

# コーチクリニック 【バレーボール】 第 I 部 競技の諸特性とルール

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
バレーボール競技部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



# バレーボールの誕生、特徴

## バレーボールの誕生

バレーボールは1895年、William G. Morgan（ウィリアム・モルガン）氏の考案により、アメリカで誕生しました。テニスからヒントをもらい、バスケットボールのようにぶつかり合いのない、また大勢の人で老若男女問わずのスポーツとしてバレーボールが生まれました。

## バレーボールの特徴

バレーボールの最大の特徴は、球技の中で唯一、ボールを落としてはいけないスポーツであるということです。バレーボールは、ネットにより分けられたコートの上で、2つのチームにより行われます。2つのチームは、コートにボールを落とすことなく、3回以内（ブロックによる接触は除く※）で相手コートに返球し合います。返球する時には、主に手や腕を使用します。

※バレーボール9人制競技とビーチバレーボールでは、ブロックによる接触を含みます。

（公益財団法人日本バレーボール協会HPより）



# バレーボールの魅力

## バレーボール選手が感じるバレーボールの魅力は？

1. チームスポーツなので、得点を決めた時にチームメイトの皆と喜びを分かち合うことができる。
2. 一人が活躍しても勝てない。チームメイトの皆の気持ちがかもったボールを繋ぐことが勝利に繋がる。
3. 相手のコートに強烈なスパイクを打ち込めた時や、相手のエーススパイカーをブロックで止めた時、練習の成果が実を結んだ、達成感を感じることができる。
4. ネットにより2つのコートに分けられているバレーボールは身体接触がないため、比較的怪我が少なく、年齢を問わずに楽しむことができる。

## バレーボール観戦者が感じるバレーボールの魅力は？

1. 一つのボールを、最後まで諦めず、チーム全員で追いかける姿がかっこいい！
2. ボールを自由自在に扱うセッターは、人によって試合の組み立て方が違うので奥が深い！
3. スパイカーの高さを誇るダイナミックなプレーに圧倒される！
4. ボールを拾っては繋ぐ、手に汗にぎるプレーから目が離せない！

(公益財団法人日本バレーボール協会HPより)





# SOでの実施種目

6人制      アスリートのみ      ユニファイド形式

ビーチバレー





# 競技ルール

- 試合は、最初のサーブ権を得たチームによるサーブではじまります。
- ボールがコートに落ちるか、ボールがアウトになるか、正しく返球できなくなるか、いずれかのチームが反則を犯すかペナルティーを受けるまで、ラリーは続けられます。
- サーブ権を持たないチームがラリーを制した場合は、1得点とサーブ権を得て、そのチームの競技者は時計回りに一つずつポジションを移動する「ローテーション」を行います(※)。サーブ権を持つチームがラリーを制した場合、得点は入りますがローテーションは行わず、同じサーバーがサービスを行います。
- バレーボールの種別によって、1チームの人数や1セットの得点が異なります。

※ローテーションはバレーボール6人制競技とソフトバレーで採用されています。ただし、小学生バレーボール(6人制競技)は、フリーポジション制を採用している場合、ローテーションをしなくても構いません。

(公益財団法人日本バレーボール協会HPより)





## ディビジョニング

競技会で、可能な限り同程度の競技能力のアスリートが競技できるように、性別、年齢、競技能力などによって行うグループ分け(ディビジョン)を行う。

## マキシマムエフォートルール

予選やディビジョニングラウンドにおいて、アスリートやチームがディビジョニングの過程で明らかに不当な利益を得ようとして最大限の力でプレーをしなかったと判断した場合に適用される。失格になる場合もある。





## バレーボール競技において

### 公式競技

- ①ジャグル                      ②パス                      ③トスとヒット
- ④個人技能競技              ⑤チームスキル              ⑥チーム競技
- ⑦ユニファイドスポーツ®チーム競技
- ⑧モディファイドチーム競技

