、チームの攻撃の種類によって異なりますので、選手が理解して行動できるよう十分練習しておくことが大切です。

- ・オープン攻撃のカバー・フォーメーション
- ・センター攻撃のカバー・フォーメーション
- ・速攻のカバー・フォーメーション
- ・時間差攻撃のカバー・フォーメーション

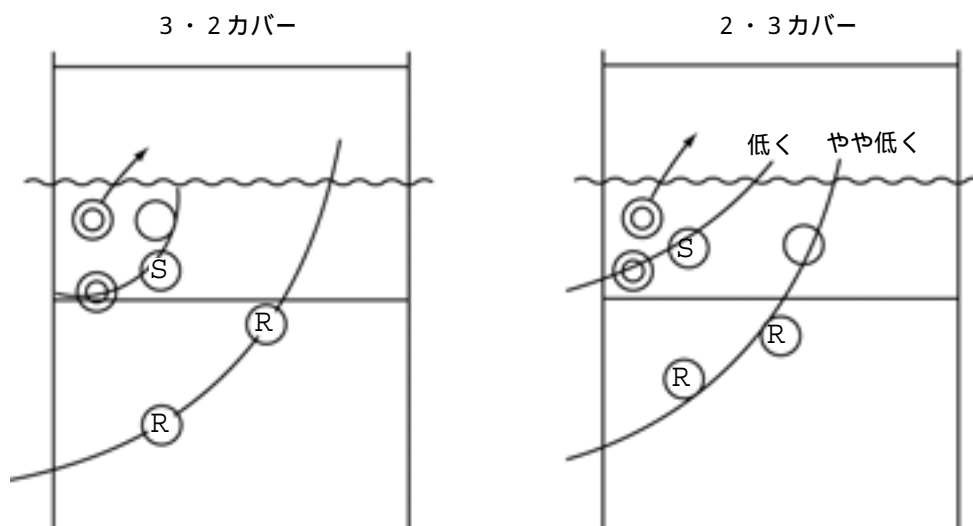
相手チームのブロッカーの状況によりカバー・フォーメーションに変化がありますので、

- ・ブロック力の優れているチームで、長身選手がいる場合
- ・身長が低くそれほどブロック力がない場合

コートの後方でのフォーメーションに留意しておく必要があるでしょう。

また、チームのアタッカーがそれほど決定力がない場合、打点が低くブロックにかかり易い場合等、多くの課題が出てきますが、相手チームと自チームの特色を分析されもっとも自チームにあったフォーメーションの工夫と、重点化が必要になります。特に練習時間が余りとれないチームほど、重点化された練習方法を考えられて効率的且つ有効な練習方法を工夫されると良いでしょう。

【基本型】



[4] 発育段階に応じたトレーニング

小学生のトレーニング

小学生年代に最も発達するのは、身体の諸機能のうち神経系である。神経系は小学生段階で成人の80～90%ほどのものができあがってしまうのである。となると小学生段階で身体の諸機能の向上を考えた場合、最も力点を置かねばならないのは身のこなし、バランス、すばしっこさというような神経系が主として支配する体力要素である。つまり、体力トレーニングは、それぞれの要素のスパート期にそれらをトレーニングするという原則を考慮するということになる。したがって筋力、パワー、持久性といった体力要素は中学生段階以降から、発達するのでこの時期には中心にならない。むしろ自然の運動のなかで成り行きにまかせるというぐらいにすればよい。この年代ではむしろボールスキル及び、先にあげた三要素を意図的にトレーニングしてやるのがよいということになる。

それで身のこなし、バランス、すばしっこさというような体力要素はどのようにトレーニングすればよいかということになる。端的に言えば小学校の運動会でよくやられる、障害物競争のなかに組み込まれているような種目を取り上げればよい。要するに輪をくぐったり、平均台の上を歩いたり、はしごの間をくぐったり、跳び箱を跳んだりというように、変化のあるあらゆるタイプの運動をやらせるのがよい。したがってスポーツ種目もバレーボールだけにこだわらず、チャンスがあったらテニス、バスケットボール、水泳、スキーなんでもやらせることが大切である。そういった多くの動きの型を経験させ、一つの型にはめこまれないように仕向けてやれば自然に身のこなし、バランス、すばしっこさなどが身につくはずです。こういった多くの種目のなかで、この三要素を最も多く含んでいるスポーツがバレーボールであるといえる。だから、形式にこだわらず、遊びに近い型でよいからできるだけ多くバレーボールゲームをやらせるのが、この年代にとっては最も望ましい体力トレーニングであるといえよう。

中学生のトレーニング

この年代は、体格、体力の発育・発達が著しい時なので、1年生から3年生までと個人差もかなり大きく、慎重にトレーニングをしなければならない時期である。個人差が大きいにもかかわらず、かなり本格的にバレーボールに取り組む時期なので、練習の強度は質、量ともに小学生の比ではなくなる。そこでチーム全体に同質、同量の強度トレーニングをすると、体力の劣っているものには非常に負担になり、とくに中学1年生から2年生にかけてはオスグット・シュラッテル氏病などの膝痛が多発することがあり、スポーツ活動に支障をきたすことになる。

それでは何をどうするかということを考える前に、トレーニングの原則論である個別性を特に重視してかからねばならない。具体的には、大ざっぱに2・3年生のトレーニング内容と1年生とは、質、量を変えろということを考えるといよい。特に1年生が新人生として入ってくる4月か8月までは、きめ細かく無理をさせないように考慮してやる必要がある。

トレーニングとしては、筋力トレーニングは少しずつ考えていってよいが、バーベル・ダンベルなどの器具を用いない徒手的なもの、自分の体重を負荷としたものを中心にやればよい。繰り返し回数は1セット20回を3セット、セット間のインターバルは数分とればよい。また、一つの筋群に対し回数を多くやるより、身体全体の筋群をトレーニングしてやることを考えた方がよい。

