

## 聴覚障害学生のバレーボール指導について 2

—全国ろうあ者体育大会（茨城）を終えて—

聴覚部・建築工学科 今井 計

**要 旨：**平成3年4月本学に着任し、テクノレポート第1号にて、「指のサインプレー」「反復練習から体で覚える」「状況判断」の重要性を説き、今年で指導5年目になる。男子は春・秋季関東大学リーグ以外に、全国身体障害者スポーツ大会関東予選（神奈川）・関東ろうあ者体育大会（東京）・全国ろうあ者体育大会（茨城）に本学単独チームで茨城県代表として公式試合に参加する機会に恵まれた。そこで今までと違う経験（補聴器をはずす、3セットマッチ、手話での作戦指示が相手に読まれるなど）ができた。また体力測定を試みて新たな知見があり、それを練習で活かし、つくば合宿や大阪合宿での部員同士の意志疎通など、男子中心に1年間の動向を試合結果と反省点等を説明する。

**キーワード：**聴覚障害学生、バレーボール指導、関東大学リーグ、ろうあ者体育大会

### 1 平成7年度部員構成

表1に部員構成を示す。本学入学までにスポーツ経験があり、男子はバレー経験者が関西の聾学校に集中している。（卒業生も同じ傾向）また中途入部者が多いのが特徴である。入学時に他の部を選び、その後に変わる傾向がある。卒業までの1年半位の期間では指導も不十分である。やはり3年間指導するには勧誘の方法を考える必要がある。女子はほとんどが経験者である。

### 2 冬場の練習

#### 2.1 未経験者について

年間目標を全国ろうあ者体育大会（以下、全国大会と略す）と決めた。12月から2月までは基本を指導し、あとは他人の技術を目で盗む事を指示した。女子の練習に参加して、スパイクのタイミングやミートのコツを覚えたり、女子のスパイクをブロック・レシーブするという姿勢が見られた。

#### 2.2 練習時間の問題

他の部との兼ね合いやオールコートでの男女合同練習のため、女子はうまく練習が消化できない。また男子は終了時間が遅れるという問題が起きて、練習時間が2時間の時は1時間ずつ、3時間半の時は、1時間半は女子、2時間は男子と話し合いで決めた。

### 3 男子春季大学リーグ

#### 3.1 状況と結果（4/22～4/30）

3月末からチーム練習開始してレギュラーを決めた。リーグ戦初日にエースが遅刻し、学生達の話し合いで、残り試合を彼抜きで戦った。全国身体障害者スポーツ大

表1 現役部員構成（平成7年12月現在：男子14名、女子7名）

男子	学年	大学入学までのバレー経験およびスポーツ経験の有無
T.S	3	有（堺豊・中学3年間）、大学1年次はバスケットボール部
K.Y	3	無
K.N	3	有（神戸豊・高等部2年間）、中学校時にバスケットボール部
Y.I	3	無、大学1年次はバスケットボール部
T.U	3	無（附属豊・高等部：野球部）
H.H	3	無（高校3年間：水泳部）、大学1年次バトミントン部
T.K	2	無、中学校3年間、大学1年次サッカー部
Y.H	2	無（長岡豊・中高部：野球部）、大学1年次バトミントン部
T.I	2	有（堺豊・中学部3年間）、大学1年次はバスケットボール部
H.I	2	無（横浜市豊・中学部：卓球部）
M.H	1	有（生野豊・中高部6年間）
T.H	1	無（附属豊・中高部：卓球部）
Y.U	2	有（中学校3年間）、高校3年間、大学1年次はテニス部
A.N	2	有（中学校1年間）、大学1年次は野球部

\*Y.UとA.Nは95年11月に入部

女子	学年	バレー経験およびスポーツ経験の有無
N.S	3	無
M.H	3	有（小学校3年間）、中学時に卓球部、附属・高等部：水泳部
A.T	3	有（神戸豊・高等部3年間）
K.T	2	有（名古屋豊・高等部3年間）
A.H	1	有（大田豊・高等部3年間）、中学部は陸上部
H.O	1	有（堺豊・中、高等部6年間）
K.J	1	有（山梨豊・中、高等部5年間）

#### 結果1：関東大学春季15部リーグBブロックの結果

4/22 江戸川大 × 1 ( 4-15, 17-15, 7-15, 8-15 ) 3  
 八千代国際大 × 1 ( 9-15, 9-15, 15- 7, 7-15 ) 3  
 4/23 東京商船大 × 0 ( 1-15, 4-15, 2-15 ) 3  
 4/29 東洋学園大 × 1 ( 6-15, 10-15, 15-12, 5-15 ) 3  
 4/30 図書館情報大 × 0 ( 5-15, 9-15, 11-15 ) 3

