

女子バレーボール強豪校の秘密

～試合前の調整方法を探る～

大分県 大分県立大分工業高等学校

渡 邇 剛

1. はじめに

大分県高等学校体育連盟調査研究専門委員会では、運動部活動の実践に即した調査研究を推進しており、今回は「競技力の向上」をテーマに、県内の女子バレーボール強豪校を対象とした調査・研究を行った。

本県には、各種全国大会において実績を収めている東九州龍谷高校があり、大分県の高校バレーボール界を牽引してきたと言っても過言ではない。そこで、調査研究専門委員会では「女子バレーボール強豪校の秘密～試合前の調整方法を探る～」と題し、全国レベルの東九州龍谷高校と県内のベスト8相当の高校女子バレーボール（国東、別府商業、大分東明、大分、大分商業、鶴崎工業、臼杵、日本文理大附属）を対象にアンケート調査を実施し、その結果をもとに、両者の相違点を比較対照することで、さまざまな競技レベルでの競技力向上の一助となる方策を導き出そうと考えた。

2. 調査・研究の方法

上述した強豪校を対象にアンケートの調査項目を精選・吟味し、各校の監督に調査を依頼した。さらに詳しい具体的な内容を把握するために、アンケート調査の項目に沿って直接監督から聞き取り調査を行った。その後、本委員会において、各学校間の環境的、条件的な差異を確認した上で、競技力向上につながるキーワードや特異な取り組み内容を思索・検討した。

3. 研究の概要（アンケート調査結果から）

（1）実態調査

	県内ベスト8の高校	東九州龍谷高校
部員数（H21年度）	<u>12名</u> ・ <u>15名</u> ・ <u>16名</u> ・ <u>19名</u> ・ <u>28名</u> ・ <u>29名</u> （2校）・ <u>30名</u>	24名（1年6名・2年8名・3年10名）
県外出身	<u>0名</u> （6校）・ <u>1名</u> ・ <u>3名</u>	19名
下宿生（自宅外）	<u>0名</u> （3校）・ <u>2名</u> ・ <u>4名</u> ・ <u>6名</u> ・ <u>12名</u> ・ <u>16名</u>	4名
指導者経歴	<u>経験あり</u> （7校）・ <u>経験なし</u> （1校）	経験あり
担当教科	<u>保健体育</u> （5校）・ <u>工業</u> ・ <u>商業</u> ・ <u>政経</u>	保健体育
指導スタッフ	<u>顧問のみ</u> （4校）・ <u>副顧問</u> ・（2名）・ <u>副顧問とフィジカルトレーナー</u> ・ <u>副顧問と外部コーチ</u>	副顧問、フィジカルトレーナー、その他の協力者
授業日練習時間	<u>2～3時間</u> （4校）・ <u>3～4時間</u> （4校）	3～4時間
土日の練習時間	<u>3～4時間</u> （1校）・ <u>5～6時間</u> （2校）・ <u>6～7時間</u> （4校）・ <u>7時間以上</u> （1校）	4～5時間
練習の休み	<u>週1日</u> （6校）・ <u>不定期</u> （2校）	無し
年間の練習試合	<u>10回</u> ・ <u>20回</u> ・ <u>26回</u> （2校）・ <u>37回</u> （2校）・ <u>50回</u> ・ <u>80回</u>	5回
年間の公式試合	<u>4回</u> ・ <u>6回</u> ・ <u>7回</u> ・ <u>8回</u> （4校）・ <u>9回</u>	13回

