

対談 大塚達宣×高橋 藍

V.LEAGUE新体制情報①

完全復興 スタ☆メン

2013男子U19日本代表チーム

月刊バレーボール

月刊バレーボール7月号 1947年11月10日創刊(第1号) 第24巻第7号 2020年6月15日発行(海外15日発行・発売)

2020
7
JULY



サントリー復帰
柳田将洋

巻頭インタビュー

石川祐希の
今、そしてこれから

男子日本代表
テクニク特集

清水邦広、西田有志、小野寺太志 etc.

久光製薬スプリングス
オリジナル紙風船

誌上参加型全国大会
みんなの思い集まれ!

月バレ
インターハイ開幕



付録
＜漫画＞オレたち熱血!!
鉄根学園(第1巻)



技術を知れば観戦がもっとおもしろくなる!

男子日本代表選手の

特徴&スキル

増村雅尚 / 新横浜アスレティック・クラブ監督、
動作分析「バイオメカニクス」の観点から男子
日本代表のサポートを担う。
写真：平野勲

世界の強豪チームと比べると、どうしても「高さ(身長)」
の面で劣ってしまう男子日本代表。
しかし、選手それぞれが自分の持ち味を発揮することで、
昨年のワールドカップでは4位という好成績を残した。
その持ち味とはいったいどういうものなのか?
バイオメカニクス(動作分析)の観点から男子日本代表を
サポートする元日本代表の増村雅尚氏に各選手の特徴&
スキルを解説してもらった。

2019年ワールドカップ記録 男子日本代表チーム内記録

※データは21日の試合結果より抜粋

総得点TOP3

順位	選手名	アタック	ブロック	サーブ	総得点
1	西田有志	139	6	29	174
2	石川祐希	137	13	9	159
3	藤澤謙哉	74	4	3	81

アタック決定率TOP3※決定回数に達したもの

順位	選手名	決定回数	打数	決定率%
1	西田有志	139	251	55.38
2	石川祐希	137	263	52.09
3	—	—	—	—

ブロック決定率TOP3

順位	選手名	得点	セットあたり
1	小野寺大志	15	0.36
2	石川祐希	13	0.31
3	山内昂大	6	0.14
3	西田有志	6	0.14
3	高橋健太郎	6	0.14

サーブ得点TOP3

順位	選手名	得点	セットあたり
1	西田有志	29	0.69
2	石川祐希	9	0.21
3	藤田将洋	6	0.14
3	小野寺大志	6	0.14

サーブレシーブ成功率TOP3

順位	選手名	成功回数	失敗回数	成功率%
1	山本智大	69	10	38.06
2	石川祐希	67	14	28.94
3	藤澤謙哉	70	16	28.72

※成功率=(成功回数-失敗回数)÷成功回数

ベストセッターTOP3

順位	選手名	RUNNING SETS	STILL SETS	セットあたり
1	関田誠大	164	431	3.90
2	藤井貴伸	92	236	2.19
3	山内昂大	1	2	0.02