最も重視される体力要素としては、小学生時代からこの時代に完成される神経系のトレーニングで、身のこなし、バランス、すばしっこさなどにさらに磨をかけるとよい。また、ランニング・スピードにも注目し、この能力を向上させるトレーニングを取り入れる。特にランニング・フォームは、ほぼこの時期に定着すると考えられるから、正しいフォームを身につけて、悪いフォームは徹底的に矯正させなければならない。この後、高校から大学、社会人になると、いったん定着した

フォームを改良するのは非常に困難である。

持久性のトレーニングは、これまでの報告でも身長発育速度ピーク年以降から持久性トレーニングをやっていたものと、やっていなかったものとは、その後の伸びに差がみられる。もちろん成人よりは質、量とも低いものでよく、例えば持久走的のものでよいからやっておくとよい。またオールラウンドな基礎体力の養成を狙ったサーキット・トレーニングも体力養成期に取り入れ、筋力だけでなく持久性の向上にも目を向けたい。

高校生のトレーニング

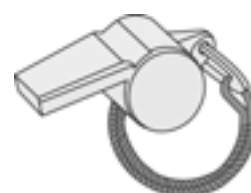
一概に高校生といっても、中学生の項で述べたように、1年生から3年生まで体力的な個人差がかなりあり、あくまでも個人を考えてトレーニング計画を立案すべきである。特に1年生は、受験のために少なくとも半年ぐらいは本格的なトレーニングをやっていなかったと考えるべきで、いきなり、2・3年生と同じ質、量のものをやれば身体を壊すのは目に見えている。体力が本格的に回復するのに2～3ヶ月かかるとすれば、夏ごろから少しずつハードなものをやらせてもよい身体ができ上がってくるものと考え、それまでは徐々に馴らしていくようなトレーニングをすべきである。とかく新入生は新鮮で、期待感を持って見がちで早く使ってみたくなるが、選手の将来性を考えれば身体を十分に作ってからでも遅くない。

筋力トレーニングについては、高校生一般を考えた時、身体の充実度を見ながら行う時、この思春期後期にかなり本格的な筋力トレーニングに取り組むべきである。

具体的には、少なくとも週2回、基礎体力養成期には週3回、試合期に入っても週1～2回は行うべきである。対象部位は身体全体の筋群とし、負荷はさほど大きなものでなくてよい。そして繰り返し回数は10～15回、セット数は3セットという程度でよいだろう。

持久性のトレーニングは、本格的にやる時期である。もちろん技術練習でスタミナが十分養える内容だと考えれば特別にとり出してやる必要はないが、比較的動きの量が少ないと思えば、意図的にインターバル・トレーニング、クロスカントリーなどのスタミナ・トレーニングを加えるべきである。

スタミナ・トレーニングは、筋力トレーニングよりも、週にかける頻度を多く、少なくとも4～5回やる。種目はいろいろ変えつつ、日替わりメニューでやるのもよい。



[5] 練習計画のたてかた

(年間、季間、月間計画)

3年間の構想から1年間の練習計画を立てることになりますが、年間240日の授業日数の中では、制約が多く十分な練習が出来ません。本格的な練習は2年生の夏休みから3年生の1学期末までと考え、練習可能日を計算して指導内容を作成することが大切でしょう。

練習計画はそれぞれのチームの特色(地域の実態、学校の教育方針、入部してくる生徒の実態、保護者の希望等)を理解した上で作成するものですから、この考え方が良いというものはありませんが共通して考えられる条件というものがあるとすれば、

学校の行事予定	}	練習時間、練習場所の確保
施設・設備の現状		
他の部活動の計画		
生徒の能力の実態	}	活動内容の指導計画立案条件
活動経費の確保		
大会開催日程		

これらの条件を分析し立案された方が良いでしょう。また指導者の方が、本務である学校の職務分担などの面からどの程度指導する時間を確保することが可能であるかをも考慮する必要があります。

体育館の使用日(バレー部の週使用時間)、生徒会活動、特別活動、ゆとりの時間等があつて放課後部活動が出来る時間は減少する傾向がありますし、下校時刻の問題、テスト前の部活動中止時期など多くの制約があり、生徒の在校時間の中での練習時間を確保すること(練習可能時間数)と、を計算して柔軟で効率的な練習計画を作りたいものです。また早朝練習の考え方も学校の教育方針をも考慮して取り入れても良いでしょう。

もちろん、チーム作りの基本構想をもたれることが大切なことだということは指導者として当然のことと思いますが、この基盤の上に立案計画をされてはいかがでしょう。

長期展望(3年間)をもとう

あなたの地域の年間の大会のスケジュールは、年度始めに決まっていることでしょう。学校の年間事業計画を考慮して、大まかな年間スケジュールをまず考えることです。(表 参照)

一般的に中学生が本格的なバレーボール競技に取り組むことができるのは、2年生の秋の新人戦から、3年生の夏の大会(8月中旬ブロック大会、8月下旬全国大会)迄の約1年間、在学期間で考えると2年半でしかありません。2年生の夏休みまでは、基本技能の習得、基礎体力作りの期間であると考えられます。(表 参照)

このパターンが、1年づつずれて、3学年にあることを考慮し、指導の方針も一つの練習時間の中を3段階に分けて構成することが必要になります。この面での構成が甘いとい3年置きにしか勝てないチーム作りになってしまうでしょう。毎年チーム力が安定して上位に進出するためには、2年生、1年生の向上にかかっていると云えますが、心も身体も技能もレベルの差が大きい中学生チームの練習計画を立てるには相当な企画力を発揮できる指導者が必要となります。

1年生1学期

簡単なルールと基本的なフォーメーションの学習をさせ、TVや上級生の試合を見たときに理解力が上り、目でみた学習効果もあがるでしょう。

ボールに慣れる、動きを覚えることから3対3のバレー等を目標にされたいかがですか。

1 年生 2 学期

体力作り、正確な基本技能の習得を夏休みに行い、9月は学園祭のためほとんど練習は出来なくなります。夏の疲労を取る機会にして新人戦に向けて取り組みますが、練習内容を精選し、焦点化した練習を企画しましょう。

中1大会がある地域では選手の特徴を把握し、質的向上を図りながら選手を育てるようにしたいものです。日没が早くなると共に、生徒の下校時刻も早くなり、練習時間も短くなり60分を確保することも困難になってきます。

