

出来ないから出来るへ！

# 親子で学べるスポーツコーチングガイド！

バレーボールを教える教えるコツ

オーバーハンドパス編

## 本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るようになるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手く行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。各運動や競技においての指導法は技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



この教材は、平成31年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用する場合にはご連絡ください。

## 本教材の監修担当講師



ヴォレアス北海道  
選手 ミドルブロッカー 田城 貴之

【主な経歴】  
私立とわの森三愛高等学校→筑波大学→パナソニックパンサーズ→ヴォレアス北海道

## 概 要

オーバーハンドパスは、レシーブ、トスにも使用するため非常に重要なスキルと言えます。そして、味方に正確なパスをつなげることがチームプレーのバレーボーにおいて味方のグッドプレーを引き出すといつても過言ではありません。しかし、バレーボールでは、ボールを保持することがルールで禁止されており、両手でボールの勢いを吸収し、瞬時に狙ったところにコントロールして返球することは初心者には難しく練習が必要でしょう。パスの基本であるオーバーハンドパスの上達のためには「ボールの落下地点に素早く入ること」「正しいポジションでボールを捉えること」「ボールにしっかりと力を伝えてコントロールすること」が重要です。本編では、オーバーハンドパスの基本動作の解説と上手く出来ない場合の原因やその対処法を解説していきます。是非、参考にして今よりもバレーボールが楽しく・上手くプレー出来るよう練習してみてください。

## オーバーハンドパスの基本動作について

オーバーハンドパスで重要な事は、「ボールを受ける準備の構え」「ボールの落下点への移動」「ボールコントロール」「フォロースルー」となります。それぞれの動作のポイントを解説していきますのでお子さまの動作をそれぞれ確認してみましょう。

### 1 構えのポイントについて

#### ボールを受ける準備の構えのポイント

飛んで来るボールに対して  
前後左右どこへでも素早く  
移動できる姿勢をとりましょう。



#### ポイント

両足を肩幅程度に開き、片方の足を半歩前に出し、膝を軽く曲げて腰を落とします。  
体重は若干前にかけると前後左右どこにでも動きやすい。

#### ここをチェック

足の幅が広すぎたり狭すぎたいしていないか確認しましょう。



#### アドバイス

骨盤を前傾させて腰を落とすイメージを伝えましょう。手を足の付け根に置きお腹と太ももで挟んでみましょう。

#### ここをチェック

上体を猫背にしてかがめた姿勢になっていないか確認しましょう。  
骨盤をしっかりと前傾させていないと腰を落とした姿勢の時に膝に負担がかかり傷害の原因になる可能性がありますので注意が必要。