(2) 試合前の調整法

県内ベスト8の高校	東九州龍谷高校
調整の概念	
参加出場する大会規模によって異なると回答したチームが多く、どのような規模の大会においても調整は大切な要素であると回答したチームはわずか1チームであった。	調整を行うことは大切である。
調整期間	
各チームによって多少の違い（期間を設けない、1～2週間）はあるものの、目標とする大会前には「調整」と捉え、指導者のねらいや要求に対応した練習を実施し、選手の心身両面のコンディショニングを図っている。ただ、2チームについては、調整期間を設げず、選手のモチベーションを落とさないような継続した練習を実施していると回答した。	(大会規模によって異なる) 高校総体、春高バレー（2～3週間） その他の大会（1～2週間）
調整期間中の重点課題	
<p>ア) 基礎基本のプレイ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サーブ（正確さ・連続10本） ・サーブレシーブ（素早く体の正面へ、位置関係、フォームの確認） ・スパイク（力まず、コースを中心に） ・パス練習 ・フォーメーション（ブロックとレシーブの確認） ・バランストレーニングのフォームチェック ・フットワーク <p>イ) 連係プレイの確認</p> <p>ウ) 個人技能の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・勝敗を左右するミスをなくす ・確率の競技であることを自覚させる <p>エ) メンタルトレーニング</p> <p>オ) 対戦相手を想定した戦術練習（相手チームのスカウティングとアナライズ）</p> <p>カ) 健康管理</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体重 ・体脂肪 ・食事（管理栄養士による食事指導の講習会、食事メニューや水分補給の計画的実施等） ・月経の調節 ・傷病の予防（ジャンプの回数制限、一つの動作の反復回数減、インフルエンザの予防接種、メディカルチェック、トレーナーによる調整等） 	<p>(最高の状況判断と平常心でバレーボールに取り組む)</p> <p>ア) 基本の見直し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・連携プレイ（コンビネーション攻撃）の確認、速さと正確さ ・サーブ（ピンポイントでコントロール）練習 ・サーブレシーブ等を短時間で行う <p>イ) 健康管理（コンディショニングサポート体制の確立）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・怪我防止 足首の捻挫、指の骨折の防止ため補助具（サポーター）や軍手を装着して短時間の練習を行う。ゲーム形式やネット際でのプレイはさせない。 ・栄養管理 寮生活における食事栄養管理面では高炭水化物食を心がけている。 ・その他 マッサージ、鍼灸 <p>ウ) 対戦相手のスカウティング及び戦術練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・収集した全国強豪校の地区予選ビデオをフル活用し対策を立て、万全な戦いをするために仮装チーム（3年生チーム及びBチーム）を相手にレシーブフォーメーションとコンビネーション攻撃の確認をしている。

試合前日の練習内容と過ごし方	
<p>ア) 時間</p> <ul style="list-style-type: none"> ・短時間集中（短時間で脈拍があがる運動） <p>イ) 練習内容</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本プレイと連係プレイを確認する ・選手一人ひとりが自由にできる時間を確保する ・チームとしての確認事項を徹底させる <p>ウ) 意識</p> <ul style="list-style-type: none"> ・試合のイメージを選手全員で統一させる ・モチベーションアップを図る ・リラクゼーションと強い前向きなイメージトレーニング ・ベンチ入りメンバーの発表、緊張感とチームの士気を揚げ、一体感をつくる 	<ul style="list-style-type: none"> ・怪我防止を大前提に1時間30分程度の練習で終了させる。選手を疲れさせないために、食事と睡眠時間の確保が第一と考えている。 <p>特に食事については、監督は同席して生徒と一緒に摂り、一人ひとりの食欲を観察している。不足しているようであれば、マネージャーに買い出しに行かせる等、生徒のコンディションに気を配っている</p>

（3）各チームが工夫している秘密の調整方法

【 県内ベスト8の高校 】

①選手の疲労のピークと回復期間の設定

- ・大会2週間前までに激しい練習を実施し、1週間前までに練習量を減らして疲労を回復させる。
そうすることによって、選手は体の軽さを感じ、試合で望ましいパフォーマンスをすることができる。
- ・大会3週間前までに激しい練習を実施し、その後は調子を落とさないように3週前からミニ練習、2週間前から総合練習を行い、その中でゲーム感覚を磨かせる。