※RUNNING SET=相手ブロックを突破し、
STILL SETS=相手ブロックが1人以上

ベストディガーTOP3

順位	選手名	ディグ	失敗回数	成功率%
1	山本智大	70	38	1.67
2	石川祐希	39	35	0.93
3	藤澤謙哉	37	32	0.88

石川祐希

石川祐希選手は、2019年ワールドカップで、日本代表の主力として活躍した。この大会で、彼は、日本の代表選手として、活躍した。

プロ野球
リポーター

石川選手は、2019年ワールドカップで、日本代表の主力として活躍した。この大会で、彼は、日本の代表選手として、活躍した。

石川選手は、2019年ワールドカップで、日本代表の主力として活躍した。この大会で、彼は、日本の代表選手として、活躍した。

石川選手は、2019年ワールドカップで、日本代表の主力として活躍した。この大会で、彼は、日本の代表選手として、活躍した。

無限の引き出しを持つ
驚異の対応力

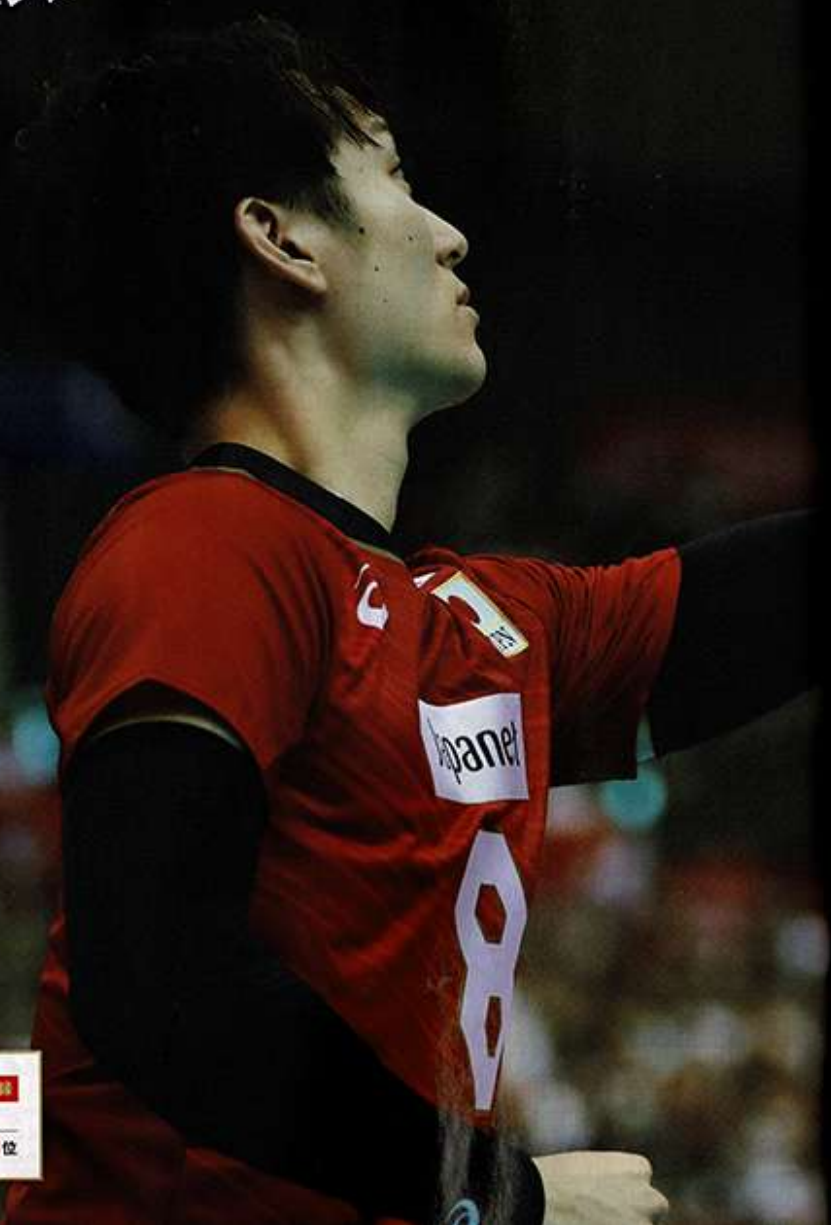
2019年ワールドカップ記録

男子日本代表チーム内記録

- 総得点 → 2位
- アタック決定率 → 2位
- ブロック決定本数 → 2位
- サーブ得点 → 2位
- サーブレシーブ成功率 → 2位
- ベストディガー → 2位

