

石川祐希セリエAへ

中高校生必見

自主練のポイントはコレ!

今月の「ハイQランド」

VC長野トライデンツ

月刊バレーボール

月刊バレーボール11月号 1947年11月15日第3種郵便物認可 第75巻第13号 2021年10月15日発行(毎月15日発行・発売)

VOLLEYBALL

2021

11

NOVEMBER

初特集「解体新書」
高橋藍
TAKAHASHI RAN

アジア
男子選手権準V

2022世界選手権
出場権獲得



2021-22
V.LEAGUE
10.15開幕

昨季優勝監督対談
サントリー山村宏太×JT吉原知子

V1男女各チーム
注目選手ピックアップ

連続写真でひもとく

高橋 藍のサーブレシーブ

日本代表に名前を連ねたときには、すでにサーブレシーブに定評があった高橋藍。2021年度から本格的に国際大会でプレーする中でも、やはり安定感は抜群で、攻撃の起点となると同時に、そこから自らも積極的にアタックに参加している。ここでは高橋のサーブレシーブのすごさを、動作解析のプロフェッショナルである増村雅尚氏にひもといてもらった

連続写真 山田高央

解説

増村雅尚

崇城大男子バレーボール部監督。動作解析（ハイオメガニクス）の観点から男子日本代表のサポートを務める

体幹が傾かず
すぐに立ち上がる

高橋藍選手のサーブレシーブの技術を構成する要素の一つに、柔らかさがあります。写真は体の右側にきたボールをとりえた瞬間になりますが、左足のヒザが体の内側に向けられている点が特徴になります。股関節から足を内側に回転させて（内旋）、体の中心に引きつけています。

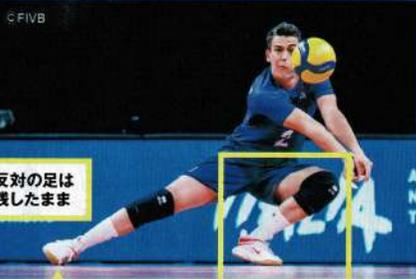
このように体の外側のボールをレシーブする際は、もう片方の足を外側に残したままにするのが一般的です。例えば、左下の写真で取り上げている男子フランス代表のジエニア・グルベニコフ選手を見ても、ボールと反対側の足（写真の場合は右足）は残っています。

高橋選手の場合は、体の中心に近い位置でボールをとらえています。パタリと体が倒れることなく、体幹が傾かないのでそのまま立ち上がることができ、すぐに攻撃へ移行することができるというわけです。これはまさに、股関節や内旋するときに用いる足の筋肉の柔らかさがなせるわざ。それをサーブレシーブで最大限に生かすことができている点が高橋選手の特徴です。彼の身体的特徴でもありますし、いわゆるヒザが内側に湾曲している。エックス脚とは異なります。体の使い方（コーディネーション）をみると故障につながりますので、読者の方やプレーされている方は注意してください。

