

# ス ポ ー ツ 指 導 員 教 本 Ⅱ

## COACHES MANUAL II

花 田 徹 夫

### 目 次

#### Ⅳ 審判論

1. スポーツと審判
2. 公認審判員制度
3. 審判法

#### V 技術指導論

1. 技術系列
2. 初心者持導

### Ⅵ 審 判 論

#### 1. スポーツと審判

審判員とは「規則に従ってゲームの進行を指図し、ゲームを開始させ、終了させる競技役員である」と定義されている。この当然といえる単純明快な表現から、或る程度のルール理解と競技の知識を持てば、誰もが簡単に審判の任務を遂行し、ゲームの運営が可能であると錯覚を起こしかねない。しかしルールブックに記載されている規則用語の解釈ができただけでは、スポーツの真髄を理解したとは言えず、ルールの代弁者として公平で正確な判定を下し、選手・監督・観衆の総べての人から信頼を得ることは至難の技である。

審判を志すには、まずスポーツの本質を学び実践することが、審判道入門の第一歩であることを特に銘記しておきたい。

スポーツの語源はフランス古語の *desport* に由来するが、「自分本来の仕事から心を他の面に移す」との意である。このことから発展し、生活や仕事に疲れた時の気分転換を肉体運動に求め、生活に必要なエネルギーを蓄積し、心身とも新鮮な状態に戻すことにより、本来の仕事に意欲的に取りくむための身体活動をスポーツと総称している。言い替えればスポーツは、健康で充実した社会生活を送るための原動力と言える。

L・カイヨワにればスポーツの楽しさ、喜びを求める心理的態度として、アゴーン<sup>(4)</sup>、アレア、ミミクリー、イリンクスの4種類で説明しているが、バレーボールはアゴーンに属する競技である。

アゴーンの求める態度は、競技者は技術の向上を目指し常に練習に励むことを前提条件とし、勝利を信じゲームに挑む姿勢である。

そのためには厳しい訓練を通して、何事にも挫けぬ強固な精神を養い、平等に適用されるルールに従って、外部からの影響を遮断しながら、自己の意志で最大限の能力を発揮することを求められている。このことは現代のスポーツマンシップに直結している態度であるが、スポーツの世界のみならず、一般の社会生活においても望ましい態度として高く評価されていることに注目したい。

このようにバレーボール競技は、平等なルールのもとでの競争＝プレーであるので、勝利者の業績に対して疑う余地のない価値が与えられるのである。勿論勝利者自身の内在的価値とし日常生活に持ち込まれるものでなく、あくまでも該当競技の枠内で完結するものであるが、その勝利を目指す厳しい訓練の過程で獲得されたスポーツマンシップは、生涯競技者自身の無形の財宝として、今後の生活に望ましい方向で影響を与えるのである。

<sup>(5)</sup>  
 衆野によれば、ルールは法律の系列に属し、マナーは道徳の領域であ

ると述べている。今日は競争の社会であり、好むと好まざるとに拘らずあらぬ生活の場で競争が展開されており、スポーツにおけるゲームの場と同様に考えることができる。

スポーツの指導者は指導者論で詳しく述べたが、指導場面を通してルールを尊重し、スポーツマンシップの高揚に努め、いかに現実の生活に生かすべきかを今日ほど問われている時代はないと言えよう。

スポーツを豊かな人間関係を生み出す生活文化としての位置を確立し、心身ともに健全で人間性豊かな人物を育成するのが指導者の本務と自覚し、その任務を全うするのにふさわしい見識を備えるため、不断の努力が特に望まれる。審判員も指導者であり、スポーツの本質を理解し指導者としてゲームを運営したならば、プレーヤーは自己の実力を発揮し悔いのないゲームを展開するものである。このような態度で臨む時、審判員は皆から愛され尊敬の念をもって迎えられるのである。

## 2. 公認審判員制度

ゲームを円滑に運営するために審判員は、ルール (Rules) の各条項を完全に理解することは勿論のこと、コメンタリー (Commentaries)、レフリーコード (Referee's Code) も充分消化し、どのような場面に遭遇しても適正な措置がとれるだけの力量でなくては、公認審判員の資格が取得できないのである。

北海道バレーボール協会は資格審査委員会を設置し、審判部と密接な連携のもと、積極的に公認審判員を養成するため、公認審判員制度を確立している。審判部は公認審判員の資質向上と各種大会の判定基準の統一・公式ゲーの適正な運営を徹底するため、具体的な指導の任に当たっている。

公認審判員として北海道バレーボール協会に登録されると、義務が伴い不適格な事態が生じた時は解任されることがある。

### 義務

① 北海道バレーボール協会（各地区バレーボール協会）より審判の委嘱を受けた場合は努めてその任に当たる。

② 公認審判員の名に恥じぬように公正無私、適格な判定を行うとともに円滑にゲールを進行する。

③ 常にルールを研究し、合せて人格の向上に努める。

### 解任

① 自己の都合により辞任を申し出た時。

② 任期満了した時。

③ 主催者より審判の委嘱を受けたにもかかわらず、1ヶ年を通して2分の1以上、特別の理由がなくその任に当らなかった時。

④ その他不適当と認められる事故が発生した時。

公認審判員の資格を取得するには、各地区バレーボール協会が主催する、北海道バレーボール協会公認審判員資格取得講習会を受講し、所定の単位を履修した後、理論・実技試験に合格し資格審査委員会の審査を得て、北海道バレーボール協会に登録される。

理論試験の例題と実技試験評価の要領は次の通りであるので、バレーボールの普及・発展のため多くの受講を期待する。

### 公認審判員理論試験<sup>(6)</sup>（例題）

1. 次の文中（ ）に適語を入れ完成せよ。

(1) 主審は競技を監督し、（ ）させ、その最終判定を行う。主審は競技の開始から終了まで、すべての（ ）および（ ）を支配する（ ）を有する。何らかの理由によって競技が一時中断された場合の時間も含まれる。主審はまた規則に（ ）されていない一切の問題を解決する（ ）を持っている。主審は他の役員の判定を（ ）と判断したときは、それをくつがえすことができる。

第4条の規定に従って主審は競技者の犯した（ ）に（ ）を下

す権能を持っている。吹笛により競技が停止されると直ちに、主審は（ ）を用いて反則の種類を示し、次のサービス権を持つチームに（ ）しなければならない。

(d) 記録員は主審の反対側で副審の後方に位置する。記録員の役割は、競技開始前に記録用紙に（ ）および（ ）の氏名を記入する。そして交替競技者を指示する権限を与えられている（ ）および（ ）の署名をする。

競技の進行が所定どおり正確に記録され、さらに競技中に要求された（ ）や（ ）の回数を記録する。競技中（ ）が正しく行なわれたかどうかを（ ）する。

2. コートと区画線の間を関係を図で示し、名称もあわせて記せ。

3. ネットを設営するときに留意すべき事項を詳しく記せ。

4. 副審が吹笛する事例を全部記せ。

5. 競技者交替の要求は、副審の任務ではどのような手順で行なわれるか。ゲーム再開までを詳しく記せ。

6. 主審から競技するよう指示された時、それを拒否したときの処置はどうか。

7. 休息のタイム30秒を終了したが、選手がゲームを再開しないときの処置はどうか。

8. 不当な競技者交替の例を示し、その処置方法について記せ。

9. 両チームが同時に、タイムアウトとサブスティテューションの要求があったときの処置はどうか。

10. 反スポーツマン的行為があった時の制裁について記せ。

11. 物体利用のプレーについてどのように規定しているか記せ。

12. 試合中主審に事故があり、審判不能になった時の処置は。

13. ブロック行為について、ルール上の規定を記せ。

14. スクリーンになるケースを図で示し、その要点を記せ。

15. 審判活動上留意すべき事項を記せ。
16. 競技者の負傷を確認した場合、次に示すことに答えよ。
- イ 主審または副審は競技を中断して、
  - ロ 正当な競技競技者がいない場合は、
  - ハ 交替競技者全員がすでに交替を終了している場合は、
  - ニ 交替競技者が全然いない場合は、
  - ホ 負傷者が生じた場合の交替は通常の数に、
  - ヘ 通常の数6回が完了している時は、

