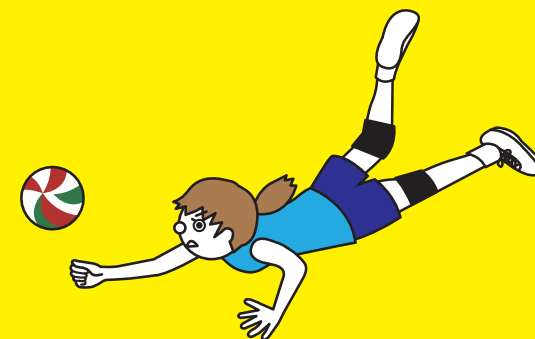
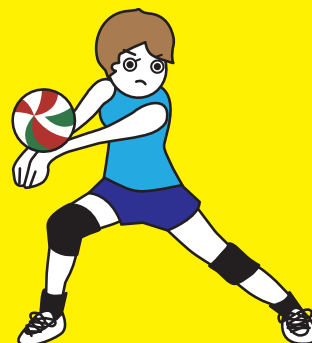


バレーボールの
テクニックや
体調、栄養管理まで
プロが指導

Volleyball Training Diary 2023

森永乳業杯 TOUR OF VOLLEYBALL



Class

Name

発行元：一般社団法人スポーツリパブリック

supported by 森永乳業

森永乳業杯 TOUR OF VOLLEYBALL

Volleyball Training Diary 2023

supported by 森永乳業

Contents

02	まえがき
03	メッセージ
04	講師紹介
10	メンタルトレーニング
14	年間スケジュール表
16	バレーボール手帳
104	ウォーミングアップ
110	基本動作
119	応用動作
125	栄養編
136	ツアーオブバレーボールの歩み
138	郡山大会・京都大会レポート
140	ツアーオブバレーボール 2022 スケジュール
142	webアンケートを送ろう!

森永乳業杯ツアーオブバレーボール バレーボールトレーニング手帳2023



どんなに世の中が変わっても、どんなにつながりの形が変わっても、

たいせつな人とのかわりの中で、

人は泣いて、笑って、人生を過ごしていきます。

こんな時代だからこそ、

私たちはなんのために商品を作っているのか、

ちゃんと考えてみようと思いました。

お客さまひとりひとりの人生の中で、

すこしでも多くの笑顔が生まれるように、すこしでも豊かな時間が育まれるように、

私たちはこれからも皆さまの人生に寄り添う商品をお届けしていきたいと思えます。

「おいしいと健康を、どうぞ」という気持ちを込めて。

森永乳業株式会社

4

2023

今月の目標

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

One point advice

バレーボールノートの使い方を読んで、練習に活かそう

→ P2をCheck!



4月	今週の目標
	体調・栄養管理
1日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> 体調 ▶ <input type="checkbox"/>良 <input type="checkbox"/>悪 睡眠 ▶ 時間 お通じ ▶ <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>無 バランスの良い食事 ▶ <input type="checkbox"/>朝食 <input type="checkbox"/>昼食 <input type="checkbox"/>夕食 <input type="checkbox"/>捕食 <p>内容 ▶</p> <p><input type="checkbox"/>声かけや、アドバイスのやりとりはありましたか？</p>
2日 (日)	<ul style="list-style-type: none"> 体調 ▶ <input type="checkbox"/>良 <input type="checkbox"/>悪 睡眠 ▶ 時間 お通じ ▶ <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>無 バランスの良い食事 ▶ <input type="checkbox"/>朝食 <input type="checkbox"/>昼食 <input type="checkbox"/>夕食 <input type="checkbox"/>捕食 <p>内容 ▶</p> <p><input type="checkbox"/>声かけや、アドバイスのやりとりはありましたか？</p>

4月	今週の目標
	体調・栄養管理
3日 (月)	<ul style="list-style-type: none"> 体調 ▶ <input type="checkbox"/>良 <input type="checkbox"/>悪 睡眠 ▶ 時間 お通じ ▶ <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>無 バランスの良い食事 ▶ <input type="checkbox"/>朝食 <input type="checkbox"/>昼食 <input type="checkbox"/>夕食 <input type="checkbox"/>捕食 <p>内容 ▶</p> <p><input type="checkbox"/>声かけや、アドバイスのやりとりはありましたか？</p>
4日 (火)	<ul style="list-style-type: none"> 体調 ▶ <input type="checkbox"/>良 <input type="checkbox"/>悪 睡眠 ▶ 時間 お通じ ▶ <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>無 バランスの良い食事 ▶ <input type="checkbox"/>朝食 <input type="checkbox"/>昼食 <input type="checkbox"/>夕食 <input type="checkbox"/>捕食 <p>内容 ▶</p> <p><input type="checkbox"/>声かけや、アドバイスのやりとりはありましたか？</p>
5日 (水)	<ul style="list-style-type: none"> 体調 ▶ <input type="checkbox"/>良 <input type="checkbox"/>悪 睡眠 ▶ 時間 お通じ ▶ <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>無 バランスの良い食事 ▶ <input type="checkbox"/>朝食 <input type="checkbox"/>昼食 <input type="checkbox"/>夕食 <input type="checkbox"/>捕食 <p>内容 ▶</p> <p><input type="checkbox"/>声かけや、アドバイスのやりとりはありましたか？</p>
6日 (木)	<ul style="list-style-type: none"> 体調 ▶ <input type="checkbox"/>良 <input type="checkbox"/>悪 睡眠 ▶ 時間 お通じ ▶ <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>無 バランスの良い食事 ▶ <input type="checkbox"/>朝食 <input type="checkbox"/>昼食 <input type="checkbox"/>夕食 <input type="checkbox"/>捕食 <p>内容 ▶</p> <p><input type="checkbox"/>声かけや、アドバイスのやりとりはありましたか？</p>
7日 (金)	<ul style="list-style-type: none"> 体調 ▶ <input type="checkbox"/>良 <input type="checkbox"/>悪 睡眠 ▶ 時間 お通じ ▶ <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>無 バランスの良い食事 ▶ <input type="checkbox"/>朝食 <input type="checkbox"/>昼食 <input type="checkbox"/>夕食 <input type="checkbox"/>捕食 <p>内容 ▶</p> <p><input type="checkbox"/>声かけや、アドバイスのやりとりはありましたか？</p>
8日 (土)	<ul style="list-style-type: none"> 体調 ▶ <input type="checkbox"/>良 <input type="checkbox"/>悪 睡眠 ▶ 時間 お通じ ▶ <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>無 バランスの良い食事 ▶ <input type="checkbox"/>朝食 <input type="checkbox"/>昼食 <input type="checkbox"/>夕食 <input type="checkbox"/>捕食 <p>内容 ▶</p> <p><input type="checkbox"/>声かけや、アドバイスのやりとりはありましたか？</p>
9日 (日)	<ul style="list-style-type: none"> 体調 ▶ <input type="checkbox"/>良 <input type="checkbox"/>悪 睡眠 ▶ 時間 お通じ ▶ <input type="checkbox"/>有 <input type="checkbox"/>無 バランスの良い食事 ▶ <input type="checkbox"/>朝食 <input type="checkbox"/>昼食 <input type="checkbox"/>夕食 <input type="checkbox"/>捕食 <p>内容 ▶</p> <p><input type="checkbox"/>声かけや、アドバイスのやりとりはありましたか？</p>