会関東予選（以下、国体関東予選と略す）のために経験を積ませることにもなったが、彼の抜けた穴は大きく、ちぐはぐな面が多くて全敗で最下位（結果1）だった。

### 3.2 反省点

部員は今まで彼に頼りすぎていたことがわかり、本人もチームに迷惑をかけ、チームをまとめるにはいい薬になった。試合中は連携プレーではお見合い、IN・OUTの判断ミスが多かった。大切な場面でサーブミスをしたり、無理矢理打ってミスしたりとゲームの流れを理解できていなかった。国体関東予選に向けて課題が見つかった。

### 4 体力測定を試み

大学リーグ終了後、部員には新たな試みとしてつくば市内の健康増進センターにて形態測定及び運動機能測定を実施した。目的は自分の現在の体力を知ってもらい、今後の練習に活かしてもらうためである。

#### 4.1 測定方法

形態測定（3項目）は体脂肪計により身長、体重、体脂肪率を測定した。（着衣分 1.0Kg）運動機能測定（7項目）・最大酸素摂取量（全身持久力）：年齢と体重から最大負荷を決め、所定の心拍数までバイクをこぐ（10分前後）・握力（筋力）：左右2回ずつ測定・垂直飛び（瞬発力）：測定板の上で直上ジャンプ・上体起こし（筋持久力）：30秒間の腹筋回数・全身反応時間（敏捷性）：ランプの点灯したら、軽くジャンプして反応・閉眼片足立ち（平衡性）：目を閉じて片足で立つ・長座体前屈（柔軟性）：お尻をつけて座り、足を伸ばした状態で前屈

#### 4.2 1回目（男子4月・女子5月）

結果を表2の上段に示す。担当者からは、お菓子1袋がどの位のカロリーに匹敵するか、なぜ脂物・甘い物を夜遅くにとるといけないのか、体重で考えるのではなく体脂肪率で考えること、脂肪を燃やすためには最低30分以上の有酸素運動が必要など簡単な栄養学とトレーニングの方法などの説明を受けた。閉眼片足立ちの結果がこんなに悪いとは思わなかった。聴覚に障害を持つ人たちはいかに視覚で情報を得て、バランスを取っているかということが改めてわかり、練習中に目のトレーニングの必要性を感じた。

### 5 国体関東予選に向けて

#### 5.1 練習中に簡単な目のトレーニング

サーブとサーブレシーブの練習では、サーブの変化に戸惑いうまくレシーブできないので、練習用ボールの球面に文字・数字やアルファベットを書いて、変化球サーブを打つ人は無回転で打つ練習、レシーブする人はその

表2 形態測定及び運動機能測定結果一覧

男子	身長	体重	体脂肪率	最大酸素	握力	垂直飛び	上体起こし	全身反応	閉眼片足立ち	長座
	cm	kg	%	ml/kg・分	kg	cm	回	秒	秒	cm
T.S	168.0 169.7	69.3 74.4	19.8 20.3	40.0 39.6	36.2 37.0	68 69	26 28	0.366 0.358	12 5	24.0 16.0
K.Y	169.1 163.2	69.1 72.7	24.1 28.3	36.1 38.9	32.1 32.6	48 51	21 25	0.351 0.278	2 3	23.0 8.5
K.N	173.4 175.1	72.7 74.1	25.5 25.9	40.7 41.2	54.8 58.2	64 65	26 17	0.310 0.268	2 13	10.5 6.5
Y.I	181.7 182.3	60.4 61.3	13.1 12.8	39.4 41.7	51.0 49.1	77 75	29 24	0.252 0.238	6 2	17.0 14.5
T.U	165.1	57.7	15.1	51.8	38.5	75	23	0.221	2	22.5
H.H	175.9 175.1	67.7 66.2	14.8 13.9	42.3 50.3	48.7 40.1	61 59	24 24	0.333 0.306	4 12	11.0 16.5
T.K	171.2 170.8	68.4 66.5	19.4 15.7	43.7 45.3	44.2 46.5	56 52	24 26	0.351 0.289	4 3	22.0 25.0
Y.H	172.1 173.1	62.5 64.5	17.8 17.8	47.3 47.1	45.1 43.1	67 72	24 26	0.370 0.367	2 2	24.5 24.0
T.I	182.1 181.9	68.1 72.7	16.3 22.4	39.0 40.7	43.9 48.6	59 62	22 21	0.329 0.279	17 5	3.5 0.5
H.I	174.7 175.0	73.2 69.8	18.1 18.1	37.9 38.2	47.6 44.8	55 53	17 17	0.345 0.330	13 4	16.5 2.5
M.H	174.2 174.5	69.5 71.1	19.3 24.1	—	46.6 50.1	67 69	24 20	0.360 0.360	1 2	13.0 10.5
T.H	174.2	58.2	15.8	34.8	45.0	51	21	0.259	83	20.0
Y.U	170.8	66.7	22.1	36.7	35.7	54	19	0.366	18	27.5
A.N	169.6	46.4	12.1	37.1	38.6	51	21	0.365	22	4.5

