

出来ないから出来るハ！

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

ブロック編

## 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。

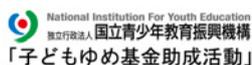
子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

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に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。

各運動や競技における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。



「子どもゆめ基金助成活動」

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

バレーボールのブロックが上手になるためには、トスが上がる方向を瞬時に見極めること、勢い良く助走し、ジャンプの高さを出すこと、手を相手コートに突き出すことが必要となります。ブロックが上手になれば、ラリーが続くようになり、攻撃のチャンスが増えたり、ブロックで直接得点することもできるので得点を取る機会が増えるようになります。相手のスパイクをブロックやレシーブでラリーに繋げて取る得点はバレーボールで盛り上がるシーンになります。子どもたちがチームで盛り上がり、バレーボールが楽しいと思う瞬間をたくさん経験できるようにするためにもブロックの指導は必要です。本教材では、ブロック動作のポイントや上手くできない場合の対処法やアドバイスをご紹介します。ぜひ、参考にお子さまと一緒に練習してみてください。

## ブロックの基本動作について

ブロックの上達のポイントは、「トスが上がる方向を瞬時に見極めること」「勢いよく助走し、高くジャンプすること」「手を相手コートに可能な限り侵入させること」です。

### 1 構えについて

#### 動作のポイント



#### ポイント1

ブロックは相手の攻撃の位置によってその場でジャンプしたり、左右へ移動してジャンプ出来るようにいずれも瞬時に行える姿勢で構えましょう。



#### アドバイス

足は自分が一番早く動けるスタンスで構えるようにアドバイスしましょう。



#### ポイント2

スタンスの目安は肩幅程度、足の裏全体に均等に体重をかけると素早く動けます。



#### ポイント4

軽く膝を曲げて腰を落とします。この時、膝が内側に入らないように気をつけましょう。



#### ポイント5

手は、その場でのブロックに対応出来るように頭から少し出る位の高さに両手を挙げておきます。

## 2 アイワークについて

### アイワークのポイント

ブロックを行う際は、相手のどのプレーヤーの攻撃をブロックすればよいかという瞬間の判断がとても重要です。プレー中のアイワークはとても大事ですので、どこをみて判断すればよいのか基本的なポイントを紹介します。

予測

(1) 相手プレーヤーの誰がレシーブするか？

(2) 攻撃に参加するプレーヤーは誰か？

(3) レシーブされたボールがどこにあがるか？

判断

(4) セッターがどんな体勢でどこにトスが上がるか？

**アクション** ※日頃の練習から判断をする習慣をつけるようにアドバイスしましょう。

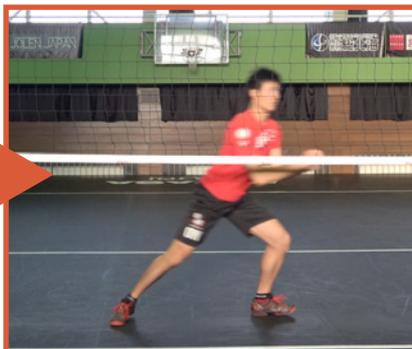
## 3 フットワークについて

### 動作のポイント



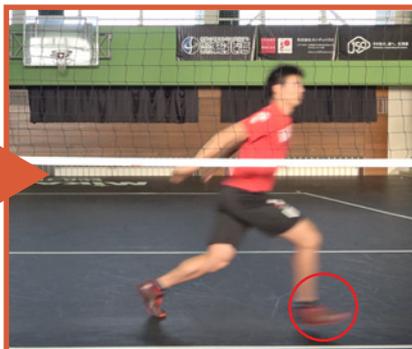
#### ポイント1

一歩目は進行方向と逆側の足でコートを蹴って、進行方向側の足を一歩踏み出します。



#### ポイント2

この時、重心が平行移動するイメージで無駄な上下の動きを為さないように注意してください。



#### ポイント3

二歩目は、一歩目に出した足でコートを蹴り、後ろ側の足をクロスさせて大きく進行方向に踏み出します。



#### ポイント4

このクロスステップの際に、腕を後ろに振る動作を行いジャンプの用意をします。



#### ポイント5

つま先をネット側に向け、体が流れないようにストッパーをかけ、腕の振りも利用して助走の勢いを上への力に変換して跳び上がります。

## 4 ジャンプ動作について

### 動作のポイント

助走の勢いを上方向にかえジャンプしましょう。



#### ポイント1

上半身がネットに対して正対するようにすることです。体が斜めにならないように注意しましょう。



#### ポイント2

助走の勢いで上半身が回転しすぎてブロックの脇が甘くならないように気をつけましょう。

#### アドバイス

踏み切りは、できる限りステップで跳びたい位置まで移動することが理想です。

#### ここをチェック

横跳びになっていたり、ジャンプしたときに体が反り返ったり、アゴがあがっていたりして体勢が崩れていないかチェックしましょう。体勢が崩れていると、力強く手を出すことが出来なくなるのでチェックしてください。