ウォーミングアップ

01

Warming up

Warming up

運動を行う前に、ウォーミングアップで筋肉を温め、心拍数を上げて、練習を行いやすくしましょう。身体的に十分な準備が出来ていないまま急にスピードのある動きをすると、怪我を引き起こしたり、心肺機能に負担がかかったりします。運動前に筋やケンを伸ばし、関節の柔軟性を高め、血流を良くして、主運動を始めることが大切です。

? どのくらいのウォーミングアップが必要?

ウォーミングアップでは、次の①～⑤の運動を組み合わせて行うのが理想的です。天候や気温、体調を考慮して、15分から30分を目安に、関節の可動域、動きのスピード、心拍数を徐々に上げていき、実際のバレーボールの動きや心拍数に近づけていくようにしましょう。

① 関節をほぐす

体操などで全身の関節を軽くほぐす

1

2

② 筋温をあげて 筋肉・ケンを伸ばす

ランニングや動的ストレッチで筋温を上げつつ筋肉やケンを伸ばす

→ P106をCheck!

3

③ 関節の柔軟性を高める

短い時間で静的ストレッチを行い関節の柔軟性を高める

→ P108をCheck!

4

④ 体幹の安定性を高める

時間があれば、体幹の補強トレーニングを取り入れ体幹の安定性を高める

5

⑤ 心拍数を上げる

最後に、バレーボールに含まれる専門的な動き(クロスオーバーステップやジャンプなど)を行って、心拍数が1分間に160回を超えるまで高める

お話を聞いた人



指導: 安保 澄
ヴィクトリーナ姫路
ゼネラルマネージャー

安保 澄 (あほ きよし)

1970年8月4日広島県広島市生まれ。2009年～2012年まで女子日本代表アシスタントコーチとして、ドリームメンバーと共に2010年世界選手権(銅メダル獲得)2012年ロンドン五輪(銅メダル獲得)に貢献。その後、久光製薬スプリングスアシスタントコーチを経て、女子日本代表年代別代表監督(U19-20・U23)に着任。2017年U23アジア選手権金メダル、2017年U20世界選手権銅メダル。2018年U19アジア選手権金メダル、2018年AVCカップ銀メダル(U23で出場)獲得に貢献する。2019年5月からヴィクトリーナ姫路ゼネラルマネージャー

- 関節の可動域
- 動きのスピード
- 心拍数

15～30分かけて上げていこう

このノートでは
②と③のストレッチの
やり方を教えるよ!



Warming up

02 動的ストレッチ

「動的ストレッチ」とは、身体を動かしながら筋肉や腱を伸ばしていくストレッチです。関節の可動域を広げる(柔軟性を高める)と同時に、筋肉の温度を高めることができるため、運動前のウォーミングアップに適しています。

特に、運動前に「肩甲骨周囲」と「股関節周囲」(骨盤まわり)の動きや機能を高めるような動的ストレッチを行っておくことは、主運動においてより良いパフォーマンスにつながると考えられます。

ヴィクトリーナ姫路
選手の



<https://youtu.be/FNNYilQNGro>

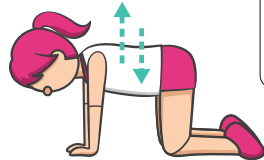
Warming up

動的ストレッチ ① 【肩甲骨まわりのストレッチ】

キャット&ドッグ

回数目安 10~20回

おへそをのぞき込むようにして、背中を丸めます(キャット)。次に、おへそと胸を引き離すイメージで背中を反らしましょう(ドッグ)。



背骨、肩甲骨や、股関節の柔軟性を高めるストレッチだよ



肩まわし①

回数目安 前後10回ずつ

両手を肩に添えた状態で、肘先が前→天井→横→床を順に指すように肩を回します。前まわしと後ろまわしをしましょう。



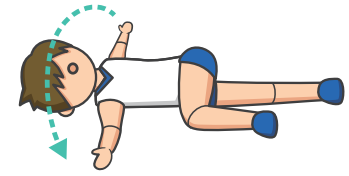
肩甲骨の可動域を広げる練習。バレーボールの全てのプレーに効果があるよ



背骨まわし

回数目安 左右10回ずつ

横向きに寝て、上側になったヒザを曲げて床につけます。両腕は伸ばして合わせます。上側にきた腕をまっすぐ伸ばしたまま、胸を開いて、その手の甲が反対側の床に触るイメージで背骨を回しましょう。可能な範囲いっぱいまで伸ばしたら腕を元に戻します。背中へのひねりを感じながら行います。



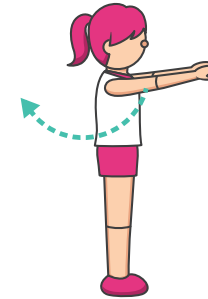
背骨がまわるようになると、スパイク、サーブのスイング、レシーブの左右への面出しに効果があるよ



肩まわし②

回数目安 前後10回ずつ

腕を前方に伸ばして肩の位置まで上げ、左右の肩甲骨をくっつけるイメージで肘を曲げながら腕を後方に引きましょう。



肩甲骨の可動域を広げるストレッチだよ。ジャンプ時の振り込み動作、レシーブの面を作る動作に効果アリ!



