

V1女子 JTマーヴェラス連覇

高校生卒業写真ギャラリー

今月の「ハイQランド」
V2女子スペシャル

月刊バレーボール

月刊バレーボール4月号 1947年11月15日第3種郵便物認可 第75巻第4号 2021年3月15日発行(毎月15日発行・発売)

VOLLEYBALL

2021
4
APRIL

2021年代表シーズン
女子からスタート

黒後 愛、石川真佑
古賀紗理那インタビューほか

女子日本代表
春に刻む一歩

君はどのプレーを極める？

春高戦士のプレー9連発

連続
写真
解析

先月号に引き続き、春高戦士たちのプレーを連続写真で解説。ミドルブロッカーのブロード攻撃、セッターのトス、リベロとアウトサイドヒッターのレシーブを3人ずつ紹介します。マネできるプレーを探してみよう

プロフィール:よみがな/学校/学年(春高出場時のもの)/身長/最高到達点/ポジション

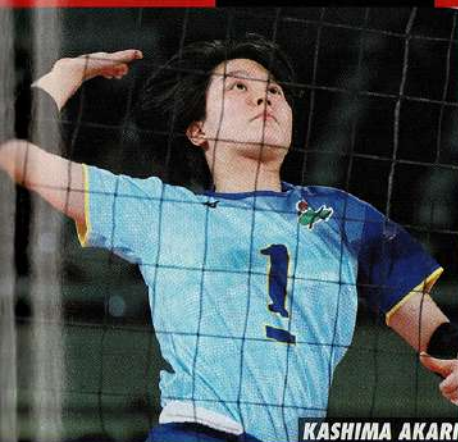
解説/増村雅尚(崇城大男子バレーボール部監督) 写真/石塚康隆、松村健人(以上NBP)、山田高央

