

9月17日に国立中央青年交流の家で開催されるチームリーダー研修会参加の指導者の皆さまへ、ご挨拶をさせていただきます。私は下田市振興公社の鈴木理里です。今回で三回目になりますが、過去の二階は名も無い私が講師をさせて頂いたにも関わらず、御協力してくださりありがとうございました。今年も指導者様方のお力をお借りしてより有意義なバレーボール研修にしたいと思っていますのでご協力のほど宜しくお願いします。私は神奈川県立秦野南が丘高校の監督として何度か県代表になりましたが、今考えると子供達のおかげだったと痛感させられます。私を育てて頂いた中学校の先生、相手をして頂いた全国の強豪チーム、大学、実業団の選手、関係者に深く感謝しています。自分の勤めていた高校の校長先生をはじめとする先輩教師・同僚・保護者様すべてに恵まれ素晴らしい環境の中でバレーが出来ていたのだと思っています。今現在も田舎に帰った私を変わず面倒をみてくれているバレーの指導者達を自分の宝物だと思っています。また、静岡のバレーボールの先生方にも面倒をみて頂いて感謝しています。今回声をかけて頂いた小連の先生方にもお世話になっている指導者の方が数多くおられます。指導力も無い私ですが何か静岡県で小学生を指導されている皆様と子供達に恩返しができると思い微力ながら今年も講師を引き受けさせて頂きました。先生方より優れている点は何もありませんが、子供たちが好きだし、バレーが大好きです。バレー教室や審判のお手伝いなど、子供たちと先生方の力になれるよう試行錯誤の毎日です。仕事上でもバレー教室で、小・中・高・大・一般と指導させて頂いています。バレーの研修会では私がいろいろなチーム、指導者の所へ修行に伺い、教えて頂いた事などから研修を進めていきたいと思っています。今日は一生懸命に頑張りますので御協力のほど、宜しくお願い致します。最近では携帯のインターネットなど、何でも調べられますが、出会いにはそれ以上の宝物があります。我々の一番の仕事は自分の立場とかではなく、子供たちにいろいろな素晴らしい成長する場を提供する事ではないでしょうか、子供たちが初めてあう指導者の資質がその子のバレー人生を決めるといわれています。子供たちの先頭に立って成長していく指導者の姿を見せる事が最高の教育であると考えます。バレーが大好きでしっかりとした考え方を持った子供達を育てる。我々の仕事は二つ、子供達を成長させる事と、技術を教える事。子供達の為のバレーであってほしいです。心から静岡県のバレーボールを支えている皆様に応援しています。

|           |           |    |           |          |        |          |
|-----------|-----------|----|-----------|----------|--------|----------|
| 挨拶 講師 鈴木理 | コーチの先生方紹介 | 午後 | Aコート主任    | 松本・武内・土屋 |        |          |
| 午前        | Aコート主任    | 松本 | ・須藤・武内・大野 | 午後       | Bコート主任 | 山梨・藤上・佐野 |
| 午前        | Bコート主任    | 山梨 | ・藤上・佐野・土屋 | 午後       | Cコート主任 | 須藤・大野    |

### 体育館で練習と講堂での講演に分かれる

各チームと先生方の割り振りをお願いします。練習組と講習組の二つに分かれ50分で交代です。

**練習組** 体育館2面で練習 1組10時00分 2組10時55分 スタート予定

水分補給

各自ボール一つ ボールトレーニング(ボールコントロール)

二人一組ボール二つ 二人一組ボール三つ

パスの基本オーバーアンダー 1組10時10分 2組11時05分 予定

資料1 構え

資料2パス

① 構えの指導 ②スタートダッシュ ③重心 ④一歩目 ⑤ステップの種類

・パスの体重移動 ・足の出し方 (パスの形の説明)

・パスの基本 オーバーパス 下から投げる アンダーパス 上から投げる

・3人以上の組を作り基本パス コートを使って回り込みパス

・パスの種類の説明 (入り込みパス ランニングパス) チームごと

・ランニングパス (走りながら取るレシーブ) 1列でランニングパス ①正面 ②左回り ③右回り

・入り込みパス 片コート 両コート・ランニングパス片コート 両コート (セッター付き)

・平行パス (試合で使うオーバーパスの説明)

水分補給

基本レシーブ 先生方が投げるか打つ。 1組10時30分 2組11時25分 予定

・戻るレシーブ (試合中の動きでレシーブ練習) 2列 戻るレシーブ 後で先生方がボールを出す。

・3人のチェーンレシーブ

・4人レシーブ (二回でコーチに返す・遅いか返らなければ次のボールを出す)

午前中終了

1組10時50分 2組11時45分 終了予定

目標と目的の差、頑張ることの大切さ

目標は高く、目的を見失う事のないようにする。目的は一人一人が成長する事。周りの大人たちが何を応援しているのかを理解する事。出来る、出来ないではなく一生懸命に頑張る事が大切です。バレーが上手だからと言って、上手く出来ない人をバカにする最低の人がいたとします。世界一上手なわけでもないのに自慢したり人をバカにしたりする事がどんなにかっこ悪い事か知って下さい。一生懸命に頑張る・頑張っている人を尊敬する。その事が一番大切な事です。一生懸命にはレベルがあるのでアップして行きましょう。

各チームとも、目標と目的に結びつける。

資料3 目標目的

みんなでとんだ 映像を見る 1組10時10分 2組11時5分 予定

挨拶について、一生懸命さについて 1組10時25分 2組11時20分 予定

資料4

一番大事な事は大きな声で挨拶が出来る事、必ず先に大きな声で挨拶、上級生は下級生たちに伝えられるようにしっかり挨拶を覚えましょう。感謝する事(心のこもった挨拶)が出来ないバレーボーラーがどんなにかっこ悪いか、いつかわかる時が必ず来ます。大学へ行っても社会に出ても家庭を持っても、人生においてずっと必要な事になります。今、しっかり身につけておきましょう。

水分補給

対人関係の潤滑油 「おはよう」は「お早くから、ご苦労様でございます」などの略だと言われています。それは朝から働く人に向かって言うねぎらいの言葉でした。「こんにちは」は「今日は、ご機嫌いかがですか」などの略で、お昼に初めて出会った人の体調や心境を気遣っていました。「こんばんは」は「今晚は良い晩ですね」などの略だと言われます。「さようなら」は「それならば私はこれで失礼いたします」のような意味の言葉になるのかもしれない。江戸時代の書物には「おはよう(ございます)」の表記がちらほら見られます。

奇跡の左手一本のシュート 映像を見る 1組10時30分 2組11時25分 予定

資料5

資料4 奇跡の左手一本のシュート

午前中終了

1組10時50分 2組11時45分 終了予定

セッターのステップ 先生方が投げる。

13時00分予定

資料6 トス

セッターのステップの説明 真ん中のコートに集まる

正面・左右・正面のボール落下点への移動（スパイカーの方を向けるように）

セットアップ 色々な方向から

セッター以外は二段トスの練習（人数が多くなるので休憩水分補給の時間を取る）

サーブレシーブ 先生方が打つ。

13時20分予定

資料7サーブカット

サーブカットの構えの説明 取り方の種類 目線を切る ボールを止める 止まって取る

準備の説明 予測 自分がとる位置を示す 観察 移動 静止 ヒット カバーリング

動く構え・取る構えの説明 無理のようなら、ボールを投げる。 臨機応変に

・落下点キャッチ ・股下通し ・右膝キャッチ ・右膝カット ・ボール取り替えキャッチ

・ネット越しカット(各コート4列) 人数が多ければコートの外もつかう。

・3人のサーブカット (3本でローテ、セッターも入れる)

・6人のサーブカット (チームごとコートに入る)

・カバーリングの基本 ・三角形での追い方 (説明)

スパイクミート

14時10分 予定

資料8 スイング

スパイクのミートの説明 各コート3箇所ネット越し 先生方がトス 3本で交代

・一対一で正面のボールをミート(できたらジャンプして) 人数が多ければ コートの外もつかって

・左手と右手を取り替える (スイング遅く) ・肩を投げだす (スイング遅く)

・跳びついて打つ ・一歩助走で打つ (コーチが合わせる) 助走の説明

・二歩助走で打つ (コーチが合わせる) ・トスに合わせて助走して打つ

離れたトス・ついたトス ・離れていくトス・ついていくトスの説明

ストレートアームスイング・ボー & アロウアームスイング・サーキュラーアームスイング等の説明

ブロック 技術 戦術 知識

14時50分

水分補給

資料9 ブロック NO4

- ・その場ブロック（フォームの説明）・ステップ練習（ネット以外でも説明し、ステップさせる）
- ・シャッフルステップ・クロスオーバーステップ・ワンステップクロスオーバーステップ
- ・待ち方の種類の説明（ブロックマークとの関係） ・手の出し方 ・跳び方の種類

