

バレーボールのアンダーハンドレセプション技術向上に関する事例研究
- ビーチバレーの指導をインドアバレーに取り入れたコーチングの実践 -

森祐貴¹⁾, 今井啓介²⁾

¹⁾ 神戸学院大学

²⁾ 武庫川女子大学

キーワード: コーチング、アンダーハンドレセプション、事例研究、ビーチバレー

【要約】

本研究では、競技人数、砂や風などの自然環境の中で競技する上でボールコントロール、ボールタッチに長けたビーチのアンダーハンドレセプション技術や考え方をインドアに取り入れたコーチング実践の有効性について検討し、コーチング現場で活用できる有効な指導方法の事例を提供することを目的とした。M 大学女子バレーボール部に所属する大学生 3 名を対象として実施され、①捕球姿勢、②腕の面の準備の遅さの 2 点が個人、チームの技術的課題点に挙げられた。課題改善の取り組みとして、ビーチのコーチングで実践される「練習 A: 振り上げボールコントロール」、「練習 B: 片腕ボールコントロール」、「練習 C: 近距離アンダーハンドレセプション」の 3 つを実施した。その結果、2015 春季リーグ戦、秋季リーグ戦、2016 春季リーグ戦において個人、チームとしてもレセプション返球率を向上させることができた。本研究での取り組みは、ビーチの指導をインドアに取り入れたコーチング実践の有効性があったと示す結果となった。

スポーツパフォーマンス研究, 10, 27-38, 2018 年, 受付日: 2017 年 10 月 13 日, 受理日: 2018 年 1 月 23 日

責任著者: 森祐貴 650-8586 兵庫県神戸市中央区港島 1-1-3 神戸学院大学 moriyuki.0630@gmail.com

**Improving underhand reception techniques in volleyball:
Incorporating beach volleyball techniques into indoor volleyball coaching**

Yuki Mori¹⁾, Keisuke Imai²⁾

¹⁾ Kobe Gakuin University,

²⁾ Mukogawa Women's University

Key words: coaching, underhand reception, case study, beach volleyball

【Abstract】

The present study examined effects of incorporating beach volleyball underhand reception techniques and the feeling of the beach that beach volleyball players have into indoor volleyball

coaching practice, through adding ball control and ball touch techniques that players use when competing in a natural environment in the context of factors such as the number of athletes and the sand and wind. The study, conducted by three university students who were members of M University Women's Volleyball Club, aimed to develop effective teaching methods that could be utilized at coaching sites. Two points were identified as technical problems for individual athletes and teams: (1) ball catching posture and (2) late preparation of the hand position. In an effort to deal with these problems, three exercises used in beach volleyball were conducted: Practice A: Raising ball control, Practice B: One-handed ball control, and Practice C: Close batting underhand reception. The results suggested that after participation in these exercises, the reception return rate for individuals and teams improved in the 2015 spring and autumn league games, and the 2016 spring league games. The results of the present study suggest that incorporating beach volleyball techniques into indoor volleyball coaching may be an effective addition to the coaching practice.

I. 緒言

スポーツにおいてコーチはプレーヤーのパフォーマンス向上のため、日々試行錯誤しながらコーチングを行っている。バレーボール競技のコーチングにおいても、清水ら(1989)のオーバーハンドパスの遠投力、正確性及び筋力の関係についての研究や坂中ら(2016)の大学女子バレーボール選手を対象としたレセプション技術向上のコーチング現場で活用できる基礎資料となる事例研究は存在するが、数多くは存在しないのが現状である。事例研究では、個別事例を具体的に研究することを通して、研究者の視点を活かした現象の記述やモデル構成、さらには理論の生成など、個別性を超えた一般性を提示することが重要であるとされている(下山, 2000)。坂中ら(2016)の「多くの事例を収集し同等の効果が得られるか検証していくことが課題である」という指摘のように、コーチング現場で日常的に行なわれているパフォーマンス向上のための事例報告は数少ないが、増やしていくことでその取り組みに一般性を与えることができるだろう。

筆者はインドアバレー(以下、インドア)、ビーチバレー(以下、ビーチ)ともに日本代表経験を持ち、国内外トップレベルでの競技実績の中で、ビーチの競技人数や砂や風などの自然環境の中で競技する上でインドア以上にボールコントロール、ボールタッチの重要性を実感した。現在ビーチに関しては、動作や体力を力学的側面や生理学的側面から客観的に評価したものやインドア選手とビーチ選手の身体能力の比較、スポーツ多視点映像の評価尺度などの先行研究(福田ら, 2009; 竹川ら, 2008; 永井ら, 2011)はあるが、ビーチの指導をインドアの指導に取り入れた先行研究はない。上述からもボールコントロール、ボールタッチに長けたビーチのレセプション技術や考え方をインドアの指導においても活用することができるのではないかと考えられる。

