SportZERO

No.59

今回はバレーボール（6人制）に注目！！

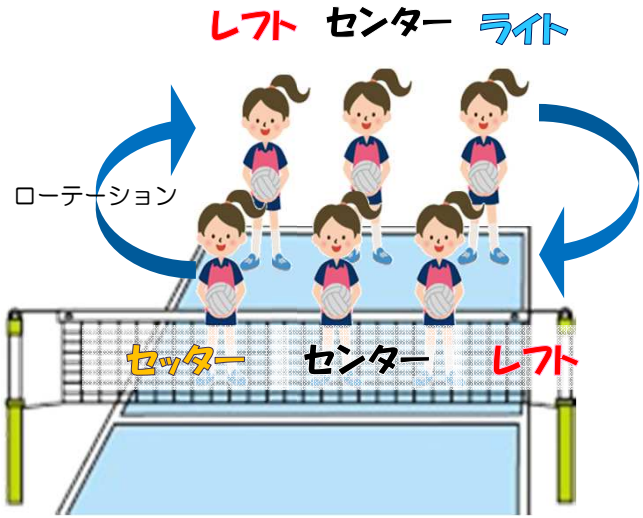
バレーボールは皆さんお馴染みのスポーツかと思いますが,知っておくと少し違って観れるようになる情報をお届けします。

バレーボールの起源はテニスが基になっていて,ボールの打ち方がボレー(Volley)に似ている事から「Volley Ball」という名前になりました。老若男女が楽しめるレクリエーションとして生まれたスポーツなので今でも多くの人に親しまれていますね。一般的に競技は6人制,いわゆるママさんバレーは9人制で行われています。主なルールは説明不要かもしれませんが…3打以内に相手コートにボールを返し,床に落したら1点獲得です。最大5セット行い,1-4セットは25点マッチ,5セット目のみ15点マッチです。

ポジションと役割

レフト(エース)>>
サーブレシーブをはじめスパイク攻撃やブロックもできる器用さが必要。

セッター>>
チームを支える司令塔。トスを上げて試合をコントロールする役割。チームメイトや相手コートの状態を見て試合を組み立てる重要なポジション。



ライト(オポジット)>>
攻撃中心のポジション。
オールラウンドプレーヤーが配置されることが多い。トスを上げたり後衛の時はバックアタックを打ったりします。

センター(ミドルブロッカー)>>
速攻とブロック中心のポジションで背の高い選手が配置されることが多い。
ローテーションで後衛になった方がリベロと交代することが多い。

日本は技の開発者！？

対戦相手に勝つ為に必要になるのが作戦と技。攻守それぞれに研究をし作戦を立てています。時には新しい技を開拓します。
現在のサーブの主流にもなっている無回転サーブは実は日本が編み出しました。また,クイック攻撃や時間差攻撃も日本が発祥の技です。世界で戦う中で日本は体格やパワーで勝てない分,ゲームを研究し“技”を発展させてきました。

無回転サーブとは
通常,ボールを打つとボールは回転しながら相手コートに飛んでいきますが,回転をかけないことにより空気抵抗でボールの動きが不安定になり対戦相手を翻弄することが出来ます。今ではボールのここをたたくとより無回転になるというデータ分析もされています。

クイック攻撃とは
速攻のことでトスからアタックまでの時間を最大限に短くした攻撃です。Aクイック,Bクイックなど数種類をその時の状況に合わせてセッターがトスを上げます。

時間差攻撃とは
クイック攻撃の際にボールを打つタイミングを外し,相手のブロックを突破するための攻撃です。セッターの技術を問われる攻撃です。

そして,情報戦だった！！

テレビ中継でベンチにいる監督がタブレット式端末を持っているのを見かけます。実はバレーボールはデータバレーという独自のシステムを開発するほど情報戦の競技だったのです。日本代表チームではアナリストという情報の専門スタッフがついていて,サーブやスパイクの決定率はもちろん,相手チームの攻撃確率など様々な分析をしゲームを組み立てています。会場をよく見てみるとコンピューターを操作しているアナリストの姿を確認することが出来ます。☆だいたいエンドライン後方にいます。

トレーニングルーム情報

トレーニングルームの最新情報をお届けします！

2018年の幕開けと共にトレーニングルームに新しい器具が導入されました！
インクラインベンチといって背もたれの角度を調整することができるベンチです。角度調整は6段階で工夫次第で様々なトレーニングに応用が利く器具です。導入してからトレーニングの幅が大きく広がったと利用者からも喜びの声が聞かれます。

トレーニングルームが気になっている方,まだ知らない方がいらっしゃいましたら見学だけでも大歓迎ですので是非一度体育館にお越しください。

It's NEW INCLINE BENCH

平成29年度　開放時間

春休みの開放時間　10：00～17：00 (D)
※教職員専用時間　火・木曜日　17：00～19：00

- 利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- 行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。

3月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
			1 D	2 D	3 休	4 休
5 D	6 D	7 D	8 D	9 D	10 D	11 休
12 D	13 D	14 D	15 D	16 D	17 D	18 休
19 D	20 D	21 休	22 D	23 D	24 D	25 休
26 休	27 D	28 D	29 D	30 D	31 D	

SportZEROを
WEBでチェック！

体育館管理室　内線（2090）