

ある大学女子バレーボール選手のレセプション技術が向上した事例
レセプション動作の修正を目指した3か月間の取り組み

坂中美郷、村田憲亮、青木竜
鹿屋体育大学

キーワード:レセプション、面づくり、パラボラアンテナ、基本的動的姿勢

【要約】

本研究は、大学女子バレーボール部に所属する Y 選手のレセプション動作を修正するための練習を3か月間行うことによってレセプション技術が向上した事例を提示し、バレーボールにおける競技力向上のための基礎資料を提供することを目的とした。レセプションにおける Y 選手の問題点は、①両足を左右真横に開いて構えているために、前後のボールに対応できず、前のボールにはすぐに膝をつき、後ろのボールには上体の起立と後傾がみられること、②体に引き付けた腕を振り出すことによってボールをコントロールしようとしていることの2点であった。問題点を修正する取り組みとして、「練習 A:面づくり」、「練習 B:チャンスボールを『ポン』と当てるだけ」、「練習 C:ボールをセッターへ向けて転がす」の3つを3か月間実施した。その結果、動作の問題点を修正し、試合におけるレセプション成功率を向上させることができた。今回の取り組みは、Y 選手のパフォーマンス向上のために有効であったことが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 8, 139-151, 2016年, 受付日: 2015年8月1日, 受理日: 2016年4月18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 reception of a woman university volleyball player:
3 months' training for improving her reception movements**

Misato Sakanaka, Kensuke Murata, Toru Aoki
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: reception, plane surface of arms, parabolic antenna,
basic movement posture

[Abstract]

The present study reports effects of 3 months of training on the reception movements of a woman university volleyball player Y, and provides basic data for improving competitive power in volleyball. Player Y had two problems: (a) When she got set with her feet side by side, she did not follow the back and forth movement of the ball. When balls were in front of her, she immediately fell down on her knees, and when they were

behind her, she stood bolt-upright and bent backwards. (b) She tried to control the ball by swinging her arms toward her body. The training included making a plane surface with her arms, hitting free balls lightly, and rolling balls to the setter. After the 3 months of training, her problems were corrected, and her reception success rate improved. This suggests that the training may have been effective for improving her performance.