

〔研究ノート〕

バレーボール初期学習者における オーバーハンドパス技術獲得のための一事例

山本 辰生
明石 光史

I. 緒言

バレーボール競技の試合において、勝敗を左右する最も重要な要因はスパイクである (Eom and Schutz, 1992) と指摘されており、そのスパイクに繋げる役割はセッターが担っている。そのセッターの役割は、効果的なスパイクを打たせるために適切な位置へボールを上げることである。セッターのセット動作は、一般的にオーバーハンドパス技術が使われている (Bob, 2005)。したがって、勝敗を左右するスパイクへ繋げるセッターのオーバーハンドパスは、バレーボール競技において大変重要な技術である。オーバーハンドパスの技術指導は、一般的な指導教本に加え、研究論文や実践報告などが教材として報告されているが、実際の指導現場での汎用の難しさが指摘されている。オーバーハンドパスの初期学習者に対する指導に着目した永谷・工藤 (2017) の報告によれば、腕力や運動能力が低い生徒に対して無理に実施してしまうと、落下してくるボールに対しての恐怖感やボールコンタクト時に起こる痛みからバレーボールを嫌いになる恐れがあり、体の使い方によってボールが飛ぶ (飛んでいく) 仕組みを理解させなければならないと指摘している。また、初期学習者はボールの落下の開始前後で早く腕の引き動作を始め、腕と手指全体を緊張させ、この腕の動作に同期させてやや膝を屈曲し腰 (重心) を落としてボールを待ち、ボールを呼び込んで衝撃を吸収する緩衝作用を不可能にしていることが問題点と言われている (進藤, 2003)。そのため、初期学習者はボールを遠くに飛ばそうとする意識が強く働き、落下するボールに向けて上肢を急速に伸ばして、手、手首、肘でボールをはじくように動作することからコンタクト時に大きな衝撃が生まれる。したがって、初期学習者への指導は、恐怖心の発生や突指や爪の怪我が1つ目の問題である。さらに、熟練者と初期学習者には、指、手首、肘の変位よりボールにコンタクトする直前のボールを引き付ける動作に違いがあるという丹羽・水野 (1973) の報告や、沢井ほか (1983) がボールにコンタクトする際のタイミングの違いを報告していることから、ボールコンタクト時における上肢の緩衝技術と、その技術を使うタイミングの取り方に大きな違いがあることが推察される。またオーバーハンドパスは、体幹や下肢を効果的に使うことで成り立つ技術であり

(地平, 2005), 飛来するボールの衝撃を和らげるための緩衝技術として下肢を指や手関節と同期させて屈曲し, ボールを押し出す際に膝関節を伸展させることで運動エネルギーを伝えることが重要である(進藤, 2003)。熟練者のオーバーハンドパスに見られる特徴は, コンタクト前にボールを引きつけ, ボールに逆らわないように受け止めて押し出そうとする動きが見られ, 手首の動きは屈曲, 伸展と同時に回内も行われる(岡内ほか, 1981)。これらの報告からオーバーハンドパスは, ボールの落下にタイミングを合わせ, ボールコンタクト時に上肢の手首, 肘の回内動作と同時に体幹, 下肢を屈曲することで, ボールを緩衝させ, その直後に屈曲した一連の動作を伸展させることを習得させる必要が求められる。したがって, 初期学習者指導の2つ目の問題点は, オーバーハンドパスの緩衝技術が挙げられる。この2つの問題を解決するために, 様々な指導教材を活用して指導を行っている, 「実際に初期学習者の指導に携わっていくと指導教本では対応できない局面にしばしば立たされる」という報告(山本ほか, 2019)にもあるように, 解決にいたらない現場がたびたび見受けられる。そのため, 初期学習者に特化した指導事例は大変重要な知見と思われるが, その報告は少ない。また, 唯一最上の練習方法はないといっても過言ではなく, その方向の範囲内で多種多様な練習方法があるのは当然のことである(金井, 1998)ことから, 実際に指導現場で行われている技術獲得のための多種多様な指導事例の成果を明らかにしていくことは, 選手を育成していく上で大変重要なことと考えられる。

