

スポーツ・武道実践科学系

氏名 **はま だ こう じ** 教授



主な研究テーマ

- バレーボールにおける競技力向上のための研究
- バレーボールのコーチング力向上

平成26年度の研究内容とその成果

よくスポーツ選手の競技力向上に関して、「心技体知」といわれます。どうも、漢字で書かれていると、古臭く「スポ根」を連想してしまい避けて通りがちです。しかし、これは、世界各国のトップアスリートに共通のテーマです。その中で、特に試合で使われる技術と戦術について研究を進めています。

「技」＝「スキル（技術）・タクティクス（戦術）」

球技スポーツの中で、バレーボールの特性として、ボールをつかんではいけなく、自分のコートにボールを落としてもいけない競技です。特に「技術」とは、「ボールコントロール」を言います。

そこで、「ジュニア（小中学生）選手」及び「ジュニア選手を指導するコーチ」のために独自に作成したマニュアルを、広く指導者講習会等で活用しています。

キーワードは、トス・スパイク系の攻撃技術を中心に学習する「ジャンプトス」です。具体的には、「直上ジャンプトス」から「セミクイック」へのコンビネーション

プレイを、二人組で学習するところから入っていく構成にしました。

A. ジャンプトスの練習

ドリル① 投げ上げボールのジャンプキャッチ ポイント：セッター自身の最高点でキャッチ