Memo

Handwriting practice area with dashed lines

Warming up

動的ストレッチ ② 【股関節まわりのストレッチ】

ヴィクトリーナ姫路
選手の

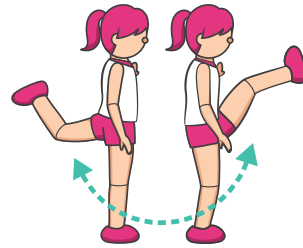
動画で
Check!



<https://youtu.be/CyMMhyAXNjc>

前後に脚振り 回数目安 左右10回ずつ

壁に片手をつけて体を支え、ヒザを伸ばして壁側の脚を大きく前後に動かしましょう。股関節から振るイメージで行います。

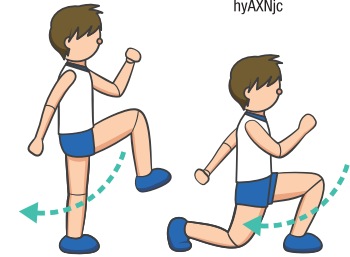


股関節の可動域を広げると、レシーブのステップや、スパイクやブロック時のジャンプが上達するよ



ニーアップ&バックランジ 回数目安 左右10~15回ずつ

片側のヒザを高く上げて、そのまま後ろへ大きく踏み込みましょう。背中が丸くならないように注意しましょう。

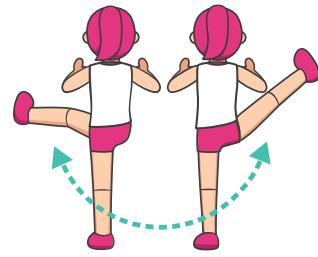


ちょっとキツイけど、ステップ、ジャンプ、姿勢を保つなどたくさん効果がある動きだよ



左右に脚振り 回数目安 左右10回ずつ

壁に両手をつけて体を支え、ヒザを伸ばして脚を大きく左右に動かしましょう。股関節から振るイメージで行います。

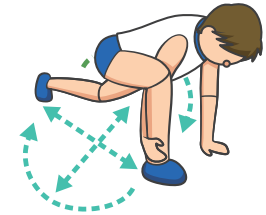


股関節は前後左右動くんだよ。どの動きにも対応できるように柔らかくして、ステップの上達をめざそう!



股関節まわし 回数目安 8~10回ずつ

片脚を大きく前に出し、同じ側の手を内側からまわして足首をつかみ、両脚の股関節を〈前後・左右・時計回り・反時計回り〉に動かしましょう。



レシーブのステップ、レシーブ姿勢をキープする効果があるよ

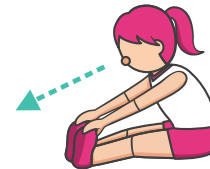


アップ

運動前・運動後に取り入れよう

03 静的ストレッチ

「静的ストレッチ」とは、静止した状態で、反動を使わずに筋肉やケン、関節を伸ばしていくストレッチのことです。静的ストレッチは主に運動後のクーリングダウンに適していて、運動によって硬くなった筋肉を伸ばし、疲労や損傷から早く回復させる効果があります。



床に座り、両脚を前方にまっすぐ伸ばします。そのまま上体を少しずつ倒し、つま先に向かって手を伸ばしましょう。



開脚して座り、片方のヒザを曲げます。上体は伸ばしている脚の方へ倒し、つま先に向かって手を伸ばしましょう。

POINT!

どちらの動作も、つま先は真上に向け、背中曲げないように注意しましょう。

基本動作

オーバーハンドパス



指導：竹下 佳江

01

Overhand pass

「オーバーハンドパス」とは、一般的には手を肩よりも高い位置に上げてボールに接触する動作のことをいいます。頭上や顔の近くでボールに接触して、次の人にボールを繋げる(渡す=パスする)ことを**オーバーハンドパス**といいます。

オーバーハンドパスは、相手コートからの山なりのボールが飛来した時や、自チームの1回目のレシーブの後のセッティング(いわゆるトス)の時に多く使われます。ここでは次の人がプレーしやすいパスをするための身体の動きのコツについて学びましょう。



動画で Check!
<https://youtu.be/B1a4C0GiyUs>

Basic action

POINT 1

ボールの下に素早く入り

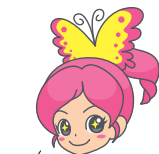
飛来するボールの落下点に素早く入り、おでこの上に両手の親指と人差し指で大きな三角形を作ります。その三角形の中にボールを入れられるよう頭上にボールが落ちてくるのを待ちましょう。



POINT 3

身体のパネを使う

ボールが落ちてくるのを待ち全身のパネを使ってボールを飛ばします。下半身は股関節・ヒザ・足首を曲げ上半身は肘を曲げた状態でボールを受け取り体幹を固めて(お腹におへそを引き込むようにして姿勢をキープして)ボールに力を伝えることで遠くに飛ばすことができます。

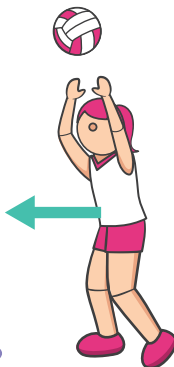


全身を使って“ボールをキャッチする”のではなく、全身を使って“ボールを飛ばすこと”を意識して。

POINT 2

静態して待ち、正対して上げる

どのようなボールが飛来するか、あるいはどのようなレシーブが上がるか、ボールの出所をしっかりと確認するために身体を静態(静止している状態)させます。落下点に入ってパスをする時には、おへそその向きを基準にパスをしたい方向へ正対(体を向けること)させましょう。



基本動作

アンダーハンドパス



指導：佐野 優子

02

Underhand pass

「アンダーハンドパス」は、両腕を下向きに伸ばして両手を組み、その格好によって形作られる「面」でボールを受けて、次の人にボールを送る(=パスする)行為のことをいいます。

アンダーハンドパスは、相手からのサーブやスパイクなど速く強いボールを受ける(レシーブする)時に多く使われます。

ここでは面の作り方と下半身の力を面にうまく伝えるコツを学んでいきましょう。



動画で Check!
<https://youtu.be/YHGthk0bCns>

Basic action

POINT 1

どんなボールにも対応できるように

両足の間隔を肩幅と同じくらいに広げ、両方の股関節、ヒザ、足首を軽く曲げます。手や腕は、アンダーハンドパスとオーバーハンドパスの両方に対応できるように肘を少し曲げて胸の前に保ち、力を抜いて構えておきましょう。

どんなボールにも対応できるようにね!