休憩 15時15分 予定

水分補給

### ポジションの説明

15時30分 予定

- ・ベースポジション・レディーポジション・マンアップフォーメーション・マンダウンフォーメーション
- ・ボックス型フォーメーション・フラットスリー・2・2・2（完全分業制）
- ・6対6のランダ練習 コーチがボールを出す
- ・ポジションの役目の説明 各チームがコートに入り チーム別ポジションの確認
- ・サーブカットからのランダ練習 ブロックマークの仕方
- ・スパイクの狙い所の説明・フェイントの種類説明・フェイントの狙い所の説明

### ゲーム練習

15時20分 予定

資料10 コーチは負けない

- ・ゲーム練習 審判がついて 10分で交代（ゲームを止めない笛と笛の間で指示）
- ・ベンチでの仕事の説明
- ・自チームの状況の観察 ・原因の特定 ・指示の決定確認 ・選手の好不調
- ・笛と笛の間の指示・相手チームの観察

### 試合後の指導

- ・試合で勝つことの意味 ・負けたことから学ぶこと ・試合に出る人と出ない人がいることを伝える
- ・チーム全員の将来の為になるような指導・生徒の将来を支える部活動でなければいけない。

16:15予定

### 終了

16時30分 終了予定

資料11 指導者は 資料12 発育段階

・各コート集合 ・各挨拶 ・質疑応答

挨拶 松本・山梨・鈴木

構えの基本姿勢

正しい構えを身につけることであらゆる技術に対応する事が出来る。サーブ・シーブ・パス・アタック・レシーブ・ブロック・アタック・トスアップ等、ポジションや場面・役割によっていくつかのプレーがあり、構え方は異なるが、共通したポイントがある。正しい構えを身につけることであらゆる技術に対応する事が出来る。

- |            |                             |
|------------|-----------------------------|
| 1 重心       | 重心はどのプレーでもつま先に置く事。          |
| 2 上体の前傾姿勢  | 前傾の角度はプレーにより異なるが前傾姿勢は必要。    |
| 3 膝        | プレーや個人差により異なるが深く曲げる。        |
| 4 足首の角度    | 膝を曲げた時つま先より前に出るように足首は深く曲げる。 |
| 5 手の位置     | プレーにより異なるが次のプレーに素早く対応できる位置。 |
| 6 緊張とリラックス | 上半身はどんな時でも、リラックスさせる         |

ステップと動き方

- |               |                     |
|---------------|---------------------|
| 1 ジャブ         | 左右一步の足を出す           |
| 2 ジャブキック      | ジャブをしてから一步移動        |
| 3 ジャブクロス      | ジャブしてからクロスさせる       |
| 4 ジャブサイドクロス   | ジャブをしてサイドしてからクロスさせる |
| 5 ジャブサイドキック   | ジャブをしてサイドをしてから一步移動  |
| 6 ストップターン     | かかとから入り向きを変える       |
| 7 ストップジャンプ    | ジャブクロスのジャンプ         |
| 8 バックステップジャンプ | 前足でケンケンをして下がる       |
| 9 前に走ります      | ランニングからストップ         |
| 10 後ろに走ります    | バックステップからストップ       |

パスとはどんなプレー？

パスはバレーボールの**基本中の基本**となるプレーだ。どんなに優秀なセッターやスパイカーがいてもパスをきちんとできなければ何にもできず、チームは負けてしまう。すばやくボールの**落下点**に入ってボールを**処理**することが、正しいパスの技術を身につけるための**第一条件**だ。膝を軽く曲げてどこにボールが飛んできて、すばやくボールの**落下地点**に入れるように楽に構える。(かまえ)基本をマスターすれば、思った所へボールをコントロールできてバレーボールがよりいっそう楽しくなる。(ヒット)

- ・オーバーハンドパス 両手をオデコの前で組みボールを挟んで突き出す。
- ・アンダーハンドパス 両手を腰の前で組みヒットする。
- ・シングルハンドパス 片手でボールをヒットする。

#### オーバーハンドパス 肩より高いボールの処理

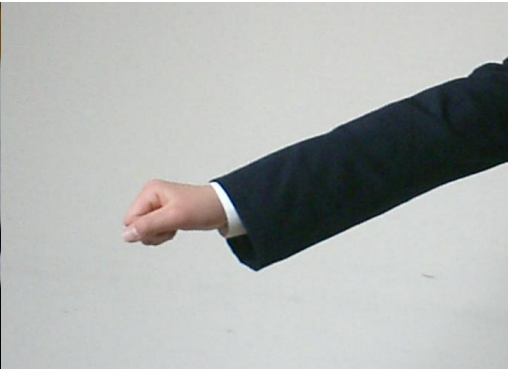
オーバーハンドパスは、胸よりも高く飛んできたボールを処理するとき。正しいホームを身につければ、正確にボールをコントロールできる。リラックスした状態でボールに対処して、ボールの距離をコントロールする強弱を調節する。パスするときは、必ずボールを送る方向に向けて行い、一歩出しながら送り足をつける。つま先の方向を返球したい目標方向に向け、手の人差し指と中指で微調整を可能にする。



#### アンダーハンドパス 腰より低いボールの処理

アンダーハンドパスは、へそから下に飛んできたボールを処理するとき。膝を曲げてひきつけてとり、ボールを出す方向にふみだしながらヒットする。リラックスした状態でボールに対処して、ボールの距離をコントロールする強弱を調節する。パスするときは、必ずボールを送る方向に向けて、一歩出しながら送り足をつける。つま先の方向を返球したい目標方向に向け、腕に当たる時間の調節と膝の角度で微調整を可能にする。

シングルハンドパス 身体から遠くのボールの処理



シングルハンドパスは組み手パスの届かないボールを両肩の球関節の捻りによってからだの中心から遠くのボールを捕える。手首は強いのは縦で弱いのは横。

・ランニングパス

・入り込み



走りながら送りだす



止まって送り足をしない

・もぐり込み

・スライディング・フライング



ボールの下に潜り込む



転びながら取る・取ってから転ぶ

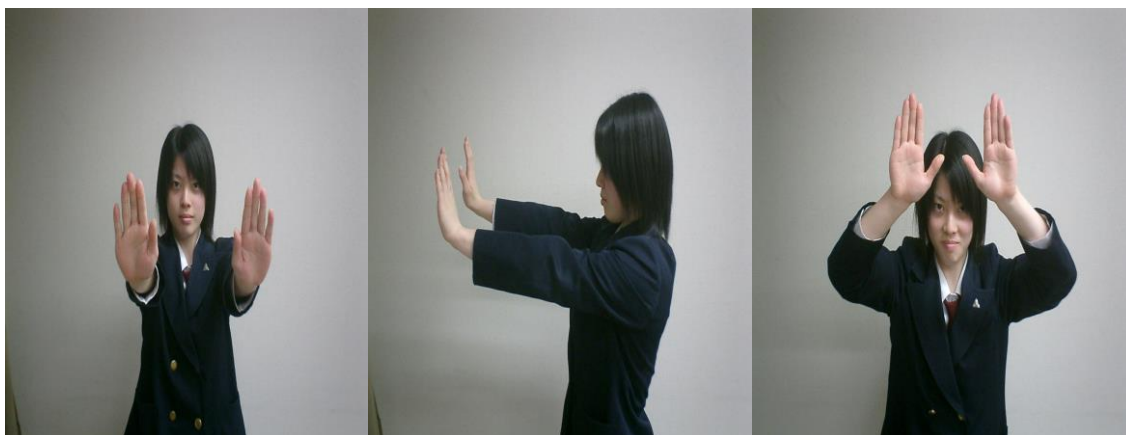


初心者の形の作りかた(オーバー)

