

# バレーボールにおける「アンダーハンド」の指導方法に関する実践的研究

海老原 宏紀（上越教育大学大学院）

## 1. 目的

本研究の目的は、様々な「アンダーハンド」の動きを系統的に指導するための指導体系の構築と、それに基づいて指導計画を作成し、指導実践を通して「アンダーハンド」の指導方法を提案することである。

## 2. 研究の手順と方法

本研究は、以下の手順で進められた。

- ①「アンダーハンド」に関する論文や著書を整理
- ②運動ファミリー（金子 1982）の考えに基づいた「アンダーハンド」ファミリーの指導の体系を構築
- ③「アンダーハンド」ファミリーの指導の体系を基に指導内容を考案
- ④指導実践（ビデオ撮影）  
 学習者：中学校女子バレーボール部の 20 名  
 学習カード（運動内観記録）（周東 1998）を記入  
 指導者：筆者  
 学習カードに助言を記入、指導ノート記録  
 時間：1日あたり約 30 分の指導を 5 日間
- ⑤指導実践を、鯨岡（2005）のエピソード記述を参考に考察
- ⑥改善された指導内容及び指導方法を提案

## 3. 「アンダーハンド」ファミリーの指導の体系

金子の提唱している運動ファミリーの中に前転ファミリーがある。これは、前転に必要な「順次接触の技術」と「伝導の技術」を獲得し、それを前転から発展させた技でも活かすことができるようにまとめ

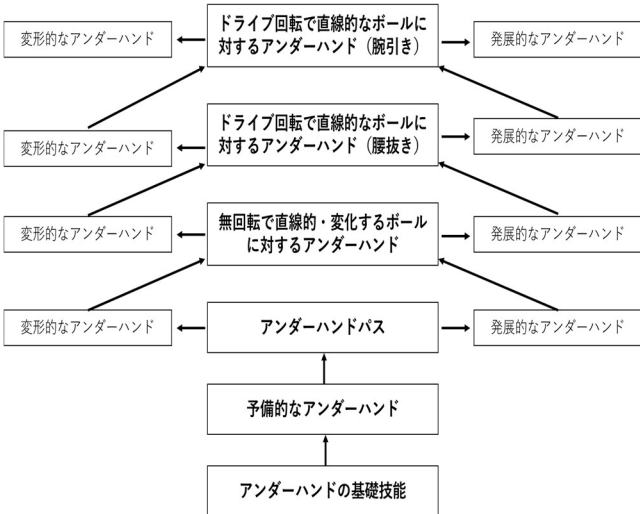


図1 「アンダーハンドファミリー」の指導の体系

表1 「アンダーハンド」の指導内容

○段階	・内容
○アンダーハンドの基礎技能	・シングルハンドボールヒット ・組手ボールヒット
○予備的なアンダーハンド	・振り上げボールヒット
○アンダーハンドパス	・ペアでパス
○無回転で直線的・変化するボールに対するアンダーハンド	・上手投げボールのアンダーハンド ・ネット越しのレシーブ
○ドライブ回転で直線的なボールに対するアンダーハンド	・ボール落とし ・打球ボールのレシーブ

た指導の体系である。また、金子は「運動ファミリーを考案する際には、その運動構造を明確にすることが必要」と述べている。このことから、「アンダーハンド」ファミリーの指導の体系を構築するにあたり、「アンダーハンド」の運動構造について検討した。

その結果、「アンダーハンド」には「肘と手首の伸びしきりとボールヒットのタイミングを一致させる」、「ボールヒット後に手首の伸びを解消する」、「構えの姿勢」の動きが共通していた。これらを、アンダーハンドパスから発展した他の「アンダーハンド」でも活かせるようにまとめた指導の体系を立案した（図1）。

## 4. 指導実践の結果とまとめ

「アンダーハンド」ファミリーの指導の体系、運動学的観点、筆者のバレーボール経験を基に指導内容を考案し、それを基に指導実践を行った。その結果、「アンダーハンド」の動きを順調に習得することができた初心者や、課題があった経験者の動きを修正することができた。学習者の学習過程の考察から明らかとなった改善すべき内容を検討し、指導内容を再構築した（表1）。併せて、指導上の留意点を含む指導方法を提案した。

### <参考文献>

- 1) 金子明友（1982）「教師のための器械運動指導法シリーズ2 マット運動」, 大修館書店, p. 13.
- 2) 周東和好（1998）運動内観に基づく自分の運動の把握に関するモルフォロジー的研究, スポーツ運動学研究第11号, pp. 63-77.
- 3) 鯨岡峻（2005）「エピソード記述入門」, 東京大学出版社, pp. 158-164.