

目指すは世界標準!!

桐原コーチの 基本レベルアップ講座

bv-style.net
で各プレーの
お手本を動画で
配信中!!

このプレーが上手になりたい! この試合で勝ちたい! そんな向上心と比例するようにレベルが上がれば上がるほど、プレーヤーの悩みはつきない。そんな悩みを解決するべく、元日本代表男子コーチの桐原氏が、各プレーの正確性、安定性が増すポイント、上手くなるための秘訣を伝授する。「スキルアップは体ありき」と持論を掲げる桐原コーチの提案で、フィジカルトレーニング連載(P.46~P.51)と連動してお届けしていく。

どんな状況においても正確無比の パス&トスを送り出す!!

「パス」&「トス」の送り出す
ボールの質は同じ!!

ビーチバレーは、いかにいいカタチで攻撃するかが重要であり、その起点となるのが「パス」と「トス」である。「見「別物」と思われる「パス」と「トス」は、飛んでくるボールの角度が違っただけであり、いいカタチで攻撃できるのであれば、2回目で攻撃するのも手段の一つ。1本目の「パス」は「トス」にもなりえるのである。

この定義から考えると「パス」と「トス」は、受けるボールのスピードや角度が異なるだけで、求められるボールの質は基本的に同じ。パートナーが攻撃を行うか、トス

図1 「パス」「トス」の種類と特徴

	アンダーハンド			オーバーハンド	
	チャンスボール	サーブレシーブ	スパイクレシーブ	アンダーハンドセット	オーバーハンドセット
ボールが飛んでくる方向	前から	前から	前から	トスを上げる方向に対して横から(パートナーのいる位置による)	トスを上げる方向に対して横から(パートナーのいる位置による)
スピード	遅い	打たれるサーブによって違う。ジャンプサーブは速い。フロッタサーブはそれほど速くないが変化する	強打は速い ショットは遅い	サーブレシーブがしっかり上がれば、チャンスボールと同じ	サーブレシーブがしっかり上がれば、チャンスボールと同じ
強さ	弱い(高いことがありえる)	打たれるサーブによって違う。ジャンプサーブは強い。フロッタサーブはそれほど強くないが変化する	強打は強い ショットは弱い	サーブレシーブがしっかり上がれば、チャンスボールと同じ	サーブレシーブがしっかり上がれば、チャンスボールと同じ
守備範囲	定位置に近い範囲	打たれるサーブによって違うが、相手はコースを狙ってくる	強打は狭い ショットは広い		
	アンダーハンドとしての基本が共通			トスとしてのフットワークが共通	

飛んでくるボールの速さ、強さに違いがあってもその土台となるのは、アンダーハンドパスである。基本となる動作のポイントをマスターしなければ、難易度が高いボールをとるは困難となる。

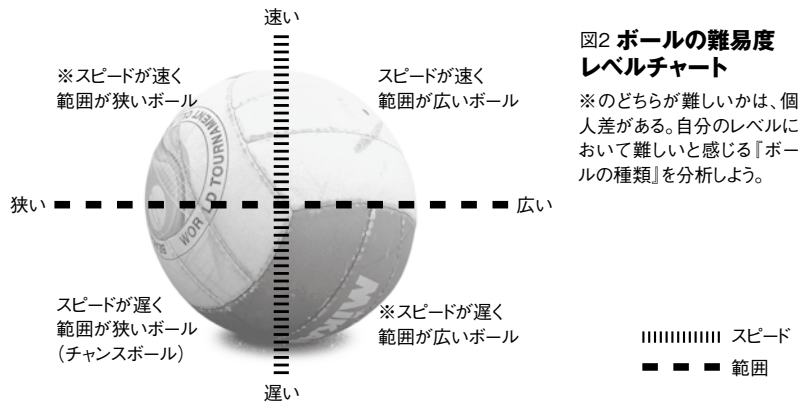
を上げるか、どちらも考えられるようなゆとりのあるパスが理想と言えるだろう。そのため、「パス」と「トス」の基本動作は同じであるが、受けるボールの違いがあるため、多少異なる注意点が ある。

遅いボールをしっかり取ることでレベルアップの近道!!

「パス」には、スピードが遅く自分に近い狭い範囲に飛んでくるボールを受けて送り出す「チャンスボール」、相手のサーブを受けて送り出す「サーブレシーブ」、相手の攻撃を拾う「スパイクレシーブ」がある。実際のプレーではそれぞれボールの飛んでくる方向やスピード、強さは様々だ

図2 ボールの難易度
レベルチャート

※のどちらが難しいかは、個人差がある。自分のレベルにおいて難しいと感じる「ボールの種類」を分析しよう。



が、図1の「パス」「トス」の種類と特徴」で示したように基本となる「アンダーハンドパス」の概念が理解できているかが、成功のカギを握っていることをまず強調しておきたい。サーブレシーブ、スパイクレシーブなど、よりスピードの速いボールや範囲が広いボールに対応するためにはがむしやりにスピードの速いボールを受けるための練習をするよりも、まずは遅いボールからしっかりとポイントを意識して練習したほうが最終的には近道である。

もちろん自分が上達し、相手チームのレベルが高くなるほど、対応しなければいけないボールのスピードや強さ、変化、範囲といった難易度は高くなっていく。

レベルチャートで自分の欠点を 明確にしよう!!

