

Vリーグ“新鮮”力特集

柳田  コラム

今月の「NTNL」
ジェイテクトSTINGS

月刊バレーボール

月刊バレーボール12月号 1947年11月15日 第3種郵便物認可 第71巻第14号 2017年11月15日発行(毎月15日発行・発売)

VOLLEYBALL

12
DECEMBER
2017



俺たちの時代

最強“石川世代”の挑戦

全日本インカレプレビュー

技術連載

世界トッププレイヤーの
連続写真で強くなれ!!

サーブ編

熱戦展開中

2017/18Vリーグ

新連載

ブラジルのスターを育成
マルキーニョスのバレーボール

春高 第1弾
予選特集!
東九州龍谷、鎮西
注目チーム
クローズアップ

トッププレイヤーのすごいトコロを見て学ぶ

すご★プレ大解剖

今月は「世界のサーブ」

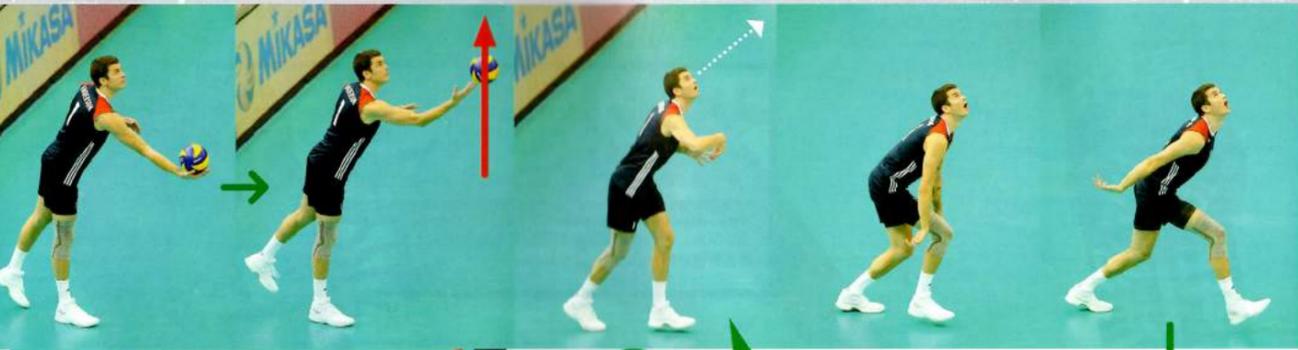
トップ選手たちのプレーを連続写真で解き明かし、そのポイントや技術に迫るこの企画。先月号に続き今月は9月に行われたグラチャンバレーから、世界で活躍するサーバーたちを取り上げます

(※一部の左利きの選手を除き、右利きを想定して解説しています)

写真：山田高央、平野敬久

解説★増村雅尚

崇城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。



ポイント1

トスをまっすぐに上げる

トスを正面へまっすぐに上げて、しっかりとボールの行方を見る。毎回、同じトスを正確に上げられることもポイント



ポイント2

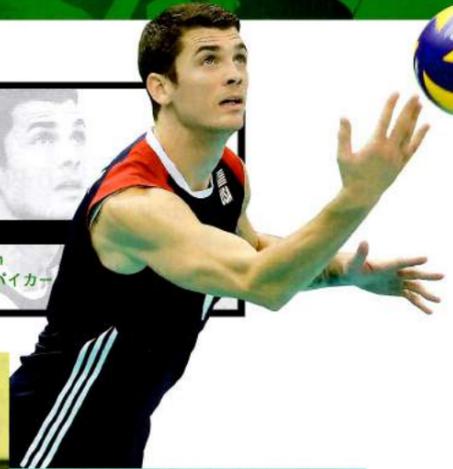
縦回転の振り下ろし

特徴的なのが左腕の使い方。体の中心線に沿って、内側から外側へ開くように左腕を上げる。そして右腕は頭の後ろから、こちらも中心線に沿うようにまっすぐ振り下ろす

マシュー・アンダーソン

Matthew Anderson

アメリカ / 1987年4月18日生まれ / 身長202cm
最高到達点360cm / オボジット、ウイングスパイカー



安定感抜群!!
縦のスイングバランスで
狙いどおりに打つ

ここがスゴイ

すべてをまっすぐに。正確無比なサーブ
まっすぐにボールを上げて、まっすぐに縦のスイングを繰り返す。そうすれば、放たれたボールも狙いどころへまっすぐの軌道を描いて飛んでいく。このようにしてアンダーソンの正確なコントロールは生み出され、またこれらの動作が毎回同じであることが安定感につながっているのだ

