

# バレーボール初心者がラリーを続けるための身体知に関する考察

中村 真由美

## Body Intelligence to Sustain A Rally for A Beginner in Volleyball

Mayumi NAKAMURA

要旨 本研究ではパスの技術を身に付けた初心者がラリーを続けることができるためのコツ身体知とカン身体知について整理することを目的とした。目的達成のために、バレーボールにおけるラリーの構造を整理した。それを踏まえたうえで、ラリーを続けるために必要な身体知についてスポーツ運動学的立場から分析・考察した。本論で整理された内容をもとに学習者の技能を分析し、授業内容を考えることによって、効率的な授業を展開できることを期待したい。

キーワード：コツ、カン

### 1. はじめに

バレーボールの醍醐味は何といってもスパイクである。特に初心者にとっては試合でスパイクを打てるようになることが一つの目標になるとも考えられる。

試合でスパイクを打つためには、その前にレセプションやディグ、セットによってボールをつなげなければならない。そのため、初心者はまずレセプションやディグ、セットの基礎技術となるパスの技術を身に付けるための練習を行い、「ラリーを続ける」ための基礎を築くことが必須となる。これは小学生のクラブチームでも、中学・高校の部活動でも、授業でも同様である。

パスの技術を身に付けるために、2人組の対人パス等で同じ技術を何度も繰り返し練習をするのが一般的である。継続した練習により最初は続かなかつた対人パスも続くようになる。時には円陣パスのようなものも行われることもあるが、この練習も継続して行えば徐々にボールが落ちなくなる。

しかし、当然のことながらこのようにして基礎技術の練習でパスが継続されたからといって、試合形式の練習においてもラリーが続くようになるわけではない。

練習で基本的な技術を身に付けた技術を試合で発揮するには、そのための技術力・戦術力が必要である。そのため、指導者たちは技術練習だけではなく、ゲームライクドリルのようなものを取り入れるなどして工夫をしている。

ここで問題として考えられるのは、バレーボールの場合、初心者がラリーを続けるようになるまで時間がかかることが多いということである。特に学校体育の授業ではラリーにならないまま終わってしまうことがある。この問題に対し、指導者が試合でラリーを続けるための技術力・戦術力の構造を理解することで、少しでも効率よく学習者の技術力・戦術力を向上させ、学習者がラリーを継続できるような練習や授業を展開することが期待できる。

戦術力について金子（2005, p.226）はスポーツ運動学の立場から「鋭敏な体感能力や瞬間にして状況を先読みできる能力などによる実践的な〈図式戦術〉を遂行できる動感身体知と理解されなければ

ならない」ことを指摘している。そして戦術力の発生を目指したトレーニングにおいては、「有効な図式戦術をとっさに私の動感身体で感じ取り、状況の意味構造を瞬間に読み切って、適切な先読み行動ができるカンの身体知」（2005, p.226）が対象の中心になるとしている。これらのことから戦術力は、相手プレイヤーや味方プレイヤーの動き等を判断材料として状況を読み解くカン身体知を意味する（會田, 2019, p.83）ものとして理解することができる。

技術力について金子（2005, p.224）は「現時点で最も有効な〈図式技術〉を私の動感身体で思うままに駆使できる能力」とし、端的に「図式技術の動感身体知」と表すことができると説明している。すなわち技術力は技術を遂行するための動感身体知であるにとらえることができる。また、「技術力は、具体的には動きのコツとカンの習得によって形成される」（佐藤, 2017, p.102）。バレーボールにおいてラリー続けるためにパスやアタックを遂行する際には「どのように動くか」が志向されるため、コツ身体知を働かせることになる。それとともに飛来するボールが「どうなっているか」をとらえる必要があるため、カン身体知も働くことになる。これらのことから、技術力は「どのように動くか」という私の身体を動かそうとするコツ身体知と飛来するボールの運動が「どのようになっているか」ととらえようとするカン身体知を意味するものとして理解することができる。

そこで本研究ではパスの技術を身に付けた初心者がラリーを続けることができるためのコツ身体知とカン身体知について整理することを目的とした。本研究によって得られた知見をバレーボール初心者に対する指導内容を考える際の資料としたい。

## 2. 研究の手順

目的達成のために、まずはバレーボールにおけるラリーの構造を整理する。それを踏まえたうえで初心者がラリーを続けるための身体知について分析・考察する。

また、本論における分析・考察は、「コツやカンなど私たちの運動感覚意識の問題を解明していく学問」（金子, 2015, p.48）であるスポーツ運動学の立場からおこなうものとする。

