

## バスケットボールのパスブロックとバレーボールのブロック技能との関係性の検討 ーパスブロック成功者と未経験者との比較からー

三浦 健<sup>1)</sup>, 坂中美郷<sup>1)</sup>, 野村慧介<sup>2)</sup>, 木葉一総<sup>1)</sup>, 片桐章光<sup>3)</sup>, 濱田幸二<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> 鹿屋体育大学

<sup>2)</sup> 鹿屋体育大学大学院

<sup>3)</sup> 日本経済大学

キーワード: スロー・イン, パスインターセプト, 攻撃時間, 運動技能, 学習の転移

### 【要 旨】

A 大学男子バスケットボール部に所属する 2 名のプレーヤーは, 全国大会への出場を左右する A 大学対 B 大学戦において, 僅差で迎えた第 3 ペリオドの終了前, および試合終了前に全く同様のディフェンス(サイドラインからのスロー・イン時にパッサーが投じたボールにジャンプしてブロックし, オフェンスを終わらせるプレー: パスブロック)を行い, A 大学の勝利に貢献する貴重なプレーとなった. 本事例のようにパスブロックが 2 プレー出現した公式試合は非常に珍しい. 彼らにインタビュー調査をしたところ, 2~5 か月前に A 大学体育学部の「バレーボール」の授業を受講していた. そこで, パスブロックとバレーボールのブロック技能との関係性について, 対象者 2 名と, 未受講者のバスケットボール部レギュラーメンバー 2 名により比較検討した. この結果, パスブロックを成功するためのポイントは, バレーボールのブロック時の腕をゼロポジションにする(ネットより手を前に出す)技能と関係していることが推察された. このことから, バスケットボール経験者がバレーボールのブロック技能を習得することは, パスブロックを成功させるために有意義であると考えられる.

スポーツパフォーマンス研究, 11, 152-171, 2019 年, 受付日: 2017 年 12 月 29 日, 受理日: 2019 年 3 月 24 日

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

\* \* \* \*

### **Relation between blocked passes in basketball and the blocking technique in volleyball: Comparison of experts and beginners at blocking passes**

Ken Miura<sup>1)</sup>, Misato Sakanaka<sup>1)</sup>, Keisuke Nomura<sup>2)</sup>, Kazufusa Kiba<sup>1)</sup>,  
Akimitsu Katagiri<sup>3)</sup>, Koji Hamada<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya.

<sup>2)</sup> Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya.

<sup>3)</sup> Japan University of Economic

Keywords: throw from the sideline in basketball, pass intercept, attack time, motor skills, transfer of learning

**【Abstract】**

Two basketball players who were students at A university participated with B university students in a selection game for a national tournament. They succeeded twice with a very effective defensive play (blocked pass) by jumping in order to block the ball thrown from the sideline by an opponent. One of these plays was before the end of the 3rd period when the scores of the two teams were separated by a narrow margin; the other was before the end of the match. Both plays contributed to A university's victory. It is rare in an official basketball match to have two blocked passes. In their post-game interview, the players explained that they had received a volleyball lesson at their university 2 to 5 months prior to this game. In the present study, the play of those 2 basketball players and 2 regular members of the volleyball team was compared, in order to examine the relation between blocked passes in basketball and the blocking technique in volleyball. The results indicated that volleyball blocked passes were a success when the player's arms were set at a zero position (stretching the arms beyond the net). This suggests that basketball players should acquire the volleyball blocking technique in order to be able to successfully block passes.

## I. 研究の背景と目的

バスケットボール競技に限らず、僅差のゲームにおいては、どの競技においても終盤の1プレーが重要となるのは当然のことである(浅井・佐川, 2013). この状況下で勝利を得るためには、チームのコーチは選手に適切な指示を与えることが重要となる(三浦ほか, 2009). 同時に、出場しているプレーヤーにおいても、相手チームがゲームの状況に対して起こり得るプレーをあらかじめ予測して臨む能力が求められる. A 大学男子バスケットボール部に所属する2名のプレーヤー(T選手とY選手)は、全国大会への出場を左右する一戦の、僅差で迎えた第3ピリオドの終了前、および試合終了前に全く同様のディフェンス(サイドラインからのスロー・イン時にパッサーが投じたボールにジャンプしてブロックし、オフenseを終わらせるプレー)を行い、これらがA大学の勝利に貢献した. 筆者はバスケットボール指導歴25年の中でも、本事例のようなゲーム終盤の均衡する状況において、このプレーが2回も出現した場面に遭遇することは一度もなかった. 日本バスケットボール協会(2016, p.257)は、「ゲームの終盤でのインバウンズ<sup>注1)</sup>プレイ(スロー・イン時のフォーメーション)の成否によってゲームの勝敗が決まることもある」と述べている. しかし、日本バスケットボール協会(2016, p.265)は、インバウンダー(スロー・イン時のパッサー)に対するディフェンスについて、「基本的に接近して両手を大きく広げて接近し、強いプレッシャーをかける. ゴールに対する直線的なパスやゴール下付近へのパスを通されてしまうと、確率の高いシュートになる可能性がある. したがって、ゴール方向へのパスを防ぐために、ゴールに対して背中を向けるようなスタンスでボールにプレッシャーをかけるのがよい.」と述べている. しかし、インバウンダーからのゴール方向へのパスを、ジャンプしてブロック(“パスブロック”)するケースを想定した記述は見られなかった. 今回のケースは、相手チームにとってボールをインバウンズする前に失敗し、敗戦となった(につながった)稀有な事例であると言える.

一方、これらのプレーの動作は、筆者の目にバレーボールのブロックのように映った. そこで、どうしてこのようなプレーができたのかを、彼らへインタビューしてみた. そうすると2名のプレーヤーとも、対象試合の2~5か月前にA大学が開講する実技授業の「バレーボール」を受講していたことが明らかになった. 筆者らは、彼らが授業で習得したブロックの知識や技能をほとんど無意識に、かつ咄嗟に用いたのではないかと考えた.

そこで本研究では、バスケットボールのゲームにおいて、僅差で勝利する為に大きく貢献したこれらの稀有な2プレーの状況について映像を提示しつつ解説する. 同時に、この好プレーが生まれるきっかけとなったと考えられるバレーボールにおけるブロックの練習の意味を考えることとした. そこで、この好プレーが生まれるきっかけとなったバレーボールにおけるブロックの動作について、「バレーボール」を受講していた2名と、未受講者のバスケットボール部レギュラーメンバー2名による比較を行う. これにより、バスケットボールの“パスブロック”(図1)と、バレーボールのブロックの関係性について検討する.



