

# 指導における基本思考と技術 【動作】の統一化

(公財)日本バレーボール協会

指導普及委員会

公認講師 田中 直樹

## 基本思考・技術統一化の考え方

人間として社会にコミットする社会人でなければならず、スポーツパーソンシップを持ったアスリートでなければならない。

### スポーツパーソンシップとは、

スポーツの本質は「遊び」という前提  
自分も含め、関係する全ての「人」「物」を尊び、  
無秩序な遊びでない「真剣な遊び」を成立させる  
人間性を言う

# スポーツの力＝人間性を豊かにする

- 仲間との絆や指導者との信頼関係
- スポーツは親でもないのに親と同じような信頼感を指導者に抱く
- 本物の兄弟のように肩を組む仲間たちとの関係
- 目と目が合うだけで意思疎通できるチームメイト

# スポーツとは

- 人間は3000年も前からスポーツに親しんできた。スポーツは生活の一部でありわれわれのDNAに組み込まれていると言っても過言ではない。
- 人間はスポーツをすることで活動的になり、チームでプレーすること、競争して勝利することの大切さを学ぶ。スポーツを通じて競争を経験することは重要。
- 人間には興奮を求めるDNAがあり、この興奮を求め様々なものが生み出される歴史の中で、ルールが出来てスポーツが誕生した。

# 楽しいとは

- スポーツを始めるきっかけは「楽しいから」という単純なもの。核には楽しさがる。楽しいという内発的動機付けが選手をいきいきとさせる。
- 「やればできる」という思い、つまり有能感がある。更に大切なのは自己決定。自分が主体となって関わらなければいくら熱心に指導をしても選手は楽しいと思わない。

# 指導力とは

- 競技に必要なテクニック(技術)と戦略の知識はとても重要だが、選手が全力を尽くすためにはいかに選手のやる気を引き出すか、が最も重要。
- 悪いのは失敗することではなく、失敗を恐れてチャレンジしなくなること。
- 成長するためには、振り返りが必要であり、振り返るにはアクションを起こさなければならない。選手がアクションを起こしたくなるような環境を整え、背中を押すことがコーチの役目。
- コーチの語源は「馬車」で、コーチは馬車を引く馬を水場まで連れて行くことはできるが、水を飲ませることはできない。
- 水を飲みたい、つまり選手自ら何かをしたいと思える仕掛けをつくっておくことが役目。

## まさかとは思いますが・・・

- 簡潔で、わかりやすく、肯定的な言葉で魂を揺さぶり、その気にさせる。反対は、長く、わかりにくくて、ネガティブな言葉を使い、目の前の選手の魂を萎えさせ、やる気をなくす怖い説教
- 過去のリーダーはやたら指示命令をする。欠点やあらさがしをしてそれを指摘するだけでどうすればいいのかは一切語らない。

# 指導の目的

指導者は常に学び続けるティーチャブル・スピリットを持ち次の2つの目的をバランスを取りながら選手に求める。

- 一つ目は試合に勝利すること
- 二つ目は人生のレッスンを学ぶこと

•企業のリーダーは、一つ目は利益を上げること。二つ目は社会全体を良くすること。

•スポーツも同じで勝利だけにフォーカスする指導は短期的に結果を出せるかもしれないが長続きしない。良いコーチは、選手がアスリートとしてだけでなく人間的に成長することを考える。



## 育成したい選手像

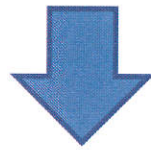
- 大切なのは失敗から立ち上がる強さ  
(自分の尻を叩ける子供)
- 良い選手とは、ミスをしがないのではなく、ミスしても  
すぐに立ち直って次に向かっていける  
(反省ができる子供)

## 指導者に求められる資質・能力(思考・態度・行動・知識・技能)

- 理念・哲学(スポーツ精神) : 自分自身のコーチングを形づくる中心にあるもの → 哲学の追求に終わりはなく答えも簡単に見つからないが指導者の根幹にかかわるところ
- 人間力 : プレーヤーや社会との良好な関係を築くために必要な資質・能力
- スポーツ知識・技能 : スポーツ指導を行ううえで必要となるスポーツ科学の知識・技能

