

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

アンダーハンドパス編

## 本教材のご利用にあたって

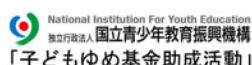
本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

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

アンダーハンドパスはバレーボールの基本スキルであり、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。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、手の平を使わずに前腕で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。上達のためには「ボールの落下地点に素早く入ること」「手の力だけではなく重心移動を上手く使うこと」「ボールにしっかりと力を伝えてコントロールすること」が重要となります。本編では、アンダ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に練習してみてください。

## 上手く出来ない時のチェックポイント

アンダーハンドパスが上手く出来ない場合は、まず下記のポイントをチェックしてどこが上手く出来ていないか確認してみましょう。

- 正しいポジションでボールを捉えているか？
- ボールの落下点に素早く入っているか？
- ボールにしっかりと力を伝えてコントロールしているか？

## アンダーハンドパスの基本動作について

アンダーハンドの動作は、ボールを受ける準備の「構え」、ボールの落下地点への「移動」「ボールコントロール」、「フォロースルー」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ます。

### 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。



**悪い姿勢**

#### 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。



#### 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り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らないか確認しましょう。骨盤をしっかり前傾させて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。

### 手の組み方と腕の使い方のポイント



ポイント1

両手の親指以外の指を重ねます。



ポイント2

そのまま、両手を軽く握ります。



ポイント3

両手の親指は「付け根から指先まで一直線になるようにします。」



ポイント4

腕は1枚の板のイメージで、肘を伸ばし、手首を軽く返して親指が下を向くようにします。



アドバイス

腕は、前足の太ももと平行になるイメージを伝えましょう。

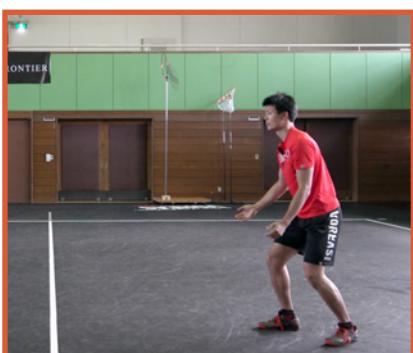


ポイント5

飛んで来たボールをしっかりと捉えるために腕とボールが両方見える状態にすることがコツです。

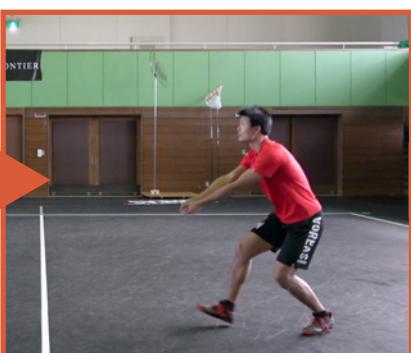
## 2 ボールの落下地点への移動について

### 動作のポイント



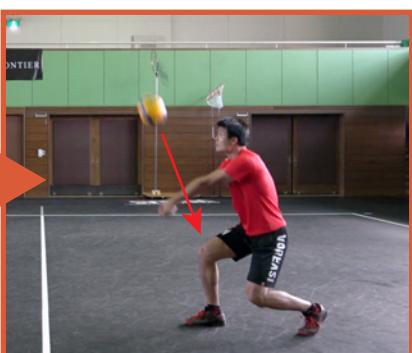
ポイント1

基本姿勢をとり、ボールを受ける準備をします。



ポイント2

ボールをしっかりと見て、ボールの落下点を予測しましょう。足は、1歩踏みだした体勢のまま移動すると安定します。



ポイント3

ボールの落下点が前足の膝になるように移動することがポイントです。腕と前足の太ももが平行になっているか確認しましょう。

### 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

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**

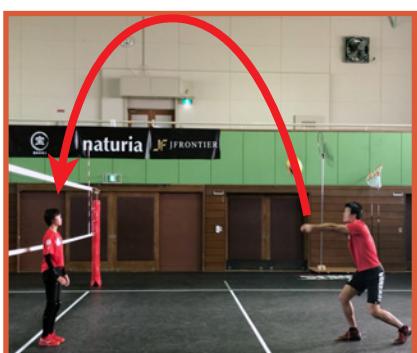
ボールを送る動作は、上下の膝の曲げ伸ばしではなく、後ろから前への重心の移動を行なうことがポイントです。