石川選手は、2019年ワールドカップで、日本代表の主力として活躍した。この大会で、彼は、日本の代表選手として、活躍した。

**D型サーキュラー・スイングの
特性を生かした
強烈ジャンプサーブ**



2019年ワールドカップ記録

男子日本代表選手—小大記録

サーブ得点 → 3位



アウトサイ

YANAGIDA MASAHIRO

柳田将洋

やなせだ・まきひろ / 1992年7月6日生まれ / アウトサイドヒッター / 身長186cm

愛媛県立大→サントリー→サンパーズ→パルーボール・ビソンス・ビュール(ドイツ)→

クラブ・ムンヘン(ポーランド)→ユナイテッド・パレーズ(ポーランド)→セントリー・サンパース

技術的に解説すると、テイクバックの仕方は石川選手と同じく右ヒジをまっすぐ後ろに引くより、ウインドアップ→引き→引きの動作で、石川選手がテイクバック後にいったん腕の動きを止めるのに対し、榎田選手は腕の動きを止めることなく水戸手を打ちにいきます。この動きをD（ドライブ）と書いて、型サキキュラー・スイングと言いますが、メリットは腕の動きを止めないことで、スイングスピードが速くなるように、加えて榎田選手も石川選手のように、体のまらかき（がらみ）です。その結果、ボールに力を加えるパンチ力アップにたります。だから、強い女性なジョー・バスタープを打つことができているのです。

また、近年はドイツやオランダといった海外リーグを離れてきたともあり、フレイントももうなくなってきました。しかし、テイバクトももうなくなり、テイバクトまわりの動きを止めるという型が「サーキュラー・スイング」ではない。型が「サーキュラー・スイング」は基本的にアッシュやティフというフレイントを打つのに向いていません。そこで織田選手はテイバクト時にいったん大動きを止めるのを「ランド・アロウ・スイング」も使っています。状況に応じてスイングの仕方を使い分けている。結果を出していくのが織田選手なのです。



**勝負師としての度胸&
サーキュラー・スイングのよさを
最大限に生かした**

**パンチ力&クセのある
サーブ&スパイク**



昨年のワールドカップでは総得点、アタック決定率、サーブ得点で男子日本代表内1位の記録をマークし、参加チーム全体でもベストサーバー賞を受賞した西田選手。最大の持ち味は、最終戦、対カナダの最終セットで3つのサーブ・サービスをしたところからわかるように「思い切り」のよさ。勝負師としての度胸です。それはアタック時にも表れていて、相手ブロックが3枚ついていても「迷いなく自分が狙ったところに打ち込んでいく」という意志がうかがえます。

トマで利き腕の動きを止めない「サーキュラー・スイング」。手の動きが円を描くようなこのスイングにより、強烈なボールを打ち込むことが可能になっています。また西田選手は188cmとそれほど背が高くないほうではありますが、全身を使って助走・ジャンプ・スパイクを打つというところを行っているのが特徴で、そのおかげで①身長の高くないのに高い打点でサーブやスパイクを打てる。

②サーキュラー・スイングを行いつつ全身のバウンスも利用しているため、パンチ力のあるスパイクを打てる。さらに、西田選手には左利きならではのメリットがあります。ライトポジションからスパイクを打ち込む場合、右利きの選手に比べ利き腕の位置が体1つ分内側になるので、早く打てる。③相手ブロックが完成する前に打てるのです。また短いトスに對しても、右利きの選手よりもしっかり打ちやすいという長所があります。加えて、西田選手が放つボールにはナチュラルな横回転がかかっています。そうして横回転をかけることで、④広角に鋭いスパイクを打ちやすい。