理念・哲学(スポーツ精神)		スポーツの意義と価値の理解、コーチングの理念・哲学(人が好き、スポーツが好き、プレーヤーやスポーツの未来に責任を持つ、社会規範、スポーツの高潔性)
人間力	対自分	学び続ける姿勢(自己研鑽)、前向きな思考・行動、くじけない心、課題発見力、課題解決力、自己統制、内省、社会規範
	対他者	基本的人権の尊重、相互理解、プレーヤーズ・ファースト、暴力行為・ハラスメントの根絶、コミュニケーションスキル、マネジメントスキル、目標設定力、協力・協調・協働、長期的視点(ビジョン)、関係構築力
スポーツ知識・技能	共通	あらゆるコーチング現場に共通するスポーツ科学
	専門	個々のコーチング現場別(競技別、年代別、レベル別、障がいの有無など)に求められる専門知識・技能

スポーツに関わる人たちは、スポーツを  
成立させる「心」・「技」・「体」・「知」を十分  
理解すること



幼児から老人までが、いかに「真剣な遊  
び」を通じて「楽しむ」ことが出来るかを考  
えなくてはならない。

バレーボールを「楽しむ」ためには

自分の思った通りに

- ボールをコントロールできる

- 体をコントロールできる

ことが必要である

## 小学生が「楽しむ」

小学生が、ボールを落とさない  
でプレーを続けることを



遊びの中から**コントロール**を覚える

# 五輪選手が「楽しむ」

五輪選手が、本大会を



楽しむ



ボールと体をコントロールするための努力の  
結果、五輪本番を楽しむ事が出来る

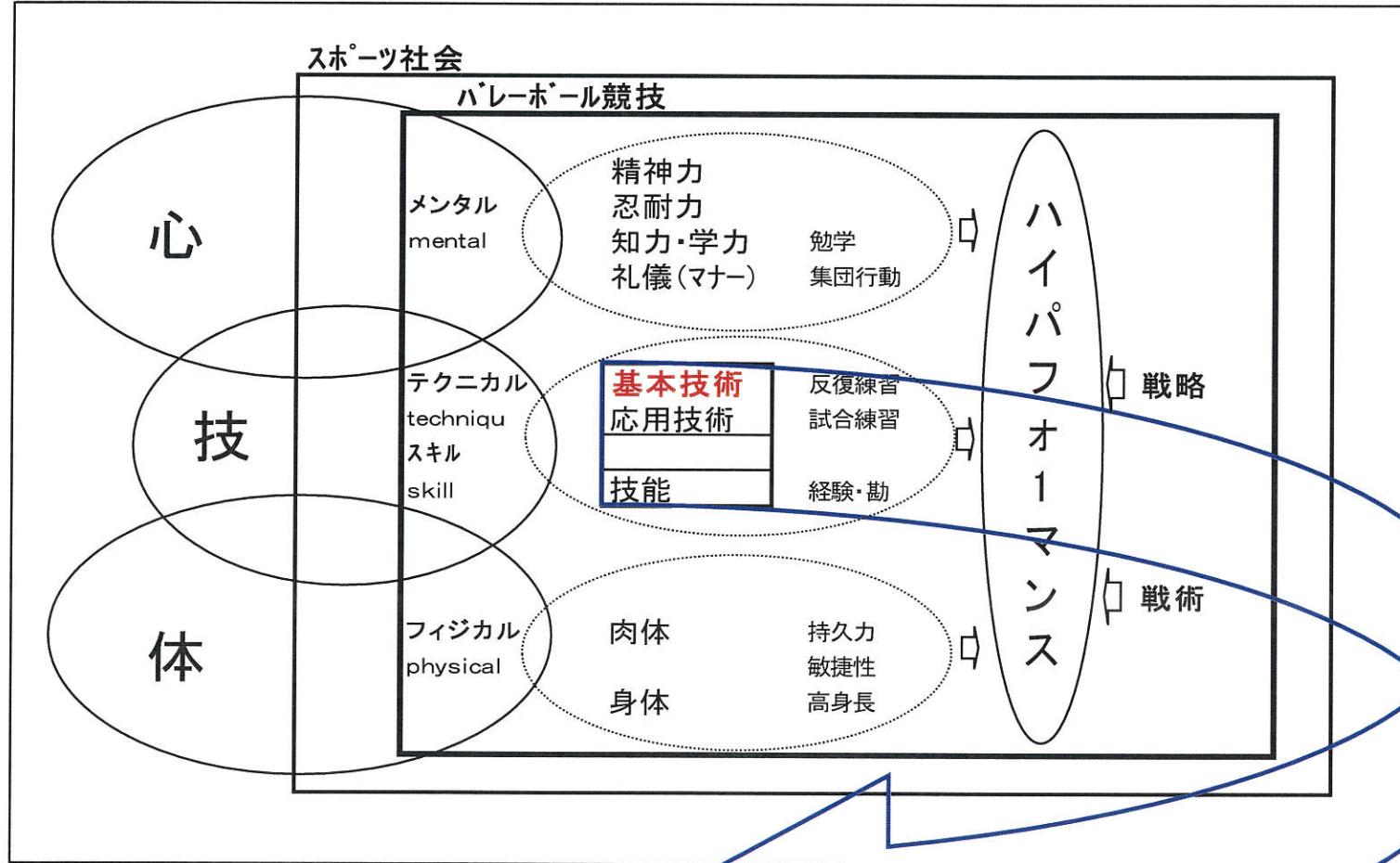
# ママさんが「楽しむ」

家庭婦人が汗をかいて練習を



基本技術を身につけていることで  
さらに楽しむ事が出来る

人間社会



基本技術統一化

↳

