2021年3月号　月刊バレーボール　表紙

君はどのタイプを極める?

春高戦士のスパイク9連発 連続写真解析

春高戦士たちのスパイクを、アウトサイドヒッターのハイジャンプ編、アウトサイドヒッター、オポジットのパワー編、ミドルブロッカーのクイック編の３つに分類して、連続写真で解説します。タイプの合う選手を探してまねしてみよう

プロフィール：よみがな／学校／学年／身長／最高到達点／ポジション

解説／増村雅尚（崇城大男子バレーボール部監督）　写真／石塚康隆、松村健人（以上NBP）、山田高央

OH HIGH JUMP

P143～P142 ▶▶

- 山元快太
- 西山大翔
- 室岡莉乃

YAMAMOTO HAYATO

NISHIYAMA HIROTO

MUROOKA RINO

OH&OP POWER

P141～P140 ▶▶

- 中本柚朱
- バルデス メリーサ
- 坂本雄大

NAKAMOTO YUZU

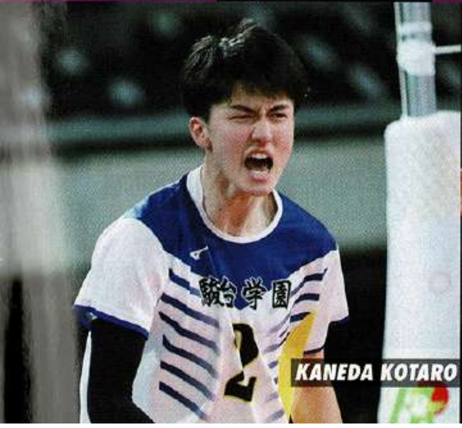
VALDES MELISSA

SAKAMOTO YUDAI

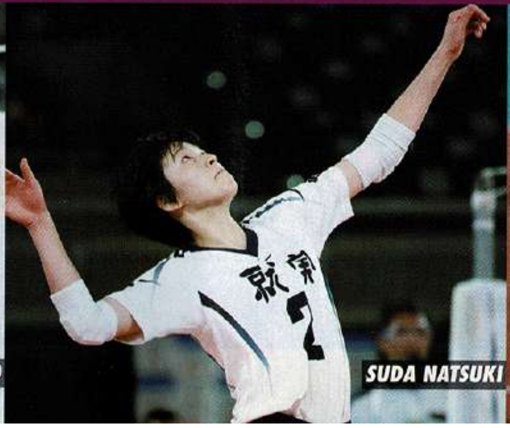
MB QUICK

P139～P138 ▶▶

- 金田晃太朗
- 高橋慶帆
- 周田夏紀



KANEDA KOTARO



SUDA NATSUKI

TAKAHASHI KEIHAN

山元快太

やまもと・はやと
仙台商（宮城）／2年／192cm／336cm／アウトサイドヒッター

真下に踏み込む力で真上に跳び上がる

山元の特徴は、踏み込み時の右ヒザがほぼ90度に曲がっていること（写真3）。その曲がったヒザを伸ばす力でまっすぐ真上に跳び上がる。合わせて、左手をまっすぐ真上に高く伸ばす（写真5）ことで、体を引き上げている。跳び上がりきる前に右手がスイング動作に移行する（写真5）サーキュラー気味のスイングで、ボールヒット後もお尻は高く残したまま肩を前に出すことで、力を乗せている。

西山大翔

にしやま・ひろと
東海大付相模（神奈川）／3年／193cm／355cm／アウトサイドヒッター

右足のためを生かしたパワーのあるジャンプ

今大会ナンバー1ジャンパーの西山。ハイジャンプのいちばんの要因は右足を踏み込んでから、左足がつくまでの時間の長さ（写真2～4）。この時間が長いため、右足にしっかり力をためこんで、高く跳ぶことができる。また、右手を体を引き上げることに生かしきってから、スイングにも余裕を持ったタイミングで引いている（写真5）ため、非常にバランスのとれたフォームをしているのも特徴だ。

