

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30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」といわれ「スポ根」を連想してしまい避けて通りがちです。しかし、いまではスポーツ科学を駆使し「メンタル(心理)」、「スキル(技術)」、「フィジカル(体力)」を向上させることがだれにでも可能になってきています。また世界各国のトップアスリートに共通のテーマです。本学ではその中でも、総合領域の「タクティクス(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プログラムを、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



パートナーのスローイング安定化とセッ

ターのジャンプ（踏切）タイミング合わせを中心に。

ドリル② 投げ上げボールのジャンプトス
セッターはジャンプの頂点でボールにタッチし、触って「置いてくる」のイメージを体得する。



ドリル③ 二人で「ワン、ツウ」連続ジャンプトス



スローアー（最初に投げ上げた者）が、球出し直後にセッターに近づき、自分もジャンプトスをする。二人が1回ずつ「ワン、ツウ」のリズムで空中ボールタッチをする。 **個人戦術**

このように、ジャンプトスを数多く練習することで、ジュニア期の選手達は「ボール勘（空間認知）」が養われます。また、あまりチカラを要しない（タイミングだけ）ためボールに慣れ親しむことが出来ます。

これからの研究の展望

このバレーボールプログラムをマニュアルにしています。その内容（写真やイラスト、動画を多く採用し分かりやすくしました）は、技術及び戦術のみならず、バレーボール競技の特性、6人制ルールの解説（主審・副審・ラインジャッジ・記録）、簡単なゲーム分析シート、大会運営方法なども含まれています。数多くの方に活用していただき、ジュニア選手の育成や発掘の一助になればと思います。

よかったら鹿屋体育大学球技体育館バレーボール練習室に来て見ませんか？見学でもいいですよ。

また、夏は「バレーボール・サマーキャンプ」、冬は「バレーボール・ウィンターキャンプ」を小中学生対象に行っています。一緒にバレーボールをやりましょう！



Let's Play VolleyBall !!