<b>基本技術</b>
応用技術
技能



# 【技術】の考え方

バレーボールは、

「相手に得点させないために、ボールを落とさないで  
相手にダイレクトに返球する競技である」

即ち、ダブルコンタクトとホールドが許されない。

バレーボールは、「ホレー・ボール」である。

\*ホレーとは空中にあるボールをコンタクトすること

⇒全てのプレー(動作)は

①味方に送る

⇒パス

②相手コートに送り出す

⇒アタック

③相手のアタックを阻止・制限する

⇒ブロック

【バレーボールの技術】とは  
『パス』と『アタック』の  
「打つ」・「弾く」動作



GAMEをするために必要  
な動作に展開したもの

# バレーボール技術の構成要素

## i アンダーハンドパス

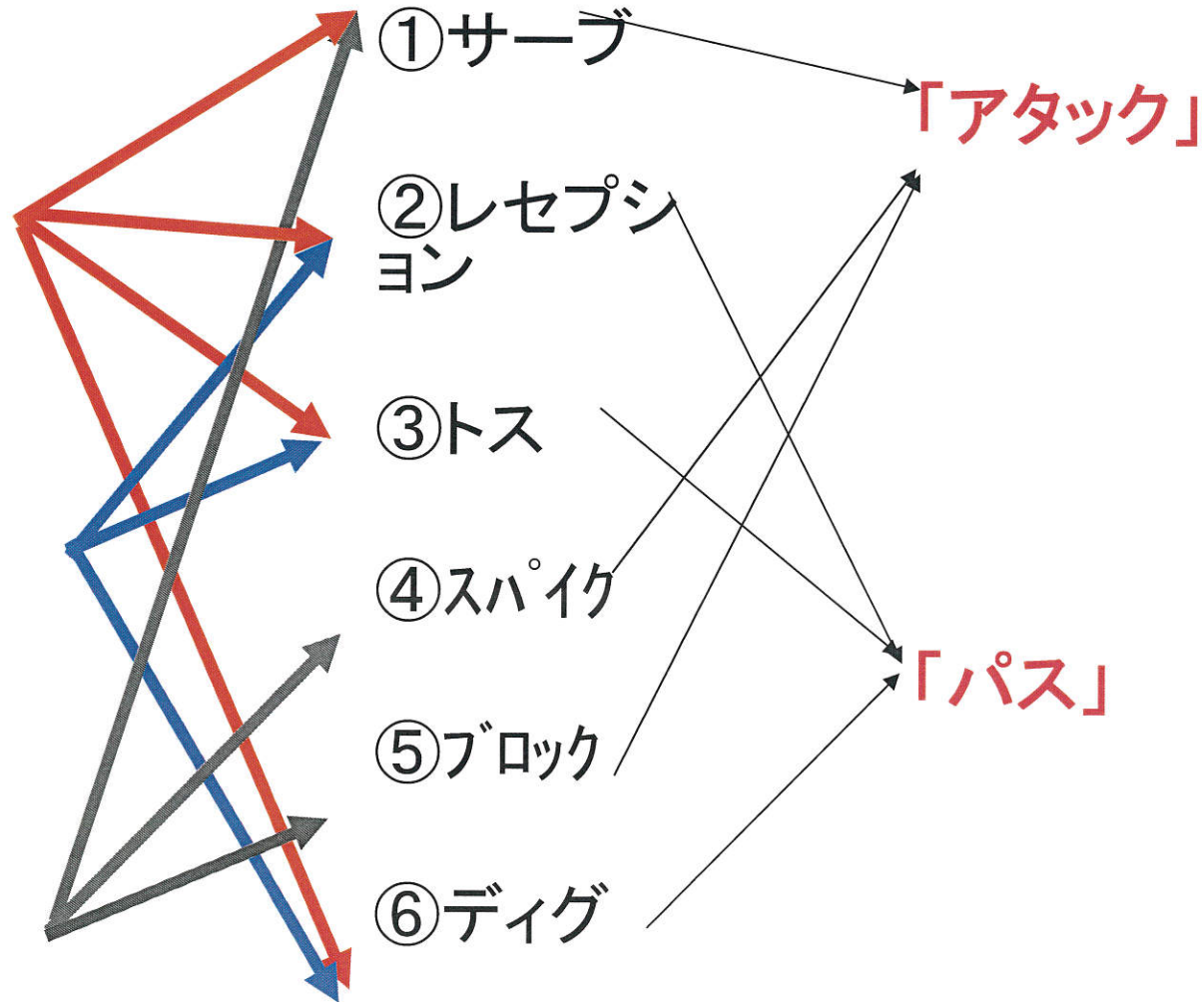
肩より下で 両手・片手で  