## 3. バレーボールにおけるラリーの構造

バレーボールにおけるラリーとは「サーバーにより打たれたサービスの時点から、ボールがアウトオブプレーとなるまでの一連のプレー動作」（公益財団法人日本バレーボール協会, 2023, p.39）とされる。

サーブによってラリーが開始され、3回以内のヒットで相手コートに返球することでラリーが継続される。ボールヒットの際には、基本的にアンダーハンドパスやオーバーハンドパスの技術が用いられる。

サーブを受ける動作をレセプション、それ以外の相手コートから飛来するボールを受ける動作をディグと呼ぶが、ここで用いる技術はパスの技術である。

ルール上、3回以内のヒットで相手コートに返球する必要があるが、これはつまり、「3回のヒットで返さなければならない」という意味ではない。1回のヒットで返球することや、2回のヒットで返球することも可能である。そこで以下ではヒットの回数ごとにボールが自コートに入ってから相手コートに返球されるまでのラリーの構造を整理していく。

なお、屋内で行われるインドアのバレーボールには6人制と9人制があるが、ここでは6人制バレーボールについて考えるものとする。

### (1) 1回のヒットで返球する場合

1回のヒットで返球する方法として、ブロック、アタック、パスが考えられる。このうちブロックは正確には1回のヒットにカウントされない。

アタックで返球するのは相手の返球をダイレクトにアタックする場合である。これは相手のディグが大きくなったり、セットの際のコントロールミスをしたりによって、ボールがネットを越えてきたときに可能になる。

パスでの返球パターンとしては、2とおりの状況が考えられる。ディグのミスなどにより意図せず返球してしまう場合と、意図的に返球する場合である。特に初心者の試合では意図的に1回のヒットで返球する場面が多く見られる。

### (2) 2回のヒットで返球する場合

2回のヒットで返球する方法として、スパイクやフェイントといったアタックによる返球と、単純なパスによる返球が考えられる。

アタックで返球する際、1回目のヒットがセットになる。この場合考えられるのは、ディグの時に意図的にトスを上げる場合と、ディグがアタッカー付近のネット際に上がり意図せずにトスになってしまう場合である。意図的にトスを上げる場合は、相手からの返球がいわゆるチャンスボールであることが多い。相手からの返球がアタックである場合、アタッカーはブロックで跳んでいることが多く、攻撃の準備が整っていないためである。

アタックによる返球として、セッターの情動的な判断によりツーアタックが遂行されることもある。大前提として、セッターによるツーアタックは、セッターが前衛の時にのみ発生する。その条件の元でレシーバーの返球がネットに近く上がってしまった時にやむを得ずツーアタックをすることもあれば、セッターへ正確に返球されるAパスであってもセッターがその時の状況で意図的にツーアタックを選択することもある。

### (3) 3回目のヒットで返球する場合

3回のヒットで返球する場合、一般的にはスパイク等の攻撃で返球することになる。その場合1回目はディグ（あるいはレセプション）、2回目はセット、3回目にアタックという流れになる。バレーボールにおいてはこの流れが最も基本的な流れだと考えられる。

あくまでこれは基本的な流れであり、当然3回目のヒットが攻撃にならないこともある。2回目のヒットがセットになっても3回目が攻撃にならない場合と、そもそも2回目のヒットがセットにならない場合である。2回目がセットになったとしても、アタッカーの準備ができていない状態でトスが上がりってしまった場合、セッターとアタッカーの息が合わずコンビネーションに失敗する場合、セットが失敗する場合などには3回目のヒットは攻撃にならない。また、1回目のヒットで崩れてしまい、2回目も3回目もつなぐしかない場合は2回目のヒットがセットにならない。

