

バレーボールにおけるオーバーハンドドライブサーブの動作改善に関する事例研究

坂中美郷、内瀬戸真実、本山清喬、佐藤剛司、田中裕己、三浦健、濱田幸二
鹿屋体育大学

キーワード: 動作分析、トスを上げる位置、高い打点、ボールの軌道

【要 約】

本事例では、ある大学女子バレーボール選手の相手にサーブコースが読まれないドライブサーブの動作改善等の取り組みについて事例報告を行った。動作改善等の取り組みでは、まず三次元動作分析によりストレート打ちとクロス打ちの違いを確認し、体幹の前後・左右の傾きに有意な差が認められた。そしてこれらの違いを解決するための方略として①「トスを上げる位置を一定にする」練習、②「より高い打点から、ネット上端の近くを通過する軌道で打つ」練習を5ヶ月間行った。その結果、リベロによる主観的評価より、改善後は「コースが分かりにくくなった」「スピードが速くなった」という意見が得られた。また、改善後の秋季リーグでは、改善前の春季リーグよりサーブ効果率は低下したが、ノータッチエースの本数が増えた。このような成果について振り返ってみると、意外にも②の「より高い打点から、ネット上端の近くを通過する軌道で打つ」練習によりトスを上げる位置が一定になる傾向がみられ、それによってサーブのコースが読まれにくい状況が多くなったと考えられる。

スポーツパフォーマンス研究, 7, 55-66, 2015年, 受付日:2014年2月25日, 受理日:2015年4月28日

責任著者: 坂中美郷 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 sakanaka@nifs-k.ac.jp

Improvement of the overhand serve in volleyball

Misato Sakanaka, Mami Uchiseto, Kiyotaka Motoyama, Tsuyoshi Sato, Yuki Tanaka,
Ken Miura, Koji Hamada
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: motion analysis, tossing position, high shooting point, ball track

[Abstract]

The present study reviewed a method of improving the serve of a university woman volleyball player so that the path of her serve could not be read by her opponents. In an attempt to improve her serve, differences between straight shots and cross shots were first identified by a three-dimensional analysis. Significant differences were observed in her body's position front to back and left to right. In order to eliminate those differences, she practiced for 5 months on the following: (a) keeping the tossing position constant, and (b) shooting from a higher position so that the ball passed as

close as possible to the upper edge of the net. After that, subjective evaluations by the libero included opinions such as “the ball’s path became clearer” and “the ball’s speed became faster”. Furthermore, in the Autumn league, after her improvement, although the effectiveness rate of her serves dropped, the number of clean (no touch) aces increased. An examination of these results suggested that practicing getting the ball to go as close as possible to the upper edge of net had the unexpected consequence of her keeping her tossing position constant, which in turn resulted in her serve becoming difficult for her opponents to read.