

『第1回「日本代表に学ぶ」キンボール技術・戦術講習会』

●日 時 2009年1月11日(日)
10:00 開講 16:00 閉講

●場 所 東京都品川区
品川区立第二延山小学校体育館

●主 催 日本キンボール連盟
●共 催 NPO法人フレンドリー情報センター
●主 管 東京都キンボール連盟
●講習担当

キンボール・ワールドカップ日本代表選手・ヘッドコーチ(監督)他日本選手団メンバー

- ・宮部 桂一(第3回日本男子代表チームコーチ、第1、2回代表選手)
- ・入江 信行(第4回日本女子代表チームヘッドコーチ、第3回コーチ)
- ・小野 宣喜(第4回日本男子・女子チームトレーナー)
- ・賀数 岳海(第3、4回日本男子チーム代表選手)
- ・酒井 千明(第3、4回日本女子チーム代表選手)
- ・當山 勝由(第4回日本男子チーム代表選手)
- ・石川 剛史(第4回日本男子チーム代表選手)
- ・田中 宏治(第3回日本男子チーム代表選手)
- ・高尾 哲也(第3回日本男子チーム代表選手)

●内 容
・開講式 司会(酒井)

・講習会 メイン担当(宮部)
・準備体操(小野)

- ① 上に伸び
- ② ステップ(ホイッスルに合わせて・・・リズムは、早くなったり遅くなったりどんどん変わる)
- ②' 更に、いろいろな方向に動く(進む方向は、前から指示が出る)
- ③ 寝ころんで、伸び(ロングホイッスルに合わせて)
- ③' 寝ころんで、そのまま足(膝)を、片方ずつかかえる。
- ③'' 逆足を抱える。
- ④ 寝ころんだままで・・・
 - (1) 足を組む
 - (2) そのまま起きあがる
 - (3) 足を横に倒す
 - (4) 曲げている方の足を抱える
- ④' 逆の足で・・・
- ※ 各ストレッチ(準備体操のポイント)・・・力を抜いてストレッチをすること
- ⑤ 股割り、肩入れ
- ⑥ 肩と腕のストレッチ
- ⑦ 肩を、回す(肩胛骨を回すように・・・)
- ⑧ 伸び
- ⑨ 足首・手首のストレッチ
- ⑩ アキレス腱をしっかりと伸ばす。

・ヒットについて(賀数・石川)

- ※ いくつか基本を紹介するが、最終的には自分にあったものを考えて欲しい。
- ◎ ボールのセット(2人でボールを支える。ポイントは、ボールが動かないようにすること)
3人目は、邪魔にならない位置でボールに触れる。
 - ◎ 高さをいろいろ変えてみる(高さによって打ち方がいろいろ異なるため)
水平に打ったり、打ち下ろしたり・・・
※ 高いセットで、打ち下ろしヒットした場合の弾道・・・放物線を描き急激に落ちる弾道が理想的
 - ◎ 両手打ち(テークバックをしないので、早く打つことができる・・・速攻に有効)
※ リスク・・・打つ方向が限られてしまう
※ 打ち方・・・ワンハンドよりも少し手前で踏み込み、打つこと。

- ◎ ワンハンドヒットで、いろいろな方向に打つ打ち方
右手をボールの奥に回して打つ・・・足の踏ん張りがとても重要

- ◎ 低いセットで打つ場合
ボールが低く飛び、すぐに落ちるので、レシーブしにくい。
※ リスク・・・横に打つことができず、正面にしか打てない
※ 通常セットをしていて、打つ瞬間に低いセットにすると効果的。

★考察 良いヒットを打つためには、良いセットが必要である。

Q 「足をしっかりと踏ん張る」の意味を、具体的に教えて欲しい。

A エネルギーが正面に逃げないようにする踏ん張り。

体の向きと、ヒットの打点を考える。(個人差あり)

