

バレーボール競技 一貫指導カリキュラム

1 現状と今後

岡山県バレーボール協会においては、第60回岡山国体に向けて、平成8年に岡山県教育委員会が策定した「競技力向上10か年計画」のもと、計画的に強化活動を進め、天皇杯競技別得点212.5点、皇后杯競技別得点106点で、ともに第1位とすばらしい成果をおさめることができた。

岡山国体終了後、この成果と競技力、及び機運を一過性のものとせず、継続的・恒久的に優秀な成績を残すことのできるよう、有望選手の発掘や育成、並びに指導者の育成など、一貫した強化体制の早期確立が必要との認識に至った。

岡山国体で培った強化システムを活かしながら、常に世界を意識し、その流れに素早く対応し、より新しい、また、より効果のある理論、指導法などの情報をすべての選手、指導者、保護者等に伝えていくシステムを構築していくことが重要であると考えている。

2 強化指導方針（理念）

世界におけるバレーボール競技は、メジャー化にともない急激に競技レベルも向上し、従来の「選手を選抜し、強化する」といった方法では対応できなくなっている。

一方、若年層のスポーツ指導は加熱傾向にあり、ジュニア選手のバーンアウトやオーバーユース、誤ったトレーニング方法によるスポーツ障害が問題となっている。このような問題を未然に防ぎ、子供から大人になるまで競技をまっとうできるように、健全なスポーツ活動の普及を図っていく必要がある。「選抜・強化」から、健全な「有望な競技者の発掘・育成・強化」への発想の転換が必要であり、そのために子どもから成人に至る「一貫指導」が必要となる。

このような現状を踏まえ、岡山県バレーボール協会では、

- (1) 過去の反省と岡山国体までの経緯を含め、現状を正確に把握し、既存のシステムを必要に応じ見直し、検討を加えながら最適なものをつくりあげていく。
- (2) 目標と現状とのギャップを正確に評価し、目標達成のための方策を明確化する。

これらの指針に則り、普及（底辺の拡大と競技人口の増大）と強化（日本代表選手の輩出と、国体ほかの各種全国大会での上位キープ）を柱に、選手の発掘・育成・強化と指導者の育成に努め、目標を達成できるよう強化活動を推し進める。

一貫指導とは

世界クラスの競技能力の開発を目指して、競技者の成長と発達に対応しながら、その可能性を最高度に開発するために、発掘・育成・強化の全体を通じた共通の理念と指導カリキュラムに基づいて、それぞれの時期に最適な指導を行うこと。

一貫指導システムの定義

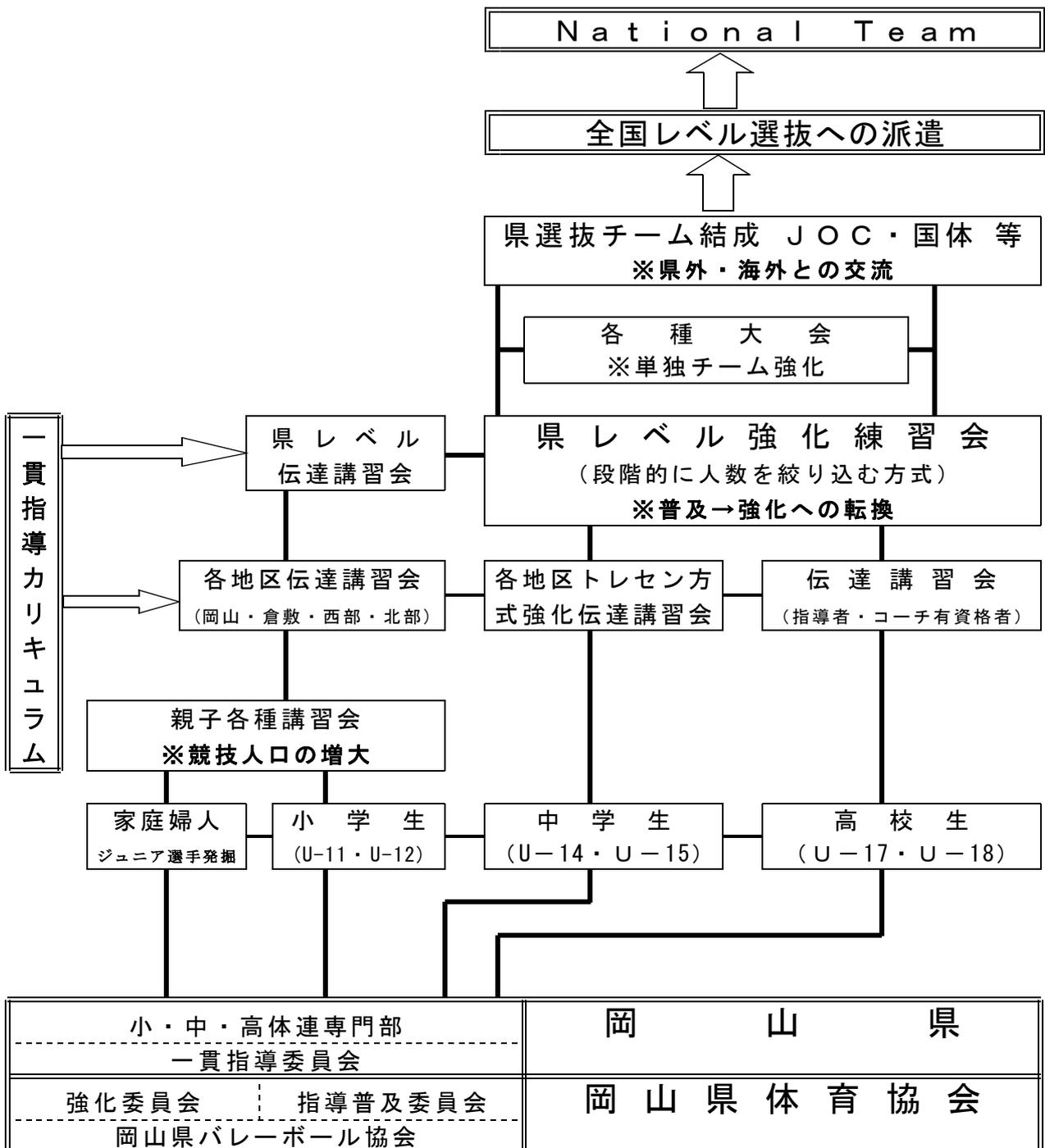
一貫指導を実施するために必要な資源・要素・条件の仕組み、及びそれを活性化し、効果的運営をするための仕組み。

3 発掘・育成システム

これまで、小連、中体連、高体連など、それぞれの年代別カテゴリーにおいて、計画的に強化練習会を実施してきたが、この展開をさらに発展させ、年代や世代を有機的に融合させた強化システムのバージョンアップを図りたい。

