

3 利き手と逆の片手上げ (クロス上げ)

2 利き手での片手上げ

1 両手上げ

ジャンプサーブのトスは3種類

見
見る見る
わかる!

連続写真

ジャンプサーブ編

解説 ○ 増村雅尚 (堺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)

メリット

- 利き手と逆の手でトスを上げるので、利き手の動きが複雑にならず打つまでのタイミングがとりやすい
- わざと利き腕と逆側にトスを流して上げれば、ボールにナメにスピンをかけてクロスに打つ、ということができる

デメリット

- 重心がかかっている足と逆側の手で上げるので、トスがブレやすい
- 利き腕ではないのでボールコントロールが不安定に



パナソニックパナサーズ ④ 大竹悠貴 (201cm / OP)

メリット

- 重心がかかっている足の上部へ上げるので、安定してまっすぐ上に上げやすい
- 利き腕なのでボールコントロールが安定する
- 利き腕の真上にトスを上げやすい

デメリット

- 利き腕の動作が多くなるので、打点までのタイミングを合わせる工夫・練習が必要



東レアローズ ⑩ 戸崎嵩大 (190cm / OH)

メリット

- トスの高さを出しやすい
- 前後左右にブレず、まっすぐ上に上げられる

デメリット

- ボールを打つまでの利き腕の動きが少し複雑になる



FC東京 ② 井上仁 (196cm / MB)



スイングの種類②

『ボウ・アンド・アロー』スイング

「ボウ・アンド・アロー」は英語表記すると「bow and arrow」で、「弓と矢」という意味です。ヒジを上げてテイクバックする動きが弓矢を打つ時の動きと似ていることから名付けられました。

この「ボウ・アンド・アロー」スイングをすると、上に持ち上げたヒジを下げた時に胸や肩、腕の筋肉が「グツ」と伸びるのですが、その跳ね返り（伸張反射）のパワー

を再びヒジを持ち上げてボールを打ちに行くスイングスピードに結び付けます。

「サーキュラー」ほどダイナミックに体の回旋を利用するわけではないのですが、もともと持っている体幹の筋肉パワーで力強いサーブが打てる外国人選手はこれです。動きがシンプルになる分、確率は高くなると言えます。



特長

● シンプルな動きなので確率が高くなる

JTサンダーズ⑥ エドガー・トーマス(212cm/OP)

スイングの種類①

『サーキュラー』スイング

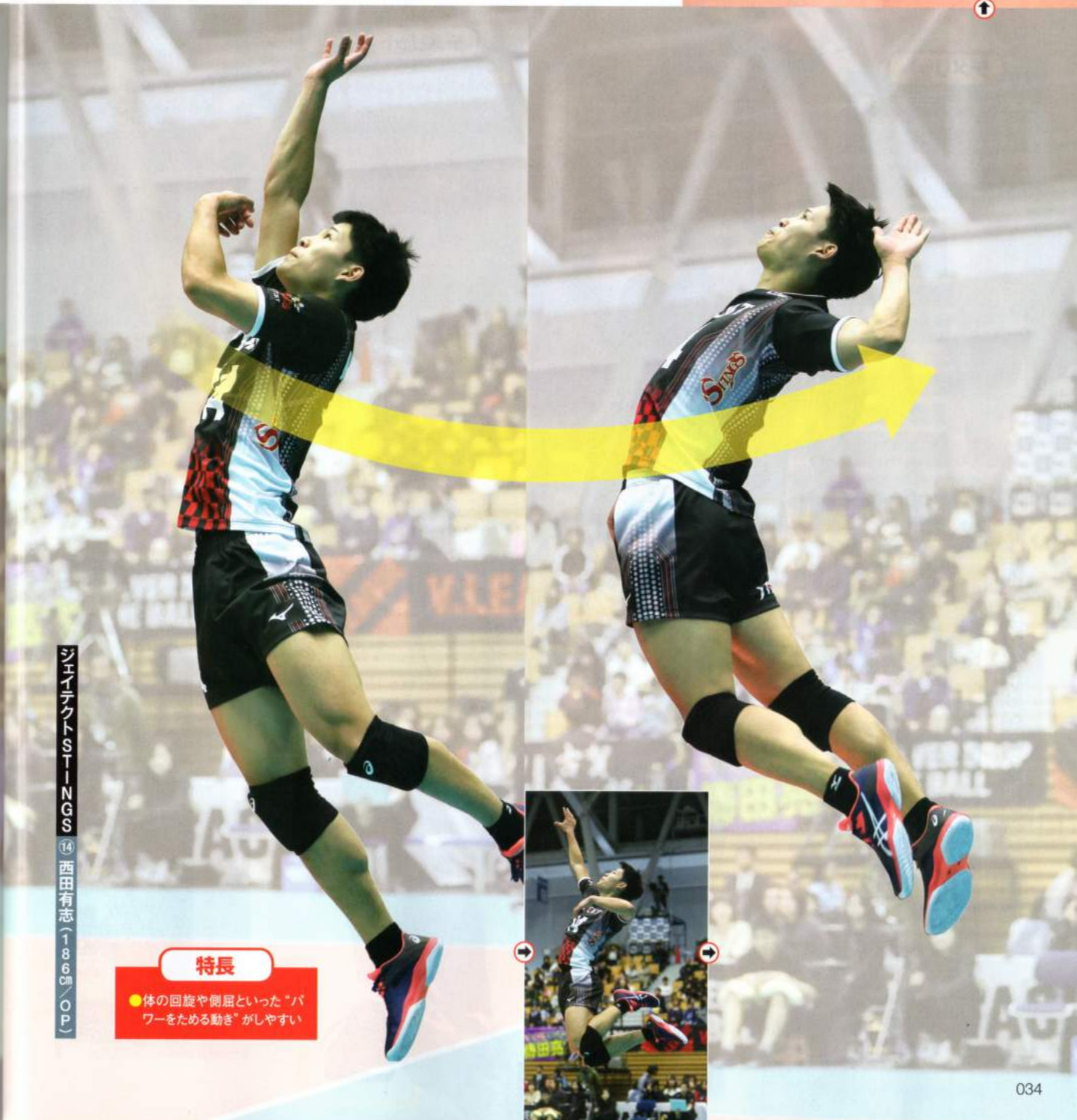
「サーキュラー(circular)」は「円形の」という意味。ヒジを下げて腕を引き、その後、ヒジを上げてボールを打ちに行く時のヒジの動きが円を描くような軌道になっているため「サーキュラー」スイングと呼ばれています。

