

氏名 さか なか み さと 坂 中 美 郷 助教



主な研究テーマ

- バレーボールにおける競技力向上に関する研究
- レセプション技術の向上を目指した事例研究

平成27年度の研究内容とその成果

レセプション（サーブレシーブ）技術が未熟によりプレーが低迷していた、ある大学女子バレーボール選手を対象に、レセプション動作を修正しプレーの向上を目指した取り組みを行いました。選手の問題点は、①両足を左右真横に開いて構えているために、前後のボールに対応できず、前に落ちるボールにはすぐに膝をつき、後方に伸びるボールには上体の起立と後傾がみられること、②体に引き付けた腕を振り出すこと

ていることの2点であることがわかりました。問題点を修正する取り組みとして、「練習A：面づくり」、「練習B：チャンスボールを『ボン』と当てるだけ」、「練習C：ボールをセッターへ向けて転がす」の3つを3か月間実施しました。その結果、レセプション動作の問題点を修正することができました。また、試合のレセプション成功率においては、修正前の58.1%から修正後は71.9%へと向上させることができました。

これからの研究の展望

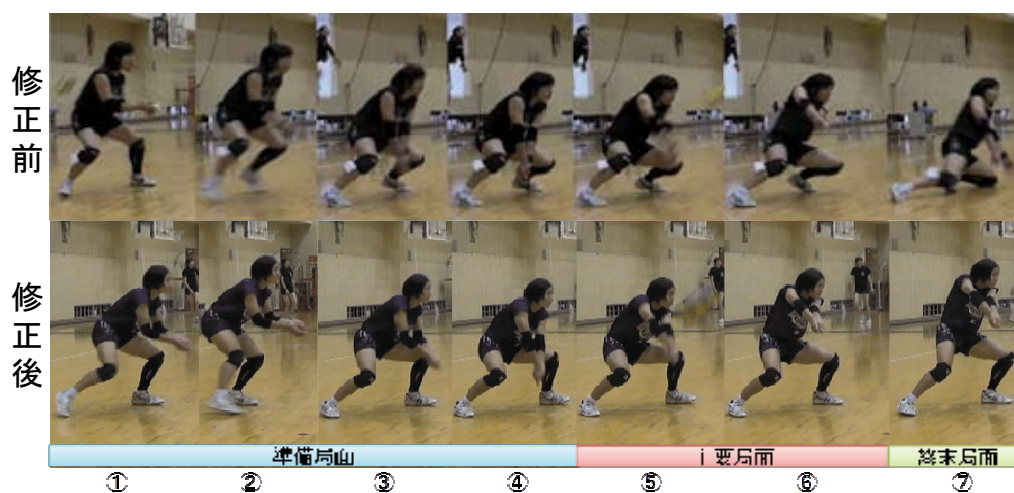



図1. 修正前後のレセプション動作



今回の研究で、レセプションについて悩む選手にとって参考になる情報を提供することができたと思います。今後も研究を続け、バレーボール初心者に対しても同等の効果が得られるかどうかを検証し、多くの事例を収集することが課題です。

今後も、現場にとって有益な情報を得られるように、コーチングに関する研究を進めていこうと思います。