また、競技人口としては県内最大規模の「家庭婦人バレーボール連盟」とタイアップすることにより、小学生等の選手の発掘に努めたい。

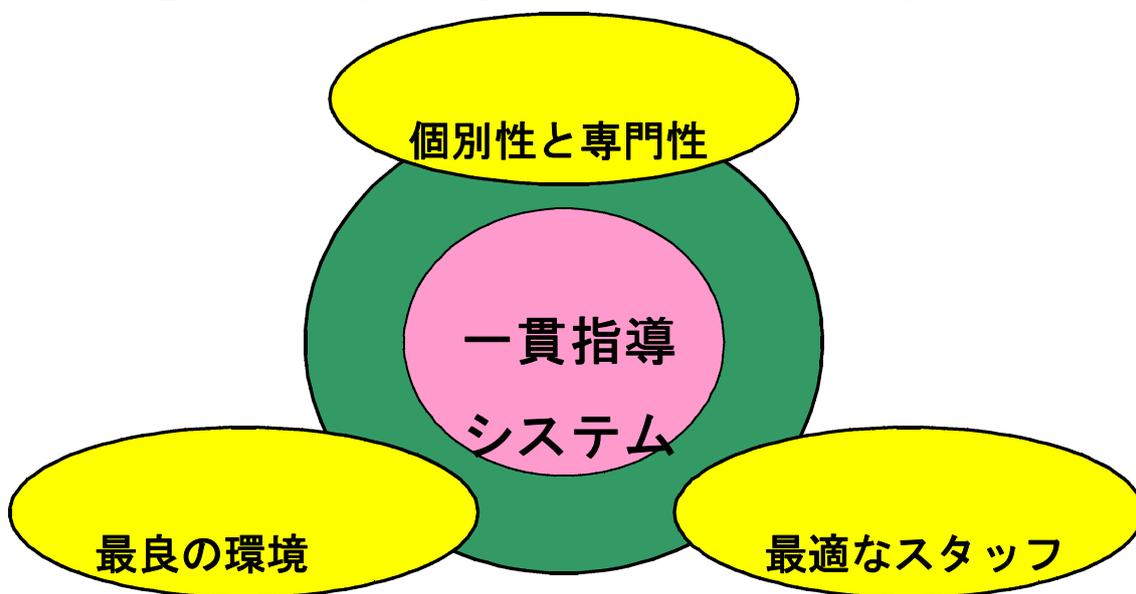
県内一貫指導図



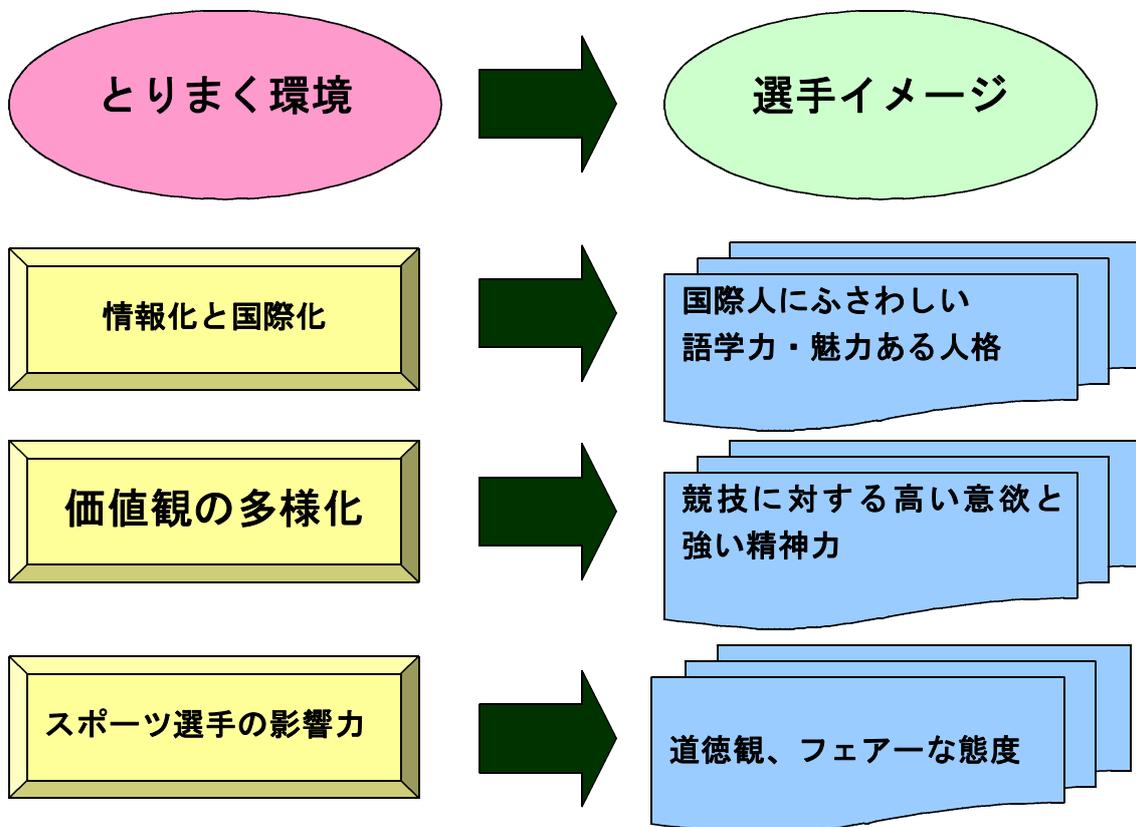
4 一貫指導カリキュラム

(1) 一貫指導システムづくりの基本的条件

- ア 個人の可能性に応じて個別に、専門的な指導を行う。
- イ 最良のスポーツ環境で、トレーニングを継続して実施できる。
- ウ 最適なスタッフのもとで、随時アドバイスを受けることができる。

