

スポーツ・武道実践科学系

氏 名 さか なか み さと 助教
坂 中 美 郷



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
- ☐ チームづくりに関する研究

平成28年度の研究内容とその成果

平成28年度の本学女子バレーボールチームにおいて「DataVolley」というデータ分析ソフトを用いてデータ分析を行いました。データからは、誰が一番スパイクを打ち、誰が一番スパイクを決めたか等が分かります。1か月の遠征合宿を行い、他大学との練習試合を165セット行った結果、レシーブがセッターへ返ったときのスパイク決定率は約40%、レシーブが乱れたときのスパイク決定率は約28%でした。また、相手のブロックが0人または1人のときのスパイク決定率は約41%、2人以上つかれた

ときは約27%でした。このことから、「レシーブが乱れたときや、相手ブロックが2人以上つかれたときのスパイク力を向上させる」→「ブロックアウトの技術を身につける」という目標を定めました。ブロックアウトとは、ボールを相手ブロックに当てて、コートの外に出すことをいいます。練習方法は、最初はブロック板に当てる練習(写真1)、次にブロック板に当ててコート外に出す練習(写真2)、そしてブロック板を立て向きにしているのを小さくしてコート外に出す練習(写真3)を行いました。また、レシーブが乱れたことを想定して、トスを



写真1



写真2



写真3

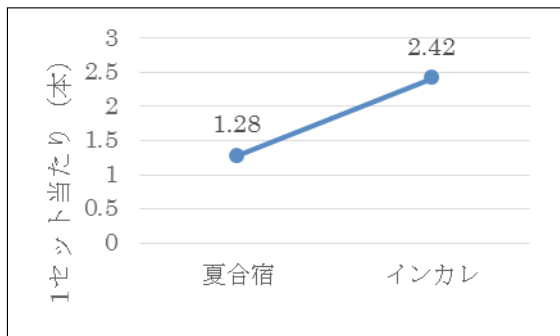


図1. ブロックアウトの本数

上げる位置を、セッターの定位置、アタックライン付近、コート中央、コート後方と
いろいろな状況を考えて練習を行いました。

その結果、試合での相手ブロックを利用したスパイク得点が、9月の遠征合宿（89
セット）に比べて12月のインカレでは高い
値を示しました（図1）。自チームが不利
な状況でも相手ブロックを利用したスパイ
クで得点することができるようになり、試
合の勝利に繋がったと考えられました。

これからの研究の展望

今回は、チームの課題を見出し、目標を
設定して練習に取り組む一年間の過程につ
いて研究を行いました。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。