

ブラジル男子バレーボールが世界で勝つための強化策 ーフィジカルトレーニングの年代別指針を定めたブラジル連盟のリーダーシップとプロクラブの協力的ー

トップスポーツマネジメントコース

5018A303-1 植田 辰哉

1. 背景

私が全日本男子バレーボール監督就任後、こだわった強化策の一つはフィジカルトレーニングであった。これは、ブラジルチームからヒントを得て実施した。その結果、ジャンプ力が著増した選手もあり、日本代表男子チームは16年ぶりのオリンピック進出を遂げた。しかし、このような成果がでても、国内の男子バレーボール界でフィジカルトレーニングが重要視されたという実感はない。

ブラジルバレーボールの世界大会における活躍は著しい。1984年ロサンゼルスオリンピックで銅メダル獲得以降1992年バルセロナ、2004年アテネ、2016年リオデジャネイロにおいては金メダルを獲得した。バルセロナとアテネでのブラジルチームと日本チームの平均身長は大差がないにもかかわらず、金メダル獲得のブラジルと日本（バルセロナ（6位）アテネ（不出場））では差が開いている。

東野（2011）の日本と変わらない平均身長のアルゼンチンが世界3位になった理由が選手発掘にあることを明らかにした研究、岩畔（2014）や倉田（2015）など他競技の強豪国強化の研究、ブラジル男子バレーボールチームの強化については技術練習が一部分かっている（米虫, 2009）がフィジカルトレーニングを中心とした強化策や具体的取り組みについては十分な情報がない。

2. 研究目的

本研究では、ブラジル男子バレーボールチーム強化策を明らかにすることを目的とする。

3. 研究方法

元ブラジル男子代表チームコーチのアントニオ氏へのインタビューと、現在 U19 ブラジル代表監督ファビアーノ氏、ブラジル U17 代表チームのフィジカルコーチであるルーカス氏へのテレビ電話によるインタビュー及びメールで、ブラジルの強化について情報収集を行い整理した。

4. 結果

ブラジルが取り組んだことは、選手強化計画の立案と実行であ

研究指導員：平田 竹男 教授

った。1975 年から、ブラジルバレーボール連盟（以下伯連盟）の組織的な改革がスタートし、ブラジルでは、「伯連盟」「代表チーム」「プロクラブ」とも「世界で勝つ」に向かったベクトルをもち共通した指針で強化が行われてきた。選手強化についても、ブラジル全体で共通した考えの基に計画され、その中心はフィジカルの向上、フィジカルトレーニングの重視であった。この方針に基づくフィジカルトレーニングは代表チームだけでなく、プロクラブを拠点として、全世代の選手育成がブラジル全土において同一方針で取り組まれた。プロ化を通じて多くの資金を得たプロクラブが伯連盟のフィジカルトレーニングに重点をおいた取り組みの実働の場となり、様々な環境整備と選手と指導者の育成強化が進んだ。また、同時に選手発掘の取り組みもはじまった。

1) フィジカルトレーニングの内容

(1) 年齢層ごとの共通指針

ブラジルでは、U17、U19、U21 の各年齢層にあったフィジカルトレーニングの内容が策定され、それぞれのチームで行われている。

例えば、U17 では、開始第 1 週目から 9 週目までは導入期間と位置付け、軽負荷な内容で行い、10 週目以降は、フィジカルコーチにより、選手個々のトレーニングの習熟度と選手のコンディションを見極めながら実施される（表 1）。一方、U19（17～19 歳）、U21（17～21 歳）からは、選手別に錘の重量や回数など細かく設定され、本格的なトレーニングが計画されていた。

(2) 指導者養成

伯連盟は、同時期に指導者資格制度を設けた。指導者は体育学校の免許を有していることが基本で、資格はレベル I からレベル V に分けられており、資格取得のためには、レベル I から IV の各カテゴリーそれぞれ 60 時間から 80 時間の講習を受けることが必要で、最も高いレベル V では、指導者で世界選手権又はオリンピックにおいて金メダルを獲得した経験が必要である。15 歳以下の初心者に対しても指導資格が必要である。講習では、フィジカルトレーニングについても更に専門的に学ぶこととなっていた。