レセプション技術に着目した大学生を対象とした箕輪(2001; 2009)の研究では、勝利チームは敗北チームと比較してレセプション返球率が高いことが明らかになっている。また近年、佐藤ら(2015)がVリーグ・国際大会を対象として行なった研究でもレセプション返球率と失点率が試合結果に影響することが示されている。これらのことから、バレーボール競技におけるレセプション技術の向上の必要性が理解できるだろう。

本研究では、レセプション技術の向上のために、ビーチの指導をインドアに取り入れたコーチング実践の有効性について検討し、コーチング現場で活用できる有効な指導方法の事例を提供することを目的とした。

II. 方法

1. 調査対象者の実態及び現状の課題

M大学女子バレーボール部に所属する大学生3名(平均年齢±標準偏差 20±0歳:平均競技年数±標準偏差 14±1.6年)を対象とした。調査対象者3名のポジションはウイングスパイカーであり、チームのレセプション受数の半数を担い試合に出場している(表1)。

表1: 個人・チームレセプション返球率(2014年秋季リーグ戦)

| | 出場試合 | 受数 | 成功 | 返球率 |
|-----|------|-----|-----|------|
| M.T | 3 | 33 | 20 | 60.6 |
| N.M | 7 | 112 | 38 | 33.9 |
| A.O | 10 | 220 | 136 | 61.8 |
| M大学 | 10 | 782 | 444 | 56.8 |

現状の課題を抽出するために、2014年度関西大学バレーボール連盟秋季女子1部リーグ戦(10試合36セット)

ト)でのレセプション返球率、個人として M.T(60.6%)、N.M(33.9%)、A.O(61.8%)、チームとして 56.8%を参考基準とした(表 1)。2014 年度秋季リーグ戦において上位 4 校のレセプション返球率の平均が 63.9%に対して M 大学は、56.8%と低い傾向にあった。個人、チームとして、セッターの定位置に返球できず二段トスしか上げられないレセプションいわゆる C パス(秋山ら, 2016)が多く見受けられた。個人、チームの技術的課題点として、①捕球位置が高い、低いとバラバラで捕球姿勢が安定しないこと、②レシーブ面の準備の遅さが挙げられた。また先行研究において、坂中ら(2016)がアンダーハンドレセプションの一連の動作を 3 つの局面に分類して各局面を定義づけられたもの(進藤, 2003;K.マイネル, 1981)を本研究においても引用した(表 2)。本研究では、アンダーハンドレセプション動作局面分類の主要局面に該当する①捕球位置が高い、低いとバラバラで捕球姿勢が安定しないこと、準備局面に該当する②レシーブ面の準備の遅さという技術的課題に着目して練習によってアプローチしていくことで課題改善を行なっていく。

表 2:レセプション動作局面分類(坂中ら, 2016;K.マイネル, 1981;進藤, 2003)

| | | |
|---|------|------------------------------------|
| 1 | 準備局面 | 楽な構えの姿勢からボールの落下点に入り、ボールを待ち受けるまでの局面 |
| 2 | 主要局面 | 目標にボールを直接的に送り出す局面 |
| 3 | 終末局面 | ボールコンタクト後から運動を終了させるまでの局面 |

2. 練習方法の構想

レセプションで多用されるアンダーハンドパスの基本技術として、腕に当たってはね返るボールの方向は、左右あるいは上下とも入射角と反射角の原理によって決まるため、入射角の方向によって面(腕の角度)を正しく向けることが重要である(日本バレーボール協会, 2004)。しかし、理論上は理解できていてもボールにタッチの際に瞬間に力んだり、腕を振ってしまったり、結果的に腕の角度が変わってしまった状態でボールにタッチしてしまうケースがある。インドアの場合、チャンスボールやワンタッチボールなど球質が弱いボールを簡単な状況と捉えてしまいボールタッチが雑になりがちである。

ビーチは 2 人対 2 人で行なうスポーツであり、自チームが 2 人しかいないため、ファーストボールのボールタッチは次にボールタッチを行なうパートナーに配慮してのボールコントロール技術が求められる。現在、ビーチの技術に関する学術的な先行研究は国内にはほとんどない。筆者が、インドアからビーチに転向して競技を経験した上での感覚として、ビーチでは、砂や風などの自然環境がボールの動きに大きく影響する(川合, 2014 ; 白鳥, 2014)。そのため、腕の面の角度やボールに対する力の加減はとくに丁寧かつ慎重に行なう必要がある。感覚として、風で変化するボールに対してボールタッチする際に一瞬の「点」で捕らえようとするのではなく、風に対して押し込めるだけの早い面の準備と、長い時間ボールにタッチしておく必要がある。