②大会が近づくにつれて選手を褒める

失敗することを恐れたり、緊張して萎縮するがないように選手を褒めることによって、自分自身に自信を持たせ、積極的なプレイや思い切りのよいプレイ、平常心で試合に臨めるようにする。

③トレーナーによる個人別練習量の設定

トレーナーに選手の筋肉の張りや体のズレを調整してもらい、個人ごとに練習量を設定してもらうことで怪我の予防に努める。

【 東九州龍谷高校 】

①練習メニュー、練習における留意点と重点項目、当面の目標の周知徹底

春高バレーの135日前（直近の大会を含めた）からの練習メニュー、練習内容の留意点や重点項目、チームとしての課題、当面の目標等をまとめた計画表を生徒一人ひとりに配布している。それを基に練習計画（予定）や内容、評価、意図するところを具体的に示し、全国制覇のためのPDCAサイクルを実践している。監督としては、選手に決勝戦で最高のパフォーマンスをさせるために調整期間は必要不可欠と考えている。

②5段階評定の自己分析シートの作成及び配布と分析

練習日誌として指導者（監督）用・選手用・セッター用を活用し、それぞれの見地から評価することで日々の練習に役立てている。具体的にはチームの戦術やモチベーション、監督自身や選手自身の自己評価、チームの課題やそれを解決するための具体策や翌日の練習テーマ等、細かくチェックできる内容となっている。選手とセッター用の日誌については、マネージャーが毎朝、監督に提出している。

③マネージャーを中心とした生徒間ミーティング

マネージャーに日常の練習時における各選手の基本技術のフォームや相手チームの試合のビデオ撮影や編集を依頼し、生徒間でのデータの分析や個人やチームとしての弱点の把握等に努めている。監督自身はここ数年、このミーティングには参加していないようである。

④個人課題の提示とその克服

監督自身が練習中に観察する中で気づいた点をメモとして書き留め、それを要約・編集したものを体育館（練習場）に掲示したり、生徒一人ひとりに配布して各生徒の部屋に掲示させたりして、課題の克服を徹底させている。また、怪我防止のため全体練習後の自主練習は禁止しており、かぎられた練習時間の中で集中して、それぞれの課題を克服させるように指導している。ただし、寮には全身を映せる鏡があり、それを利用してのフォームのチェック等は許可されている。

（4）チーム強化に向けた特異な取り組み

【 県内ベスト8の高校 】

①チームメディカルサポートの実施（健康管理と故障・怪我防止の取り組み）

選手は以前、ユニフォームをもらいたいが故、体に痛みを感じながらも無理をして一生懸命に練習に取り組んでいた。指導者が「大丈夫か？」と確認しても、「大丈夫です！」と痛くても我慢しながら練習を続け、最終的には大会当日に怪我で出場できないことが多かった。そのような結末を迎えないように10年前から、整形外科病院の協力を得て「チームメディカルサポート」を実施している。その内容は、年に1度の体力・健康チェック、1週間に1度の状況に応じた治療、食事の講習会の実施、主要大会での理学療法士による視察とテーピングや傷害予防指導等である。また、日常的に連絡を取り合うことによって、生徒の体の状況に関する情報をもらいバレーボールの指導に生かしている。その結果、選手の怪我も少なくなり、望ましい状況で試合に臨めるようになった。

また、ストレッチボードを使用してのストレッチなどを実施していることから、脛の疲労骨折や足首、腰の故障も減少してきた。

②管理栄養士による「食事指導」講習会の実施

③競技力向上のための取り組み

- ・全国レベルの強豪校卒業生による同校のトレーニングを導入している。

上述のトレーニングを導入した結果、中学時代に実績を残せなかった選手の競技レベルが向上したり、ジャンプ力向上等の成果が見られ、バレーボール指数も上昇してきた。

④精神力向上のための取り組み

ア) 校歌斉唱

・練習前や試合前に選手全員で校歌を斉唱させている。「人前で緊張せずに話せたり」「大きな声で挨拶ができるようになったり」等のメンタル面での成果が出てきた。部活動においても「元気・声・笑顔」が信条となっており、日々の指導を実践している。