表5 公認審判員実技試験評定表（コントロールシート）

名称： \_\_\_\_\_ 月日： \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日～ \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

氏名： \_\_\_\_\_ 所属講師（採点者） \_\_\_\_\_

(主審用)カード VS \_\_\_\_\_ 1日 \_\_\_\_\_ 2日 \_\_\_\_\_ 3日 \_\_\_\_\_ 4日 \_\_\_\_\_ 5日 \_\_\_\_\_

項	目	配点	評定	備考
1	パーソナリティーと一般的傾向	5		
2	ホイッスルの適確性	10		
3	公式ハンドシグナル	8		
4	協力性	5	/2	
	3ボールシステム	5		
5	ネット際・ブロックキック	15	/4	
	アウトポジション・スクリーン・フットフォールト	15		
	バックラインプレイヤーの反則	15		
	サブスティチューション	15		
6	ホールディング・ドリブル・オーバータイムス	15		
7	ユニフオミティー	20	/2	
	レフエリングのレベル	20		
8	ベンチコントロール	15		
9	ゲーム内容	7		
合 計		100		

(副審用)カード

VS

項	目	配点	評定	備 考
1	パーソナリティーと一般的傾向	5		
2	ホイッスルの適確性	10		
3	公式ハンドシグナル	8		
4	協力性	5	/2	
	3ボールシステム	5		
5	ネット際	20	/4	
	アウトポジション	20		
	バックラインプレイヤー	20		
	サブスティテューション	20		
6	ユニフォームティー	20	/3	
	レフェリングのレベル	20		
	位置のとり方・視点の動き	20		
7	ベンチコントロール	15		
8	ゲーム内容	7		
合 計		90		

## 総合評定

## 3. 審判法

競技者がそれぞれの任務を責任分担し、自信を持ってゲームを運営している姿は神聖で何者にも犯し難いものであり、競技場全体に厳粛な雰囲気を作り出され、プレイヤーは緊張のなかにも最高の技能を発揮し、観衆を魅了するのであり、このことがスポーツの発展に大きな力となるのである。

特に審判員の適正な判定は選手に信頼感・正義感を与え、人格形成に多大な影響力のあることを自覚し、常に心身を最良の状態に調整するこ

とが責務である。

以下審判員として具備すべき条件を加味しながら説明する。

## 1 吹笛

### (1) 確実な吹笛

笛とハンドシグナルはバレーボール競技の国際語であり、審判員は言葉を使用せずゲームを円滑に進行させなくてはならない。そのためにはルール全般について理解を深めることが前提条件であるが、ルール自体の背後にある立法の精神まで体得しなければ、ルールの代弁者として選手に信頼を得ることはできない。

審判員はまず自身の資質向上を図るため、研究会・講習会等には積極的に参加し、平素体験している多くの疑問点や問題点を納得のいくまで学習を深め、あらゆる事態に冷静に対処し確実な吹笛ができるよう、ルールと一体となるまで研究を重ねる態度が望まれる。

またプレーの組み立てを把握していなければゲームの流れを止める結果になり、バレーボール競技の特性も薄らぎ興味も半減する恐れがある。ボールが「どの位置・どんな方向」から飛来し「どんなタイミング・フォーム」で処理し「どの方向」に返球されたか、その時の球質・回転・ボール離れの状態はどうであったか、これらの事実を正しく観察し判定する力は、プレイヤー同様基礎技術のトレーニングを重ねることで習得されるものである。かりそめにも過去の事例から反則を予測し、山勘の吹笛は厳に慎まなくてはならない。不謹慎な吹笛が審判員全体の名誉をきずつけ、大会の権威も失墜させかをない行為であることを心すべきである。

### (2) 迅速・明瞭な吹笛

一流選手のスパイクボールのスピードは男子で秒速 30 m、女子 23 m であり、人間が外界の刺激を受けてある行動を起こす全身反応時間は 0.304 秒といわれている。このことはスパイクボールを打たれてからレ



シーブ行動を開始し、レシーブを成功させることは理論的に不可能であり、選手はスパイクコースを予測し瞬間的に対処する以外に方法はない。ハンドリング反射時間は0.0345秒であり、審判員が反則と判定できるのは、0.136秒と測定されている。

人間の知覚能力の限界で選手も審判員も挑戦しているのがバレーボール競技の特徴であることを知り、審判員として必要な体力を維持し、特に視力の強度に常に関心を持たなくてはならない。

審判員は位置・動き共制限された範囲内でスピードのあるプレーを瞬時に判定し、吹笛しなければならない。遅い吹笛はバレーボールのスピード感を減少させ、プレイヤーのリズムを乱すばかりでなく、観舞の興味をそぐことになる。

### (3) 個性豊かな吹笛

公認審判員として統一された判定基準のもとでゲームを運営するため、全審判員が共通して持たねばならない要素は数多くあるが、判定を下し吹笛するのは個々の人間であり、吹笛に人間性が表現されていることを知らなくてはならない。

審判員は場に左右されることなく、確固たる信念と強靱な精神力で冷静に事態を判断し、処理するのが理想の姿である。しかし経験年数・技術等により、個々の性格の相違として吹笛になって現れてくるのが現実である。

指導者論で述べたが、指導者はバレーボールの技術指導の過程で、望ましい人間形成の育成を目指し選手に接しているのである。審判員も指導者と同じく、ルールを尊重するスポーツマンシップを体得していることが条件になる。

スポーツマンシップはスポーツに関するマナーやエチケットの総称する言葉と考えてよい。要するに自己抑制、躰けの良さや礼儀正しさ、思いやり、公正等を内容とするものであり、日常生活における人間として

の行動の仕方、心構えであろう。審判員がスポーツマンとしてのフェアプレーの精神を体得していることにより、審判の場を通して、選手に現実の社会生活との関連性を指導できるのである。

審判員は反則の摘発者ではなく、常に個性豊かで指導者としての自覚を持つことが、バレーボール全体的な人々に尊敬の念をもって迎えらるるのである。

## 2 ハンドシグナル

吹笛後の判定指示はハンドシグナルを用いるので、ジェスチャーは審判員にとって大事な動作である。ハンドシグナルが世界共通語として、吹笛と同時に選手・観衆に一目瞭然、かつ徹底するハンドシグナルを、大きく明確に示さなければならない。特に今日はテレビの電波で全国に放映される機会が多く、各地のバレーボールファンの注目を受けているので、服装も清潔で好感が持たれるものでなくてはならない。