それに対して、インドアでは、風もないためボールを瞬間的に捕らえるだけでもセッターにパスできるケースはある。しかしボールタッチの瞬間に腕の面の準備が間に合わなければミスに繋がる。ミスをより減らすためにはボールタッチをする際の腕の面の準備を早くすることが求められる。ビーチの指導をインドア選手に行なうことによってどんなボールに対しても丁寧かつ慎重に行なう意識づけ、技術の習得に繋がると思われる。

そこで、ビーチのコーチングで実践される以下の 3 つを練習方法として提案し実施することとした。練習 A、B、C を行なう上での基本動作として、肘を伸ばして親指を下に向ける、もしくは腕の内側を上向きにして手首先を下ろす。そして腕が少し逆肘になってこれ以上伸びない肘がロックされた状態を作る。注意する点として肩に力を入

れずに行ない、唯一力を入れるのは手首先を下にグッと下ろす時のみにする。この肘から下がロックされた状態を「完成された面」とし、この腕の状態をもってボールタッチを行なうこととする。

(1) 練習 A (動画 1) : 振り上げボールコントロール

「レシーブの面作りは、動作の終盤近くで行うべきである。プレーヤーがあまり早く腕を組んだら、ボールへの対応はかなり遅くなり、バランスや調整力を失うのである。」(A-セリンジャー, 1993)とあるが、この練習の意図は、早く腕を組むことではなく、完成された面の早い準備であり、アンダーハンドレセプション動作の目標に直接ボールを送り出す主要局面でボールに長く触る感覚を作ることである。

3m ぐらいの距離から下投げでボールを出してもらい、レシーバーは肩の力を抜き、腕をブランとした状態で準備した「完成された面」を振り上げる。ボールタッチする際は、「完成された面」の上を上から下に少しボールを転がし長い時間ボールタッチするイメージで腕を振り上げる。意識として、ボールにドライブ回転をかける気持ちで腕を振り上げる。その腕に乗ったボールを振り上げて、投げ手に向かって放物線を描くように返球する。ドライブに対してドライブをかけ同じ力配分であればボールの回転は止まり、腕の方が強ければレシーバーからドライブがかかることになる。この練習では腕の方が強いぐらいを意識して行なう。

(2) 練習 B (動画 2) : 片腕ボールコントロール

この練習の意図として、一般的に片腕よりも両腕の方が腕の面の面積は広くなり正確性が高いことは周知の事実であるが、正確性が高いが故にとくにチャンスボールとみなされるファーストボールのボールタッチが雑になりがちである。あえて正確性の低い片腕のボールコントロール練習を行ないボールタッチの集中力を高め、ファーストボールに対して丁寧かつ慎重にボールコントロールを行なう意識を高めることである。

練習 B も練習 A 同様にアンダーハンドレセプション動作の主要局面を想定したものである。要領は練習 A と同じである。3m ぐらいの距離から下投げでボールを出してもらい、レシーバーは片腕で投げ手に向かって放物線を描くように返球する。

(3) 練習 C (動画 3) : 近距離アンダーハンドレセプション

練習 C では、技術的課題点の①捕球位置が高い、低いとバラバラで捕球姿勢が安定しないことを改善することを練習の意図としている。5m ぐらいの距離からアンダーサーブでボールを胸元付近に速い直線的な軌道で出してもらい、レシーバーはアンダーハンドでボールコントロールを行なう。胸元付近にボールを出すことで、練習 A で実施した肩の力を抜き、腕をブランとした状態で準備した「完成された面」があるため、自分の前でボールタッチすることができ、自分の後ろにボールを弾くことができると予想される。練習 A、B では、「完成された面」の上を上から下にボールを少し転がし長い時間ボールタッチするようにして腕を振り上げたが、練習 C では、サーブの軌道により早く「完成された面」を入れ込み、腕に乗ったボールを振り上げて、投げ手に向かって放物線を描くように返球する。

練習 C は、楽な構えの姿勢からボールの落下点に入り、ボールを待ち受けるまでのアンダーハンドレセプション動作の準備局面でのサーブの軌道に入り面を作る形づくりの練習を想定しているために 5m ぐらいの近距離で行っている。次の段階では練習 B 同様に、正面だけでなく身体の左右にアンダーサーブを打ってもらいボール

コントロールを行なう。ポイントとして、サーブの軌道により早く「完成された面」を入れ込む、もしくは「完成された面」を正面に作った自分が入り込むことを意識して行なう。ボールの軌道に早く入り、ボールを取りに行くのではなく引き付けるイメージが大切である。その際に球威が強ければ腕に当たってから腕の面の角度を変えずボールタッチをした後に完成された面を後ろに抜く、または「完成された面」をそのままに後方に送り足で下がり、弱ければボールに長く時間をかけて触り、腕を振り上げてボールコントロールを行なうよう指導を行なう。

