

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

## スパイク編

## 本教材のご利用にあたって

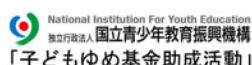
本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

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

バレーボールの試合において、約60%がスパイクによる得点と言われており、得点する場面のほとんどがスパイクによるものと言えます。動くボールに合わせてジャンプし、空中でボールをヒットすることはバレーボールを始めたばかりのお子さまや初心者には難しいので、ステップ練習やスイング練習など最初はスパイクの動作を構成する要素毎に分解して練習することも上達への近道かもしれません。

スパイクを上手く行うポイントは、「ボールの落下地点とタイミングを予測すること」「高くジャンプすること」「しっかりとボールに力が伝わるようにヒットすること」が重要となります。本教材では、スパイ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いたします。ぜひ、参考にお子さまと一緒に練習してみてください。

## スパイクの基本動作について

スパイクの基本動作は、「助走」→「ジャンプ」→「テイクバック」→「スイング」→「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いたします。

### 1 助走～ジャンプ動作について

#### 動作のポイント



ポイント1

右足を一步前に出し、軽く前傾した姿勢で構え準備します。  
上体は力まずリラックスします。



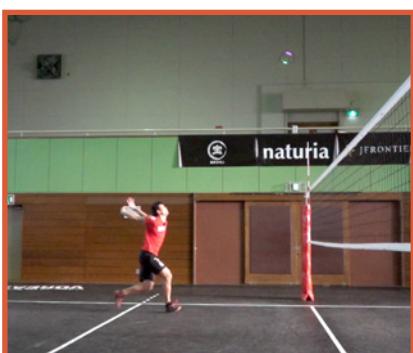
ポイント2

助走はトスが上がってから行います。ボールの落下地点を予測することが大事です。



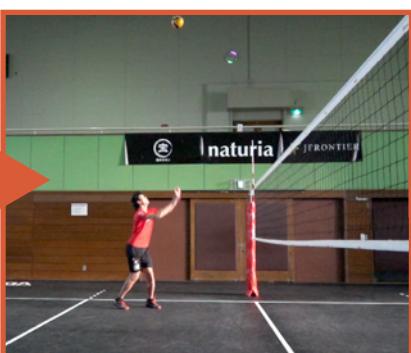
ポイント3

一步目は、左足から踏み出します。  
腕は軽く体の前に持ってきます。



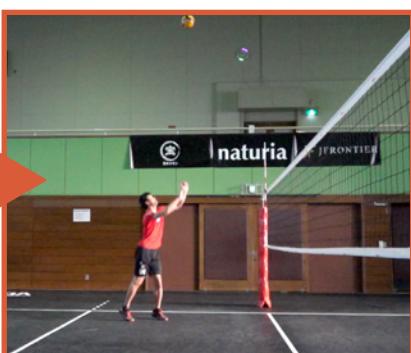
ポイント4

二歩目は、大きく右足を踏み出します。両腕を大きく後ろに引きまます。



ポイント5

三歩目で、踵から踏み込み前に進む勢いにストップをかけて上にジャンプする力に変換します。



ポイント6

下半身の力と腕の振り上げ連動させましょう。



#### ここをチェック

助走の二歩目と三歩目で膝を曲げしゃがみ込む動作になりますが、この時、膝が前に出ないように注意してください。膝が前に出ていると力を上手く伝えられないだけでなく、膝を痛める原因にもなりますので特に注意してください。

#### アドバイス

ジャンプする位置は、ジャンプの最高点でボールにヘディング出来る場所とタイミングがベストです。

#### アドバイス

助走の一歩目→二歩目→三歩目(踏み切り)のリズムは、トン→ト・トンのリズムで行うようにアドバイスしましょう。

## 2 テイクバック動作について

### 動作のポイント



#### ポイント1

ジャンプで飛び上がる際に振り上げた左手を伸ばします。左肩が落ちないようにバランスをとりましょう。



#### ポイント2

右手は、弓を引くように軽く胸を開いて肘を後方に引きます。この時、頭が天井から吊られているようなイメージで背筋を伸ばします。



#### ポイント3

右肘は、肩よりもさげないようにして手の平は軽く外側に向けます。

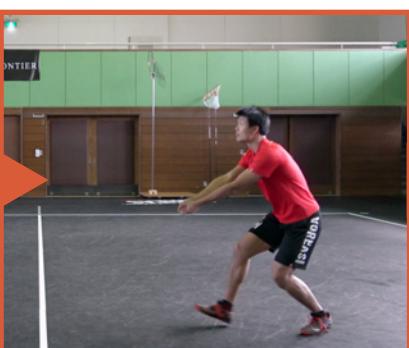
## 3 スイング動作について

### 動作のポイント



#### ポイント1

手だけでなく、右腰を前方に旋回します。腕だけでなく全身の力をボールに伝える事が大事です。



#### ポイント2

伸ばしていた左手を引き込むようにすると、自然と右肩も前に出てくるのでその勢いを利用するとスムーズに腕を振ることが出来ます。



#### ポイント3

ボールをヒットする位置とタイミングは、斜め45度の位置で肘が伸びているタイミングでヒットしましょう。



#### アドバイス

ボールをヒットした瞬間に手首のスナップをきかせてボールを巻き込むように順回転をかけます。

#### アドバイス

ボールをヒットする時の手は、軽く指を開き手の中心、中指の付け根あたりでボールの中心を捉えるようにアドバイスしてください。

#### ここをチェック

ボールを打つ時に体を折り曲げてしまったり、アゴがあがって体が反り返ったりしていると腕をスムーズに振ることが出来ないのでスイング中に体の軸がブレていないかチェックしてください。

