

中学生女子 初心者指導のポイント

富山県バレーボール協会
強化・指導普及委員会



はじめに

- **初心者指導で最も難しいのは「中学生女子」**です。小学生はいわゆる「ゴールデンエイジ」なので、6年生から競技を始める子と比べても、たった一年ですが**吸収のスピードは遅くなります**。
- 高校生から競技を始める子は既にある程度成長しており、理解力もあり技術指導を理論的に教えることができますが、中学生はまだまだ「子供」で、理解力や身体的成長度合いにもバラツキがあるからだと考えられます。
- 初心者指導としては、**中学生女子を指導できる指導力（技術指導・人間力を高める指導等）**が身につけば、どのカテゴリーの指導もできるはずです。
- 以上のことから、ターゲットを「中学生女子」に絞り、そのポイントをお伝えしていきます。

中学生女子初心者指導のポイント I

- 運動経験の有無で上達スピードにかなりの差が出ることをあらかじめ理解する。
(男子の2倍は時間がかかる)
 - 「投げる」動作を伴う競技経験者は上達が早い。また、水泳経験者も。
 - 運動経験がない子の場合、既にゴールデンエイジが終わっていることから、ある程度できるようになるには最低1年・遅い子では2年（3年生時にやっとできる）程度かかる。
- 定期的に「体幹トレーニング」等で少々過負荷と思われるメニューをやり遂げさせ、「達成感」を感じさせてあげると、バレーボールに必要な筋力強化と体力向上が図れるとともに、モチベーションも向上し、上達が早くなる。
- 女子は、多くが「ニーイン」（いわゆる「内股」）になっていることに注意。修正するようにしないと、様々なスポーツ障害の原因となる。また、「扁平足」「外反母趾」の子も多いので注意。（扁平足の傾向のある子は、「ニーイン」になっている場合が多い）
- 「ラントレーニング」をして効果が上がるのは、ある程度基礎体力がある子。ほどほどの量（練習前にアップとして5分間走をする程度）にする必要がある。

※スポーツ経験のない子ほど、走らせるとあっという間に「シンスプリント」を発症するので注意が必要！！

「ニーイン」の修正方法

- 「ニーイン」を修正しなくてはならない理由を理解させる。
(膝を傷めやすい、特に、「靭帯断裂」につながってしまうリスクが大きく、靭帯を断裂してしまうと、1年程度は競技ができなくなる、腰痛の原因にもなる等)
- 修正するトレーニングとしては、股関節の柔軟性確保のための「四股ふみ」とか、ランジ等があるが、一番効率的なのは、選手が実際に走っている時、スパイク助走をする時、レシーブしている時等に「指摘」してあげること。
(例) ディグの際、膝とつま先が同じ方向を向いているかを確認し指摘。
- アップを兼ねた股関節を中心とした効果的なトレーニング方法については、講習会でお伝えします。

中学生女子初心者指導のポイント Ⅱ

- **まずは「サーブ」が入る**ようにしてあげれば、試合にも出れるし、モチベーション維持にも 繋がる。
- 経験者と比較して、**最も劣るのが「ボールの落下点に入る能力（空間認知能力）」**。パス・レシーブ・スパイク全て、この能力を身につけるメニューをメインに実施する。
- 「見本」を見せてやること。自分ができなければ、映像などを活用する。
- **毎日、1回は「声掛け」してあげること**。声掛けすることで、「自分も見ている」と実感し、意欲的に練習を行うようになる。
- **思春期であるため、些細なことで傷ついたりしてしまう**。（いきなり泣き出すこともある・・・）また、チーム内の人間関係にも配慮が必要。
 - 「おかしいな」と感じたら、個別に面談するのはもちろん、場合によっては指導者立会のもとミーティング（話し合い）を実施することが肝要。トラブルとなった両者の言い分を聞き取りした上で、客観的に判断し対応すること。

個別スキルトレーニングのポイント

1. サーブ（フローターサーブ）
2. オーバーパス、アンダーパス、ディグ、レセプション
3. スパイク、ブロック
4. 試合勘の育成

1. サーブ（フローターサーブ）

- 初心者へのサーブ導入段階では、まずはアンダーハンドサーブが「入る」ようになること。これができるようになれば、基本動作がスパイク動作に似ているため、**フローターサーブが有効**。
- 「投てき動作」（投げる動作）ができない子がほとんどなので、毎回の練習（アップ等）で**「タオルスイング」**を取り入れる。（スパイクにも繋がる）
- 並行して、**テニスボールを使い、野球のピッチャーのフォームで壁に向かって投げる練習**を取り入れる。10mほどの距離で、ボールがすっぽ抜けずに投げられるようになるまで（ストライクを投げられるようになるまで）繰り返す。
- 投げられるようになったら、**立膝（利き腕と反対側の膝を立てる）**で、トスを利き腕の肩の前（右利きなら**「1時」**の位置）あたりに上げてサーブ。ネットを超えるようになるのが目標（経験者でもなかなか超えない）。トスアップの練習にもなる。
- **最初は、手を広げ、手根部に当てるのが難しいので、「ゲー」**で打たせる。
- **上半身の「ひねり」**を使って打っているか、トスの位置が正しい位置に上がっているかが指導のポイント

