

柳田将洋インタビュー

完全復刻 石川祐希のツクリカタ

今月の「ハイQランド」
パナソニックパンサーズ

月刊バレーボール

月刊バレーボール6月号 1947年11月5日創刊 創刊以来47年 第74巻第6号 2020年6月15日発行(毎月15日発行) 表紙

VOLLEYBALL

2020
6
JUNE



読者投票No.1企画丸ごと掲載!

月バレ リクエストアワード

日本代表選手
秘蔵写真&本誌初登場シーンを
プレイバック!
柳田将洋、石川祐希、西田有志
石井優希、黒後 愛、石川真佑etc.

日本代表で語ろう。

SPECIAL対談PART2



付属
マルチに使える
ユニフォーム型
クリアケース

「おうち時間」で差をつける!
自宅トレーニング⑧

技術を
知れば

観戦がもっとおもしろくなる!

セッター比較編

解説：津村雄司、解説：大塚洋子（バレーボール部監督）
制作：分析「バイオメカニクス」の観点から男子日本代表のセッターを比較する。
写真：奥山真弘

比べてみよう

SATO's form

手の 使い方

SEKITA's form



三浦大→みや／身長175cm
大阪大→日立リヴァーシ



ボールに対し手のひらを向け、手を横方向にすると…

佐藤美弥
手を横に使い、変幻自在なトスを供給

佐藤選手は、落ちてくるボールに対して手のひらを向け、手を横方向に構えています。
こうすると手首を柔らかく使うことができるため、親指を手のひら側に回す回内、親指を手の甲側に回す回外という動作がしやすくなります。その結果、バックトスなどボールを飛ばす方向を転換しやすいというメリットが生まれ、多彩で変幻自在なトスが可能となります。

手の 使い方

SEKITA's form



せきた→まさひろ／身長175cm
中央大→パナソニックパナサーズ
一堺ブレイザーズ

関田誠大
手を縦に使い、力強く飛ぶトスを供給

関田選手は落ちてくるボールに向かって指を立てるように、手を縦方向に構えています。
こうして指を立て、その状態を維持しよう」と意識すると、ボールが入ってきたときはその勢いで指が引っ張られ、戻りますが、戻に際して力強い力が働きます。つまり指をバネのように使うことになるため、しなりが戻る反動を利用して力強いボールを配球することが可能に。Bクイックなど距離があっても速いスピードでトスを供給できるというメリットがあります。

指を立てるようにボールに向け



バックトスなど多彩なトスワークがしやすくなる

手首を柔らかく使えるので…



バネのように戻る力を使って力強いトスを上げる

ボールの勢いでしなつた指が…



技術を知れば観戦がもっとおもしろくなる!

比べてみよう

足の使い方

SATO's form

SEKITA's form

右足を踏み込むと…



左足を踏み込んでから…



左足を踏み込み…



右足を踏み込んでから…

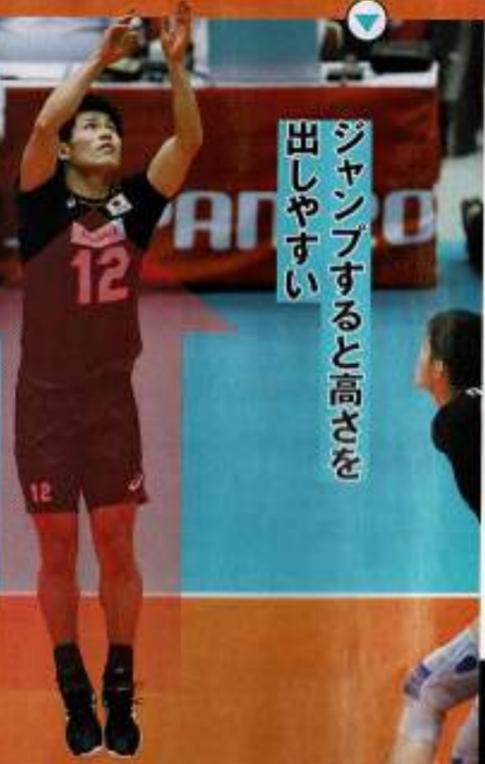


ネットを意識したトスが
上げやすくなる

佐藤美弥

基本に忠実な “左足→右足”の 踏み込み

関田選手と同じくAパスが返ってきた場面ですが、佐藤選手は左足→右足と踏み切りジャンプしています。
こうして最後に右足をつく、ネットに近いほうの右側に壁を作ることになり、それ以上ネットに近づかない、という基準を作りやすくなります。一般的にセッターは、この左足→右足の踏み込みで教えられることが多いので、セオリーどおりのジャンプといえます。