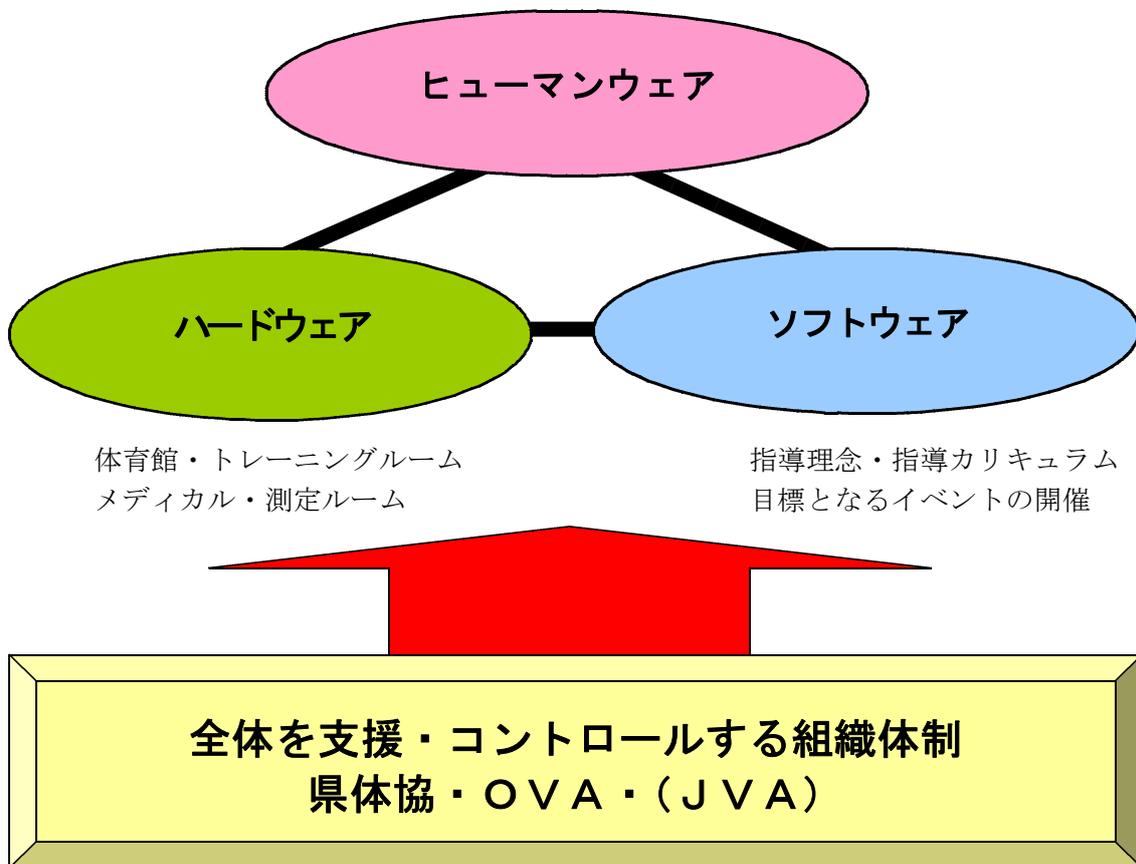


(2) 一貫指導によって求められる選手像

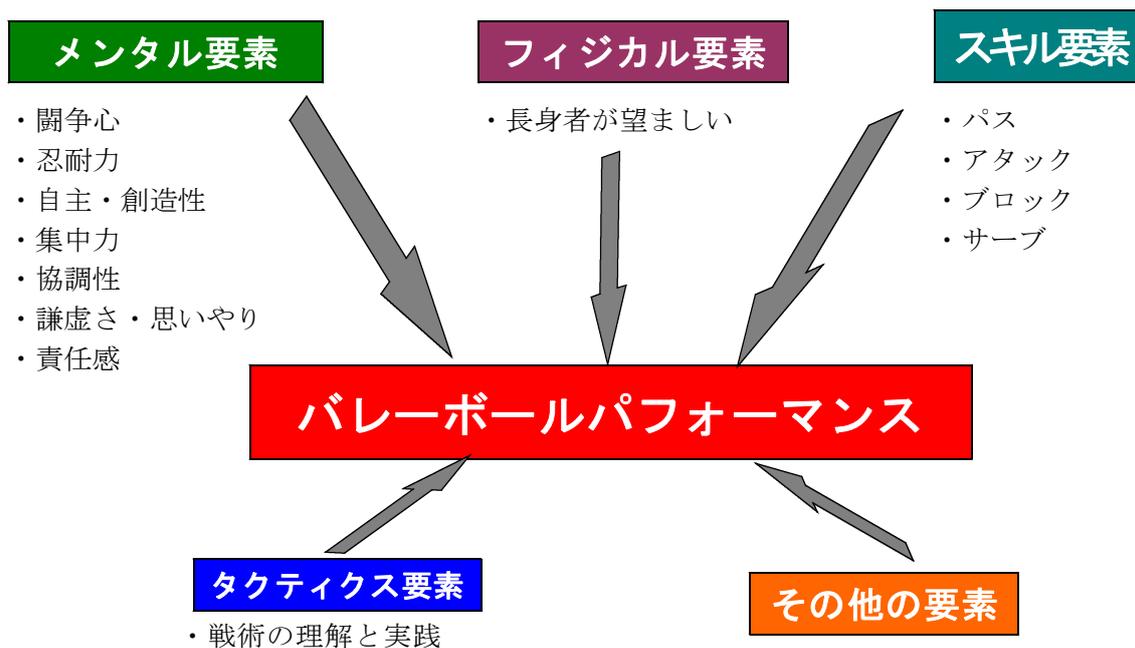


(3) 一貫指導を支えるシステム作り

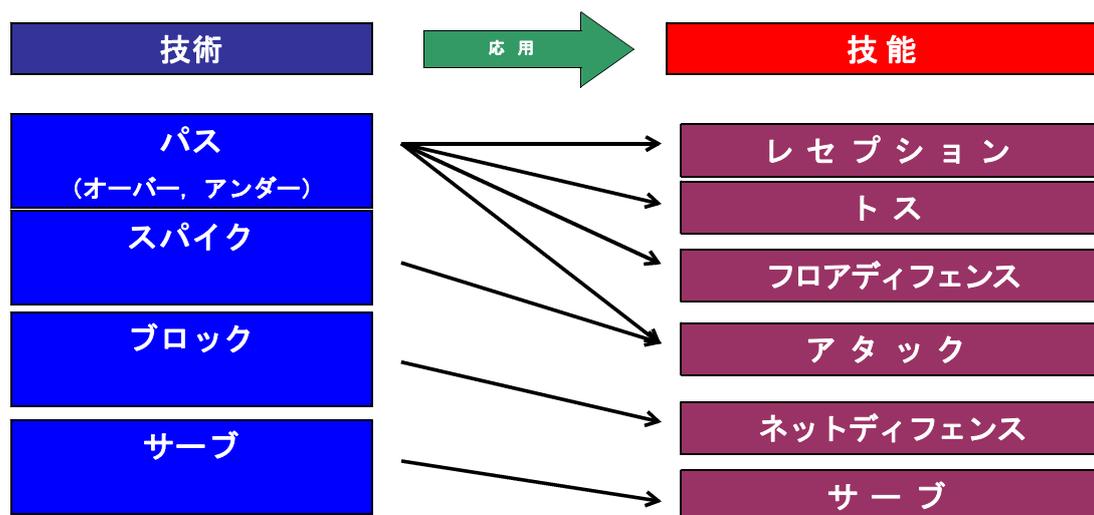
監督・コーチ等の指導スタッフ
医科学スタッフ
マネジメントスタッフ



(4) バレーボールの競技力要素



(5) バレーボールの技術的要素



(6) 年代別指導指針

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事を目的とした場合、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、特にU-13（女子はU-11）やU-16（女子はU-14）の子供たちには発育発達段階に大きな個人差が見られるため、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。

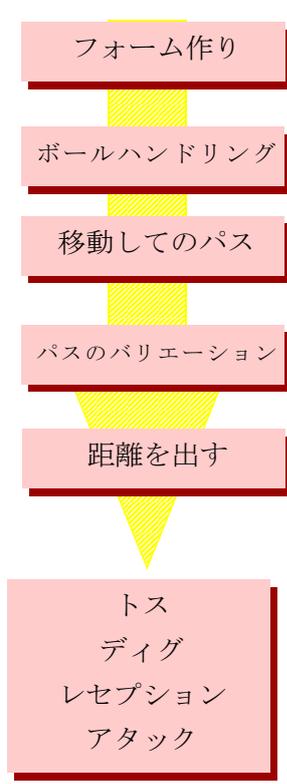
年代		期分け	指 針
男子	女子		
U-13	U-11	導入期	バレーボールに専門的なトレーニングばかりではなく、様々な動きやスポーツを経験させ、身体のコーディネーション能力を高める。また、バレーボールを楽しみながら、技術の習得を行う。この時期の第一の目的は、バレーボールに親しませることである。スポーツマンシップに関する指導もこの時期から行わなくてはならない。
U-16	U-14	第1 育成期	基礎技術の完成を目指して、バレーボールの専門的トレーニングを開始する時期。この時期の子供は第2性徴期を迎えているものが多いので、個々の心身両面の成長段階に注意しながらの指導が必要とされる。また、発育発達段階の違いや、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つける時期。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。

