

2019-20 V.LEAGUE開幕! ワールドカップバレー 大特集

今月の「ハイQランド」
久光製薬スプリングス

月刊バレーボール11月号 1947年11月15日第3種郵便物認可 第73巻第13号 2019年10月15日発行(毎月15日発行・発売)

月刊バレーボール

VOLLEYBALL

11
★
NOVEMBER
2019

日本一高校チーム訪問
松本国際(長野)
就実(岡山)

スペシャルレポート
全国ヤングクラブ優勝大会
茨城国体

スペシャル付録
ワールドカップバレー
ポスター



女子日本代表

鮮烈のデビュー
石川真佑 徹底分析

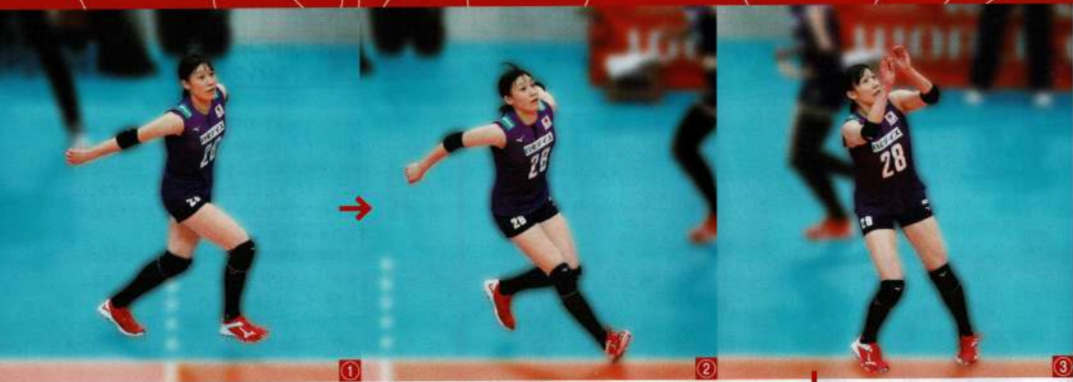
日本のエース石井優希
「世界に挑んだ11DAYS」
女子大会レポート

男子日本代表

日本から世界のエースへ 石川祐希
世界に吼えた左腕 西田有志



2019 ワールドカップバレー スペシャル



石川真佑 = 石川祐希 × 木村沙織 + ダイナミック

連続写真で
プレーを
解明

身長は171cmと世界を見れば、決して大きくはない。それでもワールドカップバレー2019で得点を重ねた石川真佑は、いったいどこがすごいのか。今回、スパイクの連続写真を基に、動作解析（バイオメカニズム）のプロフェッショナルである増村雅尚氏に話を聞いてみた。
すると、石川真佑は日本バレーボール界を代表するトッププレーヤーに似た特徴をあわせ持つことが判明した…!!

写真/平野啓久、魚住貴弘 このページでは石川選手の動きである右利きを前提に解説しています

**ひねりから生じるスピードと
パワーをスパイクに生かす点は
石川祐希選手に似ています**

今年、日本代表デビューを果たした石川真佑選手ですが、体の強さと使い方のうまさを感じました。スパイクに関しては、まずインパクトの瞬間に体の軸がまっすぐになっています(写真⑥)。これはしっかりと力が乗った状態でボールを叩くことができている証拠です。例えば、ボールをとらえるタイミングが早いと前のめりになってしまい、反対に遅いと振り返ってしまう。また、腰が曲がってしまうと、お尻が落ちてしまい、打点も低くなります。その点、石川選手はお尻からまっすぐな棒が乗っているような状態で、ボールを打つことができます。

今大会では特にクロス方向に力強いスパイクを打つシーンが印象的でした。その時の体の使い方も特徴が見られます。それは、「ひねり」を効果的に使っているという点です。

手のひらを真下に向けた状態から内側にひねるようにする動作を「内旋」といいます。石川選手はクロス方向のスパイクを打つ際に、手首と肩を内旋させて打っています。また、それに合わせて上半身にもひねりを加えています。この時の腕は軸が曲がらず、伸びた状態でひねっています(写真⑦)。こうすることで、スピードが生まれ、ボールにもパワーが伝わるわけです。

おもちゃのコマを想像してみてください。コマの軸が曲がっていると、回転が遅くなり、スピードはできませんよね。

このように軸をまっすぐに保ち、ひねりから生じるスピードとパワーをスパイクに生かす点は、お兄さんの石川祐希選手にも見られる特徴といえます。

ただ、このひねりを加える動作と、腕をまっすぐに伸ばした状態でボールをとらえる動作は、力が備わっていないとできません。その点に、石川選手の体の強さがうかがえます。

腕は伸ばしたままひねる

軸はまっすぐ

【解説】増村雅尚/崇城大男子バレーボール部監督。動作解析(バイオメカニズム)の観点から男子日本代表のサポートを務める

**でんでん太鼓のように
腕を振りながら助走している。
体の軸が強くなければできない**

上体にひねり

腕を振る

今回の連続写真からわかる石川選手のスパイク動作で際立った特徴といえるのが、助走の際の腕の使い方。石川選手は足のステップに合わせて両腕を、まるで「でんでん太鼓」のように振っています。多くの選手は進行方向に対して上体を垂直にして助走に入っているのですが、石川選手は腕を振っているがゆえに、自然と体にひねりが生じています(写真①)。これは非常にダイナミックな助走と言えるでしょう。

助走時の腕の振りから生じるひねりが、スパイクにどう影響するかは、見ただけでは判断できません。ですが、確実に言えることは、こうして腕を振り回してもふれない軸の強さが、石川選手には備わっているということです。そうでない選手が、こうした動きをやるとおそらくは助走からジャンプに移ったとたんに、バラバラの動きになってしまうと予想されますから。

そして、この助走の際にも、頭の位置は上下せずに、空中のボールを見ることができている。これらが、石川選手のプレーに見られる特徴になります。

クロスはボールの
左側をインパクト

ひねりを使って石川選手はクロススパイクを打つわけですが、その際のボールの扱い方は、元日本代表の木村沙織さんにも似ています。ボールを三次元にとらえようと、まっすぐ打つこともできれば、側面を打つことでコースを変えられることが木村さんの特徴でした。

その点で石川選手も、クロス打つ際にはボールの側面(この場合は左側・写真⑦)を叩いています。

即座にインパクトするボールの箇所を変えて、なおかつページで解説したひねりを使ったスピードとパワーを加えることで、クロス方向への力強いスパイクが打てるわけです。

また、ボールをとらえる位置が、右肩より外である点も特徴といえます。自身にとって最も力が乗りやすい位置でボールをとらえているわけですが、その位置が周りの選手よりも体の外側、相手ブロッカーからすればコートよりも内側になっています。これがクロス方向へのスパイクがあればとだけける理由といえるでしょう。

軸はまっすぐ

体の外側でボール
をとらえる

**ボールを三次元にとらえて
打つ点は木村沙織選手と同じ**

