

〈2009年度クラブ活動指導報告〉

男子バレーボール部

監督 蔦宗 浩二

- (1) 全日本インカレ準優勝まで勝ち上がった
世界初の「複数セッター制と蔦宗式ローリングシステム」
- (2) 楽しいバレーボール教室 毎週火曜日 19:00～20:30
子供約50人 大人約50人
- (3) バレーボール部主催 順大バレーボール大会 (エンジ
ョイバレーボール大会)
2009年1月 参加者 約400人,
2009年7月 参加者 約300人

(1) 複数セッター制と蔦宗式ローリングシステム

現在のバレーボール界のシステムは9割以上のチームが「ワンセッター」システムを導入し、若干のチームが「ツーセッター」システムになっている。どちらのシステムもチームを構成している選手の能力に応じて採用されていると考えられるが、順天堂大学が平成21年度から採用している「複数セッター」システムは、世界で初めての今までのバレーボールの概念を大きく変化させる革命的なものになるのではないかと考えている。

「複数セッター」システムが成長すると、蔦宗式「ローリングシステム」ができるようになってくる。6人制バレーにおいて6人のスターティングメンバー（リベロは別と考える）が6ローテで一周するが、ローリングシステムはスタート時点より選手の能力の良い部分を貼り付けて、最大約25局面を構成していくものである。イメージ的にはトイレットペーパーのロールティッシュ的に大きなロールで構成するのである。

ローリングシステムはラリーポイント制においてスタートの序盤から最後まで常に前衛が全員スパイカーを配備でき、ワンセッターのようにセッターが前衛の時に、前衛が2人スパイカーでバックアタックを3ローテ期待する必要がなくなる。また、ツーセッターと違う点は局面に応じて

違う質のスパイカーに入れ替えることが可能になってくることである。

順天堂大学は大学バレーの集大成となる全日本大学選手権において、惜しくも「準優勝」という結果に終わりましたが、複数セッター・ローリングシステムが成熟し成果が出てきたと考えてもいいのではないかとと思われる。そして、今回は「複数セッター」や「ローリングシステム」について簡単に説明していきたいと考えている。

「複数セッター」について

1. 条件

① 攻撃力のあるセッターの育成

攻撃力のあるセッターで複数セッターを構成することによって、複数セッターの効果が上がるチームができてくる。攻撃力のないセッターによる複数セッターは頭書誤魔化せても、すぐに分析されてしまう。ベストはキューバの女子チームのようにスーパーエース級のスパイカーが複数セッターをすることである。

② オールラウンドプレーヤーの重要性

セッターもできるオールラウンドプレーヤーを何名か育成することにより、個性のある選手の円滑的な役割をしてくれる。特にオールラウンドプレーヤーが多数存在すると、対戦相手は大変苦勞すると思われる。

③ 同質のトス

複数のセッターがチームに存在しても、各人のトスの質を同質に近く限定すれば、スパイカーは対応して攻撃することができる。特に平行トスやバックアタックの九室を均一にすることである。各セッターが自覚して均一なトスにする努力が大切である。

④ トス練習の増大

ワンセッターの時の数倍コンビネーションスパイクとトス練習を増やしたいところであるが、トス練習は練習終了後の創意工夫練習での基礎練習に時間を費やし、全体練習

においてはゲームの中で、タイミングやリズムを均一化する意識を持つことである。ゲームのトスにおいては、トスしてからスパイクヒットする秒数をストップウォッチで毎回計測することである。

⑤ ゲーム練習の増大

ワンセッターの時よりも複数セッターのチームは、ゲーム量を倍増しなければコンビネーションが整わない。特に全セッターのトスの球質が同質になり、トスのパターンは多くのバリエーションがあることが望ましい。各セッターの個性のあるトス回しを表現してもらいたい。

⑥ どんなトスでもスパイクできるスパイカー

各セッターが同質のトスを上げられるまでは、各スパイカーがどんな球質のトスでも心を大きく持ってスパイクしなければならない。力量のないスパイカーは「良いトス」のイメージをもって助走してしまうため、多少遅いトスや割れたトスをハードヒットできなくなってしまう。そのため、どんなトスでもハードヒットする気持ちで、助走の「最後の一步」を溜める技術が必要である。

⑦ どんなトスでも打つスパイカー心理の育成

どんなに重要な場面においても、どんなトスでもハードヒットしてあげる大きな心が必要不可欠である。最初から「良いトス」という概念を作らないことが非常に大切である。

⑧ 連係プレーと意思表示の声

チーム内に複数のセッターが存在するため、カットが崩れても安定した「つなぎプレー」ができるが、誰が責任を持ってプレーするのかを、プレーする本人は意思表示の声を出し、プレーしない選手は指示の声を常に出すことを心がける。

