

東海インターハイ 熱血
レポート

復活!! 石川祐希

今月の「NTNL」

デンソーエアリービーズ

月刊バレーボール

月刊バレーボール9月号 1947年11月15日第3種郵便物認可 第72巻第9号 2018年8月10日発行(毎月15日発行・発売)

9

SEPTEMBER
2018



スペシャル付録
龍神NIPPON
ON COURT
ポスター



《全日本女子》
長岡望悠×石井優希対談
アジアでNo. 1
そして世界バレーへ



世界バレー、カウントダウン!
《全日本男子》
石川祐希「コートに戻りし、日本のエース」
柳田将洋×関田誠大対談

猛烈にアツイ夏!

東海インターハイ総力特集
男女ファイナルストーリー
熱戦フォトコレクション
水町泰杜(鎮西高) 石川真佑(下北沢成徳高)
注目選手たちのホットサマー

小中学生でも「ジャンプフローターサーブ」は打てる 力を入れなくてもしっかりと 肩を前に出すことで 打てる!!



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「サーブの打ち方」において、大事なこと!!

体重をボールに乗せる その感覚を身につける

ジャンプフローターサーブ自体は小中学生がトライしてもいいですね!! 力を入れずに、ボールに体重を乗せるだけで打てるものです。

大事なのはスパイクと同じように(前号「スパイクの打ち方」をチェック)、打つほうの腕の肩を後ろに引いて、しっかりと前に出すこと。それができていれば、地上でも、空中でも、打てます。

ただし、ジャンプフローターサーブは跳んでいる分、ボールに手を当てにくいもの。トスをキチンとコントロールできていることが必要です。

最初は地上で何歩か踏み出すことや助走をつけることから。手だけで打ってしまうことがないように、前に進み、体重をボールに乗せる感覚をつかみながら、打つようにしましょう。

実は…な
ポイント

モデルはこの選手

出来田 敬

1991年8月13日生/身長200cm/最高到達点346cm/オボジット/堺ブレイザーズ/ミドルブロッカーの経験もあり高さのある攻撃が魅力。相手を崩すジャンプサーブも武器の一つだ

トス 片手? 両手? どちらで上げる

安定するのは片手、高く跳べるのは両手

トスを上げる手ですが、両手の場合ズレが生じやすいので、片手のほうが安定しているといえます。また、トスするほうとは逆の手が後ろに引いた状態になるため、トス→テイクバック→ミートという一連の流れを繰り出しやすくなります。ただ、片足跳びになるため、ジャンプ自体に高さは出にくい

もの。どちらかといえば、ブロード攻撃に近い動きです。

一方、ジャンプの高さを出したい場合は、両手でトスを上げればよい。トスしてから、両手をいったん下げて、振り上げるようにすれば、その反動が跳び上がる力を生みます。こちらはスパイク動作に近いといえるでしょう。

トスを上げる手	片手	両手
メリット	トスが安定しやすい	ジャンプの高さが出る
デメリット	ジャンプに高さが出にくい	トスが安定しにくい

フローターサーブ どうしてボールは揺れるの?

ボールの周りの 空気の動きによって変化が生じる

放たれたボールは進行方向から空気を受ける形になります。その際、進行方向とは反対側のボールの面には、真空に近いような、気圧の低い状況が発生します。そこに、逆方向の力が発生するんですね。

ボールは前に飛んでいるのに、後

ろに引っ張られるようになるため、減速します。さらに、ボールには表面上の凹凸や、空気穴もあるため、空気の流れが複雑になり、渦(カルマン渦)が発生します。これが、ボールが揺れる正体です。



ほんとうに真ん丸、つるつるのボールとまったく乱れない気流だと、揺れることはない、ってわけだ!!



ジャンプフローターサーブ



ジャンプサーブ

ミケレ・パラノビッチ
(イタリア)



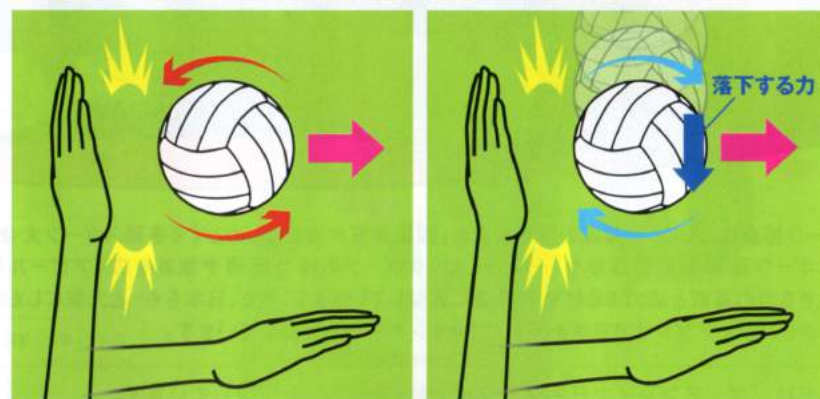
トスの安定が必要不可欠

安定してサーブを入れるために大きな鍵を握るのが、トスの安定です。トスがぶれてしまうようでは、毎回違うサーブを打たなくてはなりません。ですから、トスだけの練習を繰り返す選手もいます。東レアローズの鈴木悠二選手はサーブを武器としていますが、毎回、同じようにトスを上げられる点が素晴らしいといえますね。

ジャンプサーブ、(ジャンプ)フローターサーブ、いずれにしてもトスを安定させることが、いいサーブを打つためには必要不可欠です。

ジャンプサーブ トップスピンの原理

落下してくるボールを打てば
自然とドライブ回転がかかる



止まっているボールを打つと
ボールにはバックspin(逆回転)がかかる

落ちてくるボールを打つと
ボールにはトップspin(順回転)がかかる

目からうるこの「サーブのトス」
フローターならトスを低く
スピンをかけるならトスを高く

ジャンプフローターサーブと ジャンプサーブ それぞれに適したトスの種類

ジャンプサーブはボールの打球スピードはもちろん、強烈なトップspin(順回転)がかかっていることで、落差も生じ、より効果を発揮します。そこで鍵になってくるのが、トスしたボールの高さです。

トスして上がってから落ちてくるボールを打つと、落下するエネルギーがある分、手のひらを転がり、自然にドライブがかかります。通常、

止まったボールを縦のスイングで打つと、バックspin(逆回転)がかかるものですが、これではボールが上に伸び上がる軌道を描いてしまいます。ですから、ジャンプサーブでよりトップspinをかける際には、トスに高さが必要となります。

逆に、フローターサーブを打つ際には、トス自体に高さを求める必要はないといえるでしょう。スピンのかかりやすくなってしまえば、意味がありませんからね。ボールがそうならないためにも、トスを低くして、それほど落下しない＝トップspinのかかりにくい状態であら

えるわけです。

例えば、全日本男子の李博選手のジャンプフローターサーブは打点の高さが特徴といえます。それは、トスが高いのではなく、自身が跳ぶことができる高い位置へボールを上げる、ボールを置くようにして、その高さでミートをしているんです。

また、高く上がったボールに回転をかけずに打つのは至難のワザといえます。

サーブの種類によって、適したトスの高さは違うといえるでしょう。