



公益財団法人  
**日本バレーボール協会**

中学校部活動における

バレーボール指導者へのガイドライン

# 目次

はじめに	P 2
1. スポーツの価値と部活動の意義	P 3
2. 中学校部活動における指導者の心得	P 4
3. バレーボール技術上達のためのプログラム例(スキル・ドリル)	P 6
4. 部活動のスケジュールモデル(例)	P13
(1)年間計画の考え方	
(2)年間・月間計画の立て方	
(3)週間計画の立て方	
5. 成長期に必要なバレーボールのトレーニング	P16
6. 成長期に必要な栄養と生活習慣	P21
7. バレーボール部活動における環境整備と安全管理	P24
8. 保護者との連携	P26
おわりに	P27
奥付	P28

## はじめに

公益財団法人日本バレーボール協会は、バレーボール競技を生涯楽しむスポーツとして、普及・振興・育成に取り組んでいます。

中学校部活動の指導者の皆さまには、これまで本協会の取り組みにご理解いただき、多大なるご協力を賜り感謝申し上げます。

このたび、スポーツ庁から「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン(平成30年3月)」が示され、改めて部活動の意義と活動改善が求められる運びとなりました。ご存知のように、これまで部活動は教育活動の一環として、多くの実績を刻んできました。生徒の「主体的・自治的活動の育成」「達成感・爽快感の体験」「他者と協働する資質の育成」「何事にも主体的に努力する心の育成」など、多くの教育的意義は確かなものとなっています。このような意義をもって部活動の継続ができているのは、皆さまの献身的な努力のたまものです。

しかしながら一方では、勝利至上主義に偏った「スポーツ科学とかけ離れた指導」「体罰・暴言」「パワー・セクシャルハラスメント」「バーンアウト」などの問題が、部活動の現場から生まれています。さらには、部活動に過剰に取り組んだことによる「ブラック部活」という言葉も生まれました。残念ながら、バレーボールの指導現場にも同様の問題が発生しています。

日本バレーボール協会は、東京2020オリンピックを契機に、国民に愛され、親しまれる競技としてバレーボールの新たなレガシーを残す試みを行っています。その実現のためには、部活動を含む全てのカテゴリーにおいて、バレーボールが「健康的で皆で楽しめる明るいスポーツである」こと、「そこでの指導が社会的に適正に行われている」ことが重要になります。

この「中学校部活動バレーボール指導の手引き」は、部活動での負の取り組みをやめ、バレーボール競技を通じて、将来を担う素晴らしい若者の育成を目指すために作成いたしました。指導者の皆さまにとって本書が生徒一人ひとりの健全で豊かな成長を育むヒントとなり、日々のご指導の一助となることを願っています。

2019年3月

公益財団法人日本バレーボール協会

## 1. スポーツの価値と部活動の意義

「サッカーは、子どもを少年にする。大人を紳士にする」という言葉があります。スポーツは、私たちを人間として成長させてくれるものということです。これは、そうあってほしい、そうでなければならないというある種の期待を含めた言葉でもあります。

部活動は、学校の教育活動の一環として行われるものであり、正課外の活動です。課外活動とは必ず行わなければならないものではなく、部活動を行う前提として、正課内の活動をおろそかにしないことが大事です。

例えば授業をはじめ、生徒会活動、清掃などの課内活動への取り組みがおろそかであれば、せっかく部活動を一生懸命行っても周囲からは認めてもらえないでしょう。自分が好きで選んだ競技を思う存分できるような環境を自ら工夫し、努力することによって部活動に取り組むことが必要です。

部活動を行う目的は何かと問われた時に、「人間力を培うため」と明確に答えたいものです。では、部活動で培われることが期待できる「人間力」とは何でしょうか。ここでは例えとして次の4つを挙げてみます。

・表 1: 部活動を通じた人間力の醸成

意志	部活動のルールを守り、決めたことをやり通したり、仲間と協調するために自分の気持ちをコントロールしたり、嫌なことやつらいこと、うまくいかないことなどを我慢して行うことによって強い意志が育つ。
思考・判断	誰かに指示をされて行動するのではなく、今何をすべきか、何をしてはいけないかを自らの心に問いながら行動することによって、適切に判断する力が育つ。
創造	より効果的な練習方法を考え工夫したり、新たなものを発見したりすることで創造力が培われる。
情操	仲間に対して思いを寄せ、励ましの声をかけたり、仲間が上達するようアドバイスをしたりすることにより、高尚な心の働きが育つ。

これらの能力を高めることにより、人間力が培われることとなります。

試合やコンクールでいい成績を収めることは目標であって目的ではありません。目標の達成に向けて取り組むことにより、人間として成長するのです。

特にバレーボールは、カバーリングのスポーツです。仲間に対する信頼関係の構築が大切です。仲間がミスをしたらそれをカバーしたり、自分を犠牲にしても、仲間を生かしたりして助け合う競技です。決してミスをした仲間を責めることなく、どうすればよりうまくいかをみんなで考えることを大事にしましょう。また、対戦相手がいなければゲームは成立しません。対戦相手に敬意を払い、フェアプレー精神を培うことも忘れてはいけません。私たちが社会の中でよりよく生きていくために大切なことを学ぶことができるのが、バレーボール競技です。

## 2. 中学校部活動における指導者の心得

選手を指導する上で指導者が心がけるべき代表的な事項は次の5つです。与えられた時間と環境の中で効率よく、最大限の効果を求める工夫が必要です。

### (1) 練習の目的を明確にする

生徒がその練習の目的を理解せずに実施していても十分な効果は期待できません。「練習メニューを熟すことが練習」となってしまいます。指導者は、その練習の目的と、目的を達成するためのポイントが選手が理解しているかどうかを常に確認することが必要です。

指導者が考えた練習のみでは選手にとっては「やらされている練習」という意識に陥りやすくなります。選手自身が考える部分もあるといいでしょう。そうすることで、練習の目的をも考えるようになり、「この練習はこうするともっといいのでは」という言葉が選手の口から出てくるようになります。

### (2) 学び合い

指導者の一斉指導だけでは練習効率が悪い上に選手のコミュニケーション能力も高まりません。選手同士がアドバイスをし合いながらお互いを高めていくよう、指導者がアプローチすることも必要です。また、お互いに言うべきことを言い、それを素直に受け入れることができる人間関係をいかにつくるかということも指導者として大事にすべきことです。

### (3) 部員全員が目標に向かい一丸となる

指導者は、コート上に立っている選手に意識が向きがちです。経験が浅く自信の持てない選手に対してこそ、積極的に励ましの声をかけたいものです。また、コートに入れない選手であっても、チームの目標を達成するために貢献しているという気持ちを持てるように支援することが大事です。そのためにも普段から学び合う活動を多く取り入れ、ベンチの選手がコート内の選手にアドバイスを送ったり、一緒に喜んだりという関わりを持たせるような工夫をしましょう。

### (4) 感謝の気持ちを大事にする

自分が好きで選んだバレーボール競技を思う存分できるような環境を選手が自ら整えることが大事です。そのために周囲でお世話になっている人への感謝の気持ちを忘れないよう指導したいものです。まずは、家族です。ウェアやシューズなどの用具、交通費など、経済的な面や送り迎えは家族の協力がなくては続けられません。そして、仲間や先輩、担任の先生、練習会場を提供してくださる方など、多くの人々の理解や協力があってバレーボールに打ち込むことができることに、感謝の気持ちを持つよう指導しましょう。

#### (5) 指導者のスタンス

練習とは「やらせる」ものではなく、「やってもらう」ものでもありません。指導者と選手が同じ方向を向いて「一緒にがんばっていこう」というスタンスで取り組むことが大事です。従って、選手への指示は、「～しろ」「～しなさい」ではなく、「～してみましよう」「～しよう」を使うといいでしょう。

### 3. バレーボール技術上達のためのプログラム例(スキル・ドリル)

FIVB(国際バレーボール連盟)のコーチングマニュアル(レベル1)では、基本個人技術として、次の7つを列挙しています。

1. 基本の位置取り、姿勢と動き
2. パスとトス
3. サーブ
4. スパイク
5. レシーブとブロックフォロー
6. レセプション(サーブレシーブ)
7. ブロック

これらを、図1に示したようにプレーが行われる順に示すと、

- ①サーブ←味方コートからプレー
- ②サーブレシーブ(レセプション)→相手コートにてプレー
- ③トス→相手コートにてプレー
- ④スパイク→相手コートにてプレー
- ⑤ブロックフォロー→相手コートにてプレー
- ⑥ブロック←味方コートにてプレー
- ⑦レシーブ←味方コートにてプレー(ラリーが続くと③～⑦が基本的に繰り返されます。)
- ⑧上記のプレーをつなぐ、基本の位置取り、姿勢と動き⇄相手/味方コートとなります。