## 4 フォロースルーの動作について

### 動作のポイント

素早くボールの落下地点に入ったら、力が入るポジションでボールを受けます。



ポイント1

ボールを当てる位置は腕時計を巻く位置が目安となります。  
送り返したボールがあまり回転しないように注意しましょう。



ポイント2

ボールを送る動作は、上下の膝の曲げ伸ばしではなく、後ろから前への重心の移動を行う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。

### アドバイス

ボールをはじき返すのではなくて、ラケットで生卵を割らずに返すイメージをアドバイスしましょう。足を使ってボールを送るように教えてください。



### アドバイス

次のパスを受ける相手がとりやすいように、山なりに相手の頭上に落ちるパスの軌道をイメージするようにアドバイスしてください。

## ■ 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:助走のタイミングがあわない場合

#### 【主な原因】



助走の始動が早すぎたり  
正しいリズムが  
身についていない

#### 【チェックポイント・対処法】

##### スパイクのリズムをつかむ練習



投げられたボールを前足の膝に当てる練習をして距離感をつかみましょう。基本姿勢のスタンスのまま移動することがポイントです。

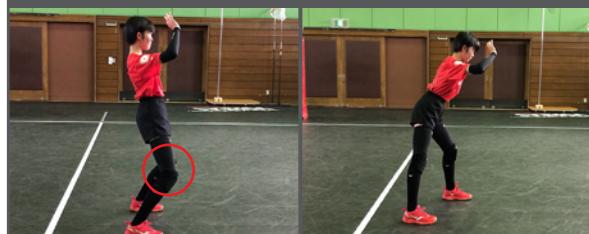
移動する際のステップがぎこちない。

##### 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。

##### 悪い姿勢



●膝が前に出ている姿勢

●極端な前傾姿勢

##### 正しい基本姿勢

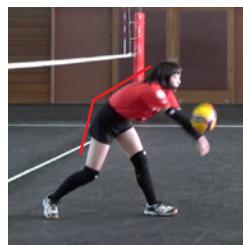


片足を半歩前に出し横から見て、つま先・膝・肩が一直線になるように骨盤を前傾させ腰を落とした姿勢です。

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:ジャンプのタイミングがあわない場合

### 【パスが平行になってしまう主な原因】



スタートが早すぎたり  
遅すぎたりする

### 【チェックポイント・対処法】



ボールと腕が見える位置  
にしっかりと構えましょう。また、ボールを受ける  
時に腕の面を上に向けて  
すくい上げてボールを送  
るイメージをアドバイス  
しましょう。

### スパイクのリズムをつかむ練習



投げられたボールを前足の  
膝に当てる練習をして距離  
感をつかみましょう。基本  
姿勢のスタンスのまま移動  
することがポイントです。

## ケース3:ボールに手があたらない場合

### 【主な原因】



ボールの落下地点に  
近すぎたり遠すぎたり  
して距離感をつかめて  
いない

### 【チェックポイント・対処法】

#### 手・腕の組み方をチェックしてみましょう。



まず、手をきれいに組め  
ているか、片方の手にし  
かボールが当たっていな  
いかチェックしてみま  
しょう。組んだ腕の肘を  
軽くしごり、親指を下に  
向けて手首を返すと面が  
平らになってパスが安定しやすくなります。

#### ボールを送る下半身の動きもあわせて チェックしてみましょう。

手だけでパスを狙うのではなく、狙ったところが  
右なら足は右、左なら足は左に1歩踏み出してボ  
ールを送る下半身の動きもあわせてチェックして  
みてください。



スイングのリズムが悪い



肩の力を抜いて片手でボ  
ールをコントロールしてみた  
り、直上パスなどをして腕  
にボールが当たる感覚を養  
うとよいでしょう。

## ケース4:狙ったところに打てない場合

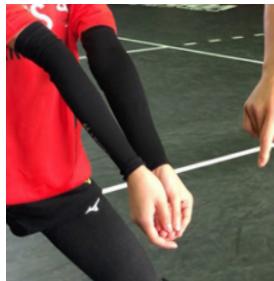
### 【主な原因】



ボールを上手くヒット  
出来ていない

### 【チェックポイント・対処法】

#### ボールを正確にヒットする練習



まず、手をきれいに組めているか、片方の手にしかボールが当たっていないかチェックしてみましょう。組んだ腕の肘を軽くしぼり、親指を下に向けて手首を返すと面が平らになってパスが安定しやすくなります。  
**ボールを送る下半身の動きもあわせてチェックしてみましょう。**  
手だけでパスを狙うのではなく、狙ったところが右なら足は右、左なら足は左に1歩踏み出してボールを送る下半身の動きもあわせてチェックしてください。

## 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。