## 5 ハンドワークについて

### 動作のポイント



#### ポイント1

ジャンプの際に振り上げた手をそのまま最短距離でネットから出すようにしましょう。



#### ポイント2

手を平面的に出すのではなく、それぞれの手の平で相手を囲い込むように手を出すようにします。

#### アドバイス

高く手を出すことよりも、相手コートに少しでもながく手を出しているようにアドバイスしましょう。

#### アドバイス

腹筋に力をいれて体の軸がブレないようにして、肩甲骨を開いて手を伸ばすイメージを伝えてください。

#### ここをチェック

ブロックする時に、しっかりとボールを見て、目を閉じていないか確認しましょう。

## 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:位置取りが悪い場合

#### 【主な原因】

アイワークが上手く出来ていない

ヤマ勘でブロックしている

どこに合わせて跳べばよいか分かっていない

#### 【チェックポイント・対処法】

コート全体を見渡す中で、相手プレーヤーやボールの動きを捉えるようにアドバイスしましょう。

ブロックを行う際の視線の動きは、レシーバー→ボール→セッター→ボール→アタッカーの順です。一点に視点をあわせてしまうと、視点の移動が追いつかずブロックが遅れてしまうことがよくあるので、コート全体を見渡す中で相手プレーヤーやボールの動きを捉えるようにしましょう。しっかりと状況判断をすることがブロック上達の第一歩です。特に年齢が低い場合はボールだけを目で追いかけてしまいますので、日頃の練習から全体を見て状況判断するクセをつけるようにしましょう。

#### 【主な原因】

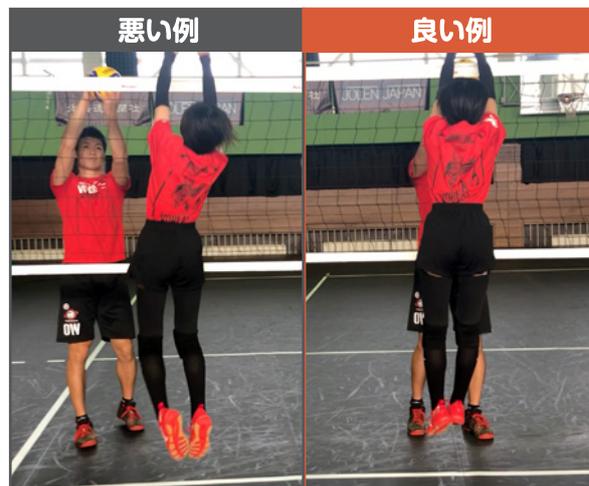
どこに合わせて跳べばよいか分かっていない

#### 【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。



相手アタッカーが右利きの場合は、基本的には相手の右肩の前に自分の体の中心を持ってくるイメージで跳ぶようにアドバイスしましょう。



●体の中心が相手の右肩からズれている。

●体の中心が相手の右肩に合わせて跳んでいる。

## ケース2:ステップが上手く出来ない場合

### 【パスが平行になってしまう主な原因】



横に移動する際に、  
カニ歩きになっている

### 【チェックポイント・対処法】

ボールを使わずにゆっくりでいいので正しいステップを踏む練習をしましょう。最初の一步を正しく出すようにアドバイスしましょう。

#### 正しステップを踏む練習



一步目

進行方向側の足から一步目  
→クロスオーバーで二歩目  
→3歩目でジャンプしまし  
ょう。二歩目から腕の  
バックスイング動作を行  
うようにアドバイスしてく  
ださい。上半身と下半身の動  
作を連動させて、トン・ト  
ンのリズムで練習してみ  
ましょう。



二歩目



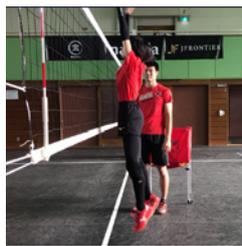
三歩目

#### ここをチェック

三歩目の後に四歩目を踏  
む無駄足を使ってしま  
う場合がよくあるので注意  
しましょう。

## ケース3:ボールに触れてもブロックが上手く出来ない場合

### 【主な原因】



腕とネットの間に  
すき間がある

### 【チェックポイント・対処法】



両手の指先から肘付近ま  
で白帯から離れないよう  
に腕を出すようにアドバ  
イスしましょう。



両肩と両腰の4点がネット  
に正対してジャンプす  
ることがポイントです。



#### ここをチェック

ジャンプした際に体が回  
転してしまうと、ブロッ  
クの脇が甘くなってしまう  
ので注意しましょう。

## 【主な原因】



ブロックの  
フォームが悪い

## 【チェックポイント・対処法】



まず、親指と小指に力を入れて手の平を大きく開いているか確認しましょう。肘をしっかりと伸ばし手を少し前側に出して視界の中に入るようにア  
ドバイスしましょう。そ

して、あたり負けしないように体幹・肩・腕が1枚のブロックになるイメージで一番力が入るポジションを見つけましょう。