3.実施期間

実施期間は、2014年12月から2015年6月の約1年6か月間であった。練習A、B、Cの各練習の実施期間については表3の通りであった。練習実施の頻度は、導入初期は、全体練習の中で1時間ほど行っていたが、徐々に週6日の練習前後に各自で復習・確認練習として、15分程度であるが継続して行った。

表3:練習A、B、C実施期間

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|-------|-----|----|------------|----|----|-----|----|------------|-----|-----|-------|----|-----|------------|----|----|----|----|
| | | | | 2015 春季リーグ | | | | | 2015 秋季リーグ | | | | | | 2016 春季リーグ | | | | |
| | | 練習C | | | | | 練習C | | | | | | | 練習C | | | | | |
| | 練習B | | | | | | 練習B | | | | | | | 練習B | | | | | |
| | 練習A | | | | | | 練習A | | | | | | | 練習A | | | | | |
| 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 | 8月 | 9月 | 10月 | 11月 | 12月 | 1月 | 2月 | 3月 | 4月 | 5月 | 6月 | 7月 |
| 2014年 | 2015年 | | | | | | | | | | | 2016年 | | | | | | | |

4.試合におけるレセプション返球率の変化及び対象試合

指導前と指導後における技術的課題点の改善を評価するために、個人とチームのレセプション返球率は、JVA 試合情報管理システム(JVIMS) (財団法人日本バレーボール協会著作)によって算出した。対象試合は、関西大学バレーボール連盟女子1部リーグの2014年度春季リーグ戦・秋季リーグ戦、2015年度春季リーグ戦の3回(30試合:108セット)を対象とした。

III.結果

1. 練習状況

練習A、B、Cの練習状況は、表3の通りに実施された。2014年12月から2015年8月の練習A、B、Cはチームの全体練習メニューの一貫として実施されたが、2015年12月から2016年5月に実施された練習A、B、Cは、週6日の練習前後に各自で復習・確認練習として、15分程度であるが継続して行った。

(1)練習A:振り上げボールコントロール

ボールタッチする際に、早く「完成された面」を作り、長い時間ボールタッチするイメージを持つことに重点をおいて指導した。はじめは、面を寝かせた状態(面が床と平行)から腕を振り上げてしまい、ボールを迎えにいて腕に引っかかり結果的にボールが真上に上がる、または相手までボールが届かないというケースが多かった。そこで、もっと面を立てた状態(面が床に垂直)を作り、ボールの落下地点に入ったら体を後ろに倒すぐらいの気持

ちでボールを引きつけ自分のレセプション捕球体勢の中にボールが入った時に完成された面を滑らかに振り上げドライブをかけにいくことを指導した。ボールを引きつけ過ぎて実際に体が後ろに倒れてしまったり、面を立て続けすぎて腕にボールが乗らずに直球で相手に返ってしまったりするケースはあったが、指導者目線からは、個人差はあるが回数をこなすうちにコツを掴んでいった印象を持った。次第にボールタッチするまでの時間の使い方を掴み、自分のレセプション捕球体勢の中にボールが入らなくても「完成された面」を作りコントロールしたい場所に放物線を描ける質の良いボールを出せるようになった。練習 A の単発練習において動きを習得することには一週間程度とさほど時間はかからなかった。

(2) 練習 B: 片腕ボールコントロール

練習 B を実施する上で、練習 A でボールを引きつけて腕を振るタイミングはある程度掴んでいたが、両腕と片腕の面の広さの違いに、戸惑う姿も見られた。しかし、練習を行なっていくうちに、練習 A ではそこまでこだわらなかった「腕のどこに当てたら正確性が高くなるのか」を選手自身が試行錯誤し始めた。そこで、片腕の手首を上に向け腕の内側の面を広く活用し「完成された面」のように使うことを指導した。腕の内側を使ってボールタッチすることが初めての選手もいたためはじめは違和感を感じていたが、理屈を理解し数をこなす中で正確性が高まっていることを実感していた。

