

フロアバレーボール指導教本 【復刻版】

2005
2025



北海道視覚障害教育研究会保健体育科サークル

「フロアバレーボール指導教本」復刻版発行に当たって

下に書かれた思いを道内各盲学校の指導者間で共有し、「フロアバレーボール指導教本」が作成され、全国に紹介されました。それから 20 年を経て、道内各盲学校、視覚特別支援学校では一段と少人数化が進みましたが、この思いは継承しています。幸い、令和 6 年度に開校 10 周年を迎えた北海道札幌視覚支援学校においては、子供たちの集団が確保され、また、部活動も健在で、全国盲学校フロアバレーボール大会に参加する機会を得ています。この様な中で改めて本教本に目を通してみると、歴史的な意味とともに、フロアバレーボールという競技特性を整理して言語化している点及び”判断する力を育てる”ことを重視しつつ発達に応じたトレーニングを提案している点から、いまだに担うべき役割があるのではないかと感じられました。そこで、第 9 回全国盲学校フロアバレーボール北海道大会を控えたこの時期に、北海道視覚障害教育研究会保健体育科サークルにて若干の修正を加え、復刻版として発行することといたしました。

本指導教本が、視覚障害者の体育指導に携わる方々の一助となれば嬉しく思います。また、忌憚のない意見を賜れば幸いです。

令和 7 年 1 月 北海道視覚障害教育研究会保健体育科サークル

北海道には盲学校の義務校が 4 校あり、距離も大きく離れています。その義務校を卒業した生徒達の多くが、道内に 1 校ある高等部に進学し共に学んでいます。このような地域的特性の中で、各盲学校に通う小学生、中学生、高校生の各年代の指導者が、共通の指導観の基にフロアバレーボールの指導を進めることができれば、子供たちの力をより一層伸ばしていけるでしょう。また、盲学校の中には、経験のある指導者が転出するなど、校内でフロアバレーボールのルールや指導方法を学びにくい状況も見受けられます。このような盲学校の置かれた現状を踏まえ、平成 16 年度北海道視覚障害教育保健体育自主研修会参加者で「フロアバレーボール指導教本」を作成いたしました。

指導教本作成に当たっては、各年代の子供の発育・発達に応じ、子供の将来を見通した小・中・高の一貫した指導に加え、多様な子供の実態や少人数化など盲学校の実情に即した指導の観点を持ちとりまとめるよう努めました。具体的には、指導者がフロアバレーボールの競技特性を共有できるように、技術及び戦術的な側面からの整理を行いました。そして、日々の指導で活用できるよう、小低、小高、中、高の各年代のトレーニング例をまとめました。

この指導教本を活用いただき、多くの子供たちがフロアバレーボールに親しんでくれることを願っています。

平成 17 年 3 月 31 日 北海道視覚障害教育保健体育自主研修会

CONTENTS 目次

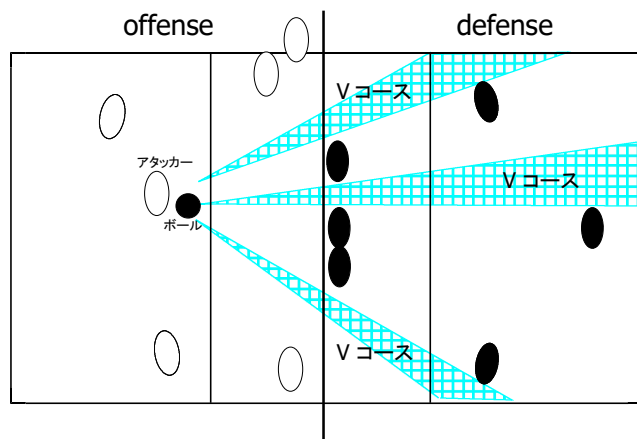
用語について	...	3
第1章 フロアバレーボールの技術理論	...	5
第2章 フロアバレーボールの戦術理論	...	7
第3章 フロアバレーボールのトレーニング	...	18
小学校低学年		
ボールになれよう	...	18
よく見よう・聞こう(ボール・相手・ボール)	...	19
2対1 はじめてのゲーム	...	20
小学校高学年		
4人でのトス(後衛)	...	21
2対2のゲーム	...	22
指示の理解とサイド攻撃(前衛)	...	23
後衛の指示	...	24
アタック・ヒットかトスかの判断(後衛)	...	25
中学生		
ローテーション	...	27
ねらいを持ったサービス(後衛)	...	28
ねらいを持ったサービス(前衛)	...	29
高等部		
アタック・ヒット(前衛)	...	30
アタック・ヒット1(後衛)	...	31
アタック・ヒット2(後衛)	...	32
アタック・ヒット3(前衛と後衛の連携)	...	33
レシーブ(後衛)	...	34
あとがき	...	35