## ユニファイドスポーツ®チーム競技とは

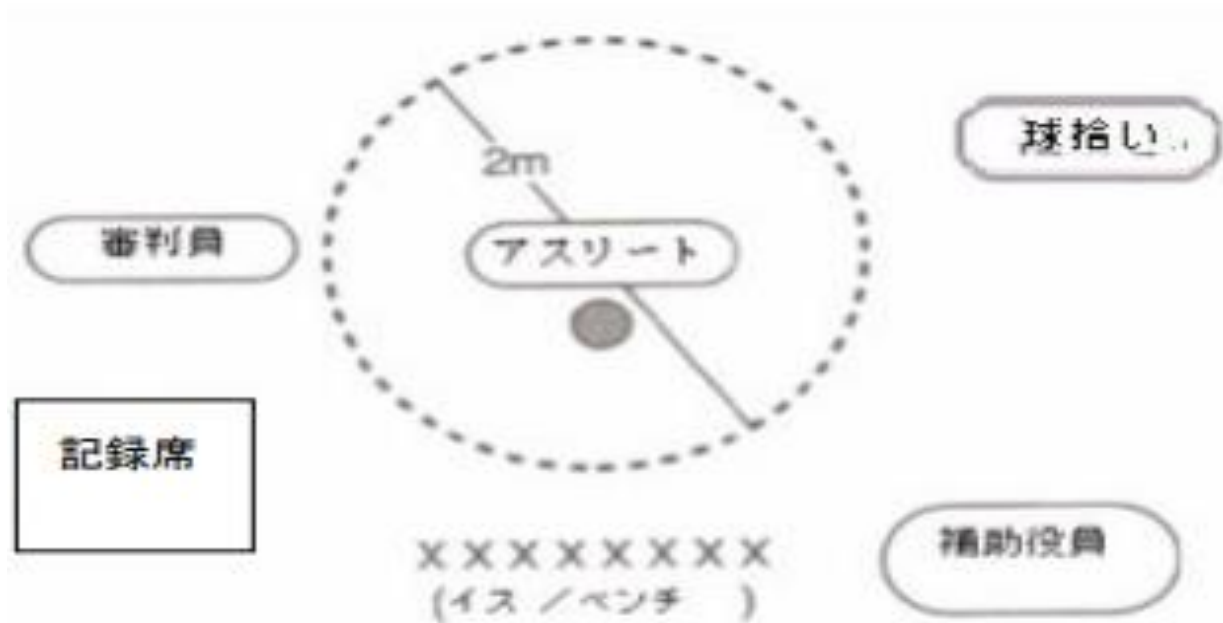
知的障害のある人とない人でチームを作り、練習や試合を行い、スポーツを通じてお互いに相手の個性を理解し合い支え合う関係を築いていく取組