注意 あごがあがらないように踏ん張ること→あごがあがってしまうと力が別方向に逃げてしまう。

助走の力をうまく利用すること。

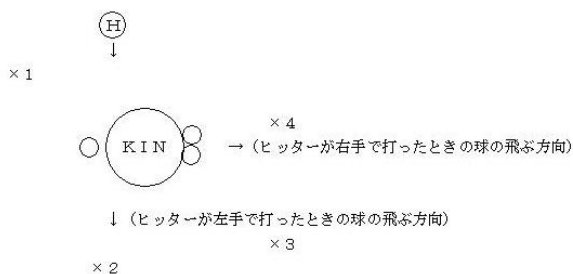
・レシーブについて(賀数・宮部)

- ◎ 試合に勝つためには、ボールを落とさないこと。
- ◎ ゲームの流れを速くすること(個々のスピードを上げること)
- ◎ ディフェンスに早く戻ること。

☆いろいろな状況に於けるディフェンスの位置取り

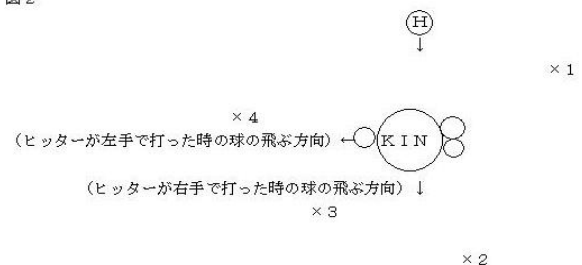
状況1 左利きのヒッターがヒットする場合

図1 「×」の選手がレシーブ位置



状況2 右利きのヒッターがヒットする場合

図2



それぞれの役割

- ×1・・・ヒッターがヒットせずフェイントが行われた場合の要員
- ×2・・・左手でヒットした場合のレシーブ要員
- ×4・・・右手でヒットした場合のレシーブ要員
- ×3・・・×2と、×4のフォロー要員

※注意：×2は、ヒッターの見える位置にいること。ボールの陰に隠れないように。

※フェイント要員・・・助走せずにヒットして

くる球は、威力がないので、処理がしやすい。

大切なことは、全員がすぐにボールの所に行くこと。

※素早い攻撃・・・早いレシーブ(ボールを高く上げないこと)

◎ 「R(右回りレシーブ)」(レシーブ体型の名前)

4人全員が右回りで動く

メリット

全員が同一方向に回るので、穴が空きにくい

フェイントに強い

デメリット

いつも間隔が一定なので、その間を抜かれると決まってしまう。

(回っている後ろ側のフォローができないため)

◎ ボールとの距離の取り方

(上図2参照)

×2・・・ヒッターから見える位置にセット(ボールからやや離れる)

×3・・・フォロー要員(ボールにやや近づく)

×4・・・逆手要員(ボールからやや離れる)

※距離を考えて配置すると、抜かれにくくなる。

◎ フェイントに対してレシーバーは必要以上に動かないこと(宮部)

打たれたから動くこと(すぐに動ける体制をとることが大切)

デメリット・・・球速の速いヒッターに対しては、間に合わないこともある。

◎ レシーブをする場合の大切なこと(まとめ)

全員でボールを追いかけて取りに行くこと。

それぞれの個性を生かしてボールを落とさないようにすること。

低い姿勢で、すぐに動けるようにしておくこと。

ヒッターの足に注意しておくこと。

ボールとの距離を考えること。

・ヒット練習(入江)

◎ 両手打ちの練習

両手打ちは、決して初心者の打ち方ではない。

テークバックが不要なため、速攻に非常に有効である。

＜打ち方＞

拍手の手をそのまま組む。

踏み込み位置は、ワンハンドヒットより手前で踏み込む。

◎ 高くセットされたボールの打ち方

上手うち

肩から腕にかけてあたるようにする。

ボールが順回転をし、山ボールから素早く落ちる軌道を描くように打つ。

しっかりと上体を反らすこと。

◎ 入江式のレシーブ基礎練習

中央で1人がボールを持ち、通常レシーブの体制に選手に、どんどんボールを出す。

全員で、ボールを確実にとる。

どんなボールも、必ずとる

注意：落ちた！アウトボール・・・など、勝手な判断はしないこと。

しっかりとみんなで声かけをすること。

・速攻になれるためのゲーム（石川）

- ① 5秒ゲーム・・・ファーストレシーブから5秒以内にヒットする。
- ② 3秒ゲーム・・・ファーストレシーブから3秒以内にヒットする。
- ③ 5秒ゲーム（フェイント入り）・・・ファーストレシーブから5秒以内にフェイントを入れてヒットする。
- ④ 3秒ゲーム（フェイント入り）・・・ファーストレシーブから3秒以内にフェイントを入れてヒットする。

