

別冊
付録

春高メモリアルフォトブック

柳田将洋



今月の「INTNL」

パナソニックパンサーズ

月刊バレーボール3月号 1947年11月15日第3種郵便物認可 第73巻第3号 2019年2月15日発行(毎月15日発行・発売)

月刊バレーボール

VOLLEYBALL

3

MARCH
2019

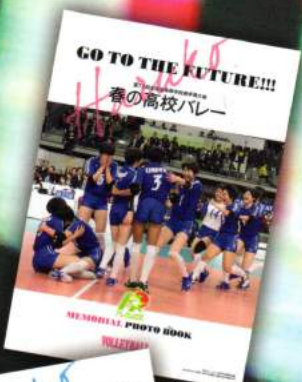


彼らが海を
渡る理由

もっと強く もっと遅しく

石川祐希 (イタリア)
古賀太郎 (ポーランド) 富永こよみ (イタリア) 今村駿 (モンテネグロ)
奥村麻依 (タイ) 井上琴絵 (ルーマニア)

現役Vリーガーが選ぶNo.1プレイヤー



別冊付録
全チームの熱い戦いをプレイバック!
メモリアルフォトブック

春高バレー特集
ファイナル

GO TO THE FUTURE

『平成最後の春高戦記』

洛南 (京都) & 金蘭会 (大阪)
優勝校訪問

清風 (大阪) & 東九州龍谷 (大分)
準優勝チーム特集

石川真佑 (下北沢成徳)
インタビュー

逆Cの字で作ったパワーを…



JTサンダーズ
④中島健太 (195cm / MB)

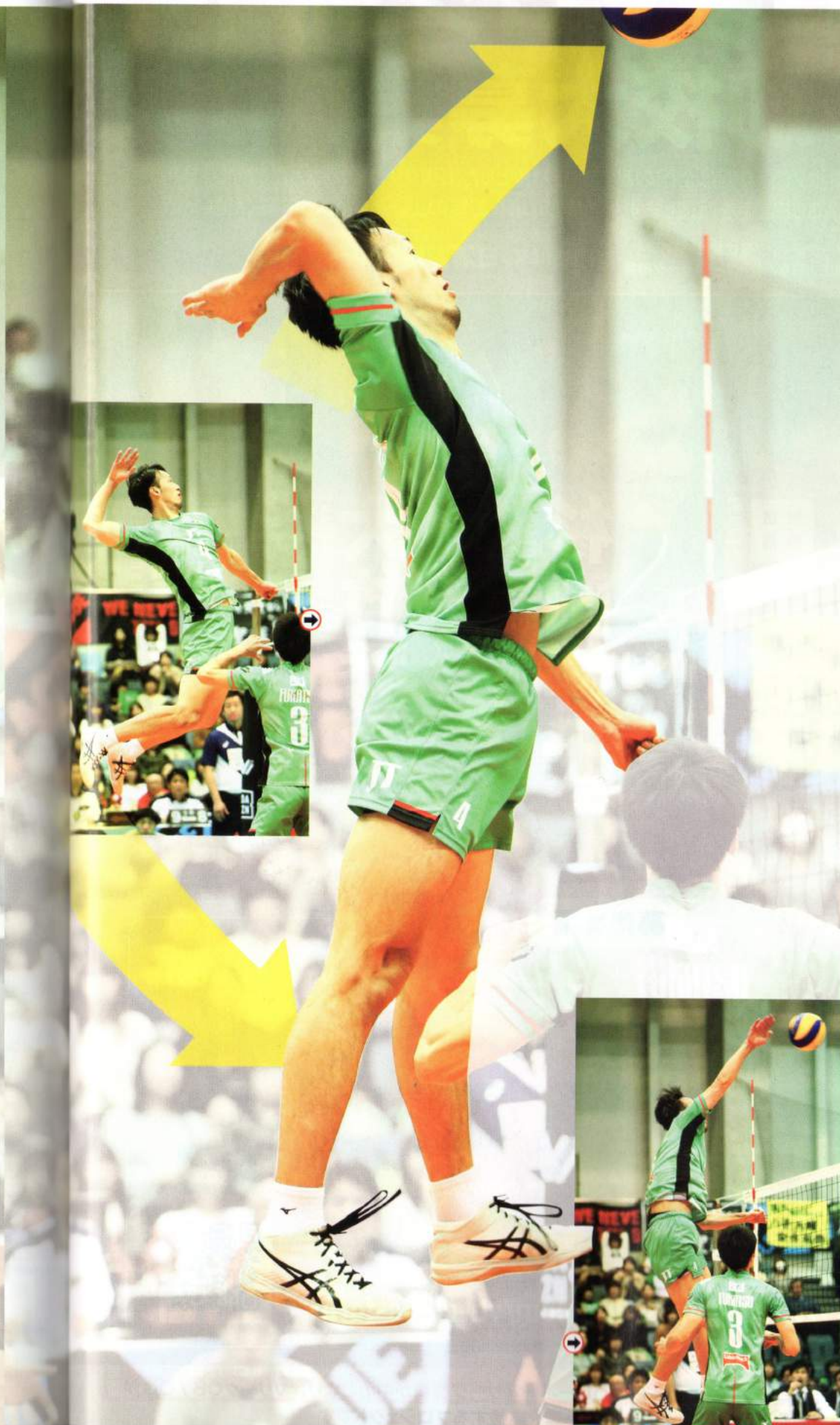
ヒジを上げてテイクバックしてからボールを打ちに行く「ボウ・アンド・アロー」スイングでスパイクを打ち込んでいる中島選手ですが、体の使い方注目してほしいのが、テイクバックしたときにヒザを90度に近い角度で曲げていること。この動きを行うと、上半身も後ろに曲げやすくなり、テイクバックを大きくすることが可能に。実際、中島選手は右肩を大きく引くことができます。また、空中バランスがいいのは、上半身&下半身の動きが連動しているからとも言えます。

