

春高予選特集第一弾

2019-20 V.LEAGUE熱戦展開中

今月の「ハイQランド」
ウルブドッグス名古屋

月刊バレーボール

月刊バレーボール12月号 1947年11月15日第3種郵便物認可 第73巻第15号 2019年11月15日発行(毎月15日発行・発売)

VOLLEYBALL

12

★
DECEMBER
2019

from 2019 to 2020
日の丸戦士たちの次なるステップ

石川祐希 柳田将洋
高橋健太郎 小野寺太志
関田誠大 石川真佑
佐藤美弥 鍋谷友理枝

2019-20V.LEAGUE
マンスリーレポート

春高予選特集
注目の激戦区・大阪ほか

日本一高校チーム訪問
下北沢成徳(東京)



BIG SERVER 西田有志 ジェイテクトSTINGS スペシャル

ワールドカップバレー2019プレイバック
カナダ戦 衝撃の連続サービスエース

特別インタビュー
「今できることを、さらに磨き上げて」

西田有志19年の歩み

連続写真でひもどく
ビッグサーブ

POINT-1

キレイな空中姿勢を生み出す秘訣は
打たない腕の使い方



踏み込んだときに
右手を上げる

サーブに関してですが、クロス方向への強烈なサーブがとても印象的です。その秘訣の一つは利き手と逆の腕でトスを上げる、クロスボディーのセットアップです。

西田選手の場合、右腕で上げたボールを、体のひねり戻しを使って左肩を強烈に前方向へ飛ばし、腕の入れ替えをうまく行うことにより、クロス方向へ野球でいうスライダーのようなサーブを打つことができています。また、ジャンプするとき写真④のように右手をしっかり上げておくこともポイントになります。利き手と反対の手を上げることで、ボールと体の位置調整がうまくいき、加えて体幹の軸ができることにより空中姿勢をキレイに保つことができます。

4 3

連続写真で解説する

西田有志の スゴ技

サーブ編

ダイナミックなフォームから繰り出される強烈なサーブ。

見るものを魅了し相手レシーバーが脱帽するほどのジャンプサーブが打てる秘密とは——

写真/魚住貴弘 ※このページでは西田選手の利き脚である左利きを前提に解説しています

【解説】増村雅尚/崇城大男子バレーボール部監督、動作分析(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

空中姿勢に一定の位置でボールをとらえる力 “理想的なフォーム”



反対側へ流れるように
トスを上げる



右手に
ボールを持って

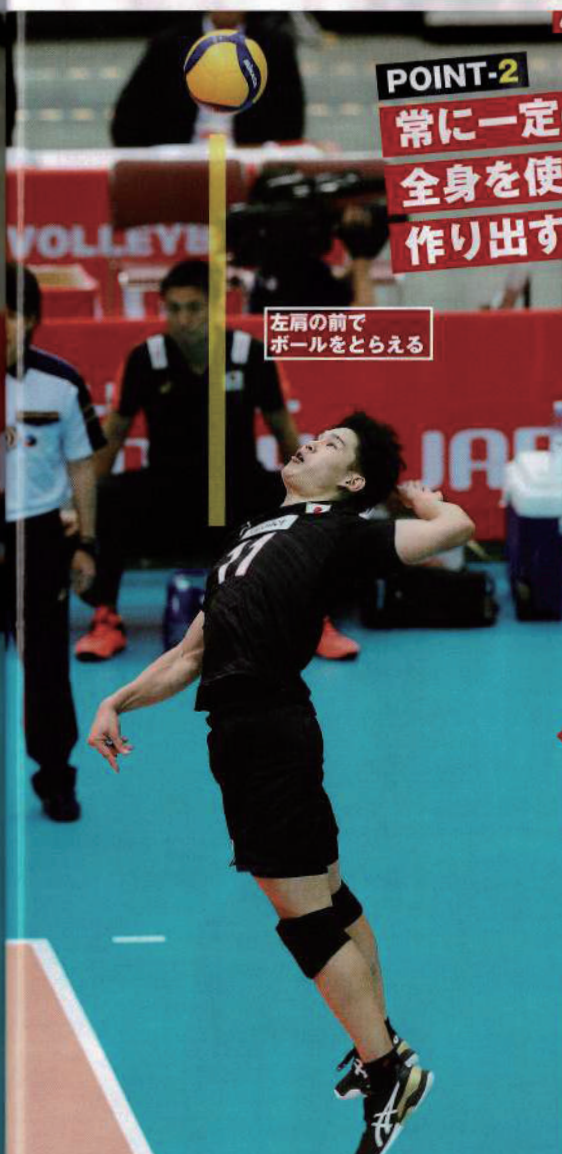
2 1



8 7



上半身は前傾、
下半身はまっすぐ



左肩の前で
ボールをとらえる

6 5

POINT-2
常に一定の位置でボールをとらえ、
全身を使って前方向のエネルギーを
作り出す



最終に下半身を使って
ボールを押し込む!!

クロス上げてジャンプサーブを打つ西田選手ですが、利き手ではない右腕でトスを上げていため、利き手で上げるよりもトスが安定しない可能性があります。しかし、ワールドカップバレー2019での西田選手は、多少ボールがずれてもアプローチを調整することにより、必ずと言っていいほど「いちばん力」がボールに伝わりやすい自分の左肩の前方でボールを捕らえるように修正をしていました。

西田選手の場合、テイクバック時に後方でヒジを止める「ボウ・アンド・ロウ」スイングではなく、止めることなく円を描くように打つ「サーキュラー」スイングでサーブを打っています。サーキュラー

スイングのほうが体幹の力を利用しやすいスイングですが、止まって調整する時間がないため、ボールをミートしにくくなります。それでも西田選手は一定の位置でボールをとらえることができているのですが、見ただけではその要因ははっきりとわかりません。おそらくトスと体幹のアジャスト能力、そして両腕を使った空中バランスによるきれいなスイングによるものであると考えます。

また、インパクトの瞬間に上半身は前傾になっていますが下半身はまっすぐになっています(写真⑦)。この体勢は空中姿勢がよい選手でもまっすぐがいいところですが、西田選手の場合、それより

も前方でとらえており、強烈な左肩の前方向エネルギーを感じます。加えて、西田選手の場合はインパクトの瞬間に下半身も使ってボールと上半身を押し込んでいます。その証拠に打ち終わって着地する直前に、一度足が上がっています(写真⑧)。これは下半身の筋力の使い方、ある程度のジャンプ力がないと見られない傾向であり、全身を使っている特徴になります。

体の使い方や筋肉、ボールを一定の位置で捕らえる感覚などの動作も秀でており、理想的なジャンプサーブのフォームといえるでしょう。