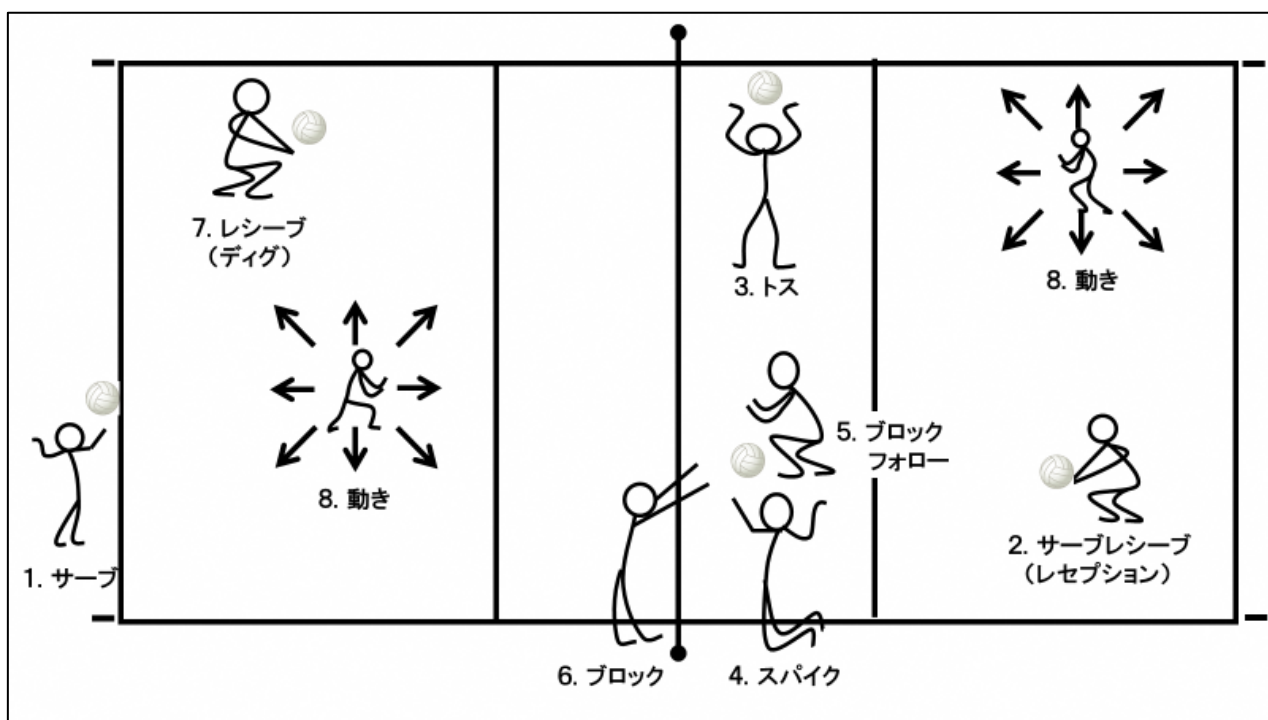


図1 バレーボールのプレー順

そこで、個々の技術の特性を整理し、似通ったプレーをまとめると、次の4つになります。

- A. サーブ、スパイク
- B. レセプション(サーブレシーブ)、ブロックフォロー、レシーブ
- C. トス、レセプション(サーブレシーブ)、レシーブ(まれにスパイクカバー)
- D. ブロック

これは、さらに次の3つにまとめることができます。

- A. サーブ、スパイク
- B. レセプション(サーブレシーブ)、ブロックフォロー、レシーブ
- C. トス、オーバーハンドで行う、レセプション(サーブレシーブ)、レシーブ(まれにブロックフォロー)とブロック

これはどう分けているのかというと、※図2 参照

- A. は片手でボールを打つ動作
- B. はアンダーハンド(パス)に由来する動作(基本的に組手で、両腕を水平に伸ばした腰の下方で行われるもの)
- C. はオーバーハンド(パス)に由来する動作(基本的に、両手を上げて行うもの)

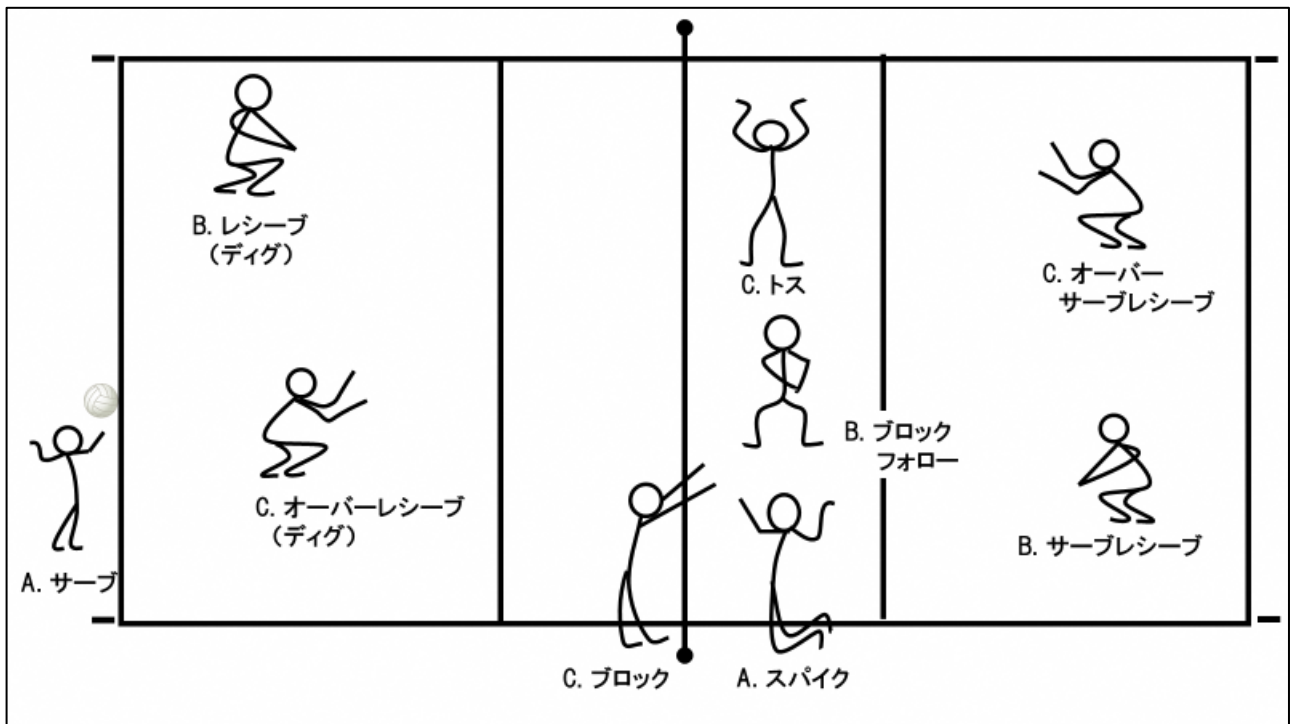


図2 3種類の動作

個々の状況は違うので、当然、技術的には別物と扱うべきですが、動きの類似を最大限にまとめて分類したと考えてください。ですから、この3種類の動作

- A. 片方の利き腕で肩関節を使い、回転させる力でボールを弾く



- B. 両手の手のひらを組んで一つに合体させ、両手を広げた時の床面との水平線より下方でボールを弾く
- C. 両手を組まずに腕の水平線より両手を上げ、左右の手、腕を同調させて(バラバラに動かさずに)ボールを両手の手のひらでボールを弾くこと
- を覚えれば、すべての技術要素についての共通部分(プラットフォーム)ができると思います。

これらを踏まえて、次に、サーブ、パス(アンダー)、トス、スパイク、ブロック、レシーブについて FIVB がウェブサイトで公開している説明ポスター(個別技術 e-poster)を使って説明します。技術取得の勘所が、各技術の分析図(写真)にありますので、練習の際にご参照ください。

FIVB TECHNICAL POSTERS(英語)

[http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Technical\\_posters.asp](http://www.fivb.org/EN/Technical-Coach/Technical_posters.asp)

### 練習の基本「マンツーマンレシーブ」

究極と思える時短練習方法をご紹介します。それは、「マンツーマンレシーブ(対人レシーブ)」です。極めてありふれたこの練習は、回数、距離、ボールの打ち方(回転)を変化させることによって、多種類の練習を編み出すことができます。

コンビネーションの基本は2人です。つまり1対1のペアのパス交換や動き方が重要になるということです。この練習は、試合前・練習前のウォームアップ的に捉えられることがありますが、やり方を変えることで有効な練習になります。