1 年生 3 学期

体力作りの個人メニューを確立し練習時間の不足を補い、主体的に取り組める選手の育成を目指します。

選手個人の基本的技能の習得を目標にした方が良いでしょう。練習計画を精選し春休みに向けてのつながりの中でレシーブ力の向上、レギュラーの補欠として使ってみる等意欲化を図るようにしたいものです。

2 年生 1 学期

春休みに重点的な練習計画をたて、中1大会等で得られたデータ(選手の素質、チームの特色、個人やチームの技能の反省)を中心に、基本技能の確立、チーム練習等3年生との関わりの中で心と技能の習得に練習計画を立案されたいかがでしょう。

2 年生 2 学期

8月からは本格的なチーム練習の時期です。秋の新人戦を目標にします。

基本的なパス・レシーブ No. 1 ~ 3

基本的なスパイク・サーブ No. 4 ~ 5

フォーメーション No. 6

選手一人ひとりのつまずきの指導

チームの特色作り

このころから指導者の皆さんの人格的要素が要求されてきます。選手とのラポートをどうとるか。家庭環境は、保護者の意向は、学習状況は、進路希望はどうか、学級担任との関わり等の問題。

指導技術の面では、ほめ方・しかり方など指導者としての人格、人間的魅力が要求されるでしょう。また、選手の技能、精神面を見る目も要求されます。これらを的確に判断し再構成することによって練習計画が立てられなければならないと思います。

合宿なども許される状況にある学校ではこの時期に計画することも良いでしょう。

この意味において、新人戦はあなたのチームの技能、心の育成状況、チームの特色作りの成果の発表の場とも考えられます。

2 年生 3 学期

新人戦の結果から、チームのレベル、選手の技能、特色、心の状態などのつまづきを分析し、何が必要であるのかを教える必要があります。

春季休業にかけて、つまずきの指導をする計画を立てたいものです。

特に中だるみの2年生とも言われるこの時期にいかに心を育てるかの教育が、学校、学年、学級、生徒会活動、部活動等と複雑に関連しながら進められなければならないでしょう。

3年生1学期

学校行事、生徒会運営の中心となる時期と、大会が集中する時期ですが、チームワーク作りが優先される時期になります。この時期には、

技術的には選手の個性に合ったつまずきの指導

チームの特色を選手に理解させること

心の育成として、チームワーク、自信を植え付けること、意欲をもって練習に取り組むこと

練習方法として、チームの特色を生かした、フォーメーション、コンビネーションプレーやレシーブ力の強化など

指導技術としては、選手とのラポートをじゅぶんに取り信頼感を得ること等が必要になると考えられます。

ブロック大会や全国大会に出場しないチームにとっては、都道府県単位の夏季総合体育大会が終わると3年生は部活動をやめて、進路の選択に精力を傾けることとなります。しかし、バレーボールで推薦入学できない生徒にとっては高校入試は大変なことです。いままでの学習面での遅れを取り戻さなければなりません。1年生の時から、練習と学習の両立については絶えず指導はしていても、学習面では不利な条件があった訳ですから、指導者としては使えばなしにするのではなく、補修学習等の面倒もみてあげる配慮も必要でしょう。こうした配慮は、やがて、保護者や選手の信頼感を深め質の良い選手が集まってくるようになり、チームも技能の水準も上がってくることに成ると考えられますがいかがでしょうか。

日常の練習計画の立て方の例（A校の例）

【90分の例】

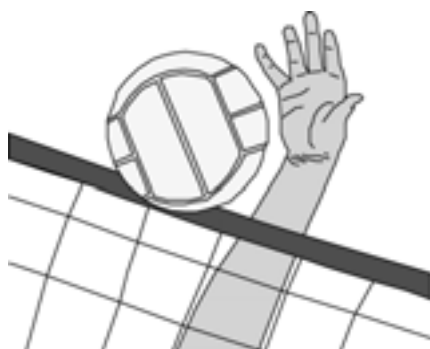
	レギュラー	準レギュラー	1班	2班	3班
0'	準備運動 補強運動	出席確認 準備運動 補強運動	出席確認 コート準備 ボール準備	出席確認 準備運動	出席確認 準備運動
30'	練習	練習	準備運動 補強運動	体カトレーニング + 基礎練習	補強運動
		3班の個人指導	練習		レギュラーの ボール拾い
60'	乱打	乱打 (対レギュラー)	体カトレーニング	レギュラーの ボール拾い	基本練習
90'			ゲーム形式の練習 (審判、記録、反省)		体カトレーニング
	整理運動	整理運動	整理運動・後かたづけ		整理運動

【120分の例】

	レギュラー	準レギュラー	1班	2班	3班
0'	準備運動 補強運動	出席確認 準備運動 補強運動	出席確認 コート準備 ボール準備	出席確認 準備運動	出席確認 準備運動
30'	体カトレーニング	体カトレーニング	準備運動 補強運動	体カトレーニング 基礎練習	補強運動
	練習	練習	練習		レギュラーの ボール拾い
60'		3班の個人指導	体カトレーニング	レギュラーの ボール拾い	基本練習
90'	乱打 (ゲーム)	乱打 (対レギュラー)	ゲーム形式の練習 (審判、記録、反省)		体カトレーニング
120'	整理運動	整理運動	整理運動・後かたづけ		整理運動

【つまずきの指導】

補強運動の例		
1. パス・トス	1 ~ 4	52の中で、フットワークを中心に
2. スパイク・ブロック	4 ~ 1	7、33 40、フットワークを中心に
3. レシーブ	3 ~ 1	8、フットワークを中心に
選手個人のつまずきの指導を中心に		