ポイントを示すと、

① ルールに決められている公式のハンドシグナルを大きく、明瞭に示す。

② 服装を清潔に、行動は素早くして選手に健康感を与える。

③ 事実を示すハンドシグナルは先に、その後サービスサイドを示す。

④ 同時に示してその内容が明確になる時は同時に出す。

⑤ ルール以外の事実に関して統一されているのは次の通りである。

イ レシーバーのワンタッチボールがコート内に落下した時は「グッド」コート外に落下した時は「ワンタッチ」のシグナルを出す。

ロ ネットの下をボールが通過しデッドになった時は「デッド」のシグナルを出す。

ハ インターフェアーの場合は、犯したプレイヤーを指し、その内容をゼスチャーで具体的に示す。

ニ 同時タッチでオーバータイムスの場合はプレイヤーを指し、接触回数を指で示す。

ホ ブロックボールがアタッカー側のコート外に落下した時は、ワンタッチを示し、その後デッドのシグナルを出す。

### 3 主審

ルール第22条主審および副審、第2項の3に、競技中の競技規則に基づいた主審の決定は最終であると記してある。主審の権限が大きければ大きいほどその責任の重大性を自覚し、常に人格の陶冶に努め、選手の立場を理解しながらも原則に従い、妥協を排し、権威と深い識見をもってゲームにのぞむべきである。

#### (1) 主審の権限

① 主審は競技の開始から終了まで試合を主宰し、そして審判団のすべての役員および両チームの競技者に対して最高の権能を持つ。またボール系の任務についても統御する。

② 主審は競技上のすべての問題、競技規則に明示されていないすべての問題について決定する権能を持っている。

③ 競技中の競技規則に基づいた主審の決定は最終である。他の役員が下した判定が正しくないと判断した時は、それを無効にすることができる。また他の役員がその任務を遂行しない時は、その役員を交替させてよい。

④ 主審は競技開始前、あるいは競技中に、コートが競技に適した条件であるかを決定するただ1人の責任者である。

⑤ 主審・副審は競技開始前、あるいは競技中にボールが規定どおりであるかをチェックする。ボールが規定に合わない時、湿ったり、滑りやすい時は交換しなければならない。

#### (2) 主審の責務

##### ① 競技開始前主審は

イ コートの諸条件や競技用具を調査・点検する。

ロ サービス権とコートを決めるトスを行う。

ハ チームのウォームアップを統御する。

## ② 競技中主審は

イ すべての競技プレーと反則について判定し、罰則を与えることができる。

ロ サーバーの反則、サービス権を持つチームのポジション、スクリーン、プレー、サービスされたボールの接触、ボールに触れた時の反則、ネット上の反則、サイドバンドに関する反則、同時の反則がなされたかどうか等について決定することができる。

ハ 反則の種類についてどんな論争も認めない。しかし主審はゲームキャプテンから要求があれば、競技規則の解釈と適用に関する要求は受け付ける。

ニ もしゲームキャプテンが競技規則の解釈に同意せず、記録用紙にその事実を記録することを求めた時は、主審は競技の終了後に記録用紙に、その抗議を記録することを認めなければならない。

## 4. 副審

副審は主審の女房役であり、主審の能力を最大限に生かすことを考えてその任に当るべきである。

特に現在のバレーボールは高度な技術進歩により変化に富み、スピーディーになったと同時に、観衆のバレーボールに対する知識も豊富であり、これらに適切に対応するためには審判技術の向上は勿論のこと、主審と副審のコンビネーションが最も要求される。

副審の適正な判定、補佐したゲームでは、主審の判定は正確になり、リズムカルな立派な試合となり、観衆に満足を与える。

試合が紛糾する主なものとして

### ① 主審と副審のコンビネーションの悪さ。

- ② 副審の任務の不遂行。
- ③ 副審の吹笛時の遅延。
- ④ 主・副審の過度な緊張。
- ⑤ 主・副審のワンタッチ判定が不確実。
- ⑥ 主審の判定基準の不統一。
- ⑦ 線審の判定の不正確。
- ⑧ 記録員の不注意

これらの中に副審に関連してトラブルが生ずる場合が多いことを知り、副審技術の向上に努めなければならない。

#### (1) 副審の権限

副判は主審の補助をする。そして主審がその任務を続行できない事故が発生した時は、主審に代ってその任務を遂行することができる。

① 副審はセット中、および最終セットのコート交替のあと、競技者の位置をチェックする。

② 副審は各チームのメンバー およびベンチにいる者の行為を監督する。また不法な行為があった場合は主審に報告する。

③ 競技中副審は、交替競技者が指定された場所以外でウォームアップする行為を止めさせる。

④ 両チームに与えられたタイムアウトや交替の回数を統御する。そして合法的な競技の中断中に主審と監督、ゲームキャプテンにその回数を通告する。

⑤ 副審は競技中断の不当な要求を却下する。正当に要求された競技中断を承認し、その時間を統御する。

⑥ 副審は自分の権限以外の反則についても、吹笛することなく合図することができる。しかし主審に対してこれを強要することはできない。

⑦ コートの表面をモップで拭かせるかどうかを決定する。

(2) 副審の責務

① 各セットの前に、副審は各チームより提出されたラインアップシートで、競技者の実際のポジションをチェックする。

② 競技中吹笛して次のことを合図する。

イ サービスをレシーブするチームのポジションについての反則。

ロ ボールが副審側のネットの許容された空間の外側を通過するか、またはアンテナに触れた場合。

ハ 競技者がネットの上端より下の、ネットおよびアンテナに触れた場合。

ニ 相手方コートへの侵入。

ホ バックプレイヤーが不法なアタックヒットまたはブロックをした場合。

ヘ ボールが外部の物体に触れた場合。

ト 競技者が負傷の場合、副審は交替を許可するか、あるいは回復に要する制限時間を与えることを決める。

5 記録員

試合経過の記録とともに、サーバー・競技者の位置確認、競技者交替・休息のタイムアウトの確認合図等正確にかつ迅速に処理を要する事項が多く、ゲームを円滑に運営するため記録員の任務はきわめて重要である。

公式記録員を補助的役割と軽く見なしてゲームにのぞむと、必ず混乱を招くと思わねばならない。

(1) 記録員の権限

① 記録員は両チームに認められたタイムアウトや競技者交替を記録し、主審・副審に通告する。

② 記録員は合法的な競技中断の統御について副審に協力し、これを記録用紙に記録し、主審・監督に通告する。

③ 記録員は競技中断中にチームのラインアップシートの誤りや、チームのサービス順の誤りを知らせる。

(2) 記録員の責務

① 試合、またはセット開始前に記録員は次のことをする。

イ 公認された手続きに従って、試合やチームに関する必要事項（含競技者名）を記録用紙に記入し、キャプテンおよび監督の署名を採録する。

ロ 両チームのスターティングメンバーを記録するため、ラインアップシートを受け取る。もしラインアップシートの提出が遅れている時は、直ちに副審に通告する。最初のサービスが打たれるまでは、ラインアップシートは主審・副審・記録員以外は秘密とされる。

② 競技中の記録員は次のことをする。

イ 両チームの得点を記録し、点示板が正しい得点を示しているかどうかを確かめる。

ロ 競技者交替、タイムアウトを記録しその回数を統御する。

ハ 両チームのサービスオーダーを統御する。

ニ 承認された競技中断中に、タイムアウトと競技者交替の回数を副審に通告する。

ホ 競技者のローテーションオーダーの誤りや、不正な競技中断の要求を主審・副審に通告する。

ヘ 各セットの終了時と、セットカウントが同じになった後の最終セットで、一方のチームが8点に達した時、コートの交替を審判に通告する。

③ 競技終了後記録員は次のことをする。

イ 試合の最終結果を記録する。

ロ 審判とチームキャプテンの署名を採録する。

ハ チーム側から判定に対して何んらかの疑義が提出された場合、

記録員は試合中に抗議された事実を記録し、この事実に関するキャプテンの個人的意見を記録用紙に書くことを認める。

## 6 線審

線審は主審の統御下におかれるため、一般的にその任務を軽視する傾向が強いが、主審・副審・線審で審判団を構成しているものであり、どのパートが弱体であってもゲームの運営に重大な支障を来たすことは必至であり、チームワークが重要となる。