・戦術紹介（フェイントの例等）（賀数）

- ① 2人がボールに寄ってきてそのまま、どちらかの選手がヒットする。

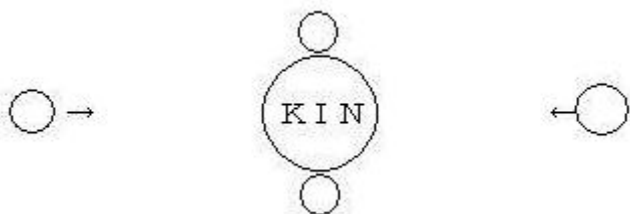


図3

※ 2人が同時にボールに走ってきて、同じタイミングで、ボールに到着すること。

- ② ①のタイミングで、すぐに打つのではなく走ってきた選手が一旦セットの体制に入りレシーバーのタイミングを崩してから打つ。
- ③ 1人が走ってきて（疑似ヒッター）セッターに到着、ヒットの振りをするが、実はセットをしている選手の1人が打つ場合。

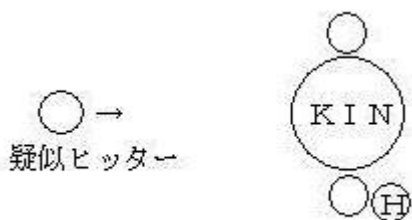


図4

※ 実際にヒットするのは、図中、ボールの右下の選手

- ④ ③で、実際は、疑似ヒッターがヒットする2重フェイント。
疑似ヒッターはボールの所まで走ってきて、ヒットをする振りをしてセット。
すぐに右下の選手がヒット・・・の振りをして再びセット。
すぐに走ってきたヒッターが、再度ヒットをする。
- ⑤ 図3で、走ってきたヒッター2人ともがセッターの頭を飛び越してボールの反対側に行き、飛び越した片方の選手が打つ場合。
- ⑥ 図3で走ってきた選手の片方がセッターの頭を飛び越す。その間に反対側のヒッターがヒットする場合。
※ジャンプしている選手は、ボールを触りながらジャンプすること。
- ⑦ ⑥のフェイントで、ヒット方向をいろいろ変える場合。
- ⑧ 図3で走ってきた2人のうち、片方が、ボールの周りを回って打つタイミングを探す振りをする。
実際は別の走ってきた選手がヒットする場合。
- ⑨ 図4でボールを少し動かして、セットの間をヒッターが通り抜け、素早くボールを戻し、すぐに反対側にヒットする場合。
- ⑩ 図3で、ヒッターがボールの所に来る瞬間、セッターは90°回転しヒットの方向を変える場合。