#### 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。

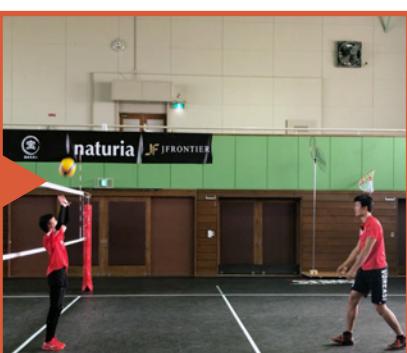
#### アドバイス

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。



### 4 フォロースルーのポイントについて

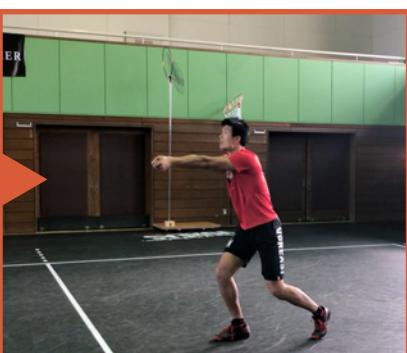
#### 動作のポイント

ボールを送り出した後も最後までボールをコントロールするイメージが大切です。



**ポイント1**

重心は上下に移動するのではなく、パスを送り出したい方向に1歩踏み出すようにしましょう。



**ポイント2**

体勢が不安定になると、パスの精度が落ちてしまうので体がぐらつかないようにチェックしましょう。

## ■ 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場合

#### 【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。

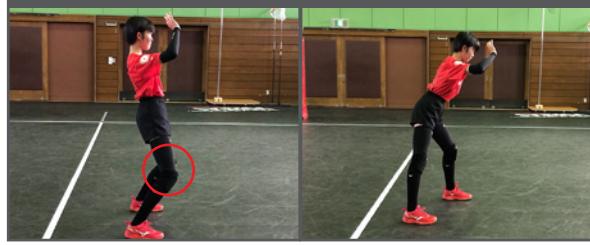
移動する際のステップがぎこちない。

##### 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マ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

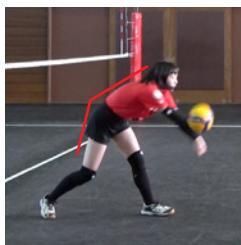


片足を半歩前に出し横から見て、つま先・膝・肩が一直線になるように骨盤を前傾させ腰を落とした姿勢です。

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: パスの角度が安定しない場合

### 【パスが平行になってしまう主な原因】



上半身が  
前傾しすぎていたり、  
腕が下がっている

### 【チェックポイント・対処法】

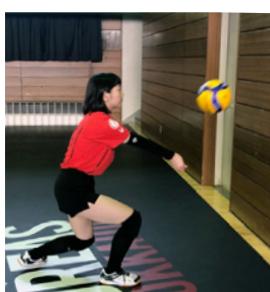


ボールと腕が見える位置  
にしっかりと構えましょ  
う。また、ボールを受ける  
時に腕の面を上に向けて  
すくい上げてボールを送  
るイメージをアドバイス  
しましょう。

### 【パスの角度が不安定になる主な原因】

ボールを飛ばそうとして腕を上下に振っている。

### 【チェックポイント・対処法】



野球のバントのようにボ  
ールを面に当てるだけの練習  
を繰り返し練習してみま  
しょう。前後の体重移動を  
使って壁パスを繰り返すと  
足でボールを送る感覚を養  
えます。

## ケース3: ボールが狙ったところにいかない場合

### 【主な原因】



腕をひねっていたり、  
肘を曲げて面が  
崩れている

### 【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。

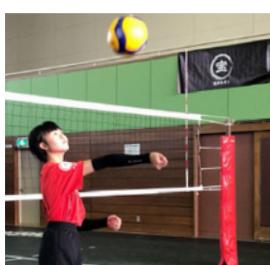


まず、手をきれいに組め  
ているか、片方の手にし  
かボールが当たっていな  
いかチェックしてみま  
しょう。組んだ腕の肘を  
軽くしごり、親指を下に  
向けて手首を返すと面が  
平らになってパスが安定しやすくなります。

**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。

腕にボールが当たる感覚がつかめていない



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: ボールが飛ばない場合

### 【主な原因】



体が伸びて手だけで  
パスをして上手く  
重心移動が出来ていない



### 【チェックポイント・対処法】



ボールを受ける時に最初  
から体が伸びきっている  
とそれ以上に力を伝える  
事が出来ないので、基本  
姿勢をしっかりとって  
ボールを受けるようにし  
ましょう。

#### 重心移動をアドバイスしましょう。

後ろから前足に重心をスライドさせるイメージで  
地面→下半身→腕の順番に力を伝えることをアド  
バイスしましょう。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  
触れるように意識してみましょう。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  
ってしまいますので、手がラケットになっていて  
優しく返すイメージをもつとよいでしょう。

## 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。