

バレーボール

◎歴史

1895年アメリカのYMCA（キリスト教青年会）教官ウィリアム・G・モーガンにより考案された。日本では9人制が普及しており、1964年の東京オリンピックの頃から6人制が主流となった。

1930年代にアメリカの西海岸でビーチバレーが生まれ、1996年のアトランタオリンピックから正式採用されている。

◎特性

バレーボールはネット型の球技である。集団的技能と個人的技能とがあり、集団的技能は主に攻守に関係する技能ではパス攻撃や3段攻撃などの連携プレイと、サービスレシーブ、スパイクレシーブなどのプレイがある。

個人的技能ではパスとレシーブのほか、相手コートに打ち込みやすいボールをネット際にあげるトスや、相手コートに強く打つスパイク、ブロック、サービスなどがある。

◎ゲームの進め方（6人制）

- ①ゲームはサービス権の有無に関係なく得点になるラリーポイント制で行われる。得点したチームにサービス権が与えられる。
- ②1ゲームは3セットマッチの場合は2セット先取したチームが、5セットマッチの場合は3セット先取したチームが勝ちとなる。
- ③1セットは25点制で、最小2点差をつけてこの点数に達したチームの勝利となる。5セットマッチの場合、最終セットは15点制となる。
- ④24対24の同点の場合は、ここから2点勝ち越したチームの勝ちとなる。
- ⑤守備専門とするリベロプレイヤーがいる。

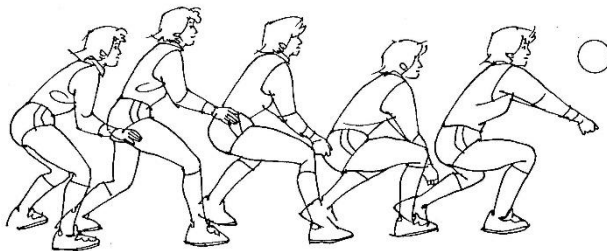
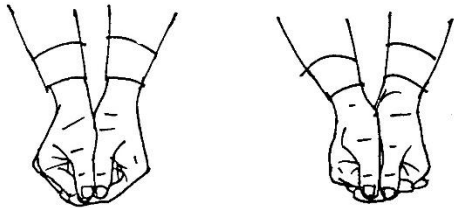
◎主な反則

- ①フォアヒット 返球のためボールを4回ふれる。ブロックは回数に数えない。
- ②ダブルコンタクト 競技者が2回続けてボールにふれる。
- ③ホールディング・キャッチボールをつかんだり、投げたりしたとき。
- ④ネットタッチ ボールがプレイ中にネットにふれたとき。
- ⑤オーバーネット 相手コート内にあるボールにネットを越えてふれたとき。

◎技術

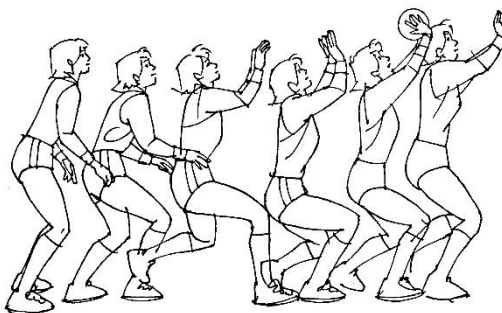
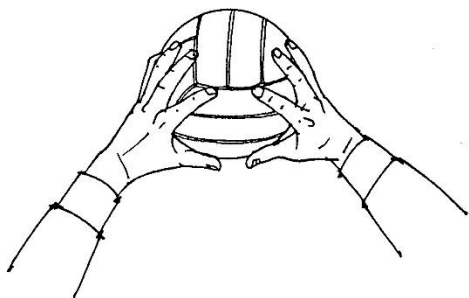
パス

【アンダーハンドパス】



- ① 腕を伸ばし手首を平らにする。
- ② 手首、肘を伸ばし、上面を平らにする。
- ③ あごを引く。
- ④ 腰を落としボールを手元に引きつける。
- ⑤ 膝のバネを使って送り出す。
- ⑥ 最後までボールから目を離さない。

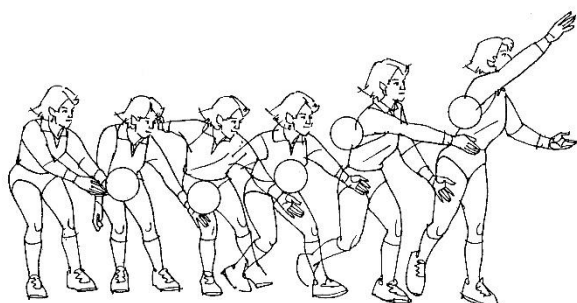
【オーバーハンドパス】



- ① 両手を開いた状態で、額の前で三角を作る。
- ② 間からボールをのぞくような感じでとらえる。
- ③ ボールの落下点に移動する。
- ④ 額の前までボールを引きつける。
- ⑤ 手首のスナップと膝のバネを使ってボールを送り出す。

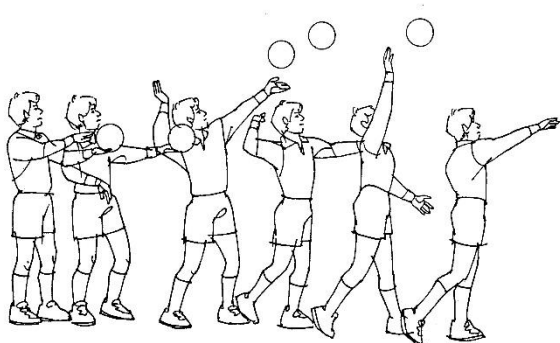
サービス

【アンダーハンドサービス】



- 1 ネットに正対し、後ろ足に体重を寄せ低く構える。
- 2 バックスイングで後ろ足に体重を移し、トスを低めにあげる。
- 3 トスを低くあげる。手で支えているボールをそのまま打つイメージ。
- 4 体重を前足に移動。
- 5 膝を伸ばしながら、腕を前方にスイング。

【フローターサービス】



- 1 腕は前から振り上げる
- 2 1歩踏み出すと同時にスイング開始
- 3 ボールに体重を乗せる

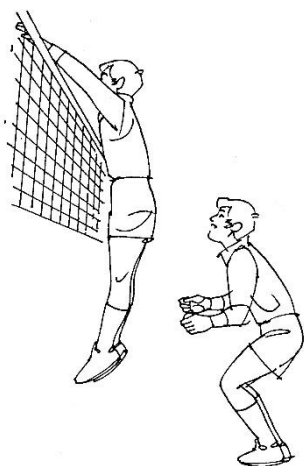
スパイク

【オープントスのスパイク】



- 1 レフト側から助走して大きくステップ
- 2 左手でボールを迎えに行くイメージ
- 3 足を蹴り上げ上体を十分に反らす
- 4 肘を高く上げ、肩、手首の力を抜く
- 5 打つ瞬間、手のひら全体でスナップをきかせる。
- 6 体側に沿って振り下ろす

【ブロック】



- 1 足を肩幅くらいに広げ、膝を軽く曲げる。両手を開き、肘を曲げた状態で両手の顔の高さに保つ
- 2 両手は下げずに1度沈み込んでジャンプ
- 3 両手を相手コートに突き出す
- 4 全身を「く」の字にする。