

夏に燃える高校生インターハイ展望!

今月の「NTNL」 PFUブルーキャッツ

月刊バレーボール

月刊バレーボール8月号 1947年11月15日創刊3種郵便物認可 第72巻第8号 2018年7月14日発行(毎月15日発行・発売)

VOLLEYBALL

8
AUGUST
2018

スペシャル付録
全チーム
全選手掲載!
東海総体
選手名鑑



ハマ-ヒ-ローになる!

インターハイ直前!
注目チーム&選手大特集
洛南高、金蘭会高
水町泰杜(鎮西高)
石川真佑(下北沢成徳高) etc.

いよいよ世界バレーへ!!!
《全日本男子》
柳田将洋主将の決意
「プロバレーポラーラーとして生きる」
石川祐希インタビュー

《全日本女子》
ニューヒロイン誕生の予感
黒後愛

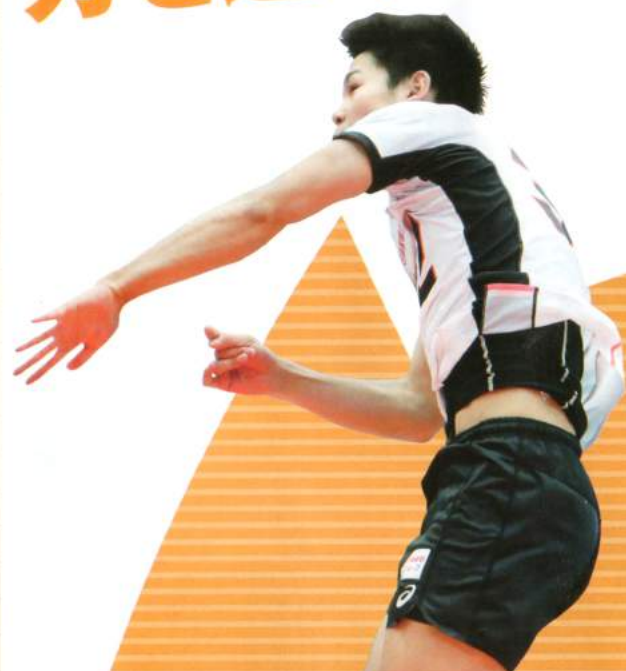
ニッポン全国バレーどころ
インターハイの舞台
《三重》大特集!
全日本男子ニュースター
西田有志(ジェイテクトSTINGS)
帰郷に完全密着
ヴィアティン三重、パナソニックES津男子・女子
皇學館高、津商高、三重高
名将インタビュー
このチームに学べスペシャル
松阪工高

ボールの打ち方のポイント

ヒットする瞬間
ボールに負けない
力を込める!!



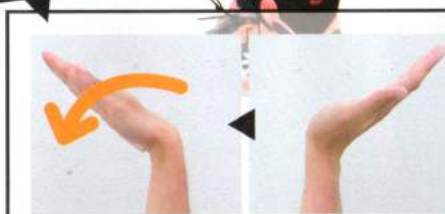
ボールに
負けないように
手を固める



「スナップを
利かせて打つ」
ではないんだね!!



「手首を返す」動きはコレ



手首を後ろ(甲側)から前(手のひら側)へ使う、いわゆる「スナップを利かせる」「手首を返す」のがこの形



技術企画

動作解析の視点から
今、取り入れるべき上達のヒント

最新レベルアップ

チェックポイント



解説はこの人

増村雅尚准教授

崇城大准教授、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

全国各地で普及しているバレーボールには、その分だけ、多くの指導理論が存在します。このコーナーではバイオメカニクス(動作解析)の視点から、取り入れておきたいポイントをチェック★ ひょっとして、これまで聞いていたのはまちがだったかも…!? 今回は「ボールの打ち方」において、大事なこと!!

手首を返して
打つのではなく
力を込めるから手首が返る

実は...な
ポイント

スパイクを打つ際、ボールに対して腕や手の力が負けると、ボールに弾かれてしまいます。そこでボールに負けないだけの「固める力」が必要になってきますが、その際に「スナップを利かせて打つ」「手首を返して打つ」と表現されるケースを耳にします。

ですが、実際には、ボールにミートするまでに自分で手首を甲側に上げて、そこから手首を返して打つ選手はいません。

ミートする瞬間に、ボールに負けないように手首に力を入れる。それまでは手首を楽にさせておいて、当てる瞬間に手を固めるわけです。

手首を後ろ(甲側)へ反るのもリラックスできているからであり、「自然」な状態です。そこからボールに固めた手が当たると自然に手首が返るようになっている。前(手のひら側)にスナップを利かせているのではなく、あくまでも手首が「自然に返っている」点という表現が正しいといえるでしょう。

トップ選手は
「手首を返している」?