### (1) 線審の責務

① ボールがコート内に落下するか、区画線に触れた時、ボールインの合図をする。

② ボールが区画線の外側に落ちた時は、ボールアウトを合図する。

③ アウトボールが落下前、レシーブチームの競技者に触れた時は、ボールタッチの合図をする。

④ サーバーがボールを打つ時、サービスゾーンを踏み出した時は、サービスフォールの合図をする。

⑤ ボールが両アンテナの外側の空間を通過したり、アンテナに触れた時はアンテナ外側通過を合図する。

## 7 ハンドリングの判定基準

正しい技術は合理的で運動力学的原理にかなったプレーであり、指導者ばかりでなく審判員もこの原理を充分理解していなければならない。漠然とフォームの条件のみで判定することなく、図5に示す如く、ボールの飛来方向、それにともなう返球角度、ボールの回転速度、回転方向、肩、肘関節、手首等体全体の運動を正確に観察した判定でなければならない。

### (1) オーバーハンド・パス

オーバーハンド・パスの基本は正面でプレーするのが原則である。理論的に正面とは、横幅は肩幅の範囲、縦幅の限界は額から脇の下までと



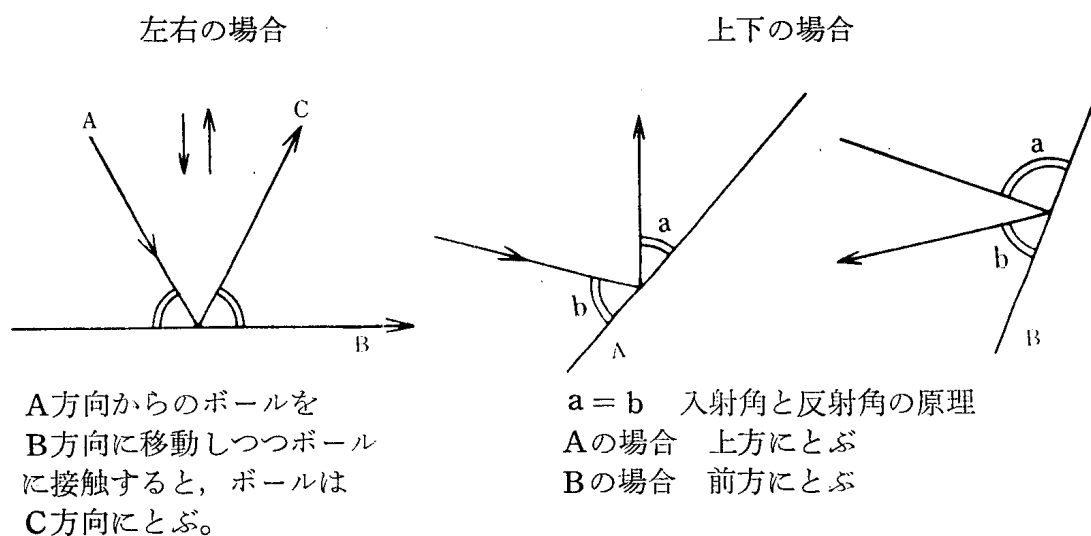


図5 ボールのはね返り角度

するのが妥当である。具体的に示すと次のとおりである。

① 正面のボール処理の場合

- イ 横の限界から体を横切った時 ×
- ロ 横の限界内から肩の向いた方向に返球された時 ○
- ハ 縦の限界から押し上げ、腰が充分入った状態のプレー ○→△
- ニ ジャンプパスが2段モーションとなるか、完全に補球状態の時 ×
- ホ ジャンプパスで縦の範囲で下の限界近く迄ボールを落した時 ×→△

② 頭上のボールの処理の場合

- イ 飛来して来た方向に完全にボールを押し戻した時 ×
- ロ 真上か、やや前方であるがタイミングよくパスされた時 ○
- ハ 肘、手首が伸び切った状態から、後方に返球した時 ×

(2) アンダーハンド・レシーブ

① サーブレシーブ

- イ 手首から肘位置でのレシーブ ○

- ロ 肘より奥にボールが移動した場合、腕が伸びている時  
は考慮の余地があるが、基本的には ×
- ハ 腕と胸、腕と肩の同時接触と見られるのは原則として ×
- ニ ハの条件で完全に同時の時 ○
- ホ 横方向に飛んだボールは、接触部位により判断される  
が ○→×

② アタックレシーブ

サーブレシーブと同一基準であり、ナイスプレーはグッドの方向で判定する。

(3) オーバーハンドカットプレー

最近6人制競技もジュニアを対象に、積極的にこのプレーを活用するよう指導を強めているが、手の平でプレーしたかどうかポイントになる。

- ① 音のみでの判断は危険であるが、左右の手に時差接触し、断続音のした時 ×
- ② 手にまわりつく状態の時 ×
- ③ 小学生は原則としてすべて ○

(4) フェントプレー

- ① 腕が伸び、手を握っている時 ○
- ② 指先でのプッシュプレー

イ 若干(15~20cm)腕のフォローがあっても、先指でのプレーはボール離れが早いので良くフォームを見る ○

- ロ 腕のフォローがあり、手首を巻き込む状態の時 ×
- ハ 逆ハンドで体の前を横切り、フォローがある時 ×
- ニ 逆ハンドであっても、顔を中心として横切らない程度の時 ○

ハ 肩幅+ボール1個以上体から離れたボールを自分の体

の中心に向って引張る状態の時	×
③ 手の平でのプッシュプレー	
イ 手の平全体に乗った時, つかんだプレーは原則として	×
ロ 手首の動きを利用し, 素早くボールを離れた時	○
ハ 手首の動きを利用しても, 完全に手の平に入った状態の時	×
ニ タイミングが悪く手の平に乗った時	×
ホ プレーが2段モーションの時	×

## V 技術指導論

### 1. 技術系列

バレーボール競技は、パス・トス・サーブ・スパイク・レシーブ・ブロッキングの6種類の基本技術で組み立てられ、最終段階であるゲームとして発展していく競技である。

指導者は個々の技術を並列的に指導するのではなく、それぞれの技術がゲームの場でどのように組織的に関連をもち、高度なチーム技術として構成されているかを研究し、指導を進めることが重要である。そのためには、バレーボールの技術構造と技術の系統性について正しく理解し、選手の体力・技術習得度に応じて順次系統的に発展させなければならない。またバレーボールにおける最高の技術とは、ゲームのどの場面においても正確に基本技がプレーできることであるが、基本技術習得の前段階としてまず、「構えの基本姿勢」から「移動の技術」をマスターすることが第一条件となる。

構えの姿勢における腕の位置の理論的根拠は次のとおりである。

スパイクボールのスピードは男子 30m/sec であるので、ネット上からエンドラインまでの所要秒数は 0.333 秒になる。全身反応時間は刺激から筋収縮時間であらわされる。両腕を膝位置から肩位まで上方に移動