(3) 練習 C: 近距離アンダーハンドレセプション

練習 C 導入時に、「完成された面」を意識するあまり自分の正面に面を作った上でボールの軌道に面を入れるケースが多く見られた。レシーブ面を作ることに意識が集中し、腕や肩に力が入ってしまい、ボールの軌道に腕を入れる際に腕のみならず身体を振り回しボールコントロールが行なえていなかった。そのため、できるだけボールの軌道に対して、足から動き出すのではなく、レシーブ面をボールの軌道にいち早く入れることを最優先することを指導した。また、選手が球威のないボールとあるボールの捕球時のボールコントロールの違いを頭で理解していても、実践でなかなか上手くいかない状況が見られたので、ボールの変化に対応するために、体の土台である足をボール捕球する前に止めてしまわないこと、ボールタッチ前後に、面の角度を崩さないことの 2 点の助言を行なった。その後繰り返し行なう中で、レシーブ面は完成していたが弾いてしまうことは減少し、差し込まれ詰まってしまうことも減少した。同時に、安定した捕球姿勢を取れている場面が増えた。

2. 試合におけるレセプション返球率の変化

関西大学バレーボール連盟女子 1 部リーグの 2015 年度春季リーグ戦・秋季リーグ戦、2016 年度春季リーグ戦の 3 回(30 試合:108 セット)の個人、チームのレセプション返球率の時系列的変化の推移を調査した(表 4、図 1)、(表 6、7、図 2)。

表 4: 個人別レセプション返球率の時系列的変化の推移

| | 2014 秋季 | 2015 春季 | | | | 2015 秋季 | | | | 2016 春季 | | | | | | |
|-----|---------|---------|-----|-----|-----------|---------|------|-----|-----|-----------|------|------|-----|-----|-----------|------|
| | 参考数値 | 出場試合 | 総受数 | 総成功 | レセプション返球率 | | 出場試合 | 総受数 | 総成功 | レセプション返球率 | | 出場試合 | 総受数 | 総成功 | レセプション返球率 | |
| | | | | | 前半戦 | 後半戦 | | | | 前半戦 | 後半戦 | | | | 前半戦 | 後半戦 |
| M.T | 60.6 | 8 | 72 | 44 | 60 | 63.6 | 7 | 129 | 79 | 62.3 | 66.7 | 10 | 169 | 128 | 73.1 | 80.3 |
| N.M | 33.9 | 8 | 191 | 110 | 31.8 | 63.2 | 3 | 47 | 20 | 20 | 45.2 | 8 | 127 | 74 | 47.1 | 62.4 |
| A.O | 61.8 | 9 | 104 | 60 | 48.4 | 71.4 | 7 | 101 | 49 | 57.5 | 42.6 | 10 | 142 | 99 | 66.2 | 73.2 |

表5:個人別レセプション返球率の推移(全体)

| | 2014 秋季 | 2015 春季 | | | 2015 秋季 | | | 2016 春季 | | | | | | | |
|-----|---------|---------|-----|-----|-----------------|--|------|---------|-----|-----------------|--|------|-----|-----|-----------------|
| | 参考数値 | 出場試合 | 総受数 | 総成功 | レセプション返球率 全体 | | 出場試合 | 総受数 | 総成功 | レセプション返球率 全体 | | 出場試合 | 総受数 | 総成功 | レセプション返球率 全体 |
| M.T | 60.6 | 8 | 72 | 44 | 61.1 | | 7 | 129 | 79 | 62.7 | | 10 | 169 | 128 | 75.7 |
| N.M | 33.9 | 8 | 191 | 110 | 57.6 | | 3 | 47 | 20 | 42.6 | | 8 | 127 | 74 | 58.3 |
| A.O | 61.8 | 9 | 104 | 60 | 57.7 | | 7 | 101 | 49 | 48.5 | | 10 | 142 | 99 | 69.7 |