#### 2人一組で

##### I. ヒッターとレシーバーのその場での練習

- (1) 1本ずつヒッターがボールをヒットする。(図3)  
レシーバーはヒッターに返球する。距離は4m 前後の間隔をあけてヒットする。
- (2) (1)の練習で、10本中半分以上が返球できるようになったら、お互いの距離を広げる(約6m)。

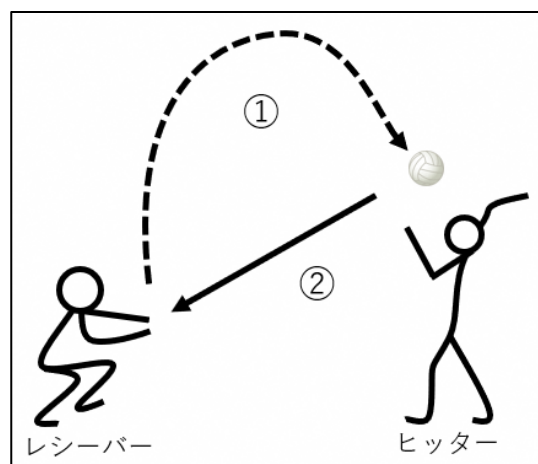


図3 マンツーマンレシーブ

- (3) (2)の練習で、10本中半分以上が返球できるようになったら、お互いの距離を広げる(約9m=上級者向き)。

##### II. 動きを伴いながら行うヒットとレシーブの練習

- (1) ヒッターが打ったボールをレシーバーがヒッターに返球し、そのボールをヒッターが連続してヒットする。

(2) (1)の距離をあけて実施する(約6m)。

(3) (2)の距離をあけて実施する(約9m=上級者向き)。

### Ⅲ. 動きを伴いながら行う(ヒット、レシーブとトスの練習)

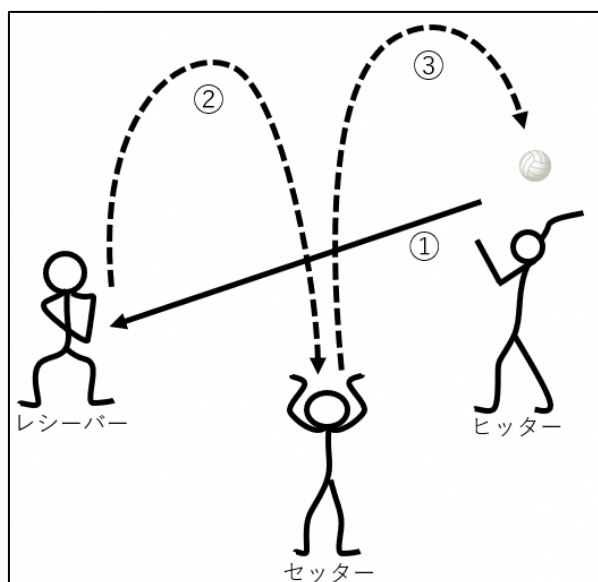
(1) ヒッターが打ったボールを、レシーバーがヒッターに返球、そのボールをレシーバーにトスして、ヒッターはレシーバーが打つボールをレシーブする。

(2) (1)を、距離をあけて実施する(約6m)。

(3) (2)を、距離をあけて実施する(約9m=上級者向き)

※間隔を1m開けて、ヒットでなくフェイントやプッシュ(ボールの上方を指の先、腹でつつく)で行うと、ブロックカバーの練習となる(こちらも上級者向き)。

(4) (1)(2)(3)を、回数を決めて、連続で行う(既定回数に達しない場合は、一からやり直すなど工夫する)。



3人一組で(ヒッターとレシーバーの間にセッターを置く)

### Ⅳ. ネットを挟まないで行う(図4)

(1) ①ヒッターが打ったボールを、レシーバーがセッターに返球、セッターは、そのボールをヒッターにトスして、ヒッターは、再びレシーバーにヒットする(約6m)。

(2) (1)で距離をあけて実施する(約9m)。

※セッターはヒッターとレシーバーのほぼ中間に位置する

図4 3人一組での練習

### Ⅳ. ネットを挟んで行う

(1) ヒッターがネット越しに打ったボールを(図5①)、レシーバーがセッターに返球(図5②)、そのボールをヒッターにパスして(図5③)、ヒッターは、自らトスを上げて、再度、レシーバーにヒットする。これを繰り返す(セッターはネット際に位置する。6~9mもしくはそれ以上の距離を保つ)。

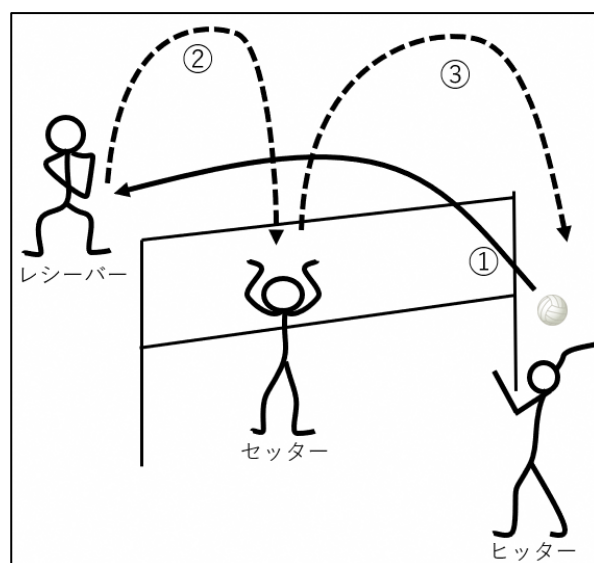
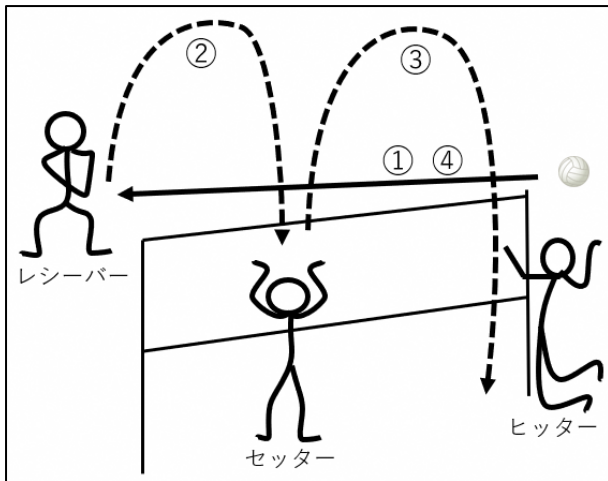


図5 3人一組でネットを挟んだ練習(1)



(2)ヒッターが自らトスし、ジャンプして、スパイクをネット越しに打ったボール(図6①)を、レシーバーがセッターに返球(図6②)、そのボールをヒッターにパスし(図6③)、スパイカーは、再度、自らトスを上げて、レシーバーにヒットする(図6④)。これを繰り返す。(セッターはネット際に位置する。6~9mもしくはそれ以上の距離を保つ)。2人一組:2対2になって行う

図6 3人一組でネットを挟んだ練習(2)

(3)ネットを挟み、2人一組のチームで、ネット越しにヒット⇒レシーブ→トス⇒ヒット ⇒レシーブ→トス⇒ヒットと、ラリー(ボールを連続して打ち合うこと)を繰り返す。ネットに近いトスはヒットしづらいので、ネットから約1m離してトスを上げる。ネットに近づきすぎた場合はパスで返球してもよい。

(4)-1 ネットを挟み、2人一組のチームで、ネット越しにスパイク⇒レシーブ→トス⇒ヒット⇒レシーブ→トス⇒スパイクとラリーを繰り返す。ネットから3m離れたトスで行う。