用語について

本教本を読むに当たって理解が必要となる用語について説明します。

○ V コース (Vacant Corse)

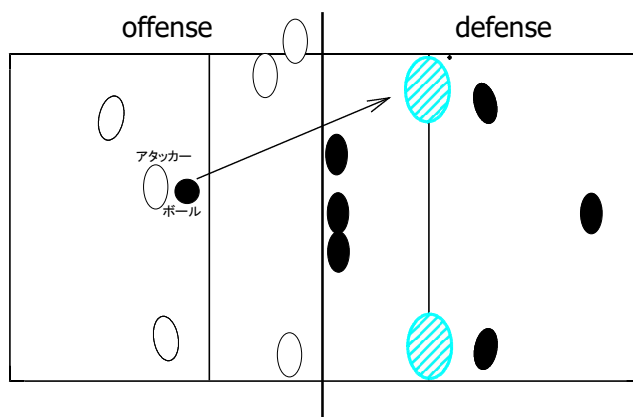
フロアバレーボールはネットをはさんでボールがコート上を移動することから、守備の隙間にアタック・ヒットの決まりやすいコースが、コート上に二次元的に生じます。このことを V コース (Vacant Corse) と表すこととする。



○ サイド攻撃

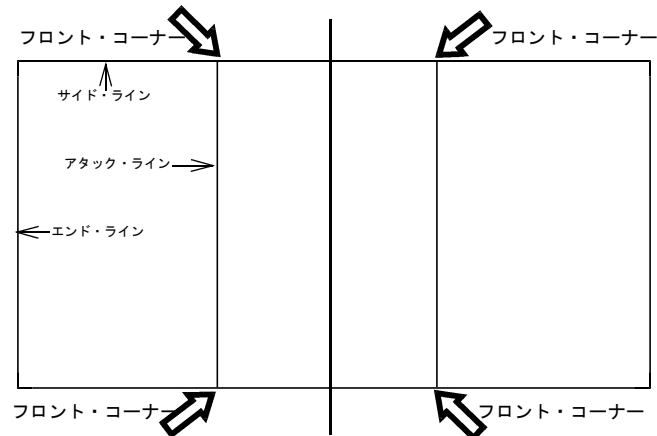
フロアバレーボールでは、サイドのレシーバーが、レシーブをフリーゾーン側へミスした際、他の選手がリカバリーすることが難しくなります。また、前衛が3枚中央についている場合は、両サイドに V コースが生じやすくなります。そこで、アタック・ヒットを行う際、相手コート上のアタック・ラインの両サイドのエリアをねらうことが有効となります。このサイドをねらった攻撃のことを「サイド攻撃」と表すこととし、アタッカーがアタック・ラインのサイド（の位置）からアタック・ヒットを行う攻撃と混同しないようにしました。

アタック・ラインの両サイドのエリア



○フロント・コーナー (Front Corner)

サイド攻撃で説明したように、アタック・ラインのサイドは戦術的に重要な意味合いを持ちます。そのサイドの位置を選手に的確に伝えるためには、アタック・ラインとサイド・ラインの交点の説明が必要となります。そこでこの、「アタック・ラインとサイド・ラインの交点」をフロント・コーナー (Front Corner) と表し、指導に際して用いることとします。



○レシーブ

前衛が味方からのボールを受け取ったり、相手のアタック・ヒットをブロックしようとしボールを受け止め自分のボールとしたりした場合など、どちらも「レシーブ」と表現することとします。

