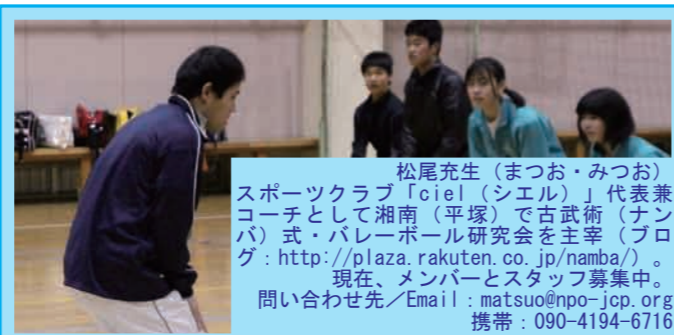




重力を利用して前へ進む「膝行」。フェイントレシーブをイメージして練習する。なるほどと思う。

湘南シエル 其の1 ～古武術(ナンバ)式・バレーボール研究会～

古武術の動きをスポーツに応用する動きが目立っているが、バレーボールでは2008年から実践しているクラブがある。湘南シエルがそれだ。取材にお邪魔すると、提唱者の松尾氏の指導のもと小、中学生が「膝行」などの習得に励んでいた。



松尾先生(まつお・みつお) スポーツクラブ「ciel(シエル)」代表兼コーチとして湘南(平塚)で古武術(ナンバ)式・バレーボール研究会を主宰(ブログ: <http://plaza.rakuten.co.jp/namba/>)。現在、メンバーとスタッフ募集中。問い合わせ先/Email: matsuo@npo-jcp.org 携帯: 090-4194-6716

湘南シエルについて

湘南cielは、2006年4月に「湘南バレーボール会(SVP)」という、成人男女のバレーボールクラブとしてスタートしました。それ以前から社会教育団体NPO法人JCP(内閣府認証)というものを運営していたことから、クラブ発足当初から、子供たちのバレーボールの場づくりを視野に入れてのスタートでした。そして2008年4月から、念願の、子供たち向けの活動を開始しました。当初は「中高生」でした。成人のクラブも継続しつつ、ゆくゆくは「各世代、一貫指導型のクラブを」志向して活動してまいりましたが、力不足もあり、現在は年代を絞り、「小学生・中学生」のクラブとして活動していま

す。活動趣旨は、(これは活動しながらニーズを探っていたようなところが正直ありますが)参加者から、親御さんから、いろいろ話を伺っていくうちに、「所属チームや、学校のバレー部の、補足的なクラブ、いわゆる“塾”のような場」が求められているように感じ、現在はそうした「バレー塾」的な形で活動しています。前例がないということで、これまでいろいろと大変なこともありましたが、ただただ「子供たちのため」という信念を貫いていかねばと思って活動しています。現実問題として、量・質ともに、「もっと練習したい」という子供たちが少なからずいます。特にバレーボールの指導者というものは、皆さん、基本「ボラン

ティア」でなさっています。小学生バレーにおいては、お仕事が終わった後や、休みの日に熱心に指導されています。中学生バレーにおいては、学校の先生が、多忙な中、時間を取って部活動指導をされています。そんな中では、量・質が、なかなか思うようにいかないのは、いたって普通というか、仕方ない部分もあると思います。ただ、子供たちは求めている。。。そんな状況を踏まえ、指導者側にも選手側にも、どちらにもお役に立てるようなことができれば、と思っています。指導者の先生方の負担を少しでも軽減したり、選手の上達欲求を少しでも満たしてあげたり…甚だ分不相応な想いかも知れませんが、そうしたことが少し



この日の参加者のうち小学生と中学生3人に話を聞いたが、「プレーが上達した」と口をそろえて語っていた。



上体をひねらないで打つサーブの練習。これがなかなか難しい。



ネットでブロックジャンプして振り返ってボールキャッチ。どれも実戦に即したメニューだ。



2人1組の壁レシーブ。左右へのボールはヒザ抜きを利用して対応する。



ネットをばさんでブロックステップの練習。目線の高さを変えずに移動する。



取材時のメニュー

1. 乱打(ゲーム)
 2. 体操(ストレッチ)
 3. パス
 4. 膝行
 5. フェイントレシーブ練習(2人1組)
 6. ブロックステップ練習(膝抜き)
 7. 壁レシーブ(2人1組)
 8. ボールキャッチ(2人1組)
 9. サーブ練習
 10. 体操(ストレッチ)
3. パス
・キャッチボール
・サーブのミート練習
・スパイクのミート練習
・ジャンプなし
・ジャンプあり(助走なし/助走あり)
・相手から(正面から)投げてもらったボールをスパイクミート
⇒ジャンプなし/ジャンプあり
4. 膝行
・アンダーパス
・オーバーパス
・対人パス
特にフェイントレシーブをイメージして。
5. フェイントレシーブ練習(2人1組)
膝行を踏まえて、2人1組でフェイントレシーブ練習。さらに強打レシーブとフェイントレシーブのランダム練習。
6. ブロックステップ練習(膝抜き)
サイドステップを中心に、膝抜きを意識して行う。⇒“ひざカクン”の要領で。目線の高さを変えずに移動する。(厳密に言うと、移動時にほんの少しだけ下降気味に。)床を蹴らずに、重力を利用して移動する(内力ではなく、外力を最大限利用する。)
7. 壁レシーブ(2人1組)
1人(レシーバー)が壁に向かって構える。もう1人はその後ろに立ち、ボールを壁に投げつける。その跳ね返りを、レシーバーはレシーブする。正面のボール、ならびに左右のボール。特に左右のボールは、膝抜きを利用して対応する。
8. ボールキャッチ(2人1組)
2人1組で、ボール落とし&キャッチ。向かい合って立ち、1人がボールを持って、腕を前に伸ばし、目線の高さで維持する。もう1人は「気をつけ」の姿勢。ボールを任意のタイミングで放す。そのボールに反応して、もう1人が床に落とさないようにキャッチする。膝を伸ばした状態と、膝を抜いた状態と、2通りを試して、どちらがキャッチしやすいか比べる。さらに、
・1歩踏み出でのキャッチ
・後ろ向きから、振り返ってのキャッチ
・後ろ向きから、ジャンプして振り返ってのキャッチ(⇒実際にネットでブロックジャンプして。)
・後ろ向きから、ジャンプして振り返ってレシーブ
9. サーブ練習
4箇所に分かれて、各コーナーから、ストレート、クロスヘアサーブを打つ。打ったコースへ(ボールを追いかけるように)走って行って、そのコーナーからまたサーブを打つ。

でもできれば、と思っています。そしてゆくゆくは、できれば子供たちだけでなく、指導者の皆様方も集まるような場を作りたい。若手指導者や、意欲的・勉強熱心な指導者が集い、共に学び合うような場も作っていければという理想も思い描いています。「古武術(ナンバ)式・バレーボール研究会」も、まさにその1つです。未来を担う子供たちのために、私たちができること。指導者として、教育者として、できることを精一杯やっていければ、と思っています。夢形成の場」となりたいと思います。

◆ 次号は「古武術とは? ナンバとは?」の掲載を予定しています。

プチ☆バレーボール問題集! 監修: 東京都バレーボール連盟 競技委員長: 大久保裕二さん

～頭を使ってバレー! Qを高めよう!～

正解

A 100点

B 70点

C 40点

あなたの ●

※試合前に対戦相手のスカウティングを行った場合や、試合の流れの中で上記の定石は変化していきます。あくまでファーストコンタクトに限ります。