図 1. パスブロック

## II. 方法

### 1. バスケットボール公式試合時における稀有なパスブロック 2 事例の提示

対象試合の A 大学対 B 大学戦における、パスブロックを行った T 選手(動画 1: T 選手のパスブロックシーン)と、Y 選手(動画 2: Y 選手のパスブロックシーン)の各々のゲーム状況(三浦, 1995)について、バスケットボール指導者である指導者 A と、ヘッドコーチを務めた指導者 B とで、映像を提示しつつ解説した。プロフィールは、表 1 に示すとおりである。

表 1. バスケットボール指導者のプロフィール

|       |        | 所属         | 性別 | 専門分野          | 指導歴  |
|-------|--------|------------|----|---------------|------|
| 指導者 A | (筆頭著者) | 体育系大学教員    | 男  | スポーツ科学・コーチング学 | 25 年 |
| 指導者 B | (第三著者) | 体育系大学 4 年生 | 男  | コーチング学        | 2 年  |

### 2. 対象者 2 名へのインタビュー調査

パスブロックを行った 2 名(T 選手, Y 選手)に対し、パスブロックを行った前後のシーンの映像を提示しながら、以下の 5 点についてのインタビュー調査を実施し、その内容をまとめた。

インタビューは、指導者 A により実施された。なお、この指導者 A は、ゲーム中に A 大学の采配はせず、個人的にアドバイスを与える立場であった。

- ① このシーンを覚えていたか否か
- ② パスブロックを行う前は、どういう心境だったのか
- ③ パスブロックは、意識して行ったか否か
- ④ 「バレーボール」を受講していたか否か

⑤ 振り返ってみて、「バレーボール」の授業が、パスブロックに影響を与えていたか否か

### 3. 2 事例のパスブロックとバレーボールにおけるブロックとの関係性についての検証

バスケットボール公式試合時に T 選手, Y 選手が行ったパスブロック映像について, バレーボールのブロックとの相互関係を, 「バレーボール」の授業におけるブロックの練習・指導法(資料1)を踏まえて検討した.

#### (1) 被験者

パスブロックを成功させた対象者は, A 大学男子バスケットボール部に所属する当時 3 年生の T 選手(170cm:PG)と, Y 選手(175cm:PG)の 2 名であった. 2 名とも, 2016 年度前期(4 月~7 月)3 年次開講の「バレーボール」の授業を受講していた. この授業は, A 大学体育学部の選択実技科目として開講され, 主に他の種目を専門とする学生が受講していた. 比較対象者は, 「バレーボール」の授業を受講していない比較対象者 2 名(非受講者)を選び, バレーボールのスパイクへのブロックの精度, および技能の差異について前者と比較した. 非受講者は, A 大学男子バスケットボール部に所属している 2018 年度のレギュラーメンバーで 2 年生 H 選手(175cm:PG)と, 1 年生 M 選手(170cm:PG)の 2 名であった.

#### (2) バレーボールのブロックの技能の比較

バレーボールのブロックの技能習得がパスブロックに影響を及ぼしているか否かを, 対象者と未受講者のバレーボールの基本ブロックと実践ブロックの 2 種類の状況からのスパイクに対するブロックの①精度, ②技能の差異について比較した. 基本ブロックは, スパイカー自身が投げ上げたボールをスパイクし, 被験者がブロックする試技とした(動画 3:サイド, 動画 4:後方). 実践ブロックは, 被験者が右サイドラインの 1.5m 内側に立ち, ブロックを実施した. ②実践ブロックは, スパイカーがセッターヘレシーブした後, セッターからのトスをスパイクする試技とし, 攻撃側の 2 名がスパイクの位置をその都度打ち合わせてブロックを実施した(動画 5:サイド, 動画 6:後方). 2 種類のブロックをそれぞれ 5 試技行なった. 被験者には, 十分なウォーミングアップ後に測定を実施してもらった. なお, 非受講者 2 名は, 指の怪我を予防するために軍手を着用させた.

① 精度の評価は, ボールが床に落下した地点とし, 表 2 に示す 4 つの区分を設定した.

表 2. 精度の評価区分

|      | 精度の評価内容                 |
|------|-------------------------|
| 区分 1 | ブロック成功(相手コート内にボールが落下した) |
| 区分 2 | ボールが前方へ飛んだが、相手コートの外に出た  |
| 区分 3 | ボールが前方へ飛ばなかった           |
| 区分 4 | ボールが当たらなかった             |

② ブロック技能の評価は、表 3 に示す 5 つの項目について、visual analog scale (VAS)を用いて記入した(森ほか, 2018). VAS は 10cm の横線とし、左端の地点を 0%, 右端の地点を 100%とした. 評価用紙は図 2 である.

表 3. ブロック技能の評価項目

|      | 評価項目                            | 評価の観点                     |
|------|---------------------------------|---------------------------|
| 評価 1 | ジャンプの位置                         | スパイカーの正面で跳んでいる            |
| 評価 2 | ジャンプのタイミング                      | 遅過ぎず早過ぎず適切なタイミングでジャンプしている |
| 評価 3 | ジャンプの高さ                         | 十分な高さでジャンプしている            |
| 評価 4 | 両腕の位置(ゼロポジション <sup>注 2)</sup> ) | ネットより前に手が出ている             |
| 評価 5 | 両腕の位置(肩幅より広い)                   | 肩幅より広く両腕を広げている            |

図 2. ブロック技能の評価用紙

なお、これらの検証および評価は、バレーボール指導者である指導者 C と、指導者 D の 2 名により実施された. プロフィールは、表 4 に示すとおりである.

表 4. バレーボール指導者のプロフィール

|       |        | 所属      | 性別 | 専門分野          | 指導歴  |
|-------|--------|---------|----|---------------|------|
| 指導者 C | (第六著者) | 体育系大学教員 | 男  | コーチング学・スポーツ科学 | 29 年 |
| 指導者 D | (第二著者) | 体育系大学教員 | 女  | コーチング学・スポーツ科学 | 9 年  |

### III. 結果

#### 1. パスブロック 2 事例の解説

##### (1) パスブロックを成功させた対象試合の概要

A 大学男子バスケットボール部は、2016 年 9 月 3 日～10 月 2 日に開催された第 23 回 K 地区大学バスケットボール 1 部リーグ戦において、所属する 6 大学による総当たりの 2 巡、計 10 試合が週末(土、日)に 2 試合ずつ行われ、これが 5 週間続くという競技方式を経て 6 勝 4 敗の第 2 位となり、K 地区 3 位までに与えられる第 68 回全日本大学バスケットボール選手権大会(インカレ:出場 32 チーム)への

