

スポーツ・武道実践科学系

氏名 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
- 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ヶ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的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

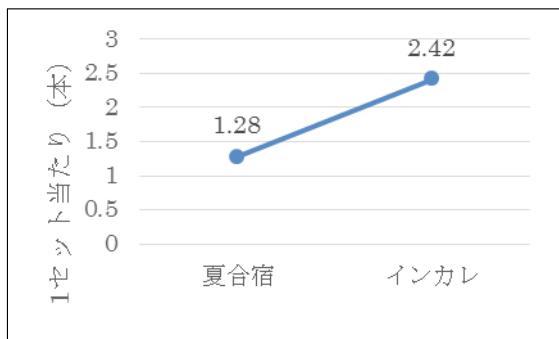


図1. ブロックアウトの本数

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、コート後方といろん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。