⇒打ち方にバリエーションを持たすため

トップ選手も強打の際には、ミートする瞬間に手を固めて打つようにはしていますが、当たる直前に手首が甲側に上がっているように見えます。脱力している証拠でもありませんが、これはスパイクのバリエーションを持たせることがねらいにあります。

強く打つだけでなく、例えば、意図的にゆっくりとしたボールを打つ、「軟打(オフスピード・ショット)」をできるようにしているんですね。わざとボールに手が負けるように力を抜いて、ふんわりと相手コートに落とす。強打と軟打を交えながら、ブロックを攻略できるようにくふうしているわけです。

モデルはこの選手



西田有志

2000年1月30日生/身長186cm/最高到達点346cm/オボジット/18歳の若さで、今年度の全日本に選出されると、その得点能力の高さを存分に発揮している新星

ボールの打ち方 **その2**

お尻を残して 上半身をお尻に乗せ 体を立てる!!

上半身がしっかりと一直線になっているかをチェック。横から動画を撮影してもらうのがいいかも!



体を曲げるように、と意識すれば逆の効果を生んでしまう

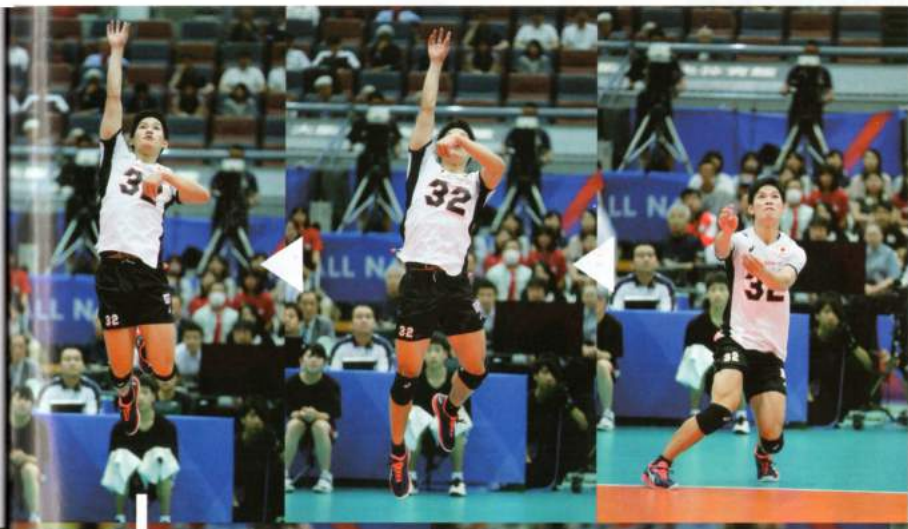
パワフルなアタッカーほど、スパイクを打ったあと、体が「くの字」に曲がっているような姿を目にします。これは体幹の強さからガチッと体を固めたとしても、スイングする腕・肩の速度が速いのために、体が前方に「曲がってしまう」んですね。それだけの筋力を使っている証です。

ここで、体を「曲げる」イメージを持ってしまっってはいけません。上半身を曲げると、お尻や骨盤が後ろに下がってしまい、これではボールを打つ肩に速度が出ませんし、腰を痛める原因にもなります。「腹筋を使って、曲げるように」とはよく耳にしますが、実際にはこの姿勢で腹筋は使えてないんですね。

ですから、スパイクを打つ際には、①お尻が後ろに下がらないようにその場に残す意識を持つ、そして②上半身をお尻に乗せ、体を立てる、その2点を大切にするといいでしょう。



上半身を一直線に



肩を前に出すスピードを意識

お尻を引っ張って、そこに残す意識

しっかりと肩を引くための柔らかさが必要

肩を前に出す速度が速いと強いスパイクが打てるようになる

スパイクでは、ボールを打つ方の肩を前に出す、そのスピードが欠かせません。スイングする腕を肩から前に押し出すことが重要になってきます。

まずは、ボールを打つ方の腕を、肩甲骨あたりからしっかりと後ろに引くこと。ここで柔軟性が必要となります。十分に肩を後ろに引けないと、腕や手だけで打つ形になってしまいます。