ボールを渡す動作

## ii オーバーハンドパス

肩より上で 両手・片手で  
ボールを渡す動作

## iii オーバーハンドヒット

肩より上で 両手・片手で  
ボールを打つ動作



# 【基本技術の 카테고리】

基本技術をプレーの出現の可能性の順に  
6つのカテゴリーに整理

①サーブ

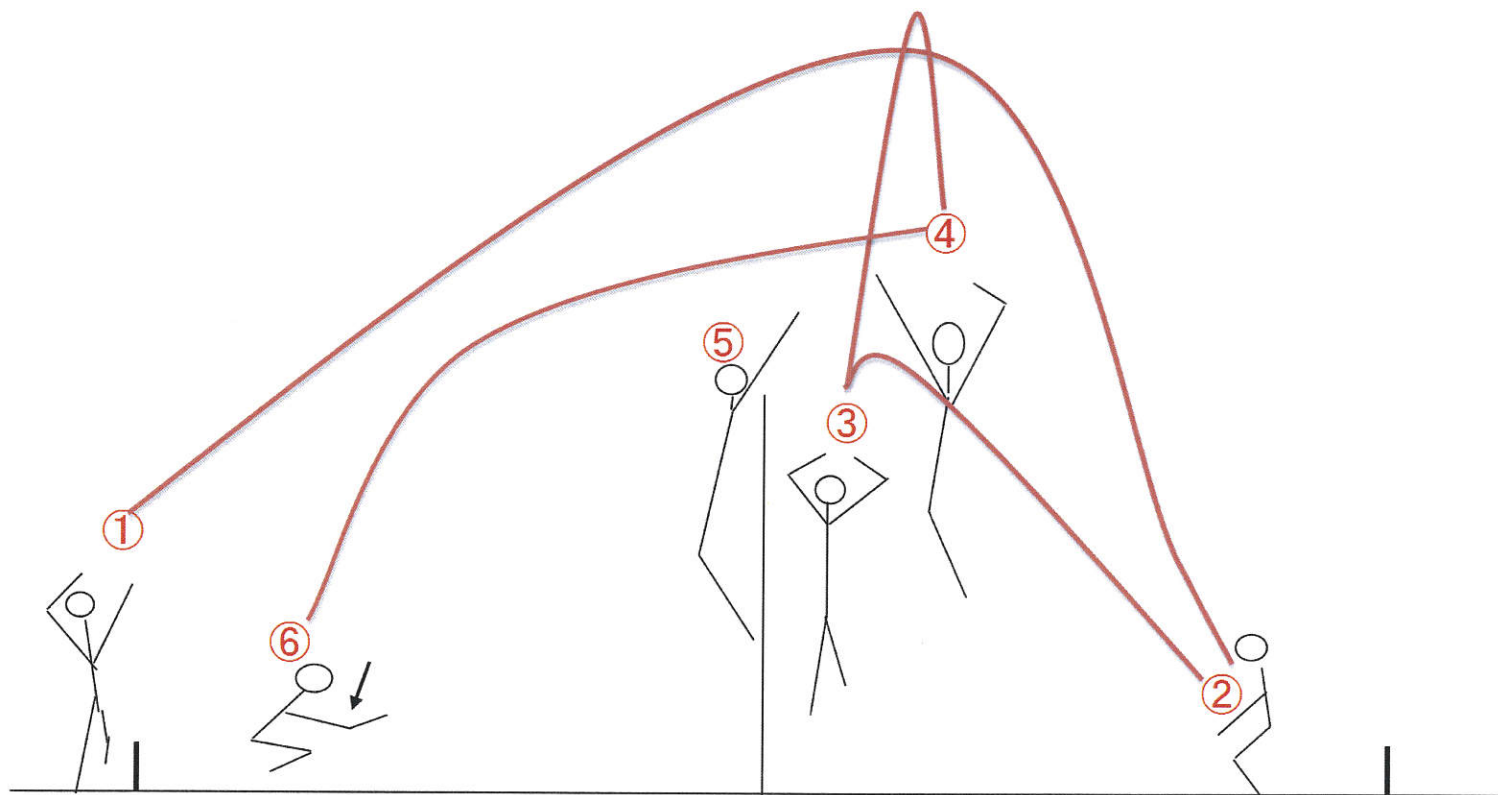
②レセプション

③トス

④スパイク

⑤ブロック

⑥ディグ



# 【技術】と【技能】の定義

【技能】



【技術】

応用技術

基本技術

## 【基本技術】

パス・アタックの技術を用いて  
ボールと自分の体をコントロールするための  
目的に合った合理的な動作

動作には、始点と終点があるため  
正しい「構え」「動き」

(正しい muscle memory の蓄積)