\*T.Hの1回目はけがのため、Y.UとA.NについてはH7.11月に入部のために12月に測定

女子	身長	体重	体脂肪率	最大酸素	握力	垂直飛び	上体起こし	全身反応	閉眼片足立ち	長座
	cm	kg	%	ml/kg・分	kg	cm	回	秒	秒	cm
N.S	158.0 157.8	49.3 46.2	22.1 19.2	31.9 31.1	28.9 29.0	45 47	18 20	0.487 0.375	2 3	0.5 6.5
M.H	154.9 155.4	49.9 48.8	25.6 26.1	39.8 41.6	20.9 23.0	42 45	15 18	0.321 0.320	4 6	10.5 12.5
A.T	156.8 157.3	59.0 58.4	35.0 36.8	41.5 36.8	34.0 31.5	46 49	21 23	0.282 0.298	41 6	5.0 9.5
K.T	154.3 154.4	50.5 48.1	27.1 24.6	—	30.2 37.8	44 46	19 19	0.310 0.338	4 7	11.0 14.0
A.H	168.0 168.1	64.5 61.5	29.0 27.4	—	37.5 31.0	49 49	22 22	0.331 0.330	28 8	15.5 17.5
H.O	152.5 153.2	44.9 44.3	23.9 24.6	—	22.9 37.2	48 49	21 23	0.299 0.318	3 8	7.0 7.0
K.J	153.1 153.7	70.0 67.8	40.6 40.8	—	26.5 29.4	42 42	12 11	0.352 0.347	3 6	18.0 19.5

上段：1回目測定 下段：2回目測定  
最大酸素摂取量の単位はml/kg・分（測定当時19才未満のデータは省略した）

文字・数字やアルファベットに集中して、サーブレシーブの返球率を高めた。

#### 5.2 補聴器をはずす

ろうあ者の大会では原則として補聴器をはずしてプレーをする。部員は今まで突発的な音に頼っていた面があり、サーブレシーブの感覚がつかめなかったり、指示の声や乱打で審判のホイッスルが入らないなどプレーに集中できないという問題に直面し、大会が始まるまでに慣れさせた。

#### 5.3 チームの構成と役割

エース（174cm と182cm）に決定力があり、ライト（182cm）に左利きをおいて、相手エースをブロックで抑えることで、セッター（169cm）はフェイントカバーでレシーブを楽にする。センター（174cm と175cm）はワンタッチボールをつなぐことと、サーブレシーブ

をする。個々の役割をはっきり決めて、拾ってつないでエースに打たせるチーム構成で戦うことになった。この段階ではクイックに対する防御に弱点があった。

## 6 国体予選：横浜市 (5/28)

結果を図1に示す。準決勝で栃木（セッターが春の選抜高校バレーの経験者）に勝ち、東京と決勝で対戦できた。1セット目は相手に圧倒され、2セット目中盤まで9-4とリードしたが、最後は自力の差が出た。関東ろうあ者体育大会（以下、関東大会と略す）で再戦するために、ビデオで相手の高い速攻を封じるためのサーブの狙い打ちとコースや時間差攻撃をさせないためのチャンスボールの返し方や速攻に対するブロックなどを研究した。

## 7 関東大会：品川区 (7/29)

### 7.1 大会に向けて (7/21~7/27まではつくば合宿)

6月からセンターが速攻をマスターする事に加え、2段トスとつなぎのプレーとサーブレシーブを中心に練習として、7月に入って乱打を中心に行った。自分が仮想東京のセッター役で、切り返しの練習をした。

### 7.2 結果と反省点

結果を図2に示す。東京と試合ができたが、相手がベストメンバーではなく控えの選手中心になり、部員は打倒東京で練習してきただけに、はぐらかされたという気持ちが最後まで尾を引いて惨敗だった。ベンチにいるレギュラーメンバーを引っ張り出してやろうという気持ちも持てず、試合中に精神的に立て直せる人がいなかった。3位決定戦は、1, 2年生中心で組んだが、相手のミスが多く不本意だった。