次に、その後ろに引いた肩と腕を前に持っていくための筋力が必

要になってきます。引いた腕を戻すための力がないと、そもそも腕を振ることはできません。

そして、後ろに腕を引く(=テイクバック)、引いた腕を前に戻して振る(=フォワードスイング)の一連の動作をするために、大事なのが**体幹の強さ**です。テイクバックからフォワードスイングに移る、その瞬間で体を固められるかが、強いスパイクの鍵を握っています。

全日本男子の西田有志選手は、特に体幹の強さが見て感じられます。トスが前後に上がったとしても、体の軸はぶれることなく、しっかりと肩を前に出してスパイクを打っていますね。

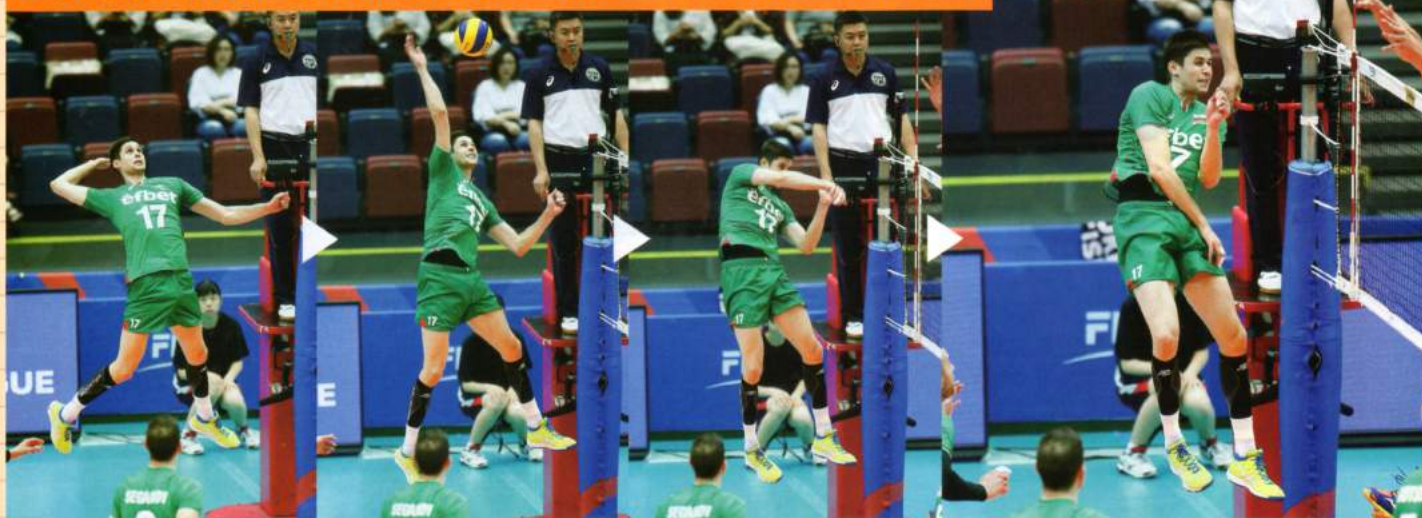
ボールの打ち方 **その1**

①柔軟性 ②筋力 ③体幹の強さが必要不可欠

ボールの打ち方 **その3**

スイングする腕は振り切る。なおかつ、ブレーキのかけ方にくふうを

スイングした腕を体に当てて止めているケース (写真はブルガリア代表のニコライ・ベンチェフ)



スイングした腕を振り切って後ろに回しているケース (写真はイタリア代表のルイジ・ランダッツォ)



ブレーキ動作で使う肩の周りの筋肉は、打ちすぎると、筋肉が小さくなってしまっただって(泣)

もちろん練習は大切。だけれど、キチンと休んで、回復させることも大事になってくるんだ。

次回は「サーブの打ち方」

スイングした腕を止めると肩を痛める結果につながる

全日本男子も含めて、トップ選手でボールを打ったあとに、その腕を止めているケースはそれほど見受けられません。タッチネットをしないように、スイングした腕の振りにも注意をしなければなりません、そこでの「ブレーキのかけ方」にくふうが必要になってきます。

実は、「腕を振る力」と「その腕を止める力」では、後者のほうがより多くの負担がかかるんですね。腕

を無理に止めるように意識しすぎると、肩の周りの筋肉を痛めてしまうことにつながります。

ですから、練習では腕を振り切るようにスイングすることを覚えたほうがいいですね。また、ボールをミートしようと思うほど、腕の動きをコントロールしてブレーキをかけてしまいがちなので、楽にスイングできるように。その振り切った腕は、クルリと後ろに回すか、体に当てて止めるか、の方法があります。

腕を振り切ること、ブレーキの負担を減らすこと、でケガの予防につながります。