以上をまとめると、バレーボールのラリーは図1のように整理される。

サーブによるラリーが開始

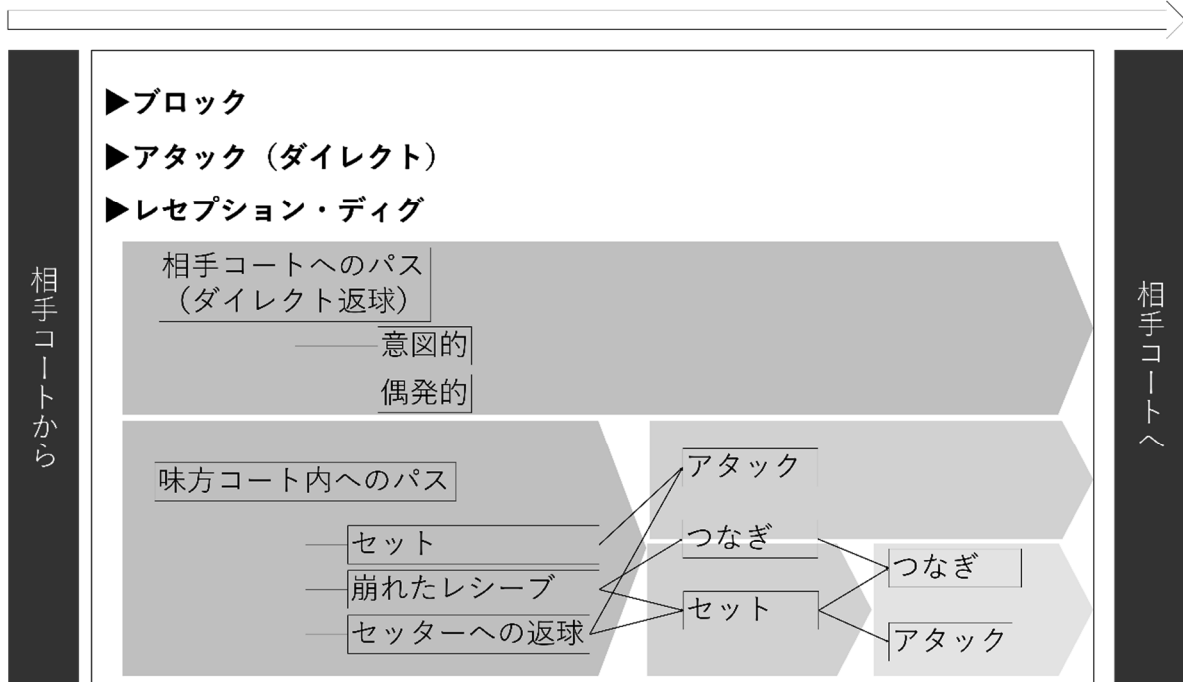


図 1 バレーボールにおけるラリーの構造

本研究では、学校体育における初心者を対象とする。その初期段階で最低限の「ラリーを続ける」ことを目的とする。初心者であっても運動の得意な学習者の場合は、ラリー中にアタック等の攻撃の技術が見られることもある。しかし、ここでは「パスがある程度できるようになった初心者」「2人組の対人パスが継続してできるようになった初心者」を想定しているため、攻撃の技術については出現しないものとする。初心者に見られる、6人がコートに入った状態で、パスによってラリーが継続されるための身体知について考察するものとする。

#### 4. 初心者の「ラリーを続ける」身体知に関する考察

本項では「ラリーを続ける」際のカン身体知とコツ身体知について考察していく。

上記で整理したように、初心者がパスによってラリーを継続させる場合には、相手コートから飛来するボールをレシーブし、場合によってはボールを繋ぎ、最後に相手コートに返球することが求められる。そして、ここではその流れが「パス」によって形成されることを想定している。以下では、「レシーブ」「つなぎ」「返球」の各局面におけるコツ身体知とカン身体知について考察する。

##### (1) レシーブ

1回目のヒットではレセプションとディグがある。いずれも飛来してきたボールをレシーブすることになる。

「ディグ」に関する身体知については中村（2022）がまとめている。その中で中村は、ディグを個人戦術としてとらえたうえで、ポジショニング、構え、移動、ボールヒットの各局面について技術的・戦術的構造について考察している。サーブレシーブであっても、一連の動作はディグと同様の流れで遂行されると考えられる。したがって、以下ではサーブレシーブとディグを含むレシーブについて、「初心者」のプレーを想定しながら考察していく。

### ①ポジショニング

ポジショニングを決定する際、レシーバーはサーブを打つプレーヤーの位置やサーブの特徴、セットの様子やスパイカーとブロッカーとの位置関係などを判断材料とする。いわば「ボールが打たれる前の状況の『読み』」（中村・佐野，2015）ともいえる。初心者であっても、カンを働かせてどこにポジショニングを取るかを判断する必要はある。そうでなければ、コート全体を6人で守ることはできないからである。例えば、6人全員がネット際に固まっていたら、コート後方のボールをレシーブするのは困難になる。