これまでにスポーツ指導の現場やトレーニングにおける事例研究は多く発表されており, 選手を育成する上で大きな貢献をしている(會田, 2008; 小倉ほか, 2016; 松下, 2019)。それらの手法の一つは, スポーツやトレーニングの実践現場で起こっている現象を主に理論知として体系化され, その多くは現象を数値に置き換えて表現する量的研究で報告がされている(會田, 2014)。また, 多数の標本を収集して得たデータを統計的に表現することで, 一般性, 普遍性を示すことができる(鯨岡, 2005)。このように多くの選手に当てはまる知見を得て, それを基とした有効なエビデンスを用いることで適切なコーチング(トレーニング)を行うことができる(森丘, 2017)。しかし, 実際の指導現場では, 「コーチや指導者の学びとそこから生まれる実践知は, 研究者が獲得する科学の知とはかなり異なる」(図子, 2012)という報告や, 「科学的研究によって得られた知見を実践に応用することの困難さから, 基礎研究と実践現場の間に距離が生じてしまっている」(坂入, 2011)などの報告から, 現象を客観化してとらえるアプローチだけでは, スポーツやトレーニングの実践現場のリアリティが反映されていないと言える(會田, 2014)。一方, 実践知のような, 量的な指標が存在しないものを対象とした研究には質的研究がある(無藤, 2004)。森丘(2017)によれば, 質的研究は, 「語り」や「心理社会的背景」などの詳細な記述による個別性の明確化や仮説の生成など「前提そのもの」の問い直しが可能で, 選手やコーチの背景(プロセス)や内的(意味)世界を理解することで, 現場でのコミュニケーションを円滑にし, トレーニング効果を上げていきたいという関心のもとでは有効であると報告している。また, 小田(1999)によれば, 質的分析で生成された概念や理論は, 日常生活や現場などの「現実」に密着している」という特徴を持っていると報告している。そ

のため、このような動きの質に主題を置いた事例研究は、これまでにバレーボール競技を含め多くの競技で行われてきた（縄田ほか，2013；戸邊ほか，2018；北崎・會田，2020）。會田・船木（2011）によれば，一人のコーチが経験できるコーチング実践には限りがあり，実践現場のコーチには因果関係が複雑に絡み合ういくつかの選択肢の中から，不確定な正解を選択して素早い意思決定が求められると指摘している。実践報告や事例研究で得られた情報は，コーチング経験を補い，知識を深めることができ，コーチの意思決定と省察に多く活用されている。したがって，コーチングに関する指導方法や実践事例を提示することは，コーチとしての使命であり，技術指導の発展に大きく寄与するものと考えられる。

そこで，本研究の目的は，バレーボール初心者に対するオーバーハンドパス指導を対象とし，他の指導者の学びに生かせる知見を提供することである。

II. 事例の記述方法

本事例の記述に際しては，先行研究（會田，2014；小倉ほか，2016）を参考にし，対象者のプロフィール，研究主体者によって実施した指導内容の記録，今回の対象となったA選手と保護者の聞き取り調査を踏まえ，指導の背景と指導過程の概要を記述した。研究主体者は，A選手とその保護者と2019年3月25日に指導前対話を行い，そこで得た情報をフィールド記録したものを基礎資料とした。得られた指導過程の記述については，その妥当性と信頼性を担保するために，A選手と保護者に記述内容の確認をとるために通読を依頼し，記述の内容に対して事実の間違いないか，対象者の体験との隔たりがないかを確認した。これらの記述内容を公表する確認を行い，A選手と保護者からの同意を得た。

III. 事例

1. 対象者

対象者は，地域のバレーボールスクールに通う男子小学生A選手（年齢11歳，身長150cm，バレー競技歴1年）とした。A選手は，小学3年生4月から，週2回，1回2時間の練習を始め，分析開始当初はバレーボールの基礎を身につけ始めた状況であった。A選手は，研究主体者の分析によるとアンダーハンドパスに対しては他の選手よりも対応している状況であり，落下してくるボールに対しての位置を把握する能力，構えの姿勢は習得している状況であった。しかし，A選手はオーバーハンドパスへの対応が低いことから，分析対象技術はオーバーハンドパスとした。指導前と後の状態を確認するために，指導前は2019年4月1日，指導後は7月25日に対象技術の撮影を行った。撮影に関してはA選手と保護者の承諾を取り行った。対象技術の指導は2019年4月1日～7月25日にわたり，1日2時間練習のうち30分間をあて，週2回，16週間行った。指導期間を約3か月とした理由は，A選手は何事も飽きやすい性格で，目標を立てて行動することが不得意であり，是非この機会を活用したいと保護者から相談されたからである。

2. 研究主体者

バレーボールスクールにおいて、初心者から経験者までの指導を行っているコーチ1名が分析を行った。研究主体者であるこのコーチは、実業団での競技経験があり、小学生、中学生、高校生、大学生男女のコーチ歴を有している（競技歴：21年，コーチ歴：12年）。研究主体者は、このバレーボールスクールの代表を務め、公益財団法人日本スポーツ協会公認スポーツ指導者の資格を持ち、競技歴21年で全てのポジションを経験している。

3. 指導の背景

A選手が所属するバレーボールスクールは設立から7年が経過し、設立当初と比べ、A選手のような、いわゆる素人の小学生選手を預かることが多くなっている現状であった。研究主体者とA選手の関わりは、A選手がスクールに参加した2018年4月から始まり、当初、研究主体者は個人練習に対応できていない状況であったが、指導スタッフの増加とともに、全体練習時に個人を指導する機会が増えA選手と接する機会が増えた。A選手は入部してから約1年が経過し、バレーボールの基礎技術を身につけ始めていたが、オーバーハンドパスの技術に関しては対応できていない状況であった。