# 競技特有のSOスポーツルール③

## ① バレーボールジャグル



アスリートが何回ボールを空中に打ち上げられることが出来たかを数える。

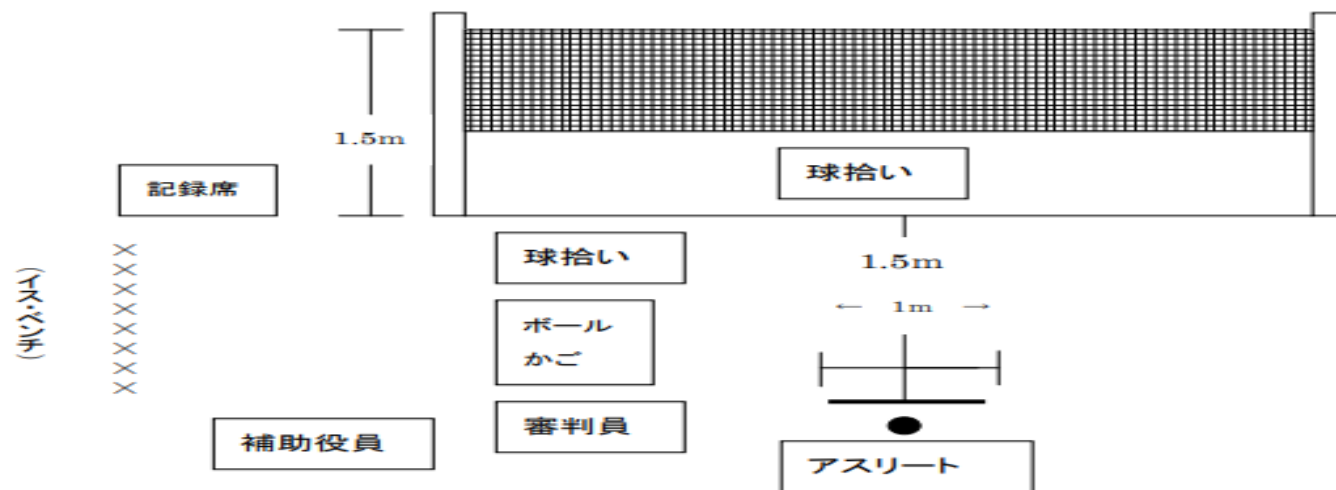






# 競技特有のSOスポーツルール④

## ②パス ③トスとヒット



ボールがネットを越すごとに1点を与えられる。





## ④個人技能競技

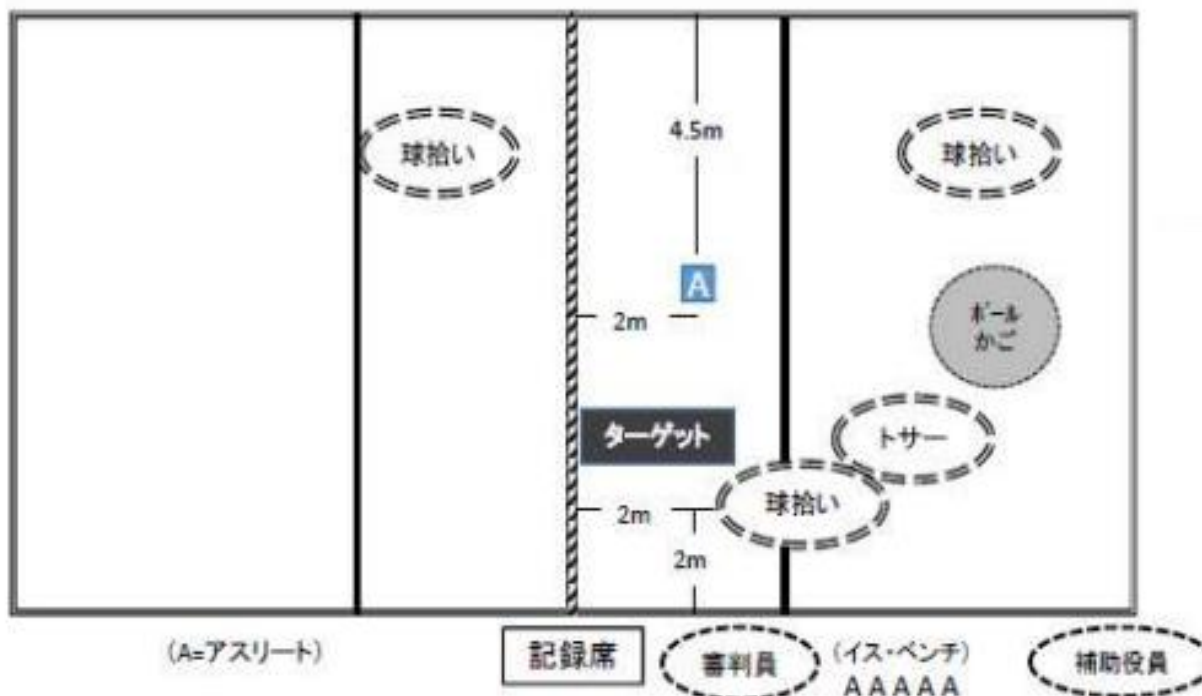
・競技能力の低いアスリートのために考案されたもので、ゲームに参加することのできるアスリートのための競技ではありません。

