

# 島根・トップコーチ

(第73号)平成21年5月28日

【発行】 財団法人 島根県体育協会

【担当課】 競技スポーツ課

〒690-0016

島根県松江市上乃木10丁目4番2号

島根県立水泳プール内

TEL 0852(60)5052

<http://www.shimane-sports.or.jp>

## 【第73号発刊にあたって】

第73号は、男子バレーボール競技で常勝・松江工業高校を築かれた和田 智氏にご登場いただきました。

恵まれない練習環境や条件を克服するなかで「強さ」が生まれること等、学ぶことが多い指導のエキスを語っていただきました。

## 【プロフィール】

昭和41年 隠岐島前高校勤務

昭和45年 川本高校

昭和47年 三刀屋高校

昭和51年 松江工業高校

平成2年 県教育庁

平成9年 隠岐高校

平成11年 県教育庁

平成14年 安来高校

平成16年 退職

## 【主な指導実績】

インターハイ出場 8回(ベスト16 2回)

春高バレー出場 2回

国民体育大会出場 5回(くにびき国体3位)

中国高校大会出場12回

(優勝:1回、2位:1回、3位:2回)

『思いつくままに』

島根県バレーボール協会

副会長 和田 智

## はじめに

高校バレーボールの現場から離れて14年、さらに退職後5年が過ぎた私に島根・トップコーチの原稿依頼を受けて非常に戸惑いました。ここ数年、男子バレーボール部員数が本県だけでなく全国的にも少なくなってきたことを憂慮しています。長年お世話になったバレーボール界に少しでも恩返しをしたいと思い、退職後は小学生男子を指導しています。

現場で指導されている方はトレーニング法、技術練習法、戦術・戦法、コンディショニング、意欲を持たせる指導法、優れた指導者になるための条件、事故防止、栄養学、学校・保護者との関係等々について、日々苦労しながら取り組んでおられると思いますので、ここでは私がバレーボールに本気で取り組むきっかけとなった当時を思い出しながらペンを執りました。

## 東京オリンピック

本格的にバレーボールに取り組んだのは大学に入ってからでした。オリンピックという世界最高のスポーツイベントを開催することにより戦後復興を世界にアピールするため、昭和39年に「第16回東京オリンピック」が開催されました。開催国日本が得意とする柔道、バレーボールなどが初めて正式種目として採用され、女子は強敵ソ連を破り金メダル、男子も銅メダルを獲得しました。全日本の試合を2試合、東京の親戚に宿泊しながら

間近で観戦したことを今でも思い出します。

当時、恩師の島根大学名誉教授、佐藤不二男先生が全日本男子のトレーニングコーチをしておられましたので、オリンピック候補選手が島根大学で何度か合宿をしました。JVAの名前の入ったボール拾いをしながら練習を見せてもらいました。当時としては珍しかった時間差攻撃や各種のクイック攻撃などは新鮮そのものでした。全体練習が終わると次は体力づくりでした。佐藤先生が給食用の缶詰の缶と鉄棒をセメントで固めたバーベルとダンベルなどのトレーニング器具を自ら作られ、それを使って世界に通用する体力を身につけるために選手が黙々と取り組む姿が強く印象に残りました。山陰の片田舎での全日本選手の合宿練習に接したことが、その後の指導に大いに役立ちました。

### チームの目標を立てる

指導者として一番大切なことは、指導者自らが志を高く持ち、チームあるいは個人の目標を明確に示すことだと思います。的確な目標があって、はじめてやる気が起こり、チームのためあるいは自分のために頑張るのだという選手の自覚が生まれます。

毎年県総体は優勝を目標としていたのですが、その年は国体に出場したことからチームづくりが遅れ、また1年生を多く起用せざるを得ない年でした。新人戦は3位、その後の二つの県内大会はいずれも2位でした。しかし、県総体前の県選手権大会では決勝で負けはしましたが、優勝チームに1セットを奪うところまで力をつけました。新チーム結成当初から選手には大会毎に力をつけ、県総体前の県選手権大会に1セットを奪えば県総体には絶対勝てるという目標を立てて指導してい

ました。

ところが県総体前に広島県で行われた中国大会の決勝は予想もしない島根勢で争うことになりました。昭和31年出雲農林高校が優勝して以来、本県の男子は優勝していません。過去、優勝戦に何回か駒を進めたことがありましたので先輩格の我が校がここで敗れるわけには行きませんでした。県総体に勝つことを目標に掲げていましたので自信を持って戦いました。1セット目は接戦でしたが2セット目は呆気なく終わり、県勢として25年ぶり2校目、6人制移行後初めての優勝でした。県総体では中国大会での経験が生かされ、優勝という当初の目標を達成することができました。

### キャプテンの人選

赴任前からキャプテンは上級生の話し合いで決められていました。数年間、県外大会や県外合宿で力が十分に発揮できない状態が続き、よい結果が残せませんでした。

そこで私は生徒の意見を踏まえながら、私がキャプテンを選ぶことにしました。そして新キャプテンに相談を持ちかけました。「技術的にはそう劣っているとは思わないが、精神的な面で何かが足りないのではないだろうか。精神的な支えを身につけるためにチーム一丸となって勝負を賭けることができるようになるにはどうしたらよieldだろうか。全国大会に出場して素晴らしい成績を上げる殆どのチームは“丸刈り”にしている。3年間、自らを律し、チームを奮いたたせ相手に向かっていく志しをチーム全員で持とうじゃないか。」と提案しました。キャプテンはその旨をよく理解し、責任を持って他の部員を説得しました。

彼のバレーボールに対する姿勢は素晴らし

く、その後の中国選抜合宿ではリーダーに選ばれました。コートで戦うのは選手であり、指導者の代わりにチームを引っ張ってくれるキャプテンを選ぶことは、チームづくりにとって大変重要なことです。

