

バレーボール部

～今だからこそできることをやってみよう～

1 基礎体力作り

① 腹筋、背筋などの体幹トレーニング

バレーボールで得点するのに重要となるのが、サーブとスパイクです。特にサーブは、集団競技であるバレーにおいて、唯一個人の力のみで点が取れるプレーです。強いサーブやスパイクを打つために、腹筋や背筋などの体幹トレーニングで筋力を向上させましょう。また、体幹をきたえることで、スパイクやブロックのときにネットに突っ込んでしまうことも減り、怪我の防止にもつながります。

レシーブ姿勢やジャンプ力を向上させるためには、スクワットが有効です。ただし、やりすぎや間違った方法で行うと膝を痛めてしまうので、初めは1日10回×3セットなど、無理のない回数で行うようにしましょう。

② 手首や体の柔軟ストレッチ

手首の柔軟性をよくすることで、ボルトスの質がよくなります。また、体が硬いと怪我をするリスクも高まるため、ある程度の柔軟性は必要不可欠です。体を温めることで、関節や筋肉が動きやすくなるため、お風呂上りに行うことが効果的です。



2 直上トス ※家にボールがある人用

① 寝転がりながら、オーバーハンドパスでの仰向け直上トス

基本がしっかりしていないと続かないため、自分の改善点を見つけることもできます。トスを高く上げる必要はありませんので、低いトスで何回も続けられるように意識してみましょう。顔面にボールが落ちて怪我をしないようにくれぐれも気を付けてください。

② アンダーハンドパスを使っての直上トス

この練習は、屋外で行ってください。①と同様、ボールを高くあげる必要はありません。その場から大きく動くことなく、いかに続けられるかがポイントです。そのために、腕を振ってあげるのではなく、膝を使ってあげることを意識しましょう。



3 スパイク

① ステップ練習

スパイクは腕の振りやジャンプ、ステップがしっかりできることで上達します。地面に目印をつけ、その位置に向かってステップを踏んでみましょう。

② タオルを使ってスイング

タオルの先をしばって、軽く結び目をつくります。つくった結び目を重りとし、その重りを下にしてスイングをしていきます。このとき、右利きであれば、左手をしっかりと上げてリードしながらスイングします。可能であれば、鏡の前に立って実際に自分のスイングを見ながら、大きな円を描いているか確認してみてください。

☆顧問から☆

松村 … 今年もよろしくお祈いします。休校明けにみなさんたちとまた一緒に活動できるのを楽しみにしています。

山崎 … 休校期間中も体づくりをしっかりとこなっていきましょう。休校明けにみなさんに会える日を楽しみにしています。1年間よろしくお祈いします。