イ) 休養日の作文発表

・毎週、月曜日を休養日に設定しており、選手には作文を書かせてチーム全員の前で発表させている。さらにその発表に対して、選手それに質問させるようにしている。この実践を通して「人前で緊張せずに話せたり」「堂々とした態度で何事にも取り組めるようになった」等の成果が見られ、あまり緊張せずに試合に臨めるようになった。

【 東九州龍谷高校 】

①指導者（監督）と生徒（選手）との信頼関係

選手の監督に対する依存心が一番の敵となる。監督としては、自分がいないと選手が困ると思ってもらう悪い気はしないが、あまりにも選手が監督に対して依存してしまうと自主性や自立心が育たない。練習の最初から最後まで共に選手と汗を流し、部員全員を同じように指導し、寮生活や練習の取り組み、試合におけるパフォーマンスを総合的に評価し、選手全員が納得するようにレギュラーを決めている。選手を信頼し、決して助け船は出さない。個人的に選手との雑談も一切しない。そういう選手とのつかず離れずの絶妙な距離感を保つことが重要であり、常に監督自身が選手を見ているという安心感を抱かせることが重要と考えている。また、チームを指導者の型にはめ込むのではなく、選手に合ったチームづくり、それぞれの選手の良さを最大限に生かすチームづくりをしている。その結果、選手の技術は年々向上している。

②目標の設定の仕方

直近の大会に向けての当面の目標を立てるが、最終的な目標は設定しない。選手は目標を達成するとその時点で満足し、それ以上は伸びない。

勝ち負けという結果ではなく、最高のチームをつくることが勝つことにつながる、最高のバレーボールを追求することを目標にしている。負けることは偶然ではなく、必ずそこにはチームとして足りないものがあると考え、日々、課題の発見や監督自身の中で「最高の追求」のために探究している。

③勝つための最重要要素

ア) 動作の追求

・バレーボールのあらゆる場面において、選手一人ひとりが最高の判断を下し、最高のプレイができるここと、選手個人の技術向上ための課題提示、相手チームに対応する方策、自チームが勝利するための戦術（攻撃・守備両面）を具体化する。

イ) 人間力の向上

・監督としての人物的な信用や選手が安心してバレーボールに取り組める雰囲気をつくることであり、自身が日常生活の中で律しなければ選手はついてこない。多くの言葉で語りかけるのではなく態度で示すこと、ピンチと思わず逆にそれを乗り越えたら強くなるというプラス思考であること。それが選手に伝わり、何事にも常に全力で取り組めるようになってくる。そうしないと本当に一生懸命にしなければならないとき（例えば、全国大会の決勝戦）に、それを実践することはできない。

ウ) 初動負荷

・選手には1回戦を見据えさせなければならないが、全員バレー（必ずメンバーチェンジ6回行う）で戦い、最高の状態（初動負荷）で高さやパワーに勝つ、フルセットでも勝てるよう選手にバレーボールをしてもらう。勝負所で選手が疲れてヘトヘトであっては試合に勝つことはできない。

エ) 雰囲気作り

・東九州龍谷高校バレー部の空気を感じさせる。伝統校の一員として先輩の姿を見て、本気でバレーボールだけにすべてを懸けている姿勢を感じとらせること。先述したように監督は全員を教え、部員の誰が試合に出ても勝てることを目指し、そのことを選手に浸透させている。そのことで選手同士が仲良くなるし、心強くなる。だから心強くなったときはピンチになったときも乗り越えられる空気がある。監督はよく「空気感染」、「（いい雰囲気を）空気感染させろ」「熱く冷静にプレイしろ」と選手に言い聞かせている。