出場権(K 地区 2 位代表)を獲得した。

対象試合は、第 4 節において前日に敗戦した A 大学が 3 勝 4 敗で迎えた 9 月 25 日(日)に行われた第 8 戦、対戦相手は前日勝利して勢いに乗る 4 勝 3 敗の B 大学であった。A 大学にとっては、この戦いに敗れるとインカレへの出場が大きく遠のく大事な一戦であった。試合結果は、A 大学 60-58 B 大学で、両チームとも 4 勝 4 敗になった。大接戦を物にした A 大学は、最終第 5 節の 2 試合の結果次第でインカレ出場への望みを繋ぐことができた、会心のゲームであった。なお、この試合における T 選手、Y 選手(対象者)のスタッツは、表 5 に示す通りである。

表 5. 対象試合における2名のスタッツ

|                          | T 選手 | Y 選手      |
|--------------------------|------|-----------|
| 得点                       | 1    | 6         |
| アシスト                     | 0    | 2         |
| スティール <sup>注 3)</sup>    | 0    | 1         |
| ディフレクション <sup>注 4)</sup> | 1    | 1         |
| 出場時間                     | 14 秒 | 35 分 16 秒 |
| ターンオーバー                  | 0    | 0         |
| 貢献度                      | 1    | 9         |
| ファウル                     | 0    | 4         |

※**朱書**は本研究の対象となるプレーを示す

## (2) T 選手の事例(動画 7:T 選手のパスブロックのゲーム状況)

第 3 ペリオド残り時間 14.4 秒、7 点ビハインドであり、A 大学のカウントワンショットであった。そこで、コーチは第 4 ペリオドが勝負であると考え、主力のメンバーを少しでも休めさせるため、主力メンバーと交代で T 選手を出場させた。また、T 選手はチームの中でもディフェンス力が高く、残り 14.4 秒失点されずに守ることを期待して出場させた。T 選手は 2016 シーズンから試合に出場する機会を得た選手であった。ポジションは、ポイントガードであった。オフェンスでは、ドリブルの技能が高かったものの、試合の場面においてはミスが多々あった。ディフェンスでは、フットワークが速く、チームの中でも高いディフェンス力を持っていた。そのため、出場時間は少なかったものの、各ペリオドの最後のディフェンス場面において、よく出場していた。

A 大学のカウントワンショットが決まり、B 大学ボールで再開する。残り 4 秒でディフレクションが起こり、残り 2 秒で B 大学のサイドスロー・インから再開する。スロー・インをする選手のディフェンスをしていたのが、T 選手である。そこで、相手がパスするタイミングでジャンプをしてパスブロックしてボールがコート内にあり、両チームのボール保持がない状況(ディフレクション)で、流れよく第 3 ペリオドを終了した。

## (3) Y 選手の事例(動画 8:Y 選手のパスブロックのゲーム状況)

第 4 ペリオド残り時間 1.5 秒、2 点リードであり、B 大学がタイムアウトを請求する。タイムアウト後、B 大学のサイドスロー・インから再開する。スロー・インのディフェンスをしているのは Y 選手であった。審判からボールが渡され、2 秒間 Y 選手はリング方向を向いていたが、急に向きを変えスロー・インをする選手

のパスコースを塞いだ。そこで、相手がパスするタイミングでジャンプをしてパスブロックし(スティール), A 大学が勝利した。Y 選手は、チームの司令塔であり, K 地区学生選抜メンバーにも選出されていた。ポジションは, T 選手と同じくポイントガードであった。オフェンスでは, 自分で得点することもでき, 仲間を活かすアシストもできる万能な選手であった。また, ディフェンス力がかかなり高く, 1 部リーグ戦の 10 試合を通じて, スティール, ディフレクションの総数がチーム内で最も多かった。

## 2. 対象者 2 名へのインタビュー調査

### (1) T 選手への内容について

- ① このシーンを覚えていたか否か:「覚えていなかった。あまり印象がない。映像を観て思い出した。」本人は, この好プレーについてあまり評価していないようだった。
- ② パスブロックを行う前は, どういう心境だったのか:「前のプレーで相手選手が最後にボールに触れてボールがデッドになり, マイボールでのスロー・インで再開と思っていたが, 判定は相手チームのスロー・インであった。マークマンがパスサーだったため, そのままマークした。長身留学生(205cm)にゴール下へのロブパスを出すと予測し, パスサーがボールを出すタイミングを予測して手を上げてジャンプしたところ, ブロックできた!!」
- ③ パスブロックは, 意識して行ったか否か:「パスサーがロブパスを出すと予測して手を差し上げ, “ボールが指に当たれば良い!”程度の意識だった。」本人は, このプレーの際, 「片手(左手)を差し上げて跳んだと思っていたが, 映像を見ると両手を差し上げていたのが分かった」という程度の意識であった。
- ④ 「バレーボール」を受講していたか否か:「受講していた」
- ⑤ 振り返ってみて, 「バレーボール」の授業が, パスブロックに影響を与えていたか否か:「バレーボールのスパイクに対するブロックよりは, パスサーがパスを出すタイミングに対応するために少し遅れて跳んだイメージだった。バレーボールの授業がこのプレーに影響を与えたかは分からない。」

### (2) Y 選手への内容について

- ① このシーンを覚えていたか否か:「覚えていなかった。映像を観て思い出した。」本人は, この好プレーについてあまり評価していないようだった。
- ② パスブロックを行う前は, どういう心境だったのか:「まず, ハーフコートを見渡し, 相手チームの選手の配置を確認した。遠い側のハイポスト付近で, スクリーナーのセンター(C)と, ユーザーのシューティングガード(SG)によるバックスクリーンがなされ, その後 C がアウトサイドへ上がったのを確認した。C は, 長距離シュートの成功率が低いことから, この時点(残り 1.5 秒)で C へのパスはないと判断した。ここでパスサー側へ身体向きを変えて, まず, SG が近い側のコーナーへ来るタイミングを予測してパスコースを遮断しながら低く跳んだ。しかし, 本命はあらかじめ近い側のハイポスト付近にいた長身留学生(193cm)でエースのパワーフォワード(PF)がインサイド(ミドルポスト付近)でポストプレーをして来るであろうと予測していた。そこで, 着地後にすかさず両手を振り上げて全力でジャンプし, ミドルポスト方向へ両手を高くかざすことで, パスサーがオーバーヘッドパスで PF へパスをしたボールをブロックし, スティールすることができた。」



③ パスブロックは、意識して行ったか否か:「パスブロックをしようとは意図せず、無意識に身体が勝手に動いた。」

(3) ④「バレーボール」を受講していたか否か:「受講していた」

④ 振り返ってみて、「バレーボール」の授業が、パスブロックに影響を与えていたか否か:「映像を改めて観ると、授業で習ったブロックの練習が役に立っていたのかな・・・!？」

### 3. 対象者と非受講者のバレーボールのスパイクへのブロックの精度および技能の比較

対象者 2 名が受講した「バレーボール」の授業が、パスブロックの成功にどのように影響があったのかを検証するために、「バレーボール」の非受講者 2 名を設定し、バレーボールのスパイクへのブロックの精度、および技能の差異について比較した。