させるのに、0.44秒、逆位置の場合は0.39秒である。この反応時間からプレイヤーの腕の位置が決定されたものである。

「移動の技術」から各基本技術の系列を表6～12で示す。

表6 構えと移動技術

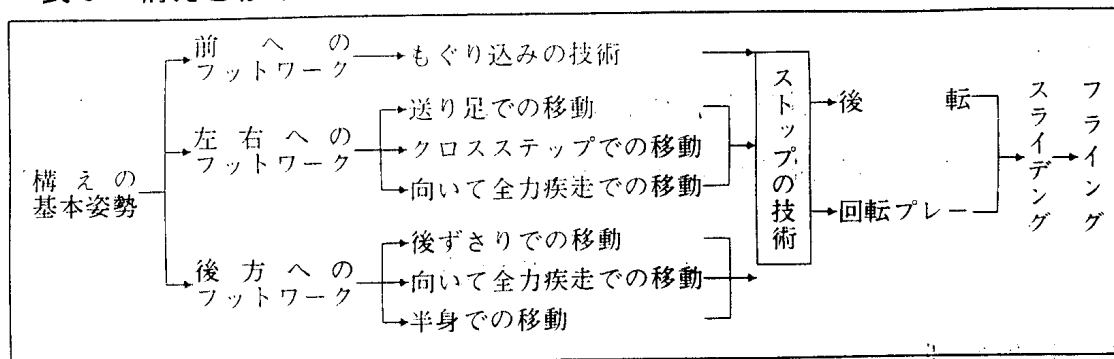


表7 サーブの種類と技術

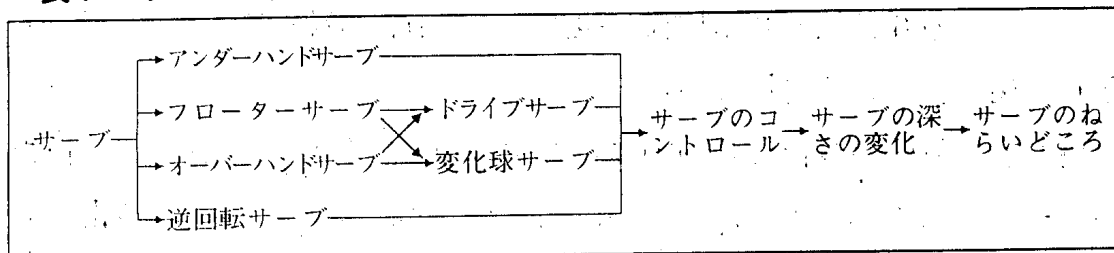


表8 パスの技術

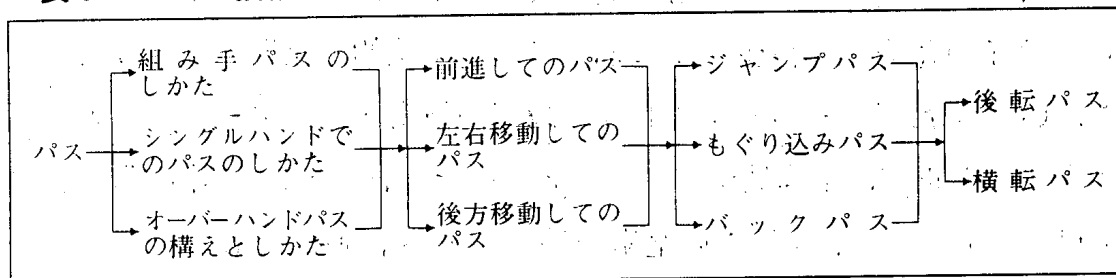


表9 トスの技術

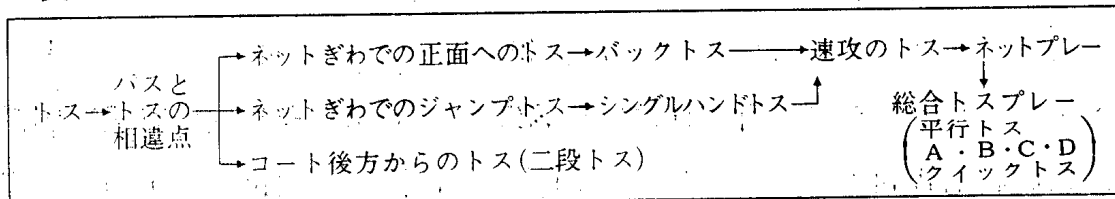


表10 ブロッキングの技術

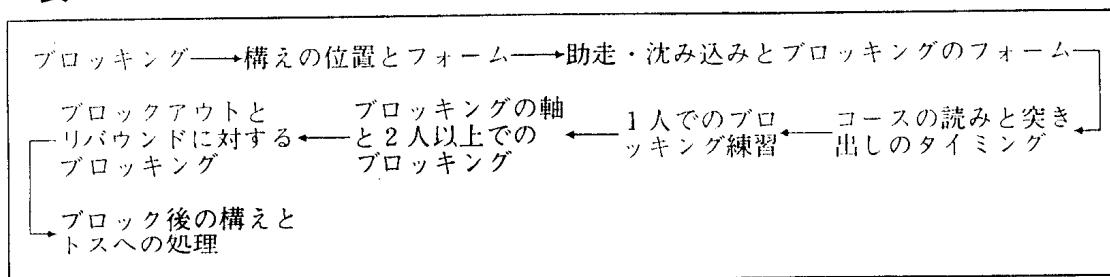


表11 スパイクの技術

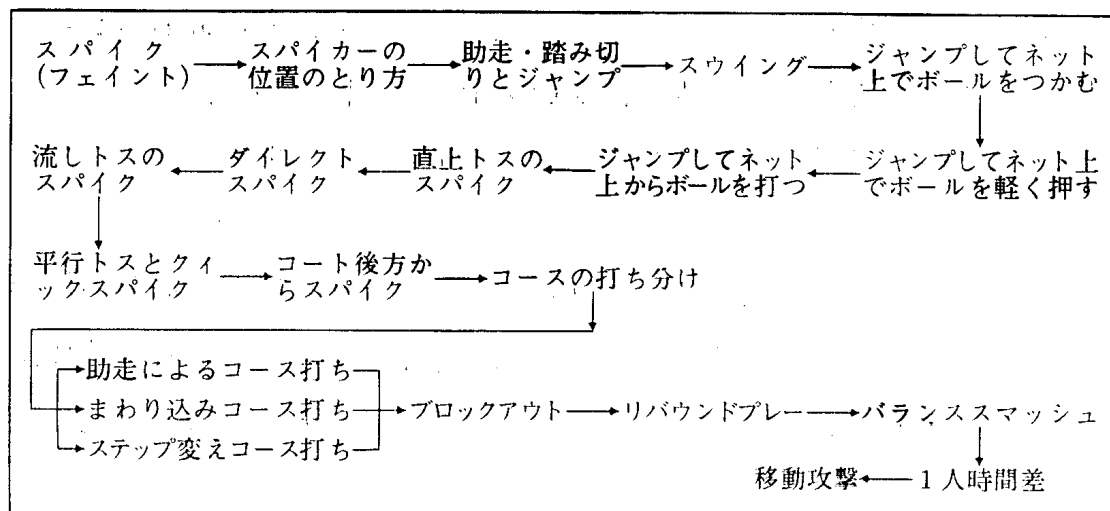
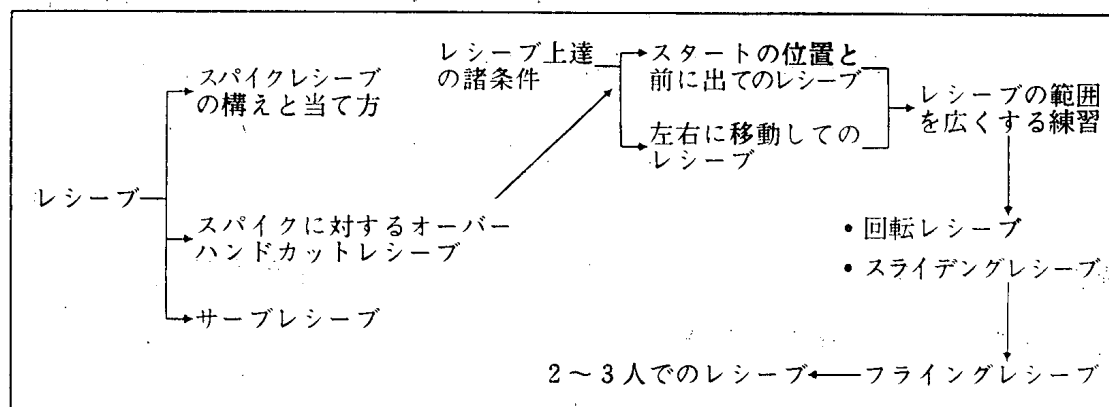