中学3年間の計画例（A校の例）表

		学校行事	郊外試合	練習計画
1 年 生	1 学 期	入学式 新入生歓迎会 生徒総会 中間テスト 期末テスト	春季選手権大会予選 5月 春季選手権大会 5月 市総体 6月 県総体 6月	見学 入部指導 ↓ 基礎的技能 ・体力作り ↓ 基本技能
	2 学 期	学園祭 中間テスト 競歩大会 期末テスト	秋季大会予選 9月 秋季大会 9月 1年生大会予選 12月 1年生大会 12月	↓ 試合に慣れる
	3 学 期	3年生を送る会 卒業式 期末テスト	県新人戦予選 1月 県新人戦 2月	↓ 体力作り・ 基礎技能
2 年 生	1 学 期	入学式 新入生歓迎会 生徒総会 中間テスト 期末テスト	春季選手権大会予選 春季選手権大会 市総体 県総体	↓ 技能強化
	2 学 期	林間学校 学園祭 中間テスト 競歩大会 期末テスト	秋季大会予選 秋季大会	
	3 学 期	3年生を送る会 卒業式 期末テスト	県新人戦予選 県新人戦	
3 年 生	1 学 期	入学式 新入生歓迎会 生徒総会 修学旅行 中間テスト 期末テスト	春季選手権大会予選 春季選手権大会 市総体 県総体	↓ チーム完成
	2 学 期	学園祭 中間テスト 競歩大会 期末テスト	秋季大会予選 秋季大会	↓
	3 学 期	統一テスト 3年生を送る会 高校入試 卒業式 期末テスト		

年間計画例（A校＝レギュラー）表

学校行事		調整	技能	体力	心情	結果・反省
4月	入学式 始業式		基礎技能の確立 ・No.1～5参照	基礎体力作り ・No.8アイデア ↓トレーニング参照	心を育てる ・役割を知る ・リーダー養成 ・主体的に練習	チームの状態 ・試合結果 ・選手の健康 状態など
5月	修学旅行 生徒総会 県選手権予選 校内球技大会	スタメン ○○○ ○○○	スタメン決定 ・No.6参照 ・No.8参照	体力測定 ・JAV科研測定項目 参照	↓する意欲の育成 心の安定化 ・ほめて育てる	
6月	中間テスト 県春季選手権 市総合体育大会	スタメン ○○○ ○○○	・No.1～5の強化 ・コンピ強化	↓個人メニュー計画 ・個人の欠点を 補うトレーニング	・勝たせて育てる ↓ ・逆境を切り 抜けさせる	
7月	期末テスト 終業式 林間学校 県総合体育大会	スタメン ○○○ ○○○	新チームへの切替	↓計画No.8 コンディション作り ・密度の濃い	↓勝とうとする 意欲を育てる ・自分の技能に 自信を持たせる	
8月	関東大会 全国大会		・1・2年の 技能強化	↓短時間練習 ・合宿1・2年中心 ↓ ・新人戦に向かって	・努力と気力に 充実感を	チームの構想
9月	始業式 市秋季大会予選 県秋季優勝大会	スタメン ○○○ ○○○	3年の戦力利用 ↓ ・スタメン決定		↓新チームとしての 意欲化を	
10月	学園祭 地区新人戦		3月末～4月末の 計画が繰り返される			
11月	競歩大会 中間テスト					
12月	1年生大会予選 県1年生大会 期末テスト 終業式	スタメン ○○○ ○○○				
1月	始業式 県新人戦予選	スタメン ○○○ ○○○	↓			
2月	県新人戦	スタメン ○○○ ○○○	基礎技能の強化			
3月	高校入試 卒業式 終業式					

[6] 練習項目映像別索引 (アイウエオ順)

《ア》

相手の動きについていく	4 ~ 35 (50 : 59)
相手コート側にセッター・スパイカーを配してのレシーブ練習	3 ~ 20 (35 : 37)
アンダーとオーバーの組み合わせ (2人)	1 ~ 36 (28 : 46)
椅子に腰掛けた状態からサーブレシーブをする練習	2 ~ 2 (08 : 32)
1、2、2と移動しながらブロック	4 ~ 37 (52 : 17)
移動オープン攻撃	4 ~ 24 (38 : 08)
移動しての真上トス (1人)	1 ~ 50 (43 : 01)
移動しての真上トス (2人)	1 ~ 51 (43 : 29)
移動Cクイック	4 ~ 22 (36 : 58)
後時間差攻撃	4 ~ 28 (41 : 30)
Aクイック	4 ~ 17 (28 : 54)
オープントス (数人)	1 ~ 44 (37 : 46)
オープントスとバクトス (数人)	1 ~ 46 (39 : 54)

《カ》

壁打ち (サーブ練習)	5 ~ 1 (16 : 51)
壁打ち (ミートの練習)	4 ~ 1 (01 : 46)
壁パス (1人 ~ アンダーハンド・パス)	1 ~ 29 (24 : 39)
壁パス (1人 ~ オーバーハンド・パス)	1 ~ 3 (04 : 09)
壁を利用したサーブレシーブ練習	2 ~ 1 (02 : 21)
9m横移動パス (アンダーハンド・パス)	1 ~ 34 (27 : 25)
9m横移動パス (オーバーハンド・パス)	1 ~ 10 (09 : 22)
筋力トレーニング	
(ジャンプ力を養うトレーニング 1)	8 ~ 22 (22 : 58)
(ジャンプ力を養うトレーニング 2)	8 ~ 23 (23 : 26)
(ジャンプ力を養うトレーニング 3)	8 ~ 24 (23 : 42)
(ジャンプ力を養うトレーニング 4)	8 ~ 25 (24 : 31)
(ジャンプ力を養うトレーニング 5)	8 ~ 26 (25 : 34)
(背筋・腹筋運動 1)	8 ~ 27 (26 : 13)
(背筋・腹筋運動 2)	8 ~ 28 (27 : 08)
(背筋・腹筋運動 3)	8 ~ 29 (27 : 52)
(背筋・腹筋運動 4)	8 ~ 30 (28 : 36)
屈脚歩行パス (オーバーハンド・パス)	1 ~ 5 (05 : 24)
ゲーム (フォーメーション)	6 ~ 28 (47 : 28)
後方にきた深いサーブへの対応	2 ~ 6 (16 : 54)
後方にきたボールへの対応	3 ~ 6 (13 : 26)
コース打ち (オープンクロス打ち)	4 ~ 11 (20 : 37)
コース打ち (逆クロス打ち)	4 ~ 13 (23 : 33)
コース打ち (クロスに入ってストレートに打つ)	4 ~ 12 (22 : 29)
コース打ち (ストレートに入ってクロスに打つ)	4 ~ 10 (19 : 04)
コース打ち (ライトからのストレート打ち)	4 ~ 14 (25 : 22)

