

バレーボールにおけるレシーブのスパイクコースの予測についての研究 ～予測力を養うためのトレーニング方法の考察～

The study about prediction of receiving and its spike course in volleyball ～The examination of training method for progression of prediction ability～

1K04B051-9

恩田 亜由美

指導教員

主査 土屋純先生

副査 矢島忠明先生

1、研究の背景と目的

近年、女子バレーボール界も大型選手が増え攻撃的なチームが増えている。体格差を弱点とせず全日本女子が世界で互角に戦えているのは何故かと言うと、高さに対して日本は粘りと多彩なコンビバレーで得点を挙げているからである。これを我が早稲田大学女子バレーボール部に置き換えたところ、高さのあるチームが多い大学界でトップに立つには、全日本女子と同様、レシーブで粘り、スピードと多彩なコンビバレーで戦う必要がある。そのため、レシーブ技術はもちろんだが、まずは予測力を養いどんなボールにも反応できる力を身につける必要がある。

そこで本研究では、VTR ビデオを使用し、スパイカーの打ち方・癖を予測し、その予測トレーニングを行うことで実際に予測力・レシーブ力が向上するのか考察することを目的とした。

2、方法

被験者:

早稲田大学バレーボール部部員 スパイカー4 名、リベロ1名、レシーバー1名 計6

実験方法①:レシーブテストを行う

予測テストを行う前後に、レシーブのテストを行う。レフトからスパイクをクロス(インナー・正面・コーナー)に打ってもらい、被験者にレシーブしてもらう。1人 10本 4 セット行い、何本成功するか記録する。

実験方法②:VTR テープによるコース予測テスト

レフトからインナー、正面、コーナーにスパイクを打ってもらう。レシーブを行うポジションにビデオカメラを設置し、撮影を行い、成功したスパイクを 10 本 4 セットとし、これを予測テストの VTR とする。被験者に、スパイクの助走から打つ直前までの VTR を見せ、どのコースに打たれるか予測テストを行う。1 セットにつき 10 問出題し、これを 4 回行い正解率の推移を見る。

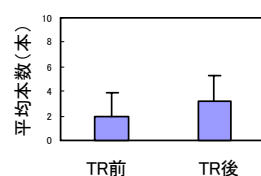
分析方法

TR 前後のレシーブ、TR の 1.4 セット目、ブロック有無それぞれを t 検定(当分散を仮定した 2 標本による検定)により比較を行った。いずれも有意水準は $p < 0.05$ とした。

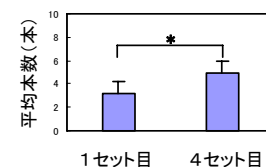
3、結果

トレーニング前後のレシーブでは、ブロック無時にトレーニング後 ($p = 0.06$) (図 1) が有意に高値を示す傾向があった。一方、トレーニング(1 セット目、4 セット目)では、ブロック無時に 4 セット目が有意に高値を示した ($p < 0.05$) (図 2)。

[図1]



[図2]



4、考察

VTR トレーニングの正解本数が 1 セット目に比べて 4 セット目が有意に高値を示した ($p < 0.05$)。これは実験を行う際に、1 セット目に“視点”について何も指示せず、2・3・4 セットとセットを重ねるごとに“視点”のポイントを増やした。これらによって 4 セット目に高値を示したということは、「助走→ボールの位置→スパイカーの体勢」3 試技を、実際にレシーブを行う際に意識することでスパイクのコースを予測できる確率が高くなるのではないかと考えられる。また、このような段階を踏んだトレーニングを重ねることで予測力を養うことができ、さらに、トレーニング後のレシーブが有意に高値を示す傾向があったことによって、トレーニングの効果があったと言える。

5、結論

- ① トレーニング効果、そしてトレーニング後のレシーブ成功本数から、トレーニングを積み重ねることで予測力は向上し、それに伴ってレシーブ力も向上することが明らかとなった。
- ② 予測力を養う際に“視点”が重要な役割を果たすことがわかった。そして、見るポイントを増やすほど高値を示した。つまり、眼で見る情報が多いほど相手の動きを予測できるようになると考えられる。