NO3

指先でつくパスでなく、指平で押し出すキャッチアンドスローの指導する事が大事。

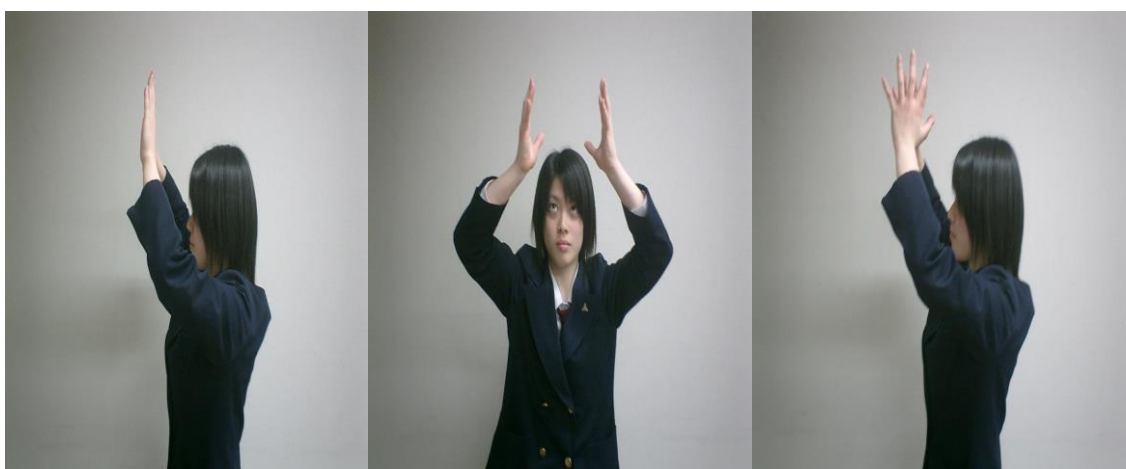
① 腕を肩の高さに上げ指先を上 ② ①の横 ③ 手首の角度を変えずに肘を耳まで引く



④・肘を固定させる

⑤・手首を内側に向ける

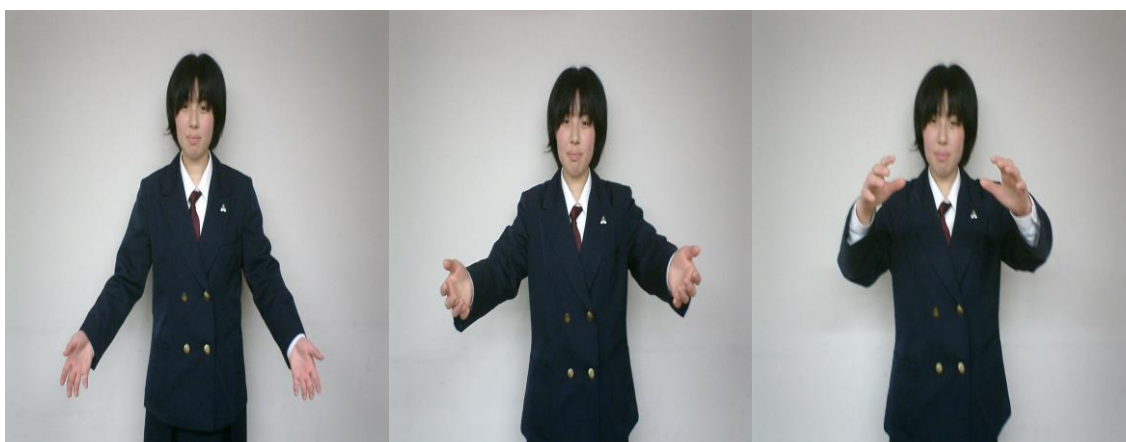
⑥・⑤の横



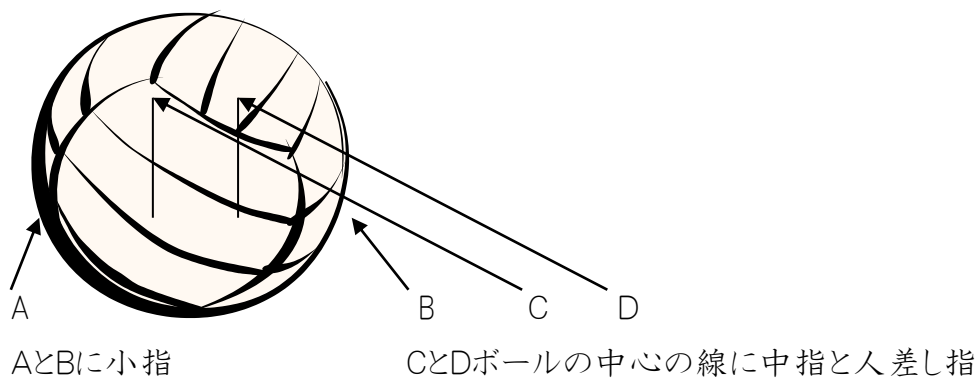
④～⑥ 肘が下がらないように手首だけ内側を向け最後にボールの形にする。

オーバーパスの包み方

ハンドミドルの構えから三角形の縦の線をたどるように包んでいく。



小指でボールの下方側面を捕え(キャッチのときは添えるだけ)スローの時の方向性を定める役目をしている。薬指でボールの側面の中心を捕えボールの重さや、質・距離感を感じ取り、伝える役目をしている。(キャッチ&スロー双方とも)中指と人差し指でボールの中心を捕えて(キャッチ)ボールを、飛ばす(スロー)準備をしている。親指はボールが抜けないように支えボールを迎えに行く(キャッチ)ときに重要な役割を果たす。第二関節までは必ずボールに触れるようにする



### 指の役割

- 小指 ボールの側面(自分から見て)を包む指であり、横にこぼれないようにして、ボールの側面を捕え正確な方向性を生み出す。親指と向かい合う感じで構える。
- 薬指 ボールの側面(自分から見て)に添える指であり、一番敏感な指である。感覚的には薬指だけでパスするつもりで構える。捕えたボールの強さを測る指。強さを伝える指でもある。
- 中指 ボールの中心を捕えパスの角度を決める指であり、ボールを遠くに飛ばす指である。指の根元より指先がボールの斜め上に向いている。  
最終距離微調整の指。
- 人差し指 ボールの中心を捕えボールを受け止める指であり、ボールを遠くに飛ばす指でもある。指先は上を向き一番根元まで触る指である。最終方向微調整の指。
- 親指 強いボールの勢いや重さを支える指であり、小指と向き合う感じで構える。初心者には親指の外側で(小指・薬指)熟練者は内側(中指・人差し指)でつかみにいく。キャッチアンドスローの、キャッチにおいて重要な指である。

アンダーハンドパス パスの形の作り方（構え） アンダーハンドパス NO5

- ①手の平を上に向ける ②指のつけ根で重ねる ③親指の外側を重ねる



右利きは右のほうが多少太くそして早く反応するため右の手を下に組んだほうが平らな面ができやすく、力も入らない。

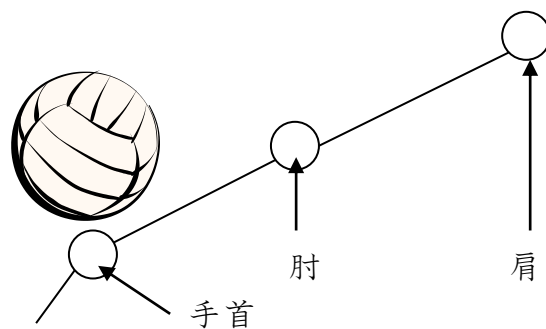
- ④脇角を45度にする ⑤ボールの当てる所 ⑥肘が曲り上過ぎ



腕の角度(脇角)と頭の角度が平行になるようにし、ボールを出した後も手を振らずに肩を出すように送り出す。顔の角度・腕の角度・腿(大腿部)の角度が平行になるのが基本。処理するボールの角度によって下半身の角度が変わってくる。処理するボールの目的によって、どちらかの肩を下げ、取る高さも変わってくる。

**脇角・肘角・手首角・腕角**

腕とボールの接地面 両親指を下げ腕の内側がボールに触れるようにする



手首より上の腕の下の部分でヒットする腕の内側でヒットできるように腕のヒッティングのポイントを細かく指導する。

## 目標と目的を使い分ける 子供達にも理解させる

資料 3

目標 (高く掲げてこうなりたいと目指す場所)勝つためも良い・選手になるためも良い・高く掲げてよい  
目的と目標を使い分け応援する事。子供達にも理解してもらう

目的 (必ず達成しなくてはならない)自分自身のためにやる・勝つためはダメ・選手になるためもダメ自  
分を磨くため・自分を高めるためも良い

### 客観的に自分を外からしっかり見る力をつける

自分は自分を磨くために大好きなスポーツを選んだ、一時的に嫌になったとき本来の自分を見る事が出来れば耐えられる自分の取るべき態度がきまる。自分はこのスポーツが好きだと考え直す。団体競技は助け合って試合をするスポーツである。おたがいに修正しあえるチームになる為に、心の持ち方が大事である。心のありかたについてしっかり考え、おたがいに支え合い頑張る。助ける時もあれば助けてもらう時も必要である。物事をプラスに考えられる事。人生でもミスをしたら次を頑張る、ピンチの時に自分が出る(本性が出る)から困ったではなくこれは成長できるチャンスだと思う。成功の哲学とは、自分を信じる心・自分はできるという心、この世に生まれて何が嬉しいかは、成長することを自分で喜べる事。子供達がやっていることなので無限の可能性はあるはずです。こんなにも私は変わったという自覚を持ち、可能性が無限にあることを知る。