コース打ち (ライトからのクロス打ち)	4 ~ 15 (26 : 04)
コース打ち (レフトオープン・ストレート)	4 ~ 9 (17 : 18)
コーン倒し	5 ~ 6 (21 : 14)
コーン倒し競争	5 ~ 7 (21 : 47)
コーンにタッチしての左右への対応	3 ~ 4 (10 : 10)
コーンにタッチしてのネットくぐりを3回	3 ~ 3 (08 : 37)

《サ》

左右にきたサーブへの対応	2 ~ 7 (18 : 25)
三角パス (数人~アンダーハンド・パス)	1 ~ 41 (34 : 49)
三角パス (数人~オーバーハンド・パス)	1 ~ 22 (16 : 22)
3・3のスパイク・シート練習	3 ~ 19 (33 : 56)
3人が一緒に行く (連続20回~スパイクレシーブ)	3 ~ 5 (12 : 25)
3人でコンビを組んでのレシーブ	2 ~ 11 (26 : 24)
3人でブロック	4 ~ 38 (53 : 44)
3・3フォーメーション (セッターFR)	6 ~ 13 (14 : 22)
3・3フォーメーション (セッターBR)	6 ~ 14 (15 : 02)
3・3フォーメーション (セッターBC)	6 ~ 15 (15 : 33)
サーバーを加えてのレシーブ練習	2 ~ 4 (13 : 28)
サーブ時の味方のプレーヤーの良い例、悪い例	5 ~ 10 (26 : 22)
サーブレシーブからのつなぎの練習	6 ~ 17 (17 : 46)
試合前のウォーミングアップ	8 ~ 32 (31 : 54)
試台前のウォーミングアップ	8 ~ 33 (32 : 56)
試行前のウォーミングアップ	8 ~ 34 (33 : 43)
試合前のウォーミングアップ	8 ~ 35 (34 : 43)
四角パス (数人~オーバーハンド・パス)	1 ~ 23 (17 : 21)
四角パス (数人~アンダーハンド・パス)	1 ~ 42 (35 : 11)
指名して狙った所へ打つ	5 ~ 8 (23 : 13)
ジャンプしてスナップを利かせ、コートにボールを入れる	4 ~ 30 (46 : 53)
ジャンプパス (2人~オーバーハンド・パス)	1 ~ 18 (14 : 06)
柔軟性のトレーニング、マットを利用 (開脚~ブリッジ~前・後転)	8 ~ 2 (05 : 30)
柔軟性のトレーニング、マットを利用 (倒立と補助の仕方)	8 ~ 3 (07 : 18)
ショートパス (オーバーハンド長座対人)	1 ~ 13 (11 : 05)
シングルハンド・パス	1 ~ 31 (25 : 51)
Cクイック	4 ~ 21 (36 : 09)
ステップとタイミング (左右移動)	4 ~ 34 (50 : 24)
ステップワーク (サイド、クロスステップ)	4 ~ 32 (48 : 25)
スパイクのフォーム作り	4 ~ 2 (02 : 40)
スパイク力向上 (センター、ライト、レフトとボールを出してスパイク)	4 ~ 18 (33 : 13)
スパイク力向上 (指導者がポジションを移動し、ボールを出してスパイク)	4 ~ 18 (33 : 13)
スパイクレシーブ・フォーメーション (2・2・2)	6 ~ 18 (19 : 49)
スパイクレシーブ・フォーメーション (3・3)	6 ~ 19 (26 : 31)
スライディング	1 ~ 37 (29 : 10)
整理運動としてのストレッチ体操	8 ~ 36 (35 : 47)

整理運動としてのストレッチ体操	-----	8 ~ 37 (36 : 15)
整理運動としてのストレッチ体操	-----	8 ~ 38 (36 : 53)
整理運動としてのストレッチ体操	-----	8 ~ 39 (37 : 36)
整理運動としてのストレッチ体操	-----	8 ~ 40 (38 : 30)
整理運動としてのストレッチ体操	-----	8 ~ 41 (39 : 30)
整理運動としてのストレッチ体操	-----	8 ~ 42 (40 : 18)
整理運動としてのストレッチ体操	-----	8 ~ 43 (41 : 06)
整理運動としてのストレッチ体操	-----	8 ~ 44 (42 : 02)
整理運動としてのストレッチ体操	-----	8 ~ 45 (42 : 47)
整理運動としてのストレッチ体操	-----	8 ~ 46 (43 : 39)
整理運動としてのストレッチ体操	-----	8 ~ 47 (44 : 05)
総合トレーニング(サーキット)	-----	8 ~ 31 (29 : 09)
総合練習(フォーメーション)	-----	6 ~ 27 (42 : 25)

《タ》

対角パス(数人~オーバーハンド・パス)	-----	1 ~ 24 (17 : 50)
対人パス(2人~アンダーハンド・パス)	-----	1 ~ 33 (27 : 04)
対人パス(2人~オーバーハンド・パス)	-----	1 ~ 9 (08 : 39)
対人ヘッドパス	-----	1 ~ 14 (11 : 28)
台の上に立ってボールをブロック	-----	4 ~ 31 (47 : 31)
近くでスパイクしてもらったボールを打つ	-----	4 ~ 36 (51 : 24)
チャンスボールの連係プレーにスパイカーを加えた練習	-----	1 ~ 53 (44 : 27)
チャンスボールをセッターに返し、トスに結びつける練習	-----	1 ~ 52 (43 : 56)
直上対人パス(アンダーハンド)	-----	1 ~ 35 (28 : 11)
直上対人パス(オーバーハンド)	-----	1 ~ 11 (10 : 06)
直上対人パス(身体を1回転~オーバーハンド)	-----	1 ~ 12 (10 : 37)
直上トス	-----	1 ~ 43 (36 : 36)
直上トス(1人)	-----	1 ~ 48 (41 : 57)
直上パス(2人~アンダーハンド)	-----	1 ~ 28 (24 : 20)
直上パス(1人~オーバーハンド)	-----	1 ~ 2 (03 : 44)
直上バックパス(2人)	-----	1 ~ 25 (19 : 59)
つなぎの練習(レシーブ~他の1人がつないでトス)	-----	3 ~ 18 (31 : 55)
強いボールの練習	-----	3 ~ 14 (24 : 20)
強いボールの練習 (台上から打ち込む)	-----	3 ~ 15 (26 : 48)
強いボールの練習 (2ヶ所から入れる)	-----	3 ~ 16 (29 : 05)
強いボールの練習 (レシーバーを3人入れて、コース読みもする)	-----	3 ~ 17 (30 : 49)
ツー・セッターのフォーメーション(M型レシーブの隊形)	-----	6 ~ 16 (16 : 01)
テニスボールを使つての練習	-----	4 ~ 6 (11 : 58)
トスをアタックライン上にあげてスパイクさせ、それをレシーブ	-----	3 ~ 21 (36 : 47)
トス(2人)	-----	1 ~ 49 (42 : 27)