プラスアルファ

スパイクも“縦のスイングバランス”で

アンダーソンはスパイクの際も、この独特な左腕の使い方をしている。このスイングをどの場所からも繰り返すことで、ポジションもローテーションも関係なく得点ができるのがアンダーソンの強みといえるだろう(詳しくは先月号の「すご★プレ大解剖」をチェック)



ここがスゴイ

両肩をスムーズに入れ替える
 ×体を反る
 ○左手を前に
 上半身を反るのではなく、左手を前に突き出して、なおかつバランスをとるべく右手を引いている。そして左肩と右肩を入れ替えるようにしてスイングするのだ



スター選手を見て学べ
すご★ブレ大解剖



ポイント 2
両手を上げて高さを出す
 しっかりと両手を上げることで、高くジャンプする

**トスと助走はリズムよく
 高さを出す腕の使い方**

リカルド・ソウザ
 Ricardo Souza シャツネームは「Lucarelli(ルカレリ)」
 ブラジル / 1992年2月14日生まれ / 身長196cm
 最高到達点348cm / ウイングスパイカー



トスと助走は同じタイミングで
 トスを上げると同時に、助走を開始し、走りながらボールの行方を見る



プラスアルファ

バックスイングは“地面を押す力”を生む

助走をして、ジャンプする際に両腕を後ろへ高く、まるで羽が生えたかのようにバックスイングしている(A)。この両腕が真下にきた瞬間(B)に、体が地面を押す力が最も大きくなる。この時に足(ふくらはぎ)の筋肉が伸び縮みすることが、ジャンプする力を生むのだという。

次ページで登場する全日本の柳田将洋(バレーボール・バイソン・ビュール)や、グラチャンでサブポイントが印象的だった山本将平(JTサンダース)もバックスイングを大きくすることが特徴といえる。ただ増村氏によれば、どれだけバックスイングを高くするのが理想的かは定かではない。腕を上げた分だけ、それを戻すための時間が必要になるし、世界を見渡しても、腕を折りたたんで小さく跳ぶ選手もいれば、イタリアのルカ・ベッターリ(写真真右)のように、左手は床に水平にして右手のみを使ってバックスイングを調整する例もある。“地面を押す力”を生むことは確かだが、正解はなさそうだ。

ルカ・ベッターリ
 (イタリア / 1991年4月26日生まれ / 身長200cm / 最高到達点345cm / オポジット)



スター選手を見て学べ
すご★プレ
大解剖



柳田将洋
 Yanagida Masahiro
 日本(ドイツ/バレーボール・ハイソーン・ビュール)
 1992年7月6日生まれ/身長186cm
 最高到達点335cm/ウイングスパイカー

ポイント 2
 左手をまっすぐに、高く伸ばす

ここがスゴイ
 フルスイングで世界トップクラスの打球スピードを出す
 突き出した左手(左肩)とボールを打つ右手(右肩)をキレイに入れ替える。そして、左手は流れるように後ろに振り切り、右手もフルスイング。台風(台風)のような両腕の使い方が、世界トップクラスのボールのスピードを生む

ポイント 1
しっかりとバックスイング
 両腕が体の軸に対して垂直よりさらに上がるほどにバックスイングしている。これは肩甲骨の柔らかさを表している



プラスアルファ
かなり前に跳んでいる
 “ぶん回しスイング”とあわせて、特徴的なのが、サーブを打つ際のジャンプする距離。柳田はエンドラインのやや後ろから踏み切り(Ⓐ)、かなり前に跳んでいるのだ(Ⓑ)。これはパワーをボールにぶつけるための彼なりのくふうと思われる。
 また前に跳ぼうとすると、ボールを前で捕ろうとする意識が働き、上半身を倒して前かがみにミートしがちだが、体を地面に対して垂直にして打っている(Ⓒ)ことも柳田のサーブの特筆すべき点だ

ジャンプサーブの出来はトスが半分を占める
 アンダーソンやルカレリはトスを右手で上げて、右手でボールを打つ。一方、柳田は左手でボールを上げて、またトスを両手で上げてジャンプサーブを打つ選手もおり、どれがいいのか、正解はない。
 トスの上げ方に加えて、上げたボールへのアプローチも千差万別だ。フランスのステファン・ボワイエ(Ⓐ)は、右足のかかとが浮き上がっている点から、一度ジャンプするようにしてトスを上げている。一方で、アンダーソン(Ⓑ)は、右足をヘタんとつけたまま、ボワイエは