初心者の場合、サーブであってもスパイクであっても相手の動きからコースを読むことは困難だと考えられる。また、本論ではスパイクは発生しないラリーを想定しているため、サーブに対する読みについてのみ考えるが、相手もまた初心者であることを想定しているため、コースを狙って打ってくる可能性は低い。プレーヤーに「どこに打ちたい」という狙いがなければそれを読み取ろうとするのも困難である。したがって、ここでは単純に打たれたボールに反応するということになる。

このように考えると、初心者の場合は、相手の状況ではなく、自チームの他のプレーヤーの状況によってポジショニングを取るようになる。つまり、味方のプレーヤーがどこにいるのか、自分自身の守るべき範囲はどの辺りなのか、どこにポジショニングを取れば自分の範囲を守り切ることができるのかということ判断材料としながらポジショニングの位置を決めるということである。

### ②構え

構えの際には「素早く動き出すためには、構えている間にもカンを働かせて相手の動きを読み、強打、フェイント、軟打といった攻撃の種類や、コースを予測している必要がある」（中村，2022，p.34）とされているが、初心者でそのような駆け引きが発生することは考え難い。初心者に限ったことではないが、相手コートから飛来するボールをレシーブするにあたり、そのボールを誰がレシーブするかを判断しなければならない。しかし、判断してから動き出す準備をしていてはボール落下点に入ることは困難になるため、構えでは素早く動き出すコツ身体知が求められる。さらに、この時プレーヤーには「自分がボールをレシーブするという」意識が働いている必要がある。

ボールが飛来する時、そのボールを自分がレシーブすべきかどうかの判断が必要となる。この時、カンを働かせて、飛来するボールの位置や、味方プレーヤーの状態がどうなっているかという状況を判断し、自身を含むどのプレーヤーがレシーブすべきかが選択されていることになる。当然のことながら、この判断は瞬時に、感覚的に行われる。

### ③移動

自分が繋ぐべきだと判断した場合、プレーヤーはボール落下点に移動する。ボールの運動を先取りし、カンを働かせてボール落下点を把握する。相手コートからボールが飛来する場合にはボールがプレーヤーのもとに到達するまでに多少の余裕があるため、ボールを体の正面で捕らえるためのコツ身体知も求められる。

### ④ボールヒット

ボールの落下点に入ったあとはボールヒットの局面になる。ボールヒットの際にはボールを味方プレーヤーにパスするか、相手コートに返球するかという選択になる。初心者を想定しているため、こ



こでのパスは正確なパスというよりは、次のプレーヤーが繋ぐことができる程度のパスということになる。

この判断は実際にボールをヒットするよりも前に行われている必要がある。どちらのプレーを選択するかを決定するためには、ネットまでの距離を動感的に把握していること、プレーヤー自身がパスの飛距離を把握していることが求められる。「プレーヤーの達成力では返球することができない」と判断されれば、味方プレーヤーへのパスを選択することになる。この判断ができないと闇雲に相手コートに返球しようとしてしまい、飛距離が足りない場合はボールが自チームのコートに落下してしまう。レシーブの際には、プレーの選択ができることと、飛距離をコントロールするコツ身体知が求められるということである。さらに、コート外へボールを飛ばしてしまうと失点になってしまうため、パスの方向をコントロールするコツ身体知も求められる。

初心者の試合では、1回目のヒットでボールを相手コートに返球するような展開がよく見られる。トレーニング等によって戦術的思考力が十分に形成されていない初心者の場合、すなわち、攻撃で返球するというプレーが選択肢にないようなプレーヤーの場合、「攻撃する」ではなく、「返球する」という意識が働いていると考えられる。したがって、1回目のヒットでも相手コートに返球できるようであれば相手コートに返球することになるが、その考察は(3)の通りである。

## (2) つなぎ

初心者の試合において、1回目のヒットと2回目のヒットの違いは、ボールが相手コートから飛来するものか、自チームないでレシーブされたものであるかという点にあると考えられる。

つなぎのプレーでは、1回目あるいは2回目に他の味方プレーヤーがボールをヒットする瞬間「そのヒットで相手コートに返球される」という意識でいることは好ましくない。このような意識でいるということは、次のヒットで自身がボールを繋ぐ準備ができていないということになる。つなぎのプレーでは2回目あるいは3回目のヒットで自分自身がボールを繋ぐ、場合によってはそのプレーによって他の味方プレーヤーのミスボールをフォローするという準備をしていなければならない。