POINT 2

肘を曲げない

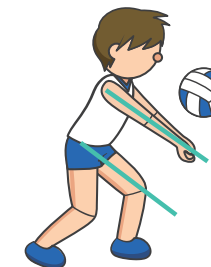
ボールを受ける瞬間は肘を伸ばしてまっすぐにした両腕で作った「面」でボールを受けます。伸ばした腕と前に出している側の脚の太ももが平行になるような姿勢をイメージして、ボールを受けましょう。



POINT 3

正面に素早く移動しよう

身体の真正面でボールを受けます。両ヒザの間で、かつ、おへその前でボールを受けるイメージを持ち、下半身の曲げ伸ばしの力を使ってボールを運びましょう。



基本動作

スパイク

03

Spike



指導：狩野 舞子

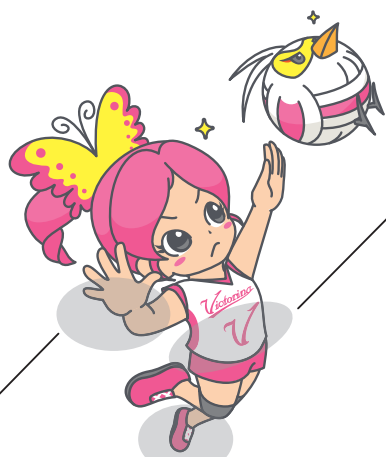
「スパイク」は、前方(フォア)へ力強く腕を振って(スイング)、ネット上から相手コートにボールを強く打ち込む動作のことです。スパイクは**得点をするための最良の手段**です。

ここではより良いスパイクを打つために必要な「準備動作」と「フォアスイング」、ボールとコンタクトする方法である「ミート」、ミートを高めるための「助走」を学んでいきましょう。



動画で Check!
<https://youtu.be/1yoPASBaxuM>

Basic action



POINT 1 スイング(右利き)

背骨を中心とした軸を意識したスイングを心がけましょう。

①準備動作

右肩を打ちたい方向とは反対側へ位置するように軸を中心にして「胴体をひねり」ながら、それと同時に右肘を体の真横から右肩の高さまで引き上げます。

②フォアスイング

準備動作によって身体の後方に位置している右肩と、アゴの下に位置している左肩が入れ替わるように軸を中心にして素早く「胴体をひねり戻し」ます。その勢いで腕が振られることでフォアスイングが引き起こされます。この時に左腕と左手を左体側(左骨盤あたり)に引き下ろすことで、「胴体のひねり戻し」がより速く、より強く行われ、スイングスピードが速くなります。

POINT 2

助走(右利き)

最後のツーステップでは、重心を低く、そして鋭く速く、ステップしてみましょう。`ダダン!`と大きな音を出すつもりでやってみましょう。

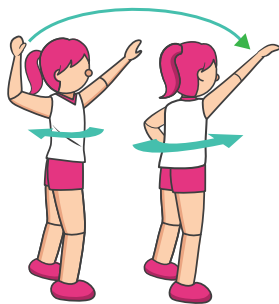
最後の踏み込みは強・速・大きくダダン!!!



POINT 3

ミート

ボールの丸みを意識し、手のひらに力を入れすぎずボールに沿って巻き込むイメージで打ちましょう。手のひらに当たる感覚を身体に覚えさせます。



基本動作

ブロック

04

Block



指導：井上 香織

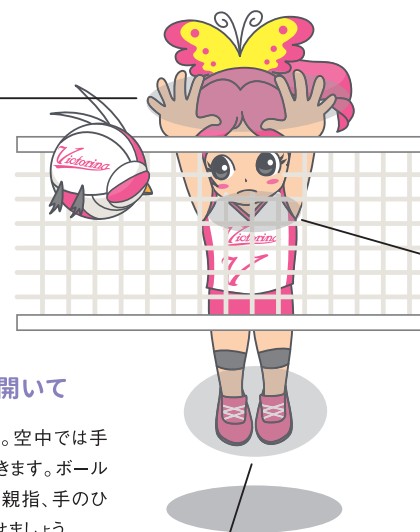
「ブロック」は前衛のプレイヤーが相手の攻撃を防御する、いわば**壁**となるプレーです。ブロックは相手の攻撃を遮断する**防御の第一段階**であると同時に、直接得点に結びつく**攻撃的側面**も持つプレーです。

ここでは一枚の強い壁になれるように、手や腕の使い方、ジャンプの仕方、空中での姿勢づくりについて学んでいきましょう。



動画で Check!
<https://youtu.be/4HYIKg084As>

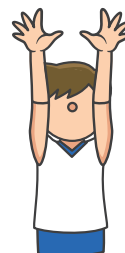
Basic action



POINT 1

手の指をしっかり開いて

手の形を意識しましょう。空中では手のひらと指をしっかり開きます。ボールが当たる瞬間は、小指、親指、手のひらの中心に力を集中させましょう。



POINT 3

強い壁を作る

ボールの威力に負けない体勢を作りましょう。腕は耳の横にぴったりと付けて、アゴを引き(首を屈曲させて)、相手スパイカーの手のひらを確認します。強い壁を作り、相手スパイクの威力に弾かれないブロックを目指しましょう。

POINT 2

いつでも動ける体勢を

両足の間隔は肩幅と同じくらいに開き、股関節、ヒザ、足首は軽く曲げ、手は頭や顔のあたりに上げておきます。速攻を仕掛けられた時にもすぐにブロックジャンプができるようにスタンバイしましょう。



1番大切なことはアゴを引くこと! 体幹(腹筋)にしっかり力を入れましょう



基本動作

サーブ

05

Serve



指導：大友 愛

バレーボールのゲームは、サーブ権がある時に得点しなければ相手の得点を上回ることができません。サーブはゲームで勝利するためにとても重要なプレーです。

サーブの目的は二つあります。一つは得点すること、もう一つは、相手の攻撃を難しくさせて自分たちの攻撃が有利になるようにすることです。ここでは攻撃的な強いサーブを打つコツを学んでいきましょう。



