

バレーボールのアタックに関する検討

岡本 幸記 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 柴田 俊和

キーワード：バレーボール,アタック,タイミング

1. 緒言

アタックはバレーボール競技の華とも言えるもので、プレーヤーにとっても大きな魅力のひとつである(三輪,2014)と述べられている。

しかし、動いている対象物に、自己の身体の動きを合わせることは難しい。トスをされたボールに向かって助走をし、さらに跳び上がる自分の上方への動きに対して、逆方向に落ちてくるボールに出会うという、複雑な動きが求められる。

そこで、決められた回数の実験の中で、アタックのタイミングや技術の習得をするために、効果的な練習方法は何なのかを明らかにしたい。また、被験者との会話の中から、できる時とできない時の動感の違いを明らかにし、その時に行った指導の中身を学校体育でのバレーボールの授業の指導に生かしていきたいと考えた。

2. 研究方法

(1)研究の対象

びわこ成蹊スポーツ大学男子学生2名

(2)研究内容

- 1) 被験者のアタックのVTR撮影
- 2) 被験者の絵とVTR撮影の比較
- 3) 段階的な練習
- 4) 被験者に対するインタビュー
- 5) 撮影したVTR撮影から分析資料(連続写真と局面写真)の作成

3. 結果と考察

今回、段階的な練習を実施してきたが、被験者二人にはそれぞれのつまづきが出た。

K君は、前方向に跳んでしまい、ボールが顔の前で捉えられず、インパクトする所が自分の耳より後ろの位置だった。「右足はかかとから、左足は右足の横にギュッと持つてくる」と指導すると、ボールを顔の前で捉えられるようになった。



Y君は、スナップの習得ができていなか

ったので、紙鉄砲を使用し改善を試みた。しかし、空中のボールを実際に打ってみると、スナップの習得ができていなかった。柔らかいボールを使いアタックの練習を行った。その結果、うまくスナップが使えるようになり、ボールを叩きつけられるようになった。



タイミングをつかむのに効果的な練習内容は、ダイレクトアタックである。なぜなら、上方向から落ちてくるボールに対して、前方向からくるボールは自分のインパクトする所に向かってくるため、打ちやすいからである。それまで、側方からトスされたボールには全くタイミングが合わなかったの、前方向からのボールだと、タイミングが合っていた。このことから、アタックにおける助走やジャンプのタイミングをつかむためには、ダイレクトアタックの練習が効果的であることが明らかになった。

4. まとめ

学校体育の授業では、今回本研究で行った練習内容ではうまく伝わらない子がいるかもしれない。一人ひとり、動感能力や感じ方は違い、伝わる子も伝わらない子もいる。一人一人に合った学習内容を提示していかなければいけないし、一人一人の動きの感じ方によって伝え方を変えていかなければならない。このことは、他の種目の指導においても考えていく必要がある、これからの教師生活における課題である。

引用・参考文献

1. 三輪佳見(2014)サーブは飛んでくるボールを打つよりも難しい、体育科教育 第62巻 第10号、大修館書店、pp.58-61.
2. 西村正之(2014)低学年の投能力を伸ばすボンバーゲームの開発、体育科教育 第62巻 第4号、大修館書店、pp.66-67.