

中学生女子 初心者指導のポイント

福井県バレーボール協会
指導普及委員会



Fukui Volleyball Association

はじめに

初心者指導で最も難しいのは「中学生女子」です。小学生は、いわゆる「ゴールデンエイジ」です。6年生から競技を始める子供と比べても、たった1年ですが、**吸収のスピードは遅くなります**。

高校生から競技を始める子供は、ある程度成長しており、理解力があるため、技術指導を理論的に教えることができます。しかし、中学生は、理解力や身体的成長度合いにバラツキがあります。

つまり、初心者指導としては、**中学生女子を指導できる指導力（技術指導・人間力を高める指導等）**が身につけば、どのカテゴリーの指導もできるはずで

中学生女子初心者指導のポイント I

- ・ **運動経験の有無で上達スピードにかなりの差が出ることをあらかじめ理解する。**（男子の2倍は時間がかかる）
 - 「**投げる**」動作を伴う競技経験者は上達が早い。また、水泳経験者も。
 - 運動経験がない子の場合、既に**ゴールデンエイジが終わっていること**から、ある程度できるようになるには**最低1年・遅い子では2年～3年生時に**やっとできる程度かかる。
- ・ 定期的に「**体幹トレーニング**」等で少々過負荷と思われるメニューをやり遂げさせ、「**達成感**」を感じさせてあげると、**バレーボールに必要な筋力強化と体力向上が図れるとともに、モチベーションも向上し、上達が早くなる。**

中学生女子初心者指導のポイント I

- ・女子は、多くが「ニーイン」（いわゆる「内股」）になっていることに注意。修正するようにしないと、様々なスポーツ障害の原因となる。また、「扁平足」「外反母趾」の子も多いので注意。（扁平足の傾向のある子は、「ニーイン」になっている場合が多い）
- ・「ラントレニング」をして効果が上がるのは、ある程度基礎体力がある子。ほどほどの量（練習前にアップとして5分間走をする程度）にする必要がある。

※スポーツ経験のない子ほど、走らせるとあっという間に「シンスプリント」を発症するので注意が必要！

「ニーイン」の修正方法

- ・「ニーイン」を修正しなくてはならない理由を理解させる。

(膝を傷めやすい、特に、「靭帯断裂」につながってしまうリスクが大きく、靭帯を断裂してしまうと、1年程度は競技ができなくなる、腰痛の原因にもなる等)

- ・修正するトレーニングとしては、股関節の柔軟性確保のための「四股ふみ」とか、ランジ等があるが、一番効率的なのは、選手が実際に走っている時、スパイク助走をする時、レシーブしている時等に「指摘」してあげること。

(例) ディグの際、膝とつま先が同じ方向を向いているかを確認し指摘。

- ※アップを兼ねた股関節を中心とした効果的なトレーニング方法については、講習会でお伝えします。

中学生女子初心者指導のポイントⅡ

- ・ **まずは「サーブ」が入る**ようにしてあげれば、試合にも出れるし、モチベーション維持にも繋がる。
- ・ 経験者と比較して、**最も劣るのが「ボールの落下点に入る能力（空間認知能力）」**。パス・レシーブ・スパイク全て、この能力を身につけるメニューをメインに実施する。
- ・ 「見本」を見せてやること。自分ができなければ、映像などを活用する。
- ・ **毎日、1回は「声掛け」してあげる**こと。声掛けすることで、「自分も見ている」と実感し、意欲的に練習を行うようになる。

中学生女子初心者指導のポイントⅡ

- ・ **思春期であるため、些細なことで傷ついたりしてしまう。**（いきなり泣き出すこともある・・・）また、チーム内の人間関係にも配慮が必要。
 - 「おかしいな」と感じたら、個別に面談するのはもちろん、場合によっては指導者立会のもとミーティング（話し合い）を実施することが肝要。トラブルとなった両者の言い分を聞き取りした上で、客観的に判断し対応すること。

個別スキルトレーニングのポイント

1. サーブ（フローターサーブ）
2. オーバーパス、アンダーパス
3. スパイク、ブロック
4. 試合勘の育成

1. サーブ（フローターサーブ）

- 初心者へのサーブ導入段階では、まずはアンダーハンドサーブが「入る」ようになること。これができるようになれば、基本動作がスパイク動作に似ているため、**フローターサーブが有効**。
- 「投てき動作」（投げる動作）ができない子がほとんどなので、毎回の練習（アップ等）で「**タオルスイング**」を取り入れる。（スパイクにも繋がる）
- 並行して、**テニスボールを使い、野球のピッチャーのフォームで壁に向かって投げる練習**を取り入れる。10mほどの距離で、ボールがすっぽ抜けずに投げられるようになるまで（ストライクを投げられるようになるまで）繰り返す。

1. サーブ（フローターサーブ）

- 投げられるようになったら、立膝（利き腕と反対側の膝を立てる）で、トスを利き腕の肩の前（右利きなら「1時」の位置）あたりに上げてサーブ。ネットを超えるようになるのが目標（経験者でもなかなか超えない）。トスアップの練習にもなる。
- **最初**は、手を広げ、手根部に当てるのが難しいので、「グー」で打たせる。
- 上半身の「ひねり」を使って打っているか、トスの位置が正しい位置に上がっているかが指導のポイント