2019年3月1日、練習後にA選手と保護者から「アンダーハンドパスは上手くいくのだけど、オーバーハンドパスがうまくいかない」という相談を受けた。詳しく話を聞いたところ、「ボールコントロールとボールをとるタイミングがうまくいかないし、ボールが飛ばせない、何かいい方法がないか」とのことであった。

研究主体者は、A選手のオーバーハンドパスについて、構えの姿勢からボールとコンタクトをする際に、ボールが落下する前から早めに腕の引き動作を開始してボールを受け取る態勢に入り、ボールを飛ばそうとするあまり体が緊張している印象を持っていた。実際のA選手を見てみると、構えの態勢（図1-1）、ボール落下を待たずに先に構える態勢（図1-2）、ボールを迎えに行く態勢（図1-3、図1-4）、衝突態勢（図1-5、1-6）のように、ボールを引きつける動作のタイミングが早く、ボールを迎えに行く態勢が衝突態勢になり、ボールコンタクトの際に手指が衝突を繰り返していた。このことから、ボールの勢いを吸収（緩衝技術）する意識が低かったと推察される。また、A選手は「ボールが飛ばないと恥ずかしいから」とコメントしていることから、ボールを遠くに飛ばそうという意識が働き、自然と全身に力が加わり、力で飛ばそうとすることに意識を置いていた。そのために、ボールの落下を待たずに「ボールを迎えに行く」ことも、ボールを飛ばせない原因の一つと思われた。

初期学習者のオーバーハンドパスに現われる問題点は、「ボールの落下の開始前後で早く腕の引き動作を始め、腕と手指全体を緊張させ、この腕の動作に同期させてやや膝を屈曲し腰（重心）を落としてボールを待ち、ボールを呼び込んで衝撃を吸収する緩衝作用を不可能にする」（進藤，2003）と指摘されている。A選手の問題点も先行研究と同様な問題を抱えていることから、一般的に行われている練習方法に加えて、A選手の問題を解決しうる練習方法を加えて行うこととした。



図 1-1

図 1-2

図 1-3

図 1-4

図 1-5

図 1-6

図 1：指導前の状態

4. 指導の概要

1) 対象者のオーバーハンドパスに対する意識の確認

A選手と保護者からオーバーハンドパスの改善に何かいい方法がないかと相談を受け、A選手のオーバーハンドパスに対する考え方や意識の確認を行ったところ、「ボールの落下点には追いつけるけどボールが来るとなぜか力が入ってしまう」とのことであった。「なぜ力が入ってしまうのか」と尋ねたところ、「ボールが飛ばないと恥ずかしいから」「指が負けないようにするため、突き指をしないように」という返答であった。このことから、遠くに飛ばそうとする意識が働き、ボールの落下スピードに体が負けないように体が緊張し、上肢の力だけでボールを飛ばそうとしていることが考えられた。「ボールとコンタクトをとるタイミングは」と尋ねたところ、「いつ力を加えるかがよくわからない」という返答であった。この状況を改善するために、後述の個人練習を取り入れた。