・オーバーハンドパス(ボレー)、サーブ、アンダーハンドパスの3種目の合計スコアが、アスリートの最終スコアとなる。





## ④個人技能競技(オーバーハンドパス)

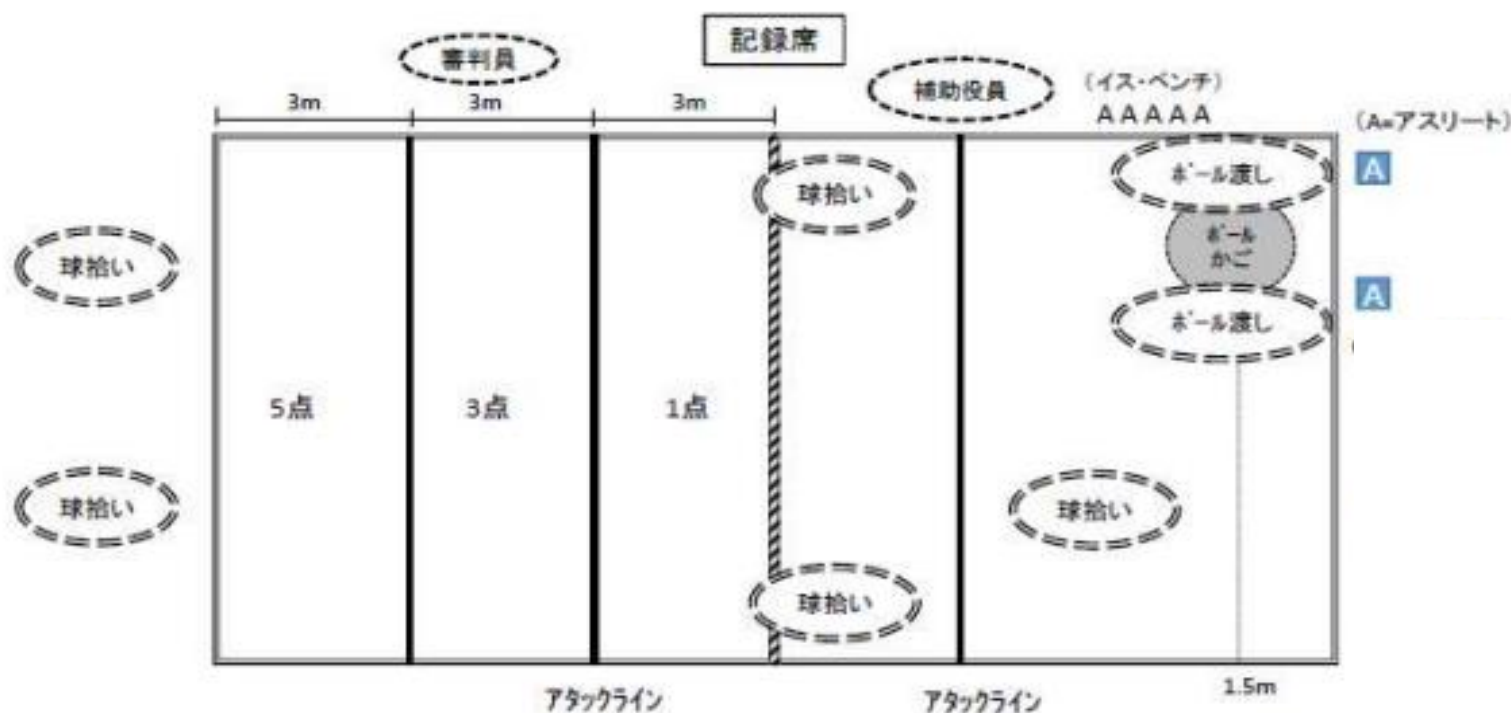


アスリートのオーバーハンドパスの正確さとスパイクの打てるトスを上げる能力を評価する。