(4)-2 (4)-1 をネットから1m離れたトスで行う。

(4)-3 (4)-2 においてブロックを行ってもよいとする。

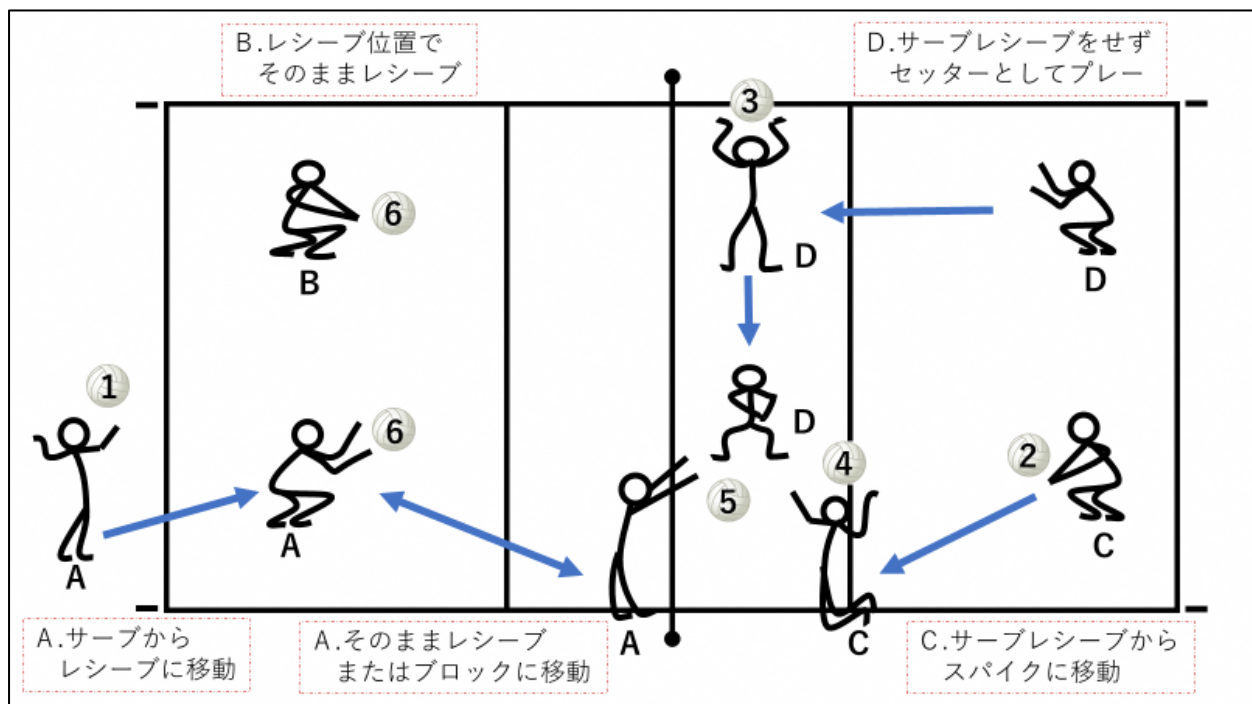


図7 2人一組でネットを挟んだ練習(3)

※図8は、コート片面で行う6人でのレシーブ練習の一例(シートレシーブ)。3人がバックゾーンに、3人がフロントゾーンのレフト、ミドル(センター)、ライトに位置して、バックとフロントのプレイヤーが一定の距離を空けて向きあう。そして、フロントセンターに位置したセッターがフロントレフト・ライトのヒッターにトスを上げ分け、ヒッターはトスをバックゾーンの任意のレシーバーに目がけてヒットする(打つ)。レシーバーはそのボールをセッターに返球し、セッターは連続してトスをヒッターに上げ、ラリーを繰り返す。その際、レシーバー(ボールに直接関わっているプレイヤー)だけではなく、他のレシーバーもボールがセッターに返球されない場合、トスを上げるなどのカバーを行う。

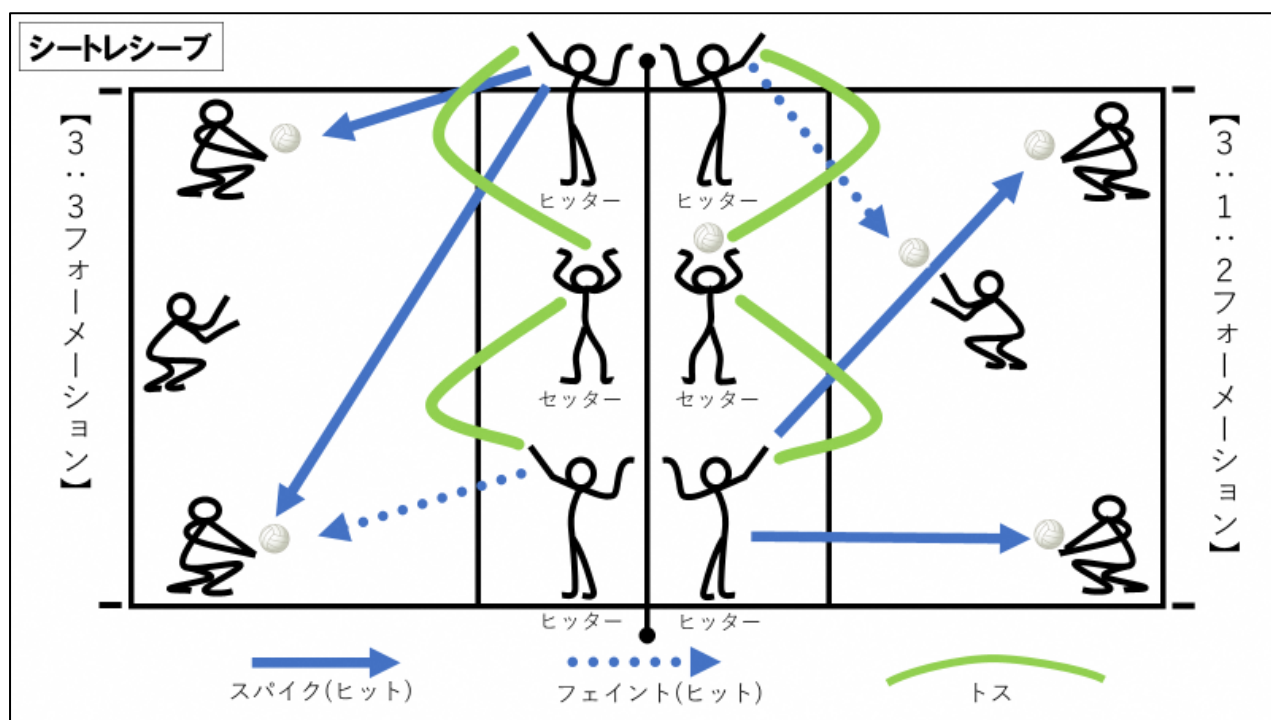


図8 レシーブ練習(1)

※図8と9で示すように、レシーブのフォーメーションとして、3:3型のフロントゾーン3人とレシーブゾーン3人という凹型の配置と、3:1:2のフロントゾーン3人とバックゾーンの内の1人がほかの2人より前に出る凸型の配置がある。チームの守備の戦略によって、どのフォーメーションを採用するかが決まる。

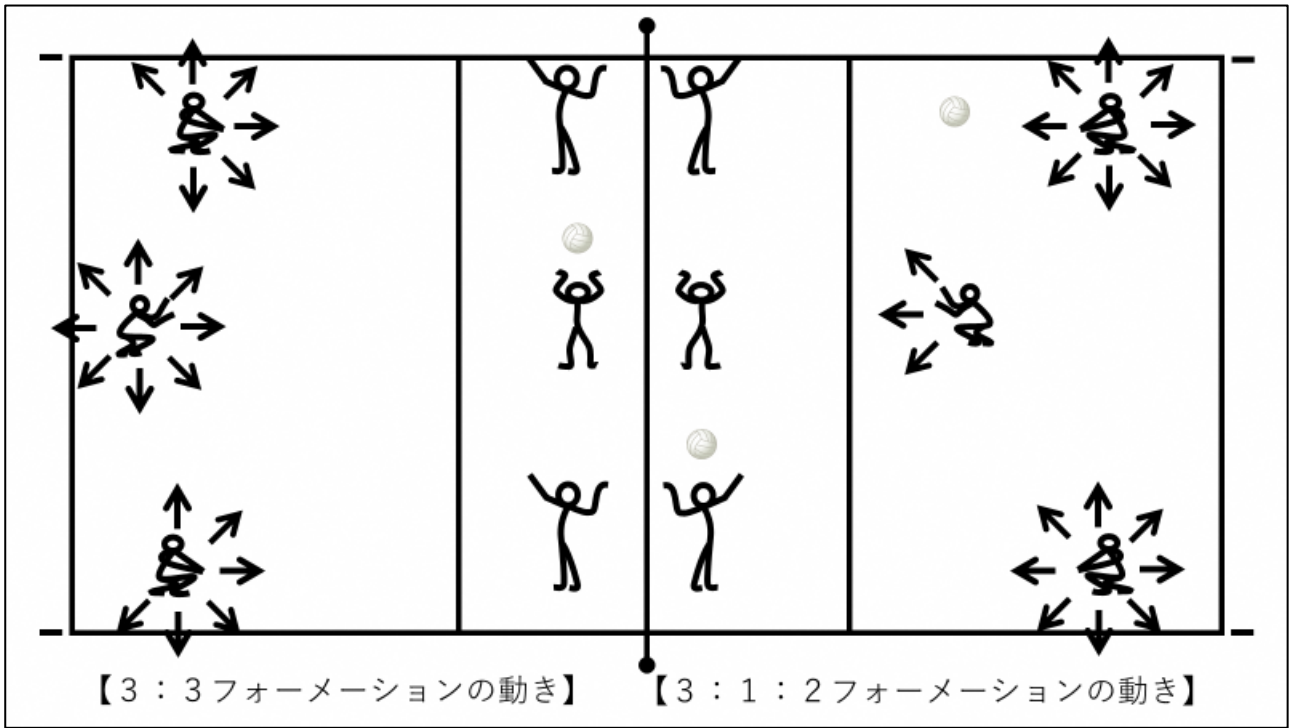


図9 レシーブフォーメーションにおける動き

#### 4. 部活動のスケジュールモデル(例)

大会やシーズンを考えるとき、練習は年間、月間、週間、日々の綿密な計画・目標に沿って行っていくことが重要になります。限られた時間で効率よく、その目標が達成できるようにスケジュールを立てましょう。