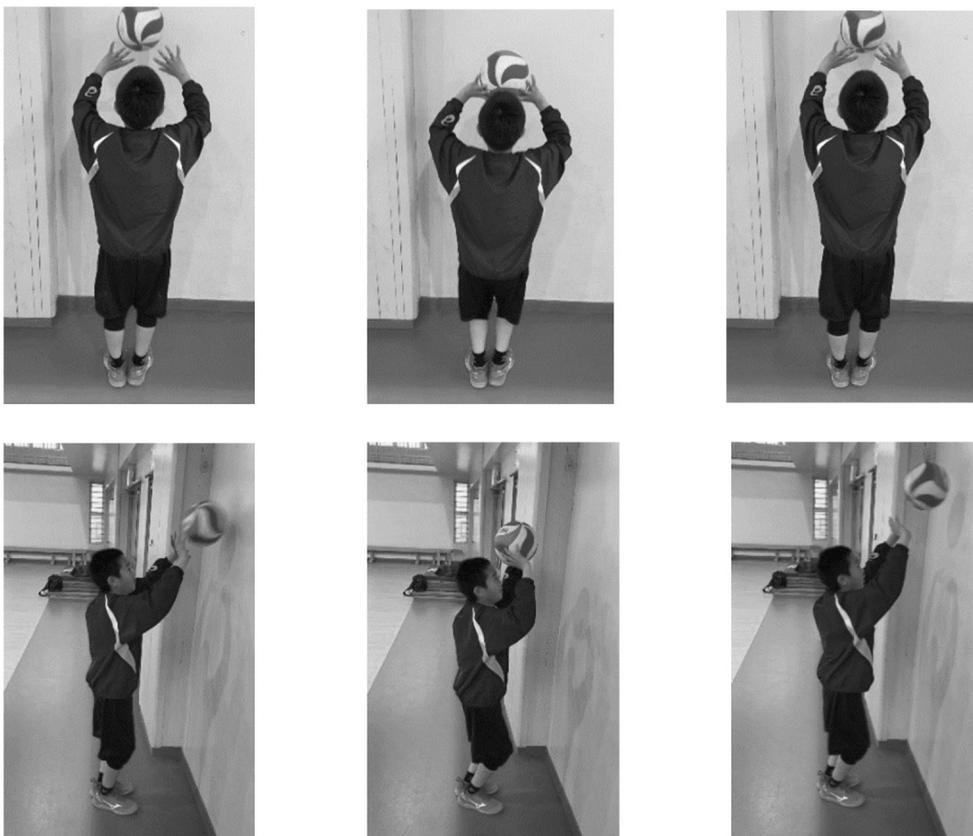


図 2-1

図 2-2

図 2-3

図 2：緩衝技術，押し出し技術練習方法①

2) 待ち受け（タイミング）技術，緩衝技術（吸収），押し出し技術（エネルギー伝導）練習法（手首，肘，膝の動作指導）

この練習方法は，一般的に用いられるオーバーハンドパスの練習方法でありスクールでの毎回の練習で取り入れていたが，研究開始時は他の練習との兼ね合いで，練習時間を確保できていない状況であった。研究主体者は，これまでに多くの学習者を指導するなかで，この練習方法によりオーバーハンドパス技術が向上する経験を有している。今回の事例では，その練習方法①，②の時間を確保し，反復練習をさせることによってその効果を高めようと試みた。

練習方法①は，手首，肘の柔軟性を高め，回内動作と上肢の緩衝技術を得られる目的がある。選手は壁から 10cm 離れた場所に立ち，額の上でボールを保持し壁との間でボールを往復させる。それと同時に選手には，手首，肘，膝を軽く屈曲させてその動作を行うことに注意させる（図 2-1～3）。

練習方法②は，選手は壁から 50cm の位置に立ち，練習方法①と同様に壁との間でボー



図 3-1



図 3-2



図 3-3



図 3：緩衝技術，押し出し技術練習方法②

ルを往復するものである。その際、手首、肘、膝をボールが落下する前から引き運動をさせずに（待ち受け技術）、ボール落下の速度に合わせて回内動作でボールの衝撃を吸収させ、屈曲した手首、肘、膝を伸展する意識をさせ動作を行わせた（図 3-1～3）。これは回内動作と上肢から下肢への緩衝技術、下肢から上肢への押し出し技術を得られる目的がある。

練習方法③、④は、毎年のように全国大会に出場している小学生男女チームでも取り入れられている練習方法である。本研究の事例に適合しうる練習方法であると研究主体者が選択し、取り入れたものである。

練習方法③は、A 選手がボールにコンタクトする際に、上肢の力だけでボールを遠くに飛ばそうとする意識を解消する目的で行った。この練習では、バレーボールより重いバスケットボールを用いて、「緩衝技術」と「押し出し技術」の動作の連動を高めさせるものである。バスケットボールで行う理由は、より重みを感じさせることによって上肢の力だけでは衝撃を吸収できず、ボールが飛ばないことを学習させ、体全体を使い衝撃を吸収さ



図 4-1

図 4-2

図 4-3

図 4-4

図 4-5

図 4：緩衝技術，押し出し技術練習方法③

せて、そこから体全体でボールを飛ばすことを意識させるためである。その方法は、指導者がボールを保持し、選手の手首、肘、膝に力が入っていない態勢で構えさせる。次に、指導者が選手の構えた手にボールを押し込むことを行う（図4）。その際に選手は、手首、肘の回内動作と膝の屈曲でボールの重さを吸収し、吸収した態勢から、屈曲した手首、肘、膝を伸展させボールを押し出させる。また、選手が全身の伸縮運動をする際に、指導者側も同時に伸縮運動を行う。この動作を行うことにより、下肢（足、膝、股）の各関節の伸展動作から、それに連動された上肢（肩、肘、手首、指）の各関節の伸展動作へのエネルギー伝導が習得可能になる。

練習方法④は、練習方法③を応用したもので、落下するボールに向かって腕を急速に伸ばし、ボールコンタクト時に大きな衝撃を生みだす手指で、ボールをはじくような動作をすることで待ち受け時のタイミングの改善と、体全体での緩衝技術、押し出し技術を高める目的がある。その方法は、選手と指導者は200cmの間隔を空けて対峙し、指導者がバスケットボールを投げ、選手はボールを受ける際に、手首、肘の回内動作と膝を屈曲させ