2. オーバーパス・アンダーパス I

【オーバーパスのポイント】 **（指の力（反発力）で飛ばす）**

- **ボールを飛ばす指は「人差し指」「中指」**であること、「親指」はボールを支える指であることをまず指導。人差し指・中指の2本で一本切りの練習がおすすめ。最初はうまく出来ないが、**できるようになるとパス力も自然に身につく。**
- ボールを捉える位置がどうしても「顔の前」になってしまうので、「頭の上で」と指導する。
- できないからといって、**キャッチパスはNG**。「持つパス」が染み付いてしまい、修正に時間がかかる。

2. オーバーパス・アンダーパス I

【アンダーパスのポイント】（面と角度で飛ばす）

- 初心者はどうしても、「手を組む」ことに気を取られてしまうため、組むのが早くなり、結果的に「手を早く組み下から振り上げる」動作となってしまう。
- 肘を曲げた状態から伸ばす力を利用（手首を下へ曲げながら）してボールを飛ばすことをまずは指導→「肘の内側に当てるイメージで！」と伝えるとイメージを掴みやすい。

2. オーバーパス・アンダーパスⅡ

☆上達を早める練習メニューの紹介

【ブロック】

- ① 1人パス オーバーパスの手の形で床にむってボールをつく
- ② 1人パス 軸足を意識した直上オーバー ※左足→右足→両足交互
- ③ 1人パス ボールコントロール ※歩きながら直上・直上バック9m往復
- ④ 対人パス 3m→6mでパスを返す

2. オーバーパス・アンダーパスⅡ

☆上達を早める練習メニューの紹介

【オーバーパス】

- ① 1人パス 軸足を意識した直上オーバー ※左足→右足→両足交互
- ② 1人パス ボールコントロール ※歩きながら直上・直上バック9m往復
- ③ 対人パス 3m→6mでパスを返す
- ④ 対人パス フェイントされたボールをあげる
- ⑤ 対人パス 面当て

3. ブロック・スパイク I

【ブロックのポイント】（ブロックは「ステップ」からです）

- サイドステップ、サイド⇒サイド、クロス、サイド⇒クロス、サイド⇒サイド⇒クロス の5ステップをできるように。この時、手の形や上げ方にはこだわらない。（初心者は同時に複数の動作を行うのは困難）
- サーブカットやスパイクのステップとつながっているので、1つ1つ丁寧に指導する。
- 手の形は、ジャンプせずに対人形式で打ったボールをブロックすることで覚えさせる。

3. ブロック・スパイク I

【スパイクのポイント】

- 最初は助走ができているかどうかにはこだわらず、とにかく「相手コートにボールを入れる喜び」を経験させる。
- **右⇒左⇒右・左の「3歩助走」**は複雑すぎて覚えきれない場合が多い（ここで「難しくていやになる」子が多い）右足を前にしてサイドステップの動きを縦にする（**右利きなら 右⇒右⇒右・左**）だと、あっという間にできるようになる。
- **最後の一步の右足（左利きは左足）**をかかとから入ることをしっかり指導する。これができないと、助走の力をジャンプに活かせず、「前跳び」になってしまう。

3. ブロック・スパイクⅡ

☆上達を早める練習メニューの紹介

【ブロック】

- ① ネットを下げ（2m以下）、軽くジャンプして相手スパイクをブロック（3人1組、トスはブロッカー後方からあげる）

※後ろから来るボールを目で追うのではなく、相手アタッカーの入り方を見ること、**親指・小指に力を入れて**手の平をしっかりと開くこと、「あおる」ように手を出さないことを重点的に指導。

3. ブロック・スパイクⅡ

☆上達を早める練習メニューの紹介

【スパイク】

- ① 指導者手投げトスを利き手と逆の手で「プッシュ」して相手コートに返す。※**落下点に入る練習**
- ② 指導者手投げトスを両手で打って相手コートに返す。※**打球点の確認**
- ③ 指導者手投げトスを利き手で打って相手コートに返す。
- ④ ジャンプサーブの要領で、自分でトスして打つ。 ※助走の最後の1歩の幅が、肩幅程度に広がっているかどうかを重点的に指導。当然、経験者のようには出来ないが、**結果として上達が早くなる。**

4. 試合勘の育成

- ・ 試合勘を育成するには、「ミニゲーム」が最良。
- ・ 以下に、その例を紹介するが、「ボールが繋がる」「楽しくプレーをしている」ことがポイント。もし出来ていないようなら、**臨機応変にルールを変えることが重要。**

例えば…

□バドミントンコート・ネットを利用した「3対3のパスゲーム」

□バレーボールコートで「4対4のパスゲーム」

□バレーボールコートで「4対4のバックアタックゲーム」

おわりに

- ・大切なのは、「できないのが当たり前」「男子の倍、時間がかかる」ことを理解して指導することです。辛抱強く指導していくしか方法はありません。
- ・「うちの選手は素人だから…」は、指導者の逃げでしかありません。「素人」と呼ぶ指導者は、指導の「素人」です。「初心者」なのです。
- ・せっかくバレーボールを選択してくれたのだから、大切な宝物だと思い、根気よく、粘り強く指導してください。中学校で基礎を作り、一生バレーボールを続けてくれるよう、楽しさを教えることが最も重要な指導者の役割です。