##### (1) 年間計画の考え方

自治体により多少の違いがありますが、本ページでは中学校体育連盟〈\*以降、中体連と記載〉主催の大会に出場すると考えた場合の年間スケジュールを例に挙げます。表2の③で示される、年間最上位の大会としては全国大会があります。その手前に地方ブロック大会(表では関東大会)、都道府県大会があり、その年度のチーム最後の大会が、8月に向けて進んでいくこととなります。夏の大会が終了すると、1、2年生が主体となったチーム編成となり、1年間のサイクルをプランニングする時期となります。

表2 中体連主催の大会(東京都の場合)

	予選	上位の大会	ネットの高さ
①新人大会(10~11月)	区市のブロック10月	東京都大会11月	男子:225cm 女子:210cm
②春季大会(4~5月)	区市のブロック4月	東京都大会5月	男子:230cm 女子:215cm
③夏季選手権大会 (6~8月)	区市のブロック6月	東京都大会7月	男子:230cm 女子:215cm
		関東大会8月	
		全国大会8月	
[④JOCカップ(9~12月)]	なし(各都道府県で選抜チームを構成)	全国都道府県別対抗戦 12月	男子:243cm 女子:225cm

目標はチームによって様々なので、チーム全体や選手にどのような頑張りを期待し、大会で練習してきたことが十分に発揮できるかという視点から、大会までの期間を逆算してスケジュールを組み立てていきましょう。また、大会と大会の間には目標の再確認、練習計画の見直し、選手の意識やモチベーションアップといったPDCAサイクル(P=プラン D=実践[DO] C=チェック A=行動[アクション])を念頭に、チーム全体が新たな気持ちで練習に臨めるような環境作りが重要です。

##### (2) 年間・月間計画の立て方

次に、どのような計画を立てたらよいのか考えましょう。チームにとって1年間のサイクルで最終目標の大会がどの時期にあるのかにもよりますが、目標の大会を踏まえながら年間

計画を立てていくのが一般的です。

表3には、各大会の時期とそれぞれの大会に向けて練習がどのような時期に当たるか(メゾサイクル)を示しました。表4には、表3に表記された時期における練習内容などを示してあります。

表3 中体連の大会ごとの期分け

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
大会	区市・ブロック	都大会	区市・ブロック	都大会	関東大会 全国大会		区市・ブロック	都大会(新人戦)	JOCカップ			
Meso (メゾサイクル)	完成期 試合期			完成期 試合期		移行期 鍛錬期	完成期 試合期			移行期 鍛錬期		

表4 練習時期における練習内容など

移行期	鍛錬期	完成期	試合期
<ul style="list-style-type: none"> <li>・次の大会までの準備期間</li> <li>・休養(積極的休養)</li> <li>・目標の(再)確認</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基礎技術と体力の向上</li> <li>・専門的スキル、テクニックの獲得</li> <li>・メンタルの強化</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーム作り</li> <li>・役割の確認</li> <li>・体力の維持</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コンビやブロックシステムの確認</li> <li>・戦術、戦略の確認</li> <li>・モチベーションアップ</li> </ul>

時期の考え方や計画の立て方については、チームの目標までのイメージがつかみやすい計画からスタートし、少しずつ細分化して深めていく中で、全体で共有を図ることが大切です。

また、中学1年生は、入学段階では体の発育が不十分で、成長や発育に個人差があることを十分に理解したうえで、選手一人ひとりの成長に合わせたボール練習・トレーニングを計画していく必要があります。1年間の計画にとどまらず、3年間の成長を見据えた展望を持つという指導者側の視点がとても重要となってきます。個々人の成長に目配りしながら、年間計画や大会計画に置き換えていくことが、指導者の役割となります。

### (3) 週間計画の立て方

年間の計画や大まかな計画の上に成り立つのが、週や日ごとの計画です。1週間のうちには体育館で練習できる日、外でボールに触れる日、ただ走ることしかできない日があるかもしれません。また、週2日の休養(平日の1日と土日の1日)も考慮して計画を立てる必要があります。

表5では、1週間の活動場所の割り振りについて例として示しました。

表5 ※平日2時間、休日3時間程度

	月	火	水	木	金	土	日
活動場所	外	体育館	外	体育館	隔週体育館	体育館	外部体育館
活動例1	<u>Rest</u>	体育館	ミーティング	体育館	外 or 体育館	<u>Rest</u>	大会
活動例2	外	体育館	<u>Rest</u>	体育館	外 or 体育館	練習試合	<u>Rest</u>

### ① 体育館でのトレーニング

体育館が使用できる日は、ボール練習を行う機会が多いでしょう。基礎的な技術の習得、応用的な技術の獲得、そして複合的な練習での確認や反復練習のメニューを立てることが可能となります。また、ボールを使った練習以外にも、体育館ならではの練習メニューが実施できます。たとえばフライングレシーブやローリング、ライン感覚をつかむためのステップ練習なども取り入れられますし、選手の数に応じ、ルール習得のための審判やラインズマンの練習に充てることも大切です。

### ② 体育館以外(外コートや空いているスペースなど)でのトレーニング

体育館以外の場所では、ランニング、体幹トレーニング、または自重トレーニングなど、フィジカルトレーニングを行うことができます。けがを防ぐ、あるいは軽減する上でこのようなトレーニングは、必要不可欠です。指導者は一人ひとりに合った負荷や正しいトレーニングフォームのチェックを実施しましょう。

### ③ 部活動以外での工夫

日頃から選手とのコミュニケーションを取ることが大切です。そのために選手との直接的な対話を試みたり、部活ノートを活用したりしましょう。選手自身が体のケアとしてストレッチやアイシングなどを行うなど、自主性を持った考え・行動ができるような指導をしたいところです。



## 5. 成長期に必要なバレーボールのトレーニング

### (1) トレーニング時の個人差

中学生期(12~15歳)は成長度合いにおける個人差が大きいため、その見極めが必要です。指導者は3年生と1年生では成長度合いに大きな差異があることを認識しなければなりません。3年時には多くの選手の骨の成長が終盤を迎え(骨端線が閉じる)、筋力が徐々に強くなります。従って、小学校を卒業したばかりの1年生と同列には指導できません。集団指導でありがちな全員一律の負荷設定(重さや回数)は体力レベルの低い選手に大きなストレスを与えてしまいます。

### (2) クラムジー(Clumsy)

クラムジーとは、急激に体が成長する第2次成長期に、体と感覚のバランスが崩れ、以前に習得した技術を思うように発揮できなくなることをいいます。このことから中学生期のトレーニングは自己の体に向き合い、いかに巧みに身体コントロールできるかが大切です。このことを「身体操作」といい、身長伸びが顕著な時期こそ、体のムーブメント(動きの質)を高める複数の動作を実践し、筋肉と神経、そして脳にその身体運動情報をインプットしていく作業が大切です。

### (3) トレーニングの目的

トレーニングには大きく2つの目的が存在します。

1つはバレーボールのパフォーマンスアップです。図1のパフォーマンスピラミッドにあるように、バレーボールの技術を獲得するためには自己の体を適切に動かせることが重要です。身体が機能的に動かないと質の高い技術は得られません。たとえば、スパイクを打つときには肩関節の動きが重要なのは言うまでもありませんが、実は肩関節という名の関節は存在せず、肩周辺には5つの関節が存在し腕を動かしています。

そのうち4つの関節が肩甲骨とのつながりを持っています。肩甲骨周辺筋の働きが悪いと肩甲骨の正しい動きが引き出されず、スパイクコースが狭まったり、ヒットポイントが小さかったり、ボールを強く叩けないといった弊害が生じてきます。逆に肩甲骨周辺の筋肉が適切に機能するとこれらの欠点が改善される可能性が高まります。

