

競技力向上 6人制バレーボール

バレーボール専門部指導普及委員長

西武学園文理中学・高等学校 岩川 泰巳

1. バレーボールの特徴

最大の特徴は、球技（球体）の中で唯一、ボールを落としてはいけないスポーツで、道具を使わずにボールを保持することなくコントロールして、ネットを挟んで2チームが3回以内のボールコンタクト（ブロックプレーのボールコンタクトは数えない）で、いかにボールを相手コート内に落とさせるか、相手の最後のボールコンタクトでボールを落とさせるかで得点を競う競技である。

（3回のボールコンタクトの内、同一選手が2回連続でボールコンタクトを行ってはいけない。但しブロックプレーの後はその限りではない。）

2. 基本技術の習得（反復練習：同じ技術の反復練習）

オーバーハンドパス・アンダーハンドパス

① 基本技術は反則をすることなくボールをコントロールすることができる様に成ることが重要。

② 反則であるが、1人で連続コントロール

③ 移動して、1人で連続コントロール

④ 人数を増やして、連続コントロール

⑤ 〃 移動して連続コントロール
（対面からネットを挟んだ状況へと。）

サーブ

① 選手の適正に合った打法を選択させる。

② ボールコントロールできるようにする。

※打法も大切であるが、トスが重要である。

スパイク

① ジャンプしないでボールを打つ（ミート位置・感触等）

② フォーム（ジャンプしないでの空中での動作）

③ 助走から踏み込み・ジャンプ

④ ジャンプのタイミング 着地

⑤ 実際に打つ（トスが大事）

ブロック

① フォームの確立

② 移動（ステップ）

③ ボールへの跳ぶタイミング

※個人技術は選手自身が身につけ 基礎～応用技術に発展していくことが望ましい。

3. 試合を意識した約束練習

練習内容

- ・結合練習（同じ技術の組み合わせ反復練習）
- ・1対1 2対2 3対3 と人数を増やし、6対6へ移行していく中で、サーブから始まる全ての基礎技術を活用し、ボールを落とさずにラリーが続くことを重視する。

主な目的

- ・基礎技術を確立しながら試合感覚を養う。
- ・基礎技術から応用技術を習得させる
- ・練習の中で、実際の試合の動き方を習得させる。
- ・ポジションを固定しないで、選手のポジションの適正（注）をみる。

※必要に応じて反復練習を取り入れ、技術の習得確立を図る。

4. 試合を意識した実戦的練習

練習内容

応用技術を活用し、実戦形式又は実戦の中の複合練習（異なる技術組み合わせで行う練習）を行う。

自チームはボールを落とさず、相手チームにいかにもボールを落とさせることを考えるのが大事。

主な目的

- ・試合形式の中で自分の役割を把握・実行させる。
 - ・ 〃 応用戦術を習得する。
 - ・ 〃 他の選手との協調を図る。

※必要に応じて反復練習・結合練習を取り入れ、技術・戦術の確立を図る。

5. 指導者は常に向上心と向学心をもって取り組み、選手・チームの特徴を把握し、一つの技術・戦術に対して、徹底した指導が必要である。また、目標・計画・選手の「人」の把握・チーム周辺の環境づくり等々に気を配り良い運営を目指すことが重要である。

(注)ここで言う「適正」とは体格・体力・技術は勿論であるが、性格的なこともポジションを決める重要な要素である。