

日本代表バレーボールチームを指導する指導者の経験を聴講して

小澤翔*1

Reflections on listening to the experiences of coaches coaching the national volleyball team.

by

Sho Ozawa

Abstract

The Sports Tactics Project, launched in 2004, has exchanged opinions on tactics, coaching, team management and training in all sports, regardless of discipline. This year, a volleyball coach with experience in coaching not only in Japan but also internationally was invited to the project to share his experiences in coaching and team management. This article introduces the gist of the speeches, adds the author's personal views and provides a summary for the establishment of a new coaching system. What the author could relate to in his speech was the importance of identifying strengths and challenges, and the importance of unity in all categories. Furthermore, that we, as coaches, must teach what is more important than winning in a competition.

I はじめに

スポーツ戦術プロジェクト研究会（以下、戦術プロジェクトとする）では、種目横断的な情報交換を介して、新たなコーチングの確立を目指している。その目標達成には研究活動が必須となるが、実践家としての研究活動は概念生成の作業となり¹⁾、指導者にとっては、自身の指導理念を構築すると置き換えてよい。他者のコーチングにおける取り組みを参照し、自身のそれを振り返ることは指導理念の発展的構築に役立つが、さらにそれを

言葉に置き換えることで、価値ある記録として残るであろう。そこで本稿では、豊かな指導経験を有するゲストスピーカーによる講演内容を、要旨の列記に留まることなく、同種目の指導者として参加した筆者の考察を加えることで、戦術プロジェクトの目標達成の一端を担うことを目指したい。

本年度は、学外からの専門家として、川北元氏を招聘し、コーチングやチーム運営についての経験を語っていただいた（2022年12月14日）。川北氏の経歴を簡潔に紹介する。川北氏は順天堂大学

*1 東海大学スポーツプロモーションセンター

に進学しバレーボール部に在籍しながらコーチング科学を学び、1999年に順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科で修士号を取得した。2001年に渡米し、ユタ州プロボにあるブリガムヤング大学やペンシルベニア州のロックヘブン大学でバレーボールのコーチを務め、並行してアメリカ女子代表チームにて指導した。2008年の北京オリンピックでは銀メダルを獲得したが、その時のゲーム分析や技術指導を担当した。2009年からは全日本女子チームの戦術・戦略コーチを務め、2012年のロンドンオリンピックでは日本女子チームの銅メダル獲得に貢献した。その後2017年にVリーグチームのデンソーエアリービーズの監督に就任し、2022年に再び日本女子代表チームのコーチに就任した。

本講演においては、日本だけでなく世界での指導経験から得られた川北氏のコーチングにおける考えをお話しいただいた。

本稿では、次項Ⅱにおいて、川北氏の講演内容の要旨を紹介し、Ⅲでは同じくバレーボール指導者である筆者の私見を加え、新たなコーチングの確立に向けたまとめを施した。

Ⅱ 川北元氏の講演要旨

川北氏は、2008年から長きにわたり日本女子代表でコーチをするとともにVリーグチームでも監督としてコーチングをしてきた。2022年から再び日本女子代表のスタッフとして組閣され、Vリーグ選手や大学生選手が入り交じるチームで、世界の舞台で戦うためのコーチングを模索した。

「Break Through」世界への突破口とテーマを掲げ、5つの要素の強化目標を掲げた。そして、パリ五輪を目指す日本代表に必要な事を3つに集約し、コーチングの際に意識されている。

以下では、「Break Through」と「パリ五輪に向けて必要なこと」の内容を紹介する。なお、ここでの発言要旨は、筆者が捉えたことであるため、筆者の解釈が加わっていることを断っておく。

1. Break Through

東京五輪を終え、次のパリ五輪へ向けたチーム強化コンセプトとして5つの下位強化ポイントか

ら成る「Break Through」を掲げた。

サーブ力：バレーボールにおいてサーブは唯一個人で点数を取れるものである。東京五輪時に感じたことは、日本のサーブは諸外国に比べて威力が弱く、サーブレシーブの精度を上げられてしまい、容易に攻撃をされていた。そこでサーブ力向上のために、初速度を高め、75～80 kmを目指した。またジャンプサーブを打てる選手の育成にも力をいれた。

サーブレシーブ力：日本のサーブレシーブ力は近年でも世界トップレベルに位置しており、サーブレシーブの返球率を高めることにより、コンビネーション攻撃を確立させていく。目安としては10本中8本を正確に返球できる精度を目指した。

ディグ&アシスト：ディグは相手のスパイクを拾い上げることであり、ディフェンスの基本プレーである。但し、ただ上げるだけでなく、トスに繋がるディグを目指した。またディグしたボールを攻撃までつなげるためのアシストを全員で取り組んだ。

失点の少なさ：バレーボールの試合において1セットあたり5本自責点があった場合、そのセットを獲得することが難しくなる。よって失点にならないようにサポート体制を構築していく。

団結力：日本は諸外国に比べて高さがなく体格で劣っているため、コート内の6人が常に連動して動かなければならない。個人のメンタリティーだけでなくチームとしての力が重要にある。試合の中では「見えない力」が大切になる。2022年度シーズンのセッターは若手の選手であり、日本女子代表監督の真鍋氏は「愛されるセッター」になりなさいと声掛けをしていた。そのためには日頃からのコミュニケーションを含め、アタッカーとの信頼関係を構築することが必要である。