図5-1

図5-2

図5-3

図5-4

図5-5

図5：緩衝技術，押し出し技術練習方法④

てボールの力を吸収し，吸収した態勢から，手首，肘，膝を伸展させ押し出させるものである（図5）。練習方法③，④は，緩衝技術を高めることを目的としているが，バレーボールの反則行為であるフォールディングを誘発させることのないよう，一連の動作でできるように注意する必要がある。

5. 習熟度テスト

A選手の技術習熟度を把握するために，2種類の習熟度テストを指導途中2回，指導後1回，合計3回行った。習熟度テストⅠは，指導者と選手が2メートルの間隔を空けて対峙し，指導者が選手の構える額から1メートル付近に狙いをつけて配球するものである。習熟度テストⅡは，選手の両手で左右1メートルの空間内に，指導者が狙いをつけないボールを配球するものである。このテストでは，ボールを取るタイミング，出すタイミング，「緩衝技術」と「押し出し技術」の動作連動が来ているかと，指導者の額付近にボール返却がされているかを測るテストで，全て出来て成功とするものである。配球は10回行い，成功した数から成功率で示した。

6. A選手の指導経過

1) 指導1か月後の状況

練習方法①～④を取り入れて1か月後、手首、肘の回内動作を使いボールにコンタクトすること、上肢から下肢にかけて衝撃を吸収できることが見受けられた。その結果、手首、肘の柔軟性が高まり、回内動作と上肢の緩衝技術、回内動作と上肢から下肢への緩衝技術、下肢から上肢への押し出し技術を習得してきた。しかし、ボールと手指が衝突する場面も多く見られ、習熟度テストⅠでは60%の成功率、習熟度テストⅡでは30%の成功率であった。A選手は内省において、「力の入れ具合はわかってきたけどタイミングが合わない時があるし、ボールが高くなると力が入ってしまう時がある」と回答しており(表3)、指導者の内省では、「ボールに変化が加わるとミスが増える」と報告(表3)していることから、緩衝技術と押し出し技術を習得しつつあることが伺えた。よって、引き続き練習方法①～④を反復練習させ、習熟度が高まるように経過を追っていくこととした。

2) 指導2か月後の状況

指導開始から2か月が経過した2019年6月1日、個別指導を終えた後、A選手と保護者同席の対話で、個別練習をする前と比べてオーバーハンドパスの感覚の変化を尋ねたところ、「力を入れずに飛ばせるようにはなってきたけど、半分くらいの確率でボールにぶつかってしまって指が痛い。でもあとの半分はボールを吸収することが分かってきた」という選手の内省が得られた(表3)。研究主体者の内省(表3)においても、A選手は指導前と比べてボールを先に待たず、落下と同時に吸収して押し出す動作が増えていること、指導前までのボールを遠くへ飛ばそうとしていた動作が減り、ボールとのタイミングを合わせ、コントロールを重視するような動作がみられるようになったことを報告している(表3)。これらのことから、規則的なボールの配球ではコツを掴み、オーバーハンドパスの一連の動作ができるようになってきたことが伺える。しかし、習熟度テストⅠでは80%の高い成功率であったのだが、習熟度テストⅡでは50%の成功率であった。そのため、引き続き同様の練習を実施し、経過を追っていくこととした。

3) 指導3か月後の状況

3か月经過した指導後に、A選手へ指導前との違いはと尋ねたところ、「タイミングの取り方がわかった」、「足の入り方がわかった」という内省が得られた(表3)。また、指導者の内省(表3)においても、「ボールを吸収する動作に余裕が見られはじめ、不規則なボールに対してもステップを入れて合わせる動作が多く見られた」ということが得られた。また、習熟度テストⅠでは90%の高い成功率であり、習熟度テストⅡでも80%の高い成功率であった(表2)。これらのことから、本研究の練習方法を取り入れて2か月から3か月へかけてのタイミングで、オーバーハンドパスの感覚に変化が生まれていたことがわかる。

表1 習熟度テストⅠ

	1か月後	2か月後	3か月後
試技回数10本	60%	80%	90%

表2 習熟度テストⅡ

	1か月後	2か月後	3か月後
試技回数10本	30%	50%	80%

表3 指導後の内省

	指導者の内省	選手の内省
1か月後	体の緊張が取れて、肘、膝の屈伸を使いプレイしているように感じる。ボールに変化が加わるとミスが増える。	力の入れ具合はわかってきた、タイミングが合わない時がある。ボールが高くなると力が入ってしまう。
2か月後	先に待たずにボール落下とのタイミングが合い、吸収して押し出す動作が増えてきた。ボールをコントロールする動作が見られた。	力を入れずに飛ばせるようにはなってきた。半分くらいの確率でボールにぶつかってしまっていて指が痛い、後の半分は吸収できる。
3か月後	ボールを吸収する動作に余裕が見られはじめ、不規則なボールにステップを入れて合わせる動作が多く見られた。	タイミングの取り方がなんとなくわかってきた。足の入り方がわかってきた。