そして、曲げた足を伸ばすのに合わせて腕をスイング。上半身だけでなく、下半身のパワーもスイングに結び付けているので、支えのない空中でも力強いスパイクが打っているのです。

体の使い方 ポイント①

ヒザの曲げ→伸ばしパワーを腕のスイングスピードに結び付ける!

インパクトに向けて解放!



見る見る わかる!

連続写真

スパイク編

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)

相手ブロックとの駆け引き！ 右肩の動きを止めて ストレートに切り返す!!

右腕を後ろに引いたテイクバック時は、体(胸)の向きからクロス方向に打つように見えますが、実際はストレートに打つているところ。ポイントはインパクトで右肩の動きを止めていること。右肩の動きを止めることで腕を体に巻き込むようなスイングとなり、体の向きとは違うストレート方向に打つことができます。スパイクの威力という点では体と同じ向きにスイングしたほうがパワーが出しやすいのですが、相手ブロックとの駆け引きという点では、こうした技術も必要になってきます。

堺プレイヤーズ
⑩千々木駿介 (194 cm / OH)



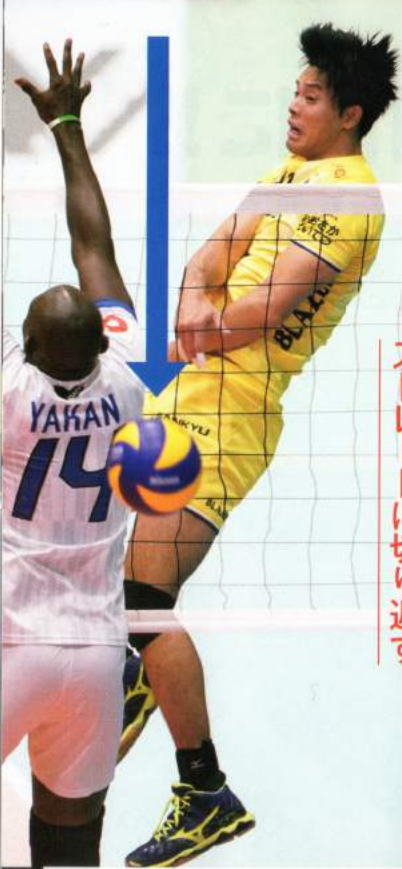
クロスに打つように見えるが…



右肩の動きを止めてインパクト!



苦しい体勢だがブロックされない
ストレートに切り返す



サントリーサンバース
⑩藤中謙也 (190 cm / OH)

こうした動きができるのは
頭の位置が安定しているから!



左手の引き&左足の振り上げで
スイングのためのパワーを補っている



トスが流れて少しバランスの
悪い空中姿勢になったが…



トスがあまりいい位置に上がってこなかったため、上体を後ろに倒ることで、スイングするための右肩のひねり戻しをサポート。最終的にボールをしっかりと打つためのポイントを押さえています。空中でこうした動きができることに加え、左足を持ち上げる

頭の位置を安定させれば
バランスが崩れていても
しっかりとスイングできる!

早い段階で右腕を引き始める

体の使い方ポイント①

テイクバックを早めに作ること 空中姿勢が安定! パワーが乗ったスパイクが可能に!!

黒後選手で特徴的なのは、助走からジャンプする際、両腕を振り上げて跳びますが、その途中で、利き腕である右腕を早い段階で引き始めていること。すると素早くテイクバックが完了するので、空中での姿勢が安定。自分が持っているパワーを余すところなくス

ィングに結び付けることができます。

スイングを見ると、テイクバックからインパクトに向けて右肩が後ろから前にしっかりひねり戻されていることからパワーが乗っていることがわかります。さらに、腕を伸ばした高い位置でボールをとらえているのもお手

本ポイントと言えます。そして、テイクバックで逆Cの字だった体勢がインパクトでは一直線になっていることから、ためたパワーをダイナミックにボールにぶつけていることがわかります。

早めのテイクバック完了で
空中姿勢が安定!

右肩をしっかりひねり戻す
&高い打点でインパクト

東レアローズ 黒後愛(180cm/OH)

トスにタイミングを合わせやすい 両ヒジを曲げたコンパクトなジャンプ!

特徴的なのは、助走からジャンプする際、両ヒジをほぼ90度に曲げていること。

単に高く跳ぶのであれば、ヒジを伸ばして腕を振り子のように使ったほうが効率がいいのですが(体を下に押す力が強くなり、筋肉

がグッと伸ばされるので、その反動を使って高く跳ぶことができる)、こうしてヒジを曲げることでコンパクトな動作で跳ぶことが可能に。筋肉の伸び縮みパワーのみではなく、コンパクトな動作による下向きから上向きに

素早く切り替えた腕のスイングパワーも利用することで、トスにタイミングを合わせたジャンプをすることができるのです。

トヨタ車体クインシーズ

③ 高橋沙織 (177cm / OH)