⑨ 選手の身体支配能力を向上させる。

セッター能力とは身体支配能力と相関関係があり、空中での指先感覚を含めて身体バランスと腕・手・指等のバランスが大切である。そのためには、身体支配能力を高めるためのマット運動を含めて回転運動・バネを養う運動などを積極的に行う必要がある。

⑩ セッターの技術習得の指導法を確立しておく。

短期間にセッター技術が習得できるように、セッターの基本的な技術体系を確立しておく必要がある。特に肩がネットに直角になるようにセットし、トスがネットに近ずい

たり離れたりしないように心掛けたい。

⑪ 選手の意識改革

ワンセッターの正確な良いトスを常に打つというのは、スパイカーも大変楽であるが、その反面6ローテーションうち3ローテーションは前衛のスパイカーが2人になってしまい、移動攻撃やバックアタックなどを使わないと3人ブロッカーのほうが、物量的に優勢になってしまう。複数セッターの場合は、前衛の3人が常に攻撃ができるし、バックアタックのブロックのマークも大変薄くなる。常に4人攻撃陣のため物量的には大変な優勢を保つことができる。その分セッターの育成に全員が協力しなければならない。また、「誰のトスは打ちやすい」というような考え方（スパイカーは各セッターに対する相性）を考えず誰とでもコンビネーションがとれるようにする。

⑫ 技術習得まで時間がかかる

1人のセッターの育成には10000時間かかると言われているが、トス練習・ゲーム練習等を出来るだけ多く行い、練習後の創意工夫練習などにおいても基本的なトス練習に多くの時間をかけなくてはならない。

2. メリット

① 常に前衛3人が攻撃できる

複数セッターにおいては常に前衛の3人が攻撃できるため、相手チームのブロックは物理的に優勢にならない。マークはバラバラになる。

② バックアタッカーのマークが薄くなる

ブロッカーが常に前衛の3人スパイカーに注目しているため、バックアタッカーのマークは大変薄くなる。

③ 後衛セッターのレシーブ意識の増大、ディフェンス力のアップ

常に前衛にもセッターがいるため、後衛のセッターがランニングセッターにかけあがる必要がないため、落ち着いてレシーブすることができる。そのため、レシーブ力が大変アップする。

④ 悪いレシーブの減少、どこからでもトスが上がる

複数のセッターがチーム内に存在するため、多少サーブカットが崩れても「つなぎ」の二段トス系も速い平行トス等でつなぐことができる。

⑤ カットが崩れても常に前衛の両サイドに強力なスパ

イカーがいる。

常に前衛に3人スパイカーが存在するため、カットが崩れても両サイドに強力にスパイカーが配備されている。

⑥ ゲームのスタート時点から強力な攻撃力・守備力を発揮できる。

ゲームの最初から最後まで強力な攻撃力・守備力を発揮でき、相手チームのディフェンスポイントを薄くすることができる。

⑦ 複雑なコンビバレーが常に表現できる

バックアタックも含めて常に4人スパイカーが配備されているため、複雑なコンビバレーが常に表現できる。

⑧ データバレーの情報分析の汚染

現在バレーボールの情報分析に使用されている「データバレー」は、6ローテーションで表現されているが、複数セッターでセッターの位置が変化すると、データ分析しにくくなる。

ローリングシステムについて

多くの攻撃能力の高い選手で器用な選手をセッターに育成し、長い間セッター専門の選手にはより攻撃力をつけさせ、複数のセッターでチームを構成したいものである。複数のセッターがチームに存在することにより、今までのワンセッターとは違い、多角的に攻撃力・守備力が向上することになります。チームの成熟時間はだいぶかかりますが、チームが完成した時のチーム力はワンセッターの時とは比べ物にならないくらい、レベルアップすることでしょう。

まずはセッターになりうる選手の選出から始めます。

《セッター選出の条件》

- ① できるだけスパイク力・ブロック力があること、あるいは伸びる可能性があること。
- ② 細かいプレーが器用で、身体支配能力が高いこと。
- ③ バレーボールをよく知っている。
- ④ 小さいころからバレーをやっていて、ボール感覚が優れていること。
- ⑤ オーバーパスにバネがありボールの手の出が速いハンドリングであること。
- ⑥ 精神的に自立度が高く、人格がしっかりしていること。

