

石川祐希スペシャル

柳田将洋



高校戦士の卒業式

月刊バレーボール

月刊バレーボール4月号 1947年11月15日第3種郵便物認可 第72巻第4号 2018年3月15日発行(毎月15日発行・発売)

VOLLEYBALL ALL

4
APRIL
2018

卒業生にエール!
初の原画展開催間近
『ハイキュー!!』
古館春一先生
描き下ろしメッセージ



春に輝け 高校バレー 台湾 EXCELLENCE

柳田将洋&石川祐希etc. 世界で戦う男たち

「高校戦士旅立ちの季節」
鎮西(熊本)金蘭会(大阪)ほか

「高校生トッププレイヤーに学べ!」
連続写真特集

2017/18V・プレミアリーグ ファイナルへ!



トッププレイヤーのすごいところを見て学ぶ

すご★プレ大解剖

今月は「春高戦士特別編」

トップ選手たちのプレーを連続写真で解き明かし、そのポイントや技術に迫るこの企画。今月は、春高で活躍を見せた選手たちにフォーカスを当てます!!

写真 山岡邦彦、中川和泉 (NBP)、山田高央、青山義幸



解説★増村雅尚
滋賀大男子バレーボール部監督。全日本男子に技術スタッフとして携わり、バイオメカニクス(動作解析)の観点から選手のパフォーマンス向上をサポートする。

スパイク

いちばんパワーが乗ってコントロールしやすいゼロ・ポジション(上腕骨の軸と肩甲骨の軸が一致する位置(140度)に腕がある。例えるなら、ガッツポーズの腕の角度)で、とらえられています。これが上すぎたり、前すぎたり、後ろすぎたりすると余計な負荷がかかるため、非常にいい場所だとらえています。

打った瞬間の体勢がまっすぐですし、打ったあとにも崩れない。体幹がしっかりしている印象です。誰しもテイク・バックで打つほうの腕を後ろに引くと思うのですが、そこらいかに戻すか(筋力や体の使い方など)が重要だと思います。

いちばんパワーが乗って
コントロール
しやすいゼロ・ポジションでとらえる!!



石川真佑

Mayu Ishikawa

[下北沢成徳/2年/身長174cm/最高到達点295cm/ウイングスパイカー]
☆1年生時からコートに立ち、昨年度はルーキーながら春高優勝に貢献した下北沢成徳の絶対的エース。今年度の春高は悔し涙の第3位だったが、新チームでキャプテンを務め、王座奪還を目指す。2017年3月のアジアユース選手権(U-18)ではキャプテンとして優勝を経験するなど、高校女子バレー界を代表する存在。

テイク・バックとは?

ボールを打つ方向の反対方向へ向かう腕の動きのこと。



スター選手を見て学べ
すご★ブレ
大解剖



肩が前に出る=体重を乗せて打っている

視線はまっすぐ



縦スイングの力をうまく利用

回転の力を右手で起こして、それを左手が追いついて打つ

スパイク

水町泰杜

Taito Mizumachi
 【関西/1年/身長180cm/最高到達点330cm/ウイングスパイカー】

インターハイ、春高の二冠に大きく貢献したスーパーキー。身長がたくはない中でも、たくいまれるバレーセンスでコートに脅威を及ぼす。得意な繋ぐ、どんな局面でも笑顔で、楽しんでプレーする。



彼の最大の特徴は、一度と同じスパイクフォームはないことだと思います。この写真では、助走から打つ瞬間までストレート側に向いて、打つ瞬間に腕を内旋することでクロスに打っています。フェイクを入れて、あっち向いてホイ！で打つイメージですね。打ったあとのフォロー、スルーでも、手のひらが外を向いて背中中の"CHINZEI"の文字が見えるくらいに両も内側に入れています。あっち向いてこっちに打つ、というような練習はふだんから中高生たちにもできると思いますが、水町選手の場合はそれを選択するセンスがよいのも特徴です。いくらフェイクを入れても、コースを読まれてしまったらブロックにかかってしまいますので、駆け引きのうまさも備えています。