⑤相手選手は普通にレシーブすると横に弾いてしまう「セッターに運球しにくくなる」というメリットが生まれることも、西田選手のサーブ、スパイクの特徴なのです。



NISHIDA YUI

西田有志



2019年ワールドカップ記録

男子日本代表チーム内記録	
総得点	→ 1位
アタック決定率	→ 1位
ブロック決定本数	→ 3位
サーブ得点	→ 1位

大竹 壱青

OTAKE ISSEI

大竹壱青は、バレーボール界の天才と呼ばれています。その才能は、バレーボール界の天才と呼ばれています。

ポテンシャルが開花すれば
さらにすごい選手に



大竹選手は「肩の柔軟性がとても高い」という特徴を持っています。ポジションは違いますが、石川選手や藤田選手に劣らない肩の柔らかさを持っていて、さらに身長が201cmと高く手足も長いので、高い打点から繰り出すアタックやサーブには男子日本代表第一のパワーとスピードがあります。また肩の柔らかさを生かして右肩の前でライン（ストレート）にコントロールのいいアタックを打ち込めるのも持ち味です。しかし残念なのが、その柔らかい肩も長い手足は大竹選手自身が完全にコントロールできていないこと。

トスのタイミングが合えば驚異的なスパイクを打てるのですが、まだしっかりボールを叩けないケースがあります。その確率が上がってくれば、さらにすごい戦力になることは間違いありません。ブロックに関しては、かつてミドルブロッカーを経験したこともあり素晴らしいものがあります。相手ミドルブロッカーのBクイックを一人で止めたり、レフトからのスパイクを一人で止めたりすることがあります。ポテンシャルは非常に高いので、経験を積み成長すれば、すごい選手になるはずです。

肩のパワー+
コントロールのよさで
着実に加点



SHIMIZU KUNIHITO

清水 邦広



清水選手の特徴は「肩のパワーが強い」こと。測定データにも出ていますが、肩の力学的パワーは西田選手よりも上です。実際にサーブやスパイクを打つときも、西田選手のように全身の運動連鎖を使って打つというよりは、肩周辺のパワーを使うタイプで、メリットはいろんなボールに対応できること。タイミングがとりやすいので、少くともセッターからのトスが乱れてもうまくミートして打ち込むことができるのです。

また清水選手はコースの打ち分けが非常にうまい選手です。特にライン（ストレート）側へのコントロールは天下無双で、少しでもブロックに隙間があればサイドラインの線上にボールを打ち込む技術を持っています。また、相手ブロックを利用したブロックアウトの技術も高いものを持っています。サーブについては、以前は力強いジャンプサーブを打ち込むことが多かったのですが、最近はテイクを使って相手のタイミングを崩すこともうま

くなってきました。これは経験を重ねてきたベテランならではの技術だと思っています。そしてブロックについても清水選手は質の高いものを持っています。足を交差させるクロスオーバーも使いますが、サイドステップジャンプが非常にうまく、空中で体が回転したりすることがありません。また、踏みや割り切り方が非常によく、レフト側から打ってくる相手エースにとってはイヤな存在になっていると思います。

しみず・くにひろ / 1984年8月11日生まれ / イタリヤ / 身長193cm / 東海大学バレーボール部主将

パンチ力のあるクイック&
基本に忠実な
形のいいブロック

ミドル
ブロッカー

ONODERA TAISHI

小野寺太志

おのでら たいし / 1996年2月27日生まれ / ミドルブロッカー / 身長201cm
東海大→JTサンダーズ所属

としても2019年に限らず、いくつかわかりづらいブロックとなります。その点、形のいい小野寺選手のブロックは、後述にいる味方もやりやすいブロックといえます。

クイックを打つことが多いミドルブロッカーは、テイクバック後に一度動きを止めるボウ・アンド・アロー・スイングをするのが一般的です。フォロムがシンプルなのでセッターのトスとのタイミングを合わせやすいのが理由ですが、小野寺選手はアウトライトヒップの柳田選手同様、テイクバック時に肩の動きを止めない縦スイングを行っています。そのためスイングにバウがあり、スピードのあるクイックを打つことができます。

また、2014年という長身を生かした高い打点で、両肩骨まわりが柔らかいのでテイクバックの幅が大きいのも特徴です。そのため、コースを照って打つのがうまく、ブロックがいたとしてもそれをうまく避けて打ち込むことができます。