つなぎのための準備は、他のプレーヤーがボールをヒットすると決定した瞬間から始まる。他のプレーヤーがヒットしようとするとき、つなぎのために構えていなければならないということである。この「構え」でもレシーブの時と同様に、すぐに動き出せるような正しい姿勢をつくる必要がある。この時の構えにおいてはプレーヤーに「ボールをつなぐ」という意識が働いている必要がある。当然のことながら、ただ意識すればよいというわけではない。レシーブの時と同様、すばやく動き出せるという動感に支えられたものでなければならない。

味方プレーヤーがボールをヒットしたら、ボール落下点に移動しボールヒットすることになるが、レセプションやディグと違い、相手コートから飛来するボールに対して「ボールの正面に入る」わけではない。ボールは自コートのだこかでレシーブされたものであるため、ネット方向から上がってくる場合だけでなく、コート後方から上がってくる場合も考えられる。そのようなボールに対してカンを働かせて落下点に移動しなければならない。また、ボールを捕える際には必ずしも体の正面でボールを捕えられるわけではないので、体の正面以外でボールを捕えるためのコツ身体知も求められる。

さらに、つなぎの際にはボールが上がった位置とプレーヤーの位置の関係などにより、ネットを背に向けているような状況も発生し得る。つまり、返球方向や他の味方プレーヤーの位置が視野に入っていない状態でパスをしなければならないこともあるということである。このような場合でも、自分がコートのどのあたりに位置しているのか、どの方向にボールをパスすればよいのかということ把

握できている必要がある。これはもちろん感覚的な位置や方向の把握であり、コートの中の位置や返球方向を把握するためのカン身体知も求められるということである。

そのほかにもプレイヤーの選択や飛距離・方向のコントロールも求められるが、これらは(1)と同様であると考えられる。

### (3) 相手コートへの返球

相手コートにボールを返球するためにはボールの方向をコントロールするためのコツ身体知が求められる。ただ返すだけであれば正確性はそこまで求められない。相手コートに返球するために、すなわち、ボールがネットを越えるためにはネットまでの距離を動感的に把握した上で、その距離を上回る飛距離を出せるようにボールヒットする必要がある。つまり、方向と距離をある程度コントロールするコツ身体知が求められるということである。

また、つなぎの時と同様、2回目や3回目のヒットで返球する場合、返球方向、すなわち相手コートが視野に入らない状態でボールをヒットすることもある。そのような場合でも、返球方向を動感的に把握していなければならない。

## 5. まとめ

本研究ではスポーツ運動学的な立場から技術力・戦術力をコツ身体知およびカン身体知として捉え、対人パスが比較的安定して継続できるようになった初心者がラリーを続けるための身体知について考察した。初心者がラリーを継続するために求められる身体知は図2のとおりである。

授業の組み立ての際には、本論で整理された内容をもとに学習者の技能を分析し、授業内容を考えることによって、より効率的に授業を展開できる可能性がある。例えば、サーブレシーブの際に、1対1の練習の際はレシーブができているのに、6人でコートに入ると全てのプレイヤーが全く反応せずにボールが落下するようなことがある。このような場合、学習者はプレイヤーの選択のカン身体知が形成されていないということになる。したがって、必要な身体知を形成できるような学習内容を取り入れて授業を組み立てていくことでプレーが改善される可能性がある。

今後は本論の視点から学習者の様子を分析し、検討した授業内容において、実際に身体知が創発されるかどうか、また、そのことによりラリーが継続できるようになるかについても明らかにしていく必要がある。

本研究ではあくまで「授業レベルの初心者がパスのみでラリーを続ける」ということに焦点を当てている。当然、学習者のレベルによって攻防の伴うラリーが求められることもある。そのための身体知についても考察していきたい。

