

2019-20
V.LEAGUE

👑 ジェイテクトSTINGS 大特集

排球魂で打ち勝とう!
今こそチームワーク!!

今月の「ハイQランド」
岡山シーガルズ

月刊バレーボール5月号 1947年11月15日第3種郵便物認可 第74巻第5号 2020年4月15日発行(毎月15日発行・発売)

月刊バレーボール

VOLLEYBALL

2020
5
MAY



別冊付録
春だ! バレーボールを学ぼう
マンガ用語事典



日本代表で 語ろう。

逆境に負けず突き進む
柳田将洋、石川祐希etc.

春の対談スペシャル

パワフルサウスボー 清水邦広×西田有志

指揮官・司令塔対談 中田久美監督×佐藤美弥、宮下 遥

誌上同窓会 東海大OB／久原 翼×小野寺太志

日本体大OB／山本智大×高梨健太

下北沢成徳高OG／荒木絵里香×黒後 愛×石川真佑

東九州龍谷高OG／岩坂名奈×芥川愛加×鍋谷友理枝×及川真夢

金蘭会高OG／林 琴奈×水杉玲奈×曾我啓菜

『うち時間』で差をつける!
自宅トレーニング



新型コロナウイルスの影響で練習や試合ができず悔しい思いをしているプレーヤー必見！ 今こそ目で見て学ぶイメージトレーニングでレベルアップを目指そう！ 今回は石川選手、西田選手にクローズアップします

この空中でのタメが...

多彩な技の源

テイクバックまでの準備が早く
空中でタメを作っているのだ

- 1 いろいろなタイミングでアタックを繰り出せる
- 2 どんなシチュエーションでも対応できる



石川選手の最大の特徴は、テイクバック（右腕を後ろに引くまで）の準備が早いこと。技術的に言うと、右ヒジをまっすぐ後ろに引いて止めるボウ・アンド・アロー（弓矢を引くときの動作）というコンパクトな動作なので（43ページで解説）、テイクバックを完了させるまでの時間が短いのが特徴です。

そうして素早くテイクバックすると、空中でのタメを作ることが可能に。その間に、相手ブロックがどのように跳んでいるのか、相手コートの上にオープンスペースがあるのかなどを観察できるため、いちばん決まりやすい選択肢をチョイスできるのです。

また、アタッカーはセッターとのタイミングもあるため常にベストな状態で打てるとは限りません。その点、早く準備をしておけば、もしセッターのトスが低くなっても対応することができます。そうして、どんなシチュエーションでもこなしてしまうことも石川選手の持ち味になっています。



技術を知れば
観戦が **もっと**
おもしろくなる！

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。
写真○魚住貴弘、平野敏久 イラスト○石川正順

CLOSE UP
1

石川祐希

アウトサイドヒッター／身長191cm
中央大→エマ・ピラス・シエナ（イタリア）→キオエネ・パドヴァ（イタリア）

西田有志

オボジット／身長186cm
海星高→ジェイテクトSTINGS

横回転がかかった スピードボール

- 1 サーキュラーシングが生み出す驚異的な球速
- 2 横回転がかかっているので相手は弾かれてしまう

左腕から放つ強烈なスパイクが武器の西田選手。186cmとスパイカーとしては決して高くない身長からあれだけのスピードボールを打ち込めるのは、サーキュラーシングをしているから。技術的な解説は42ページで紹介していますが、サーキュラーシングのテイクバックは腕の動きを止めることなくインパクトに向かうことができるためストップ＆ゴーがなく、スイングスピードが速くなる。スピードボールが打てるのが特徴です。

そして西田選手のスパイクのもう一つの特徴が、ボールに横回転がかかっていること。詳しい技術解説は44ページ参照。そうした横回転のボールは、普通にレシーブすると横に弾いてしまうもの。この横回転はスパイクの時だけでなくサーブの時もかかっている。加えてサーブでもサーキュラーシングから体重の乗ったスピードボールを打っています。それを最も象徴しているのが昨年のワールドカップ最終戦（対カナダ）で、最終盤で西田選手が5つのサーブエースを奪ったのは、スピード＆横回転を兼ね備えたボールが打てるからなのです。

ISHIKAWA's form

比べてみよう

テイクバック

NISHIDA's form



石川祐希

“間”を作り出せる 〈ボウ・アンド・アロー〉

石川選手は、利き手のヒジ(右ヒジ)を耳の横あたりでまっすぐ後ろに引くボウ・アンド・アロー(弓と矢)というスタイルのテイクバックを行っています。弓矢を引くような動作のため名づけられたこのボウ・アンド・アローテイクバックには、

