

VOLLEYBALL

2020

1

JANUARY



特別付録
全チーム全選手掲載!
春の高校バレー出場選手名鑑



ピックアップ2020
特集第2弾
綴じ込みピンナップ付き
西田有志
ジェイテクトSTINGS

第72回全日本高等学校選手権大会

春の高校バレー

想いを
つなげ

直前スペシャル

注目チーム&選手大集合!
東山(京都) 駿台学園(東京) 松本国際(長野) 鎮西(熊本)
金蘭会(大阪) 京都橘(京都) 就実(岡山) 東九州龍谷(大分) etc.

西田選手のスパイクですが、力の調整がとても上手だと感じます。それが表れているのが写真1です。通常、体が力むと手の形が「グー」になることが多いです。ところが西田選手は「パー」の形になっています。これはトスを見ながら力みもなく、力と速度を調整しながら助走に入れていると考えます。そこからバックスイングをしてジャンプをするわけですが、写真2では首が伸びているように見えます。これは肩甲骨を柔らかく使って腕全体を落としているからです。力んでいれば腕は上がってしまいます。こうすることで地面反力が生じ、高く跳ぶことができます。

ジャンプした後の空中姿勢は先月号で解説したサブ編と同じくとてもキレイです。利き手の逆の右手をまっすぐに伸ばすことで、一直線になっています。(写真3) そうすることで写真4のような空中姿勢となり、上半身はテイクバックしやすく、下半身はヒザを

曲げて横に回転しにくくなっています。加えて、左手を自分の胸の近くを通り過ぎさせることによって、横に回転しやすくし、ひねり運動を使うことができます。

さらにボールをミートする直前(写真5)に右手の指の形が何かをつまんでいるような形になっていますが、これは力を入れてコントロールしている証拠です。そして、下半身はまっすぐ、上半身は前傾姿勢になるほどに左肩を加速させ、パワフルなスパイクを打つことができます。

また、写真ではバックアタックだからかもしれませんが、きちんと腕を振り切っています(写真6)。さらに視線は前に向いており最後までボールの行方を追っています。

助走の右手の形、空中姿勢どれも素晴らしい、ジャンプサブ編同様、理想的なフォームといえるでしょう。



連続写真で解説する 西田有志の スゴ技

スパイク編

先月号に続き西田選手のプレーを“スゴ技”を解説するこの企画。第2弾はスパイク編
写真/中川和崇 (NBP) ※このページでは西田選手の利き腕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(バイオメカニクス)の観点から男子日本代表のサポートを務める

素晴らしい空中姿勢と後まで振り切る力に秀でている