表12 レシーブ・サーブレシーブ技術



## 2. 初心者指導（小学生指導法）

小学生にバレーボールを指導する場合、オーバーハンドパスの技術から指導するのが合理的か、ボールに対する恐怖心を取り除くため、ボールゲーム的要素を含んだ遊びから導入すべきか問題になっていたが、近年バレーボールの技術構造の系統性が明らかにされ、この問題も解決されたと見てよい。

小学校の体育指導は人間の基本的身体活動の様式を指導するとし、昭和32年の学習指導要領の改訂期に小学校の体育教材からバレーボールは除外され、ハンドボールやバスケットボールのようにボールを投げ・受ける基本動作の分野として取り扱うことにした。しかし最近のバレーボールブームの影響を受け、少年団活動を中心に全国各地で活発に活動が続いているのが現実であり、小学生対象の全国大会も開催されるに至った。

北海道においてもバレーボールのトレーニングを通して、心身の健全な発達を図ることを最終目的として、北海道小学生バレーボール連盟が発足し、発育段階に応じた正しいバレーボールの普及に大きな力になっている。

とりわけ、昭和64年、国民体育大会の北海道開催が決定しており、これにともない現在の小・中学生が北海道国体の中心選手として活躍が期待される年令に達するため、バレーボール協会のみならず、各競技団体もジュニアの競技力向上対策に懸命に努力しているところである。

これに答えるべく、<sup>(7)</sup> 稲垣、五十嵐を中心に北海道小学生バレーボール連盟は、過去の各技術の並列的な学習法を打破し、バレーボールの技術構造を人間の身体運動から分類するとともに、技術系列を明確にし、系統性を重視した指導法を発表した。

この指導法は「バレーボール練習の進め方」として、昨夏小学生バレー

ーボールサマーキャンプに紹介され、関係者から大いに注目をされた。  
以下その概要を記すので、ジュニア指導者は参考にしてほしい。

### 小学生バレーボール指導計画

#### 1. ボールになれること

指導内容とポイント	ステップ
① 歩行からのランニング <ul style="list-style-type: none"> <li>・歩行</li> <li>・ランニング</li> <li>・サイドステップ</li> <li>・バックステップ</li> <li>・腕振り上げ前進</li> <li>・ひねり歩き</li> </ul> ② 徒手体操           ③ ボール遊び           (一人) <ul style="list-style-type: none"> <li>・開脚ボール8字まわし</li> <li>・仰臥Vシット</li> <li>・立体開脚股下ボール投げ</li> </ul> (二人) <ul style="list-style-type: none"> <li>・前屈、後反渡し</li> <li>・後方ひねり渡し</li> <li>・後方反りかえり投げ</li> <li>・長座チェストパス</li> <li>・伏臥チェストパス</li> <li>・ジャンプキャッチ</li> <li>・ジャンプタッチ投げ</li> <li>・馬とびワンバウンドキャッチ</li> <li>・馬とび空中キャッチ</li> </ul> (グループ) <ul style="list-style-type: none"> <li>・両手ドリブル前進</li> <li>・左右交互トリブル後退</li> <li>・サイドステップドリブル</li> <li>・クロスステップドリブル</li> <li>・ジャンプキャッチ前進</li> </ul>	

## 2. ボールを自由に打ち合うこと

指導内容とポイント	ステップ
<p>① 構えの基本姿勢</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・足巾を肩巾の2倍近く</li> <li>・ライン側の足をやや前</li> <li>・腕は肘から曲げ、肩巾より広めにかまえる</li> <li>・肩の力を抜く</li> <li>・重心は指のつけね当りに</li> </ul> <p>② アンダーハンド・パス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・手の組み方 両手の指を伸ばし、左手上に右手を重ね、両親指を揃えて伸ばし、軽く手を組む（左ききは逆になる）</li> <li>・ボールの当て方 組んだ手の手首から先を下に曲げる。肩から手首まで一枚の板のように伸ばし面を正しく作る。 手首の上方、ちょうど時計のバンドが当る部分の少し上ぐらいに、打つ感じでなく、膝の屈伸、腰ののび、腕の振りで送り出す。 わきの下の角度でボールの返す方向が決まる。</li> </ul> <p>③ 片手パス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・面の作り方 肘を張り、腕の内側をボールに向ける。</li> <li>・ボールの当て方 親指を手の平に当て、固い部分で打つか、手首の内側、脈部に当てる。</li> </ul> <p>④ アンダーハンド・サーブ</p>	<p>1. 正しい組み手で面作り</p> <p>2. ボールハンドリング</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボール腕のせ</li> <li>・床上でワンバウンドしてはずんだボールを両腕をやや押し出すように突き上げワンバウンド後連続して上方にボレーする。</li> <li>・対人組手ワンバウンドテニス</li> <li>・対人組手連続パス</li> </ul> <p>3. 前進して組手パス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・やや高めのボール</li> <li>・低いボール…片足を尻下に引き込んで</li> </ul> <p>4. 後方移動の組み手パス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2～3歩後退しての組み手パス</li> <li>・コート外にダッシュして組み手パス</li> </ul> <p>1. 面づくり</p> <p>2. ボールの当て方</p> <p>3. 対人ワンバウンド片手テニス</p> <p>4. 連続片手直上ボレー</p> <p>5. 対人片手連続パス</p>



### ・打ち方

ネットに正体し、きき手の反対足を1歩前に出す。

きき手の反対手にボールを持ち、きき足の膝前に出す。重心はきき足にかけ、膝を深く曲げる。きき腕を後方から前に伸び上りながら、腕を肩を中心とした振り運動となるよう振り上げる。低くトスしたボールの下を手の平でスナップを利かして打つ。

### ⑤ 3：3でのボレーゲーム

#### ・コート

コートを縦に2分する。サーブ位置をアタックライン附近とする。

#### ・ゲームの仕方

3人で1チームとする。

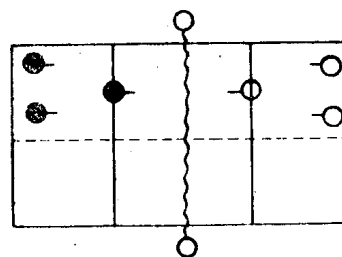
アンダーハンド・サーブでラリーをする。初め組手・片手パスで相手コートに返球し合う。

ミスするとサーブ権にかかわらず、相手チームに1点を与える。

サーブ権を得たらローテーションをし、5点先取で勝とする。

1. フォーム作り
2. コート内からのサーブ
3. バックライン上からのサーブ

1. ゲーム要領を知る
2. チーム編成する
3. ゲーム



## 3. トスをあげること

指導内容とポイント	ステップ
<p>① オーバーハンド・パス</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オーバーハンドでの面作り 両手の親指と人指しゆびで三角窓を作り、額の所に近づけてセットする。 肘の開きは、自然に肩の力を抜いて腕が八の字形になる位がよい。肘を前方に突き出す感じ。ボールを見る目は、三角窓の下側の方から上目づかいで見る。 足は斜め前後に開き、膝・足首を深く曲げ、上体を前に倒す。</li> <li>・ボールつかみ 床上においてあるボールを両手で同時に捕え</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 正しいフォームでの面作り               <ul style="list-style-type: none"> <li>・手の位置、指の開きと構え方</li> <li>・ボールつかみ</li> </ul> </li> </ol>