《ナ》

二段トス	-----	1 ~ 54 (54 : 16)
2・2・2基本フォーメーション(セッターFR)	-----	6 ~ 1 (02 : 04)

2・2・2基本フォーメーション(セッターBR)	6~2	(02:47)
2・2・2基本フォーメーション(セッターBC)	6~3	(03:22)
2・2・2基本フォーメーション(セッターBL)	6~4	(03:52)
2・2・2基本フォーメーション(セッターFL)	6~5	(04:23)
2・2・2基本フォーメーション(セッターFC)	6~6	(04:54)
2・2・2変形フォーメーション(セッターFR)	6~7	(05:32)
2・2・2変形フォーメーション(セッターBR)	6~8	(07:19)
2・2・2変形フォーメーション(セッターBC)	6~9	(08:54)
2・2・2変形フォーメーション(セッターBL)	6~10	(10:29)
2・2・2変形フォーメーション(セッターFL)	6~11	(11:39)
2・2・2変形フォーメーション(セッターFC)	6~12	(12:52)
2枚でブロック~トス~スパイク	4~42	(00:30)
ネットくぐり	3~1	(06:18)
ネットくぐり歩行パス	1~6	(05:59)
ネットくぐりを3回	3~2	(07:49)
ネットの向こう側からボールを入れる(2人1組)	3~7	(14:33)
ネットボールの処理	2~14	(33:42)
ネットボールの処理	3~22	(40:05)
狙った番号の所へ打つ	5~9	(24:40)

《八》

バケツを使って、手を振らずにキャッチする練習	2~3	(11:19)
8の字レシーブ	3~8	(15:28)
バックからの移動Aクイック	4~19	(34:43)
バックトス	1~45	(39:15)
バックパス(3人)	1~26	(21:01)
腹ばいパス(2人)	1~15	(12:11)
1人でレシーブ トス スパイク	2~13	(30:47)
1人でレシーブ トス ブロックカバー	2~12	(28:28)
敏捷性と調整力のトレーニング		
(反応運動~左右に横転)	8~4	(08:51)
(反応運動~左右にローリング)	8~5	(09:40)
(レシーブフォーメーションからの反応)	8~6	(10:24)
(大縄を使った運動1)	8~7	(11:06)
(大縄を使った運動2)	8~8	(12:00)
(大縄を使った運動3)	8~9	(13:15)
(ボール慣れ運動1)	8~10	(15:31)
(ボール慣れ運動2)	8~11	(16:26)
(ボール慣れ運動3)	8~12	(17:19)
(ボール慣れ運動4)	8~13	(18:03)
(ボール慣れ運動5)	8~14	(18:28)
(ボール慣れ運動6)	8~15	(19:12)
(ボールを使ったトレーニング1)	8~16	(20:14)
(ボールを使ったトレーニング2)	8~17	(20:36)

(ボールを使ったトレーニング3)	8 ~ 18	(21 : 05)
(ボールを使ったトレーニング4)	8 ~ 19	(21 : 28)
(ボールを使ったトレーニング5)	8 ~ 20	(21 : 50)
(ボールを使ったトレーニング6)	8 ~ 21	(22 : 26)
Bクイック	4 ~ 20	(35 : 26)
フェイントのレシーブ	3 ~ 9	(17 : 20)
フェイント・ボールをレシーブ	3 ~ 21	(36 : 47)
フォーム作り(助走と踏み込み)	4 ~ 5	(06 : 35)
2人で向かい合ってジャンプ	4 ~ 33	(50 : 10)
2人でレシーブをする(レシーブしないプレーヤーはセッター役になる)	2 ~ 8	(21 : 06)
2人でレシーブをする(レシーブ トス スパイク)	2 ~ 9	(23 : 01)
2人でレシーブをする(レシーブ バックトス スパイク)	2 ~ 10	(24 : 41)
ブロックアウト(レフト、ライト)	4 ~ 16	(27 : 08)
ブロックカバーの練習(マットとボードを使って)	6 ~ 26	(39 : 43)
ブロックカバー・フォーメーション(セッターFR)	6 ~ 20	(32 : 16)
ブロックカバー・フォーメーション(セッターBR)	6 ~ 21	(33 : 10)
ブロックカバー・フォーメーション(セッターBC)	6 ~ 22	(34 : 14)
ブロックカバー・フォーメーション(セッターBL)	6 ~ 23	(35 : 22)
ブロックカバー・フォーメーション(セッターFL)	6 ~ 24	(36 : 25)
ブロックカバー・フォーメーション(セッターFC)	6 ~ 25	(37 : 53)
ブロック後~トス~スパイク	4 ~ 41	(56 : 17)
ブロックを抜けたとき(着地後)	4 ~ 39	(54 : 28)
フローター・サーブ(ゴムひもの間を狙う)	5 ~ 3	(18 : 06)
ブロードジャンプ・スパイク	4 ~ 25	(38 : 47)
平行トス	1 ~ 47	(40 : 42)
平行(レフト)	4 ~ 26	(39 : 58)
ヘッド直上パス	1 ~ 4	(04 : 38)
方向転換壁パス(アンダーハンド)	1 ~ 30	(25 : 14)
方向転換壁パス(オーバーハンド)	1 ~ 7	(07 : 16)
防球ネットを使って(サーブ練習)	5 ~ 2	(17 : 32)
防球ネットを利用したのミート練習	4 ~ 3	(03 : 13)
ホームラン・サーブ	5 ~ 4	(19 : 19)
ボールコントロール重視の練習	3 ~ 10	(19 : 09)
ボールの方向を変えてレシーブする	3 ~ 11	(20 : 37)
ボールコントロールの練習(2人1組レシーブ~トス~フォロー)	3 ~ 12	(22 : 37)
ボールを使っての一步、二歩助走の練習	4 ~ 8	(14 : 39)
《マ》		
前時間差攻撃(Aクイックおとり)	4 ~ 27	(40 : 42)
前時間差攻撃(Cクイックおとり)	4 ~ 29	(42 : 12)
マッハ・サーブ	5 ~ 5	(20 : 17)
ミートの練習(自分でトスを上げて)	4 ~ 7	(12 : 49)
ミートの練習(ネットを低くしてコーンを狙わせる)	4 ~ 4	(05 : 50)
もぐり込みパス	1 ~ 16	(13 : 38)