表 6 は基本ブロック(動画 3:サイド, 動画 4:後方), 表 7 は実践ブロック(動画 5:サイド, 動画 6:後方)の成否の内訳を対象者の T 選手, Y 選手と, 非受講者の H 選手と M 選手の 4 名で比較したものである。基本ブロック(表 6)においては、両群とも区分 1 の割合が高かった。ただし、対象者 2 名, 非受講者の M 選手は、ボールが前方へ飛んだ区分 1, 区分 2 で全試技が実施されたが、非受講者の H 選手は、ボールが前方へ飛ばない区分 3, 区分 4 がそれぞれ 1 試技みられた。実践ブロック(表 7)においては、ボールが前方へ飛んだ区分 1, 区分 2 の合計では、対象者の T 選手が 80%, Y 選手が 100%と高い割合であったのに対して、非受講者の H 選手が 20%, M 選手が 60%と低い割合を示した。

表 6. 基本ブロックの成否内訳

| 成否内訳                      | 対象者  |      | 非受講者 |      |
|---------------------------|------|------|------|------|
|                           | T 選手 | Y 選手 | H 選手 | M 選手 |
| 区分 1. 成功                  | 80%  | 100% | 60%  | 80%  |
| 区分 2. ボールが前方へ飛んだがコートの外に出た | 20%  | 0%   | 0%   | 20%  |
| 区分 3. 前方へ飛ばず              | 0%   | 0%   | 20%  | 0%   |
| 区分 4. ボールが当たらず            | 0%   | 0%   | 20%  | 0%   |

表 7. 実践ブロックの成否内訳

| 成否内訳                      | 対象者  |      | 非受講者 |      |
|---------------------------|------|------|------|------|
|                           | T 選手 | Y 選手 | H 選手 | M 選手 |
| 区分 1. 成功                  | 80%  | 60%  | 0%   | 60%  |
| 区分 2. ボールが前方へ飛んだがコートの外に出た | 0%   | 40%  | 20%  | 0%   |
| 区分 3. 前方へ飛ばず              | 0%   | 0%   | 80%  | 20%  |
| 区分 4. ボールが当たらず            | 20%  | 0%   | 10%  | 20%  |

次に、図 3 は基本ブロック、図 4 は実践ブロックにおける被験者の技能を、2 名のバレーボール指導者の評価により、それぞれ 2 名の対象者と非受講者で比較したものである。

基本ブロック(図 3)において、対象者はすべての項目で高い評価を得ていた。ただし、＜評価 4＞では、非受講者の M 選手が対象者と同様の高い評価を得ていた。

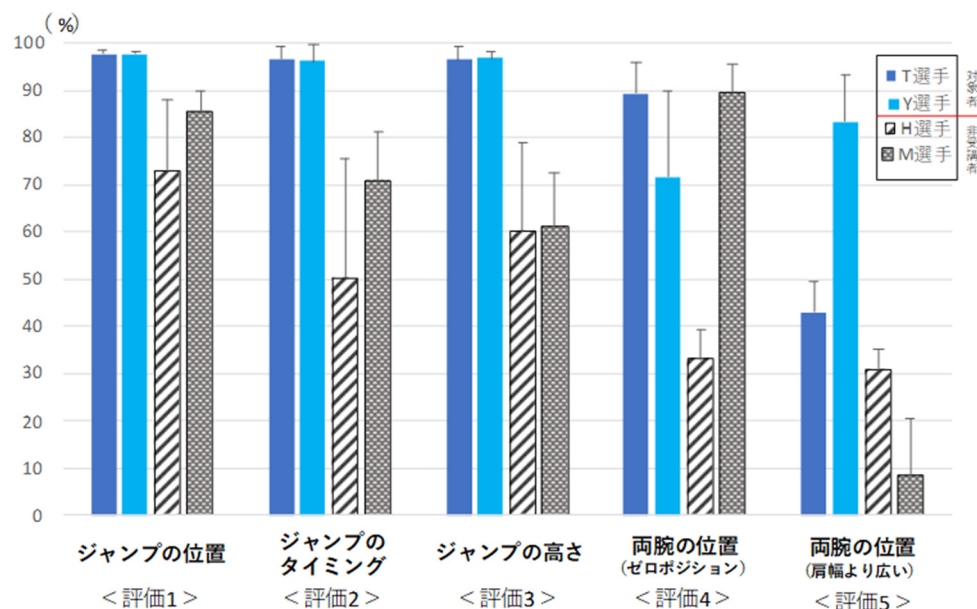


図 3. 基本ブロックの評価の比較

実践ブロック（図 4）においては、すべての項目で対象者が非受講者よりも高い評価を得ていた。ただし、＜評価 2＞、＜評価 3＞では、対象者への評価が基本ブロック（図 3）よりも低下する傾向がみられた。一方、非受講者はどちらの種類も、ほぼ同様な評価を得ていた。

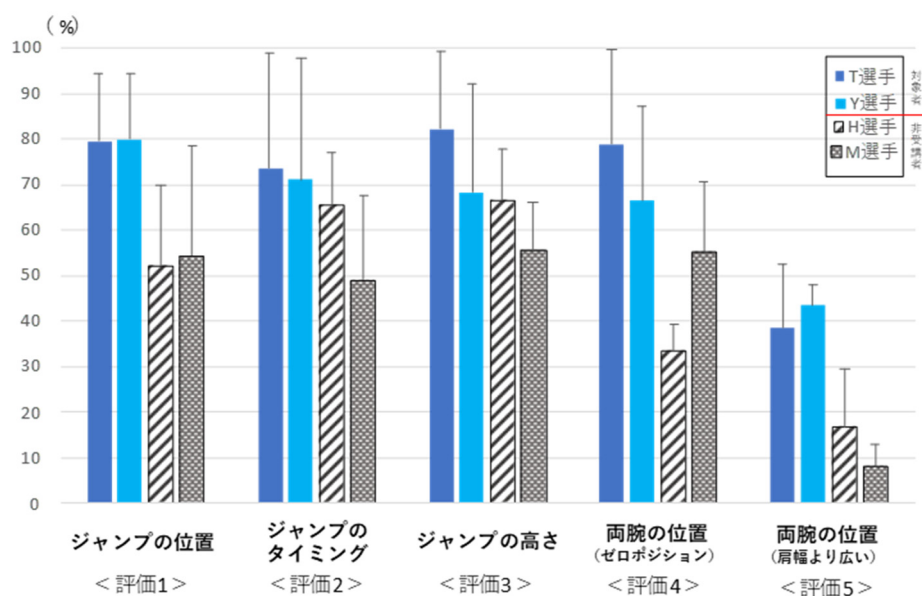


図 4. 実践ブロックの評価の比較

#### IV. 考察

本研究では、大学男子バスケットボール公式試合時において、僅差で迎えた第3ピリオドの終了前、及び試合終了前にパスブロック(サイドラインからのスロー・イン時のパッサーが投じたボールにジャンプしてブロックし、オフェンスを終わらせるプレー)を行い、A大学の勝利に貢献する貴重な2プレーを行った事例を取り上げた。指導歴25年を有するバスケットボール指導者Aにとって、本事例のようなゲーム状況において、パスブロックが2プレー出現した経験は一度もなかった。