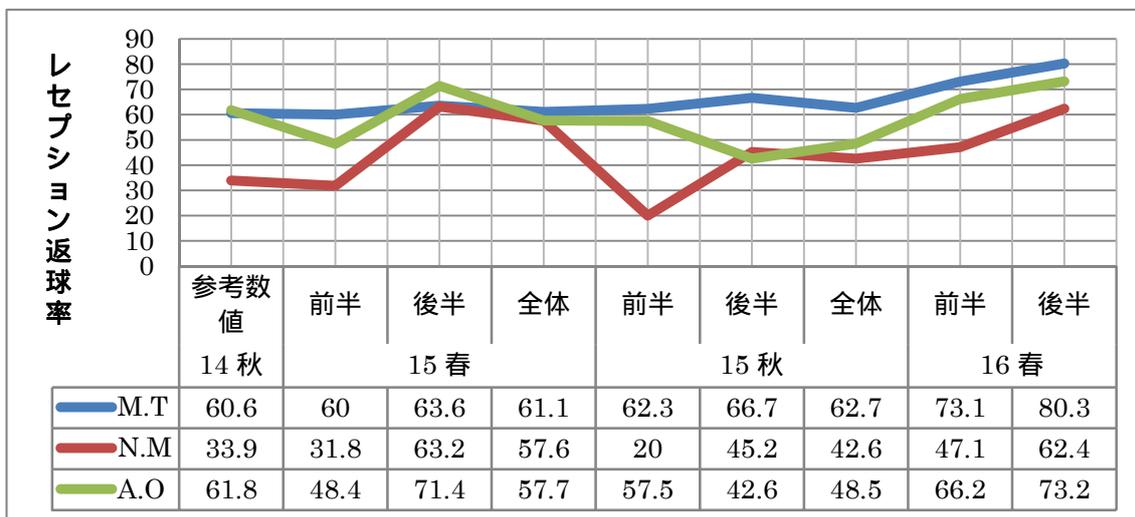


図1:個人別レセプション返球率の時系列的変化の推移

表6:チームレセプション返球率の時系列的変化の推移

| | 2014 秋季 | 2015 春季 | | | 2015 秋季 | | | 2016 春季 | | | | | | | | |
|-----|---------|---------|-----|-----|----------------------|------|------|---------|-----|----------------------|------|------|-----|-----|----------------------|----|
| | 参考数値 | 出場試合 | 総受数 | 総成功 | レセプション返球率 前半戦 後半戦 | | 出場試合 | 総受数 | 総成功 | レセプション返球率 前半戦 後半戦 | | 出場試合 | 総受数 | 総成功 | レセプション返球率 前半戦 後半戦 | |
| M大学 | 56.8 | 10 | 816 | 476 | 49.1 | 67.5 | 10 | 722 | 385 | 56.1 | 50.3 | 10 | 691 | 483 | 69.9 | 70 |

表7:チームレセプション返球率の推移(全体)

| | 2014 秋季 | 2015 春季 | | | 2015 秋季 | | | 2016 春季 | | | | | | | |
|-----|---------|---------|-----|-----|-----------------|--|------|---------|-----|-----------------|--|------|-----|-----|-----------------|
| | 参考数値 | 出場試合 | 総受数 | 総成功 | レセプション返球率 全体 | | 出場試合 | 総受数 | 総成功 | レセプション返球率 全体 | | 出場試合 | 総受数 | 総成功 | レセプション返球率 全体 |
| M大学 | 56.8 | 10 | 816 | 476 | 58.3 | | 10 | 722 | 385 | 53.3 | | 10 | 691 | 483 | 69.9 |

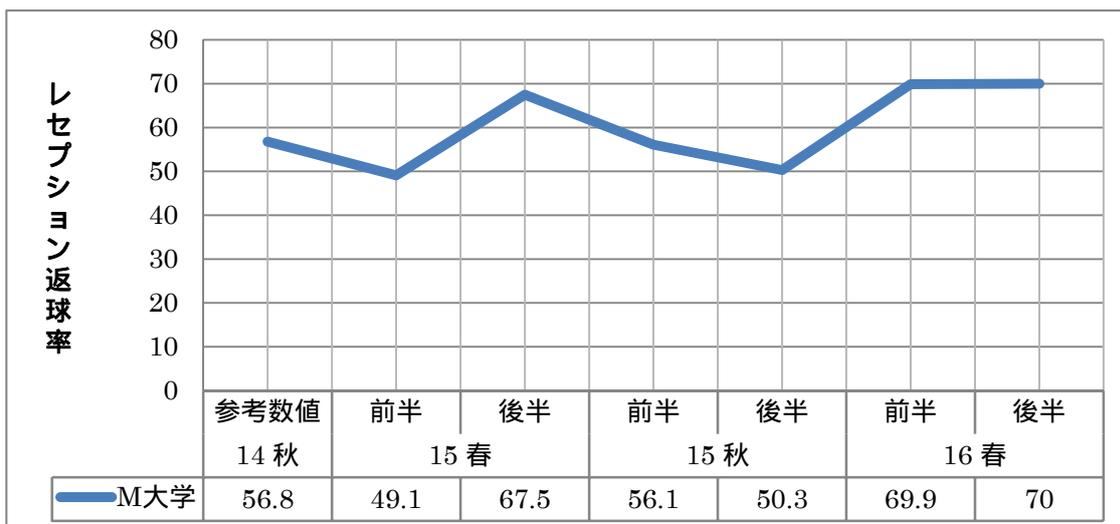


図2: チームレセプション返球率の時系列的変化の推移

(1) 個人レセプション返球率

参考基準とした2014年秋季リーグ戦から2015年春季秋季リーグ戦、2016年春季リーグ戦におけるレセプション返球率の推移を比較した。M.T(60.6%→61.1%→62.7%→75.7%)、N.M(33.9%→57.6%→42.6%→69.7%)、A.O(61.8%→57.7%→48.5%→69.7%)となった(表4、5、図1)。3名中2名が2015年秋季リーグ戦では前季リーグ戦と比較してレセプション返球率が低下したが、2016年春季リーグ戦では全員がレセプション返球率を向上した。