### みんなでとんだ 今日一緒に練習してくれたバレー仲間に聞いてほしいお話

ある神奈川の中学校の運動会の出来事です。二年A組には安部ちゃんと言う軽度の知的障害者がいました。安部ちゃんは勉強も運動もみんなよりおくれて苦手です。普段から何も自分の意見を言わない生徒でした。運動会のメインイベントは大縄跳びです。運動会が近付くとクラス練習が始まります。するとその安部ちゃんの足が必ず引っ掛かり一回もとべません。みんなの出した答えは、安部ちゃんは応援係り。すると百回近くをとべて練習にも熱が入って行きました。数日たったある日一人の生徒が先生に言います。「安部ちゃんにとびたい」いつの間にか置き去りにした仲間の安部ちゃんの事が気になっていたのでしょうか。クラスの意見がぶつかります。「なんでいまさら言うんだ」「安部ちゃんのせいで負けたら安部ちゃんがかわいそうだ」「勝ち負けなんかいいからみんなでとびたい」担任の先生は何度も話し合させて、最後は多数決にしました。24人中安部ちゃんを入れてとぶが11人安部ちゃんを外してとぶが13人残りの一人は安部ちゃんです。その後も話し合いを重ねても意見は分かれてまとまらない。何時間もたった後一人の生徒が気付きます。「俺たちは何か置き去りにしていないか」「安部ちゃんが決める事だ」そうです安部ちゃんの意見です。安部ちゃんは今まで、自分の意見を言う事なんかなかったです。しかし安部ちゃんは自分の事でクラスのみんなが必死に話し合っている事を知っていました。一緒にとびたい意見も応援係りの意見も全部安部ちゃんを思っている事だということを知っていたのです。小さな声で「とびたい」と言いました。クラスのみんなが一つになった瞬間でした。大縄跳び練習再開、もちろん一回も飛べません。しかしみんなは安部ちゃん頑張れの気持ちでいっぱいです。運動会当日たまたまクラスの保護者のビデオに奇跡は写っていました。その映像を私は観たことがあります。大きな学校ですから何クラスもあります。クラス対抗で制限時間中に何回跳べるかの競争です。何回とんでも一回もとべずにいた数十回目、一回・二回・三回両サイドの生徒が安部ちゃんを抱えとんだのです。クラス全員の生徒が泣いていました。その後何度もチャレンジして、最後は安部ちゃんが一人でとんだのです。最高7回連続。全部で七三回。ダントツの最下位。成績発表は何クラスも発表された後でした。「二年A組73回」の放送にどのクラスより生徒達は飛び上がり喜んでいる映像でした。その生徒達は心から喜び胸が熱くなりとても感動した事と思います。一生忘れられない思い出となったでしょう。みなさんのバレーボールはどうですか、コートの中に命が弾んでいますか、チームメイトを大切にしていますか、そしてクラス・学校・家庭・とみんなを取り巻く人達を幸せな気持ちにさせていますか。私も頑張ってみんなが素晴らしい経験が出来るチャンスをたくさん作ろうと思います。でも主役はみんなです。おもいきりボールを打ち・拾い・追っかけて最高のチームを作りバレーボールをやりましょう。みんなのまわりにはいっぱいチャンスが転がっています。しっかり自分の足でコートに立ち、自分の目でしっかり見る。そして心で考え・感じて、力が体の底からこみあげてくるようなやる気を出してください。

夢を真剣に追う選手がいて夢をかなえる環境が開く

## 挨拶について

あいさつのできる人、返事のできる人になろう。あいさつの上手な人を「あいさつ美人」といし、返事の上手な人を「返事美人」という。あいさつの上手な人や返事の上手な人は、周りの人がいろいろと自分に協力してくれるだろう。自分の名前を呼ばれたとき、自分がほめられているとき、自分が注意されたとき、自分が叱られているとき、そして、相手が話をしているとき。返事やあいさつをする機会は、本当に沢山ある。そういう部分がきちんとしていれば、どこに行っても恥ずかしくないし、いろんなどころに呼んでもらえるし、自分たちが強くなるような環境を沢山与えてくれる。逆に、そういう部分ができていないと、誰からも呼んでもらえないし、こちらから呼んでも、お願いしてもそっぽを向かれてしまう。迎え3割・送り7割、3分咲き・5分咲き・7分咲き・満開の笑顔。10度・30度・50度の礼等を使い分けられるように

リーダーは挨拶をしっかりとし、練習だけではなくすべての行動にリーダーとしての自覚が求められます。自分の事だけでなく、他のチームの面倒をも見られるようにならなくてははいけません。すべての面でお手本になるのです。(学校にいても)一番大事なことは大きな声で挨拶が出来る事、体育館に入るとき(失礼します・お願いします)コーチや父母、学校の先生方や関係者を見つけたら、必ず先に大きな声で(こんにちは・お願いします)コートに入るときやボールを渡すとき(お願いします)コートや体育館を出るとき(ありがとうございました)帰るとき(さようなら)これらが絶対に守らなくてはいけないリーダーとしての資質です。体育館は自分のものではありません、スタッフの方や地域の大人たちが一生懸命働いたお金で借りているのです。それだけではありません、他のグループの練習する場所を譲って頂き、そして行政の方たちにも配慮して頂いているのです。我々指導者も一番大切な事として徹底して指導していきますので、リーダーのみなさんは他の小学生たちに伝えられるようにしっかりと挨拶を覚えましょう。感謝する事(心のこもった挨拶)が出来ないバレーボーラーがどんなにかっこ悪いか、いつかわかるときが必ず来ます。中学校・高校・大学へ行っても社会に出ても家庭を持っても、人生においてずっと必要な事になります。今、しっかり見につけておきましょう。しっかりとした大きな挨拶をすること。一生懸命にはレベルがあるのでアップして行きましょう。一生懸命が大切です。出来る、出来ないではなく一生懸命に頑張る事が大切です。バレーが上手だからと言って、上手く出来ない人をバカにする最低の人がいたとします。世界一上手なわけでもないのに自慢したり人をバかにしたりする事がどんなにかっこ悪い事か知って下さい。一生懸命に頑張る・頑張っている人を尊敬する。一番大切なことです。

## 心がまえ

心の強い人はかっこいい。現代ほど、心の強さ、心の弱さ、が問われる時代はない。だから「心の才能」をアップさせる。心にだって才能がある。大事なことは、心の芯を強くすること！人生を生きていく上で最強の方法だけど、大人でもなかなかできない。「心がまえ」に気づいたもの勝ち！言い訳人間は「だってなんなんだもん」と言う人間。何で言い訳するか？失敗するから、「しまったぁ〜！！」と思った時に言い訳する。何で失敗するか？理由は単純、準備が足りないから！つまり“かまえ方”の問題。かまえ方は、英語でフォーム。人間は、誰もが自然と“かまえながら”暮らしている。人間の強さは心がまえの強さだ！日常生活では、何をどんな風にかまえているでしょうか？答えは“心がまえ”人間は、自然に心でかまえて生きている動物です。“かまえ”がしっかりできているとちょっとやそっとでは簡単にやられない！人間の強さは、心がまえの強さ。“心がまえ”は、一旦覚えて身に付けていると万能でどんな場面でも使い回しでき“特にピンチの時に強い!!!”いい“心がまえ”の人は、どんな時でも、慌てず、うろたえず、リラックスして過ごす事が出来る。何をかまえるか？……“心だ！！”

