

高校生関東大会 スペシャル

男子日本代表 全員インタビュー

今月の「NTNL」  
KUROBEアクアフェアリーズ

月刊バレーボール

月刊バレーボール7月号 1947年11月15日第3種郵便物認可 第73巻第7号 2019年6月14日発行(毎月15日発行・発売)

VOLLEYBALL

スペシャル付録  
日本代表  
クリアファイル

7  
★  
JULY  
2019



WE PLAY TO WIN

# 男女日本代表特集

ネーションズリーグレポート

男子日本代表インタビュー

石川祐希、柳田将洋、西田有志 etc.

【スペシャル対談】

石井優希×内瀬戸真実×鍋谷友理枝

黒後 愛×石川真佑

深津旭弘×深津英臣

#超攻撃型

第73回  
関東高等学校大会総レポート

インターハイ予選特集 PART1  
「新時代の主役はオレたちだ!!」  
水町泰杜(鎮西高) 柳北悠李(東福岡高)ほか

# 見る見る わかる!

# 連続写真

レシーブ編

堺プレイヤーズ  
④高野直哉 (190cm / OH)

POINT

●目線が安定している&両ヒザの曲げ伸ばしも使っていることに注目!

両肩を回転させることで  
面を崩すことなくボールを捕らえる



思ったより  
ボールが変化し  
左上にきたので...



両ヒザを適度に曲げ

早くに+しっかり両腕で面を作る



## 目線を変えずに 両肩を回転させることで 変化してきたサーブに対応!

実戦ポイント①

相手のフローターサーブをサーブレシーブしているところだと思います。参考ポイントとしては、<早くに+しっかり両腕で面を作っていること。こうすれば、後はこの形を維持したまま待ち、前腕部分でボールを受ければ、キレイにセッターに返球できます。>

しかし、この場面では相手のフローターサーブが変化し、予想していたところより上&左側にボールがきました。そこで高野選手は、両肩を回転させることで、両腕で作っていた面を崩すことなく移動させてボールをミート。こ

うしてボールの変化に対応できたのは、<頭の位置を固定し目線を変えなかった>から。腕の移動とともに頭も動くと視線がブレ、変化したボールをしっかりと捕らえにくくなるのです。

また、あらかじめ両ヒザを適度に曲げていたこともポイントで、ボールの変化に即座に対応できたのは、このヒザの曲げ伸ばしを使ってボールの高さに合わせられたことも要因となっています。



解説◎増村雅尚(崇城大男子バレーボール部監督。男子日本代表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)

# レシーブの安定感が増す 《ヒジ締め+腕の内側を上に向ける》動作!!

上体のバランスを保ち  
両腕で作った面をキープしながら  
ヒザを曲げてボールの下に  
潜り込む! →



FC東京  
⑩デロッコ ジェイソン (201cm / OH)

緩いサーブを前に落とされた場面だと思いますが、デロッコ選手は上体のバランスと両腕で作った面を崩さないよう、ヒザを曲げてボールの下に潜り込んでいます。上体&腕の形は維持したまま足で調整する、まさにサーブレシーブのお手

本の動きと言えるでしょう。

さらにボールを受ける際、<ヒジを締める+腕の内側を上に向ける>ようにするのもポイントです。ヒジを締めると両腕の間隔が狭くなり、両腕でしっかりボールを受けることが可能に(逆に離れ