さらに、肩の動きを止めないD型スイングであるにもかかわらず、トスが少しズレてもタイミングを合わせてうまくボールを叩くことができます。とても活用を選手で、スパイク系に関してはほとんどミスがありません。

ブロックに関しては、非常にスムーズなパンチリフトブロック（まずブロックカーがコート中央に固まって構え、その後相手セッターがトスを上げた方向に移動してブロックに動き出す）が得意です。以前は相手のリフト側（自分から見て右側）にいく癖がありましたが、現在は左右ともフラットにいくことができるようになりました。移動の方法もサイドステップだけでなく、足を交差させるクロスオーバーでも無理なく進歩することができています。また、手の出し方もよく、無理に思い切り跳がというよりは、形を意識してそこにいくというブロックなので、シャットアウトしたりリフトタッチを取ったりする確率が高くなっています。形を意識せず、高さを出そうと手を振り回す、手を出すのが遅くなりワンタッチを取れなかったり、逃がった

2019年ワールドカップ記録

男子日本代表チーム内記録

ブロック決定本数 → 1位
サーブ得点 → 3位

高い打点からの クイックは世界基準



2019年ワールドカップ記録

男子日本代表チーム内記録

ブロック決定本数 → 3位
ベストセッター → 3位

YAMUCHI AKIHIRO
山内 晶大

山内晶大は、世界基準の高さからクイックを打てる選手。

ミドル
ブロッカー

204cmという長身、そしてジャンプ力を武器に、「高い打点からクイックを打てる」のが山内選手の最大の魅力です。その高さは、実際の調査データからも世界基準と比べても遜色ないものになっています。

なおかつ、長い手を大きくテイクバックしてからボールを打ちに行くので、ボールにスピードもあります。逆にスイングが少し大き

めなのでもうミートできないときがありますが、経験を重ねてきたことで少しずつ確率が上がっています。

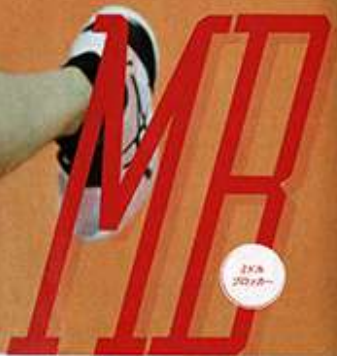
ブロックに関しては、高さはあるのですが、左右への移動、空中での体勢にはまだまだ成長の余地があります。逆に言えば、山内選手のブロックのレベルが上がることで男子日本代表のプラス成長につながっていくはず。