リーダーとしてチームを引っ張って行くために、心を鍛えしっかりとした心がまえを作ってください。

## 奇跡の左手一本のシュート

資料 5

山梨県の高校のバスケット部のお話です。田中正幸君は中学校時代、山梨県選抜選手であり自分のチームでも50点中33点を稼ぐ等スター選手でした。チームメイトや他の中学校のバスケット選手からも見本にされるような素晴らしく将来を期待された選手でした。中学卒業後山梨県立日川高校に進学。バスケットの名門チームに入部が決まっていた。しかし春休みの練習中突然倒れ救急車で病院に運ばれたのです。運び込まれた病院での診断は脳動静脈奇形、先天性の異常な血管が脳にあり、その血管が破裂してしまったためでした。長時間の手術は一応成功し奇跡的に命は助かりました。しかし意識不明の重体で11日間も集中治療室で眠り続けました。目が覚めた正幸君は命と引き換えにあまりにも大きな代償を支払うことになりました。右半身不随、バスケットマンにはあまりにも悲しすぎる現実でした。正幸君は今後歩行する事は困難と診断されてしまったのです。本人は何でこんなことになってしまったのか、何も悪い事はしていないのに、生きている心地がしなかったようです。スター選手から運動はおろか歩くことすらできないかもしれないのです。無理だといわれても正幸君の夢は良くなってバスケットをする事だけでした。病院で起き上がれるようになったら、つらいリハビリが待っていました。それは我々には想像もつかないつらさだったと思います。それでも正幸君は激痛を伴うリハビリを必死に続けたのです。そんな正幸君を支えたのは家族やバスケットの仲間たちでした。その仲間たちに正幸君は一度も落ち込む姿や、弱音を吐いた事がなかったそうです。過酷な運命を受け入れるしかなかったのです。そんな正幸君の支えはやはりバスケットだったようです。学校に通えるようになって体育館でバスケットをする仲間を見て正幸君はあらためて僕はバスケットが好きだと確信したそうです。バスケット部に復帰してもみんなと一緒にの事は出来ません。もちろんゲームには参加出来ません。出来る事をしっかり頑張ったようです。利き腕の右手は肩より上には上がりません。練習が終わってから毎日残って左手一本でシュート練習をしていたそうです。正幸君が3年生になり最後の試合が近づいてきたころ、監督の先生がみんなを集めて、「3年生は最後の大会、負ければ引退、でも正幸を試合に出してあげたい」その場にいたチームメイトたちは「賛成です」と口をそろえたそうです。3年間正幸君がどんなに頑張ってきたか知っていたのです。その年の日川高校は良くてベスト4強豪相手に正幸君を出せば怪我の問題やいろいろな心配があります。そして出した条件が相手チームに30点以上差をつけた時となりました。正幸シフトと名付けた作戦で正幸君にシュートを打たせたい。これがみんなの総意でした。迎えたインターハイ県予選、なかなか30点差は付きませんが、しかしみんなの正幸君にシュートを打たせたい気持ちが一つになり、その時が来ました。正幸君は早いパスが受けられません。頑張って正幸シフトに持ち込んで正幸君に優しいボールが渡りました。3年間でたった一回のシュートを打ったのです。見事左手一本で打ったシュートが決まりました。勢いに乗った日川高校は県で優勝し全国大会に進みました。仲間たちと正幸君のシュートは伝説となったのです。

みなさんのバレーボールはどうですか、自分で限界を作っていませんか、小学生のうちは心の限界を作らない事です。限界というのは、多くの場合自分で作っています。心の限界を自分で作る人は、成長のとまっている人です。夢は逃げません。ブレーキを踏むのは自分自身です。自分で限界を作らないことです。ダメだと思ったところから始まるのです。自分の考え方をしっかり持ち粘り強い素敵人間になってバレーボールをやきましょう。

小学生時代一生懸命にやったバレーボールが、自分の一生を支えてくれます。

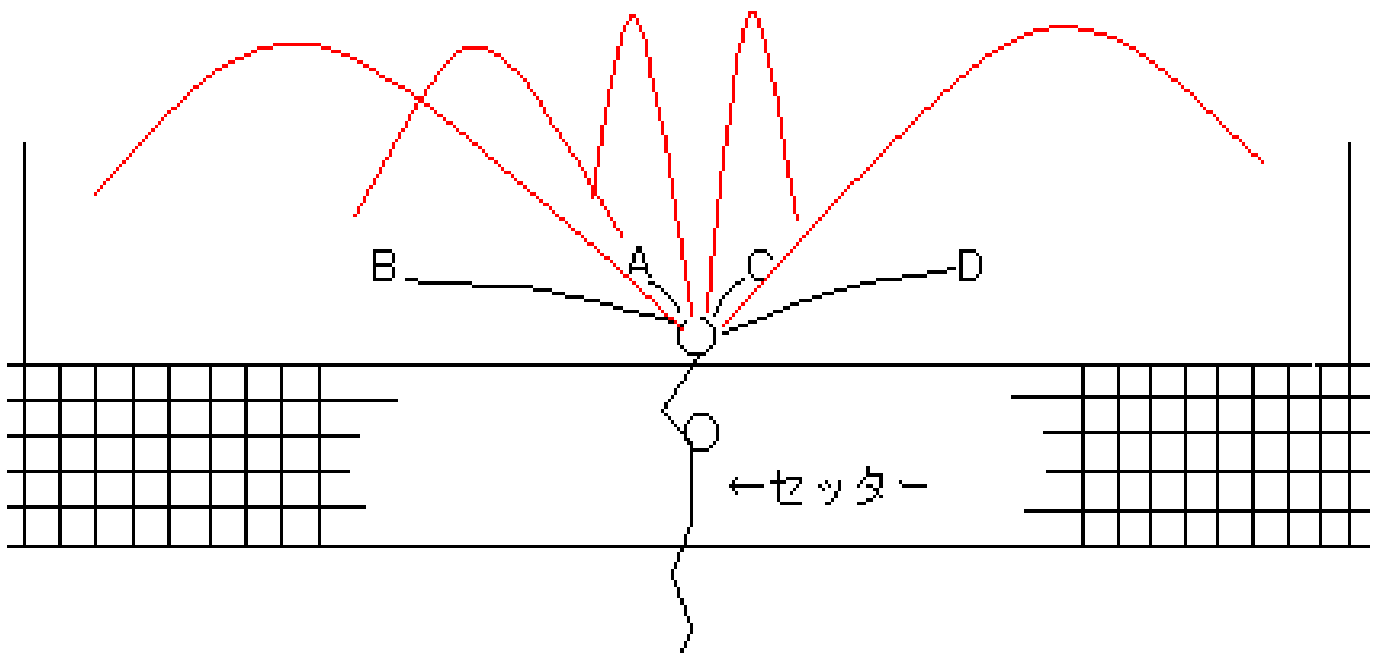
将来辛い時、支えになってくれるのは、頑張っていた時の自分です。

小学生のバレーポラーとして、チーム全員をより大切により方向へ導きましょう。

スパイカーから見ると、どのような状況でも打ち頃のトスを供給してくれるセッターの方には頭が上がりません。指導者としての立場から見ても、ゲーム中は監督に成り代わり指揮をとる頭脳には敬服の念さえいただきます。ここで分かることは、指導者がセッターを選ぶときの判断基準は、ハンドリングなどの技術が優れていることよりも、運動能力や身長、状況判断能力などの資質に恵まれていることと、ボールの下に速く移動できる。等に重きをおくべきだということです。セッターとしての技術はあとからでも身につくのです。ハンドリングやトスワークの技術は何千回、何万回という反復練習によって必ず身につきます。大切なことは正確な動作で行われているかどうかを常にチェックしながら繰り返すことです。ブロッカーが読みにくいトス、つまり同じフォームからどこにでも上げられる技術が必要です。セッターは、最も多くボールを触るポジションです。ボールと一緒に寝るくらいのつもりでボールの感覚を憶えてください。また、非常におくの深いやりがいのあるポジションだと思います。