表 1 U17 フィジカルトレーニング計画表

Exercising		強化部位	Series and repeats
1	ユニラテラルスプレッダー	↑ 下半身／機能面	3 × 10
2	ユニラテラルフレクション	下 ハムストリング	3 × 10
3	ダックスクワッティングウィズダンベル	半 脚部	3 × 8
4	ソレサスカーフ	身 ヒラメ筋	2 × 8
5	アダクション	内転筋群	2 × 8
6	アブダクション	↓ 中殿筋	2 × 8
7	フライング／クリサイフィックスオンデベイズ	↑ 上半身	3 × 8
8	スタンディングプル	上 背部	3 × 8
9	オープンフットプリントバドリング	半 背部	3 × 8
10	ブルオーバー	身 広背筋・大円筋	3 × 8
11	バイセップス	上腕二頭筋	2 × 8
12	ユニラテラルデベロップメント	↑ 上半身／機能面	2 × 8

2) 選手発掘

(1) 初心者発掘

12 歳（初心者）までの選手発掘育成方法は、選手の競技向上心や競争に対する耐性を育成することを大きな目的として、選手同士の競争は避け、様々な運動を経験させながら発掘が行われていた。

(2) 有望選手の発掘

有望選手発掘は、各地方のバレーボール協会がインターネットなどで各地域のプロクラブでのトライアウト実施を告知し、各地域のプロクラブ毎にトライアウトとして行われている。開催は春期に 1 回／約一週間と、秋期に 1 回／約一週間の年 2 回である。トライアウトは、BIOTYPE（遺伝因子、身長、身体のパランス）の調査、TECHNICAL CAPACITATION（技術力の評価）、TACTICAL CAPACITATION（ゲームでの評価）PHYSICAL CAPACITATION（ジャンプ力）、PSYCHOLOGICAL CAPACITY（試合中の選手のメンタル面の評価と心理学者による面接による心理テスト）、INTERNATIONAL EXPERIENCE（国際経験）によって評価されてきた。

過去にトライアウトを受けた選手の中には 13 歳や 15 歳で 190 センチを超える選手も含まれていた。現在ブラジル代表でオリンピック金メダリストでもあるルーカス選手（205 センチ）もトライアウトで見つかった選手の一人である。

5. 考察

1) フィジカルトレーニング

日本同様、欧米に身長で劣るブラジルは、全年齢層共通したビジョンのもとフィジカル強化に取り組んだ結果、世界の強豪国の地位を揺るぎないものにしていった。この過程における伯連盟の取り組みから学ぶべき点は多い。

(1) 伯連盟のビジョン

まず、伯連盟のビジョンに沿い、日頃はライバル関係にあるプロクラブ同士がブラジル全体で、伯連盟の指針に沿い強化を実行していることである。全チームが伯連盟の方針に沿い取り組めた要因として、世界に勝つためという伯連盟のビジョンとクラブ設立を手助けしてきた当時の伯連盟に対する信頼があると考えられる。さらにこの取り組みにより各世代のブラジル代表チームが世界大会で実績を上げていることは、この実行に大きな役割を果たしていると言える。

(2) 高校生年代のフィジカルトレーニングの内容と育成について、伯連盟では U12 までは競技よりも身体能力、耐性を重視し、フィジカル強化の意識はない。強化としてフィジカルトレーニングの意識を重視するのは、トライアウト実施年齢 U17 に該当する（15 歳以上）の選手からである。

ブラジルの U17 以降、ブラジル全体でフィジカルトレーニングが実施されていることに鑑み、同じ年代である日本の高校生もフィジカルトレーニングの意識を取り入れるべきであると考えられる。

