

# 高速度スパイクに対するディグ方法の提案

・山本健之<sup>1)</sup>, 縄田亮太<sup>2)</sup>, 山田快<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> 日本体育大学

<sup>2)</sup> 愛知教育大学

<sup>3)</sup> 法政大学

キーワード: ディグ、トータルディフェンス、スパイク

## 【要旨】

バレーボールにおいて、スパイクに対するディグを成功させることは重要な要素である。なぜなら、相手の得点チャンスを阻止することに加え、ディグから攻撃につながれば自チームの得点チャンスも期待できるためである。また、トータルディフェンスのコンセプトからも、ブロックによってコースが限定されたスパイクに対するディグの成功数の増加が求められる。

ディグの基本的な方法に関しては一般的な指導教本に詳細に記述されているが、実際のプレーにおいて、その方法を用いても速度の高いスパイクに対応できない場面がある。実際に筆者は世界トップレベル選手のスパイクを受けてきたが、指導教本の方法では対応できないことを実感した。さらに、筆者が様々なディグ場面を見てきて「勿体ない」「惜しい」という印象を持つことが多かった。そのような背景から、試行錯誤を繰り返し、速度の高いスパイクに対する有効なディグ方法を検討してきた。

そこで本研究では筆者が考案した高速度スパイクに対する具体的なディグ方法を提案することとした。ポイントは、ハンズダウンで手は軽く組んだ状態で構え、ボールヒット時に膝を前に出して、ボールの下に腰を入れるようにしながら、肘を伸ばそうとしないことである。また、そのときにセッターに返球しようとせず、自チームのコート上に上げようとする事である。

スポーツパフォーマンス研究, 8, 335-345, 2016年, 受付日: 2015年4月3日, 受理日: 2016年9月6日

責任著者: 縄田亮太 〒448-8542 刈谷市井ヶ谷町広沢1 愛知教育大学 nawata@aecc.aichi-edu.ac.jp

\*\*\*\*\*

## **Proposed method of digging against high speed spikes in volleyball**

Kenji Yamamoto<sup>1)</sup>, Ryota Nawata<sup>2)</sup>, Kai Yamada<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> Nippon Sports Science University

<sup>2)</sup> Aichi University of Education

<sup>3)</sup> Hosei University

Key words: dig, total defense, spike

## 【Abstract】

In volleyball, it is important to make a successful dig against a spike, because it blocks

the opponent's chance of scoring, and provides one's own team with a chance to score by turning the dig into an attack. Also, from the point of view of total defense, an increase in successful digs against spikes is required to limit the course of spikes.

The basic method of digging is detailed in standard coaching books. However, in actual play, that method is often not applicable to high speed spikes. In fact, the authors have played in games in which they received spikes from world top-class players, and feel that the method in the coaching books is insufficient. Furthermore, the authors got regrettable impressions in various actual instances in which digging was done. For those reasons, they developed a more effective method of digging.

The present article proposes a concrete method for digging against high speed spikes. The point is how to set up the position for digging, in which the player's hands face downward and are folded together loosely, the knees are moved ahead of hitting the ball, and the hip is placed under the ball without stretching the arms. At that time, the player should not try to return the ball to the setter, but rather toss the ball above the player's own court.