このように東京五輪終了後からパリ五輪に向けて、現在の日本代表に何が必要で、どのような取り組みをした方が良いのかをデータなど用いて実践していることがわかる。

2. パリ五輪を目指す日本代表チームに必要な事

緻密さと大胆さ：世界の強豪国は、戦術としてリー

ドブロックを軸にブロックシステムを構築している。常に3枚のブロックがネットから約30cm以上出ている中で、スパイクを決定していくためには繊細な身体動作が必要となってくる。データ上からもスパイクの貢献度が高ければ勝利する可能性があがる。日本女子代表はディフェンスの評価が高いが、一方で攻撃力を上げないと世界とは戦えないと感じている。よって世界のリードブロックを突破するために、以下のことに取り組んだ。

- ・サイドの攻撃はアンテナから80cmの幅で0.8秒以内のトスの速さでストレート攻撃
- ・乱れた状況でも、ミドルエリア（コート中央）からの得点力を活かす

世界へのチャレンジ精神：世界価値観調査²⁾において、20代の若者を対象に60ヵ国以上で挑戦と創造性のアンケート調査を実施した結果、発展途上国に位置している国は高い数値であり、日本は調査した国の中で最も低い数値となっていた。この結果から、日本人選手のチャレンジ精神をどのように引き出し、世界と戦う上での細かい戦術等をいかに理解させるか、そして、結果の出る状況設定を選手に持たせることが大切と感じている。反省点を活かしながら、到達可能な目標設定をすることによって少しずつでも前進していくと考えている。

小さな行動を重ねる力：目標設定を明確にしながら、小さなことにも全力で取り組む意識を選手に浸透させていく。またやり抜く力を身に付けさせ、常に意欲的に行動できる選手になるような働きかけを工夫していくことがコーチとしての役割と考える。また結果を残せる選手は頑張りすぎることなく、小さなことをコツコツやっている選手だと考えている。よって小さなことや、達成できる状況を与え続けたいと思う。

Ⅲ まとめにかえて

筆者は大学生を対象にバレーボールのチーム指導をしているが、川北氏が様々なカテゴリーで指導をする姿やバイタリティーあふれる指導方法など参考となることが多くあり、今回の講演は多くの示唆をもたらす。筆者を含め、スポーツ戦術プロジェクトに参加しているメンバーは大学生を

対象としたコーチングをしているため、国内トップレベルでの指導方法や世界で戦うための知見は興味深いものであったらう。

まずは日本代表の特徴を活かしながら、世界と比較して通用するところ、課題として持たなければならない部分の分類がしっかりなされていると感じた。筆者自身も大学生を指導する上で心がけていることでもあるが、選手の特徴を理解し戦術を考えたり、コミュニケーションや練習方法の工夫など、その年の選手状況や他大学との比較によって変化をもたせている。特に大学生は毎年メンバーが変わるが、入れ替わる選手らの特徴は、彼らの生育歴からの影響も大きく影響している。日本代表チームにおいても、年齢や代表歴、所属しているチーム方針が違う中での活動になるため、成員の意識の統一には、さまざまな要因の複雑な相互作用を捉える必要があり、それは簡単ではないだろう。この意識統一を作るプロセスは、大学生においても、日本代表選手においても同様であるとわかった。

次に興味深かったことは、世界へのチャレンジ精神を持つことである。世界価値観調査において日本の価値観位置が他国に比べ数値が劣っていることや、その年代の選手たちをどのように指導し、意欲的に目標に向かってチャレンジさせていく工夫をどうするかについては、興味深いものであった。現代の大学生からは、失敗することを嫌う傾向が強いと感じる。筆者も含めて多くの指導者は失敗することを恐れず目標に向かって進んでほしいと選手に思うが、いざ選手が失敗したときに、その失敗を全て許容できるかと問われればそうではないと思う。コーチングをする上で、その時々チーム状況や選手個々の状態、あるいは競技環境そのものなどを包括的に捉え、少しずつでも選手が成長できる場を作り続けることが大切であると考える。

最後に筆者が共感できたことは、どのカテゴリーであっても団結力は必要不可欠であるということである。それは大学生でもVリーグの選手でも日本代表でも同じである。勝利で勝つことはアスリートとして優先すべきことであるが、応援されるチームや誰からも愛されるチームを筆者も作っ

ていきたいと思っている。大きく言えば、人々との関わりのことである。これらは通常は、個々人の実感から作られる信念であろう。この類いの実感は、客観化が難しく、下手をすれば個人的な思想として破棄されることもある。しかし、現場に身を置く指導者らは、この実感が重要である。この実感から、私たち指導者は、勝負で勝つことよりも大事なものを教えなければならないと考えるのである。

今回の川北氏の講演では、実際に行っている具体的なコーチング手法だけではなく、チーム運営や指導理念の紹介も含まれた。機会があれば、更に具体的なコーチング手法などを学びたい。そして、ほかにも多くのゲストスピーカーを招致し、種目横断的に共有できる戦術やコーチング、トレーニング方法やチーム運営などを学びたい。各団体においてはさらなる躍進を計るとともに、東海大学スポーツの発展に寄与していきたい。

引用文献

1) 武田大輔 (2022) 心理サポートを通じてアスリートの身体について考える-心身統一的成熟プロセスのモデル構築を目指して-. 東海大学紀要体育学部, 51 : 11-21.

2) ダイヤモンド社

Website: <http://diamond.jp/articles/-/114495>

2017年1月18日参照