特長は、体の回旋（ひねり&ひねり戻し）や側屈（体の左右への反り）といった動きがしやすいこと。そうして体全体でためたパワーを

スイングスピードに結び付けられるので、速いボールが打てるようになるのです。

【西田選手の特長】

西田選手は、体の近くにヒジを通すテイクバックを行っているため、素早く「サツ」と引くことができます。それによりタイミングが遅れることなく、テイクバックからインパクトに向けてのスイングができるのです。



特長

● 体の回旋や側屈といった「パワーをためる動き」がしやすい

ジェイテクトSTINGS⑭ 西田有志(186cm/OP)

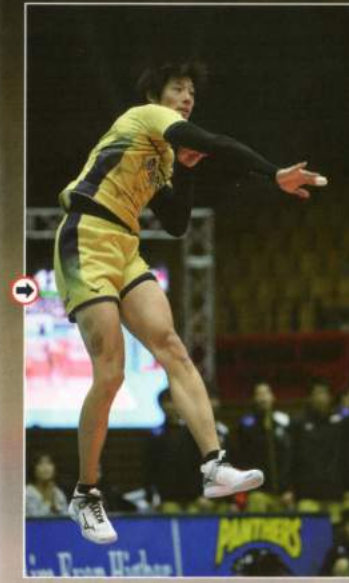
上半身はひねる&両足を広げることで
下半身の回転を防ぐ



体の使い方ポイント①

足を広げて
上半身をひねり戻す
土台を作っておく

両足を広げることで
土台としていた
下半身を利用し
上半身をひねり戻す



豊田合成トレフェルサ
① 傳田亮太 (191 cm / MB)

ジャンプサーブのため空中に跳び上がっている傳田選手ですが、注目してほしいのは“両足を広げている”こと。これは右肩を後ろに引いてひねった上半身をひねり戻すための大切な土台となっていて、もし足を

閉じていると、上半身のひねりにつられて下半身も回転しやすくなり、それでは、せっかく上半身をひねってパワーをためても、十分にひねり戻すことができなくなるのでボールにパワーをぶつけていけません。

空中では地面と違って“ふんばる”ということができないもの。その代わりにするのがこの両足の開きで、これにより下半身の回転を防止。ひねった上半身をひねり戻す土台としているのです。

左右の手の入れ替えで スイングスピードを上げる!

ここで注目してほしいのが、左手の動きです。トスを上げたあと、テイクバックする右手と対照的にナナメ前方に突き出し、その後、ひじを曲げてグッと体に引き寄せています。

この左手の動きを行うと、最初は上がっていた左肩が下がるので、そ

れと入れ替わるように最初は下がっていた右肩を勢よく上げていくことが可能に。前ページでも紹介しましたが、空中ではふんばることができないため、テイクバックで下げた右肩をインパクトに向けて上げていくには、別のパーツでそれと逆の動作をすることが必要になります。

それこそが左手の動きで、ナナメ上に出していた左手をインパクトに向けて体に引き寄せることで、右手のテイクバック→スイングという動作によりスピードをつけることができるのです。



①



右手をテイクバック
するのと対照的に
左手をナナメ前方へ

左手を体に引き付ける
反動を利用して
右手を振り上げる

NECレッドロケッツ ⑥ 上野香織 (180cm MB)