そこで、指導者Aは、パスブロックを行ったT選手とY選手の2名(対象者)にインタビュー調査を実施した。この結果、2名は、2～5か月前にA大学体育学部が開講する「バレーボール」を受講していたことが明らかになった。この授業において、彼らはスパイクに対するブロックの基本動作を習得するためのメニュー(資料1 図6)を学び、授業内容(資料1 表8)に基づいたブロック練習や実戦での積み重ねの中でブロック技能を体得し、スパイクへのブロックを狙う意識付けができたと考えられる。

バレーボールの「ブロック」の目的は以下の4つである(日本バレーボール協会, 2017, p.162)。

- ① キルブロック: 相手スパイクをブロックで直接相手コートへ返球し、得点する。
- ② エリアブロック: ブロックで相手のスパイクコースを限定し、ディグ<sup>注5)</sup>の範囲を限定する。
- ③ ソフトブロック: ブロックでワンタッチして相手スパイクの勢いを緩め、ディグを継続しやすくする。
- ④ プレッシャーブロック: 相手スパイカーに心理的プレッシャーをかけてミスを誘う。

①のキルブロックはトッププレーヤーでも1セットに1本前後と少ないため、ブロックで得点ができなくても、②～④の目的を達成するために辛抱強く跳び続けることが重要であると言われている(日本バレーボール協会, 2017, p.162)。バスケットボールのパスブロックにおいても、②～④の目的は少なからず当てはまるのではないだろうか。T選手の場合、「ボールが指に当たれば良い」と手を差し上げた動作は③のソフトブロックと類似しているし、試合終了間際に行ったY選手のパスブロックは、相手にプレッシャーを与え、パスコースを限定しているように見受けられるため、②のエリアブロックと④のプレッシャーブロックに類似していると思われる。

ブロックの動作については、バレーボールの授業では腕の位置や手の形を主に指導し、「ガバッと手を前に出す」ことを意識させるようにした(資料1 図6～12)。T選手とY選手のパスブロックは、(資料1 図8～9)に示す一番力が入る腕の位置(ゼロポジション)でボールに接触できているように見受けられるため、授業での取り組みが活かされているのではないかと考えられる。また、図5に示すように、C:ジャンプをして腕をゼロポジションにした状態は、A:ジャンプをせずに手を真上に上げた状態や、B:ジャンプをして手を真上に上げた状態よりもボールとの間合いが近くなり、パスブロックをしやすくなる一因であると推察される。ただし、Cのジャンプのタイミングは、Bよりも早く跳ぶことが求められる。

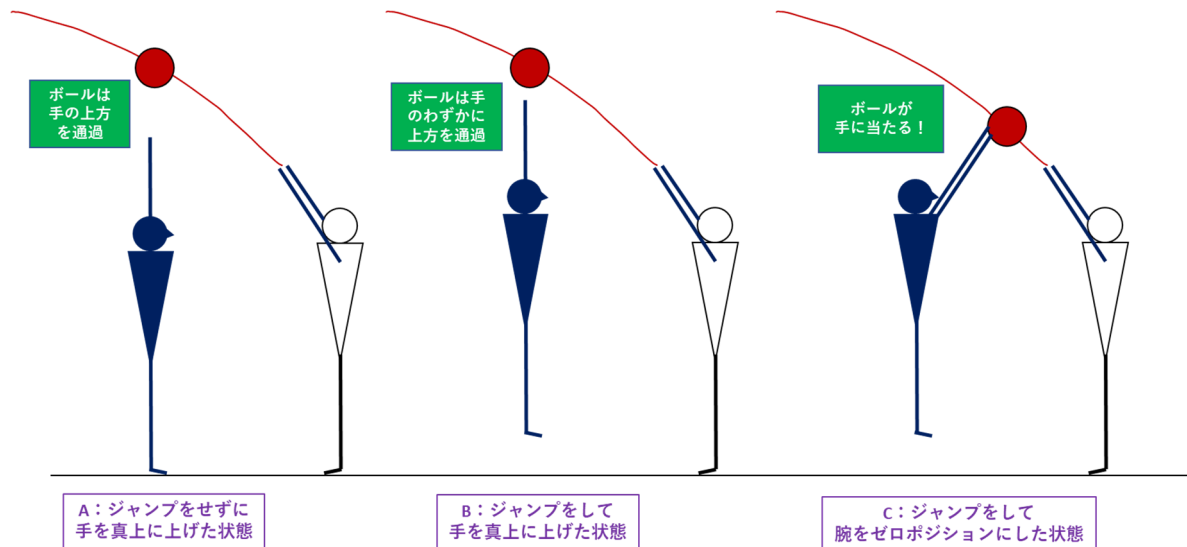


図 5. ディフェンスとボールとの間合い

ブロックの動作原理は、①ジャンプして十分な高さを得る。②適切な位置(想定されるスパイクコース)にブロック面を形成する。③ブロックヒット時に体幹・肩・肘・手首・指の各関節を固定する。④ネットに触れないように身体をコントロールする。以上の 4 点である(日本バレーボール協会, 2017, p.163)が、授業で取り上げたものは②のブロック面を形成することのみであり、その他の動作原理については、バスケットボール競技を専門としている受講生は既に身に付いていると感じた。バスケットボールは空中での接触プレーもあるため、空中での身体をコントロールする能力が日頃のトレーニングにより養われているのではないかと推測される。そのため、本事例におけるバレーボールの授業では、バスケットボール競技を専門としている受講生(T 選手と Y 選手を含む)はブロック動作も非常に優れていたと評価している。

一方で、本事例におけるバスケットボールのパスブロックとバレーボールのブロックには違いがある。その一つが、バスケットボールは「敵から敵へ送られるパス」をブロックするのに対して、バレーボールは「敵が攻撃をしてくるプレー」(主にスパイク)をブロックすることである。つまり、バレーボールではブロックを成功させなければ即座に得点される可能性が高くなるため、ブロックの重要性がより高いと言える。バレーボールの試合において、得点の 6 割がスパイクであることから、ブロックによって得点源であるスパイクを阻止することがチームの勝敗に影響すると言われている(都澤ほか, 1995)。バレーボールの授業においても主な得点源はスパイクであり、受講生はブロックの出来がゲームの勝敗に関わることやゲームの流れを変えることを体感しており、さらに指導者がブロックに関する声掛けを常にしていたことから、受講生もブロックの重要性は理解できていたと推察される。対象者の 2 名が、バレーボールのブロック技能がどれほど向上したかは未調査であるが、バレーボールの授業におけるこうしたブロックの取り組みや意識付けが、バスケットボールのパスブロックに影響を与えているのではないかと考えられる。