を乱打に当てた。練習中は部員同士衝突もあり、お互いの気持ちを理解し合うこともできた。週末は、大阪府・大阪市・神戸市と練習試合を組んだ。8/22からつくばに集合して、健聴者のチームと練習試合をして最終調整を行った。ラリー中に速攻が使えるようになり、つなぎもスムーズになったことが収穫だった。

## 9 全国大会：水戸市 (9/8~10)

### 9.1 結果と反省点

結果を図3に示す。若いチームのいい面と悪い面が出た。愛知戦では1セット目接戦をものにした勢いでそのまま押し切ったが、大阪戦では大阪合宿でやっているから勝てるという油断があった。大阪はすごく研究していて、スタートからエースがブロックにつかまり、「こんなはずではない」という状態のまま終わってしまった。自分自身としても試合中に「相手チームの戦術」「セッターへの指示」などの確かなアドバイスを送れず、指導者としての試合運びのまずさと経験不足を感じた。大学リーグと違って、ベンチから手話での作戦指示が相手に読まれてしまうということもわかった。

### 9.2 トップレベルのチームの特徴

東京（全国2連覇・去年国体優勝）：米国男子の戦術（2人サーブレシーブ制）で、センターが186cmと188cmと高く、サイドは170cm前後でレシーブを固め、速攻でサイドアウトを取り、コンビ攻撃で点数を取る。レシーブが崩れて単調になると決定力が落ちる。

鳥取（2年前まで全国6連覇）：ここ何年も同じメンバーを組んでいる。ラリー中にセンターが速攻（しかもフェイント）でかき回して、エース（左利きの181cmと右利きでパワーとバネのある174cm）で決める。今後の新旧交代に課題がある。

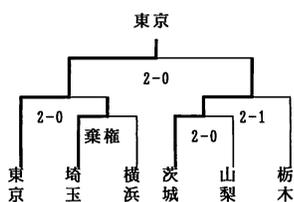


図1 国体関東予選の結果

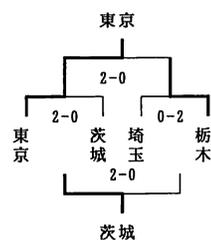
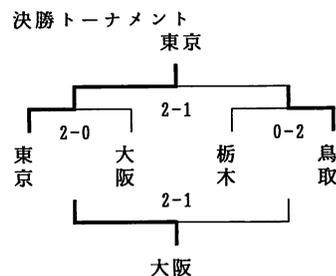


図2 関東大会の結果

## 8 大阪合宿と最終調整

8/2~8/14まで堺聾学校・大阪市身体障害者スポーツセンターを利用して合宿を行った。スケジュールは、前半2時間を守備練習とコンビ合わせをやり、後半2時間



### 予選ブロック戦の結果

	A	B	C	D
1位	東京	大阪	栃木	鳥取
2位	広島	茨城	岐阜	兵庫
3位	三重	愛知	福島	埼玉

図3 全国大会の結果

広島（今年国体初優勝）：エースに決定力があり、力で押しまくるタイプ（179cm）と技巧派タイプ（175cm）でオーソドックスなバレーを展開する。この3チームは、ベテラン選手とセッターが経験豊富でバレーをよく知っていることだ。この他平均年齢が若い兵庫、今大会不出場の名古屋市や青森（国体では実績がある）および平成9年大阪国体に向けて大阪市チームの設立など強豪チームがある。

### 9.3 大会を終えて

大学リーグ（5セットマッチ）とろうあ大会（3セットマッチ）の戦い方、ベンチからの作戦指示の出し方を考える。また、本学単独チームで望む場合、全員が学生であり、平日に週3回は練習できるが、本学は3年制短大で毎年学生の入替わりがあり、混成チームになったら長年固定して強化できない。今後はこの辺をうまく強化できるように指導したいと思う。

## 10 男子秋季大学リーグ

### 10.1 チームの方針

選手層の薄さを痛感し、ラリーポイント勝負になるのを覚悟し、経験を積ませることも考え、1、2年生中心で先発をして1セット目の様子を見てから、2セット目以降のメンバーを決めた。（ただし、聖学院と武蔵丘との対戦はベストメンバー）

### 10.2 結果と反省点（10/1～10/14）

聖学院と武蔵丘の2試合は、5セット目のエースの出来で明暗を分けたが、内容には満足している。それよりブロック上位2位に入れる可能性を残しながら、1、2年生中心のチームが最後に取りこぼし（つくば国際大）をしたのが痛かった。1位になった拓殖短大に勝っていただけに残念であった。