IV. 事例の解釈

本事例は、オーバーハンドパスにおいて、落下するボールに対して痛みを避けようとする体の緊張、ボールを遠くに飛ばそうとする意識が働き、ボールコンタクトがうまくいかない選手に対する指導事例であった。

指導後の変化(図6)を見ると、構えの態勢(図6-1)、引きつけ態勢(図6-2)、緩衝態勢(図6-3)、エネルギー伝導態勢(図6-4、図6-5)などに、熟練者の特徴に現れる動作が行えるようになっていた。とりわけ、引きつけ態勢(図6-2)、緩衝態勢(図6-3)では、ボールコンタクト時に熟練者のようなタイミングでとれるように習得できていた。ここで注目すべき点は、指導前では見られなかった緩衝態勢(図7-3)である。コンタクト前にボールを引きつけ、ボールに逆らわないように受け止めて押し出そうとする動き、手首、肘の回内動作による緩衝技術の習得である。この技術を習得することにより、構えの姿勢から緩衝するための準備を行い、ボールをコンタクトする前のタイミングの取り方が変化したと考えられる(図7-1)。吉田・吉田(2002)は、タイミングを取る(計る)ことで次に行う自分の動きの目安とし、タイミングを探る姿勢から移動が開始され、次のプレイへと移行していくと報告している。実際にA選手には、タイミングを取ることによって引き続き、構えの態勢でも変化が起きていた。指導前の構えの態勢(図7-1、



図6-1

図6-2

図6-3

図6-4

図6-5

図6：練習方法を取り入れた後の状況

指導前：構えの態勢)では、ボールの落下を待つ態勢であったのだが、指導後の構えの態勢(図7-1、指導後：構えの態勢)では、タイミングを取ろうと上肢を挙げながら屈曲させ、下肢を前後に屈曲させながら引きつけの態勢に入り、ステップを入れる準備態勢に変化していた。そして、ステップの動きを入れてからボールを引きつけ(図7-2)、上肢と下肢を屈曲させてボールを緩衝し(図7-3)、上肢と下肢を伸展させてボールを押し出すことで、ボールに対して効率の良いエネルギーの伝達が出来たのである(図7-4)。

以上のことから、本事例におけるオーバーハンドパス技術の獲得は図8に示される流れであったと思われる。A選手は、指導を始めてから指導1か月目にかけて、ボールをコンタクトする際に手首、肘の回内動作を使い、上肢から下肢にかけて衝撃を吸収する緩衝技術を習得した。そして、ボールを迎えに行く意識から、ボールの勢いを吸収しボールを押し出す意識に変化することによって、痛みからくる体の緊張が緩和された(図8：緩衝技術の習得)。指導1か月後から指導2か月目にかけては、ボールとのタイミングを合わすことによってボールが飛んでいくことを理解し、ボールを遠くに飛ばそうとする意識が変化してボールの落下を待たずに先に構えることや、ボールを迎えに行くことが改善された