そこで、本研究では対象者と非受講者とのバレーボールのスパイクへのブロックの精度、および技能の差異について比較し、対象者が受講した「バレーボール」の授業が、パスブロックの成功にどのような影響があったのかを検証した。まず、ブロックの精度については、基本ブロック(表 6)においては対象者 2 名、非受講者の M 選手の精度が高く、非受講者の H 選手の精度が低い結果となった。次に、実

実践ブロック(表 7)においては、対象者が非受講者を上回る結果を示した。特に、ブロック後のボールが前方へ飛んだ(区分 1, 区分 2)試技において、対象者が高い割合を示した。このことから、対象者はスパイク時のボールをしっかりと捕えたと考えられ、公式試合中のパスブロック成功に結び付いた一因であると推察される。次に、技能の差異について、基本ブロック(図 3)においては両腕の位置(ゼロポジション)＜評価 4＞を除いた 4 項目で、実践ブロック(図 4)においては、5 項目の全てで、対象者が非受講者よりも高い評価を得ていた。ただし、実践ブロックは、ジャンプのタイミング＜評価 2＞、ジャンプの高さ＜評価 3＞において、対象者への評価が基本ブロックよりも低下する傾向がみられた。基本ブロックは、実践ブロックよりも左右の移動への駆け引きが少ないため、ジャンプのタイミングや高さを合わせることに専念できることが推察される。サイドスロー・イン時のパッサーは、ルール上、左右に大きく移動できず、基本ブロックのスパイカーと同様な状況からボールが放たれる。これらのことから、基本ブロックは、実践ブロックよりもパスブロックに類似した動作であると考えられる。したがって、「バレーボール」の授業により基本ブロックのすべての項目で高い評価を得ることができるようになった対象者は、獲得したブロック技能をパスブロックの動作に活かしていたと推察される。なお、対象者の Y 選手は、基本ブロックの技能の評価(図 3)における、両腕の位置(肩幅より広い)＜評価 5＞で高い評価を得ていた一方で、公式試合でのパスブロック(動画 2: Y 選手のパスブロックシーン)時は、両腕は肩幅程度の位置であった。これは、Y 選手がパッサーのボールを投じるコースを予測できていたためであると推察される。また、非受講者の M 選手は、既にブロックの精度が対象者に準じて優れ、基本ブロックの技能の評価(図 3)の、両腕の位置(ゼロポジション)＜評価 4＞においては、対象者 2 名と同様な評価を得ていた。このことから、両腕の位置(ゼロポジション)は、パスブロックを成功させるための重要な技能であると推察される。M 選手は、今後「バレーボール」を受講して積極的に取り組み、＜評価 1～4＞をさらに向上させることで、公式試合時に“パスブロック”を成功させる可能性が高まると考えられる。

しかし、対象者 2 名は、「バレーボール」の授業におけるスパイクに対するブロック技能向上への取り組みが、類似した動作であるパスブロックに影響を与えたとは、ともに明言しなかった。このことに関して、宮平(2011)は、「異種のスポーツ間での類似性を持つことは、学習の転移と深い関係があり、類似した運動技能を継続していくと学んだ運動プログラムは小脳へ記憶され、その動きの習得は専門とする種目のパフォーマンスの向上をもたらす可能性がある」と述べている。つまり、本事例は、バレーボールのブロック技能を“身体で覚えた”ことにより、類似した動作であるバスケットボールのパスブロックとして、勝敗に関わる重要な場面で活かされたと推察される。また、本事例は以前学習した運動技能(スパイクのブロック)が、後の運動技能(パスブロック)へ促進的に影響を与える、正の転移(日本体育学会編, 2006)がなされたと考えられる。

なお、本事例では、スロー・イン時のパッサーに対するブロックを対象としたが、ライブ(ゲームクロックが動いている時間)で、コート上のディフェンスプレイヤーが、パッサーに対してブロックを狙う際にも、バレーボールスパイクのブロック技能が応用できると考えられる。

今回の事例は、パスブロックを行った 2 名が、バレーボール専門の指導者が担当する一般体育のバレーボールの授業を受講したことによる、A 大学体育学部の恵まれた環境から出現したと推察される。これに関して、宮平(2011)は、「スポーツ種目間をこえて技能の関係性を探るという研究は乏しく、スポーツ種目間で類似する動きを示した資料があれば、それを参照しながら指導することも可能であろう」と

述べている。このことから、バレーボールの授業において、スパイク時のブロック技能がバスケットボールのパスブロックに応用される可能性があることを授業担当者が提示することは、バスケットボール経験者がバレーボールの授業をより積極的に取り組むモチベーションになり、有意義であると考えられる。

## V. まとめ

本研究で取り上げた A 大学男子バスケットボール部に所属する 2 名のプレーヤーは、バスケットボールの全国大会への出場を左右する A 大学対 B 大学戦において、僅差で迎えた第 3 ペリオドの終了前、および試合終了前に全く同様のディフェンス(パスブロック)を行った。そのプレーは、A 大学の勝利に貢献するものとなった。本事例のように、パスブロックが 2 プレー出現した公式試合は非常に珍しい。筆者は、彼らにインタビュー調査をしたところ、2 名は 2～5 か月前に A 大学体育学部が開講する「バレーボール」の授業を受講していた。そこで、この好プレーが生まれるきっかけとなったバレーボールにおけるブロックの動作について、対象者 2 名と、未受講者のバスケットボール部レギュラーメンバー 2 名による比較を行い、バスケットボールのパスブロックと、バレーボールのブロック技能との関係性について検討した。その結果、バスケットボールのパスブロックを成功するためのポイントが、バレーボールのブロック時の腕をゼロポジション(ネットより手を前に出す)の技能と関係していることが推察された。しかし、彼らは、バレーボールの授業におけるブロック技能習得への取り組みが、類似した動作であるパスブロックに影響を与えたとはともに明言せず、咄嗟に行ったと回答した。つまり、本事例は、以前学習したバレーボールのブロック技能を“身体で覚え”，後に類似した動作であるパスブロックへ促進的に影響を与える、正の転移がなされたことにより出現した可能性があると考えられる。なお、本事例では、スロー・イン時のパッサーに対するブロックを対象としたが、ライブ(ゲームクロックが動いている時間)で、コート上のディフェンスプレイヤーが、パッサーに対してブロックを狙う際にも、バレーボールスパイクのブロック技能が応用できると考えられる。