レフト平行      日裏      セミ      バックセミ      ライト平行



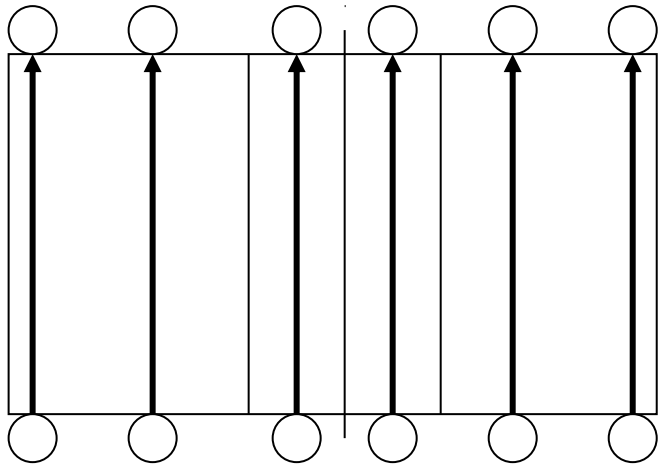
## トス・セッター

スパイカーから見ると、どのような状況でも打ち頃のトスを供給してくれるセッターの方には頭が上がりません。指導者としての立場から見ても、ゲーム中は監督に成り代わり指揮をとる頭脳には敬服の念さえいただきます。ここで分かることは、指導者がセッターを選ぶときの判断基準は、ハンドリングなどの技術が優れていることよりも、運動能力や身長、状況判断能力などの資質に恵まれていることに重きをおくべきだということです。セッターとしての技術はあとからでも身につくのです。ハンドリングやトスワークの技術は何千回、何万回という反復練習によって必ず身につきます。ボールの下に入る・親指と人差し指で三角形を作る、などの基本動作は専門書、技術書で確認していただきたいのですが、大切なことは正確な動作で行われているかどうかを常にチェックしながら繰り返すことです。トスは腕の力だけでも上がります。しかし、何百回と繰り返すうちに腕の力がなくなり、足や腰のバネを使わなければ上がらないということを実感します。スパイカーから見て、ブロックの枚数を減らしてくれると打ちやすいということです。「1枚にしてくれ」などと贅沢なことは申しませんが、1.5枚くらいにしていただけると嬉しいです。(そのためには、ブロッカーが読みにくいトス、つまり同じフォームからどこにでも上げられる技術が必要です) クイックをあげるときと同じフォームからどこにでも上げられるようにしてください。セッターと他のプレーヤーはたいていの場合逆の動きをします。例えば、チャンスボールが帰ってくる場合、セッターはネット方向へ移動しますが他のプレーヤーはネットから遠ざかる動きをします。スパイクに備え下がってくるスパイカーとネット際にあがってくるセッターがぶつかりそうになったり、実際ぶつかったりします。セッターが自由に上がると他のプレーヤーの邪魔になりますので、ルールを決めましょう。たいていの場合セッターはバックライトですのでセンタープレーヤーとライトプレーヤーの間を抜けていくと良いと思います。指導者としては決められる場面ではツーアタックを積極的に打たせたいのです。狙う場所はコートのご真ん中ですが、相手の動きに合わせて打ってください。事前のスカウティングで得た情報を頭にインプットして「この場面ではここが開いているはず」とノールックで行うとカッコいいと思います。セッターは、最も多くボールを触るポジションです。ボールと一緒に寝るくらいのつもりでボールの感覚を憶えてください。また、非常におくの深いやりがいのあるポジションだと思います。



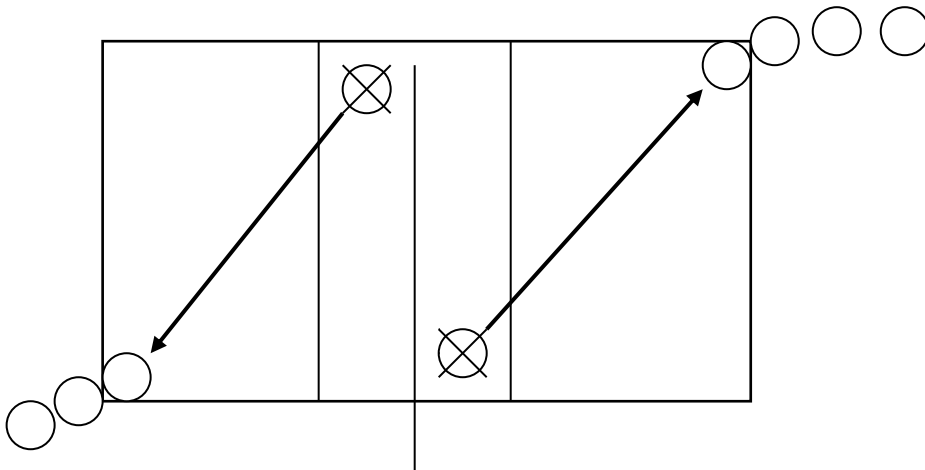
サーブレシーブ練習を紹介する。サーブはレシーブ練習のために行なうのであって、練習の主眼はサーブレシーブにある。

(1) ネットを使わない1対1のサーブレシーブ練習(下図)



主にサーブレシーブの基本を練習するもので、練習密度はかなり高い。また、徐々に難度を上げ、サーブのスピードを速くしたり、スライドサーブ(揺れるサーブ)を打ったり、前後左右に揺さぶってレシーバーを移動させても良い。サーバーとレシーバーの距離は9m以上とする。

(2) ネットを使わず、交代でサーブレシーブする練習(下図)



コーチ(または選手)がサーブし、3~6人1組で交代しサーブレシーブする。この方法は頻度を多くする練習に向いている。サーバーはレシーバーの水準に合わせて難度をコントロールしてよい。

## 1. サーブレシーブ（勝敗の鍵は、サーブレシーブの返球率）

### 1. 相手にサーブ権を取られたら全力でレシーブ位置について間をとる

☆サーバーの立った位置・身体の向きからサーブのコースを予測し声に出す

☆サーブの種類を声にする

☆サーバーがボールをミートするまでにいくつの情報を集め分析できるか

（分析したことは、一方通行にならないよう必ず声にし仲間に伝える）

## 2. セッターの準備

☆相手ブロックや守りの強弱等、またチームの流れを考えサインを決める

☆自チームの選手の心理状態も把握してサインを決める

☆サーブコースに入り、ネットインのボールの処理をする

（ボールの下に入り直接トスに出来るように！）

## 3. サーブレシーブは、目・頭・声→脚→形→面の順で使え

☆目…サーバーの動作やボール・相手チームの動き等の情報を正確に見る

☆頭…得られた情報やリズム・ゲームの流れ等から素早く的確に判断する

☆声…情報・判断を声に出し、連絡と確認を行う

☆脚…サーブの落下点に素早く動き体勢を作る

（予測した落下点に素早く大股で動き、微調整）

☆形…腰を後ろに引いたり、あごを出したり膝を伸ばした状態でプレーしない

背筋は腰の部分でしっかり伸ばし、肩の部分を少し小さくし、腕と腿の間に

ふところを作る。基本の形をしっかり覚える！

☆面…サーブレシーブは、最後は面！面がもっとも大切である。

## 指導課程(サーブレシーブ)

### ① 目標提示 {何を何回、具体的にわかりやすく}

サーブレシーブの何を練習しようとしているのか、到達目標とともに明示する。たとえば、5本中2本キャッチ・3本レシーブ・その内2本セッターに返すよう具体的な目標を与えることが大切である。

### ② 説明 {短く、簡潔に要点のみを}

どこに技術のポイントがあり、どうすれば目標が達成できるかなど、成功させるうえでの留意点を要領よく簡潔に理解させることが大切である。たとえば、ボールの落下点に早く移動すること・とる時に腕を振らないこと。

### ③ 示範 {よい例、悪い例、ポイントの指示}

言葉で説明するのみでなく、実際に上手な者にやらせてみて、視覚を通して実感的に理解把握させることも大切である。また、ときには悪い見本を示し、訂正すべき点を強調する。たとえば、この選手のボールの見方がよいから最後の変化まで対応できているんだよ。

### ④ 試行 {試行錯誤、集中と思考}

十分理解できたら留意点を心にとめながら実際にやらせてみる。サーブレシーブの場合、頭で理解しているだけでは何にもならず、正しい技術のイメージを頭の中で描きつつ、反復練習を重ね試行錯誤する心がけが大切である。選手が何に集中しているか観察する。ただサーブをカットしているだけなのか、工夫を重ねているのかを見抜く。

### ⑤ 評価 {よかったか、悪かったか、どうすればよいか} 「必ず駄目な子でも技術の一つは誉めてあげる」

例 今日低い姿勢でとれているね、でも近くのボールをもっとよく見たほうがいい、でも君はいつもより良い顔つきをしているよ、きょううまくなるよ。

単なる反復では真の体得にはならず、ときとして誤ったフォームや動きに陥ることがある。時間練習したら、練習が本当に技術の正しい体得に役立っているのかをある尺度で評価し、もし十分な成果があがっていたら次の課題に進む。もし不十分であったら、原因を究明するための手段を講ずるとか、もう一度容易なレベルに逆もどりして基本から再スタートさせるなどの工夫が必要である。たとえば、10本中サーブレシーブした場合、何本セッターに正しく返球できているか、その成功率で評価するなどの工夫をすべきである。10本中7本以上成功したものは合格してサーブカットからの攻撃のサーブカッターを勤めさせる。7本成功しないものはもう一度基本練習に戻る。

## ⑥ 修正 {悪い点を分解して要素のチェック、反復}

評価の結果、もし不満足な成果しかあげられないときは、その結果にとらわれず、その原因をはっきりさせて、ただちに不十分な要素の修正にはいる。たとえば、サーブレシーブがどうもうまくいかないとき、構えの姿勢や腕の位置が正しいか否か、サーブレシーブのフォーメーションのスタート位置が悪いのか、コースの読みが甘いのか、反射的サーブレシーブの能力に欠けるのか、ボールを受けるときのフォームやタイミングなど、その原因には種々の要素がある。したがって、まずどこに問題があるかを発見し、その原因を修正することが必要である。

## ⑦ 再試行 {再び試行錯誤、総合的に再構成する}

問題点の修正ができたなら、再びその技術全体を練習してみて、欠点が矯正されたか否か、その結果問題点が克服され、正しい技術が完全に体得されたかをチェックしてみることが大切である。もし不十分なら再び原因を解明し、その点を修正してゆく努力が必要である。ときには一度完成されたと思った技術が心理的動揺が原因でくずれることもある。この場合も修正から再試行の形を経て矯正しなければならない。必ず選手に修正できたか、出来ていないかを伝えること。