《ヤ・ラ・ワ》

4対4	-----	4 ~ 43 (02 : 30)
ランニングパス (3人~アンダーハンド)	-----	1 ~ 39 (33 : 25)
ランニングパス (数人~アンダーハンド)	-----	1 ~ 40 (34 : 18)
ランニングパス (数人~オーバーハンド)	-----	1 ~ 21 (15 : 53)
ランニングパス (3人~オーバーハンド)	-----	1 ~ 20 (15 : 12)
リズム体操	-----	8 ~ 1 (01 : 09)
両手つき対人パス	-----	1 ~ 19 (14 : 48)
レシーブ~トス~トスと連続して行う	-----	3 ~ 13 (23 : 24)
レシーブしたプレイヤーがセッターポジションに移動する	-----	2 ~ 5 (14 : 35)
レフトからの移動セミスパイク	-----	4 ~ 23 (37 : 39)
ロング・ショートパス (2人~オーバーハンド)	-----	1 ~ 17 (13 : 32)
ロングパス (1人~オーバーハンド)	-----	1 ~ 8 (07 : 59)
ローリング	-----	1 ~ 38 (31 : 35)
ワンタッチしたときのボール処理	-----	4 ~ 40 (55 : 29)
ワンバウンド対人パス	-----	1 ~ 32 (26 : 15)
ワンバウンド直上パス (1人~アンダーハンド)	-----	1 ~ 27 (23 : 51)
ワンバウンド直上パス (1人~オーバーハンド)	-----	1 ~ 1 (32 : 15)



[7] バレーボール用語の解説

『ア』	
アウト・オブ・ポジション	サービス時に正しい位置に選手がいないこと。ポジショナルフォルト。
アタック	ネット際のボールを相手コートへ打ち込むこと。スパイクと同じ。アタックヒット。
アタックゾーン	コートでアタックラインとセンターラインの間の部分。
アタックライン	コート上のセンターラインから3mのところにつけられているラインのこと。
アンダーハンド・パス	腰から下のボールに対し、両手を組んでパスすること。
アンテナ	サイドライン上のネットに取り付けられた1.8mの棒。
イリーガルコンタクト	プレーヤーが身体の腰より下の部分でボールに触れてしまうこと。フットボール。イレギュラーヒット。
エースアタッカー	強いスパイクを打ち、攻撃の主力になるプレーヤー。
エンドライン	コートをかこむ4本のラインのうち、短いほうの2本のライン。
オーバータイムス	味方のプレーヤーが連続して4回以上ボールに触れてしまうこと。フォアコンタクト。フォアヒット。
オーバーネット	ブロッカー以外のプレーヤーが身体の一部をネットを越えて相手コート内へ入れてしまうこと。
オーバーハンド・パス	主として腰から上のボールに対し、両手の指などを使ってパスすること。
オープン攻撃	エースアタッカーがサイドからスパイクする最も基本的な攻撃方法。
『カ』	
回転レシーブ	ボールを取ったあとコート上で身体が1回転するレシーブフォーム。
組み手パス	腰から上にきたボールに対し、アンダーハンド・パスのように両手を組んでボールを打つパスの方法。
クイック	セッターとスパイカーのコンビネーションにより相手がレシーブ体勢をつくる前に素早くスパイクする攻撃方法。スパイカーの位置によって、Aクイック、Bクイック、Cクイック、Dクイックの基本4パターンがある。
クロス	相手コートの対角線方向へ向けてボールを打ちこむこと。
コンビネーションプレー	攻撃パターンに合わせたセッターとスパイカーの連携プレーのこと。
『サ』	
サイドアウト	サービス権が移動すること。
サービスゾーン	ネット側からみてエンドラインの後方左側に設けられたスペース。サイドラインの延長上からコート内へ3m、奥行きはフリーゾーンの端までのスペースで、この範囲内でサーブする。
サイドライン	コートをかこむ4本のラインのうち長いほうの2本。
サービングチーム	サービス権をもっている側のチーム。
サブスパイカー	エーススパイカーの補助的役割をはたすプレーヤー。スパイク・トスそしてレシーブ力が要求されるため器用な選手であることが必要。