特徴は 筋肉と股関節の 柔らかさを 最大限に 生かしていること

東京 2020 オリンピックベストリペロ

グルベニコフ選手のサーブレシーブ



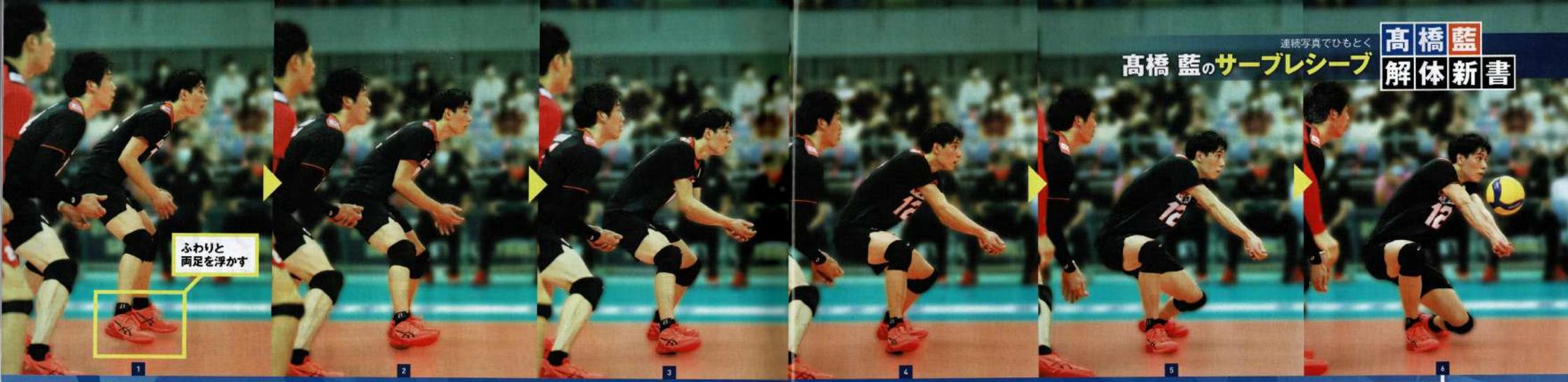
反対の足は残したまま

片足でふんぼりながらバランスをとっている

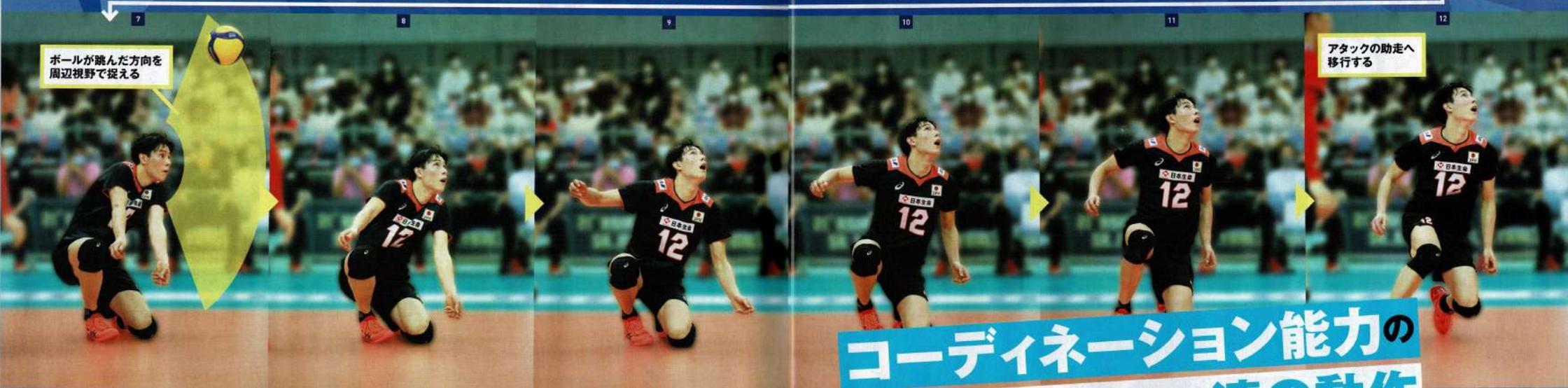


そのまま立ち上がる

左足を内側に回転させて、中心に引きつける



ふわりと両足を浮かす



ボールが跳んだ方向を周辺視野で捉える

アタックの助走へ移行する

コーディネーション能力の高さを感じる一連の動作

本人の証言

「高校時代は柔軟性を求められました」

「小学生でバレーボールを始めてから、当時は身長も低かったので、ずっとレシーブを拾っていたんです。それが兄がアタッカーだったので、自分がボールを拾い上げて、兄に決めてもらうことをずっと意識していました。中学時代は1年生の夏までリベロをしていましたし、やはり高校時代に「レシーブをするスパイカー」として育ててもらったことが大きかったと感じます。

高校時代に求められたのは柔軟性です。レシーブについて、技術面に関してはほとんど何も言われていません。レシーブ力をさらに伸ばすためにも、

股関節などの可動域を広げることで、ボールを捕れる範囲を増やすように、と指導をいただきました。それが今に生きているのではないかと思います」(高橋)



東山出版社から発行された「レシーブ」の書籍で写っているのは1年生の姿

イントです。レシーブの際の足の使い方や、そこから自然に次の動作へと移る点からも見て取れるように、高橋選手のサーブレシーブはとても、動いて、います。その上でバランスを崩さずに保っていることから、コーディネーション能力の高さを感じます。今後、プレーするステージが上がれば、さらに速いサーブを受ける場面も増えますし、高橋選手もパワーがついてくることで、サーブレシーブの動きも変わってくるかもしれません。これからどのように進化していくのか、非常に興味深いです。

また、レシーブした瞬間ですが、ボールが上がった方向をしっかりと周辺視野に収めている点、写真②、また、一連の動作の中で頭の位置や視点がぶれていないことも、サーブレシーブの安定感につながるポイントです。

動的なサーブレシーブ

レシーブした選手も、必ず助走に入る。というのが日本代表の方針の一つにあります。代表の活動期間で磨かれたものなのか、あるいはもともと、本人の意識として備わっているものなのか。確実に言えることは、レシーブからアタックへの移行が、すでに身につけているということです。

レシーブした選手も、必ず助走に入る。というのが日本代表の方針の一つにあります。代表の活動期間で磨かれたものなのか、あるいはもともと、本人の意識として備わっているものなのか。確実に言えることは、レシーブからアタックへの移行が、すでに身につけているということです。

レシーブから必ず助走に入る意識。サーブレシーブの一連の流れを見てみましょう。まずはボールがくる方向をしっかりと見極めることから始めています。両足を少し浮かせる「スプリットステップ」を踏んでから(写真①)、ボールの方向へ足を踏み出しています(写真②)。