4. 考 察

一般的に「調整」をイメージすると、練習量を減らし、身体疲労の回復のために、本番で最高のパフォーマンスが実践できるような状態にすることである。調査結果からは、基礎基本の見直し、連携プレイの確認、対戦相手を想定した戦術練習などを柱に、スポーツを科学的側面からサポートしていることが伺える。具体的には、食事、休養、運動のバランスを総合的に捉えていることである。まず食事の面では業者に依頼し、どのタイミングで、どの栄養素が必要なのか、選手個々の目的に応じた食事指導を実施し、アスリートが不足しがちな栄養素を栄養補助食品で摂取させる等のサポートを行っている。また、休養、運動量の面からは、近隣の整形外科医にメディカルチェックを依頼し、障害予防のためのストレッチングや故障者に対するリハビリテーション指導を受けている学校もある。このように、選手のモチベーションを向上させることは勿論のこと、心身両面に対応した「調整」方法を実践している。

しかし、東九州龍谷高校は上述しただけに留まらず、全国春高バレーの135日前からの練習計画の立案、選手個々の自己分析や課題の明確化とその課題に対する改善、克服方法の模索、更にはマネージャーを中心とする選手間ミーティングなど、より工夫した取り組みを実施している。また、試合直前では、選手個々の課題を改善・克服し、チームの戦術練習等も質の高い状態で実践できることを調整の大前提としている。東九州龍谷高校が、長期間の緻密な調整を行うのは、チームとして選手がすべきことを徹底して改善・克服させ、全国大会で最高のパフォーマンスを発揮させるための準備を目的としているからである。県大会ベスト8相当のチームと、全国優勝を目指す東九州龍谷高校の指導者が求める選手・チームに対する調整における目標には以上のような相違があると考察できる。

5. おわりに

簡単なことではあるが、高い指導力を備えた指導者と高い能力を備えた選手、バレーボールに思う存分に取り組める環境（施設・時間・資金等）が揃えば、多くの時間を要さず全国の強豪校に仲間入りする可能性が高くなる。

しかし今回、東九州龍谷高校の相原監督に直接調査を依頼し、監督のバレーボールに対する情熱や選手との絶妙で適度な距離の取り方、自身の高い規範意識や自尊感情を備えられた人間性に触れ、上述した3つの条件が揃うだけで競技力向上は可能なのかと疑問を抱いた。監督ご自身は全国中学校選抜大会のエースアタッカーとして出場し、大学4年次ではセッターとしてインカレに出場し母校を優勝に導くとともにレシーブ賞も受賞されている。このようにバレーボール選手として、アタッカー・セッター・レシーバーのすべてのポジションを経験されたことで、アタック、トス、レシーブのスキルを非常に高いレベルで実践することができる。更に、生徒から慕われ、自分自身を律しながら生徒の模範となるべく、高い人間性を兼ね備えている。監督に就任してから6年間で一人の退部者を出していないことも頷ける。単に勝利至上主義ではなく、選手個々の能力を引き出すことに着目して、個に応じたきめ細かい指導を工夫され実践している。「心・技・体」そして「知」「愛」を兼ね備えているからこそ、プレミアリーグに2度勝利、春高バレー4連覇達成等、前人未踏の大記録を打ち立てることができたのだと強く感じた。

今回の調査で、各学校の試合前の調整方法を探り特色の発見に努めた。チームの状況や練習環境、チームの目標など、学校間に差があることは当然である。しかし、指導者は、生徒個々の能力に応じた目標を設定し、目標達成に向けた課題を発見し、課題の解決に向けた取り組みが必要である。例えば、東九州龍谷高校の相原監督の実践方法を参考することから始め、指導者が独自の視点から指導する選手に適応するように工夫し、相原監督の実践方法を土台にした取り組みを可能な限り取り入れてみる価値はある。能力の高い選手が常に揃うことは約束されておらず、指導者は手間を惜しまず、選手個々と向き合い、共に向上心を持って歩んでいく姿勢が、競技力向上につながるのではないかと感じた。最後に、今回の調査研究にあたりご協力いただきました東九州龍谷高校女子バレー部の相原監督はじめ、県下8校の女子バレー部の監督の先生方に心より感謝するとともに、更なる活躍を祈念したい。