サーブカット	相手のサーブをうまくレシーブし、味方の攻撃につなげることができるようなボールを出すこと。
シートレシーブ	試合形式で打ちこまれたボールをレシーブする練習方法。
時間差攻撃	クイックすると見せかけて別のスパイカーへオープントスをおくるなど、相手レシーブ（とくにブロッカー）のタイミングをくるわせる攻撃方法。
ジャンプ・サーブ	コート後ろから助走をつけて、スパイクするような要領で打ちこむ強いサーブ。
ジャンプトス	セッターがボールにタイミングを合わせてジャンプしながらトスすること。
シングルハンド・パス	片手でするパス。
スターティングラインアップ	各セットの開始時にコートに入っている6人の選手。
ストレート	相手コートのサイドラインと平行にボールを打ちこむこと。
スライダー・サーブ	ボールの回転を少なくして変化をつけスライドするサーブ。
スライディング・レシーブ	コート上に身体を投げ出すようにしながらボールを取るレシーブ。
セッター	トスを上げるプレーヤー。
センタープレーヤー	クイック攻撃とブロックの中心となるプレーヤー。現在のバレーボールではエースアタッカーよりも重要なポジション。
センターライン	ネットの真下に引かれたコートを左右に分けるライン。
『タ』	
ダイレクトアタック	相手から返ってきたボールを直接スパイクすること。
タッチネット	プレーヤーがネットに触れてしまうこと。
ダブルファウル	敵味方相方が同時にファウルをおかすこと。ノーカウント。
タイムアウト	合法的なゲームの中断。1チームは1セットについて2回のタイムアウトがゆるさされている。
チェンジコート	コートを入れかわること。
ディレイ・イン・サービス	サービス時の5秒ルールを守らなかったときの反則。
テニスサーブ	フローターサーブのこと。
トス	スパイクのためにセッターが上げるボール。
ドライブサーブ	オーバーハンドで上体をフルに使って強いボールを打つサーブ。
ドリブル	ひとりのプレーヤーが、連続して2回以上ボールに触れてしまうこと。ダブルコンタクトともいう。
『ナ』	
二段攻撃	コートのバックゾーンからネット際へトスを送って攻撃すること。
二段トス	二段攻撃のためにバックゾーンから送ること。
ネットプレー	ネットに当たったボールを処理すること。
ノーカウント	ダブルファウル（フォールト）のこと。どちらのポイントにもならない。
『ハ』	
バックアタック	バックのプレーヤーがアタックラインの後方でスパイクすること。スパイク後

バックゾーン	はアタックゾーンに着地してもよい。
バックトス	アタックラインとエンドラインにはさまれたエリア。
バックプレーヤー	セッターが自分の後方へトスすること。
パッシング・ザ・センターライン	バックゾーンにポジションのあるプレーヤー。
ハンドシグナル	スパイカーやブロッカーが、着地のときセンターラインを相手コート方向へ踏み越えてしまうこと。
ひとり時間差	審判の手の動作によるジャッジ。ペネトレーション・フォールト。
フェイント	クイックをするとみせかけておいてタイミングをずらし、相手のブロックをはずす攻撃。スパイカーがひとりで変化をつける。
フォアコンタクト	スパイクのフォームから相手ブロックの頭上を越すようにゆるいタイミングをはずしたボールを落とす攻撃。
フォワードプレーヤー	オーバータイムスのこと。
フライング・レシーブ	前列3人をいう。
フローター・サーブ	飛びこむようなスタイルでやるレシーブ。
ブロッカー	テニスのサーブのようなスタイルで打つサーブ。コントロールが容易。テニスサーブ。
ブロック	ブロックするプレーヤー。
ブロックアウト	相手のスパイクをネット際で止めること。
ブロックカバー	スパイクしたボールがブロッカーの手に当たってボールアウトとなること。
平行トス	ブロッカーのふせぎきれないボールを処理すること。またはそのそなえに入ること。
ペネトレーション・フォールト	ネットと平行に長くあげるトスのこと。
ボールアウト	パッシング・ザ・センターラインのこと。
ボールイン	ボールがコート外に落ちること。
ホールディング	ボールがコート内に落ちること。
『マ』	プレーヤーかボールを手で支えてしまうこと。ヘルドボール。
マッハ・レシーブ	台の上から強いボールを打ってレシーブする練習方法。
真上トス	セッターがほぼ自分の頭上方向へあげるトス。Aクイックなどに使う。
もぐりこみパス	低いボールに対し膝をつくスタイルでその下に入りオーバーハンドで打つパス。
『ラ・ワ』	
ラインズマン	線審のこと。
リバウンドプレー	相手ブロッカーの手にわざとボールを当てて、味方に有利なボールを呼びこむこと。
ローテーション	サイドアウトのたびにプレーヤーが右まわりにひとつずつポジション移動すること。
ワンタッチ	ブロッカーの手にボールが触れること。

おわりに

中学女子のバレーボールは、熱心な指導者に支えられてトップクラスのチーム数を有していますが、その指導はたいへん難しいといわれています。義務教育期間中の部活動、クラブ活動においてはバレーボールの選手としての経験者や専門の指導者が校内にいるとは限りません。まったくの素人が顧問教師として指導しなければならない場が多くみられます。実際の指導では、施設設備、教育課程等の制約がありきびしい状況の中で苦心されていることが多いと思われます。そうした指導者のために映像を使った指導の手引きを作成し、指導者や選手が共にこのビデオを見ることにより、ヒントを得られたり、チームの実態に即した練習方法を創造されることの一助となれば幸いです。幅広い技術体系の中からすべてにわたり網羅することはとうてい出来ません。中学女子という幅の広い、心も体も発達段階にある生徒達を平均的に考えることは不可能です。第7巻に納められた映像は、個々に解説された技術の総合的なものが実戦の中に出てきたものを選んで中学生の技術レベルが理解され易くしました。

中学女子のバレーボールの指導期間は、極めて短いものですが毎年同じようには行きません。同じチームは二度と作れないことが、指導者の意欲につながるのかも知れませんが、限られた紙面で十分に意を尽くすことが出来ず中途半端な手引きになってしまいましたが、制作者の努力と優れた映像により、不出来な点を補って御利用いただければ望外の喜びです。また、技術体系につきましては専門書が多数発刊されておりますので理論的な研究はそれらの専門書をご利用いただければと思います。

最後に発刊がたいへん遅れてしまいましたことを深くお詫び申し上げます。

【著者紹介】

勝部 景明 日本中学校体育連盟バレーボール競技部部长
(順心女子学園中)

塩沢 武芳 日本中学校体育連盟バレーボール競技部常任委員強化部部长
(山梨・甲府南中)

高橋 治憲 日本中学校体育連盟バレーボール競技部常任委員強化副部长
(東京・東村山三中)