P143
▶▶
P142

MB

SLIDE

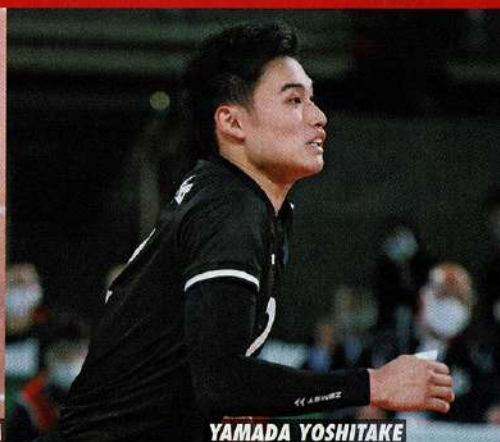
- 鹿嶋明里
- 秋重若菜
- 山田美雄



KASHIMA AKARI



AKISHIGE WAKANA



YAMADA YOSHITAKE

P141
▶▶
P140

S

S

E

T

- 田中夏希
- 近藤なつみ
- 中田 良



TANAKA NATSUKI



KONDO NATSUMI



NAKADA RYO

P139
▶▶
P138

L&OH

RECEIVE

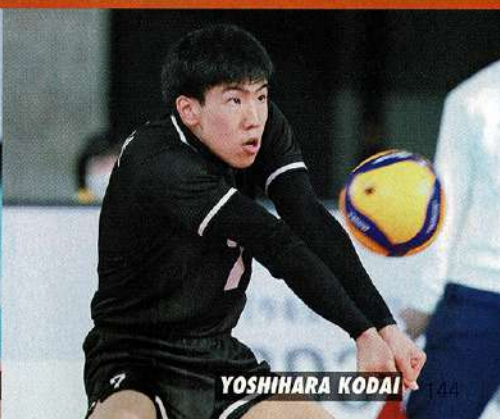
- 遠藤 生
- 新改栞南
- 葭原昂大



ENDO SEI



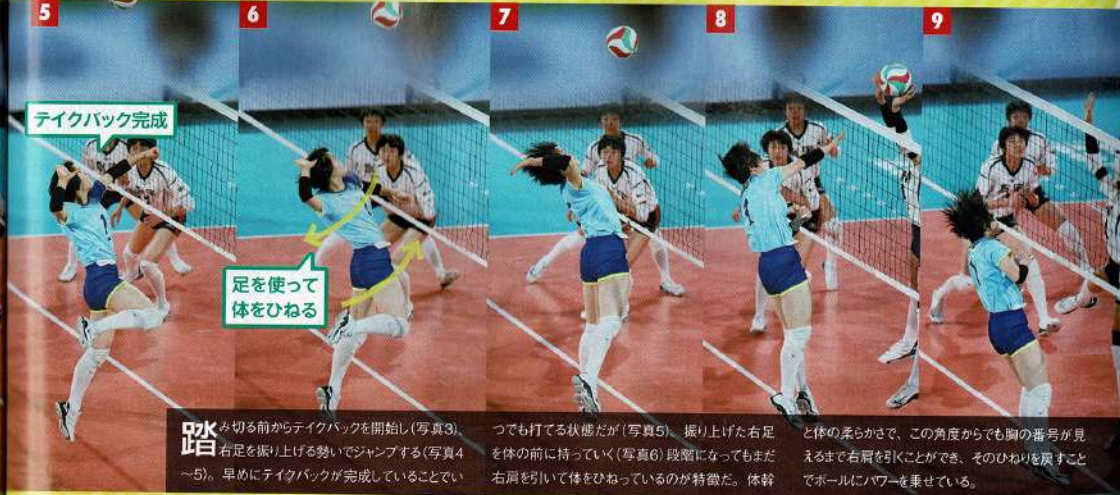
SHINKAI KANNA



YOSHIHARA KODAI

鹿嶋明里

かきとあかり
大塚明里選手(3年)
175cm、60kg、ミッドブロッカー



秋重若菜

あきしげわか
金澤明菜選手(2年)
172cm、58kg、ミッドブロッカー



山田美雄

やまだみゆう
東海大学付属長久手高校(2年)
180cm、65kg、ミッドブロッカー



田中夏希

なかむね 夏希
大阪エヴェッサ/3年/177cm
/3.03cm セッター

「ザ・セッター」な
安定感のあるフォーム



ネット(体の右)側に
壁を作るイメージ

1左足

2右足

近藤なつみ

このうな なつみ
水戸ホセーホース/3年/177cm
/3.03cm セッター

体幹の強さを生かした
スパイカー感覚のジャンプトス



1右足

2左足

中田良

なかだ りょう
駿河学園(東京)/3年/177cm
/3.03cm セッター

どんな状態でも体を操り
ピンポイントにトスを上げる



とらえる位置は
体のやや左側



両手両足は平行

左→右の順番に足をつけて(写真1~2)、体の右側に壁を作るようにジャンプする(写真4)ことでネットに体が近づかないようにして、セトアップ時のタッチネットを避ける。右利きの場合、踏み切り足の接地が左→右の順番だとジャンプに高さは出にくい、右側に軸ができ、トスがネットに近づきにくくなるのも利点だ。ボールをとらえる際は両手両足が平行になっているため(写真7、スパイカーを見やすく、やりくりで上げる先の選択も残すことができる。



とらえる位置は
ちょうど体の中心

レ シープされて上がったボールに対して利き腕の、右→左の順番で足を踏み切って跳び(写真3~5)、ボールに向かって利き腕の右手が先に伸びる(写真5)のは、スパイカーも務める近藤ならではの特徵だ。スパイクと同じように右→左で踏み切ること、高くジャンプし、高い位置からのセトアップが可能となる。一方で、体がネットに寄ってしまうおそれもあるが、スパイカーとしての体幹の強さも備わっているため、体をまっすぐ保つことができる。その体幹の強さは前後の軸の安定にもつながり、ボールをとらえる時点での姿勢がよく(写真6)バックパスも同じフォームから上げることができる。



体の左側が軸
体の回転で
ボールの軌道を修正

中 田のフォームはかなりトリッキーだ。体の左側でボールをとらえている(写真4)が、左側に軸に回転を起こす(写真6~7)ことで軌道を修正し、ネットにボールを近づけず、回り込めなかったアタッカーにトスを上げている。自分自身の体を操る感覚にたけているため、ずれた位置でとらえたとしても、ボールを確かな位置に飛ばす修正力が備わっている。どんなボールがきても臨機応変に対応することができるセッターとも言えるだろう。

遠藤生

視線は変えず
周辺視野でレシーブ

スプリットステップからの

サイドステップ



ボ

ールが来る前にスプリットステップを踏み(写真1~2)、ボールが来た側にスムーズに足を
出してサイドステップ(写真3)、手は体の前で相

んだ腕を下ろしてボールに合わせるだけ(写真5)。注目すべきは視線がまったく変わらないことで、ボールがヒットする瞬間も視線がブレていない(写真7)。

ボールを中心にみるのではなく、相手の位置、セッターの位置も含めて、すべてを周辺視野でとらえることで安定したレシーブになる。

手元を上から
下に動かすだけ

視線がブレていない



新改栞南

ボールを逃がさないレシーブ



体の外側で
ボールをとらえる

ヒット後はヒジを曲げて
ボールを中に運ぶ



特

徴はレシーブをしたあとの体の外側の手(右手)の動き(写真7~9)。ボールが外にはじかれるのを防ぐために右手のヒジを曲げて、右側の動きで

ボールを内側に運ぶ。これは強打をレシーブするときと同じ動きで、この写真のようにチャンスボールであっても、常にボールを逃がさない意識の高さがうかがえる。

また、ボールをわざと体の外側でとらえることで(写真6)、視線の上でセッターとボールを重ねず、セッターとの距離感を計りやすくしている。

葭原昂大

名レシーバーの心構えが生み出す
ボールに対する柔軟な対応力

構える位置は
体の真ん中



オ

ーバーとアンダー、どちらも対応できるような位置に両手をセットした基本の構えでボールを待っている(写真1)。頭の位置が変わらず、ヒッ

トする瞬間には上げる先、つまりセッターを見る(写真5)。右側(写真では手前側)に流れてきたボールに対して右手を引くことで勢いを調整しているが

(写真7)、重心を左足に残すことで(写真8)、力は逃がしても自分の体は逃がさず、次のプレーにつなげているのが特徴だ。

右手を引いて
勢いを調整

重心は左足に
残したまま