トレーニングの目的の2つめは「障害予防」です。障害発生の大きな要因のひとつは姿勢

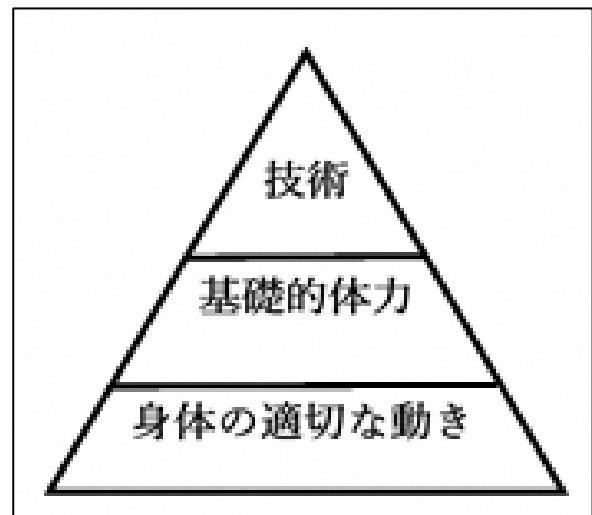


図1 パフォーマンスピラミッド

の乱れです。これは主に筋肉の偏った使い方に由来します。多くの人が誤解していますが、実は筋肉(骨格筋)を意識的に動かせるのは収縮時のみです。ひとつの筋肉だけを使って筋を伸び縮みさせることは絶対にできません。筋肉には必ず相反する働きをする筋肉が存在し、必ずセットでの関節運動を形成しています。全ての関節には役割の異なる筋肉(拮抗筋)が存在しますが、このバランスが崩れることで姿勢が乱れ、傷害発生のリスクが高まります。

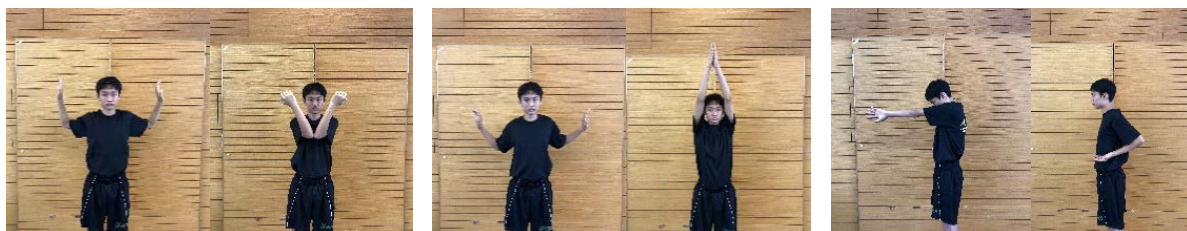
#### (4) バランスの良いトレーニングプログラム

トレーニングプログラムを設定する上で一番大切なのは、全身をバランス良く鍛えることです。全身の部位を4つに分類した「脚部」「背部」「腹部」「胸肩腕部」を4大筋群といいます。プログラムを立てるときはこの4部位を網羅することが重要です。また、拮抗作用のある筋をバランス良く使う動作も大切です。腕立て伏せやベンチプレスのように体の前面ばかり鍛えてしまうと肩が前方に引き出され、いわゆる「猫背姿勢」を誘発してしまいます。拮抗筋である上背部筋(肩甲骨を内転させる筋)を鍛えることで肩全体の正しい調整(アライメント)が形成されます。

#### (5) トレーニング実践【身体各部位の準備】

##### I. 身体操作(体で特に可動域の大きい部位に対する可動域増大の意識付け)

##### i. スキャプラ EX(肩甲骨の動き作り)



①V字開胸

②頭上手合わせ

③胸前手合わせ

◆この3種類のエクササイズでは肩甲骨の3つの動作パターン(外転内転・上方回旋下方回旋・挙上下制)を含む(可動域全般で動作する)

##### ii. ヒップジョイント EX(股関節の動き作り)



①縦スイング

②横スイング

③内外旋

◆この3種類のエクササイズでは股関節の3つの動作パターン(屈曲伸展・外転内転・外旋内旋)を含む(可動域全般で動作する)

### iii.トルソーEX(胴体部分の動き作り)



①キャット&ドッグ

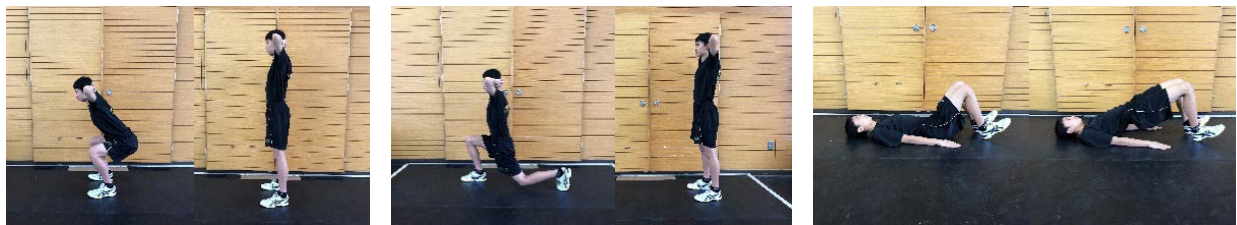
②四つん這いスネーク

③四つん這い胸開き

◆体幹部(頭部と四肢を除く部位)をどう動かすかが身体操作の基礎となる

### (6)トレーニング実践【メイントレーニング】

#### I.下肢トレーニング



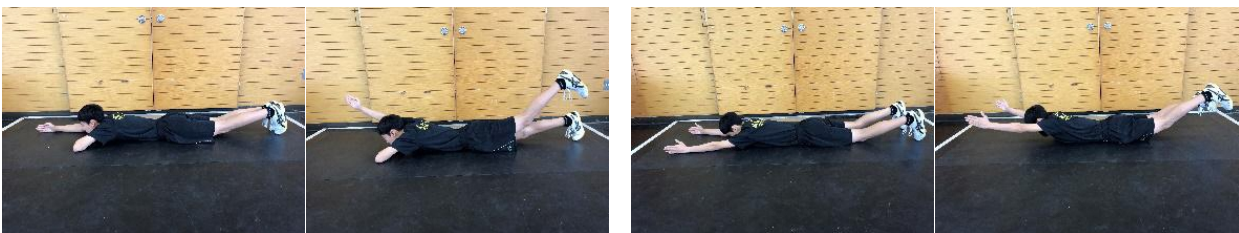
①股関節スクワット

②フォワードランジ

③ヒップリフト

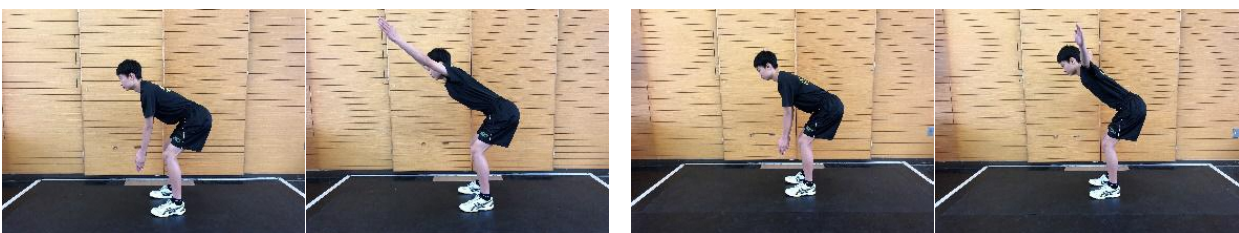
◆下肢のトレーニングは太腿前面・太腿後面・臀部をバランス良く使う意識が重要(ジャンプ動作では臀筋を使えないと大きなパワーを得ることができない)