ジャンプすると高さを
出しやすい

関田誠大

スパイクと同じく “右足→左足”と 踏み込んでいるので 高さが出る

Aパスが返ってきたところですが、ボールに向かってジャンプするとき、関田選手は右足→左足の順番で踏み込んでいます。
こうして右足→左足で踏み込むメリットは、ジャンプに高さが出ること。右利きのセッターの場合、スパイクと同じ足の運び方になるので上に跳びやすいのです。男子の場合、世界でも右利きのセッターはほぼ右足→左足の順で踏み込んでトスを上げるときの高さを出しています。

技術を知れば観戦がもっとおもしろくなる!

比べてみよう

どっちへ出

目線の使い方

SATO's form

SEKITA's form



常にボールを見る

味方を生かすトスを上げる

佐藤美弥

関田選手と同じくBパスの状況だと思われ
ますが、佐藤選手はボールを見ることに集中
しています。同時に味方のポジションも見てい
ると思いますが、相手の状況を確認するまで
はしていません。これは、相手を振るとい
うよりは、味方を生かすトスを上げることを重
んじているからだと思います。



この時に相手の状況を確認している

相手をを見て対応するトスを上げる

関田誠大

Bパスになだたるところだと思いま
すが、関田選手はボールに入る前
一度相手選手の状況を確認してい
ます。そこで「味方のレフトに相
手ブロッカーがしっかりついてい
ると判断したのでしよう。バックトス
にして味方のライト側を使ってい
ます。こうして相手の状況を見た
うえで、どこを使えばより効果的
に攻撃できるのかを考えているの
が関田選手の特徴といえます。



041

040

比べてみよう

もどろへお

ISHII's form

バック

スイング

KOGA's form

技術を
知れば **観戦がもっと**
おもしろくなる!

アタッカー 比較編

石井優希

“ヒジを伸ばし” 地面反力を使って ジャンプ

石井選手の場合は、ヒジを伸ばしてバックスイングしています。そして振り上げた腕をヒジを伸ばしたまま下ろしてくると、慣性モーメントが大きくなり腕を回しにくくなります。その回しにくくなった腕を回そうとすると力が働き、腕を下に落とし込む力となります。その下方向のパワーを下半身のパワーと連動させれば、より強い力で地面を蹴ることになるためより高くジャンプできるようになります。より下半身の力が使いやすいバックスイングといえるでしょう。

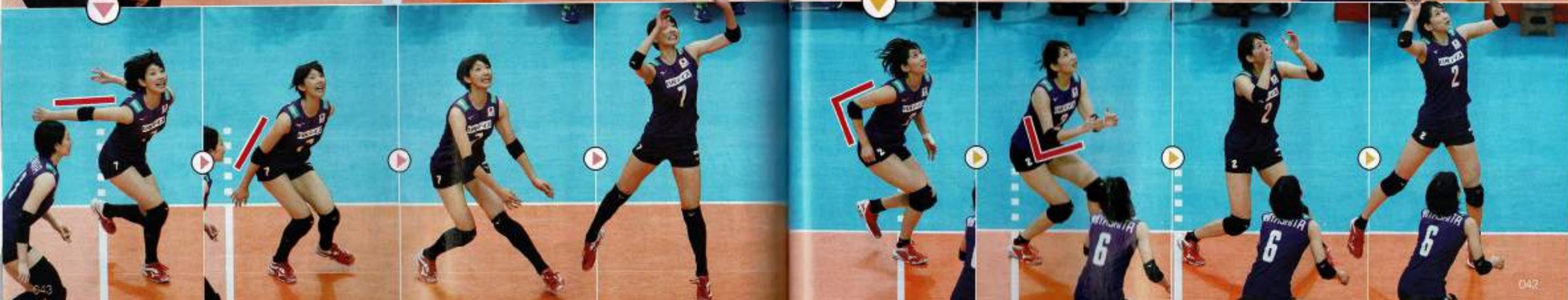
いしい・ゆき / 身長180cm /
筑波大→久光製薬スプリングス

古賀紗理那

“ヒジを曲げて” 腕の回転力で跳ぶ

ジャンプ前の助走の時、古賀選手はヒジを曲げてバックスイングしています。こうしてアームを短く使うと→回転半径が小さくなる→腕を振り上げる回転スピードが上がる→そのパワーを使ってコンパクトにジャンプすることができる、というメリットが生まれます。セッターのトスが乱れたときなどでも対応しやすいバックスイングといえます。

こが・さりな / 身長180cm /
熊本信愛女学院高→NECレッドロケッツ



技術を知れば観戦がもっとおもしろくなる!

