

河部誠一さんと知り合ったのは、緑台 JVC 中澤監督の紹介で、約 2 年前にバレーボールのご指導を頂いた時です。ご指導頂いた内容は、今回ビデオのブロック技術についてです。

それまで、私はブロックに関し指導の理論理屈はなく「目を開けろ！ 相手を見ろ！ 相手の正面で前に手を出せ！」とただ怒るだけの指導でしたので、河部さんからの指導を受けて感激したのを覚えています。

相武台中学校の近況ですが、平成 24 年は関東ベスト 8 にて東京全中、26 年は関東ベスト 4 にて高知全中、28 年は関東ベスト 8 にて富山全中に参加し、いずれも夏県総体を優勝しました。

河部さんのブロック指導を受けるまで、相武台中学校は関東大会で対戦する相手（東京の私学チーム等）と比べ、背が低くレシーブ中心のチームで、根性バレーで戦ってきました。しかし、やはり東京の私学チームには勝てずにいました。ですが、河部さんからブロックのご指導を頂いた夏の総体で県大会を優勝し、関東大会 2 回戦目で対戦した東京の私学チームに勝つことができました。ビデオの中でのブロックの 4 つの要素であるキルブロック、ソフトブロック、ゾーンブロック、プレッシャーブロックや、外中ブロックなどに取り組んだ結果、長身選手の多い東京の私学チームに勝てたのだと感じています。

今回の DVD を見させていただいて、最近のバレーボール理論や共通言語が学べる内容になっていると感じました。ブロックは私が現役時代に経験した経験論でしか指導できていなかったもので、試合の中で結果だけにとらわれた指導方法だったのですが、ブロックの個別練習に取り組み、ブロックの約束事を明確にすることにより、ミスの原因が明確になりました。レシーブ練習は少なくとも、ブロックを強化することによって、レシーブする範囲が狭まり、結果的に、レシーブが上がるようになっていくと感じます。

この DVD は、昔ながらのレシーブ中心の根性バレー指導から、理論をもったバレー指導にかわるきっかけになると思います。「相手がアタックミスをしてくれてラッキー」が、「ブロックのプレッシャーで相手にミスをさせた」、また、「相手にストレートを打たれた」が、「ブロックで相手の攻撃をストレートに誘導した」と考えられるようになりました。

速く動くためにクロスオーバーステップが有利であることに気づき、スイングブロックが高さやスピードに優れていることなど、多くを学べる内容です。身長が小さいチームだからこそ、大きな選手に負けないようにブロックを学ぶ必要があり、ブロック指導に生かせる内容だと思います。

杉浦 清採 氏 (神奈川県／相武台中学校)