- ①コンパクトにテイクバックできる
- ②一度、後ろでピタッと動きが止まるという特性があり、そのおかげでインパクト

に向かって利き腕を振り出す前に自分の“間(ま)”を作りやすい、というメリットが生まれます。石川選手が多彩な攻撃を繰り出せるのは、意図的にテイクバックの完成を早くし“間(ま)”を作っているから。その間に相手ブロッカーやレシーバーの位置を確認し、どこに打てば決まりやすいのか、スパイクで打ち込むのかフェイントで落とすのかなどを決めているのでバリエーション豊かな攻撃ができるのです。



西田有志

腕の動きが止まらない〈サーキュラー〉だから スピードボールが打てる

西田選手は利き手(左手)を胸の前で円を描くように回す〈サーキュラー〉スイングを行っています。この〈サーキュラー〉の特徴は、テイクバック開始からボールを打つまで腕の動きが止まらないこと。それにより

力強いスイングが可能＝強烈なスパイクを打ち込むことができるのです。しかし、この〈サーキュラー〉スイングは、一度動き始めるとインパクトまで腕が止まらないので、セッターのトスとのタイミングを合わせるのが難し

いという側面もあります。そこで西田選手は利き腕ではない右腕を真上に上げることで、ボールとの距離感をうまくはかりつつサーキュラーズイングに振り回されない体のバランスを保っているのです。



石川祐希

ISHIKAWA's form

比べてみよう

手の



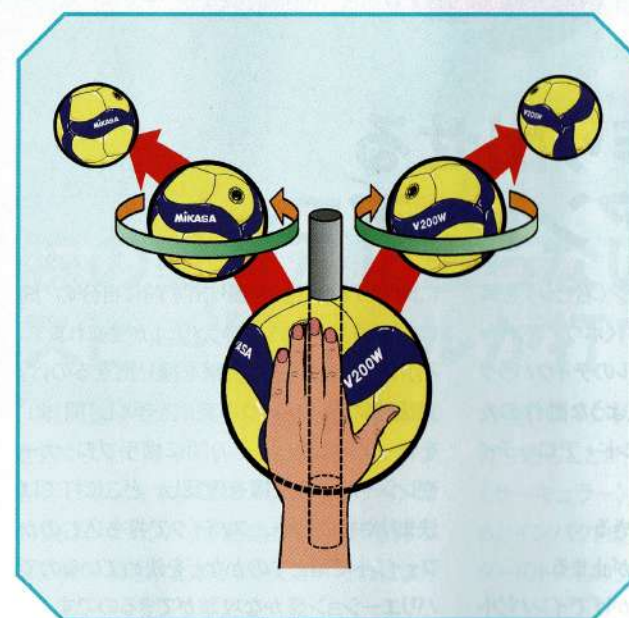
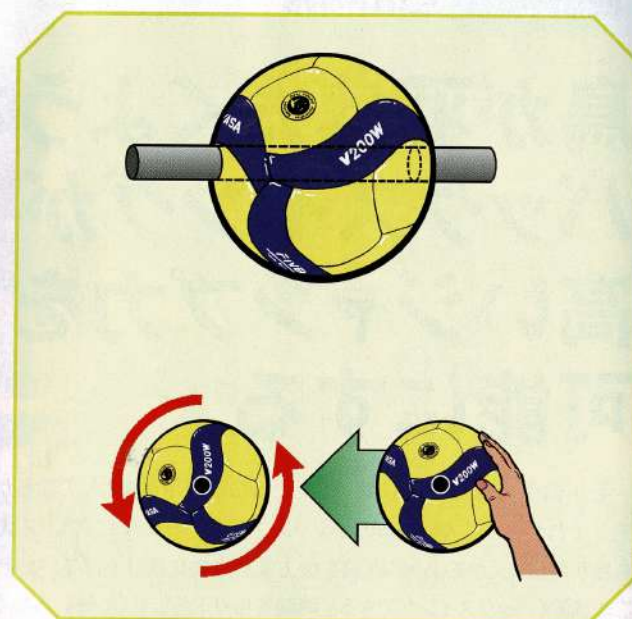
NISHIDA's form

西田有志

開き方

手を開いて横軸でインパクトするため縦回転ボールになるスパイク&フェイントなど縦方向の角度がつけやすい

手を閉じ気味の西田選手に対し、石川選手は親指と小指を左右に開いています。こうして指を横に広げたバーの状態インパクトすると、ボールの横方向(横軸)に強い力を加えることに。するとボールは縦回転で飛んでいくことになるのですが、縦回転のメリット



西田選手がスパイクを打つときの利き手(左手)を見ると、人さし指、中指に力を入れていて、2本の指が独立しているのがわかります。その状態でインパクトすると、ボールの縦方向(縦軸)に強い力を加えることに。その結果、ボールにはナチュラルな横回転がかかるため、横方向への角度がつけやすい

