

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

フローターサーブ編

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

サーブはバレーボールのラリーの最初のプレーであり、唯一周りの影響を受けずに行えるプレーです。スパイクサーブ、ジャンプフローターサーブなど多くの種類のサーブがあるが、今回は一番基本的なフローターサーブを解説します。エンドラインよりも後方からヒットしてネットを越さなければなければならないので、きちんとボールに力を加えることが必要になります。上達のためには「毎回同じトスをあげること」「ボールの軌道やネット上の通過点を意識すること」「しっかりとボールに力が伝わるようにヒットすること」が重要になります。是非、本教材を参考にしてバレーボールが今より楽しくプレーしてください。

フローターサーブの基本動作について

フローターサーブの動作は、「構え」→「トス」→「スイング」→「ヒット」→「フォロースルー」の動作で構成されています。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

動作のポイント



ポイント1

利き手側の足を1歩引いて、足を前後に開きましょう。



ポイント2

肘を伸ばしてボールを持ち、打ちたい方向に指先を向けてます。



ポイント3

前足のつま先も打ちたい方向にむけます。



ポイント4

右手は、弓を引くように肘を肩よりも高い位置に引いてます。



ポイント6

肘を伸ばしてボールを持ち、打ちたい方向に指先を向けてます。



ポイント8

ボールを持つ手は、手の平をつけず指先で自然な形でもちましょう。この時、ボールの溝に指をかけると安定します。

アドバイス

肘を引くときは、肩甲骨を寄せるイメージとアドバイスしましょう。

2 トスのポイントについて

動作のポイント



ポイント1

肘を伸ばしたままボールの重心がズれないようにまっすぐ上にトスします。手首を使ったり、指先でボールを引っかけないように注意しましょう。



ポイント2

トスのブレを少なくするため、ボールを肩より下に下げないでトスしましょう。



ポイント3

トスの高さは、高く上げすぎるとブレが大きくなるのでボール1個分の高さを目安としましょう。

3 スイング～ヒットのポイントについて

動作のポイント



前後の体重移動と体の旋回動作と連動して
肩→肘→手をスイングすることがポイントです。



ポイント1

ボールをトスすると同時に、右足に軽く体重をかける。

ポイント2

左足を1歩踏みこんで重心を前に移動させる。

ポイント3

左足を踏みこむと同時にトスした左手を体に引きつけ右腰が前に出るように体を旋回させ、肩→肘→手と連動してスイングします。

アドバイス

体重移動する時に左足を踏みこむ幅があまり大きくならないようにアドバイスしましょう。体の上下動がない程度で軽く1歩踏みこむくらいで十分です。

アドバイス

トスしてスイング～ヒットまではボールの中心から目を離さないようにアドバイスしましょう。

**ポイント4**

トスしたボールは斜め45度くらいの位置で、肘が伸びているタイミングでヒットします。

**ポイント5**

ヒットは、指を軽く開き、中指の付け根あたりでボールの中心をとらえるようにしましょう。

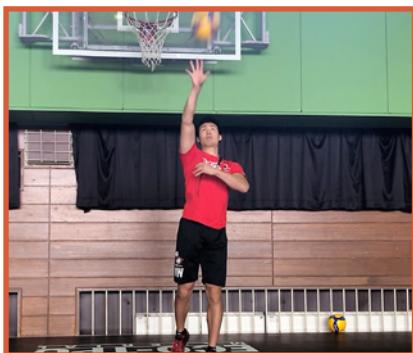
**ポイント6**

ボールを打ち下ろすイメージではなく、打ちたい方向にボールを押し出すのがポイントです。手首はスナップしないで軽く起こした状態のままヒットします。

4 フォロースルーのポイントについて

動作のポイント

ボールをヒットした後のフォロースルーの動作もボールをコントロールするにはとても重要な動作です。

**ポイント1**

打ち終わった後も指先を打ちたい方向に向けたままにします。

**ポイント2**

打ち終わった時に体勢を崩さないようにしましょう。



■ 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:上手くボールに手が当たらない場合

【主な原因】



トスする手が肩より下に
極端に下がっている。



トスを高く
上げすぎている



スムーズに腕を振れず、スイングがぎこちない。

【チェックポイント・対処法】



ボールを構えた位置から
ボールを持つ手を肩よりも下げるないようにアドバイスしましょう。



トスの高さは、ボール1個分程度の高さを目安として上げるようにアドバイスしましょう。



肩→肘→手を順番にスムーズに動かす感覚を掴むために、タオルの端を持って腕を振る練習をするといいでしょう。肘が下がらないように注意してください。肘が頭の横を通過するイメージです。

ケース2:サーブがネットを超えない場合

【主な原因】

体の力を上手くボールに伝えられていない。

【チェックポイント・対処法】

体の中心から末端に向かって順番に力が伝わるよう連動させる感覚をつかむ必要があります。リズムをとりながらタオルの端を持ってスイングする練習をするとよいでしょう。

また、しっかりとした体重移動も意識するようにアドバイスしましょう。

ボールをヒットする高さが、
高すぎたり低すぎたりしている。

肘が伸びた状態で斜め上45度位の位置でボールを押し出すイメージをアドバイスしましょう。

[主な原因]

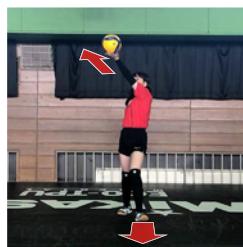
ボールの芯を捉えていない。

[チェックポイント・対処法]

ボールの芯を捉える感覚を養う為に持つもらっているボールを力が入る位置で叩く練習をしてみましょう。
手の平の中心、中指の付け根あたりでボールの中心を叩くようにしましょう。

ボールがネットを超える軌道をイメージ出来ていない。

最初は、ネットの近くからサーブを打ち始め、慣れて行くに従いエンドラインに向かって距離を伸ばしていくと良いでしょう。

ケース3:狙った方向に打てない場合**[主な原因]**

力の向きがバラバラになっている。

[チェックポイント・対処法]

構えの段階で、左足のつま先を打ちたい方向に向け、トスを上げる時の指先、スイングする方向も打ちたい方向に向くようにアドバイスしましょう。