このような知見を手がかりにすると、バレーボールの授業において、スパイク時のブロック技能がバスケットボールのパスブロックに応用される可能性があることを授業担当者が提示することは、バスケットボール経験者がバレーボールの授業をより積極的に取り組むモチベーションになり、有意義であると考えられる。

- ・注 1) インバウンズ:コート内
- ・注 2) ゼロポジション: 上腕骨を肩甲骨<sup>けんこうきよく</sup>(肩甲骨の後面の上部を、下内側から上外側へ伸びる稜線の上下外側端)の延長線と平行に固定した状態(阿部・渡辺, 2008)
- ・注 3) スティール: ディフェンスプレイヤーがボールを奪うこと。
- ・注 4) ディフレクション: ディフェンスプレイヤーがボールに触って、ドリブルやパスをそらせる行為(小野・小谷, 2017)。オフェンスチームのボールを奪うまでには至らない状態を指す。
- ・注 5) ディグ: 相手チームから飛んでくるボールを受ける動作(サーブレシーブを除く)のことである(日本バレーボール学会編, 2012, p.64)。

## VI. 文献

- ・ 阿部一佳, 渡辺雅弘 (2008) バドミントンの指導理論 1 第 2 版. 東京書籍. pp.33-34.
- ・ 浅井雄輔, 佐川正人 (2013) バレーボールの試合における「流れ」の推移と試合状況について. コーチング学研究, 27:9-22.
- ・ 濱田幸二, 坂中美郷 (2008) バレーボール. 国立大学法人鹿屋体育大学. pp.10-11.
- ・ 三浦 健, 濱賢次郎, 元 炳善 (2009) バスケットボールにおける対戦チームのキープレイヤーへの対応について - ディフェンス面での実践事例と反省点 -. スポーツパフォーマンス研究. 1:266-274.
- ・ 三浦 健 (1995) バスケットボールにおけるゲーム時の状況についての考察. 鹿屋体育大学研究紀要. 13:131-138.
- ・ 宮平 喬 (2011) スポーツ動作の転移を用いた指導法の体系化とその可能性. 筑紫女学園大学・筑紫女学園大学短期大学部紀要. 6:275-282.
- ・ 都澤凡夫, 朽堀申二, 福原祐三, 川田公仁, 藤原道生, 今丸好一郎, 三屋裕子, 重永貴博, 白 海波, 宮本佐和子 (1995) バレーボールのサイドアウトに関する研究 (5) 筑波大学運動学研究. 11:65-78.
- ・ 森 寿仁, 濱田幸二, 坂中美郷, 磯野祐輔, 山本正嘉 (2018) バレーボール競技におけるスパイクジャンプの動作フォームを Visual Analog Scale を用いて定量的に評価する試み - パフォーマンス改善の可能性にも触れて -. スポーツパフォーマンス研究. 10:145-161.
- ・ 日本バスケットボール協会編 (2016) バスケットボール指導教本 改訂版 [下巻]. 大修館書店.
- ・ 日本体育学会編 (2006) 最新スポーツ科学事典. 平凡社. p.41.
- ・ 日本バレーボール学会編 (2012) バレーペディア: バレーボール百科事典. 日本文化出版.
- ・ 日本バレーボール協会 (2017) コーチングバレーボール (基礎編). 大修館書店.
- ・ 小野秀二, 小谷 究 (2017) バスケットボール用語辞典. 廣済堂出版. p.115.



(資料 1) バレーボールの授業におけるブロックの練習内容の提示

「バレーボール」の授業は、週 1 回の 90 分授業を計 16 回行った。表 8 は計 16 回の授業内容を示したものである。4 回目の授業からブロックを取り入れ、15 回目の授業まで毎時間行った。図 6 は授業で使用しているテキストである(濱田・坂中, 2008)。

表 8. 授業内容

| 授業回数 | 授業内容                        |
|------|-----------------------------|
| 1    | オリエンテーション, ネット張り            |
| 2    | ジャンプトス(ワン・ツールのリズム)          |
| 3    | ジャンプトス, 3 対 3 ゲーム           |
| 4    | ジャンプトス, 3 対 3 ゲーム, 「必殺ブロック」 |
| 5    | ジャンプトス, 3 対 3 ゲーム, 審判法      |
| 6    | ジャンプトス, ブロック, 4 対 4 ゲーム     |
| 7    | ジャンプトス, ブロック, 4 対 4 ゲーム     |
| 8    | 5 対 5 ゲーム                   |
| 9    | 5 対 5 ゲーム                   |
| 10   | 6 人制バレーボールのルール説明            |
| 11   | 6 人制リーグ戦 第 1 戦              |
| 12   | 6 人制リーグ戦 第 2 戦              |
| 13   | 6 人制リーグ戦 第 3 戦              |
| 14   | 6 人制トーナメント戦 第 1 戦           |
| 15   | 6 人制トーナメント戦 第 2 戦           |
| 16   | 学期末試験                       |



# A.「必殺」ブロック

## ドリル① イメージトレーニング

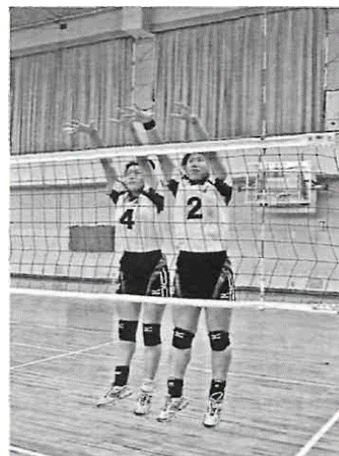


フロアに座り眼を閉じる。自分はネットの近くのイメージで！

(ア)「ブロックの準備姿勢をとる」イメージを思い描く。ネットの向こう側では相手セッターがトスアップしようとしている。

(イ)「ジャンプトスし、スパイクボールを止める」イメージで両手を上に突き出す。そのままの状態、眼を開けてみる。自分の両腕・掌の形を、他の人と比較してみる。「肩幅よりも広く」がポイント。

## ドリル② ネット際ジャンプトレーニング（「ガバッ」とオーバーネット!!）



(ア) 二人組でネットに向かって立ち、声を掛け合ってジャンプする。ネット上で4つの掌が揃い、一枚の板状になるまで練習する。二人の端から端まで1m50cmの幅を確保出来れば、相手攻撃陣から見て脅威となる。

(イ) ルール上も、ブロックのオーバーネットは「反則にならない」が、技術的には、オーバーネットしないと「相手コートに返球出来ない」ので、積極的に斜め前上方に手を出す。これで敵の領空でボールタッチする、「鉄壁」ブロックの準備完了となる。