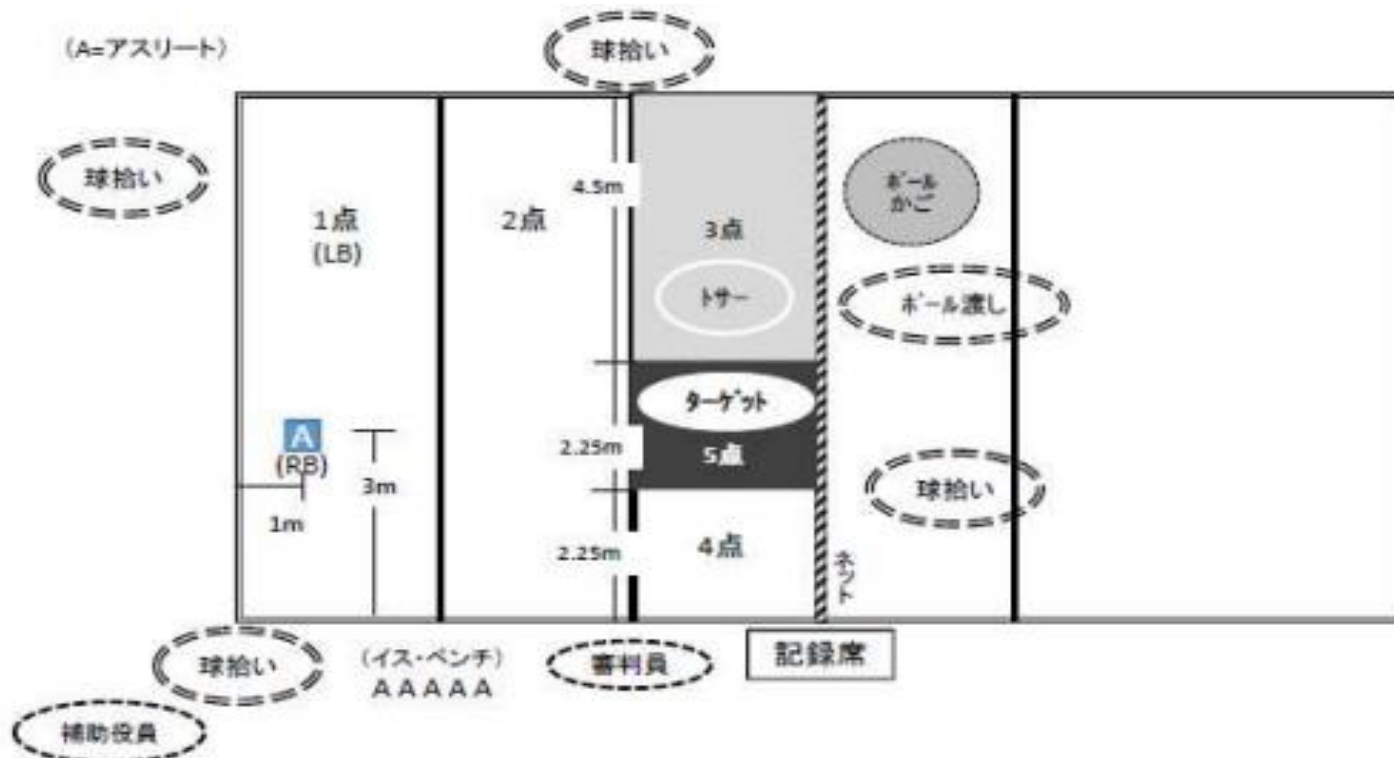
## ④個人技能競技(サーブ)



アスリートがネットを越えて、相手コートにバレーボールをサーブできる能力を評価する。



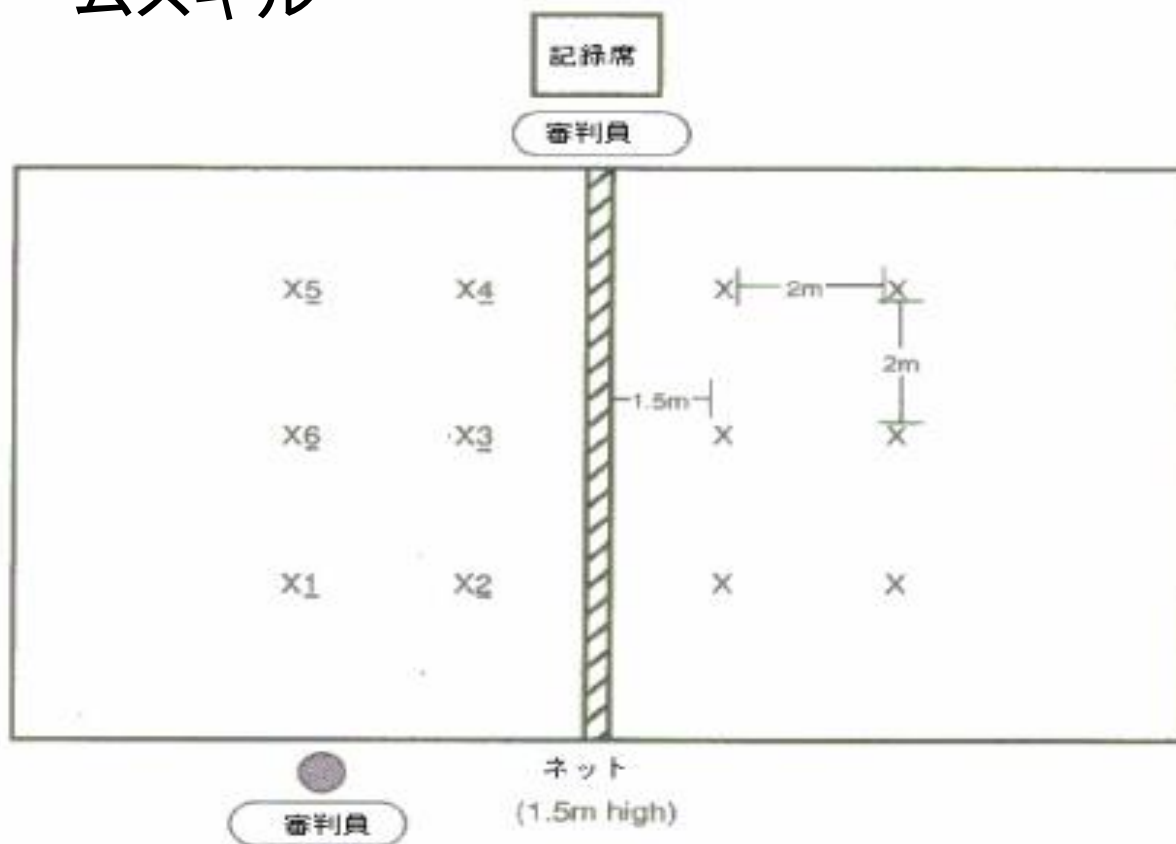
## ④個人技能競技(アンダーハンドパス)