(7) 技術・技能について

ア パス技術

パス技術はバレーボールの重要な技能の多くに結びつく技術であり、最も重要な技術である。

- 
- ①フォーム作り
- オーバーハンドパス
 - ・足は前後に構え、やや前傾姿勢(前の足がリード足)。
 - ・ターゲットに正対する。
 - ・あごが上がりがちになるので、意識して、やや引く。
 - ・肘の位置は肩よりも高くして、適度に曲げる。
 - ・ヒット後のフォロースルーでは、指先(特に人差し指)がボールの軌跡を追うようにし、最後に肘が伸びきらないように注意する。
 - アンダーハンドパス
 - ・足は肩幅よりやや広めで。どちらか一方の足(リード足)が前になるのが基本。
 - ・リード足は、足先よりも膝が前、膝よりも肘が前。
 - ・腕と太腿は平行にし、肩に力が入らないようにする。
 - ・ボールヒット後にも、手が放れず面が崩れない手の組み方をする。また、手首は床方向に折ると適切な面が作りやすい。
 - ・腕を振ってボールをヒットするのではなく、下半身の伸展によりボールをコントロールする意識を持つ。
- ②ボールハンドリング
- オーバーハンドパス
 - ・両手は左右同時に構える。その際のタイミングは、早すぎず、遅すぎず、構えからフォロースルーまでリズム良く動作が遂行できるようにする。
 - ・できるだけボールを引き付けてヒットする。
 - ・パスしたボールは無回転か、緩やかな逆回転で、十分な高さまで上げる。
 - アンダーハンドパス
 - ・ボールを扱う位置は両膝の間(左右の範囲)で、体の正面でのボール処理から入るべきである。

- ・ボールをヒッティングする際には、ボールを迎えに行くのではなく、できるだけ低いところで待ち、ボールを呼び込んでヒッティングする。その際、腕の振りにはできるだけ少なくし、下半身の動きを有効に利用する。

③移動してのパス

実際のゲームでは移動しないでパスするという事は皆無に等しい。バレーボールにおいてハンドリングと同等、もしくはそれ以上に重要なのがフットワークである。効率のよいフットワークで素早くボールの落下点へ移動し、正確なフォーム、ボールハンドリングによりパスを行うことが必要である。

- ・前方、後方、左右への移動

④バリエーション

- ・バックパス
- ・シングルハンドパス

ゲーム中、かなり頻繁に用いられる技術である。特にフロアディフェンスではアンダーハンドのシングルハンドパス、トスではオーバーハンドのシングルハンドパスが用いられる。

- ・もぐり込みパス
- ・オーバーヘッドパス

ボールを頭のやや後方でヒットし、体の軸を使いながら前後、または直上へパスを行う技術である。レシーバーが後方へ移動し、前方でのボールヒットができない場合などに用いる。

- ・ジャンプパス

⑤距離

パスの最大飛距離が大きいほど最大下の飛距離のパスを行う際に余裕が生まれる。したがって、パスの飛距離を伸ばすようなトレーニングも必要となってくる。しかし、競技者個人の体力レベルに依存することが必要でもあり、成長期にある子供たちに対して、9mを越すようなオーバーハンドでのロングパスを課すことは妥当とはいえない。競技者それぞれの能力レベル(体力レベル、年齢も含めて)に合わせて、適切な目標を設定することが重要である。

パスの飛距離を伸ばすために重要なポイントは、

- ・十分な筋力を有していること
- ・床を蹴る力を上手くボールに伝えられているかである。

⑥状況判断をともなったパス技術

基本的な技術が習得できてきた段階で、状況判断をともなったパス技術習得が可能な練習メニューを取り入れていく。どこを見るかという指導も重要であろう。以下にその例を示す。

	見ようとするところ	認識すること	何を読みとるか
準備相	ボールの出所 (相手)	相手の目 足の運び、向き ヒッティング部分 全体を漠然と見る	相手の意図 どのような球種のボールを どこへ返そうとしているのか。 ボールの落下点を予想
	ボール	軌道(向き、角度) 強さ 回転 漠然と見る	パスをする場所 どのように扱うか
	ターゲット (多くの場合 セッター)	目 足の運び、向き 体の向き 位置、動き 漠然と見る	どこへどのようなボールを 返球するか セッターの意図
	ターゲット以外	位置、動き 足の運び、向き	全体システムのバランス 自分のパス後のプレー
ヒッティング相	ボール		
フォロー スルー相	ターゲット& ターゲット以外	位置	ボールは適切に返球されたか 自分の次のプレー

これらのことを一瞬の短い時間におこなわなくてはならない。普段からこのような点を意識させて繰り返し練習を行うことにより、意識しなくても動作が行うことができる(動作の自動化)ようにしていくような練習をさせる必要がある。

これらのポイントはパス技術だけではなく、様々な技術、技能に共通する部分が多いので、このあと述べるスパイク、ブロック、サーブ等にも応用してほしい。

⑦パス技術から技能へ

先にも述べたように、パス技術は点を取るための技能を構成する要素であり、単純な技術が正確に獲得できれば、それらを点を取るためにいかにうまく応用していくかにトレーニングの目的を変えていく必要がある。

イ レセプション

サーバーの位置を確認し、サーブの種類(大きくはジャンプかフローターか)を予測する。見ようとするところはオーバーハンドパス、アンダーハンドパスの場合と同じである。

構えは、サーブの種類によって異なる。例えば、サーブヒットしてから手元に飛来するまでに時間的余裕があり、かつ変化をするようなサーブ(フローターなど)の場合

は、レセプションを行う人数を少なくすることがある。この場合にはレセプションプレーヤーは守備範囲が広がるため、動き出しやすい姿勢で準備することが重要である。時間的な余裕がない場合（ジャンプサーブに対するレセプション）では、おそらくレセプションプレーヤーの人数も増え、一人が守る範囲が狭くなる。ジャンプサーブに対しては、少ない動きで対応しなくてはならない可能性も出てくる。したがってすぐにボールが処理できるような姿勢で準備しておくことが重要である。基本的には正面でボールを処理すべきであるが、サイドでボールを扱っても良い。重要なことはフォームが崩れないこと＝面が崩れないことである。フォロースルーはアンダーハンドに準ずる。ボールヒットまでにできる限り下半身（腰から下）の動きによりボールの正面に移動し、セッターへ正対した形でボールを捕らえ送り出す。

事前にサーバーの打ち出しの位置情報などから自軍のコートゾーニングを行う。サーブボールのコース、及び強さによって他のプレーヤーとの連携が重要となる。

レベルが上がってくると、態勢が崩れてもAカットにする能力が必要となる。これには、様々なシミュレーション練習を行い、態勢が崩れてもAカットにするような状況を作り出す工夫が必要である。また、レセプション技術は、精神的要素が大きく左右すると言われている。技術練習によってフォーム等を体得したら、次は強い精神力や自信を生むため多くのスキルトレーニングを行っておく必要がある。