#### II.背部トレーニング



①ダイアゴナルバックエクステンション

②スーパーマン

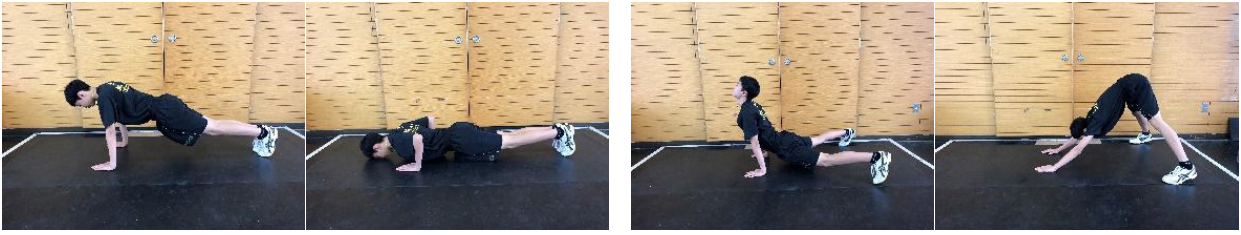


③ベントオーバーY字レイズ

④ベントオーバーT字レイズ

◆背部のトレーニングは肩甲骨の動きが重要 特に肩甲骨を背中中央に寄せる「内転」と肩甲骨を下に引き下げる「下制」が肩関節の安定した動きにつながる

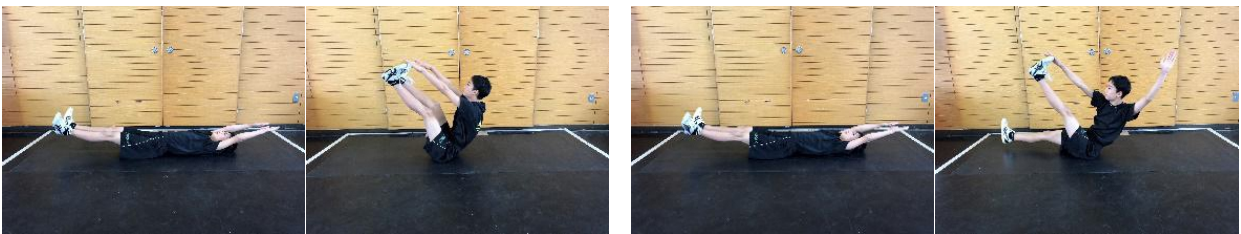
### Ⅲ.胸肩腕部トレーニング



- ①プッシュアップ(腕立て伏せ)      ②スイングプッシュアップ

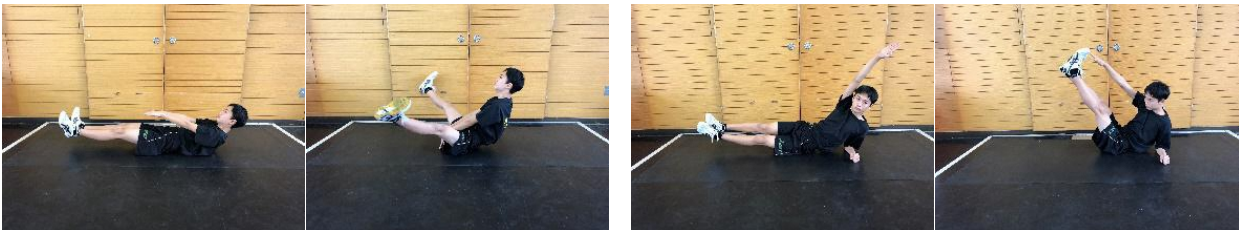
◆胸肩腕部トレーニングは肩関節の前方突出を防ぐため、肩甲骨の内転動作を意識して行う必要がある

### Ⅳ.腹部トレーニング



- ①V字腹筋(ノーマル)

- ②V字腹筋(クロス)



- ③V字腹筋(開脚)

- ④V字腹筋(サイド:左右)

◆空中動作の多いバレーボールでは体幹部(胴体)をどう安定させ、上肢・下肢を機能的に動かすかが重要になる。そのため、腹部の上部・中部・下部・腹側部をバランスよく使い「上肢―体幹―下肢」を連動させる動作が有効となる。

### (7)強度と頻度

トレーニングは「栄養」「休養」と関連づけて考える必要があります。中学生はトレーニングを1週間あたりどの程度行えば良いのでしょうか。ここでも個人差を見極める必要がありますが、基本的な考え方として、強度の低いものは回復にかかる時間やエネルギーを多く必要としないので高頻度で行えます。逆に高強度のトレーニングは体へのダメージが大きい分、回復に時間とエネルギーを多く要します。中学生が行うトレーニングは「身体操作」が基本なので、運動強度を抑え高頻度(週3日以上)で実施することをお勧めします。毎日行うウォームアップの中に機能的動作をたくさん取り入れると効果的です。

※中学生期は成人選手が行う本格的(高強度)な筋力強化は時期尚早です。体力の機能面である「協調性」「巧緻性」「平衡性」「柔軟性」(サイバネティクス系)などのアプローチが重要です。自己の体をいかに効率よくコントロールし、制御できるかが今後のスキル獲得にも大きく影響してきます。また、障害予防の観点からも、筋の柔軟性に由来する関節可動域の増大、筋バランスの構築、全身の筋の連動をはかる動作連鎖(キネティックチェーン)などを意識することにより、高校生以降でのさらなるレベルアップが期待できます。

## 6. 成長期に必要な栄養と生活習慣

### (1) 栄養・食事編

#### ① バレーボール部員の食事の考え方

中学生バレーボール部員は運動量が多いうえに、骨格や各臓器など体全体が急成長しています。特に中学生期は、骨密度の増えるスピードが一生のうちで最も速い時期にあたることを見過ごしてはいけません。個人差はあるものの、健やかに成長していく上で食事の役割は重要です。食事を考える際には、

① 普段の生活プラス部活動で動いたり考えたりするための十分なエネルギー確保

② 筋肉・骨・血液などのからだづくりの材料確保

③ 良好な体調を保つ材料の確保

(外見からはわかりにくい貧血などの障害や風邪の予防など)

以上の条件を満たすことが重要です。

そのためには十分な栄養素を含んだ「栄養バランスの良い食事」が必要となります。

#### ② 栄養バランスの良い食事

「栄養バランスの良い食事」とは、①主食(飯・パン・麺など)、②主菜(おかず…肉・魚・卵・豆腐など)、③副菜(野菜・海藻など)、④果物(果物・果汁など)、⑤乳製品(牛乳・ヨーグルトなど)の、5つをそろえたものです。

学校給食でもみられるそろえ方で栄養がたっぷり摂取しやすいスタイルから、「栄養フルコース型の食事」とも呼ばれています(図1)

練習量の多い部員は、毎回①～⑤をそろえた食事が望ましいでしょう。食事でいずれかが欠けた場合は、他の食事や間食で補うことをおすすめします。

※アレルギー食品については医師の指示に従ってください



出典: (株)明治

図1

### ③食事のとり方・例

1日の必要量を確保するには、1日3回(朝・昼・夕)の食事を基本に、不足分を間食(補食)で調整するのがお勧めです。1回の食事量については、学校給食を標準に考えると良いでしょう。給食は一般の中学生として成長のために必要な1日の1/3のエネルギーや栄養素量(カルシウムは1/2)が獲得できる量だからです。つまり、バレーボール部員としては給食レベルが1回分の最少量となります。

練習時間に伴う活動量や体格、性別などの諸条件により食事量を調整していきましょう。

### ④間食は大切な補食

成長期のバレーボール部員にとっての間食は、食事を補うものです。もっと体を大きくしたい、練習がハード、体を大きくしたいけれど、①一度にたくさん食べられない、②諸事情により食事で①主食～⑤乳製品がそろわない、③お昼を食べてから部活開始まで時間が空く、④部活が終わって夕食までの時間が空くなど、3回の食事では十分な栄養がとりきれない時の大切な補食となります。タイミングによって、補食の内容と量は調整しましょう。試合当日の食事にも応用が可能です(図2)

#### <補給タイミングと補食例>

練習(試合)前…おにぎり、バナナ、果汁 100%ジュース、エネルギーゼリーなど

練習(試合)合間…スポーツ飲料、エネルギー飲料、水など

練習(試合)後…サンドイッチ、具の入ったおにぎり、牛乳、ヨーグルト(ドリンク)など

#### <おすすめ補食>



出典:株明治

図2

### (2)生活習慣

“You are what you eat” (体は食べ物で作られる) 学生はもちろん指導者の体も、食べた物からでしかできません。健やかによりたくましく成長するために、毎日の食事が欠かせないのです。ただやみくもに「栄養バランスのよい食事を食べなさい」と強制されては、消化吸収も高まりません。

「この食事はいいね! ①ごはん+②お肉+③野菜もたっぷりな大盛りカレーライス、それに、④みかん、⑤ヨーグルトで、①主食から⑤乳製品まで全てがそろっているね～」などと、

会話に栄養教育的な要素を取り入れつつ、自然と食べることを促す楽しい食事(トレーニング)を進めていきましょう。

一日を元気に過ごすパワーの源となるのは朝ごはんです。眠っていた脳や体を目覚めさせて、体全体を活発にさせる“スイッチ”の役割があります。スポーツ庁が実施した「平成 30 年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」の「児童生徒の生活習慣と体力・運動能力」によると、「毎日朝食を食べる」と回答した生徒の体力合計点は、「毎日朝食を食べているわけではない(食べない日もある+食べない日が多い+食べない)」と回答した児童生徒に比べて体力・運動能力ともに高い傾向にありました。特に発育急進期の中学生でもあるバレーボール部員の場合、体作りに必要なエネルギーや各栄養素の確保のためにも欠かせません。しっかり食べて一日をパワフルに過ごしましょう。