## パスに始まってパスで終わる

### (徹底した基礎・基本の繰り返し)

バレーボールはネットを挟んで3本以内に相手方コートにボールを送って勝敗を決する競技です。基本的にはパスの力(レシーブを含む)、トスの力、スパイクの力、これらの技術の精度を如何に高めて行くことができるのかが勝敗を決する鍵になります。

全国大会の常勝チームであった広島県の崇徳高校に練習試合をお願いした時のことでした。玄関前で20名近くの1年生が整然とパス練習をしていました。先生の話によると、1年間を通して1時間かけ徹底してパス練習をさせるとのことでした。安定した丁寧なパスの成否が全国の檜舞台に通じるということを強く感じました。改めて選手にもパスの基礎・基本の必要性を十分理解させ、徹底して取り組みました。

## 基礎体力の養成

インターハイや国体に出場できない年もありましたが、特に10月に開かれる国体に出場した年は新チームへの取組みが遅れました。他県の強豪チームのように長身選手を揃えることもできない現状では基礎体力を身につけ、高さやパワーを補い、より正確なコンビプレーが展開できるようなチームづくりが目標となります。

学生時代に小柄で体力があまりなかった私も、体育実技やオリンピック代表のトレーニ

ングを見てからというもの、先輩が工夫した当時流行りの「サーキットトレーニング」を必死になって取り組んだ結果、一般のネットの高さに少しずつ対応できるようになりました。

この経験を生かして選手一人一人の個人カードを作り、バレーボールに必要とされる種目を選び、週2回「サーキットトレーニング」を実施しました。数ヶ月毎に体力測定を行い、体力の向上を図ることによって技術の向上に結びつくことを数字の伸びを通して理解させました。

また、リズム、バランス、タイミングなどの身体調整力はバレーボールの必須条件になると思います。倒立歩行(9メートルを左・右にターンして2往復) 三回跳(9メートルの距離を3回連続止まらないで両足で跳躍) 蹴上がり(三つの種目を達成できる選手を優先的にレギュラーに抜擢するようになり、マット運動も多く取り入れ、フライングレシーブやネット際のプレーに役立つようにと考えました。小柄なチームにとって技術を順次高めていくにはどうしても総合的な体力を高めることが必要でした。

「スピード・ダイナミック・正確に」をモットーに、苦しくても歯を食い縛って取り組むことによって一人一人の強い精神力(克己心)やチーム一丸となってお互いを高めあう強い絆が身についたと思います。

## 創意工夫のある練習

松江工業高校体育館では4種目が同時に練習することができましたが、定時制の授業の関係で平日の練習時間は2時間半しかできませんでした。練習コートが他の種目と競合し思うように全体練習ができにくい状況でした

ので、効率のよい工夫した練習を心掛けました。また、このような状況でしたので、保護者の協力を得て、県外に数多く出かけ経験を積ませました。

平成になって2度の全国高校総体や各種の全国大会が本県でも開催され、体育館だけでなく施設が徐々に整備されてきましたが、練習環境が整ったことにより練習がマンネリ化するとか、コートがいつでも使えるため技術（ボール）練習に偏り、体力づくりがなおざりになっているのではないかと危惧しています。

### よき師に学ぶ

中学校で指導していただいた石原正巳先生はご高齢になられますが、今でも指導意欲は旺盛であり、日本協会主催の中央研修会への参加や小・中学生の指導現場にも立たれ、真摯に自己研鑽を行っておられます。

また、高校女子の指導に長年携わられた飯塚孝先生からは生活指導や指導者としての心構えなどを学びました。先生曰く「最近はおぼせもんがおらんやになったのお」、「人の話は耳で聞くのじゃダメだよ。目で聞かなきゃなあ」、「ちょんぼずつ時代がかわあとハングリー精神を持ってなどと言ってもわからん子が多くなったのお」等々、飯塚節は夜の更けるまで延々と続いたものでした。

現在、小学生の指導に関わる中で、当時の小学校、中学校の指導者のご労苦に感謝しながらの日々です。指導者として競技力の向上を目指すことは当然のことですが、スポーツに夢をもって取り組んでいる児童・生徒が燃えつき症候群にならないよう、将来を見据えた指導をしていただくようお願いしたいと思います。

### 今月のことば

#### 「勘」を養う

5月26日、NHK総合テレビ・「プロフェッショナル」で、細野秀雄氏（東工大教授・材料科学）が新しいタイプの超電導物質を発見し、世界の科学界を驚かせている状況が放映されました。この超電導物質が実用化されれば世界の消費電力が半減されたり、医療機器の性能の向上など、あらゆる分野で応用され、ノーベル賞にも値するという凄い研究であると言います。

私には余りにも難解で説明もできませんが、特に興味を持ったのは、「成果を生み出す極意とは」の質問に、「勘」であるという応えです。

ここで思い出した事は、ある時全国大会の常勝監督に「勝つための極意」について話を伺ったことがありましたが、同じように「勘」であるという応えが返って来たことです。

たしかに、選手は攻防の判断、読み、間合い、タイミング、戦術・・・等、殆どは勘と言われる反射的な判断によって動かされていますが、指導者も高いレベルの意識で勝利を追い求め、失敗や成功を繰り返し、経験することによって、成功への「勘」が養われると言うことでしょうか。

指導者が一度全国大会で成功を収めると、何故か次々と成功を収めることがあります。このことも、こういう場面ではどうするか、こういう選手にはどうするか・・・等、過去の経験で成功への勘が養われた結果であると思われます。

しかし、この勘も、高い意識と日々の厳しい姿勢でこそ養われることは言うまでもありません。

競技力向上統括アドバイザー  
荊尾 俊