レセプションにおいても、相手のサーバーがどのようなサーブを打つのか、ボールがどのくらいのスピードでどこへ飛んでくるのか、一瞬で読みとる能力、すなわち、リード能力（状況を判断し自分がケアすべき選択肢を時々刻々と取捨選択していく能力）を身につけていくことが大切である。常に集中して、様々なケースに対応していけるような練習を処方する必要がある。

ウ オーバーハンドレセプション

ファーストコンタクトのルール改正以来、オーバーハンドでのレセプションが増えてきた。守備範囲を広げたり、レセプションの精度を向上させる意味でも、積極的に練習していく必要がある。

《留意点》

- ・適切な位置へ移動しボールを身体中心で捕らえる。
- ・ボールをとらえる位置はやや前方。
- ・指をしっかりと開き指腹全体を使用しヒットする。
- ・身体全体でブロックをするイメージでヒットする。
- ・手首の角度を変化させない。
- ・最後まで指の力を抜かない。

エ ディグスキル（フロアディフェンス）

フロアディフェンスでは、それぞれのチームが独自のポジショニングを規定するケースが多い。基本的には、アタッカーとブロックとの関係の中でポジショニングすることになる。チーム全体のポジショニングは大切であるが、良いレシーバーとは、相手がどこにボールを打とうとしているのかを的確に判断し、ポジショニングを自分の意思で正しくとれる（適切なリードができる）選手のことだといっても過言ではない。また、アタッカーの得意なコースおよび球速等の情報から判断し、動きだしのスタートポジションを決定する必要がある。アタックヒット時では、ブロックからアタッカーが見えるポジショニングで視線を動揺させないような構えで準備することが重要で

ある。ディグには様々な形態がある。一步も動けず処理をしなくてはならないケース、素早い動きを行い、なおかつ身を投げ出してボールを拾わなければならないケースなど非常に多くのものが考えられる。したがって、全てのディグ技能について触れることは不可能である。また、フロアディフェンスのための準備姿勢（構え）についても実に様々な考え方が存在する。このような中で重要なポイントは、育成段階にある競技者に指導者個人の考え方のみを指導しないということだろう。様々な考え方を紹介した上で、自チームの戦術としてそのうちの一つを採用しているということを理解させる必要がある。

オ トス技能

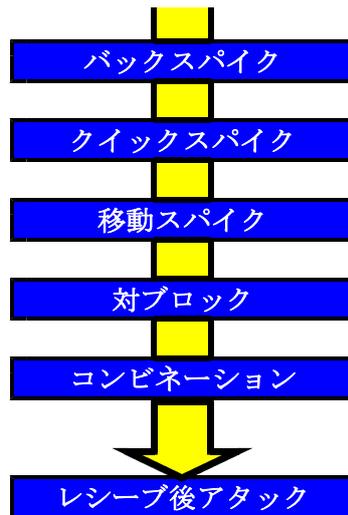
セッターには、前後（両サイド）へ正確なトスを上げる他にも、いかにしてアタッカーに有利な状況を作り出せるかといった高度な技能が要求される。基本的には、同じフォームから前後等に変化を加えたトスを上げる技術が望ましいとされている。これらには、ジャンプトス、シングルハンド等の高度な技術を体得しておく必要がある。ジャンプトスは、セットポジション（ボールヒット）をできるだけ高い位置で捕らえることにより、相手ブロッカーの視線を上げ（顎を上げる）、腰の位置を浮かせた状態を作り出す利点がある。トススキルには、味方アタッカーの打ちやすいトスを上げる技術はもちろん、相手ブロッカーを振る技能が要求される。試合の流れ、味方チームのアタッカーの調子、相手ブロッカー、返球されてきたボールのスピード、位置等多くの状況を判断し正確にトスを上げることが出来る選手の育成が望まれる。

カ スパイク技術

スパイク技術はアタック技能の大部分を占める技術であり、バレーボールの中でも最もパワフルで華やかなプレーといえる。

スパイク技術の習得系列





各段階でのポイント

①フォーム作り

- ・オン・オフハンドサイドのバランス
- ・コア（体幹）の捻り
- ・上腕骨と肩甲骨のスムーズな動き（ゼロポジションでのヒット）
- ・肘の使い方（エレベーション・ディフェレッション）
- ・手首の使い方（スナップ）
- ・フォロースイング

②助走・踏切・ジャンプ

- ・助走前の位置取り（トスの出所の確認）
- ・助走前の構え（動き出しの状態）
- ・助走のスピード（前方向への力）
- ・スタンディングジャンプ（0歩助走）→1歩→2歩→3歩（及び3歩以上）助走と
そのときの状況に合わせて適切な助走がとれるようにする。
- ・3歩助走（基本的には、オフハンドサイドの足がリード足となる状態で構える）
流れ（右利きの場合）：左（リード足を前にし、ややつま先重心で構える）→右（
小さく踏み出し、やや前傾姿勢を作る）→左（1歩目と同様に小さく踏み出し、や
や沈み込む）→右（ジャンプポイントに向けて速く、大きく、低く踵から踏み込む）
・左（2歩目までの前方方向への力を上方方向へ変換させるため、やや斜め方向
に踏み込み足低全体で床面を捉えジャンプする）
- ・バックスイング（助走時の3歩目の踏み切りで前方方向への力を上方へスムーズ
に変換させるために必要とされる重要な技術である。）

③直上トススパイク

トスされたボールの真下に正確に踏み込み、真上にバランスよくジャンプし最高到達
点でボールヒットする。

④オンハンドサイド・オープンパス

オンハンドサイドスパイクとは、打撃腕側からあがってくるトスボールをヒットする
スパイクであり、右利きの場合はレフト側でのスパイクがこれにあたる。左利きの場
合はライト側でのスパイクがオンハンドサイドのスパイクとなる。

⑤コースの打ち分け

オンハンドサイド・オープンスパイクで様々なコースの打ち分けを習得する。まずはディープとラインの打ち分けを行うが、ラインを打つときには確実に身体をターンさせ、ライン方向に身体を向けた状態でラインを打つようにする。

ディープとラインの打ち分けが確実に出来るようであれば、インナーへの打ち分けを行う。

最初の段階では、身体の向いた方向にスパイクを打つようにさせる。

これは肩や肘の傷害防止のためにも重要である。

⑥ オフハンドサイド・オープンスパイク

オフハンドサイドスパイクは、オンハンドサイドスパイクの逆で打撃腕側とは逆側からあがってくるトスボールをヒットするスパイクである。

オンハンドサイド・オープンスパイクと同様にディープとラインの打ち分けからインナーの打ち分けに発展させる。

⑦ 2だんトススパイク

主にファーストボール（レセプション、ディグ）がセッターへ正確に返球されなかった時にトスされたボールをヒットするスパイクである。斜めもしくは後方からのトスを打つケースになるため、早い段階でボールのヒットポイントを見極めるスキルが必要とされる。空中では各関節のコーディネーション（力の伝達）により、コア（体幹）の捻りを使いボールを巻き込むような大きなフォームでスパイクすることが必要とされている。多くの場合、肘を後方に引き上げるディフェレッションスタイルでボールをヒットするケースとなる。