## 【応用技術】

# 基本技術に則ったバレーボールの すべての動作

基本動作を反復練習することで修得した基本技術を用い、実践対応するために応用動作が必要であり、すべての動作はここに包含される

## 【技能】

基本・応用技術・実施能力を用いて  
自身の身体能力・経験・勘を活用



相手との駆引・戦術との関連等  
状況判断に伴って遂行される応用技術



## 【技能】



# バレーボールの基本技術(動作)

始点と終点があり、効率的・速やかに  
達成する動作が必要

## 始点と終点

始点⇒ 動作を始める時点

終点⇒ 動作を終えたと判断される時点

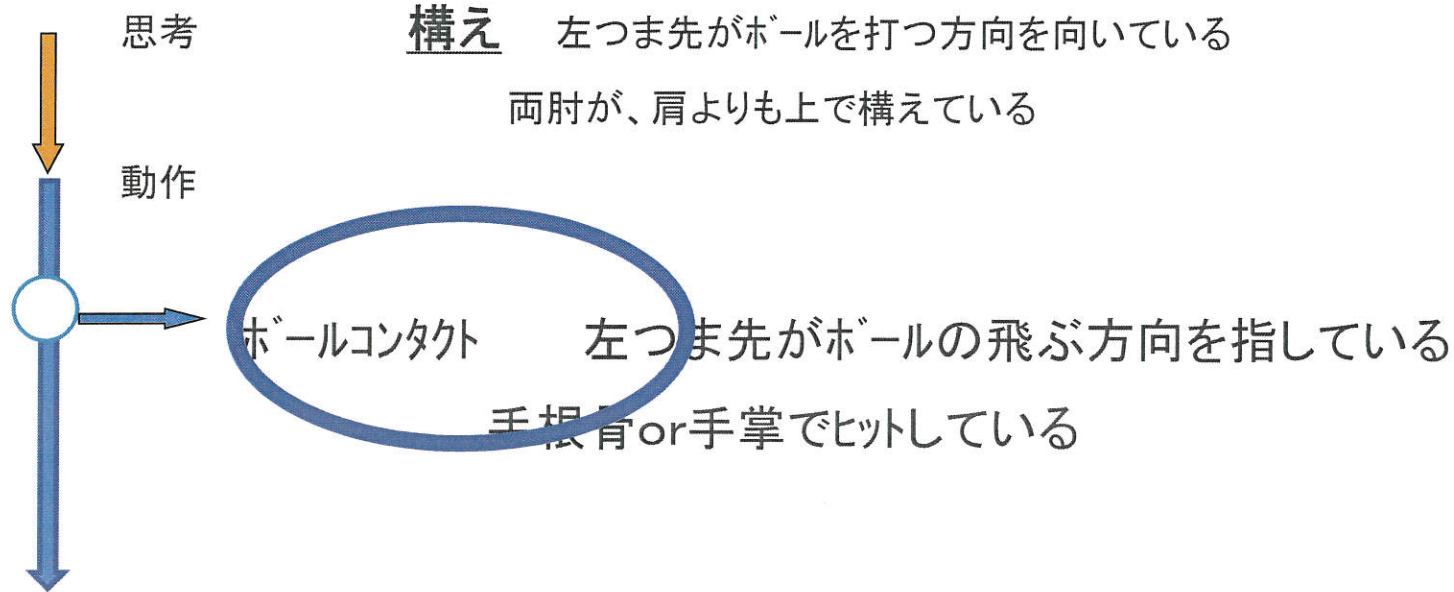
支点と終点の共通認識

動作中のチェックポイントの共通認識

# ①サーブ

始点

## 打つために構えた時点



終点

打ち終えてコートに戻る踏み出しまで

## ②レセプション

始点

思考

### 相手サーバーが構えた時点

構え 相手サーバーがボールヒットしたときに  
目が動かない

動作

ボールコンタクト

正面 前の正面・横の正面でヒットする

終点

### ボール軌道のフォローまで

## ③トス

始点

思考

動作

トスする意識がでた時点

ボールの落下点に速やかに入る



ボールコンタクト

ボールの行く方向に3本の指と手掌が向いている

終点

ボールの軌道フォローまで

## ④スパイク

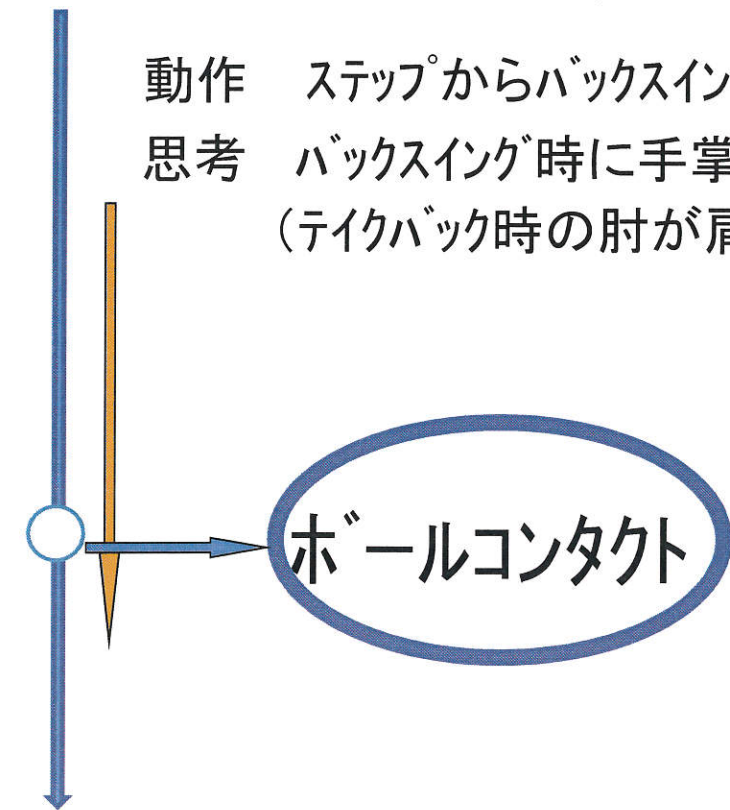
始点

3ステップの左足ステップ踏み出しから

動作 ステップからバックスイングまで両手(肘)が体より前に出ない

思考 バックスイング時に手掌が内側を向いている

(テイクバック時の肘が肩よりも上がっている⇒スイング軌道)