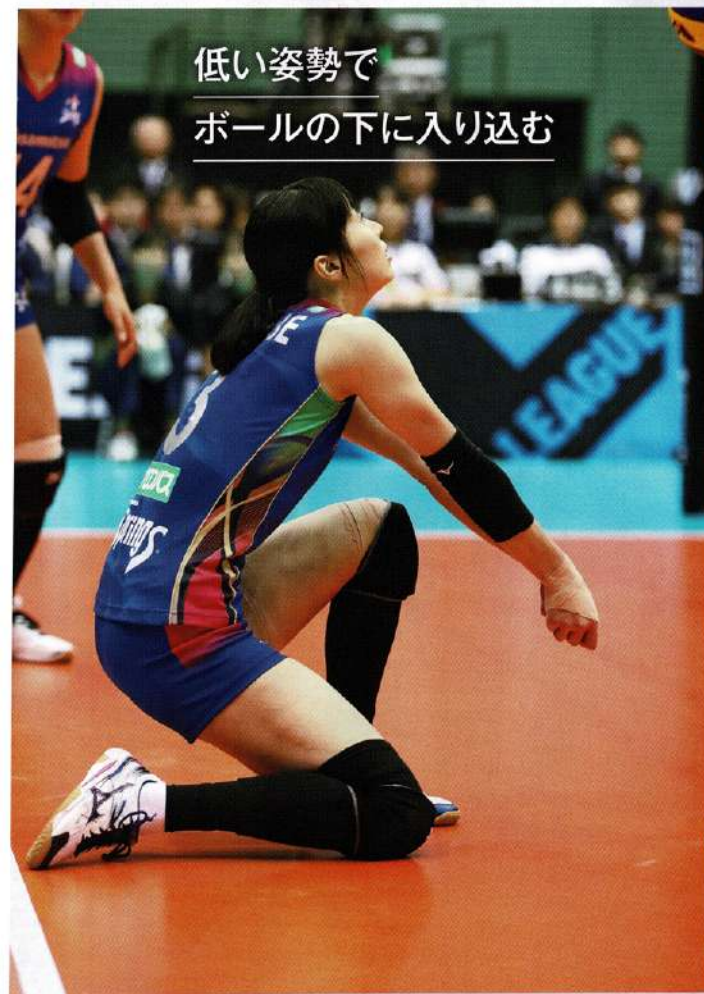
ていると片腕だけに当たったりして狙ったところにコントロールできません)。

また腕の内側を上に向けると、少しですがボールを受ける面積が大きくなるのでより安定感が増すことになるのです。

ヒジを締める&腕の内側を上に向けることで  
しっかりボールを受ける&  
コントロールすることが可能に!



低い姿勢で  
ボールの下に入り込む



久光製薬スプリングス  
③新鍋理沙(173cm/OH)



ボールに勢いをつける  
ため少し振り上げる

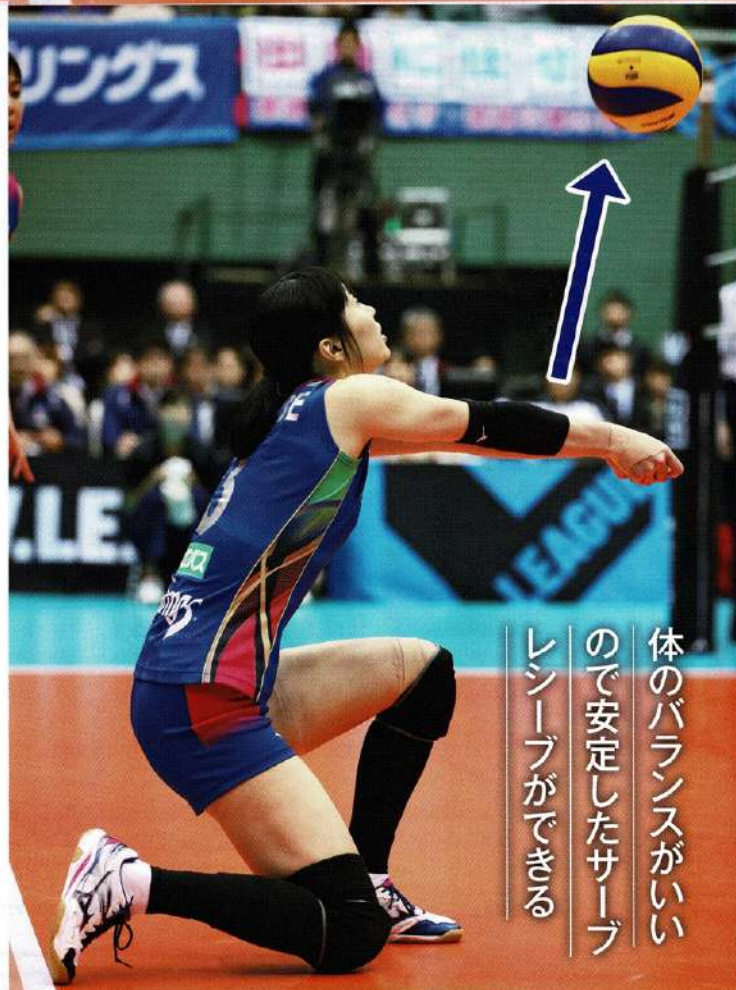
ネット際に落とされたサーブに対し、顔をきちんとセッター方向に向けつつ、ヒザを曲げてしっかりボールの下に入り込んでいる、お手本のよ

うなサーブレシーブです。基本と違うのは、少し腕を振り上げていること。サーブレシーブでは両腕で作った面を動かさずボールを受け止め

るのが基本ですが、このケースでは相手サーブにスピードがなかったため、バスの高さを出すため少し腕を振ってボールに勢いをつけています。

# ネット際に浅くきたサーブに対するお手本サーブレシーブ！

実戦ポイント④



体のバランスがいいので安定したサーブレシーブができる

# 低い姿勢になっても上体を立てればサーブレシーブが安定する！

実戦ポイント③



日立リヴァーレ  
⑱窪田美佑(171cm/OH)



サーブが予測していたよりも前に落ちてきたので、両ヒザを地面につけることでボールの下に入り込み対応しているところ。一般的に、ヒザをつくとその勢いで上半身も前に倒れがちですが、窪田選手は上体を立てています。こうすると両腕で作った面が安定し、しっかりサーブレシーブできるようになるのです。