李博

LEE HAKU

ミカサ・ワールドカップ2019年男子日本代表チームのミドルブロッカー。身長190cm、体重85kg。中国代表として活躍している。

《空中で待っているかのようなフォームなのでセッターが信頼してトスを上げられる》



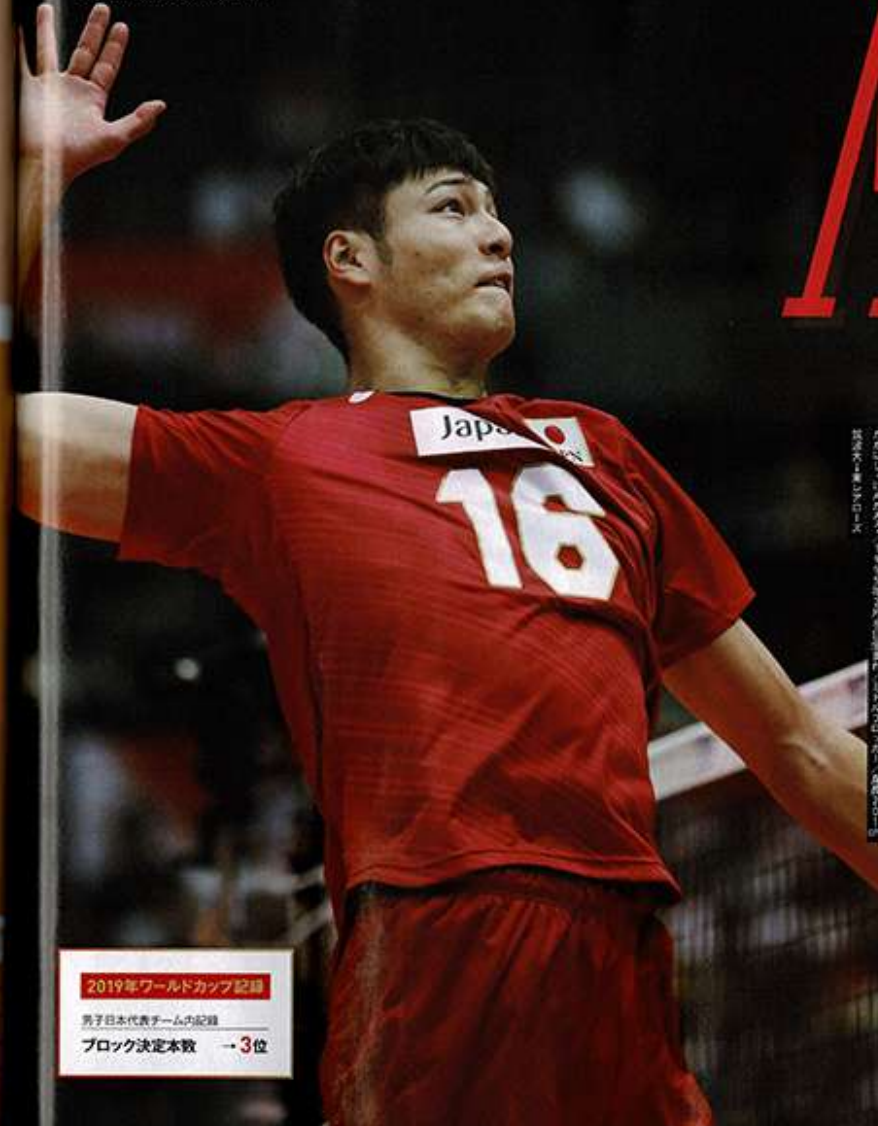
李選手は、他のミドルブロッカーと比べると身長が低いため、ブロック時の高さという面ではどうしても不利です。しかし、このクイック攻撃に関しては、「セッターが信頼してトスを上げられるミドルブロッカー」と言えます。というのも、李選手はボウ・アンド・アローで素早くティクバックし自分なりの間を作りながらジャンプするので、セッターからすると

まるで「空中で待っている」かのように見えるのです。また体の使い方がうまく、トスが乱れて前かがみになったり後ろに反るような体勢になってもスピードのあるクイックを打ち込むことができます。その対応力の高さから「速いセットアップでもその空間に上げておけば決めてくれる」とセッターが信頼できる、ミドルブロッカーのお手本のような選手なのです。

体格のよさ&体の柔らかさを生かした打力が魅力

高橋選手の持ち味は、「体格のよさ」も「体の柔らかさ」を生かした打力です。体はガッチリしているのですが、肩甲骨まわりの筋肉が柔らかく、大きくティクバックすることができるため、ボールを叩く能力は同じ男子日本代表ミドルブロッカーの中でも特に優れたものになっています。一時期オポジットをやっていたこともあるので、ボールを強く打つための感覚を持っているのでしょう。また対応力にも優れていて、トスが少しぐらゐれても打ちこめる能力もあります。

ブロックについても、体の柔軟性＝バネを生かし高くジャンプできるのでコミットブロックで威力を発揮しています。しかし、その柔らかさが逆にネックになっているのが、リードブロック時。関節まわりが柔らかく、例えて言えば少し柔らかいバネのようなので、とっさの動きをするときはそのバネの戻りに時間がかかりスピードが遅くなっています。その点を改善できれば、より実践で活躍する機会が増えるはずです。