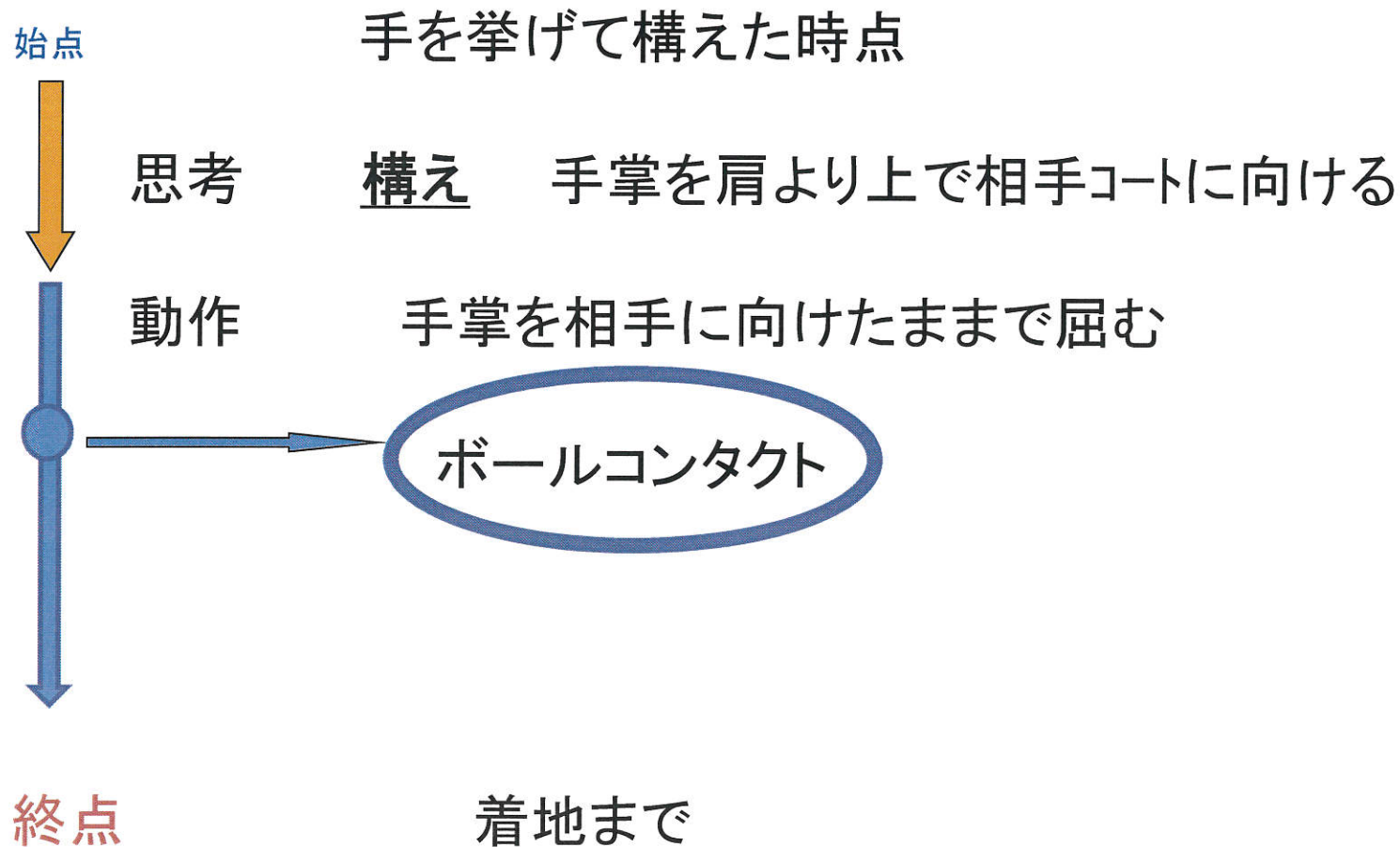


手掌でヒット

終点

着地まで

## ⑤ブロック



## ⑥ディグ

始点

ディグポジション確保のための踏み出し

思考

相手のトス・スパイカー・味方のブロック状況の把握



動作

ボールの通過点に移動

構え

肘が肩より前で構える



ボールコンタクト

ボールヒットまで構えを維持する  
(膝・手をつかない)

ボールのエネルギー吸収

ボール軌道のフォローまで

終点



## 運動部活動での指導のガイドライン(2013年文部科学省)

体罰等の許されない指導と 考えられるものの例	①殴る、蹴る等。
	②社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全確保の観点から認めがたい又は限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課す。
	③パワー・ハラスメントと判断される言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等を言う。
	④セクシャル・ハラスメントと判断される発言や行為を言う。
	⑤身体や容姿に係わること、人格否定的(人格等を屈辱したり否定したりするような)発言を行う。
	⑥特定の生徒に対して独善的に執拗かつ過度に肉体的、精神的負担を与える。
体罰等の許されない指導の つもりで該当すると思われるもの例	●長時間にわたって無意味な正座・直立等特定な姿勢の保持や反復行為をさせる。
	●熱中症の発症が予見される得る状況下で水を飲ませずに長時間ランニングをさせる。
	●相手の生徒が受け身をできないように投げたり、まいったと意思表示しているにも関わらず攻撃を続ける。
	●防具で守られていない身体の特定の部位を打突することを繰り返す。