比べてみよう

踏み込み時の 右足つま先の向き

ISHII's form

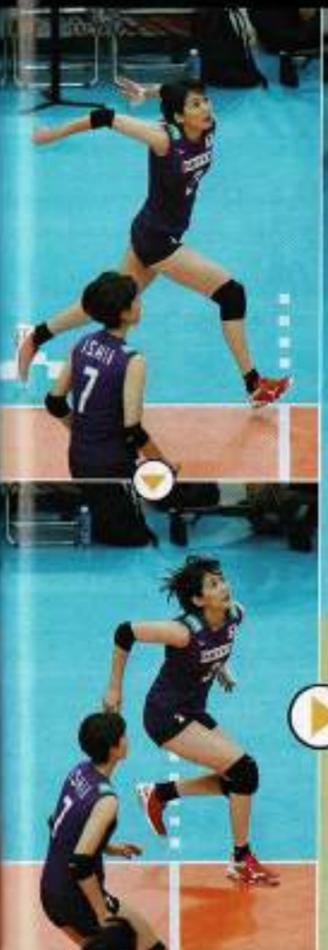
KOGA's form



石井優希
**右足つま先を横にした
 左足軸のジャンプ**

石井選手のほうは、ジャンプ前に左足を踏み込んだときには右足が横方向に向いています。これは左足の力をメインに使う跳んでいるから、空中でも左足が左肩より左側が直線の姿勢で、

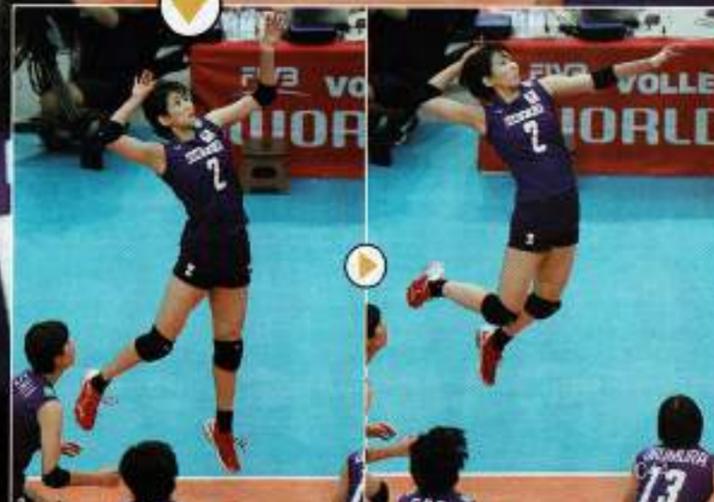
左足軸になっていることがわかります。こうして跳べば空中での軸が前方向(身体の左)にあるため、体重を乗せたバックアタックやブロード攻撃などではボールが打ちやすくなると思います。



古賀紗理那
**右足つま先を前にした
 右足軸のジャンプ**

ジャンプ前の踏み込みを見ると、古賀選手は右足つま先を前にしたまま左足で踏み切りジャンプしています。こうして右足の力をためてジャンプすると、左足が踏むためのブレーキとなり、その左足をうまく使えばいろんなタイミングでジャンプすることが可能になります。

また空中姿勢を見ると、右足より左肩が直線になり、自然に体のひねりができています。あとはインパクトに向けてそのひねりを戻していけば、スムーズに強烈なスパイクを打つことができるのです。



技術を知れば観戦がもっとおもしろくなる!