室岡莉乃

むろおか・りの
東九州龍谷（大分）／3年／162cm／300cm／アウトサイドヒッター

体のひねりを最大限に使ったジャンプとスパイク

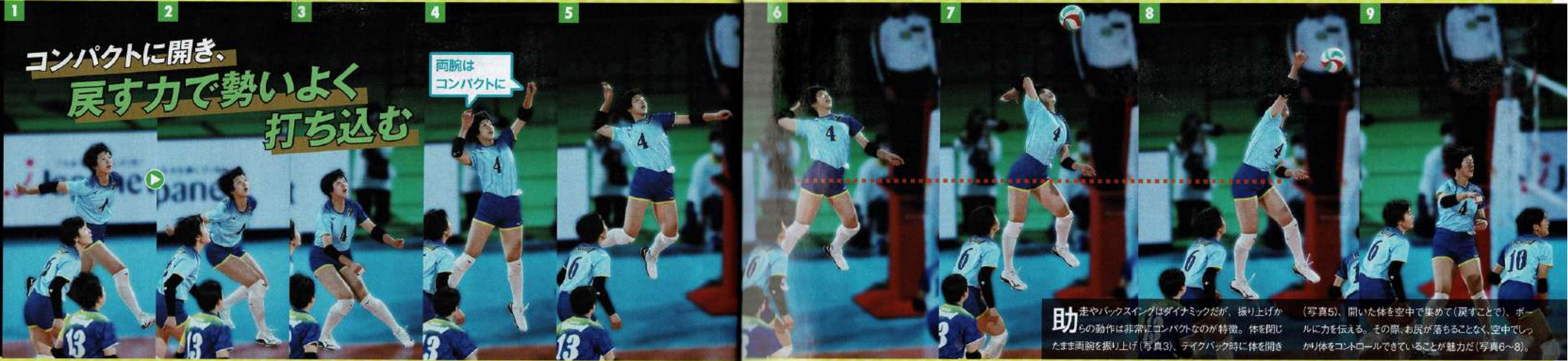
小さな大エース・室岡は、左手を後ろに引くことで、走るように体をひねりながら踏み込みへ。踏み込み時の上下の動き以上に、ヒジを曲げて（写真4～5）腕のスイングを使って高く跳び上がり、腕を内旋させながら打つ（写真8）のが特徴だ。また踏み込みの際、両太ももがそろっている（写真5）ことで、太ももの内外両方の筋肉をバランスよく使えていることも、空中での安定感につながっている。

2021年3月号　月刊バレーボール　P.143～142

中本柚朱

なかもと・ゆず
大阪国際滝井（大阪）／3年／177cm／292cm／アウトサイドヒッター

コンパクトに開き、戻す力で勢いよく打ち込む



助走やバックスイングはダイナミックだが、振り上げからの動作は非常にコンパクトなのが特徴。体を閉じたまま両腕を振り上げ（写真3）、テイクバック時に体を開き（写真5）、開いた体を空中で集めて（戻すことで）、ボールに力を伝える。その際、お尻が落ちることなく、空中でしっかり体をコントロールできていることが魅力だ（写真6～8）。

バルデス メリーサ

古川学園（宮城）／3年／185cm／325cm／オポジット

高い身体能力でまとめ上げる規格外のスパイク

体をひねることなく、一歩助走で高く跳ぶことができるのが持ち味。右足をついてから、左足がつくまでの時間（写真2～4）も長く、ジャンプした瞬間からテイクバックに入ることができる（写真5）。そこからの豪快なサーキュラースイングはまるで男子の打つスパイクのよう。長い手足を高い身体能力で生かしきる、規格外のスパイクだ。

坂本雄大

さかもと・ゆうだい
市立尼崎（兵庫）／3年／190cm／330cm／オポジット

右手でバランスをとり、背中で打ち込むパワースパイク

坂本のいちばんの特徴は、背中の力で打っていること。力が入っている右手（写真4）は、バランスをとるためのもの。逆に腕や肩まわりには力が入っていないため（写真4）、右ヒジは曲がっており、その分テイクバックには背中の力を使っている（写真6）。インパクトの瞬間も右手に入れた力でふんばるイメージで（写真7）、バランスよく打っている。腕力だけではなく、背中の大きな筋肉を使っているため、疲れや限界が遠く、打数を多く打つことも可能なパワーヒッターだ。

2021年3月号　月刊バレーボール　P.141～140

金田晃太朗

かねだ・こうたろう
駿台学園(東京)/3年/190cm/337cm/ミドルブロッカー

コンパクトなジャンプとスイングは まるでクイックのお手本

ひざを前に出して垂直に跳ぶ(写真3)タイプで、右足と左足をつくタイミングもほぼ同じ。右手は最短距離である顔の横を通し(写真5〜6)、スイングも途中で止めて、最後は手首のスナップをきかせる(写真8)。左手を完全に伸びた状態でダイナミックに振り上げている(写真4)が、これはもともとアウトサイドヒッターだったことの名残で、現在もサイドでハイボール(二段トス)を打っている。

高橋慶帆

たかはし・けいはん
習志野(千葉)/2年/191cm/349cm/ミドルブロッカー

高く跳ぶことを重視した 柔軟性のあるスイング

特徴は何といってもダイナミックなバックスイング(写真2)。その分勢いがつきやすいため、踏み込みを大きく、左足でしっかりストッパーをかけて跳び上がっている(写真4)。ブロックがいることを確認したあとは、反らした体を戻さずに打つ(写真7)ことで、ブロックをかわすという柔軟性も持ち合わせている。筋力がつけばさらにジャンプ力が上がり、ボールに重みも出てくる可能性が高い。

周田夏紀

すだ・なつき
就実(岡山)/3年/177cm/302cm/ミドルブロッカー

フォームが完成するスピードを重視

体が上がりきる前に、すでにテイクバックが完成しており(写真6)、いちばん高いところでインパクトできている。その理由は、ジャンプに右腕の力はあまり使わずに、地面から足が離れた瞬間からテイクバックを開始しているからだ(写真5)。あまり深く沈み込まず、ヒザを立ててジャンプしているのも特徴(写真4)。ジャンプ力やパワーよりも、フォームを早く完成させ、ブロックがつく前に打つことを優先したクイックと言える。