○【重要な要素】

【重要な要素】は指導者が、フロアバレーボールの指導計画を立て、実際に指導を進め、評価を行う際に中核となる知識・情報です。指導者は、【重要な要素】を理解ししっかり押さえた上で指導に当たることが大切です。同時に、本教本で示した内容は現時点での一つの試みであり、より広い意見を受けながら改善していきたいと考えています。

第1章 フロアバレーボールの技術理論

第1章では、フロアバレーボールの指導を行う際、指導者が理解し身に付けておくべき、フロアバレーボールの各技術について解説しています。本教本では、各技術を分析し【重要な要素】として整理しました。

【各技術の重要な要素】

前衛

■ トス

- ①判断（周りの状況の把握、ねらいを持ったトス）
- ②トスの質（方向、強さ、タイミング）
- ③体の向き
- ④当てる面の固定（両手を組む又は片手で拳をしっかり握る）
- ⑤ボールの中心を打つ
- ⑥コミュニケーション（前衛間の指示、開いて！）

■ レシーブ

- ①判断（周りの状況の把握）
- ②ボールをよく把握する（コースの予測、ボールの移動音）
- ③コミュニケーション（後衛からの指示、意思を伝える）

※前衛の「周りの状況の把握」とは、プレーで生じる多様な音や後衛からのゲームの流れの説明を含めた指示などから、ゲームの局面をイメージすることと押さえる。

■ アタック・ヒット

- ①積極性
- ②判断（周りの状況の把握、プレーの選択：Vコース、サイド攻撃、ブロック・アウト）
- ③ポジショニング（相手のすきをつく）
- ④強さよりも正確性
- ⑤コミュニケーション（後衛からの指示、意志を伝える）
- ⑥フォーム
体軸に対し腕を縦方向（平行）に用いるフォーム
体軸に対し腕を横方向（垂直）に用いるフォーム
体軸の中心の力・動きが末端（拳）に伝わるフォーム
- ⑦アタックする瞬間に打撃面（拳）を硬くする

■ ブロック

- ①判断（コースの予測）
- ②ポジショニング（速さ）
- ③正しい構え
- ④コミュニケーション（後衛からの指示、前衛間の指示）

後衛

■ トス

- ①判断（トスの前に周りをよく見る、ねらいをもったトス）
- ②トスの質（方向、強さ、タイミング）
- ③当てる面の固定（両手を組む又は片手で拳をしっかり握る）
- ④ボールをよく見る（トスのとき）
- ⑤両足の間でボールを捉える
- ⑥ボールの中心を打つ
- ⑦コミュニケーション（前衛への指示、かまえて！）

■ レシーブ

- ①判断（ボールが来る前に周りを見る、次のプレーがしやすい位置にコントロール）
- ②受ける面の固定（両手を組む又は片手で拳をしっかり握る）
- ③ボールをよく見る（レシーブのとき）
- ④体の正面で受ける（ステップワーク）
- ⑤ボールの質（方向、強さ、ボールの回転）

■ アタック・ヒット、サービス

- ①積極性
- ②判断（アタック・ヒットの前に相手コートをよく見る、プレーの選択：Vコース、サイド攻撃、ブロック・アウト）
- ③ボールをよく見る（ボールをヒットするとき）
- ④強さよりも正確性
- ⑤足の位置と方向
- ⑥コミュニケーション（前衛への指示、開いて！）
- ⑦フォーム
体軸に対し腕を縦方向に用いるフォーム
体軸に対し腕を横方向に用いるフォーム

第2章 フロアバレーボールの戦術理論

第2章では、フロアバレーボールの競技特性と、社会人のゲームの実際を踏まえて、ゲームで生じる様々な局面への対応の仕方から、攻撃について一般性が高いであろうものを「戦術」として整理しました。

フロアバレーボールの競技特性について、次のように押さえました。

- ・他のネット型の競技とは異なり、フロアバレーボールではボールが床を転がっている間中プレーすることができる。そのため、プレーや判断の時間的な余裕が生じ、いったん自チームでボールをコントロールすると、より有利にオフェンスを組み立てることができる。
- ・ネットを挟んでボールがコート上を移動することから、守備の隙間にアタック・ヒットの決まりやすいVコース (Vacant Corse) がコート上に二次元的に生じる。フロアバレーボールは、ゲームの中で生まれては消されていく、コート上のVコースをめぐる攻防の側面をもつ。