る。手の平はボールに触れず、指の腹全体でボールに広く触れる。

• 両手同時ドリブル

• ボールハンドリング

両手キャッチボール・やわらかく受け、反動を利用して返す。

キャッチ・アンド・スロー

対人ワンバウンドもぐり込みパス

• その場オーバーハンド・パス

直上パス

対人正面パス

対人直上ターンパス

相手から送られたボールを自分の頭上に高くパス、一回転して相手にパス

• 移動してのオーバーハンド・パス

前進後退パス

ボールの下に低い姿勢で移動し、伸び上りつつ前方にパス、すぐ後づさりして後退、低い姿勢から大きく高く前にパスする。

• 前進もぐり込み、後退パス

• 斜め左右に移動して逆方向パス

素早く移動し、外足を1歩前に踏み込んで、逆前上方に高くボールをパスする。

• ジャンプパス

対人ジャンプキャッチ

相手から投げられたボールを、ジャンプして頂点で捕える。

捕える時、肘を曲げ顔の前でキャッチする。

ジャンプキャッチスロー

ジャンプ対人パス

② トスアップ

• ネット横向き直上トス

ネットと横にし、自分の上方3 mに低く構えたセット姿勢からトスする。

• ネット際対人連続トス

1. 両手キャッチボール  
20回

2. キャッチ・アンド・スロー  
20回

3. 対人ワンバウンドもぐり込みパス

1. 直上パス30回

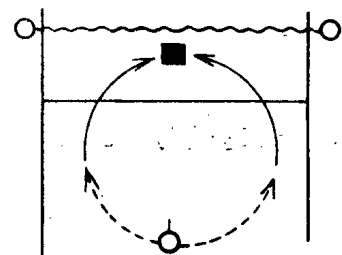
2. 対人正面パス10回

3. 対人直上ターンパス  
指導者がボールを送る。

1. 前進後退パス10回

2. 前進もぐり込み後退  
パス10回

3. 斜め左右に移動しての  
逆方向パス



・ランニング対人ネット際トス

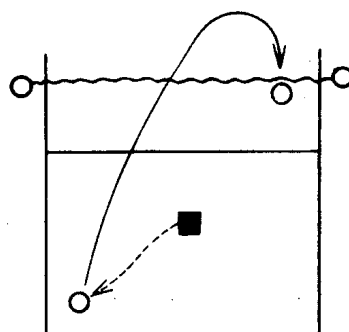
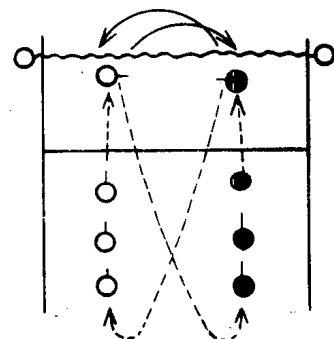
③ コート後方からのトス

- ・コート後方のサイド側から対角線に向けてトス  
ボールの落下点に素早く入り，低い姿勢で構え，全身を使って高くトス。
- ・コート左右移動逆方向トス  
移動後逆方向にまわり込み，アンテナ近く高くトス。

④ 3：3のゲーム

- ・4.5×9mのコートで，パス・トスジャンプパスを使ってゲームをする。
- ・1人が前で，セッター役と，フェイントカバーに，2人が後方でパス役と相手コートにジャンプでセッターにトスを返し合う役をつとめる。
- ・ゲームの進め方は，アンダーのボレーゲームと同じ

1. ランニング対人ネット際トス



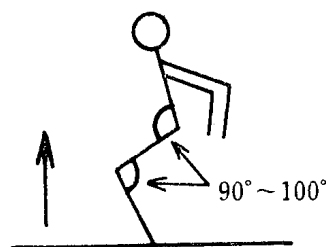
1. ゲーム要領を知る。
2. ゲームをする。

4. ジャンプキャッチからスパイクへ

指導内容とポイント	ステップ
<p>① 助走，踏み切りからのジャンプ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・3歩助走 両足を揃えて低い前傾姿勢をとる。右利きの人 は①で左足前，②で右足前，③で右足横に左足 をそえてジャンプ。</li> </ul> <p>② 移動踏み切り</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・鋭い踏みこみから全力でジャンプ。</li> </ul>	

- ・沈みこんだ時の膝の角度が  $90^{\circ} \sim 100^{\circ}$  に曲がるよう深く前傾する。
- ・踏み切りに入る時は腕の振り込みから腰の反りを生かし、ジャンプが前に流れてブロードジャンプにならないよう注意する。

深い沈みこみ姿勢



## ③ 助走からジャンプボールキャッチ

- ・ネット際に投げあげたボールを後方から助走し、全力でジャンプし、ネット上方で両手で揃えて着地する。

## ④ 助走からジャンプボール投げ

- ・ネット近くで両手にボールを持って構え、助走、ジャンプして、その最高点でネット上から両手で相手コートにボールを投げこむ。
- ・肘を曲げるとネットに手がふれたりして、ボールが鋭角に投げられない。
- ・両腕を伸ばし、手首のスナップで投げる。

## ⑤ アームスウィング

- ・ボールを投げつける  
ボールを利き手に持ち、高い位置から腕を伸ばし、手首のスナップで足元にボールを強く投げつける。
- ・腕は振りおろさず耳の横に保ち、腕を肘から曲げないで投げる。
- ・アームスウィング  
ボールを使用せず、両腕の振り上げからスパイクのモーションで軽く腕を振ってみる。  
腕の振り上げの時、肘を後方からまわさず、前から耳の横に振り上げる。利き腕の反対腕は肘からおって体側に引きつける。

## ⑥ ボール打ち

- ・利き腕の前上方にボールを軽く投げあげ、スパイクと同じモーションで足元にスナップを利かして強く打つ。

## ⑦ ネット越ボール打ち

- 1 ボールを投げつける
2. アームスウィング
3. ボール打ち
4. ネット越しボール打ち

- ・自分のトスしたボールを肘を伸ばし、正面にネット越しに打つ。

## 5. 強いサーブが打てる

指 導 内 容 と ポ イ ン ト	ス テ ッ プ
<p>① フローター・サーブ（右利き）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ボールを左手に持ち、右足をやや前にしてネットに正体する。ボールを真上に投げ上げると同時に左足を一步踏み出す。この時、右手と肘を耳の後ろ方まで引き上げる。</li> <li>・右腕を上前方に振り出し、手首の堅い部分でボールの中心を打つ。</li> </ul> <p>② オーバーハンド・サーブ（右利き）</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ネットに対して横向きになる。</li> <li>・トスアップはやや高め。</li> <li>・右肩を十分に引き、体重を完全に右足1本にのせる。</li> <li>・ボールの落下に合わせて、右手で大きな円を作るように、一気に前上方に振り出し、体重も左足に移す。</li> </ul>	<p>1. フォーム作り</p> <p>2. コート内からのサーブ</p> <p>3. バックライン附近からのサーブ</p> <p>1. フォーム作り</p> <p>2. トスアップ練習</p> <p>3. 軽打・強打</p>

## 6. 相手からの攻撃をレシーブしラリーを続ける

指 導 内 容 と ポ イ ン ト	ス テ ッ プ
<p>① サーブレシーブ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・前移動のサーブ・レシーブ コート後方に構え、反対コートからゆるいサーブをレシーブして、ネット近くの人に返球する。 素早く移動し、開脚して、ヘソ前でレシーブする。</li> <li>・横に移動してのサーブ・レシーブ 移動は重心位置を水平移動させるため、送り足で移動する。 ボールを返す方向に正体し、身体を捻ってボールの方向を変えたりしない。</li> </ul>	