動画で Check!
<https://youtu.be/yVtIXN Y0XZo>

Basic action

POINT 2

ボールの中心に向けて力を加える

ボールの芯(中心)を叩く感覚を覚えましょう。手首を固定し、手のひらの中心でボールの芯を叩くと、無回転のサーブを打つことができます。



ボールの中心を叩こう

◎手の中心

日頃からの体幹トレーニングが大切だよ



POINT 1

トスを一定に上げられるように

サーブを打つとき、足を一步前に踏み出して重心移動を行うことでサーブの強さが増します。トスの落下点が自分の身体より一步前あたりになるように上げるのがポイントです。

トスしたボールがおでこ付近に落ちるイメージをもってね。



POINT 3

身体の軸を安定させ体幹をひねる

トスを上げてからヒットするまでに背骨を中心とした身体の軸がブレないようにしましょう。腕の力だけでは強い打球は打てません。身体の軸を中心に腹筋背筋を使って体幹をひねるように使うことで大きな力が生まれます。身体全体を使いましょう。

基本動作 練習方法

【オーバーハンドパス】

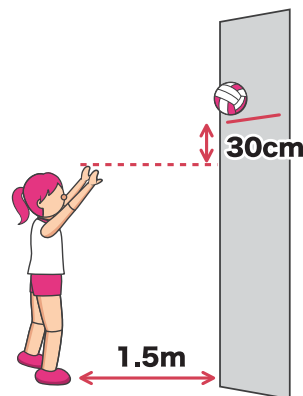
個人練習

壁パス

～フォーム・ボールタッチの確認練習～

壁に自分の身長上の30センチ上に印を付けて、壁から1.5m離れましょう。印に向かってボールを当てます(10回×2セット)。

それが出来たらさらに壁に身長上の60センチ上の印を付け、壁から30センチ離れて目印にボールを当てましょう。



直上パス

～ボールコントロールの練習～

初めは、頭から1mほどの高さまで床と垂直にボールを自分の頭上で10回連続でパスします。出来るようになったら2m、3mと高さを上げてチャレンジしてみましょう。



チーム練習

おでこの前でボールキャッチ

投げてもらったボールをおでこの前でキャッチ(8回×2セット)。手の形が崩れないように意識しましょう。

ボールの下に早く入ろう

投げてもらったボールをヘディングで返球(8回×2セット)。ボールの下に入り込み、おでこに当てましょう。

オーバーハンドパスで飛ばしてみよう

投げてもらったボールをオーバーハンドパスで返球(10回×2セット)。身体のパネを使って、次にパスする人が上げやすいボールを返球しましょう。

Basic action

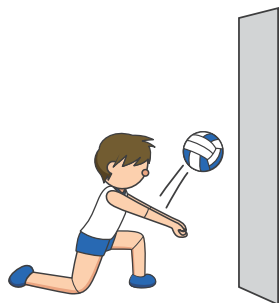
基本動作 練習方法

【アンダーハンドパス】

個人練習

壁パス

- ①壁から1.5m離れた位置で、片ヒザを床についてアンダーハンドパスの構えを作ります。面を崩さないようにしながらパスを試みましょう。腕を振らずに後から前に身体を動かすことが重要です(10回×2)。
- ②壁からの距離を徐々に離していきます。3m離れた位置からでもパスができるように練習しましょう。



直上パス

- ①面を作り、腕を固定して振らないことを意識しながら、下半身の曲げ伸ばしでしっかりとパスを試みましょう(10回)。
- ②馴れてきたら回数を増やしてさらに高く上げられるようにチャレンジしてみましょう。



チーム練習

フォームを維持する練習

二人組になり、一人はアンダーハンドパスの姿勢を作って構えます。もう一方の人からボールを投げてもらい、そのボールの飛来に合わせて正面でとれるように移動してボールをキャッチします。両腕で一枚の「面」を作ることを意識しましょう。

腕をふらない練習

アンダーハンドパスの姿勢を作って構えます。もう一方の人からボールを投げてもらい、飛来するボールの落下点に素早く移動し、腕を振らないでボールを腕に当てましょう。ボールの落下点に素早く移動しても両腕で作った「面」を崩さないことが重要です。

下半身を使う練習

もう一方の人からボールを投げてもらい、それをアンダーハンドパスで返します。面を崩さず、股関節とヒザと足首の曲げ伸ばしでボールに力を伝えることを意識しましょう。

基本動作 練習方法

【スパイク】

個人練習

スイング練習

～準備動作とフォアスイングの練習～

ミニゴムボールを用意し、壁から3m離れます。スイング(82ページ参照)に記述してある動作で、壁に向かってミニゴムボールを投げましょう。「胴体のひねり」と「胴体のひねり戻し」を意識し、スピードあるボールを投げられるように練習します(10回×3～5セット)。



ゴムボールは100円ショップでも売ってるよ

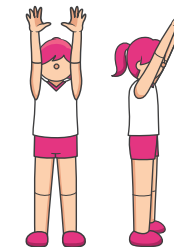
【ブロック】

個人練習

姿勢づくり

～フォーム・ボールタッチの確認練習～

鏡の前に立ち、腕を上げ、両手と両腕をボールが通過しないくらいの幅(およそ肩幅)でキープします。横から見た腕の位置が、頭の真上よりも少し前方に腕を突き出した状態に構えます。(腕や肩で耳たぶを挟むようなイメージで)跳躍せずに、瞬時にこの姿勢がとれるよう練習しましょう。



ジャンプ

～正しい跳躍と空中姿勢作りの練習～

連続で5回ジャンプをし、空中での姿勢を確認。目をつむり5回ジャンプして同じ場所に着地できるようにしましょう。



チーム練習

ミート練習

近いところからトスを上げてもらい、壁に向かって打ちましょう。

助走練習

3m離れたところからトスを上げてもらい、ヘディングで相手のコートに返す練習をしましょう。助走の精度を上げ、ボールの真下に入ることを上達させるための練習です。

チーム練習

手の形づくり

二人組になり2m～3mの距離を取って向かい合います。一人は直立した状態で、ボールが当たる瞬間の手の形(親指を寄せた状態)を作ります。もう一方の人は、その手をめがけてボールを強めに投げ当てます。ボールが手にあたる瞬間に小指と親指に力を入れましょう。

手を出し練習

二人組になり、ネットを挟んで立ちます。一人はネット際に立ち、ボールを両手で高くネット沿いに投げ上げます。もう一方の人は、ブロックジャンプをしてネット上から腕を相手コートに侵入させ、ネットの向こう側のボールをタッチします。