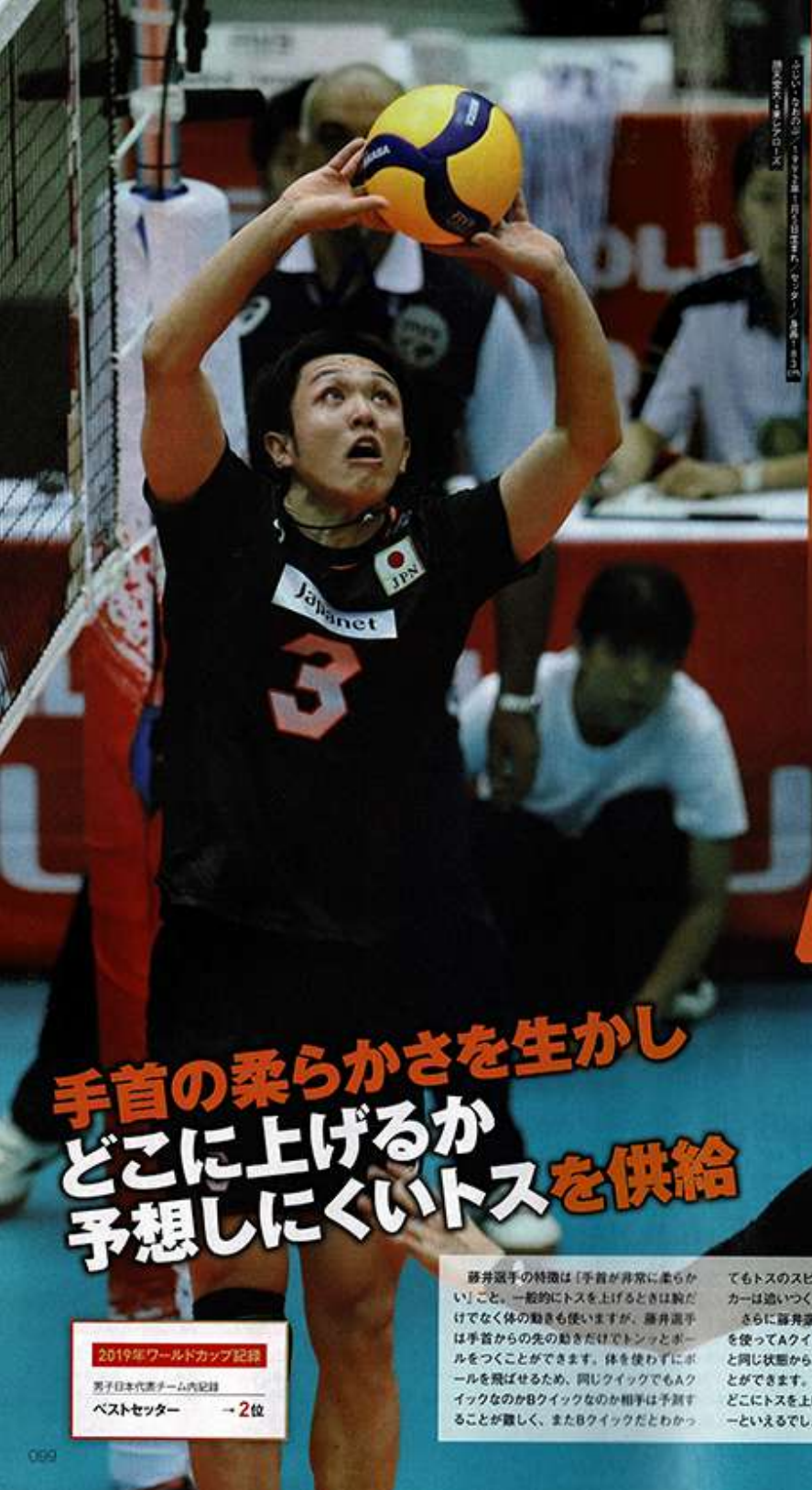


高橋健太郎

TAKAHASHI KENTARO

ミカサ・ワールドカップ2019年男子日本代表チームのミドルブロッカー。身長190cm、体重85kg。中国代表として活躍している。

2019年ワールドカップ記録
男子日本代表チームの記録
ブロック決定本数 → 3位



藤井直伸

FUSHIMI NAOSHIN

手首の柔らかさを生かし
どこに上げるか
予想しにくいトスを供給

2019年ワールドカップ記録

男子日本代表チーム内記録

ベストセッター → 2位

藤井選手の特徴は「手首が非常に柔らかい」こと。一般的にトスを上げる時は胸だけでなく体の動きも使いますが、藤井選手は手首からの先の動きだけでトスを上げることが出来ます。体を使わずにボールを飛ばせるため、同じクイックでもAクイックなのかBクイックなのか相手は予測することが難しく、またBクイックだとわかっ

てもトスのスピードが速いので相手ブロッカーは追いつくことができません。さらに藤井選手は、その手首の柔らかさを使ってAクイックやBクイックを上げると同じ状態からライトへもトスを供給することができます。相手ブロッカーからすると、どこにトスを上げるのかわかりにくいセッターといえるでしょう。

指のバネを使って
スピードのあるトスを
両サイドに供給

関田選手はトスを上げる際、指を凝らして「指のバネを使う」タイプのセッターなので、「スピードのあるトスを供給できる」のが特徴です。それが特に生きるのが、両サイドへのトス。両サイドにトスを上げるとすると距離距離で6m程度あるのですが、関田選手は伸びるトスをレフト側、ライト側のそれぞれに上げることが出来ます。トスにスピードがあるので、相手ブロッカーにとってはリードブロックの際、トスについていくのが大変になるのです。