⑧ バックスパイク

バックスパイクは、助走時のスピードと強い踏み込みにより前方方向へジャンプ（ブロード）することが必要とされる。2段トス同様に、身体全体を使い大きなホームでボールをヒットすることが重要である。

⑨ クイックスパイク

クイックスパイクには、様々な攻撃種（A・B・ライト1レグ等）がある。コンビネーション攻撃を構築する上での起点となるため、どのようなタイミングで攻撃を仕掛けていくかが重要となる。助走パターンは3歩・2歩・1歩・スライド（レフト・ライト）と多くの方法がある。それぞれの攻撃においてセッターとのコンビネーションが合うか否かは助走スピードに依存している。多くの場合、肘を拳上するエレベーションスタイルでトスを空中で待つケースとなる。

⑩ 移動スパイク

移動スパイクは、一人で行う一人時間差攻撃や二人以上で行う時間差攻撃等を仕掛ける時に主に行われる。相手のブロックを交わすためにもフェイク等のステップワークをマスターする必要がある。フェイクとは、素早いステップの踏みかえによって、コースをさとられないようにし、相手ブロッカーを振るための方法である。

⑪ 対ブロックスパイク

ブロックをつけた状態でのスパイク攻撃をすることにより、相手ブロッカーとの駆け引きをトレーニングすることができる。実際のゲームでは、ノーマーク（ブロックが跳んでいない）のケースは、レベルが高くなればほとんど考えられない。そのため、最終的には、このような練習が必要となる。まずは、スパイク時に空中でボールの他にブロックを周辺視野に入れるトレーニングを行う必要がある。そこからコースの打ち分けをトレーニングすると良い。

⑫ コンビネーション

コンビネーションには様々なパターンがある。重要なことは、相手ブロッカーよりも優位に攻撃するためにパターンが考えられていなければならない。まずは、二人以上の選手による時間差攻撃から行き、フォワードの三選手が絡むパターンに移行していくと分かりやすい。現在のトップレベルでは、バックスパイクをコンビネーションに絡めることにより、相手ブロッカーよりも相対的に攻撃人数を優位にする（3人×4人）コンビネーションが展開されている。

⑬レシーブ後スパイク

最終的には、レセプションやディグを行った後にスパイク攻撃に参加できることが望ましい。すなわち、レシーブを行う状態（姿勢）が次へのプレー（スパイク）に繋がられる状態である。攻撃を組み立てる上でも、先のコンビネーションでも述べたように、常に攻撃参加人数を増やし、相手よりも優位に展開することが重要である。この技術習得には、レシーブ時の姿勢が安定していることが要求されるため、静（レシーブ）から動（スパイク）への動きをスムーズにするトレーニングが必要である。

アタックにおいても、様々な状況下で打てる選手を育成することが必要である。練習時は素晴らしいパフォーマンスを発揮するが、試合でのパフォーマンスが低い選手を育成してはいけぬ。実際の試合で起こりうる状況を、スパイク練習の随所に取り入れていかなければならない。ゲーム形式の練習もその一つであるが、このようなゲーム形式の練習で出てきた課題を克服するために基本練習を繰り返す。ゲーム形式と基本練習はセットとして行わなくてはならないことを理解しておかなくてはならない。

キ ブロック技術

ブロック技術はネットディフェンスの中心的技術である。ネットディフェンスには、他にボールのネットリバウンド処理などが含まれる。ブロックの役目は、①相手の攻撃を阻止し、時にはそれにより得点を得る。②フロアディフェンスの選択肢を減少させる。このような二つに要約できる。

ブロックジャンプは、スパイクジャンプとは異なる。同じ“ジャンプ”でも、別物と考え、ブロックのための体の使い方を指導する必要がある。上体ができるだけネットに正対した形で左右方向へスムーズに移動出来るように繰り返し練習する必要がある。また、適切な状況判断（リード）のトレーニングの随所に取り込んでいかななくては効果的なブロック技術を獲得することはできない。

各段階でのポイント

1) フォーム作り

①肩甲骨の使い方

準備相では、肩幅か、それよりもやや広めにスタンスをとり、膝を軽く曲げ、腰をやや落とす。そして、肘を肩よりも高くあげた状態で構える。

まずは、ジャンプを行わない。（背伸び程度）で空中姿勢の確認を行う。準備の姿勢から腕のあおりを使わないように、斜め前方へ手を差し出す。この時、腕だけを動かすのではなく、肩甲骨から動かすような感覚で、しっかりと腕を伸ばす体幹は腹筋に力をこめ、「く」の字の姿勢をとる。

②腕の出し方

腕のあおりを使うと、ブロックの形を完成させるのに時間がかかる。

タッチネットの危険性が増す等のデメリットが多くなるので、腕のあおりをさせ

ないようにする。

2) 直上ブロック

①コースの読み

コーチ等が（台上から）コースを打ち分けながらスパイクを打つ。そのボールをブロックする。最初の段階では、コーチは身体の向いている方向にスパイクを打つ必要がある。ここでの目的は、スパイカーの身体の向きなどの情報からスパイクコースを判断し、それに適したブロックが出来るようにすることである。

②ターンイン

特にサイドのブロッカーはアタッカーのワイブによってブロックアウトされないように、外側の手の手のひらを相手コート中央に向けた手のかたちをとる。また一人ブロックでもどちらか一方、もしくは両手をターンインさせ、相手のアタックを押さえ込むこともできる。

3) ステップワーク

①クイックワン

素早く横に1歩移動してジャンプするブロック。

②シャッフルステップ

足をクロスさせず、送り足で目標点まで到達する。比較的短い距離の移動に使う。

③クロスステップ

シャッフルステップに対して、移動時に足を交差させながら移動するステップ。クロスステップで特に気をつけなくてはならないのが最後の一步の踏み切り時に身体がネットにできるだけ正対するようにする必要がある。よく見かけるのが、対レフトのクロスステップで、最後をスパイク助走と同じく、右→左で入るケースである。左→右と入るのが正しいステップワークである。右→左の逆足ジャンプでは、ネットに正対するために身体の大きな捻りを使わなくてはならないので、タッチネットの危険性が増すと同時に、ブロックを完成させるまでの時間が長くなる。