指導前：構えの態勢



指導後：構えの態勢

図7-1：構えの態勢の変化

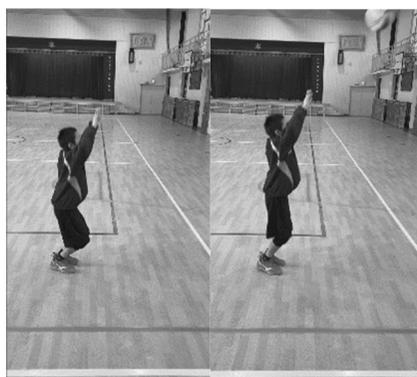


指導前：ボール落下を待たずに先に構える態勢



指導後：引きつけ態勢

図7-2：ボール落下を待たずに先に構える態勢から引きつけ態勢への変化



指導前：ボールを迎えに行く態勢



指導後：緩衝態勢

図7-3：ボールを迎えに行く態勢から緩衝態勢への変化

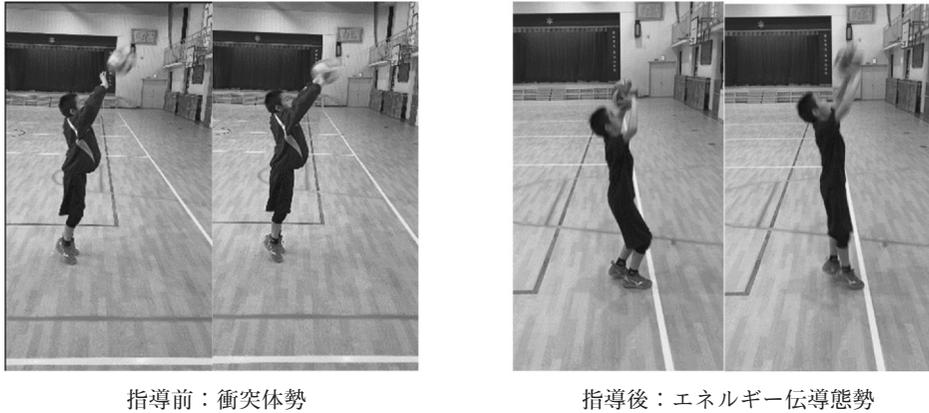


図7-4：衝突体勢からエネルギー伝導態勢への変化

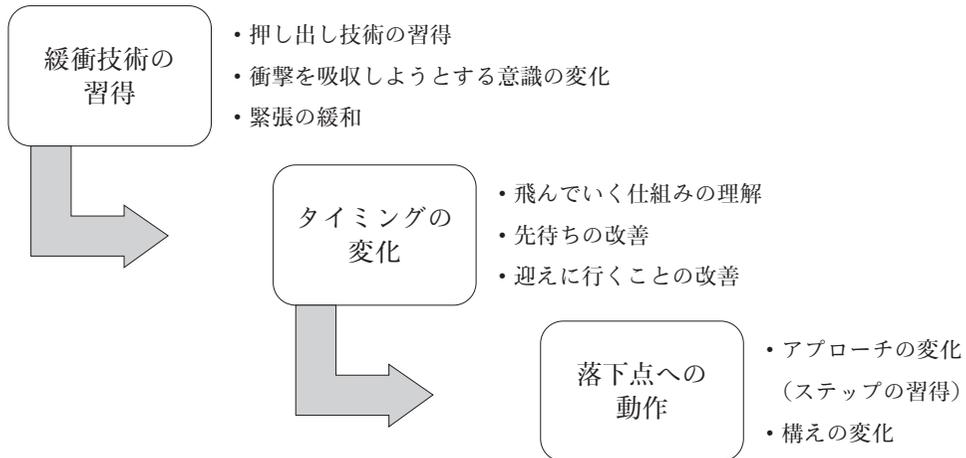


図8：オーバーハンドパス技術獲得のフローチャート

(図8：タイミングの変化)。緩衝技術の習得とタイミングの変化が見られた指導2カ月後から3か月目にかけては、この期間の習熟度テストⅠの結果と指導者の内省にも示されているように動作に力みがなく余裕を感じ取れるようになってきた。緩衝技術の習得やタイミングを合わせられるようになり、構えの態勢から体の力みがなく、下肢のステップを使いボールの落下点へ合わせる動作に意識を向けることができるようになった(図8：落下点への動作の変化)。このような質的な変化と同時に、客観的指標である習熟度テストⅡの結果も50%から80%に上がったことから、A選手のオーバーハンドパス技術の獲得が明らかに示された。したがって、A選手のような背景を持っている選手の技術獲得は、2～3か月程度でブレイクスルーが起これ、後に技術の安定化へと進むのであろう。本研究で提示した練習方法と技術獲得の流れは、今後のオーバーハンドパス指導のコーチングに有用な知見として役立てられると思われる。

V. まとめ

本研究の目的は、バレーボール初期学習者のオーバーハンドパスに対する指導事例を対象とし、他の指導者が学びに生かせる知見を報告することであった。オーバーハンドパスにおいて、ボールを遠くに飛ばそうとし、コンタクトのタイミングが合わない、ボールの落下を待たずに先に構え、「ボールを迎えに行く」という問題を抱えたA選手に対して、待ち受け技術、緩衝技術、押し出し技術練習方法を指導し、遠くに飛ばそうという意識を取り払い、ボールが飛んでいく仕組みを学習させた。その結果、ボールに逆らわないように受け止めて押し出そうとする動きである回内動作による緩衝技術を習得した。それに引き続き、ボールコンタクト前からステップでタイミングを取る（計る）こと、ボール落下に合わせたボールコンタクトをすることが可能になり、上肢の手首、肘の回内動作から、下肢を一連の動作で屈曲し、ボールを緩衝させ、ボールを緩衝したと同時に、屈曲した一連の動作を伸展させるオーバーハンドパスの動作を習得できた。本事例によって得られた知見は、他のコーチが同様の事例に出会ったときに対処する手がかりになると推察される。