また、速くて力強いトスを上げられるということは、クイックの際も有効です。トスを上げてから打つまでのタイミングが早いので、相手ブロッカーがつきにくくクイックが決まりやすくなります。



関田誠大

SEKITA MASAHIRO

2019年ワールドカップ記録

男子日本代表チーム内記録

ベストセッター → 1位

身体能力の高さと
読みのよさで好ディグを連発

YAMAMOTO TOMOHIRO

山本智大

やまもと・ともひろ/1994年11月5日生まれ/リベロ/身長171cm
日本代表→Fリーグ→東洋レイザーズ



2019年ワールドカップ記録

男子日本代表チーム内記録

サーブレシーブ成功率 → 1位
ベストディガー → 1位

山本選手の特徴は、何といても「身体能力の高さ+読み」です。

それがいちばん生きるのが相手の強打に対するディグ。まず、相手のスパイクを打つ時のポジショニング、そこからボールを受けるまでの動きがよいことが挙げられます。次

に、強打を受けた際に体を逃がしてボールの勢いを殺す動作が抜群。天下一品と言ってもいい素晴らしい動きがあります。また、相手のフェイントに対応する鋭いスピードもあり、ブレイクして連続得点する際に力を要する選手になっています。

的確なポジショニングの指示で
トータルディフェンスの要に

KOGA TAICHIRO

古賀太一郎

こが・たいちろう/1989年10月4日生まれ/リベロ/身長170cm
加賀武蔵大→ワールドカップスルビア（サビエル）→ポーランド

古賀選手は「ボールの勢いの殺し方」がうまく、特に相手のジャンプサーブのサーブレシーブがうまい選手です。これはビッグサーバーの多い海外リーグを経験してきていることが大きいと思います。

しかしリベロの難しいところは、相手サーバーはサーブレシーブがうまいリベロを避けてサーブを打ってくるということ。すべてのサーブをリベロ

が守るわけにはいきません。そこで大切になるのが味方へのポジショニングの指示です。古賀選手はその指示が的確で、トータルディフェンスの要となっています。