## ドリル③ 待ち伏せ2枚ブロック

反対コートからトス・スパイクをもらい、二人でブロックする。ジャンプのタイミングを合わせ易くするため、高めのトスをネット近く(極端に言えばネット上)に上げ、スパイクはネット上端に叩きつけるように、鋭角に打ち込む。ブロッカーは、ボールを敵スパイカーの足元に落とす「積極返球」ブロックと、ワンタッチして味方上空に「消極得球」する、2種類の必殺ブロックを使い分けるようにする。



図 6. 授業テキスト(必殺ブロック)



図 7. 授業風景①

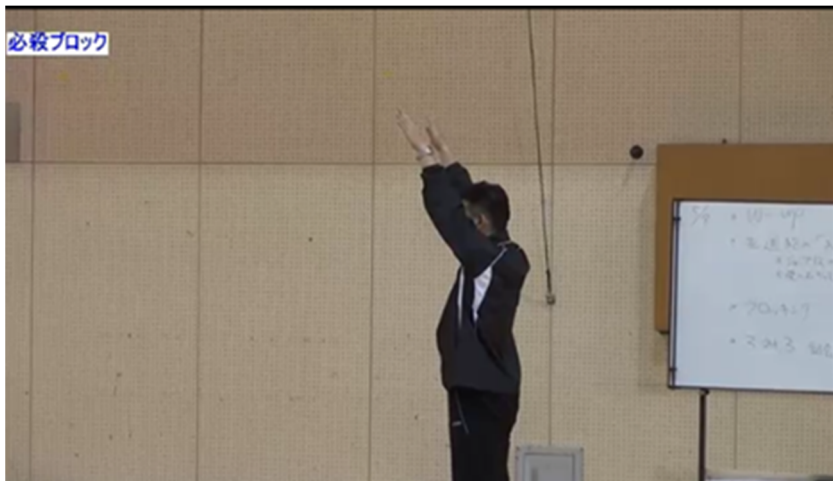


図 8. 授業風景②



図 9. 授業風景③

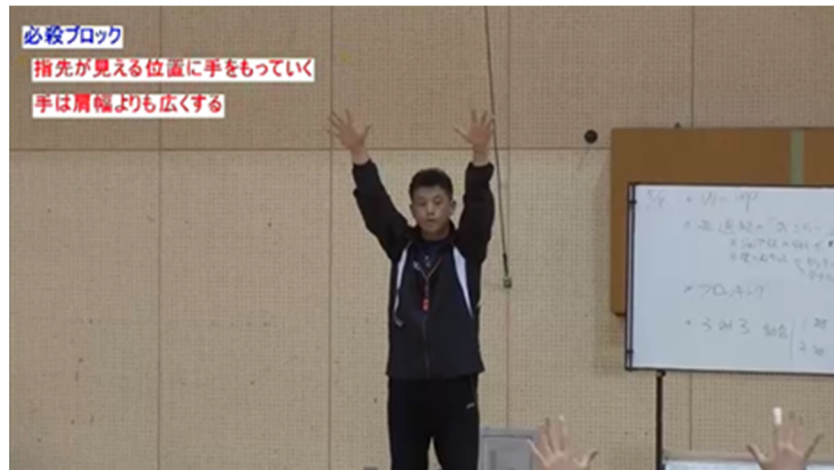


図 10. 授業風景④

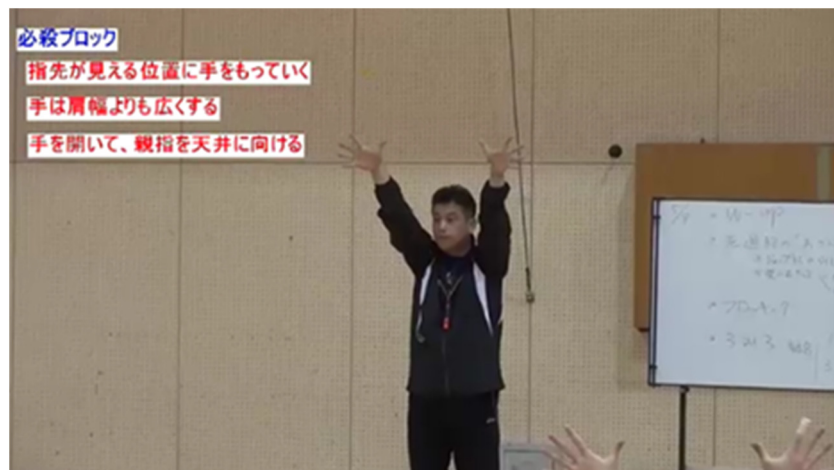


図 11. 授業風景⑤



図 12. 授業風景⑥

授業ではテキストに加えて、ブロックの基本動作について以下の点を説明した。

- ① あごを引いて視線は正面を向いた状態で両手を上げる(図 7)。
- ② 両手を前に降ろして、両手が視界に入ったところで止める(図 8, 図 9)。その両手の位置(ゼロポジション)が、一番力が入るところである。
- ③ 手は肩幅より広く広げる(図 10)。
- ④ 手の指を開き、親指が天井を向くようにする(図 11)。親指と小指に力を入れたら手のひら全体に力が入る。
- ⑤ ネットを使って実際にジャンプして、打たれたボールをブロックする(図 12)。ボールを下から上へ打っているの、オーバーネット<sup>注 6)</sup>をすればボールは下に落ちる。ガバッと手を前に出す。

以上の基本動作を踏まえて、ブロックの練習を行った。図 12 の練習や授業テキストのドリル③などの基本練習を行ったあとは、ゲームの中でブロックを取り入れた。ゲームでは、相手スパイクに対して必ずブロックを跳ぶように指導した。ブロックを跳ぶことを諦めてしまうとスパイクをコートに叩きつけられて、簡単に点を取られてしまう。スパイクを決められたチームには、「ブロックを頑張る場面だ」「ブロックの手をガバッと前に出して」と必ずブロックに関するアドバイスをした。そうして受講生はゲームを行う中で、得点源であるスパイクを阻止するためには、「いかにブロックが大事であるか」を体感していった。また、授業で行うスパイクは主にダブルクイック<sup>注 7)</sup>を習得させていたが、時間差攻撃やバックアタックなど、授業回数が増える度に受講生が主体的にスパイクのバリエーションを増やしていったため、それに伴いブロックに対する意識も向上していったように感じられた。

・注 6) オーバーネット: アタック・ヒットのとき、相手の競技空間内でボールと接触する反則のことである(日本バレーボール学会編, 2012, p.84)。ブロックの際には、相手のプレーを妨害しない限り、オーバーネットの反則にはならない。

・注 7) ダブルクイック: 2 人のアタッカーが速攻(クイック)の助走に入ることである(日本バレーボール学会編, 2012, p.23)。