この1年、大学生健聴者とろうあ者とも試合ができて、貴重な体験になった。

### 11 体力測定2回目

2回目（男子10月・女子9月）はどの位向上したかを見るために実施した。結果を表2の下段に示す。1回目と比べても練習だけでは伸びないということ、筋力トレーニングに対する意識の低さがある。結局は日常生活に対する自己管理不足を露呈している。そこから直さないと技術面が向上しても、5セットを戦う体力は望めないと思う。

### 12 新チームの課題

新チームには筋力トレーニングの意識向上（3月に3回目を予定）とビジョントレーニングの導入を考えてい

る。

また、技術面ではバックアタック、ジャンプサーブ、3枚ブロックを取り入れたい。

結果2：関東大学秋季15部リーグBブロックの結果

	武蔵丘 (埼)	聖学院 (埼)	東洋 (千)	筑波技 (茨)	図書館 (茨)	つくば (茨)	拓殖短 (東)
武蔵丘		○ 3-0	○ 3-0	○ 3-2	○ 3-0	○ 3-1	× 0-3
聖学院	× 0-3		○ 3-0	○ 3-2	○ 3-0	○ 3-1	× 0-3
東洋学園	× 0-3	× 0-3		× 2-3	× 2-3	○ 3-0	×不 0-3
筑波技短	× 2-3	× 2-3	○ 3-2		○ 3-2	× 0-3	○ 3-2
図書館情報	× 0-3	× 0-3	○ 3-2	× 2-3		× 0-3	× 0-3
つくば国際	× 1-3	× 1-3	× 0-3	○ 3-0	○ 3-0		× 0-3
拓殖短大	○ 3-0	○ 3-0	○不 3-0	× 2-3	○ 3-0	○ 3-0	

10/1 拓殖短大 ○3 (14-16,12-15,15- 5,15- 9,15-10) 2  
 10/7 東洋学園大 ○3 (11-15, 5-15,15- 8,15- 6,15- 8) 2  
 10/7 武蔵丘短大 ×2 (15-17,15-11,13-15,15-13, 8-15) 3  
 10/8 聖学院大 ×2 (15-13,11-15,15-11, 5-15, 8-15) 3  
 10/10 つくば国際 ×0 (11-15,10-15, 8-15) 3  
 10/14 図書館情報大 ○3 (15-12,10-15,14-16,15- 6,15- 3) 2

## 13 女子について

### 13.1 チームの構成

4月にやっとチームが作れるようになった。6人が160cm以下なので、攻撃力・ブロック力が乏しく、守備中心（2-2-2システム）のチームにした。守備に関しては男子のスパイクを拾うことができるが、つなぎが悪く、決定力不足が難点となった。

### 13.2 練習試合の結果

6/4 千川クラブ（4-15, 6-15, 9-15）

6/11茨城OG（14-16,15-10,15- 4, 2-15,12-15,15- 4,15- 4,14-16,15-10,15- 4）

サーブがいいとセットを取れるが、サーブレシーブが崩れたら全てダメという状態で、ラリーが続くと相手のミスを待つしかなかった。

### 13.3 大阪合宿

女子は堺聾学校バレー部と合同で行い、サーブレシーブとつなぎの練習を中心にし、練習試合を組んだ。

8/ 5（15-11, 7-15）姫路OG

8/11（15- 9,15- 4）堺聾（15-11,15- 5）生野高聾

8/12（15- 2,16-14）堺聾（15- 2,15- 2）堺聾OG

相手のミスが多かっただけで、こちらの決定力不足を

粘りで補うしかなかった。

#### 13.4 2度目の練習試合の結果

9/ 2 2-5 神奈川OG

9/ 3 0-3 神奈川OG

2-1 茨城OG

全国大会に参加する茨城・神奈川チームとの試合は、合宿の相手と違って、エースがどんどん打ってくるので、上げるのが精一杯でつなげない。今後は攻撃力とブロック力をつけないとチームとしては苦しい。

#### 14 謝辞

大阪合宿の際に練習場所を提供して下さった堺聾学校の先生方、練習試合を組んで下さった大阪府・大阪市・神戸市のろうのチームのメンバー、後輩たちのためにOBチームを結成して、試合をしてくれ、ユニフォームまでプレゼントしてくれたバレー部卒業生のメンバー、体力測定に協力して下さった健康増進センターのスタッフなど、この1年間のバレー部の活動に協力して下さった方々にこの場を借りて感謝の意を表します。