④クロスオーバーステップ

移動方向とは逆側の足を、支点となる足の前を通過（クロス）させて移動する。

③ワンステップ・クロスオーバー

④のクロスオーバーの前に、まず一步移動方向側の足を踏み出す。

4) 移動ブロック

①ステップ

②踏み切り・ジャンプ

③空中姿勢

5) ブロック後の動き

①着地の仕方

②着地後の構え

③次のプレーへの反応

6) シー&レスポンス

①状況判断

②動き出しの準備（姿勢）

③正確な反応

7) 複数ブロック

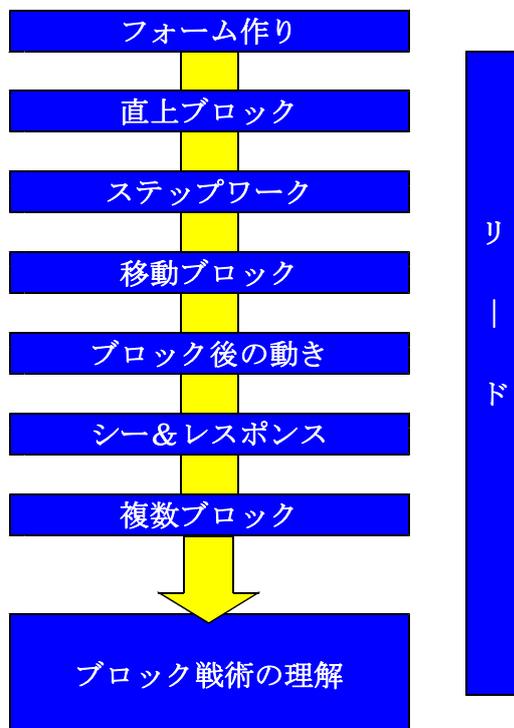
①コミュニケーション

②タイミング

8) ブロック戦術の理解

- ①リード
- ②コミット

ブロック技術の習得系列



9) 準備期における注意点

ブロッカーはレシーブの位置やレシーバーの状況、返球されるボールについての情報、相手アタッカーの動きなどについて、適切な情報を入力し、自分のケアする選択肢を減らしていく。

次の段階では特にセッターの状態についての情報が重要となる。セッターの動き方や視線、フォーム等について情報を得る。このときにも周辺視野を使って、アタッカーの動きについても情報を入力することを忘れない。このような情報処理過程を経てさらに自分のケアすべき選択肢を減らしていく。ここまでの過程がリード（read）である。

セッターからボールが離れる瞬間からがシー&レスポンスとなる。セッターからトスが上がった瞬間、そのボールを見極め、移動→ブロックを遂行する。

10) ブロックシステムのバリエーション

現在では様々にブロックシステムが定義されている。ディグの項（P 10）で述べたように、チームとしての戦術と技術そのものを混同して、選手が一つの考え方を全てのように誤解するような指導は避けなくてはならない。すなわち、「ブロックはこうではない」という偏った考え方による指導ではなく、「様々な考え方はあるが、このチームで採用するのはこの方式である」というように指導するべきだろう。

① ブロッカーの配置（準備段階）のバリエーション

・スプレッド

両サイドからの速い攻撃に遅れないよう、広がりを持った状態で配置する。

・バンチ

相手攻撃に2から3人のブロックで対応するため、中央付近に集まった状態で配置する。

・デディケート

相手アタッカー数や攻撃特徴により、重点的に片寄った状態で配置する。

・スタック

相手アタッカーの時間差攻撃などで交差する攻撃に対応するため、1人または2人のブロッカーがやや縦に並んだ状態で配置する。

② ブロッカーの役割別に見たバリエーション

・マンツーマン

各ブロッカーがマークするアタッカーを決め、常に1対1でアタッカーに着いていってブロックする。

・ゾーン

各ブロッカーにケアするゾーンを割り当ててブロックする。

③ ブロッカーの反応別に見たバリエーション

ここではリードブロックとコミットブロックとして分けて説明するが、実際に選手に求められるのは、ケース・バイ・ケースでこれらを使い分けできることである。

ここで注意が必要なのが、リードという用具の定義である。本書では状況判断に関わる過程をリードと呼んできた。しかし、実際の現場ではリードという用語はコミットにたいする用語として用いられてきた。したがって、ここでもブロックシステムのひとつとしてリードブロックという用語を使うが、状況判断のリードと混合しないような注意が必要である。すなわち、コミットに対して、シー&レスポンスによるブロックをリードブロックと呼ぶことにする。このどちらのシステムでも、状況判断過程が非常に重要な概念であることに注意しなくてはならない。

・リード

シー&レスポンスからセッターを確認してトスボールに対し反応する。ボールのあがったところを確認して、動いてブロックするというブロックの基本に当たる技術であるといえる。

・コミット

アタッカーの攻撃行動に対して同じタイミングで反応する。特にミドルの選手がクイックアタッカーと同時にジャンプするケースが多い。極端に言えば、コミットはひとつの戦術であり、基本はシー&レスポンスによるブロックであることを忘れてはならない。

④ 目的別に見たバリエーション

・キル

シャットアウトを狙ったブロック。その時の状況（自分の体勢、アタッカーの体勢、他のブロッカーの体勢等）によりキルブロックと後述のソフトブロックを使

い分けられるようにするとよい。たとえば、3枚ブロック時に、2選手はキルブロック、1選手はソフトブロックで跳ぶなど。

・エリア

フロアディフェンスとの関わりで、あるエリアを狙ったアタックをブロックが阻止する役割を担うもの。これにより限定されたエリアにディグ選手を配置し、ネットディフェンスとフロアディフェンス、全体として機能するシステムができる。

・ソフト

ワンタッチを狙ったブロック。意図的にソフトブロックを行うことにより、スパイクの威力を弱めることができ、自分のチームの次の攻撃を有利に進めることができる。特に、ブロッカーの体勢が十分でないときには有効な手段である。

ク サーブ技術

サーブは全てを自分でコントロールできる技であり、相手に対する最初の攻撃である。サーブにも幾つかの種類はあるが、ここではジャンプサーブのみ、ポイントをあげる。

① 準備相

- ・トスを安定させる
- ・踏み切り位置は適切かどうか
- ・トスアップと助走動作開始のタイミング

② ヒッティング相

- ・体全体を効果的に使っているか
- ・打点の高さ

③ フォロースルー相

- ・ボールコントロール（スピード）
- ・ボールコントロール（方向）
- ・ボールコントロール（回転）
- ・着地位置

サーブ技術の習得系列



④ ジャンプフローターサーブ

ジャンプスパイクサーブはスピードとコースによってはチャンスボールとなる。特にスピードは大きな武器である。しかし、スピードが出せないプレイヤーは、ジャンプスパイクサーブからフローターサーブに変えるよう指導してもよい。

ジャンプサーブで重要なのは、できるだけ前へジャンプし、ヒット～レセプションの時間を短くさせることである。もう一つは、変化を上手く利用することである。ネット上で臨界速度となるような初速のボールをヒットする。

バレーボール用語の定義

バレーボール用語表

用語	定義
一般用語	
ネットディフェンス	ネット付近でのディフェンス（ブロック、ネットリバウンドのボール処理等）
フロアディフェンス	コート上でのディフェンス（レセプション・ディグ等）
オフ・ザ・ボール	インプレー中でボールを保持していない場合（局面）
オン・ザ・ボール	インプレー中でボールを保持している場面（局面）
ゾーニング	競技者がプレーするエリア及びゾーンをカテゴリー化したもの
リード	状況判断（読み）に応じた思考
シー&レスポンス	状況判断能力に応じた確認（見る）及び反応
パス	
パス	ボールをコントロールして、他のプレーヤーにボールを送ろうとするプレー
オーバーハンドパス	頭上で両手を使い、他のプレーヤーにボールを送ろうとするプレー
アンダーハンドパス	頭下で両手を使い、他のプレーヤーにボールを送ろうとするプレー
オーバーヘッドパス	頭上で両手、または片手でボールを打つパス
シングルハンドパス	片手で行うパス
バックパス	身体の向きと逆方向にボールを送るパス
トス（セット）	次にアタックを行うためのパス
レセプション	サーブされたボールに対するパス（サーブレシーブ）
ディグ	アタックされたボールに対するパス（アタックレシーブ）
リード脚	パス動作で身体の進行方向に踏み出す脚。単純なパスでは前側に来る脚
フォロー脚	パス動作でリード脚をフォローする脚。単純なパスでは後ろ側にくる脚
アタック	
アタック	スパイクやフェイントなどを使ってポイントを取るよう攻撃するプレー
スパイク	アタックを構成する最も重要な要素。ジャンプしてボールを片手でヒットし、相手からポイントを獲得しようとする手段
フェイント	スパイク時で指先を用いたソフトヒットプレー（フェイクを含む）
タッチ	スパイク時で指先を用いたハードヒットプレー
クイック	トス（セット）からの速い攻撃
オープン	トス（セット）からの遅い攻撃
時間差	トス（セット）からの時間を意図的にずらした攻撃
バックアタック	後衛選手の攻撃
ターン	ジャンプ時、もしくは空中で身体をひねり、オフハンドサイ