そこでまず、各プレーヤーの特徴あるいは欠点を明確にするため、受けるボールの難易度を基準にして図2の「ボールの難易度 レベルチャート」を作成した。

このチャートは非常に単純ではあるが、各プレーヤーのそれぞれのレベルに応じて分析してほしい。それぞれのレベルにおいて自分が難しいと感じるボールの種類は「スピードが遅い」か「範囲が広い」、もしくはその「両方」ではない。

例えば、日本の草大会および地方大会で優勝できるほどのプレーヤーは、そのレベルにおいては「スピードが遅くて範囲が広いボール」であっても対応できているはずである。しかし、それより上の全国レベル、あるいは世界レベルの大会に参加し、さらにボールのスピード、精度が上がった時、そのレベルでの「スピードが遅くて範囲が広いボール」には対応できない場合が出てくるだろう。これらの悩みを解決するために、「ボールのスピードに対しては面(腕)の使い方」、「範囲の広さに対してはフットワーク」、あるいはその「両方」について、問題を分析しなければならない。どれもこれも全くできないということはないと思うが、プレーヤーの特徴によっては細かいスキルのレベルにも個人差があり、「近い範囲でスピードの速いボールがコントロールしづらい」、もしくは「スピードは遅くても範囲が広いとボールについていけない」というように大きな原因が絞れる。その問題を見極められれば、改善する要素、練習方法もより明確になる。

まずは、基本スキルをしっかりと身につけることが重要だが、よりスピードの速いボール、範囲の広いボールに対応できるようにすることも念頭において、レベルアップを図っていく。

〈正しいスクワット姿勢〉



横から見たフォーム



正面から見たフォーム

〈NGのスクワット姿勢〉



カカトが上がり前に傾いてしまう



重心が後ろに傾いてしまう

Underhand Receive

【アンダーハンドレシーブ】

フィジカル理論チェック!!

なぜ、スクワット姿勢がベストなのか?!
回答は46ページへ。

フィジカル理論チェック!!

なぜ、先に重心から移動するべきなのか?!
回答は47ページへ。



1

足幅は肩幅くらい。
フラット(重心が真下)なスクワット姿勢で
リラックスした姿勢で構える。



2

フットワークは重心(体幹)から
移動を開始し、
ショートステップで足を出す。



3

構えからフットワーク、ボールタッチまで
腰の高さが変わらないように動く。



4

腕の面は高い位置でキープ、
ボールを運ぶ準備を行う。
右は腕を振っているNGフォーム



5

ボールタッチの瞬間に前重心が
かかるようにする。



6

パートナーにゆとりを持って
パスしてもらうため、ボールの軌道は
山を描くように運ぶ。

ス SS

Underhand Receive スキルアップのポイント!!

2 「足を動かす」という意識づけは、決して間違いではない。スピードが遅く落下までに時間があるようなチャンスボールは、とにかく足さえ動けば間に合うからだ。しかし、日本のトップレベル、世界のレベルとなればボールのスピードが速くなり、ボールが落下するまでの時間も短くなる。従って構えた時点から初動における効率(速さ)が求められる。全方位にスムーズにスタートするためにはまずフラットに止まることが重要で、『足から動く』のではなく、身体(重心)を進行方向に傾けてから足をついていかせるのが最も効率적이다。

3 「スピードが速くて範囲が広いボール」となれば、ボールの落下地点に速く移動することが非常に重要である。しかしレシーブだからといって最初の構えは低ければいいというわけではない。リラックスしたスクワット姿勢で構え、己にとって一番スピードが出て、なおかつボールがとりやすい高さで構えるほうがいい。スタート、もしくはボールを送り出す時に腰の高さが上下してしまうと、一連の動作に時間のロスが発生したり、パスの時にボールに正しく力が伝わらなかつたりするので注意しよう。

4 ボールを送り出す時に腕を振るという意識は捨てよう。腕の面は早め上を向けて準備し、重心移動でボールの軌道に高さや距離を出そう。

5 ボールにタッチする前の段階で、腕の長さの分、ボールとの距離を保っておかないとボールに重心が伝わらない。ボールとの距離を保ちアプローチする時は、目測だけで距離を判断することになるが、自分の腕の長さを意識してしっかり距離を保とう。

モデル/長谷川徳海