

バレーボールのアンダーハンドレセプション技術向上に関する事例研究
- ビーチバレーの指導をインドアバレーに取り入れたコーチングの実践 -

森祐貴¹⁾, 今井啓介²⁾

¹⁾ 神戸学院大学

²⁾ 武庫川女子大学

キーワード: コーチング、アンダーハンドレセプション、事例研究、ビーチバレー

【要約】

本研究では、競技人数、砂や風などの自然環境の中で競技する上でボールコントロール、ボールタッチに長けたビーチのアンダーハンドレセプション技術や考え方をインドアに取り入れたコーチング実践の有効性について検討し、コーチング現場で活用できる有効な指導方法の事例を提供することを目的とした。M 大学女子バレーボール部に所属する大学生 3 名を対象として実施され、①捕球姿勢、②腕の面の準備の遅さの 2 点が個人、チームの技術的課題点に挙げられた。課題改善の取り組みとして、ビーチのコーチングで実践される「練習 A: 振り上げボールコントロール」、「練習 B: 片腕ボールコントロール」、「練習 C: 近距離アンダーハンドレセプション」の 3 つを実施した。その結果、2015 春季リーグ戦、秋季リーグ戦、2016 春季リーグ戦において個人、チームとしてもレセプション返球率を向上させることができた。本研究での取り組みは、ビーチの指導をインドアに取り入れたコーチング実践の有効性があったと示す結果となった。

スポーツパフォーマンス研究, 10, 27-38, 2018 年, 受付日: 2017 年 10 月 13 日, 受理日: 2018 年 1 月 23 日

責任著者: 森祐貴 650-8586 兵庫県神戸市中央区港島 1-1-3 神戸学院大学 moriyuki.0630@gmail.com

**Improving underhand reception techniques in volleyball:
Incorporating beach volleyball techniques into indoor volleyball coaching**

Yuki Mori¹⁾, Keisuke Imai²⁾

¹⁾ Kobe Gakuin University,

²⁾ Mukogawa Women's University

Key words: coaching, underhand reception, case study, beach volleyball

【Abstract】

The present study examined effects of incorporating beach volleyball underhand reception techniques and the feeling of the beach that beach volleyball players have into indoor volleyball coaching practice, through adding ball control and ball touch techniques that players use when competing in a natural environment in the context of factors such as the number of athletes and the sand and wind. The study, conducted by three university students who were members of M

University Women's Volleyball Club, aimed to develop effective teaching methods that could be utilized at coaching sites. Two points were identified as technical problems for individual athletes and teams: (1) ball catching posture and (2) late preparation of the hand position. In an effort to deal with these problems, three exercises used in beach volleyball were conducted: Practice A: Raising ball control, Practice B: One-handed ball control, and Practice C: Close batting underhand reception. The results suggested that after participation in these exercises, the reception return rate for individuals and teams improved in the 2015 spring and autumn league games, and the 2016 spring league games. The results of the present study suggest that incorporating beach volleyball techniques into indoor volleyball coaching may be an effective addition to the coaching practice.