- ⑪ 1人でセット。3人がボールのそばに寄ってきてそのうち誰か1人が打つ場合。（図5）

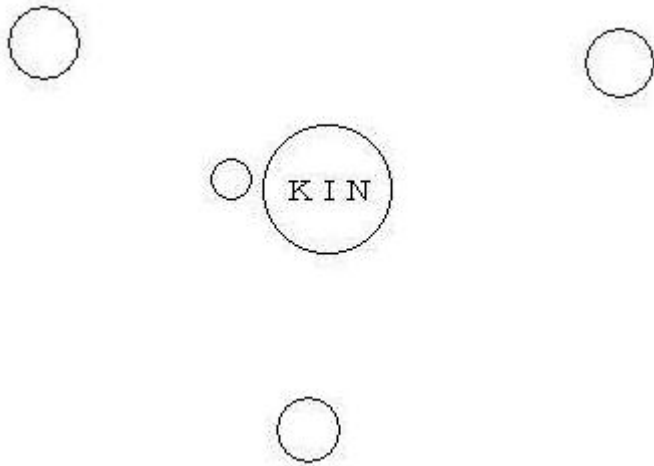


図5

フェイント考案の鍵・・・自分がされたら嫌なフェイントを考える。

・クロースドディフェンス（通称：カナダディフェンス）について（入江）

※ ボールのそばでディフェンスをしている人のことを指す言葉ではなくレシーブ体制そのものの名前

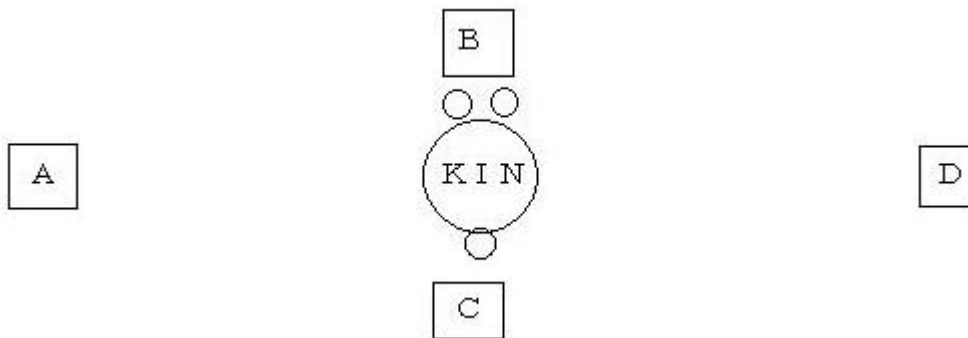


図6

B、Cの選手は、セッターのすぐ後ろに立ち、AまたはDの選手方向に打たせる。

メリット

チーム練習が必要であるが、ヒットの方向が決まってくるので、A、Dの選手はレシーブしやすくなる。

B、Cの役割

ボールのヒット方向を狭くする

それかけのボールの方向を修正し、A又はDに正確にボールが行くようにする→速攻につながる。

※ B、Cの選手がボールをはじくときは、両手ではじくこと。

※ 必ず、セッターの後ろで、守ること。

※ ボールのヒット方向（図6で、ボールの左右の場所）でディフェンスしないこと。・・・危険である。

◎ クロースドディフェンスの崩し方例

例1（セットの3人目は、まだボールに触れていないとします）

① 図6で、ヒットの瞬間にセッターはボールを90°回転させる

② ヒッターは、すぐにB又はCの足下に向かってヒットする。

例2（図6の状態でセッターは2人とします）

① 2人のセッターはボールを持って別の場所に素早く移動し、再度セット、ヒットをします。

※クロースドディフェンスの体勢を崩し、また、クロースドディフェンスをさせないようにします。

・ゲーム

チーム分けをして、講師も一緒に入り15分3ピリオドゲーム。

ゲームを通していろいろな方法を伝授。

・質疑応答

Qフェイントにサインを出しているか？

A攻撃中に出すことも、プレーが中断したときに出すこともある。

Q外人選手について（ワールドカップ）

A大きな選手が多いので常に対処方法を検討しなければならない。

・まとめ・・・試合で勝つために

- ◎ 楽しむ持ちを続けること。
- ◎ スライディングが上手にできるようにすること（レシーブ力向上）
- ◎ みんなで話して、みんなで考えること。
- ◎ どのチームも、どの選手もしていないことをすること。
- ◎ プレーを考えて発想すること。イメージを持つこと。
- ◎ 良い仲間を持つこと。
- ◎ 勝敗に限らず、ゲーム内容が良くなるようにすること。
- ◎ 大会で見た良いプレーなどは自分のものにすること。
- ◎ 常に自分のベストを超えるプレーを心がける。
- ◎ 仲間同士で、ベストを超えるチームプレーを心がける。
- ◎ 冷静に落ち着いてプレーすること
- ◎ 強い精神力もあること。
- ◎ でも・・・「運」も必要かな。

・閉講式 司会（酒井）