アスリートのアンダーハンドパスの正確さ、高さ、確実さの能力を評価する。



## ⑤ チームスキル



## 世界大会の例

VSATの提出＝個々のスキル、チームスキルの確認

ディビジョニング

予選

決勝

全員表彰





# VSATシート

ユニフォームNo.	キャプテン	ベスト6選手	アスリート氏名	性別	生年月日 西暦/月/日	年齢	身長	サーブ	アンダーハンド パス	スパイク	バンブセット	合計
1	0	0	0000	男	1997/10/17	20	180	35	43	18	50	146
2	-	0	0000	男	2000/3/10	18	175	30	46	10	50	136
3	-	0	0000	男	1998/11/10	19	173	22	40	2	26	90
4	-	0	0000	男	1998/11/11	19	170	15	45	4	50	114
5	-	0	0000	男	2001/6/5	17	170	30	42	10	40	122
6	-		0000	男	1997/12/4	20	175	21	38	4	7	70
7	-	0	0000	男	2001/2/21	17	173	24	41	6	35	106
10	-		0000	男	2001/2/22	17	170	24	35	2	12	73





# コーチクリニック 【バレーボール】 第Ⅱ部 プログラムの展開

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
バレーボール競技部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます



# 競技の技術体系

## ○個人のスキル

オーバーハンドパス

アンダーハンドパス

スパイク

サーブ



## ○チームスキル

ポジション(ローテーション)の理解

3回以内で相手コートに返す





# 競技特有のコーチングテクニック

## ○ボールに慣れる

ボールリレー、ボール投げ、キャッチボールなど

## ○ボールを落とさない、ボールを怖がらない

パスキャッチ、動いてキャッチ、ジャンプキャッチなど

## ○視覚的に情報を伝える

ホワイトボード、動画、ビブスの利用など





# トレーニングプログラムの展開

- ・アスリートの健康チェック
- ・ウォーミングアップ(体操、ストレッチ)
- ・キャッチボール
- ・オーバーハンドパス、アンダーハンドパス、対人パス
- ・2マン、3マン、シート(パス練習)
- ・サーブ・キャッチ
- ・アタック
- ・サーブ
- ・ゲーム
- ・筋力トレーニング
- ・クールダウン





# コーチクリニック 【バレーボール】 第Ⅲ部 プログラムのマネジメント

公益財団法人スペシャルオリンピックス日本  
バレーボール競技部会

2021年2月改定

※本テキストの無断掲載・複写・改訂を禁じます





# チームマネジメント

- ・ヘッドコーチ

  - トレーニング時の全体把握、指示

- ・コーチ=公式ルールではアスリート4人に  
コーチ1人が必要

  - 個々のアスリートへコーチング

  - アスリートのパスの相手

  - 各練習でのボール出し

  - ゲーム時の対戦相手やパートナー

  - 審判など





体育館について

特に夏場は熱中症注意！

服装について

バレーボールシューズ、サポーター

コート の 準備

ネット、審判台、得点版、モップのセット

コート周辺 の 安全確保

非常事態に備えて

天災などが起きたときの対応方法を事前に決めておく

心肺蘇生法、AEDの使用方法を消防署等で受講するのが望ましい





起きやすいケガなど

捻挫

足首＝走ったりジャンプしたりしたとき

手首＝レシーブや転倒して手をついたとき

突き指

パスやブロックのとき

熱中症

エアコン設備のある体育館は増えているが