古賀紗理那

右ヒジを曲げてまっすぐ引く
ボウ・アンド・アロー

左腕を前に出して
バランスをとる

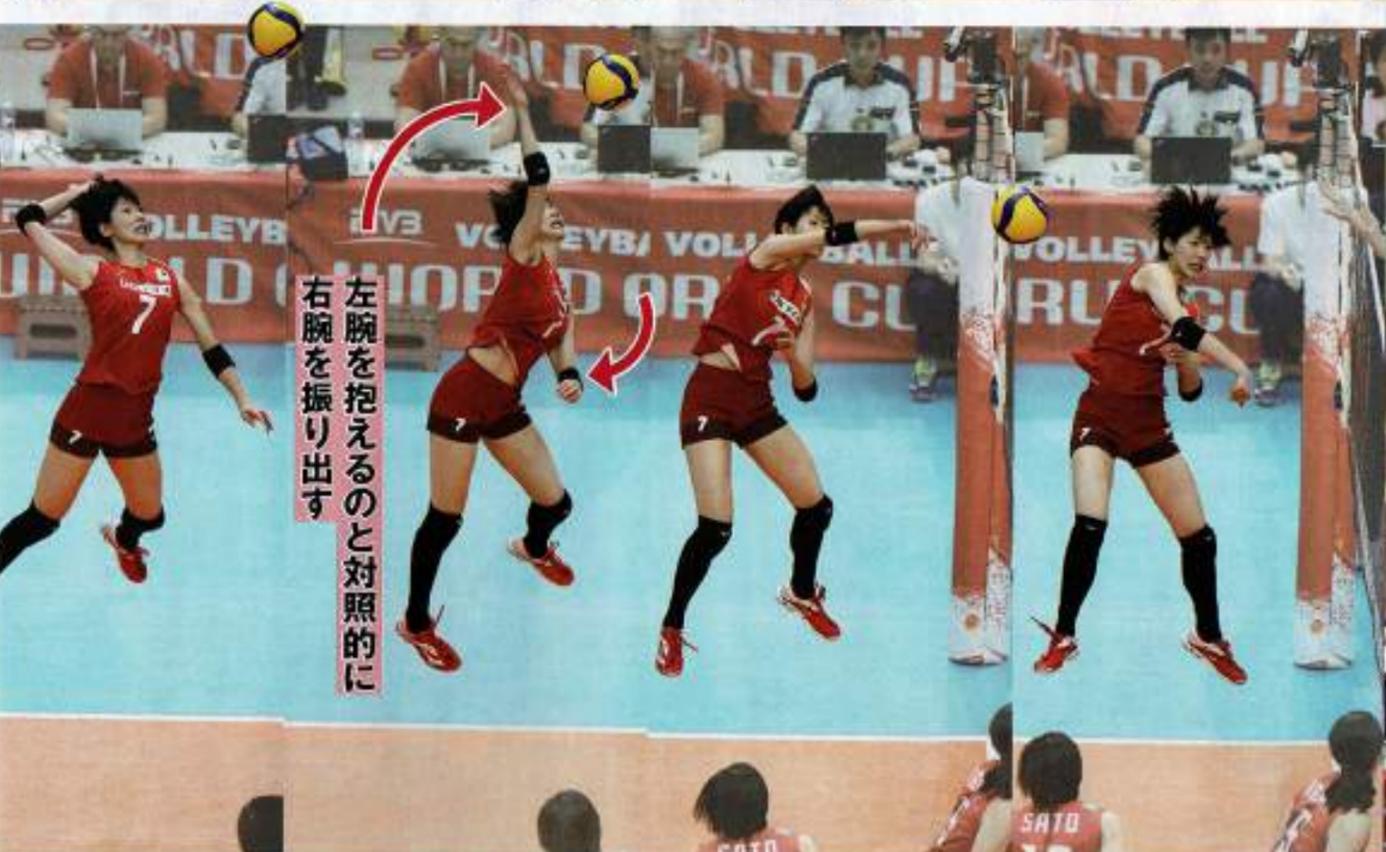


左腕を抱えるのと対照的に
右腕を振り出す

石井優希

右ヒジを曲げて
まっすぐ引く
ボウ・アンド・アロー

左腕を
前に出して
バランスをとる



左腕を抱えるのと対照的に
右腕を振り出す

共通事項

テイクバック

左手もうまく使った“ボウ・アンド・アロー”

古賀選手、石井選手に共通しているのが、利き手のヒジ(右ヒジ)を曲げて頭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)というテイクバックを行っていることです。弓を引くような動作を行うこのボウ・アンド・アローの特徴は、コンバトにテイクバックできるため、自分で作り出した“間(ま)”を利用して多彩な攻撃ができること。

また、2人とも左手をうまく使っていて、
①右腕をテイクバックしているときは、左腕をナナメ前に出している
②右腕を振り出すときは、左腕を曲げて体に引きつけている
のがポイントで、このように右腕と左腕の動きを対照的にすると、バランスがよくなったり、スムーズにパワーのある動きがしやすくなるのです。