日本の高校生のフィジカルトレーニングの実施状況の調査では、一週間でフィジカルトレーニングの回数が 0 回（33 人）、1 回が 30 人、2 回 66 人、3 回が 31 人と最も多く 0 回から 3 回の合計が 160 名（全体の 86%）で、4 回以上実施している選手は 185 名中 25 名（全体の 14%）だった。これを踏まえ、日本協会は指導者に対するフィジカルトレーニング研修の定期的な開催、フィジカルコーチによる巡回指導も一案である。強豪校においては専門的知識をもったコーチの必要性を理解すべきである。

(3) 大学生年代のフィジカルトレーニング

一方、日本の大学の状況は深刻である。ブラジルでは U19（17～19 歳）、U21（17～21 歳）からは選手別に部位ごとの負荷や回数など細かく設定され、本格的なトレーニングが計画されている。ブラジルにおける U19、U21 と同じ年代で、日本国内において特に優秀な選手が多く所属する関東大学 1 部リーグに所属している 12 チーム中、回答のあった 10 チームのフィジカルトレーニングの実施状況は一週間で 1 回又は 2 回の実施が 4 校ずつ、3 回が 2 校でいずれも所要時間は平均約 1 時間であり、ブラジルと比較して大きく劣っていると考えられる。この年代でのフィジカル強化の遅れは、日本代表チームの成績にも大きな影響があると考えられる。

日本協会、学連、各大学の関係者はフィジカルトレーニングに対する考え方を根本的に改めるべきであると考えられる。

(4) 日本代表チーム

各年齢層のフィジカルトレーニングが劣るのみならず、日本代表チームでは、2008 年と 2017 年を比較すると身体能力は徐々に低下（図 1）し、私が代表監督であった当時よりもさらに状態が悪くなっていると考えられる。

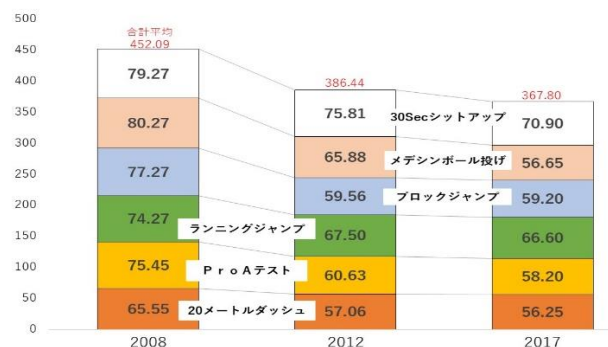


図 1 日本代表選手の体力測定値の比較

(5) 指導者養成

伯連盟の指導者資格制度についても、ビジョンでは指導者の資質が選手育成において最も重要であることを示しており、優秀な指導者が優秀な人材を教育し、強化していることにより、現在のブラジル男子バレーボールの強さの基礎が保たれていると考えられる。一方日本では指導者資格について、日本体育協会が定めるコーチ資格はあるが、日本バレーボール協会が定める指導者資格制度はなく、講習会なども計画的に実施されていないことから、ブラジルと同様の取り組みが重要であると考えられる。

2) 伯連盟のトリプルミッションの好循環

世界の強豪国であるブラジルバレーボールチームの強さの要因は、1975 年より伯連盟が行った上述のような選手強化計画により強化の好循環が始まったと考えられる。フィジカルトレーニング以外にも伯連盟が実施した、トライアド計画は、①指導者の育成を目的の柱とし、②それを支えるスポンサーの獲得による資金、広報活動（資金・普及）③国内大会の開催や遠征などの機会を増やす（勝利・普及）など、選手育成において重要なことがすべて盛り込まれており、この方式の成功により、ブラジル男子バレーボールは大きく発展したと考えられる。

6. 結論

ブラジルは世界で勝つために全年齢層でフィジカルトレーニングを重視した強化策を取り、大きな成果を上げた。ブラジルの強化策をすべて日本に当てはめることは困難であるが、ブラジルに学ぶべき点は多い。

本研究が日本バレーボール界の復活につながることを願っている。