通常のスポーツ指導による 肉体的、精神的負荷として 考えられるものの例	●バレーボールで、レシーブの技術向上の一方法であることを理解させた上で、様々な角度から反復してボールを投げてレシーブをさせる。
	●柔道で、安全上受け身をとれることが必須であることを理解させ、初心者 of 生徒に対して、毎日、技に対応できるような様々な受け身を反復して行わせる。
	●練習に遅れて参加した生徒に、他の生徒とは別に受け身の練習を十分にさせてから技の稽古に参加させる。
	●野球の試合で決定的な場面でスクイズを失敗したことにより得点が入らなかったため、翌日、スクイズの練習を中心に行わせる。
	●試合で負けたことを今後の練習の改善に生かすため、試合後、ミーティングで生徒に練習に取り組む姿勢や練習方法の工夫を考えさせ、今後の取り組み内容等を自分たちで導き出させる。
教育上必要があると認めら れるときに行われると考えら れるものの例	●試合中に危険な反則行為を繰り返す生徒を途中で退場させて見学させるとともに、試合後に試合会場にしばらく残留させて、反則行為の危険性等を説諭する。
	●練習で、特に理由なく遅刻を繰り返し、また、計画に基づく練習内容を行わない生徒に対し、試合に出さずに他の選手の試合に臨む姿勢や取組を見学させ、日ごろの練習態度、チームプレーの重要性を考えさせ、今後の取組姿勢の改善を促す。
有形力の行使であるが正当 な行為として考えられるもの 例	●生徒が顧問の教員の指導に反抗して教員の足を蹴ったため、生徒の背後に回り、体をきつく押さえる。
	●練習中に、危険な行為を行い、当該生徒又は関係の生徒に危害が及ぶ可能性があることから、別の場所では指導するため、別の場所に移るよう指導したが従わないため、生徒の腕を引っ張って移動させる。
	●試合中に相手チームの選手とトラブルとなり、殴りかかろうとする生徒を押さえつけて制止させる。