2. オーバーパス・アンダーパス I

※必ず経験者(上級生)とペアを組み練習。経験者にとっても、初心者を指導することにより、自分の技術を見直せるきっかけとなる。

(1) オーバーパス・アンダーパス

① オーバーパスのポイント (指の力 (反発力) で飛ばす)

- ・ボールを飛ばす指は「人差し指」「中指」であること、「親指」はボールを支える指であることをまず指導。人差し指・中指の2本で一本切りの練習がおすすめ。最初はうまく出来ないが、できるようになるとパスカも自然に身につく。
- ・ボールを捉える位置がどうしても「顔の前」になってしまうので、「頭の上で」と指導する。
- ・できないからといって、キャッチパスはNG。「持つパス」が染み付いてしまい、修正に時間がかかる。

② アンダーパスのポイント (面と角度で飛ばす)

- ・初心者はどうしても、「手を組む」ことに気を取られてしまうため、組むのが早くなり、結果的に「手を早く組み下から振り上げる」動作となってしまう。
- ・肘を曲げた状態から伸ばす力を利用 (手首を下へ曲げながら) してボールを飛ばすことをまずは指導→「肘の内側に当てるイメージで！」と伝えるとイメージを掴みやすい。

2. オーバーパス・アンダーパス II

(上達を早めるメニューの紹介)

(1) オーバーパス

- ・対人パス 2本指 **(一本切り)**
- ・対人パス 直上20㊦ + パス
- ・一人パス スキップしながら直上・直上バック9m往復
- ・一人パス 直上オーバー(数メートル上げる) 20回～30回

(2) アンダーパス

- ・対人パス 面当て **(無理に飛ばさない)**
- ・ネット越しボール出し 股ぐり (股下にボールを通す)
※落下点を予測する練習にもなる
- ・ネット越しボール出し ネット当て
※肘を曲げた状態から伸ばす力を利用して飛ばすことを体感させる

3. スパイク、ブロック I

(1) スパイクのポイント

- ・最初は助走ができていないかどうかにはこだわらず、とにかく「相手コートにボールを入れる喜び」を経験させる。
- ・右⇒左⇒右・左の「3歩助走」は複雑すぎて覚えきれない場合が多い。（ここで「難しくていやになる」子が多い）
右足を前にしてサイドステップの動きを縦にする（右利きなら 右⇒右⇒右・左）だと、あっと言う間にできるようになる。
- ・最後の一步の右足（左利きは左足）をかかとから入ることをしっかり指導する。これができないと、助走の力をジャンプに活かせず、「前跳び」になってしまう。

(2) ブロックのポイント（ブロックは「ステップ」からです）

- ・サイドステップ、サイド⇒クロス、サイド⇒サイド⇒クロス の3ステップをできるように。
この時、手の形や上げ方にはこだわらない。（初心者は同時に複数の動作を行うのは困難）
- ・手の形は、ジャンプせずに対人形式で打ったボールをブロックすることで覚えさせる。

3. スパイク、ブロック II

(上達を早めるメニューの紹介)

(1) スパイク

- ・指導者手投げトスを「ヘディング」して相手コートに返す
- ・指導者手投げトスを「プッシュ」して相手コートに返す ※落下点に入る練習
- ・ジャンプサーブの要領で、自分でトスして打つ。 ※助走の最後の1歩の幅が、肩幅程度に広がっているかどうかを重点的に指導。当然、**経験者のようには出来ないが、結果として上達が早くなる。**

(2) ブロック

- ・ネットを下げ（2 m以下）、軽くジャンプして相手スパイクをブロック
（3人1組、トスはブロッカー後方からあげる）

※後ろから来るボールを目で追うのではなく、相手アタッカーの入り方を見ること、親指・小指に力を入れて手の平をしっかりと開くこと、「あおる」ように手を出さないことを重点的に指導。

4. 試合勘の育成

- ・試合勘を育成するには、「ミニゲーム」が最良。
- ・以下に、その例を紹介するが、「ボールが繋がる」「楽しくプレーをしている」ことがポイント。もし出来ていないようなら、**臨機応変にルールを変えることが重要**。

(例)

- ・バドミントンコート・ネットを利用した「3対3のパスゲーム」
- ・バレーボールコートで「4対4のパスゲーム」
- ・バレーボールコートで「4対4のバックアタックゲーム」

おわりに

- 以上、中学生女子初心者指導のポイントを説明させていただきました。
- 大切なのは、「できないのが当たり前」「男子の倍、時間がかかる」ことを理解して指導することです。辛抱強く指導していくしか方法はありません。
- 時間と愛情をかけてやれば、必ず成長してくれます。信じてあげることです。
- 本県で、初心者で始めた選手がJOCに選出され、高校でも主力として活躍した例もあります。その選手も、最初は何もできませんでしたが、指導者の先生が根気よく指導した結果、選考されました。
- 「うちの選手は素人だから・・・」は指導者の逃げでしかありません。（「素人」と呼ぶ指導者は、指導の「素人」です。「初心者」なのです）
- せっかくバレーボールを選択してくれたのだから、大切な宝物だと思い、根気よく、粘り強く指導してください。中学校で基礎を作り、一生バレーボールを続けてくれるよう、楽しさを教えることが最も重要な指導者の役割です。