基本動作 練習方法

【サーブ】

個人練習

トス練習

壁に向かって立ち、トスを上げましょう。
上げたボールが壁に当たらずに落ちてくる練習
しましょう。(5回×2セット)



打ち込み

～コントロールの練習～

アタックラインに立ち、ネット上端の白帯を狙い
を定めて打ちます。
少しずつ距離を伸ばし、最終的にエンドラインか
ら白帯を狙って打てるようになります。

Memo

応用動作

セティング



指導：竹下 佳江

01

Setting

「セティング」とは、その時の最善の攻撃状況を作り出すことをいいます。優れたセティング技術は相手ブロッカーを翻弄したり、相手の守備の準備を遅らせたりできる重要なプレーです。

ゲームの中では「セッター」という専門ポジションの選手がセティングをする機会が多いですが、いつでも最善の攻撃状況を作るためにはセッター以外の選手も全員がセティングできるようになることが望ましいです。

セティングの際にはオーバーハンドパスが使われることが多くあります。そのオーバーハンドパスも前方へのパスだけでなく、後方へのパスができると最善の攻撃状況を作り出せる確率が上がります。ここでは後方へのセティング(バックパス)や、あらゆる方向へ動いてもボールの下に上手に移動して安定的にセットできる動き作りを学んでいきましょう。



動画で
Check!
https://youtu.be/1YSKZf-dS_bc

POINT 1

落下地点に早く入り、
ボールの落下を待つ

POINT 2

肘を地面と
平行にして
三角形を維持

POINT 3

軸足に体重を
乗せよう



応用動作

ディグ

02

Digg



指導：佐野 優子

「ディグ」とは、相手のスパイクをレシーブすることです。アンダーハンドレシーブの格好が“掘る(digging)”動作に似ていることからこのように呼ばれるようになりました。

スパイクレシーブはもちろん、ティップやワンタッチボールも含めてレシーブの成功確率が相手を上回るとそのセットを勝利する確率が高くなります。

ここでは強いスパイクをディグできるようにするために、面の使い方や体の使い方を学んでいきましょう。



<https://youtu.be/8mqn-ACt7VI>

Practical action



POINT 1

ボールをとらえやすくするために両腕で平らな面をつくれます

POINT 2

腰を落として下半身の力をまっすぐボールに伝える

POINT 3

すぐ動けるように準備姿勢の足幅は肩幅に

応用動作

スパイク

—セッターの上げたセットを打つ

03

Spike



指導：狩野 舞子

スパイクの種類はセットの高さによって、サードテンポ(ハイセット)、セカンドテンポ(平行トスや時間差など)、ファーストテンポ(クイック)に分類されます。また、アタッカーがフロントコート内で踏切って打つフロントスパイクと、バックコートで踏み切って打つバックスパイクのように、踏み切る位置でも分類されます。

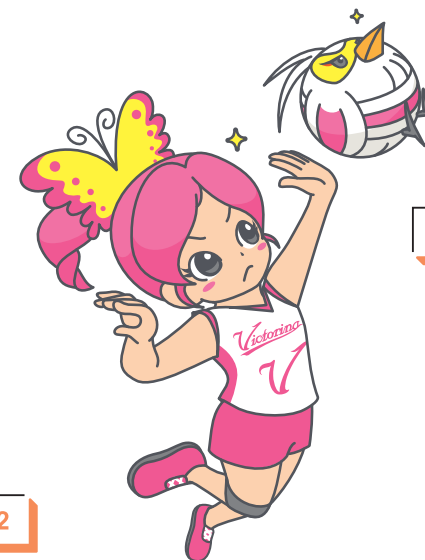
まずはハイセットを自分の最も高い位置から最も強く打つことをスパイク習得の第一段階として学ぶことが望ましいでしょう。なぜなら、スパイカー自身がスタートやジャンプのタイミングを合わせなければならないハイセットスパイクがアタッカーにとっての基本となるからです。

ここではハイセットスパイクを打つためのスタート、助走、ジャンプ、高い打点でのミートの仕方を学んでいきましょう。



<https://youtu.be/PgaJcyvz7aE>

Practical action



POINT 1

自分が強く打つことができる最高打点を探そう

POINT 2

セッターの手からボールが離れてから助走スタート

応用動作

二人(二枚)ブロック

04

Block



指導：井上 香織

相手アタッカーに対して二人でブロックに跳びます。相手の攻撃決定を防ぐためには、ブロックに参加する人数が多い方が効果的です。

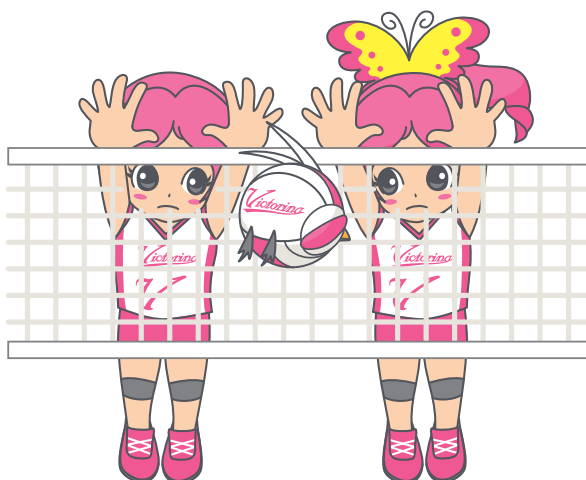
二人で踏み切る場所やタイミング、空中姿勢を揃えることを「合わせる」と表現します。二人でしっかり合わせて1枚の壁を作ることで相手アタッカーに対してプレッシャーを与え、ブロックポイントを取る確率を高くすることができます。

また、ブロックが合わせられていると味方レシーバーに守備範囲を絞らせることができ、味方レシーバーが相手スパイク打球を容易に上げられるようになることにもつながります。

ここでは二人のブロックを合わせられるようになるためのステップとタイミングについて学んでいきましょう。



<https://youtu.be/hYAAJ0KfPyI>



POINT 1

「せーの」と声を出し最後の一步のタイミングを合わせよう

POINT 2

空中で身体が流れないように

応用動作

ジャンプフローターサーブ

05

Jump floater serve



指導：大友 愛

「ジャンプフローターサーブ」はジャンプして打つフローターサーブのことです。ジャンプフローターサーブを打つことの効果は

- ① ジャンプして空中で体が前方に移動する力も加わることで、速さと重さが加わったサーブになること
- ② サーバーの打点とボールの描く弾道の頂点の差が小さくなり、サーブレシーバーがサーブの落下点を読みにくく入りづらくなること

