

ビーチバレーボールのスパイク踏切動作を意識した練習方法の提案：  
ビーチバレーの練習をインドアバレーの練習に活用するために

森祐貴<sup>1)</sup>, 今井啓介<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>神戸学院大学

<sup>2)</sup>武庫川女子大学

キーワード:ビーチバレーボール, スパイク, 最高到達点, スパイク踏切動作

**【要約】**

バレーボールゲームにおいてスパイクは、総得点の内 49%-57%を占めており、ゲームの勝敗を左右する重要な技術である。またスパイクを広い範囲に強く打つためには、高い打点が求められる。高い打点でボールヒットするためには、高い跳躍が必要であり、大学女子バレーボール選手の跳躍高と膝関節筋力についての研究が行われ、両者に有意な関係を示唆する結果が得られている。

膝関節の可動域を大きく活用して跳躍をする方法はビーチ選手特有の技術であり、水平方向に助走速度をとるために、跳躍の際に無意識に前方向に流れてしまう傾向があるインドア選手に対して、ビーチ選手は、膝関節、股関節の可動域を大きく活用し鉛直方向に力積を加えているために、前方向に流れずに跳躍することができる。

そこで本研究では、ビーチバレー選手特有の膝関節、股関節の可動域を大きく活用して鉛直方向に跳躍し、前方向に流れずに自身の最高到達点でボールヒットする技術を習得するための練習方法を提案することを目的とした。新たな視点からのアイデアを技術や練習方法に発展させ、コーチングに活かしていく事例や試みは、バレーボール競技をより良いものにしていくために意義があることだろう。

スポーツパフォーマンス研究, 11, 39-45, 2019年, 受付日: 2018年8月17日, 受理日: 2019年1月28日  
責任著者: 森祐貴 神戸学院大学 650-8586 神戸市中央区港島 1-1-3 moriyuki.0630@gmail.com

\* \* \* \* \*

**A method for training indoor volleyball players: employing the taking-off motion for spiking used by beach volleyball players**

Yuki Mori<sup>1)</sup>, Keisuke Imai<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Kobe Gakuin University

<sup>2)</sup> Mukogawa Women's University

Key words: beach volleyball, spike, top of the jump, taking-off movement for spiking,

**【Abstract】**

In volleyball games, 49%-57% of points are scored by spiking. Spiking, therefore, is an important technique that can mean the difference between winning and losing.

Furthermore, strong and wide-ranging strikes require players to hit the ball at a high point, which necessitates jumping high. Research has been conducted with university-level female volleyball players to examine the relationship between jumping height and the muscular strength of the players' knee joints; the results have suggested a significant relationship between these two factors.

Beach volleyball players employ a unique technique whereby they jump using the full range of motion of their knee joints, whereas indoor volleyball players tend to move forward inadvertently when jumping in order to maintain their horizontal run-up speed. Beach volleyball players can jump without moving forward because they add vertical impulse by taking advantage of the full range of motion of their knee and hip joints.

The present research examined the results of a method for training indoor volleyball players to acquire the technique of hitting the ball at the highest possible point by taking advantage of the full range of motion of the knee and hip joints in order to jump vertically without moving forward, that is, using the technique employed by beach volleyball players. The discussion suggests that developing this into techniques and training methods, and thence utilizing them in coaching, may make a meaningful contribution to the improvement of players' results in indoor volleyball games.