#### ここをチェック

膝が内側に入っていないか確認しましょう。

膝の向きとつま先の向きが同じ方向を向くよう注意してください。

## 手の構えのポイント



### ポイント

両手をおでこの前あたりに構えます。この時、親指と人差し指で三角形をつくり、手の平は力まず軽く広げましょう。



### ポイント

構えた手はおでこからボール1個分くらいの距離で構えます。

### アドバイス

脇が開き過ぎたり閉じすぎたりしないように指先から肩まで力まず自然に構えるようにアドバイスしましょう。

## 2 ボールの落下地点への移動について

### 動作のポイント



良いパスを出すためには、ボールの落下地点に素早く移動し良い体勢でパスすることがポイントです。

### ポイント1

片足を前に出したスタンスのまま移動すると姿勢が安定します。

### ポイント2

移動の際もボールから目を離さないようにします。

### ポイント3

前足から1歩踏み出して移動するようにしましょう。  
後ろ足から動かすよりも素早く移動できます。

### アドバイス

おでこでボールをヘディングするイメージを伝えてあげることで、ボールの落下点へ正しく入ることが出来ます。

### アドバイス

移動中も手の構えはなるべく崩さないようにアドバイスしましょう。

### 3 ボールコントロールのポイントについて

#### 動作のポイント

落下してくるボールの勢いを吸収し、ボールを回転させないでパスすることがポイントとなります。



ポイント1

肘と手首・下半身を柔らかく使ってボールの勢いを吸収します。



ポイント2

指の腹を使ってボールを包み込むようにすることがポイントです。

#### ここをチェック

体がのけ反ったり、前傾しすぎたりしていないか確認しましょう。

ポイント3 親指と人差し指を内側に引き込んでボールの勢いを吸収することがポイントです。

#### 手首の使い方



#### 良い例



#### 悪い例



#### アドバイス

手首を後ろに倒してボールの勢いを吸収するのではなく、親指と人差し指を内側に引き込んでボールの勢いを吸収するようにアドバイスしましょう。



ポイント4

両手の親指と人差し指を内側から押し出すようにします。



ポイント5

ボールに回転がかからないようにトスすることがポイントです。

#### アドバイス

ボールを回転させないコツは、両手の力を均等に使いボールの中心を押し返すようにアドバイスしましょう。

#### ここをチェック

手首を使って動作をしていないか確認しましょう。

## 4 フォロースルーのポイントについて

### 動作のポイント

しっかりと全身の力がボールに伝わるようにボールが指先から離れるまでフォローしましょう。



#### ポイント1

パスを受ける相手がとりやすいように、相手の頭上にボールが落ちる軌道をイメージしましょう。

#### アドバイス

良いパスが味方の良いプレーにつながることを伝えてあげてください。

#### ポイント2

不安定な体勢はパスの精度が落ちてしまうので、基本姿勢を保ちボールの落下点に入り、リリースした後もボールをコントロールしましょう。

## ■ 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

### ケース1:ボールの落下点に入れないと

#### 【主な原因】

ボールの落下点と  
体の距離感がつかめていない。

#### 【チェックポイント・対処法】

##### ボールの落下点と体の距離感をつかむ練習



投げられたボールをおでこでヘディングする練習をして距離感をつかみましょう。ヘディングが怖い場合は、おでこの前でボールをキャッチしてみましょう。

## 【主な原因】

移動する際のステップがぎこちない。

## 【チェックポイント・対処法】

基本姿勢のチェックをしてみましょう。



膝が前に出ている姿勢や極端に前傾している姿勢はスムーズな動作が出来ませんのでまずは基本姿勢がしっかりととれているか確認しましょう。



## 正しい基本姿勢



片足を半歩前に出し横から見て、つま先・膝・肩が一直線になるように骨盤を前傾させ腰を落とした姿勢です。

ステップは、前足から踏み出すようにすると素早い1歩が出せますのでアドバイスしましょう。

## ケース2: パスが飛ばない場合

## 【主な原因】



パスを出す角度が悪い

## 【チェックポイント・対処法】



パスを出す角度は45度を目指しましょう。フォロースルーの時に肘が目の高さに来るイメージです。

ボールを受ける時に体が伸びきっていて  
ボールに上手く力を伝えられない



しっかりと基本姿勢をとり  
ボールに地面から下半身→  
肘→手→指先と順番に力を  
伝えるようにアドバイスしましょう。

ボールを受ける時に体が伸びきっていて  
ボールに上手く力を伝えられない



ボールに力を伝えるライン  
を一直線にするイメージで  
ボールを押し出すようにア  
ドバイスしましょう。

### ボールへ力を伝える感覚をつかむ練習

おでこでボールをキャッチし、全身を使ってボ  
ールを押し出してみましょう。最後までボールに力  
を与えてコントロールするために0.1秒でも長く  
ボールに触れるように意識することをアドバイス  
しましょう。ただし、ボールの反動を完全に殺して  
しまうとパスが飛ばなくなってしまうので、手が  
トランポリンのイメージでそこにエネルギーをた  
めて押し返すようなイメージです。

## ケース3: ボールの反動を上手く使えない場合

### 【主な原因】

手首が力んでしまい固い動きになっている

### 【チェックポイント・対処法】

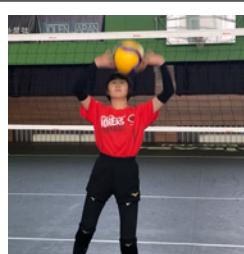
#### 手首を柔らかく使うための練習



壁に向かって手首をリズミ  
カルに使って連続してパス  
してみましょう。手首をリ  
ラックスしておでこの前あ  
たりの高さで行うのがポイ  
ントです。

## ケース4: ボールが左右にズレる場合

### 【主な原因】



ボールを捉える位置が  
体の中心からズれている  
手や肘の位置がバラバラ  
になっている

### 【チェックポイント・対処法】

基本姿勢や構えをもう一度チェックしてみましょ  
う。自分ではやっているつもりでもズレているケー  
スがよくあります。カメラなどで撮影して、自分のイ  
メージと実際の動作のズレをお子さまと一緒に確  
認してみましょう。