## ⑧ 応用 {高度な技術への展開}

前に行っていた練習課題がほぼ満足できるようになったら、さらに難しい次の課題の練習に入る。たとえば正面へ移動してのサーブレシーブから斜め左右へ移動してのサーブレシーブ等、8割程度できるようになったらさらに高度な技術へ挑戦させる。コーチは選手の練習させたい場所へ、サーブを打たなくてはならない

## ⑨ 調整 {易に戻し固定化・自信化}

わずかしい限界のプレーを練習したらやりっぱなしにしないで、少し容易な課題にもどして復習し、ここまででは体得したという確認と自信を与えるための調整練習を行う。こうして体得した運動パターンの固定化をはかることが大切である。たとえば、サーブレシーブでも限界ぎりぎりの早いサーブや、回転のない変化サーブのサーブレシーブ練習の後で、やや近めの守りやすい位置にサーブを打って、このへんまではすべて確実にサーブレシーブできるというサーブカット率の幅を再確認する。記録をつけ自分の実力を知る。

## ⑩ 最終評価・反省 {まとめ、明日の課題の把握}

今までやってきた練習で、今日はこのあたりまで上達したとか、あまりうまくできなかったなどを判定評価し、さらに明日の練習課題を把握し、練習の場を離れても頭の中で正しいイメージを描きつづけ、心的準備をさせることもコーチの重要な技術である。

サーブカットは準備と心構えでほとんどが決まります。  
準備と心構えの練習をする事が上達への近道です。

(1) ストレート・アームスイング 長い間、多くのコーチ達はこの技術が最も高い位置でボールにコンタクトできると信じ、頭上後方に腕を伸ばしてスパイクするように選手達に教えてきた。

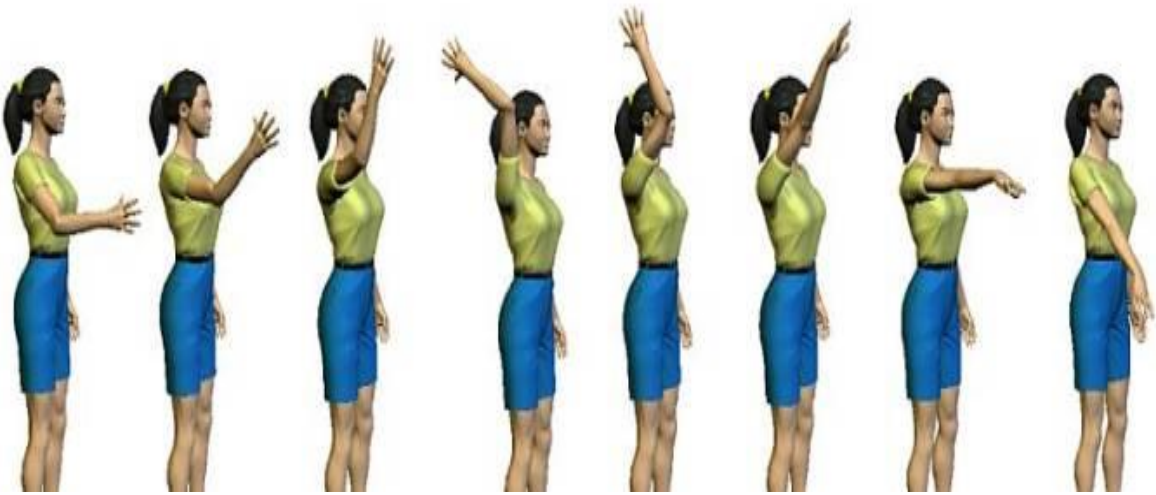
(2) ボウ・アンド・アロウ・アームスイング 弓から放たれる矢のようなアームスイングは、非常に人気がある。踏み切りの後、左腕は上昇を続けるが、その間右腕の肘は肩の高さのやや上後方へ引く。前腕はほぼ床に平行で、それから床に垂直になるまで引き前方を向ける。それからボールにコンタクトするために上方へ伸展する。

(3) スナップ・アーム・スイング スナップ・アーム・スイングは、ボウ・アンド・アロウに似ているが、ボウ・アンド・アロウのように大きな負担を肩にかけない。腕は肘で約 90 度に曲げ、肘は肩のやや下で肩の高さに横から回して上げ、前腕は床に垂直にする。ここから腕をボールの方向へ振り出す。

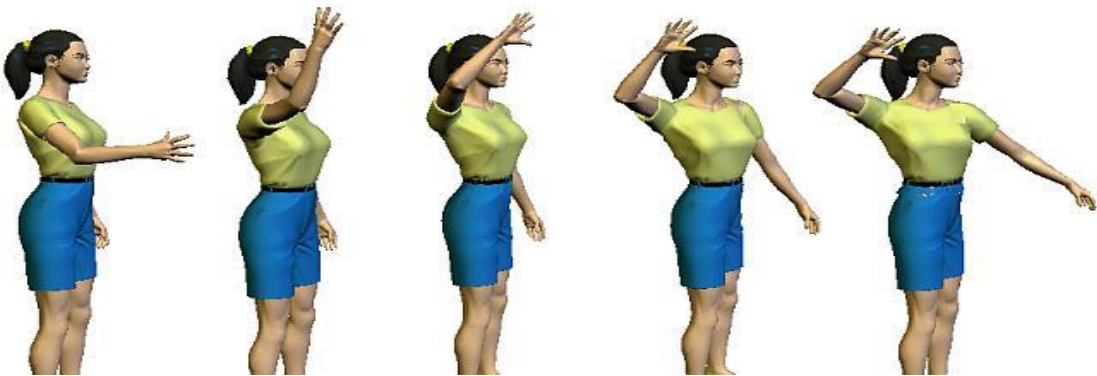
(4) サーキュラー・アームスイング サーキュラー・アームスイングは腕を横から上げるときに肘が肩の周りを下から回転し、完全に止まることのないことを除けば、スナップ・アーム・スイングに似ている。サーキュラー・アームスイングには、2 通りある。リミテッド・サーキュラー・アームスイングでは右手は頭よりやや高く上げ、前腕を床と平行に保ち、上腕と前腕を約 90 度にしながら下方に回転する。スイングの終末に向かって、腕はボールの方向へ伸展する。ワイド・サーキュラー・アームスイングでは踏み切りの間、右手が腰の高さまで前に振り出される。それから腕は肩の周りを下から回転し、ボールに向かう。

(5) ラウンドハウス・アームスイング スナップ、ボウ・アンド・アロウ、そしてサーキュラー・アームスイングに加えて、ラウンドハウス・アームスイングがある。それはラウンドハウス・サーブのような風車に似た腕の動きである。この技術は最近、ファスト・チップや緊急時にボールの下を叩くときに、とくに用いられている。

ストレート・アームスイング



ボウ・アンド・アロウ・アームスイング



サーキュラー・アームスイング



## ブロック

### 各段階でのポイント

資料 9

**フォーム作り 肩甲骨の使い方** 構えの段階(準備)では肩幅か、それよりもやや広めにスタンスをとり、膝を軽く曲げ、腰をやや落とす。そして、肘を肩よりも高くあげた状態でかまえる。まずは、ジャンプを行わない(背伸び程度)で空中姿勢の確認を行う。準備の姿勢から腕のあおりを使わないように、斜め前方へ手を差し出す。このとき、腕だけを動かすのではなく、肩甲骨から動かすような感覚で、しっかりと腕を伸ばす。体幹は腹筋に力をこめ、「く」の字の姿勢をとる。

**腕の出し方** 腕のあおりを使うと、ブロックの形を完成させるのに時間がかかり、タッチネットの危険性が増す等のデメリットが多くなるので、腕のあおりをさせないようにする。

**直上ブロック コースの読み** コーチ等が(台上から)コースを打ち分けながらスパイクを打つ。そのボールをブロックする。最初の段階では、コーチは身体の向いている方向にだけ打つので、ここでの目的は、スパイカーの身体の向きなどの情報からスパイクコースを判断し、それに適したブロックができるようにすることである。

**ターンイン** 特にサイドのブロッカーはアタッカーのワイプ(ブロックアウトを狙うプレイ)によってブロックアウトされないように、外側の手のひらを相手コート中央に向けた手のかたちをとる。また、1人ブロックでもどちらか一方、もしくは両手をターンインさせ、相手のアタックを押さえ込むこともできる。