岡本捷吾

Shogo Okamoto

【関東/3年/身長181cm/最高到達点330cm/ウイングスパイカー/鹿児島大学選手】

☆今年度のインターハイでは準優勝、団体で5位と好成績を残した。専攻はベスト16と、目標した場所には届かなかったものの、故障力を生かした鋭いスパイクで活躍した。



縦回転の力を右手で起こして、それを左手が追いついて打つ、という縦のスイングの力をうまく利用していると思います。左肩は体のひねりから生まれる前方向の力を使い、打つ方向に出ているので上手だと思います。この縦回転の力を外側に逃がすことでコースを変えているのではないのでしょうか、そのまま腕を引けば、まっすぐに打つことができるでしょう。バックアタックでもあごをきちんと引いていますし、ブロックも見えてはいるはず、空中バランスもよく軸をまっすぐに保って打っています。



ストレート側に体を向けて...

腕を内旋させて、クロスに打つ!!

フェイクを入れて相手を惑わす



両腕を前から引き上げるジャンプで
コンパクトに速く打つ

コンパクトなスイング
で速く打つ

両腕を前から速して
引き上げる

スター選手を見て学べ
すご★ブレ
大解剖



林 琴奈

Kotona Hayashi
【全高会】3年、身長173cm、最高到達点295cm
ノウイングスパイカー（JT内定）
☆春高優勝の全高会を、コート上の唯一の最
上級生として実とめた。攻守にわたって安定
感を誇る。

ジャンプの時に前から両腕で体を引き上げ、そのままテイク・バックに入っているのが特徴です。コンパクトに速く打っています。両腕で跳ぶことにより、前を向いてテイク・バックに入れるので、跳ぶまでに相手ブロックがよく見えているのではないのでしょうか。体を後ろに反って打つのではなく背中の開閉で打つようなイメージです。

スパイク

バックスイングは、引いている腕が背中に対して
90度以上開く、地面反力を利用して高くジャンプ!!



大塚 達宣

Tatsunori Otsuka
【洛南】2年、身長193cm、最高到達点337cm
ウイングスパイカー
今年のアジアユース選手権大会（U-19）初優勝メンバーの一人。高い身体能力を生かし、キレのあるスパイクを打ち込む。今年度の春高では、連優勝へ押し上げる活躍を見た。

ボウ・アンド・アロウ（弓矢を引くように、肩の線に水平に腕を後ろに引く）に近く、バランスよく左手も前に出て右手も引けていますし、軸がきちんとできています。ジャンプに関してとてもいいですね。バック・スイングも90度以上開いています。この角度が大きいと、下に地面反力（体が地面に対して発する力）をたくさんもらうことができ、下に押して、ふくらはぎが反発して縮められて跳ぶことができます。テイク・バックも大きいので臂も柔らかい。

バック・スイングが大きく
テイク・バックもキレイ



世界のミドルブロッカー潮流

今、世界ではコンパクトに打つよりも打力のあるミドルブロッカーにシフトしている印象です。高さを出し、ブロッカーが到達しにくい場所と時間、パワーで弾き飛ばすようなスタイルです。コンパクトに速く打つことで、相手ブロッカーが完成する前に打つことができます。それも大柄なブロッカーを相手にするとすでにネットから手が出ている場合もありますし、速くても低かったらネットに当たってしまうことも増える。パワーがなければ、相手レシーバーを弾けずに拾われてしまいます。

そのため世界では、少しずつパワー型のミドルブロッカーが増えてきている印象です。

しかし、コンパクトに打つとパワーが出ないというわけでもなく、ムダをそぎ落としてコンパクトに打てれば、パワーを残したまま速く打つことができます。



スタンスが狭く、コンパクトに構えている

コンパクトに速く打つ



上條レイモンド

Reimondo Kamiyo

【習志野/3年/身長195cm/最高到達点340cm/ミドルブロッカー/早稲田大進学予定】

立寄高こそ2回戦敗退の悔しさを味わったが、インターハイでは第3位と好成績をマーク。手足の長さ、身体能力の高さを生かして相手ブロックの上からクイックを打つ。昨年度のアジアユース選手権大会(U-18)出場メンバーの一人。

