

日本のバレーボールについて

(一社) 日本硝子製品工業会

橋 口 陽 一

Yoichi Hashiguchi

The Glass Manufacturers' Association of Japan

このたびは伝統あるニューガラス誌に投稿の機会を頂き有難うございました。私が本格的にバレーボールを始めたのは、一貫教育の高等学校に入学してからで、引き続き慶應義塾大学経済学部入学後も体育会バレーボール部に所属し、全日本大学選手権で3位の成績を上げました。中央大は横田選手、日体大は森田選手の時代で大学生のレベルは高く、そのメンバーが中心となって松平康隆監督のもと1972年のミュンヘンオリンピックで金メダルを獲得しました。大学2年生の1969年には卒業生を含む慶應チームが、日本バレーボール協会の正式派遣チームとして胸に日の丸をつけて、台湾・香港に遠征しました。大観衆の中、テレビ中継も行われ、台湾代表チームと対戦して勝利したのが思い出です。旭硝子入社後は社内の地区別対抗戦やオール三菱に出場する程度で、殆どバレーボールから遠ざかりましたが、2004年に旭テクノビジョン・シンガポールから本帰国後、慶應義塾体育会バレーボール部先輩団体の三田バレーボールクラブ会長、全日本大学バレーボール連盟理事長を拝命し、再びバレーボール漬けの生活に戻りました。また昨年62歳で旭硝子退職後は、公益財団法人日本バレーボール協会の業務執行理事を拝命し、マスコミ対応等の日

常業務に加え、底辺拡大、男子強化、中期計画の立案等を担当しています。

さて前置きは終わりにし、紙面の許す範囲で、①ロンドンオリンピックにて銅メダルを獲得した全日本女子チームについて。②身長の高い日本人が世界のトップで活躍するために何をしたら良いか。③どの様にして変化球サーブを打つのか。なぜボールが変化するのか。④日本のお家芸と言われた移動攻撃、速攻、時間差攻撃について。⑤ジャンプ力や筋力の向上のために、選手はどの様なトレーニングをしているか。⑥トップ選手は何を食べているか等について、企業秘密を含め、判りやすく説明したいと思います。

まず①の、全日本女子チームの活躍ですが、女子のメダル獲得の実績は、64年の東京で金、68年のメキシコで銀、72年のミュンヘンで銀、76年のモントリオールで金、84年のロスで銅、そして本年ロンドンで銅と、通算6個となりました。ロンドンでの銅メダル獲得は、選手の努力は勿論のこと、真鍋監督以下、スタッフの貢献が大きな勝因だと思います。選手は14人ですが、スタッフは、監督、戦略総合コーチ、攻撃コーチ、ブロックコーチ、レシーブコーチ、トレーナー、アナリスト、マネージャー、栄養士等、選手と同数の14人がロンドンに派遣されました。渡邊啓太アナリストは個人的にも良く知っていますが、試合のない時は世界中を飛び回り対戦相手のデータを収集し分

〒169-0073 東京都新宿区百人町3丁目21番16号

日本ガラス工業センター3階

TEL 03-5937-5861

FAX 03-5389-7010

E-mail: yoichi_hashiguchi@yahoo.co.jp

析します。大会期間中は、試合毎に相手チームの攻撃パターン、相手サーブの傾向、相手チームの弱点等を分析し、試合直前に全選手に披露します。大会期間中は殆ど睡眠時間がないそうです。試合中は観客席にてパソコンソフトを活用し、当日の選手の調子、相手チームの戦略等を分析し、無線で試合中に監督にリアルタイムに連絡しています。余談ですがロンドンではWIFIが試合直前まで繋がらず焦ったそうです。アナリストは9m×9mのコートを9分割し、スパイクやサーブの落下点や強打軟攻等のデータを蓄積します。例えば特定の選手にサーブミスが連続するというデータが出ると、サーブの際に選手交代させます。韓国との3位決定戦でサイド江畑を下げ迫田をスタメンに起用したのも全てデータによる分析結果で、これが銅メダル獲得に繋がりました。先般日本バレーボール協会は、2016年のリオ大会に向け、真鍋監督を続投させる事を決めました。また小柄な竹下選手に代わり180cmの狩野選手をセッターにコンバートする事になりました。リオでは銅メダル以上を期待しています。2020年のオリンピックはスペインのマドリード、トルコのイスタンブール、そして東京の3都市の中から開催地が決まります。スペインは経済破綻、トルコはシリアとの紛争激化、従って東京開催の可能性が高くなってきました。東京の最大弱点は東京都民の盛り上がり不足だそうです。皆様是非、東京開催に向けて盛り上げて下さい。体育館やホテルも多数新設されます。ガラス産業にとっても必ずプラスになります。宜しくお願いします。

②身長の高い日本選手が如何にして世界のトップを目指すか、スポーツ界の常道は、底辺拡大→選手発掘→育成強化です。しかし少子化もあってバレー人口は急減しており、特に男子は15年前と比べチーム数も選手数も半減しました。バレーボール部のない中学や高校の方が多くなり、特に男子はバレーボールを続けたくても部がなく断念する選手も多い様です。これか