(2) チームレセプション返球率

参考基準とした2014年秋季リーグ戦から2015年春季秋季リーグ戦、2016年春季リーグ戦におけるレセプション返球率の推移を比較した。チームとして(56.8%→58.3%→53.3%→69.9%)となった(表6、7、図2)。調査対象者3名がチームのレセプション受数の半数を担っているだけに、3名中2名のレセプション返球率が低下した2015年秋季リーグ戦では、レセプション返球率が低下したが、2016年春季リーグ戦では、個人のレセプション返球率同様に大幅に向上した。

IV. 考察

取り組みを開始する上でチーム全体の技術的課題点として挙げられた①捕球位置が高い、低いとバラバラで捕球姿勢が安定しないこと、②レシーブ面の準備の遅さを改善することを主眼において指導を開始した。アンダーハンドパス(レシーブ)において進藤(2007)は、各局面における主要な運動技術での、準備局面における組み手による面形成動作(肘関節の伸展・回外動作、手首の背屈動作)をすべての学習者に認識・習得すべきものであると述べている。指導を行なう上でのキーワードとした「完成された面」についての重要度の認識が指導者と選手では少し差があったのではないかと考えられる。指導者の認識では「完成された面」とは、組み手による面形成動作(肘関節の伸展・回外動作、手首の背屈動作)の全ての動作を意識して行なっている状態のことであった。しかし、指導前の段階では、大半の選手が、練習A、Cにおいてボールタッチをする瞬間に合わせて面を完成させて

いたためここで規定される「完成された面」を作れていなかった。予想以上に面作りに対しての選手の意識が低く、その重要性についての理解度が低かったのではないかと推察される。

練習 A の実施によってボールを迎えにいく動きが減り、ボールを引きつけること、「完成された面」でボールタッチをして捕球したのちに力を加減してボールコントロールをする感覚を掴んでいった。練習 B においても指導者目線から、練習 A 同様に片腕でもボールを引きつけること、ボールヒットから出す瞬間までのボールタッチを丁寧に行う意識が向上したことを感じることができた。練習 A、B を先駆けて実施して「完成された面」の意識づけを行ない、安定したのちに練習 C を実施したことで、ボールタッチをする前に時間を作るという意識が選手から見受けられるようになり、ボールをコントロールする際の余裕を生み出し、ボールタッチしたあとの球質にも良い影響を与えていた。練習 C では、ボールの軌道に対するアプローチの重要性に気づき、先に入り安定した捕球姿勢をとっておかなければ「完成された面」が機能しないことを体感することができていた。練習 A、B、C に取り組んだことで、準備局面での「完成された面」を素早く形成する意識やボールの軌道に対するアプローチからの捕球姿勢に対して選手に技術的、意識的な変化が起きたと感じることができた。

試合におけるレセプション返球率についても参考基準とした 2014 年秋季リーグ戦から 2016 年春季リーグ戦の期間で数値を向上させることができた(表 4、5、6、7 図 1、2)。個人のレセプション返球率をみた時に、M.T は 2014 年秋季リーグ戦から順調に向上したが、N.M と A.O は 2015 年秋季リーグ戦の一時期低下してしまった。N.M に関しては、怪我もあり出場試合や受数自体が少なくなっていたことも影響しているのではないかと考えられる。しかし、レセプション返球率が低下したことよりも 2016 年春季リーグ戦では、3 選手とも 8 割以上の試合に出場して約 150 本以上のレセプションをする中で返球率を向上させたということに着目したい。また、レセプション返球率の善し悪しが試合結果に影響する研究結果(箕輪, 2001; 2009 佐藤ら, 2015)を示唆するように、2015 年春季リーグ戦 10 戦 5 勝 5 負、秋季リーグ戦 10 戦 3 勝 7 負、2016 年春季リーグ戦 10 戦 7 勝 3 負と試合結果にも繋がったと推察できる。