文献

- 1) 會田 宏 (2008) ハンドボールのシュート局面における個人戦術の実践知に関する質的研究：国際レベルで活躍したゴールキーパーとシューターの語りを手がかりに. 体育学研究, 53 : 61-74.
- 2) 會田 宏 (2014) コーチの学びに役立つ実践報告と事例研究のまとめ方. コーチング学研究, 27 (2) : 163-167.
- 3) 會田 宏・船木浩斗 (2019) ハンドボールにおけるコーチング活動の実践知に関する質的研究；大学トップレベルのチームを指揮した若手コーチの語りを手がかりに. コーチング学研究, 24 (2) : 107-118.
- 4) Bob, M. (2005) The volleyball handbook. Human Kinetics: 58-59.
- 5) 地平達郎 (2005) Thinking Volleyball 100Q 入魂, 東京. 日本文化出版, 20.
- 6) Eom, J. and Schutz, W. (1992) Statistical analyses of volleyball team performance.
- 7) Res Q Exerc Sport. Mar; 63(1): 11-18.
- 8) 金井浩章 (1998) バレーボール指導の着眼点—パス・トス・スパイク編. 信州短期大学創立10周年記念論文集, 9 (2) : 15-26.
- 9) 北崎悦子・會田 宏 (2020) 卓越したテニス指導者におけるグラウンドストローク指導の実践知に関する事例研究：—ショットのコンビネーションに着目して—. コーチング学研究, 59 (10) : 721-726.
- 10) 鯨岡 峻 (2005) エピソード記述入門. 東京大学出版：東京, 44-45.
松下翔一 (2019) 100mにおける最大スピード局面に課題を持つ競技者へのコーチングに関する事例研究. 秋田大学教育文化部研究紀要, 自然科学 (74) : 23-31.
- 11) 森丘保典 (2017) コーチング学における事例研究の役割とは？；量的研究と質的研究の関連性. コーチング学研究, 30 (5) : 7-15.
- 12) 無藤 隆 (2004) 研究における質大量. 無藤隆・やまだようこ・南博文・麻生武・サトウ

- タツヤ編 質的心理学創造的に活用するコツ. 新曜社:東京, pp.2-7.
- 13) 永谷 稔・工藤 憲 (2017) 中高生を対象としたバレーボール授業におけるパス技術の指導方法について. 北翔大学生涯スポーツ学部研究紀要, 8:109-111.
 - 14) 縄田亮太・石井泰光・前田 明 (2013) バレーボールのオーバーハンドパスにおける飛距離の違いが上肢および下肢動作に及ぼす影響. 体育学研究, 58:111-122.
 - 15) 小田博志 (1999) ドイツ語圏における質的健康研究の現状. 日本保健医療行動科学学会年報, 14:223-239.
 - 16) 岡内優明・都沢凡夫・斉藤慎一・朽堀申二 (1981) バレーボールのオーバーハンドパスの技術に関する研究:飛来するボールの高さ,及びボールを送る距離の違いがパス動作に及ぼす影響について. 日本体育学会, 日本体育学会大会号 32 (0):596.
 - 17) 小倉 圭・野本亮希・川村 卓 (2016) 大学野球内野手におけるゴロ処理に関するコーチング事例. コーチング学研究, 28 (2):221-228.
 - 18) 大築立志 (1998) 予測とタイミングからみたヒトの随意運動制御. 体育学研究, 43:37-149.
 - 19) 坂入洋右 (2011) コーチング学における新たな応用的研究の可能性ー包括的媒介変数を活用した実践的研究法ー. 体育方法専門分科会会報, 37:169-173.
 - 20) 沢井史穂・蛭田秀一・大道 等・森下はるみ (1983) バレーボールのオーバーハンドパスに関する研究;時間的・空間的特性と熟達度との関連について. 日本体育学会, 日本体育学会第34回大会号:573.
 - 21) 下山晴彦 (2000) 事例研究, 下山晴彦編著;臨床心理学研究の技法, 福村出版:東京, 86-92.
 - 22) 進藤省次郎 (2003) バレーボール初心者に対するパスの技術指導. 北海道大学大学院教育学研究科紀要, 89:53-72.
 - 23) 田中彰吾 (2013) 運動習得におけるコツと身体図式の機能. バイオメカニズム学会, 37 (4):205-210.
 - 24) 戸邊直人・林 陵平・荻山 靖・木越清信・尾縣 貢 (2018) 一流走高跳選手のパフォーマンス向上過程における事例研究. コーチング学研究, 31 (2):239-251.
 - 25) 山本辰生・田島良輝・明石光史 (2019) バレーボール競技における初期学習者のディグ方法の指導に関する事例報告. 大阪経大論集, 69 (6):51-59.
 - 26) 吉田康成・吉田雅行 (2002) チャンスボールの声を出せる player を創るコーチング (1) その基本的考え方とコーチング. 大阪教育大学紀要 4, 教育科学 50 (2):435-447.
 - 27) 図子浩二 (2012) 体育方法学研究およびコーチング学研究が目指す研究のすがた. 体育方法専門分科会会報, 38:11-17.