## 7. バレーボール部活動における環境整備と安全管理

### (1) 床面のチェック

床面の一部剥離によるバレーボール競技の負傷事故は、消費者庁の報告書によれば、平成18年から27年までに7件発生しており、バレーボールの競技特性上、多く発生しています。

このような事故を防ぐには、日常的、定期的な点検が必要です。また、日頃の床面の清掃には水拭きを避ける必要があります。

木床事故を起こさないために、消費者庁ホームページ並びに文部科学省が出している「体育館の床板の剥離による負傷事故の防止について(通知)」や日本バレーボール協会HPにある「アリーナ<体育館>木床使用におけるハンドブック」に詳しく載っていますので、参考にしてください。

消費者庁: [http://www.caa.go.jp/policies/council/csic/report/report\\_010/](http://www.caa.go.jp/policies/council/csic/report/report_010/)

文部科学省: [http://www.mext.go.jp/b\\_menu/hakusho/nc/1386373.htm](http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/nc/1386373.htm)

日本バレーボール協会: <https://www.jva.or.jp/pdf/A5-MokuyukaHandbook.pdf>

### (2) 支柱の取り扱い

カーボン素材やアルミ製の支柱は軽量化されていますが、スチール製の支柱は1本の重量が30kgほどあります。これを運ぶ時は2人以上、また支柱を床から抜く際には3人以上で行うことを推奨します。

支柱は重いため、抜く際に2人で作業を行うと右図1の写真のように倒れる恐れがあり、非常に危険です。



図1

そこで左図2写真のように、2人で引き抜き、1人はバランスを取るために支柱上方を支えると危険は少なくなります。



図2

またネットを設営する際、右図3写真のように支柱上部の滑車が斜めになっていると、ボールがネット上部に当たった際、ワイヤーが支柱から外れる可能性があります。

ネットを張る際、勢いよくワイヤーを巻き取ると支柱が揺れて、右図3写真のようになりますので、巻き取る際は、巻き取る人とは別に一人が支柱をおさえてチェックすると、滑車が斜めになることを防げます。



図3

### (3) ネットの取り扱い

#### ・スチール製のワイヤー

スチール製のワイヤーが古くから使われてきましたが、長期使用で起こる破断・ささくれ等によるけがが心配です。取り扱う際は十分に気を付けてください。



図4

#### ・ロープ状のワイヤー

近年は、高強度・高弾性繊維製ネットコード(ロープ状のもの)が普及してきています。

左図4写真のようにロープ自体に傷が生じた場合は、断裂する恐れがありますので、ロープの交換が必要になります。

なお、一般社団法人日本スポーツ用品工業協会では「バレーボール用支柱・ネット・ワイヤー／コード事故防止の保守点検のお願い」を掲載していますので参考にしてください。

(一社)日本スポーツ用品工業会:

[http://www.geocities.jp/hyogo\\_volleyball/hyo\\_yougu/2014yougu.pdf](http://www.geocities.jp/hyogo_volleyball/hyo_yougu/2014yougu.pdf)

ここでは、主に床と支柱・ネットの取り扱いについて述べましたが、指導者は、他にもスパイクなどのジャンプを伴う練習をする際には、その選手の足元や周囲にボールが転がらないように練習環境を作り、安全管理を心がけましょう。

特に夏季には高温多湿による劣悪な環境での練習・試合にも注意することが必要です。熱中症などの対策については、日本バレーボール協会 HP にも掲載しています。参考にしてください。

日本バレーボール協会: [https://www.jva.or.jp/play/protect\\_heat/](https://www.jva.or.jp/play/protect_heat/)

## 8. 保護者との連携

部活動を通して、「バレーボールは健康的で明るいスポーツ」であることを伝えるのも指導者の役割です。健康的で明るく生徒が笑顔であれば、保護者も安心して預けることができます。昨今、保護者や地域の方々の学校に対する期待や依存は大きく、要求やクレームも複雑化しています。その対応に割く労力も大きく、教師の多忙や部活動の進展を阻む要因の一部となっていることも事実です。しかしながら、保護者との信頼関係を構築すれば、部活動運営に対して安心と協力が生まれ、保護者と共に生徒を育成することができます。指導者として部活動は、生徒の心身の健全な成長の場として捉え、指導にあたるのが信頼関係の構築につながります。

### (1) 保護者との信頼関係構築

#### ① 明確な指導方針

生徒がどこを目標とするのか、保護者は何を求めているのか、指導者が情報を集めることで進むべき方向が見えてきます。要求にないものを提供しても、効果は上がりません。集めた情報をもとに、指導者として、「自分にできること」を明確化します。これを基にしてチームの方針をたて、生徒や保護者と相互理解を図りましょう。

#### ② 生徒・保護者との関係性構築

生徒の満足感は保護者の満足感となり、保護者の部活動に対する安心につながります。それはコミュニケーションの量にも比例していきます。指導者は努めて声をかけ、自ら選手にボールを出すなど、モチベーションを高める機会を創出していきましょう。また、基本練習ばかりにとらわれず、少人数でも出来るゲーム形式などを工夫して取り入れ、バレーボール競技の特性である「ボールをつなぐ楽しさ」を実感させましょう。

その上で、指導者の考えを保護者に直接語ることは、保護者との距離を縮めます。保護者とは練習や試合観戦の際に、コミュニケーションを取ることができます。また、コミュニケーション不足を補うには部活動便りなどの発刊や、電話などの連絡が有効です。そうして、事前に指導者の考えを保護者に伝えておくことで、保護者は指導者のフォロワーとなり子どもを励ましてくれることにつながります。

保護者が部の活動に理解を示し、応援をしてくださることで、選手の取り組む意識が高くなり、上達に結びつくのです。

## おわりに

皆さんもご存知の通り、バレーボールは一つのボールを落とさずに、チームの仲間全員でボールをつなぐ競技です。そして、ボールをつなぐことにより、選手一人ひとりの心をつなげることができる競技でもあります。

ボールをつなぐことにより仲間との強い絆が生まれ、コミュニケーションを深めることができます。部活動を通じ、部員との絆、先生との絆、家族との絆、そして地域との絆をより強くし、これから成長していくうえで、社会の一員としての責任と役割を持ち、人間力を育む指導をしていってもらいたいと思います。

また、バレーボールは「する人」はもちろんのこと、「見る人」「支える人」全ての人々に喜びと感動を与える事ができ、競技から得られる大事なものは計り知れないものがあります。

バレーボールを毎日楽しむことはもちろん、バレーボールを通じて学校での生活がより充実したものとなり、子供たちが人間的にも大きく成長することを期待したいものです。

日々選手たちと向き合い、その変化に喜びを感じられるような指導につながるプランニングが理想的であり、先々の人生でバレーボールを愛する選手を育てることが、指導者の役割と考えます。そのためには、私たち指導者もまた、選手と共に成長しようとする姿勢が大切です。

今後も日本バレーボール協会は「PLAYERS FIRST」の精神で、部活動を頑張る選手や指導者をサポートしてまいります。

### 参考書籍

- ・公益財団法人日本バレーボール協会編「コーチングバレーボール基礎編」大修館書店
- ・国際バレーボール連盟編「FIVB COACHES MANUAL 2011」バレーボールアンリミテッド

### 参考文献

[参考公式サイト]

1. 明治の食育 : <https://www.meiji.co.jp/meiji-shokuiku/>
2. ザバス スポーツジュニアと栄養 : [https://www.meiji.co.jp/sports/savas/lecture/n11\\_1.php](https://www.meiji.co.jp/sports/savas/lecture/n11_1.php)

◆2019年3月作成、10月追記

◆作成者

・公益財団法人日本中学校体育連盟

バレーボール競技部 審判規則委員会 委員長	田中 昭彦
バレーボール競技部 指導普及委員会 副委員長	小澤 秋仁
バレーボール競技部 強化委員会 委員	三石 雅幸
バレーボール競技部 強化委員会 委員	山岡 航太郎
バレーボール競技部 強化委員会 主事	大谷 将博

・株式会社明治 コミュニケーション本部 広報部

奈良 典子

・公益財団法人日本バレーボール協会 ハイパフォーマンス事業本部

本部長	鳥羽 賢二
本部長	大竹 秀之
女子強化委員会 委員	三枝 大地
発掘育成委員会 委員長	勝見 俊也
発掘育成委員会 委員	竹村 昭浩
指導者養成委員会 委員	神山 信次郎
ハイパフォーマンスサポート委員会 トレーナーユニット	大石 博暁

公益財団法人日本バレーボール協会

〒151-0051

東京都渋谷区千駄ヶ谷 1-30-8 ダヴィンチ千駄ヶ谷内

TEL:03-5786-2100