これらの理由によってサーブレシーバーがレシーブしづらくなります。ここでは、ジャンプフローターサーブの助走、トスアップ、踏み切りの仕方について学んでいきましょう。



<https://youtu.be/VqU8x5Dr4D4>



POINT 1

一番高い所でミートできるようなトスアップ

POINT 2

助走→トスアップ→ミートのタイミングを確認しよう

【セッティング】

バックパス練習

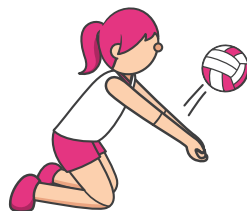
二人組で直上(自分の頭上)にパスを上げてから素早く180度向きを変えて、相手に背中を向けてパス(バックパス)をします。この時、おへその向きをパスの方向を定める基準として(背中越しに)、自分のおへそと相手のおへそが線で繋がっているイメージをもって方向を合わせていくようにしましょう。



【ディグ】

ヒザをついてレシーブ

ヒザ立ちの姿勢で構えます。腕は肘を伸ばし、レシーブする面をしっかり作ります。ボールが面に当たる時、腕を振らないようにしてボールを上げましょう。面に当てるだけでボールが上がるようになります。



立ってレシーブ

立位で構えます。目線が上下しないようにレシーブをしましょう。ヒザ立ちの姿勢は下半身を動かせない状態のため目線の上下を少なくできますが、立位では下半身を自由に動かせるので意識しなければ目線が上下してしまいます。この練習でもボールが面に当たる時、腕を振らないように注意しましょう。

遠くのスパイク打球をレシーブ

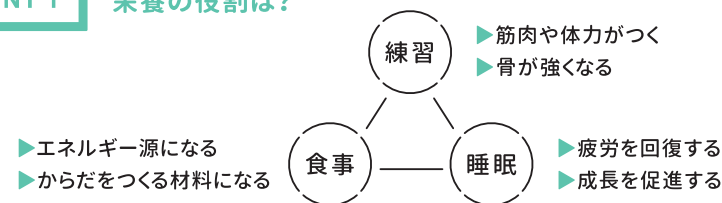
構えた両脚の外側にきたボールに対して、肘を伸ばし平らな面を作りましょう。腕を振らないように注意しましょう。

01 ケガをしないカラダづくり



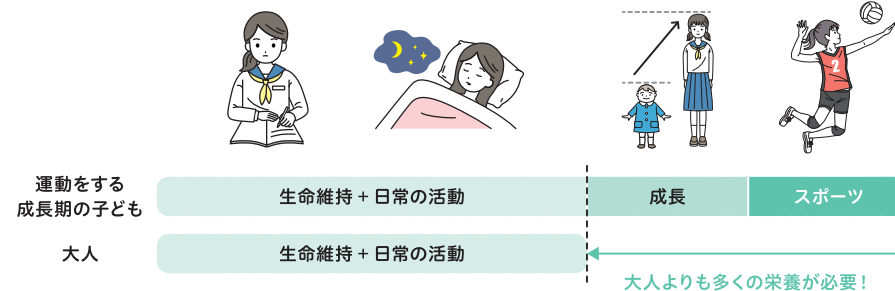
指導: 小池 梨絵
森永乳業株式会社

POINT 1 栄養の役割は?



ケガをしないカラダづくりに大切なこと
競技能力を向上させるためには、**運動・休養・栄養**のバランスが重要!!

POINT 2 どれだけの栄養が必要?



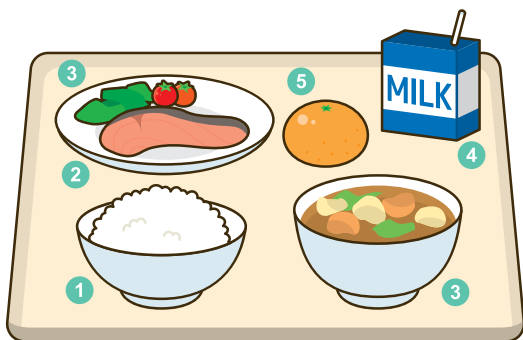
POINT 3 食事=栄養が不足すると……



02 バランスの良い食事の基本

POINT 1 主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物をバランス良く食べよう

アスリートの食事の基本形は、①主食 ②主菜 ③副菜と汁もの ④牛乳・乳製品 ⑤果物を組み合わせた献立です。
毎食様々な食材をとることで、必要な栄養素を補うことができます。



① 主食 (主に炭水化物)

▶ カラダを動かすエネルギー源



② 主菜 (主にたんぱく質)

▶ 筋肉、骨、血液など人のカラダを作る



③ 副菜・汁もの (主にビタミン・ミネラル)

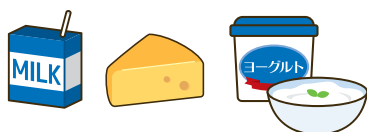
▶ 体調を整え、骨や血液の材料となる



④ 牛乳・乳製品

(主にカルシウム、たんぱく質)

▶ 骨を作るのに欠かせない



⑤ 果物 (主にビタミンC、炭水化物)

▶ 疲労回復やカラダの調子を整える



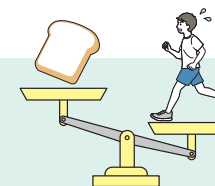
POINT 2 自分に必要なエネルギー量(食事量)を知ろう!

適切な食事量はどれくらい?

① 【エネルギー(カロリー)バランス】

- 基本的に、消費したエネルギーと同じだけ食べていれば、体重は変わらない。
- 摂取と消費のバランスによって、体重が増えたり減ったりする。

摂取エネルギー > 消費エネルギー → 体重増加
 摂取エネルギー < 消費エネルギー → 体重減少



② 【エネルギーの消費量はひとりひとり異なる!】

- 性別、年齢、身長、体重、練習強度、練習時間など、たくさんの条件によって、エネルギー消費量は変わる。
- 消費エネルギーや摂取エネルギーを把握するのは難しい。

体重の増減で食事量が適切かどうか確認するとよい。
 毎日決まった時間に体重を測りましょう!