ジャンプするようなトスから、助走ジャンプへと仕切り直すのに対し、アンダーソンは静止した状態でトスしたあとに(Ⓐ)55最上段の左から3番目の時点、ボールの軌道を見定めてから助走し、サーブの動作に移るのだ。
 トスの上げ方からアプローチのしかたもさまざまだが、増村氏によれば、重心を前に移動させながら、上げる。スタイルが一般的にみられ、「重心とトスの軸をあわせて助走に移っている」という。「ジャンプサーブの出来は、トスが半分を占める」とは、よく言われること。まさにそのとおりで、形は異なっても、毎回安定してトスを上げられることが重要なのだ。

アンダーソン

ステファン・ボワイエ
 フランス/1996年4月10日生まれ/身長196cm/最高到達点335cm/オポジット

スター選手を見て学べ
すご★プレ
大解剖

ジャンプフローターサーブは
両手でボールを上げて、打点は高く



李博
Ri Haku
日本(東レアローズ)
1990年12月27日生まれ/身長194cm
最高到達点347cm/ミドルブロッカー



ポイント1
トスを両手で
両手でトスすることでボールをまっすぐに、そして高く上げることができる

ポイント2
高い打点を意識する
低い打点でボールを叩くように打つと、ボールはコートを飛び越えてしまいがち。ジャンプフローターサーブで大事なものは、高い打点で打つことだ

ここがスゴイ
スピードを出すための体の使い方
トスを両手でを行い、一度は両腕を引く動作が必要になるが、これが“地面を押す力”を生み(P56を参照)、高く、速く跳ぶことにつながる



セイエドモハンマド・ムーサビエラギ
Seyed Mohammad Mousavi Eraghi
イラン/1987年8月22日生まれ/身長203cm
最高到達点362cm/ミドルブロッカー



ポイント1
トスを両手で
両手でトスすることでボールをまっすぐに、そして高く上げることができる

ポイント2
高い打点を意識する
低い打点でボールを叩くように打つと、ボールはコートを飛び越えてしまいがち。ジャンプフローターサーブで大事なものは、高い打点で打つことだ

ここがスゴイ
スピードを出すための体の使い方
トスを両手でを行い、一度は両腕を引く動作が必要になるが、これが“地面を押す力”を生み(P56を参照)、高く、速く跳ぶことにつながる

グラチャン初戦、全日本男子はアメリカが打ち込んでくる強烈なジャンプサーブに苦しめられた
今回は日本を代表するオールラウンダー新領理沙(久光製薬スプリングス)の“すごプレ”を本人解説でお届け!!



いかに質をよくして返球するか
そうしたサーブ事情の中でも、ブラジルのルーカス・サートカンブのように、相手に合わせてジャンプサーブの動作からボールの回転を止めてフローターサーブに切り替える、という選手もいるから驚きた。もちろん、これは習得するのがかなり難しい技術である。
とはいえ、ジャンプサーブをコート内にしっかりと打ち込んでいくのが今のトレンド。実際、グラチャン大会初日に全日本男子はアメリカの全員が打つ、ほぼ時速100kmを超えるようなジャンプサーブに耐えることができなかった。今後はサーブで崩されないことももちろん、威力あるサーブをいかにBパス、Aパスで返球するか、またCパスになった時でもいかにして攻撃を仕掛けるか、それが世界と戦ううえでポイントの一つになってくるだろう。



ジャンプサーブとジャンプフローターサーブをミックスさせて打てるルーカス・サートカンブ(ブラジル/1986年3月6日生まれ/身長209cm/最高到達点340cm/ミドルブロッカー)

グラチャンで見られたサーブのトレンドとは
ジャンプサーブが多く使われた
増村氏によると、高さスピードのあるジャンプフローターサーブが海外のトレンドとして見られ、これは、打点の高さを生かしたフローターサーブで相手を崩してブロックで仕留めるのがねらい。そうしたサーブは「ブレイクサーブ」と称されていた。しかし、9月のグラチャンでは、ジャンプサーブを使うチームが多く、ジャンプフローターサーブを多用していたのはイランくらい。ほかには強烈なサーブを打ち込んでいた。そこには海外の攻撃事情がある、増村氏は話す。
「たとえCパスになっても得点できる攻撃パターンや、スパイカーが多く出てきました。そのため、(フローター)サーブで崩しても、ブレイクしづらくなつた。そのレベルに世界が達してきているのです」
「ブレイクサーブ」で多少崩そうと、多彩なコンビネーションを使ってくる。ならば、サーブでポイントを取りにいこう。その考えからジャンプサーブを使用するとうわけた。