### ステップワーク

- ①クイックワンブロック 素早く横に体重移動してジャンプするブロック
- ②クイックツーブロック 1歩移動してジャンプするブロック。
- ③シャッフルブロック(サイドステップ) 足をクロスさせず、送り足で目標点まで到達する。比較的短い距離の移動に使う。
- ④クロスオーバーステップブロック シャッフルステップに対して、移動時に足を交差させながら移動するステップ。移動方向とは逆側の足を、支点となる足の前を通過(クロス)させて移動する。クロスステップで特に気をつけなくてはならないのが最後の1歩である。最後の1歩の踏切時に身体がネットにできるだけ正対するようにする必要がある。よく見かけるのが、対レフトのクロスステップで、最後をスパイク助走と同じく、右→左で入るケースである。左→右と入るのが正しいステップワークである。右→左の逆足ジャンプでは、ネットに正対するために身体の大きな捻りを使わなくてはならないので、タッチネットの危険性が増すのと同時に、ブロックを完成させるまでの時間が長くなる。
- ⑤ワンステップ・クロスオーバーブロック クロスオーバーの前に、まず1歩移動方向側の足を踏み出す。(ベースポジションからの移動は含まない)

チームは負けることがある。どのチームも負けることがある。しかし、ある意味ではとても現実的な意味においてコーチは決して負けることがない。なぜかというと試合開始の笛が鳴ったとたんコーチの仕事は終わってしまうからである。プレーが始まる前に彼らにはもう勝負が見えている。コーチには2つの役目がある。そのうち重要でない方は技術を教えること。つまり、選手たちにより速く走りより強く打ちよりうまくブロックしより高く跳ぶことを教えることである。2つ目の役割は子供を大人にするという重要なものである。心の態度を人に教えるのは難しい。それは技術を教えるのではなく人の心を伝えることなのである。それは言うまでもなくフェアプレーを教えることだ。それはまた言うまでもなく勝っておごらず負けて恥じずと言うことだ。しかしより大事なことは選手ひとりひとりに自分の素質をフルに生かす術を教えるということがある。それは彼らに、ベストを尽くし決して現在の自分に満足せずもっと頑張ることによって自分の素質をフルに生かすよう教えるということなのである。素質のない選手をコーチの力によって偉大な選手にすることはできない。しかしどの選手にもコーチの力によって偉大な闘魂を持たせることができる。そして奇跡的なことにはコーチは子供を大人にすることもできる。コーチにとって最終スコアとは自分のチームに何点相手のチームに何点というようなものではない。むしろそれは何人の子供のうち何人を大人にしたかというものなのだ。そしてこれは決して報道されることのないスコアなのだ。そしてこれは最終ゲームが終わったときコーチが自分でカウントし真の喜びを見いだすようなスコアなのだ。

将来、教え子たちがお年寄りの手を引いている姿等を見ると胸が一杯になるのです。



指導者は、バレーボールを好きなだけじゃダメだけど、バレーボールを心から愛し大切にしなければ指導者にはなれない。

指導者は、上の立場から見下し指導するだけじゃダメだけれど、子供たちの為の雑用を努力してやらなければ、指導者にはなれない。

指導者は、自分の意見を強く持っているだけじゃダメだけれど、周りの意見を素直に受け入れられなければ、指導者にはなれない。

子供を教えるには、子供を好きなだけではダメだけど、子供のすべてを大切にできなければ子供を教えることは出来ない。

子供を叱っただけじゃダメだけれど、子供が出来るまで寄り添って指導しなければ、子供を育てることは出来ない。

バレーボールは、試合に勝つだけじゃダメだけど、勝った者の心を持たなければ本当のバレーボールの勝者にはなれない。

バレーボールは、試合に負けただけじゃダメだけど、負けたことから成長しなければ、負けたことから学んだことにはならない。

バレーボールの指導は、怒るだけじゃダメだけれど、最後まで叱ったことの意味を理解させなければ教えたことにはならない。

いきがいは、勝利や自分に酔ってしまったらダメだけど、謙虚に自分を変える努力をしなければ、やりがいを得たことにはならない。

いきがいは、バレーボールを好きでやるだけじゃダメだけれど、周りの人が温かくなるバレーボールでなければ、やりがいにはならない。コーチは決して負けない

# 発育発達から見たゴールデンエイジの概念

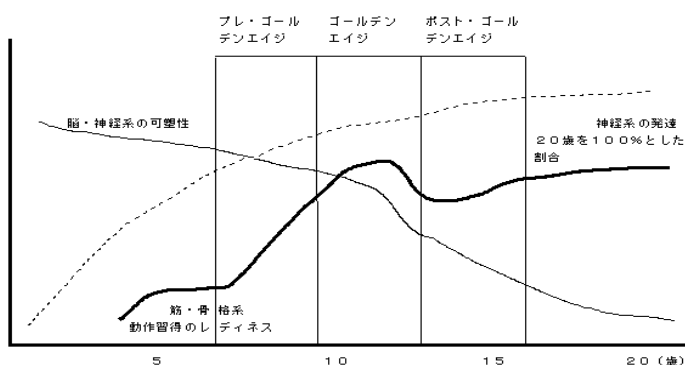
NO 1

資料12

ゴールデンエイジとは、技術の習得は新たな神経回路の形成ですから、脳・神経系の可塑性(やわらかい性質)が高い方が有利です。従って、その大脳の可塑性が比較的高く、また動作習得のためのレディネスもピークを迎え、双方が絶妙なハーモニーを奏でるゴールデンエイジが重要視されるのです。それは、動きを頭で理解してから体に伝えるのではなく、見たまま感じたままのイメージに従って体全体で技術を吸収していく特別な時期だからです。そのために、この時期以前(プレ・ゴールデンエイジ)に様々な運動・遊びを通じて、神経回路を開いておくことが条件となります。

(1)プレゴールデンエイジ(～8・9歳頃) ～ バレーの楽しさを伝える ～ひとつの動作によって、ひとつの“神経回路”が形成されるという、神経回路の配線が急ピッチで遊んでいる時期です。運動能力の基礎は、この年代で形成されます。従って、この年代の子供達にはバレーだけでなく、色々な遊びを経験させ、ボールに触れることの楽しさや身体を動かすことの喜びを教えて、“バレーが好き”という状態で次のステージへと送り出すと良いでしょう。この時期の子供は、楽しそうなこと、興味のあることには夢中になりますが、おもしろくないと感じればすぐにやめてしまいます。指導者は、子供達が飽きない練習内容や練習の進め方を工夫しなければなりません。つまり、子供達がその時その時で興味を示したこと、楽しんでいることを大切にしながら、自主性を損なわせないように練習を行うことが重要です。ボールを使った鬼ごっこなどの様々な遊びや多面的な活動、ゲームでたくさんボールに触れる機会を与えてあげるよう工夫すると良いでしょう。

(2)ゴールデンエイジ(9～12歳頃) ～ 実践的な技術の定義 ～神経系の発達がほぼ完成に近づき、形成的にもやや安定した時期ですから、動きの巧みさを身につけるのにもっとも適しています。この時期は一生に一度だけ訪れる、あらゆる物事を短時間で覚えることのできる「即座の習得」を備えた時期(ゴールデンエイジ/Golden Age)なのです。また、精神面でも自我の芽生えとともに、競争心が旺盛になってくる時期です。従って、指導者は子供達に、クリエイティブな選手になるために必要な要素＝判断を伴う実践的で正確な技術＝、つまりは「バレーの基本」を身につけさせることを心がけましょう。ゲームを通して「基本」の必要性を理解させ、反復練習によって、バレー選手として将来大きく成長するための基礎を子供達に作ってあげることが大切です。「ゴールデンエイジ」と呼ばれるこの時期には、プロが見せるような高度なテクニックも身につけることが可能です。一度習得した技術は大人になってからもずっと身につけています。従って、この時期に多くの技術を学ばせることが、将来大きくのびるための大切なポイントとなるのです。ところが、この時期は筋肉が未発達なため、強さや速さに対する体の準備はできていません。ですから、スピードや力強さを要求するのではなく、大人になっても必ず残る財産ともいえる「技術」＝ボールをコントロールする、精度の高いパスを出すなど＝を身につけさせるよう心がけましょう。



## 小学生

Golden Age

9～12 歳頃

上手な選手のまねをさせる

一流のプレーを見せる

難しい練習メニューをこなさせる

頑張る意味をわかりやすく指導する

- 1 一生に一度だけ訪れる「即座の習得」を備えた特異な時期
- 2 動作習得にとって最も有利なこの時期にあらゆる技術、クリエイティブなプレーのための基本を習慣づける
- 3 即座の習得とは、新しい運動を何度か見ただけで、すぐにその運動をおおざっぱながらこなしてしまう能力のこと

\* なんでも簡単に出来てしまう時期なので基本のしっかりした中学生や高校生のプレーを見せてまねをさせることが重要です。難しい練習や複雑な約束事の練習も必要になってきます。人間的にもしっかりと考えることができる時期なので、子供たちに理解できるような説得の仕方であげや声出し練習態度などを頑張る意味を教え込む時期です。