ほぼ同時に両足で踏み込み、スタンスを狭くってコンパクトに打っています。テイクバックも、ボウ・アンド・アローでまっすぐ後ろに引いています。ムダのないテイクバックですが、少し後ろに倒れ気味なので、体の軸を垂直に立てて打てればなおよいと思います。



クイック



右足を引くことで右肩が前に出て、しっかりとボールを叩くことができる

右足の振り戻しで右肩を前に。パンチ力のあるスパイクが打てる



曾我啓菜

Haruna Soga

【金栗会/2年/身長173cm/最高到達点306cm/ミドルブロッカー】

☆「世代最強セブン」の一人として、全栗会の番高優勝に貢献。身体能力の高さを生かし、豊富なジャンプ力と運動量で機動力のある攻撃を生み出す。アジアユース選手権大会(U-18)や世界ユース選手権大会(U-18)に出場。

前に出ている右足を

後ろに振り戻す

踏み込みの時に前に出ている右足をテイクバックの時に後ろに振り戻すことで、右腰が前に出て右肩が出ます。テイクバックもしっかりとれて、なおかつちゃんと前に戻せているところがいいですね。右肩が前に出ることでパワーの乗ったスパイクを打つことができます。



右足でふんばり左手でトスを、体を対角線に促して上げる

腰を落とさず
安定して打てる

鎌田 憲伸

Kenschin Kuwada

【新四ノ3年/身長190cm/最高到達点343cm/ウイングスパイカー/中央大進学予定】

☆キャプテンとして迎えた高校バレーラストシーズンに、インターハイと春高で二冠を達成。高い打点のスパイクやサブで、エースとして大活躍の活躍を見せた。

右足でふんばり左手で、体を対角線に促してトスを上げています。安定しやすいのは右足右上げなのですが、右足右上げの特徴はトスを上げながらそのまま助走に踏み込むことができます。腰もきちんと後ろに引かずに、落とさずに打っています。姿勢がいいので、ミスも少なく安定して打てる打ち方だと思います。腰が落ちると言うことは、体が一直線よりも余計に曲がってしまっている状態であり、ひっかくようなスイングになります。そうなると打点が下がり、上に打たなければボールが入らない。トスの安定も必要です。いつもどおり姿勢をまっすぐ、いつもどおり自分のポイントで打つことをずっとやっていると安定します。それを、トスによって調整しようとするよりも、ミスが起こりやすくなります。



打ったあとに手が巻き込んでいるように見えるのはなぜ？

鎌田選手のこの写真の場合は、狙って打っているから、コントロールしているからだと思います。よく「手のスナップをかける」と言いますが、実際にボールに手が当たっている時間は短い。打った瞬間に手が後ろに振り回らないようにしていると、ボールが当たった瞬間にボールは前に回転します。そのあとのフォロー・スルーで、反動で曲がっているだけです。「手のスナップを利かせなさいは、ボールに負けない手の形をキープしなさい」ということです。



スター選手を見て夢へ
すご★アプレ
大解剖

サーブ

中川 美柚

Miyu Nakagawa

【東九州龍谷ノ3年/身長183cm/最高到達点311cm/ウイングスパイカー/久光製菓内定】

☆最高到達点311cmの高さを武器に、エースとしてインターハイ優勝、国体・春高準優勝を経験。昨年7月の世界ジュニア選手権大会(U-20)に出場しており、攻守にわたる安定感も魅力。

人さし指と中指の軸を中心にボールのインパクトでコースを変える

人さし指と中指で
軸を作って
コントロール



人さし指と中指がくっついている



特徴は、打ったあとに人さし指と中指がくっついているところ。インパクトの時に、この2本を軸にボールをコントロールしているのではないでしょうが、手のひら全体で叩くというよりも、ポイントを絞って芯で叩くイメージです。まず縦軸を決め、そして横軸を決めてその交点で打っている(図1)。その「点」をボールの中心からずらすか、当てるかでコントロールをしています。片足ジャンプ、片手上げ、叩くポイントも絞って軸を中心にボールのインパクトでコースを変えている。コントロールすることを徹底している印象です。