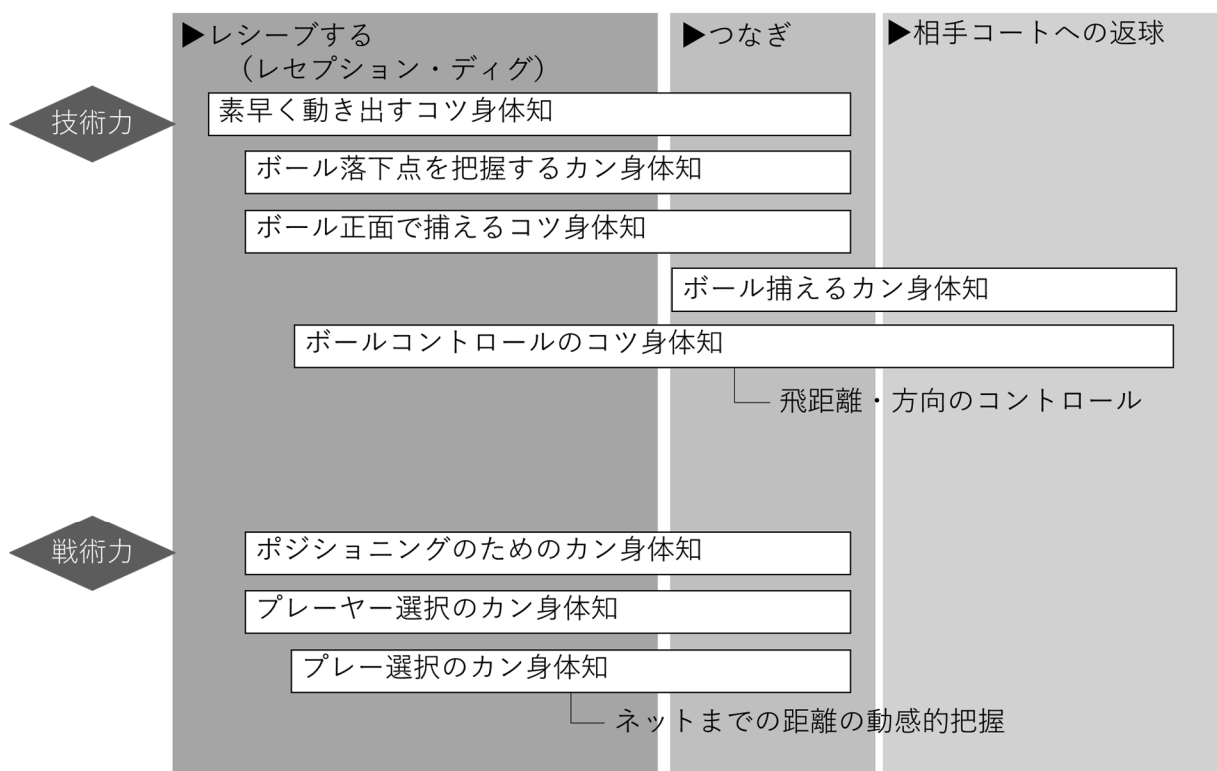


図 2 初心者がラリーを続けるための身体知

## 参考文献

- 會田宏 (2019) 球技における戦術力. 日本コーチング学会編集, 球技のコーチング学. 大修館書店: 東京, pp.79-87.
- 金子明友 (2005) 身体知の形成 (下). 明和出版: 東京.
- 金子一秀 (2015) スポーツ運動学入門. 明和出版: 東京.
- 公益財団法人日本バレーボール協会 (2023) 2023 年度版バレーボール 6 人制競技規則, 公益財団法人日本バレーボール協会: 東京, 2023.
- 中村真由美・佐野淳 (2015) バレーボールのレシーブにおける動感意識に関する発生論的分析. スポーツ運動学研究, 28: 55-67.
- 中村真由美 (2022) バレーボール初級学習者を対象としたディグにおけるアンダーハンドレシーブの促発指導の方法に関する研究. 筑波大学大学院人間総合科学研究科コーチング 学専攻博士論文.
- 佐藤徹 (2017) 技術トレーニング, 技術力の構造. 日本コーチング学会編集, コーチング学への招待. 大修館書店: 東京, pp.102-109.

## SUMMARY

The aim of this study is to organize the essential bodily knowledge, both in terms of physical awareness and intuitive bodily understanding, for beginners who have acquired passing skills to sustain a rally in volleyball. To achieve this goal, the structure of rallies in volleyball has been organized. Based on this framework, the physical knowledge necessary to sustain a rally has



been analyzed and discussed from a viewpoint of phenomenological movement theory of sports. By analyzing learners' skills based on the organized content in this paper and considering instructional content, it is expected that efficient lessons will be developed.

Keywords: key points, sense