

## 共通テーマ「歩く、走る」：バレーボールにおける「走る」について

著者	吉田 康伸
出版者	法政大学体育・スポーツ研究センター
雑誌名	法政大学体育・スポーツ研究センター紀要 = The Research of Physical Education and Sports, Hosei University
巻	25
ページ	53-53
発行年	2007-03-31
URL	<a href="http://doi.org/10.15002/00005065">http://doi.org/10.15002/00005065</a>

## 共通テーマ「歩く、走る」

肉体、精神、技術、指導等々、専任の諸先生方がいかなる考えを持って、日々の指導にあたられているのか、今回初の試みとしてそれぞれのお立場で披露して頂くことになった。

読者諸兄の忌憚ない御意見を頂ければ幸いである

所長 荻谷 春郎

## バレーボールにおける「走る」について

吉田 康伸 (経営学部)

スポーツ界において「走る」ということに関しては、全ての競技に共通した重要な要素であると考えられる。

バレーボールにおいては相手やボールの動きを見極める判断能力、ボールを自分の意思通りにコントロールさせる調整能力、ボールの落下点に素早く動くダッシュ力やスパイク時に行うジャンプ力などの身体能力が最も必要な要素といえる。

その中で「走る」ことがどれだけ重要であるかを考えていくが、まずルール改正によりサーブ権がある時にラリーを制したチームに得点が入るサイドアウト制から、全ての局面でラリーを制したチームに得点が入るラリーポイント制へと変わり、試合時間が短縮されたことで、持久力以上に短時間で力を出し切る能力が必要となってきている。

したがってかつては持久力をつけるため、トレーニングの中でいわゆる「走りこみ」という持久走を多く取り入れてきたが、ラリーポイント制になってからは、オフ期間の導入時に行うことはあるものの、あまり取り入れられなくなったといえる。

最近では短距離でのダッシュ系のトレーニングを多く取り入れるようになったが、男子のスパイク等は国際レベルにおいて130キロ近くあることもあり、いかにコースを予測して反応を早くするかにかかっているため瞬発力が求められてきてい

る。

ただバレーボールではボールの落下地点に素早く動くという点では、必ずしもダッシュ力がある者が速いとは限らず、ボールの動きを見極める判断力と最初の一步を踏み出す反応時間の短い者がより速く動けるということになる。

最終的にはよりミスの少ないチームが試合を有利に進められるともいえるが、ミスをより少なくさせ、スパイクジャンプ時の空中姿勢の安定やレシーブの低い姿勢を保つためには、下半身の強化ということは必須であるので、「走る」というトレーニングは、バレーボールにとっても重要な要素であるといえるだろう。

したがって一つ一つのプレーに安定感をもたらすためのベーシックな部分で「走る」ことがあり、そこからジャンプをする、ボールを打つ、といったダイナミックなプレーが生まれてくるのである。

近年においては国際大会や国内のトーナメント戦などで連戦が続くこともあることから、高いパフォーマンスを維持するためにも疲れをため込まないように体のケアをすることと、筋力の維持（筋持久力）ができるよう日頃のトレーニングが必要となってきている。