毎日の食事は、主食、主菜、副菜を基本に
 バランス良く摂ることが大切です。

POINT 3 自分に必要なエネルギー量を知っておこう

1日にどれくらいのカロリーが必要なのか、目安を知っておきましょう。

★下の表を参考にしながら、公式にあてはめて計算してみよう

$$\text{性・年齢別基礎代謝基準値 (表1)} \times \text{自分の体重} \times \text{身体活動レベル (PAL) (表2)} + \text{エネルギー蓄積量 (表3)}$$

【計算の仕方】

- ① 表1で年齢にあてはまる「基礎代謝基準値」に自分の体重をかける
- ② ①に表2であてはまる「PAL」をかける
- ③ ②に表3であてはまる「エネルギー蓄積量」を足す

例 $29.6 \times 47.5 \times 1.75 + 25 = 2,486 \text{ kcal}$

13歳、47.5kg、バレーボールを3時間している女子の場合

表1 基礎代謝基準値 (kcal/kg体重/日)

年齢	男	女
12~14(歳)	31.0	29.6
15~17(歳)	27.0	25.3

※平均的な体位にて算出した数値
出典:「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

表2 身体活動レベル(PAL)

練習時間	身体活動レベル		
	1時間	2時間	3時間
球技(軽い)	1.55	1.65	1.75

※PALの数値は、1日9時間の睡眠、通常授業期を想定して算出
出典:「小中学生のスポーツ栄養ガイド スポーツ食育プログラム」
(監修 公益財団法人日本体育協会・樋口 満/女子栄養大学出版部)

表3 エネルギー蓄積量 (kcal/日)

年齢	男	女
12~14(歳)	20	25
15~17(歳)	10	10

※平均的な体位にて算出した数値
出典:「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

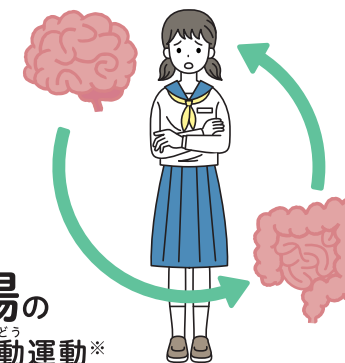


Column

おなかを整えて! カラダとココロの健康づくり

脳腸相関

- うつ
- ストレス
- 認知
- 不安



腸のぜんどう蠕動運動※
※消化管に見られる運動の1つ。

脳のストレス応答

腸内フローラの変化

脳と腸は自律神経で強く結ばれ影響を与えあう

腸内環境を整えるポイント

- ① バランスの良い食事をする
 - ・発酵食品をとる
 - ・ビフィズス菌をとる
- ② 適度な運動をする
- ③ 水分を沢山とる
- ④ 十分な睡眠をとる
- ⑤ 排便を習慣づける

おなかのために今日からできること

大腸で働くビフィズス菌入りヨーグルトを食べよう!

人間の腸内には数百種類、40兆個もの細菌が棲んでいますが、その中でもビフィズス菌は健康に役立つ善玉菌の代表格で、おなかの環境を整える働きがあります。一般的にビフィズス菌は酸や酵素に弱いのですが、森永乳業独自の「ビフィズス菌BB536」はヒトのおなかにも棲息するビフィズス菌の中でも酸や酵素に強く、大腸に到達できる菌です。



ビフィズス菌BB536入りヨーグルト

ビフィダスのむヨーグルト 脂肪ゼロ



健康応援ビフィダスレシピをCheck!
<https://bifidus.jp/recipe/>



食事をとるタイミング

03

Timing

食事から効率よく栄養を体内に取り込むには、摂取のタイミングも重要です。
1日のスケジュールを把握し、トレーニングの時間などに合わせて
食事時間や量・内容を調節しましょう。

Check!

- 空腹状態でトレーニングをしない
- 練習後はできるだけ早く食事をとる
- 練習後、食事まで時間が空いてしまう場合には補食(間食)をとる



補食をとるタイミング ①

朝練後

朝食で補いきれなかった
栄養を補給。

★おすすめの補食

(おにぎり、サンドイッチ、果物、
牛乳、オレンジジュース等)



補食をとるタイミング ②

部活前

昼食から練習まで時間が
空いてしまう場合は、
練習開始1~2時間前に補食を
とりましょう。

★おすすめの補食

糖質中心の油の少ない軽食
(おにぎり、パン、バナナ、
エネルギーゼリー等)



補食をとるタイミング ③

部活後

練習後、夕食まで時間が
空いてしまう場合には、
練習後すぐに、夕食に支障が
ない程度の補食をとりましょう。

★おすすめの補食

糖質とたんぱく質がとれるもの
(ヨーグルト、牛乳、サンドイッチ、
たんぱく質強化ゼリー等)



まとめ

選手として心がけたい食習慣

どんな状況でも自分に必要な食事を自分で調節してとれるようになりましょう!!

アスリートのための食事が身に着くと、大人になってからも適切な食事をとることができ、
健康維持やスポーツを行う上でも一生役に立ちます。

POINT 1 1日3食! 欠食は絶対にしない!

3食 + 必要に応じて補食(間食)を取り入れましょう。

POINT 2 基本的な食事(バランスの良い食事)の形を覚えて、実践!

バランスの良い食事の基本形=主食+主菜+副菜+果物+牛乳・乳製品。
できるだけ好き嫌いをせずに色々な食品を食べましょう。

まごわやさしい

+
牛乳・乳製品
+
果物

が揃うようにしましょう!

ま…豆(豆類)
ご…ごま(種実類)
わ…わかめ(海藻類)
や…野菜(野菜類)
さ…魚(魚介類)
し…しいたけ(きのこ類)
い…いも(芋類)

POINT 3 食事時間を毎日のスケジュールに組み込んで考える!

食事もトレーニングのひとつと考えて取り組みましょう。

食事は、身長を伸ばすだけではなく、高くジャンプするのに必要な筋肉を作ったり、
コートに最後まで立ち続けるスタミナをつけたり、怪我をしにくいカラダを
つくったり、トレーニングと同じくらい重要です。
アレルギーでなければ、苦手なものでも食べられるように
チャレンジしましょう!

牛乳・
乳製品は、
アスリートの
強い味方!