らの時代は小中高の学校教育の場ではなく、地域密着型のクラブチームを育成し、また大学や社会人チームの傘下にジュニアチームを編成し、企業はCSRの観点から、地方自治体は地域振興の観点から資金を援助し、更にサッカーのトトの様なスポーツくじを活用する必要があります。小学生の骨密度やDNAを測定すると、成人になった時の身長を相当程度正確に予想できるそうです。底辺拡大によるピラミッド型の強化ではなく、将来の利器を小学生の時代から発掘し英才教育を行うI型（縦長の長方形）に軸足を移動する必要があります。

③円周66cmのバレーボールは合成樹脂製でディンプルが刻まれています。ディンプルはゴルフボール同様、ボールを真っ直ぐに飛ばすためと、擦らない様にするためです。スパイクはドライブ回転をかけることで重たく鋭角に打てます。逆にセッターの上げるトスは、無回転またはドライブ回転と逆回転にすることで滞空時間が長くなります。ジャンプドライブサーブはスパイクと同様に高い打点からドライブ回転をつけますが、ジャンプフローターサーブは無回転のボールを打ちます。サッカーのブレ玉と同様の原理で、無回転のボールは進行方向側に真空ゾーンが生まれ、予想もつかないブレ玉サーブとなります。また走りながらサーブを打つことで、ボールの等速直線運動がサーブのスピードを加速させます。流体力学を研究している学生が、意思通りにブレるサーブの打ち方を研究していますが、まだ実現していません。

④日本のお家芸の『Aクイック・Bクイック』『時間差攻撃』『一人時間差』『超平行トス』等は、既に世界各国がマスターしてしまい、今や日本のお家芸ではなくなっていました。知的所有権はありません。40年前の東京オリンピック当時は約30か国がバレーボール代表チームを持っていた様ですが、現在は200か国に拡大しています。世界のバレーボールは質量も格段に変化しました。バックアタックは、ネットから3mのアタックラインより後方から

後衛の選手が攻撃することです。前衛の選手のスパイクに合わせて相手チームがブロックしますが、そのブロックが落ちかけた瞬間に合わせてバックアタックが打ち込まれるのでノーブロックとなります。レシーブ専門のリベロは攻撃参加できませんが、新戦術ではリベロを使わずセッターが上げたトスを5人が攻撃するそうです。ブロックは最大3人ですから、5人攻撃は非常に有利です。余談ですが、ゴール直前の空中でパスを回すハンドボールのスカイプレーは、バレーボールのBクイックを観戦した選手が応用し実用化したそうです。

⑤選手のトレーニングの話です。トップレベルの男子選手は身長190~200cm、最高到達点が350~360cm、ネットの高さは243cmなので、ネットの上空1m以上で空中戦が行われています。女子のトップ選手は身長180~190cm、最高到達点が310~320cm、ネットの高さが224cmなので、戦いはネット上空90cm~1mです。ロシア女子のガモア選手はなんと202cm、日本のエース木村沙織は185cmと小柄ですが、垂直跳びは100cm以上です。毎日重力に反するトレーニングを積み重ねているからです。キューバの選手は全員が垂直跳び100cm以上ですが、毎日高台に駆け登って飛び降りる練習を繰り返しているそうです。高台に駆け登ることで脚力が付き、飛び降りて着地する際に体を支える筋力は垂直跳びと同じ筋力とのこと。これらをヒントに全日本選手も毎日バーベルを挙げて垂直跳びの筋力を増強しています。

⑥最後に食餌の話です。私たちが学生時代は、練習中には水を飲むな、トイレに行くな、の軍隊式トレーニングでしたが、近年は個人個人がミネラルやビタミンを調合した飲料水を準備し練習中や試合中に飲んでいました。厳しいトレーニングの直後には澱粉やタンパク質を取る事で筋力アップや疲労回復に繋がるとのこと、選手は練習直後にマネジャー手作りの『お



日本が銅メダル獲得28年ぶりのオリンピック表彰台！ ロンドンオリンピック

にぎり』を食べています。全日本の練習場にはオフィシャルスポンサーが提供する『ヨーグルト飲料』や『オレンジジュース』が常時用意されており選手達は練習の合間に何本も飲んでいきます。ロンドンオリンピック中は日本から『カステラ』を大量に持ち込み練習間や試合間に食べたそうです。この様に食餌がいかに重要か良く判ります。全日本チーム栄養士の話ですが、仲間楽しく食事することで必要なカロリーや栄養素が体内に吸収される、何しろ出来るだけ大量に高品質の食事を取ることが重要だそうです。ダイエット中の私には全く別世界の話です。

長くなりましたが、これで今回は筆を置きます。昨年12月に他界した松平康隆氏は、アタックレシーブ、サーブレシーブ、正確さの3点で世界一になれば、金メダルが取れると言われていました。『クイック』という言葉は松平康隆氏が慶應大学主将時代に命名したそうです。当時は資金集めが目的のダンスパーティが頻繁に開催されていたそうで、ダンスのクイック・クイック・スロー・スローのクイックから命名したそうです。スポーツ基本法には『スポーツは人類共通の文化の一つ』であり、『トップ選手の活躍は国民に感動とパワーを届ける』と記載されています。2020年のオリンピック東京誘致は日本を元気にします。是非東京誘致に向けて御支援御協力下さい。