	ド側にスパイクを打つこと
アングル	スパイクの角度及び打撃方向
クロス	打撃地点から遠い側のサイドラインに向かって打たれたスパイク
ライン	サイドラインに平行、もしくは打撃地点から近い側のサイドラインに向かってうたれたスパイク
ディープ	対角線上のスパイク
インナー	アタックライン付近に向けてのクロススパイク
カット	インナーカット：打撃地点から遠い側のサイドライン（アタックライン付近）に向かって打たれたハーフヒットのスパイク ミドルカット：打撃地点からコート中央（アタックライン付近）に向かって打たれたハーフヒットのスパイク ラインカット：打撃地点から近い側のサイドライン（アタックライン付近）に向かって打たれたハーフヒットのスパイク
ワンレグジャンプ	バレーボールでは多くの場合、両脚でジャンプするが、片脚でジャンプするものがワンレグジャンプ
スライドジャンプ	離地してからネットに平行に流れるジャンプ。セッターの後ろで行うスライドジャンプをバックスライド、セッターの前で行うスライドジャンプをフロントスライド
ブロードジャンプ	バックアタック等で用いられるジャンプで、離地してから前方に大きく流れるジャンプ
ループ	アタッキングプレーヤーの助走様式で、弧を描いている助走のこと
ブレイク	アタッキングプレーヤーの助走様式で、急激に助走コースが変わること。また、そのポイントがブレイクポイント
フェイク	アタッキングプレーヤーの助走様式で、意図的に行うブロッカーの逆を付く助走様式
クロス	コンビネーションアタックの際、複数のプレーヤーが交差して助走すること
オンハンドサイド スパイク	打撃を行う腕側からセットされたトスのスパイク。右利きの選手の場合、自分の右側からあがってくるボールをヒットするスパイクで、レフトでのスパイクは通常オンハンドサイドスパイクである。左利きの場合はライトでのスパイクは通常オンハンドサイドスパイクとなる
オフハンドサイド	非打撃側からセットされたトスのスパイク。オンハンドサイドスパイクの逆
ワイプ	ブロックアウトを狙うプレー
ブロック	
ブロック	前衛のプレーヤーが、アタックされたボールをネット上で阻止するディフェンスプレー。ネットディフェンス
ハンズアップ	手を高く挙げた状態でレディの状態をとること

シー&レスポンス	状況判断能力に応じた確認（見る）からの反応を用いたプレー
リードブロック	状況判断（読み）に応じた思考を用いたブロックプレー
コミットブロック	相手のクイックアタッカーと一緒にブロッカーをジャンプさせるブロック戦術
スタック	ブロックレディ時に重なり合い主に相手の時間差攻撃に対応するブロック戦術
バンチ	ブロックレディ時に3人のブロッカーが群れた状態で相手の攻撃に対応するブロック戦術
スプレッド	ブロックレディ時に3人のブロッカーが離れた状態（マンツーマン）で相手の攻撃に対応するブロック戦術
ロード	最も効果的なブロッカーを最も効果的な相手にあてること
ミドルブロッカー	いわゆるセンタープレーヤー。3人のブロッカーの中で中央に位置するもの
オフブロッカー	2枚ブロックの時の、ブロックに参加していないブロッカー
キルブロック	相手の攻撃をブロックし、得点することを目的としたブロック
ソフトブロック	手のひらをやや上向きにしたブロックで、アタックされたボールの威力を弱めることを目的としたブロック
スプリットブロック	2枚ブロックで間をあけてスパイクコースを意図的に限定するブロック
トリプルブロック	3枚ブロック
ダブルブロック	2枚ブロック
ターンイン	ブロッカーがブロックアウト等を防止するために手を内側に向けること
サーブ	
サーブ	インプレーに入るファーストアタックの総称
ラインサーブ	サイドラインに平行、もしくは打撃地点から近い側のサイドラインに向かって打たれるサーブ
クロスサーブ	対角線上に打たれるファーストアタック
ディープサーブ	エンドラインに打たれるファーストアタック
ショートサーブ	アタックライン付近に打たれるファーストアタック
アンダーサーブ	体重移動を上手に使い腕の振り子の動作にて打たれるサーブ
サイドサーブ	体重移動を上手に使い腰の回転を使用しサイドハンドから打たれるサーブ
フローターサーブ	体重移動を上手に使いボールを押し出すような動作にて打たれるサーブ
スピンスーブ	ボールにある一定の回転をかけて意図的に変化をつけて打たれるサーブ
ジャンプフローターサーブ	ジャンプされた状態でボールを押し出すような動作にて打たれるサーブ
ジャンプスピンスーブ	ジャンプされた状態でボールにある一定の回転をかけて意図的に変化をつけて打たれるサーブ

5 指導者の育成

一貫指導システムの構築にあたり、優秀な指導者の継続的な養成は、選手育成・強化において重要なファクターとなる。

指導者の質の向上と人数の増大を図るとともに、特に優秀な指導者に対しては、(財)岡山県体育協会と密接な連携を図りながら、さらなるレベルアップを図っていく。

- 県体育協会主催事業等を活用し養成する。
 - ・アドバイザーコーチ招へい事業
 - ・トップ指導者養成事業
- 県バレーボール協会主催の指導者講習会を定期的に行う。
- 各カテゴリーを越えた指導者間の定期的な情報・意見交換の場を設ける。
- 日体協指導者資格講習会の開催を積極的におこなう、その取得を奨励する。
- 優秀指導者への顕彰制度を設ける。

6 普及・啓発システム

一貫指導システム構築のため、県内全指導者が意思疎通を図り「競技者育成プログラム」の普及・啓発活動を実施するためのシステムを構築する。

- 「一貫指導カリキュラム」の冊子を作成し配布する。
- 岡山県バレーボール協会のホームページに掲載する。
- 県内を小学生連盟の区分に準じて4つの地区（岡山・倉敷・西部・北部）に分け、講習会をおこなう。
- 岡山シーガルズとの連携により、指導普及、並びに強化体制を確立する。
- 中央競技団体から講師を招き、定期的・継続的に講習会を実施する。
- 県協会内に一貫指導セクションを設け、学校区分だけの強化にならないように援助・指導する。