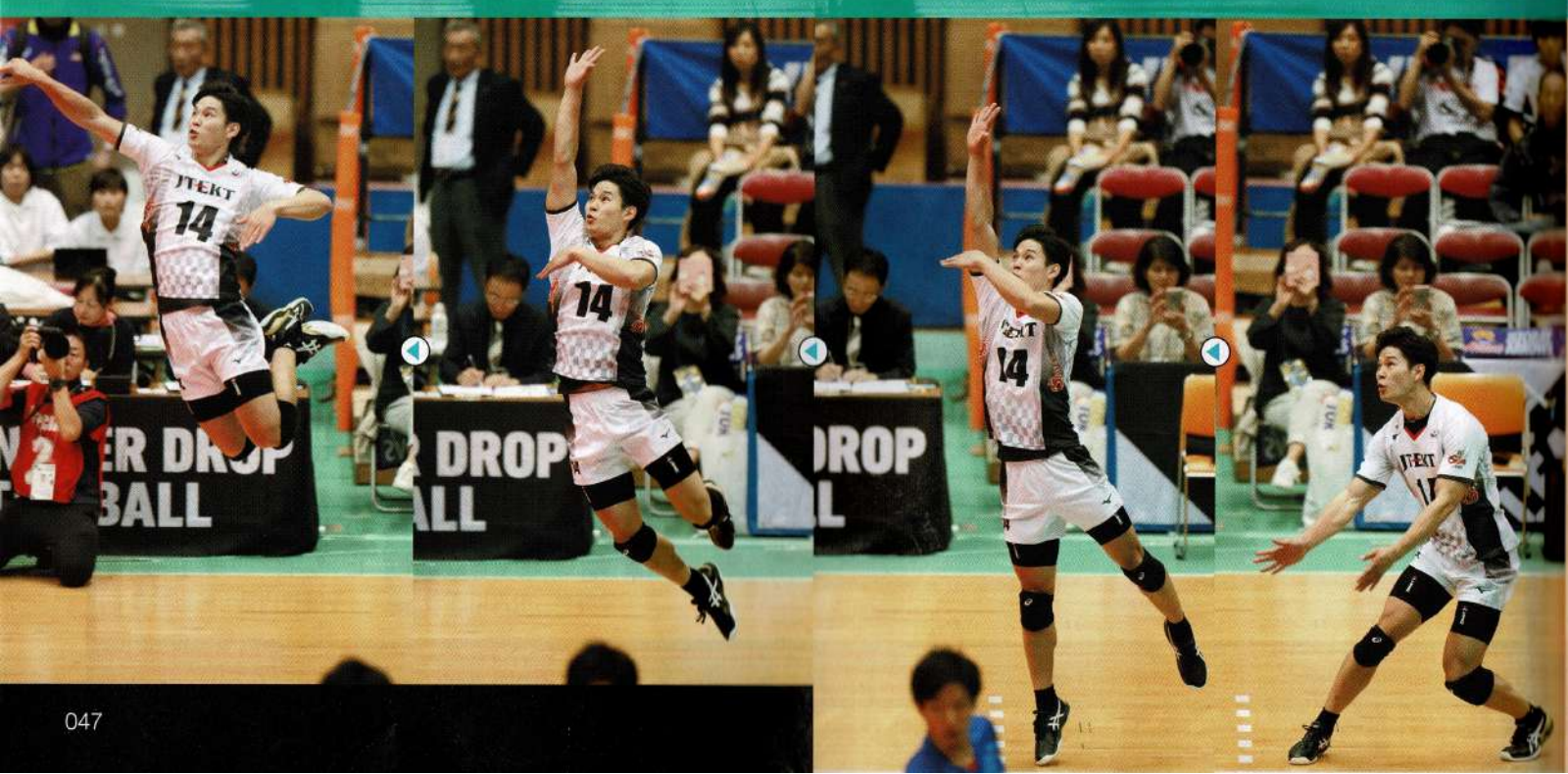
手を閉じ気味に縦軸で当てるので横回転ボールになるインナーなど横方向の角度がつけやすい

バックスイング



振り下ろしてジャンプ力に結びつける

バックスイングで
振り上げた両腕を…



西田有志 石川祐希

鳥が羽ばたくような バックスイングが 高いジャンプ力を 可能にする

石川選手、西田選手に共通しているのは肩甲骨まわりの柔らかさです。それがいちばんわかるのがジャンプ前のバックスイング。2選手とも鳥が羽ばたくかのように両腕を後方&上方向に振り上げています。ここまで高くバックスイングできると両腕を振り下ろしてくる勢いも強くなるため、足の踏み込みと連動させればより強い力で地面を蹴ることができます。それがこの両選手の高いジャンプ力につながっているのです。