・後ずさりでのサーブ・レシーブ

2～3歩退って胸を反らさず、前傾姿勢のまま低い位置でボールに当てる。

② 2～3人でのサーブ・レシーブ

・2人コートに入り、相手サーブを1人がレシーブし、他の1人はネット際に動いてトス役になる。

・3人コートに入り、1人がレシーブ、1人がカバーに、他の1人がセッター役になる。

③ スパイク・レシーブ

・前進してのレシーブ

構えの姿勢から、スパイカーのタイミングに合わせ1～2歩前進し、足を横にひらいて、ヘソの前でレシーブ。

・もぐり込んでのレシーブ

低めのスパイクを足元に打ち、前進しもぐり込みのフットワークのまま低い位置でレシーブし、素早く元の位置に戻って構える。

・斜め左右に移動してのレシーブ

近い距離…送り足移動

やや速め…クロスステップ移動

非常に速い…片手レシーブ

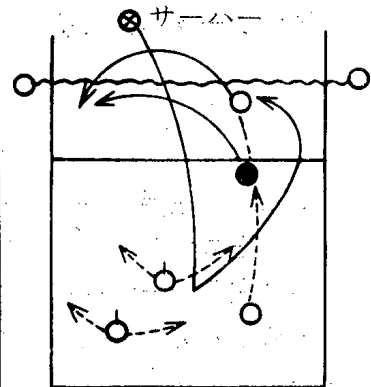
・連続レシーブ

コート内に1人で構え、種々の方向に打たれたボールを追って連続3～4レシーブする。

1本レシーブした後の構え姿勢へ素早く移動する。

・3人でのコンビレシーブ

お互いにカバーし合ってレシーブしトスをする。

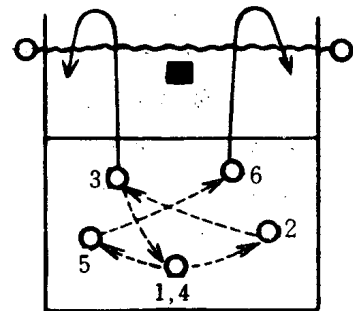


1. 前進してのレシーブ

2. もぐり込みレシーブ

3. 移動レシーブ

4. 連続レシーブ



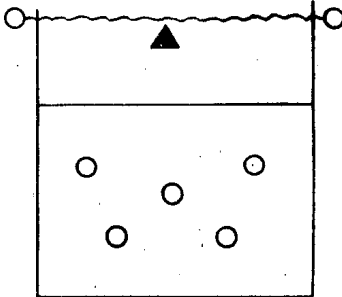
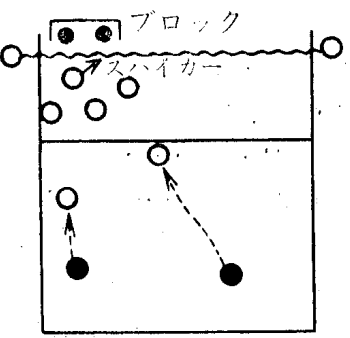
1・4 構え 2・5 レシーブ

3・6 トス

## 7. スパイクをブロックする

指導内容とポイント	ステップ
<p>① ブロックの構え</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>両手の指を伸ばして開き、そのまま両耳の横に上げる。</li> <li>両足は肩巾ほど開いて、高い所から飛びおりた時のように、膝と腰を軽く曲げ、相手の動き、トスの位置、スパイカーの能力に素早く反応できるようにする。</li> </ul> <p>② 前移動のブロック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ネットの10～20cm後方から構えのフォームで素早く移動し、全身の伸びを使って高くジャンプする。</li> <li>最高点でもう一度伸びる。手首で押え、脱力して着地する。</li> </ul> <p>③ 横移動のブロック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>高くゆっくりしたトス……送り足移動</li> <li>速いトス……クロスステップ移動</li> <li>平行トス……ダッシュ移動</li> </ul> <p>④ コースを読んでのブロック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパイカーがネット際に走り込んでジャンプしてネットの上からボールを投げる。</li> <li>ブロッカーは投げるスパイカーの助走の最後のステップの真正面にコースを読んでジャンプする。</li> </ul> <p>⑤ 2人以上でのブロック</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>スパイカーに近い方がブロッカーの軸になる。</li> <li>軸のブロッカーはスパイカーのコースを読んで正しく正面にとぶ。</li> <li>他のブロッカーは軸との間をあけないで、揃って飛ぶ。</li> </ul>	<p>1. 前移動ブロック5回</p> <p>2. 斜め前移動ブロック5回</p> <p>3. 横移動ブロック5回</p>

## 8. チームとして基本的な動きをおぼえる

指導内容とポイント	ステップ
<p>① サーブ・レシーブフォーメーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 1 : 5 レシーブ</li> <li>・ 0 : 6 レシーブ</li> <li>・ 相手コートから投げ入れられたボールをレシーブする。</li> </ul>	 <p>1 : 5 W フォーメーション</p>
<p>② スパイク・レシーブフォーメーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ レフトからのスパイクに対してのレシーブ</li> <li>・ ライトからのスパイクに対してのレシーブ</li> <li>・ センターからのスパイクに対してのレシーブ</li> </ul> <p>③ ブロックカバーフォーメーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ レフトからのスパイクの時</li> <li>・ ライトからのスパイクの時</li> <li>・ センターからのスパイクの時</li> </ul>	 <p>2 : 3 のカバーシフト</p>

## &lt;注&gt;

- (4) アレア 意志、能力の放棄であり、一般に偶然とか運と訳され、自己の技術・筋力・機知を無意味なものとし、プレイヤーの根気・経験・能力等を否定するばかりでなく、熱心に研究したり練習することも排除する。

イリンクス 渦巻を意味し、一時的に知覚の安定を破壊する。イリンクスの本質が肉体的感覚の惑乱や忘我の境地を追求することにあるため、死の危険や自我の破滅が伴う可能性があるため、自己破滅の寸前で意識する自己抑制が必要である。

ミミクリー 模倣・擬態の意を持ち、特徴は一定の規則が存在しないことである。演劇やオペラはこのプレーの最高到達段階を示したものと考えられる。ミミクリーの教育的意味は、規則への服従でなく自由の創造性である。



- (5) 筑波大学教授 (財) 日本体育協会国民スポーツ委員会委員, スポーツ指導員教本 p. 51. Ⅲ スポーツ指導の社会的考え方
- (6) 北海道バレーボール協会 公認審判・コーチ養成講習会教本 審判論 p. 46.  
吉本鎮雄
- (7) 稲垣 篤 札幌白陽小学校教諭, 北海道小学生バレーボール連盟 副理事長  
五十嵐捷仁 札幌北野台小学校教諭 北海道小学生バレーボール連盟 副理事長

## 参 考 文 献

- 1. 佐藤友久他 スポーツの基礎的トレーニング 大修館書店
- 2. 菅原禮也 スポーツ規範の社会学 不味堂出版
- 3. 望月健一他 現代社会体育論 ―その理論と展開― 不味堂出版
- 4. 吉原一男他 新ルールの解説と審判法 ―詳解バレーボールの新ルール―  
大修館書店
- 5. 日本バレーボール協会指導普及委員会編 バレーボール指導教本
- 6. 日本体育協会編, スポーツ指導員教本―スポーツ指導者養成講習会テキスト
- 7. 松平康隆他 バレーボールのコーチング 大修館書店
- 8. Coaches Manual Level Ⅱ International volley Ball Federation