V.まとめと今後の課題

本研究では、競技人数、砂や風などの自然環境の中で競技する上でボールコントロール、ボールタッチに長けたビーチのレセプション技術や考え方をインドアに取り入れたコーチングを実践して課題改善することを目的とした。M 大学女子バレーボール部に所属する大学生 3 名を対象として、レセプション返球率が向上した事例を示すことができた。2014 年度秋季リーグ戦において上位 4 校のレセプション返球率の平均が 63.9%に対して M 大学は、56.8%と低い傾向にあった。個人、チームとして、セッターの定位置に返球できず二段トスしか上げられないレセプションが多く見受けられた。技術的課題点として、①捕球位置が高い、低いとバラバラで捕球姿勢が安定しないこと、②レシーブ面の準備の遅さが挙げられた。課題改善の取り組みとして、ビーチのコーチングで実践される「練習 A:振り上げボールコントロール」、「練習 B:片腕ボールコントロール」、「練習 C:近距離アンダーハンドレセプション」の 3 つを実施した。一般的に、アンダーハンドレセプションでは腕を振らない方がよい(日本バレーボール協会, 2004)とされる中では、本研究では逆説的な腕を振り上げる練習方法を実施した。ビーチとインドアでボールやコートの違いはあるものの、ルールのにはほぼ同じであって実際のレセプション動作に大きな違いはないと考えられるが、ビーチで実践される練習方法をインドアに取り入れることで、ボールをしっかり呼び込み腕の面を早くボールの軌道に入れて長くボールタッチするイメージを持たせるという明確な変化としてあらわ

れにくい意識的なものを3つの練習を通して伝えることに本研究の意義があるだろう。3つの練習を実施する中で、技術的課題点として挙げられた①捕球姿勢、②レシーブ面の準備の遅さを改善することができた。これは、ビーチの指導をインドアに取り入れたコーチング実践の有効性があったといえるだろう。

今後は、対象者を今回のような大学女子選手に限定させず、幅広い年齢層やバレーボール初心者に対しても実施して事例を収集し、再現性や普遍性を検証したい。そして、ビーチの指導をインドアに取り入れたレセプション技術の向上のコーチング実践の有効性について検討し、コーチング現場で活用できる有効な指導方法の多くの事例を提供することが課題である。

文献

- ・秋山央、西田誠、伊藤健士、五十嵐元、折笠愛、中西康己(2016)バレーボールのサーブレシーブからの攻撃における勝敗に関連する技術項目—大学男子トップレベルを対象として—, バレーボール研究, Vol.18 1 1-5.
- ・A・セリンジャー:都澤凡夫訳(1993)セリンジャーのパワーバレーボール. ベースボールマガジン社.
- ・福田隆、矢野美由紀、金柳栄佳(2009)一流女子ビーチバレーボール選手のスパイク踏切動作に関する分析. 愛媛大学教育学部保健体育紀要,6, 35-40.
- ・K・マイネル(金子明友訳)(1981)「スポーツ運動学」大修館書店.
- ・川合庶(2014)風をよむ. ビーチバレーボールスタイル 20号:40-43.
- ・箕輪憲吾(2001)バレーボールにおける25点ラリーポイント制のゲームに関する研究—攻撃の結果とゲームの勝敗について—. 県立長崎シーボルト大学国際情報学部紀要, 2, 67-74.
- ・箕輪憲吾(2009)大学女子バレーボールリーグの成績に影響を与える要因に関する研究, 長崎国際大学論業, 9, 33-43.
- ・森丘保典(2017)コーチング学における事例研究の役割とは?:量的研究と質的研究の関係性. コーチング学研究,30, 7-15.
- ・永井有希、丸谷宜史、梶田将司、間瀬健二(2011)プレーに着目したスポーツ多視点映像の評価尺度. 情報処理学会研究報告 21,1-6.
- ・(財)日本バレーボール協会編(2004)バレーボール指導教本.大修館書店.
- ・坂中美郷、村田憲亮、青木竜(2016)ある大学女子バレーボール選手のレセプション技術が向上した事例 レセプション動作の修正を目指した3か月間の取り組み. スポーツパフォーマンス研究, 8, 139-151.
- ・佐藤文彦、渡辺啓太(2015)バレーボールにおけるレセプションが試合の結果に及ぼす影響, バレーボール研究, 17.1 1-4.
- ・進藤省次郎(2003)バレーボールの初心者に対するパスの技術指導.北海道大学大学院教育学研究科紀要, 89:53-72.
- ・進藤省次郎(2007)バレーボールのパスの教材構成と教授プログラム. 北海道大学大学院教育学研究科紀, 101:227-244.
- ・清水紀宏、中比呂志、出村慎一(1989)バレーボールのオーバーハンドパスに関する研究:パスの遠投力、正確性及び筋力の関係. 金沢大学教育学部紀要 教育科学編,125-131.
- ・下山晴彦(2000)事例研究. 下山晴彦編著 臨床心理学研究の技法. 福村出版:東京, 86-92.

- ・白鳥勝浩(2014)ビーチバレーの本質が見たい. ビーチバレースタイル:38-39.
- ・竹川智樹、小野浩二、渡辺剛(2008)バレーボール選手とビーチバレー選手の垂直跳びおよび膝関節角度. 体育・スポーツ科学研究 65-76.