以上の条件を満足していることが望ましいと思います。

人数はケガや病気を考えると4人以上は育成したいものです。

《ローリングシステムのチーム作り》

セッターが決まったら次に全選手の長所・短所を再チェックし、スタートの骨格となる選手を配置してから、どのような組み合わせや使うタイミングがベストかを何回も何回も確認をします。やはり数名(2・3人)はチームの柱とします。現在の1セットにおけるメンバーチェンジができる回数は6回以内と決められているため、出し入れする選手と出しっぱなしの選手に分け、できるだけ有効なメンバーチェンジを行います。つまり、チームの柱になる選手はいじらず、その他2~4名の選手を交代し、長所だけを上手く発揮させます。ゲームの序盤戦から躊躇せずメンバーチェンジを積極的に行い、ゲームの主導権をまず握ること。「先手必勝」とは良く使う言葉ではあるが、現在のバレーボールのラリーポイントシステムにおいては大変重要な考え方である。「先手」をとることでサーブが強く打てたり余裕を持って試合運びが出来る状態に入るのである。

ワンセッターにおいては2・3ローテするとセッターが前衛にくるため、前衛のスパイカーが2人になってしまうが、ローリングシステムにおいては前衛のスパイカーが常に3人存在していることになり、バックアタッカーも1~2人使える状態にある。相手部ロッカーはどんな局面においても3人しかおらず、常に数的劣勢状態になっており、「読み」があたりず「迷い」の状態でゲームセットまで行くことになる。

現在のバレーボール競技はマイナー競技になっており、バレーボール人口が激減している。以前のような大型で身体支配能力の高い選手が年々少なくなっており、チーム構成が中型・小型選手になるので、どのような選手層になっても、日本人特有の「器用さ」を前面に打ち出したチーム作りが望ましいと考える。その延長上で今年度順天堂大学男子バレーボール部が構築したものが「複数セッター制・ローリングシステム」である。

(2) 楽しいバレーボール教室

地域のボランティア活動として、順天堂大学男女バレーボール部主催で2009年6月より毎週火曜日19:00~20:30に男子バレー館と第二体育館を利用して「楽しいバレー教

室」を開催している。これは地域の人たちをバレーボールを通して「健康」「地域の人間関係の円滑化」「順天堂大学の存在価値の向上」などを目的とし、学生としては「ボランティア活動の理解」「地域スポーツの開催方法・運営方法の学習」「地域の社会的指導者の体験」など多岐にわたって学習する目的で開催しています。また、バレー部以外でもボランティアの学習をするために、一般学生も2名指導者として参加しています。

参加者は12月現在で、幼稚園児・小学生が約50名、中学生・ママさんパパさんが約50名参加しています。参加地域は酒々井・印旛・佐倉に限らず、神奈川県横須賀市から毎週熱心に参加する親子がおります。

スポーツ教室の内容は6月～10月までの期間は、前半20分間「走り方の学習」として陸上部の短距離青木先生・跳躍中村先生方のご協力により、専門的な「走り方の学習」を行いました。また、2回陸上競技場において30m走、50m走の測定を行い、走ることの大切さを学習しました。12月には数回器械体操部にご協力いただきマット運動の導入編の指導も行いました。

順調にバレーボールも上達してきており、学生も指導者としての雰囲気身に付き、2010年3月に順天堂大学を会場として、横須賀市・横浜市のバレーボール教室との大会「あすなろ杯」が開催されます。この大会は、私が地域のバレー教室を開催してから、各地域のバレー教室の懇親と上達の成果を確かめるために20年以上も前から行われているものです。順大バレー教室の子供たちは初めて体験するので、楽しくて良い思い出になればと考えております。

(3) 順天堂大学バレーボール大会(バレーボール部主催)
順バレ2009「冬」 参加者 約400人 順バレ2009
「夏」 参加者 約300人

順天堂大学男女バレーボール部が主催し、佐倉キャンパスにおいて「エンジョイバレーボール大会」を年2回開催いたしました。このバレー大会の主旨は部活動や学校対抗ではない、日常生活で仲の良い仲間とチームを組んで出場できる大会です。試合数も多く勝っても負けても楽しくバレーボールを体験しようというものです。日本のスポーツ大会は負けると大変な重荷を背負ってしまうため、楽しさが前面にあるスポーツ活動がなかなかできないのが現状である。この大会は楽しいバレー大会を経験するとともに、学校現場で働くようになったら500人から1000人規模のエンジョイスポーツ大会を運営する能力を養うのが大きな目的です。

主催者のバレーボール部は、大会運営と審判、そして大会終了後のパーティーの設営も行います。パーティーでは元啓心寮の部屋長さんが場を盛り上げ、ケーキとお菓子等でバレー大会のミーティングも最高潮に達します。勝っても負けても大学生活の楽しい思い出として将来に生かしていけることでしょう。

バレーボール部の学生は3か月前から準備を行い、立派に大会を運営できるようになりました。特にリーダー格の学生は目を見張るばかりの活躍でした。このようなスポーツ大会を通して、将来活躍する人物が育っていると確信します。