また、選手の完成期（社会人）における勝敗を競うチームの実際や必要となる事柄を次のように押さえました。

- ・各選手の役割を固定する。後衛では司令塔（チーム全体を攻守にわたってコントロールする。）と、左右のアタッカーを決める。
- ・前衛は司令塔からの指示による守備の役割が重要となり、加えて後衛の攻撃力がチームの得点を大きく左右する。
- ・チームそれぞれがゲームの局面ごとの決まり事を設け、チーム全体で連係してプレーする。
- ・各役割における個々の技能の高さがチームとしてプレーする基本であり、特に後衛の二人のアタッカーの力は、チームの勝敗を大きく左右する。

同時に、私たちは完成期（社会人）の勝つために必要とされる事柄を、育成年代（小、中、高）の指導にそのまま当てはめるのではなく、対象の選手達の発達や実態を考慮しながら活用していく必要があります。例えば、小学生年代はもとより、中学、そして高校年代においても、選手達のプレーの幅を広げるために、各選手にプレー上の各役割を経験させていくことが重要でしょう。また、ゲームの中で前衛の選手が攻撃に消極的であれば、意欲的に攻撃にトライするよう働きかけることも必要となるでしょう。

実際のゲームの各局面では、多様な状況が絡み合い変化して生じていきます。そこで私たち指導者は、ゲームやトレーニングを通し、選手個々の状況に対応する判断力を育てて行くことがとても重要です。

1 はじめに

ボールを空中で扱うために、瞬時の判断が要されるバレーボールとは違い、そのボールが少しでも転がっている限りプレーすることができるのがフロアバレーボールの競技特性です。判断の時間があるというこの特性を十分に生かし、より有効な攻撃で自陣のオフェンスを終えることを考えなくてはなりません。また、お互いのレベルが上がってくるにつれて、前衛のブロックがしっかりしてくるため、前衛がアタックしても堅いブロックにはばまれ、アタックポイントを取ることに難しいだけでなく、安易に攻撃のチャンスを与えてしまう可能性が生じます。そのため、後衛からのアタック・ヒットがオフェンスの要になります。後衛競技者がVコースにいかにスピードボールをコントロールできるかが、攻撃において最も差のする要素となります。また、フロアバレーボールの前衛は、相手チームのボールの場合常に腰を深く落とした状態でブロック体制にすることがほとんどです。その際、3人が隙間なく「1枚岩」になっていることがブロックの特徴です。しかし、移動の俊敏性を高めるには技術的な難易度が高く、同時に前衛が移動するときには、堅い「1枚岩」が崩れ、多少の隙間が生じます。その隙間から抜けたボールは後衛もレシーブしづらく、また、前衛の動きに合わせてブロックアウトを誘うアタックをすることもできます。

以上のような点も踏まえ、攻撃の戦術について考えていきます。

2 後衛からの攻撃

(1) 横への移動を用いた攻撃

せっかくのアタック・ヒットがブロッカーによりレシーブされ、速攻で攻撃されてしまうなどといった光景はよくあります。そこで、後衛がトスによりブロックを外すことでVコースが生まれます。その際、ネットに近い位置にトスを送ることで、Vコースが広がり、またアタック・ヒットをネットにかけてしまう可能性も低くなります。

図 2 - (1) - ① 【セッターからサイドへのトス】

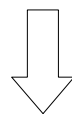
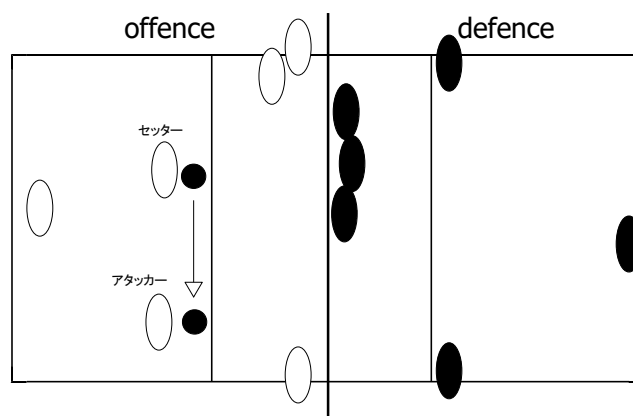
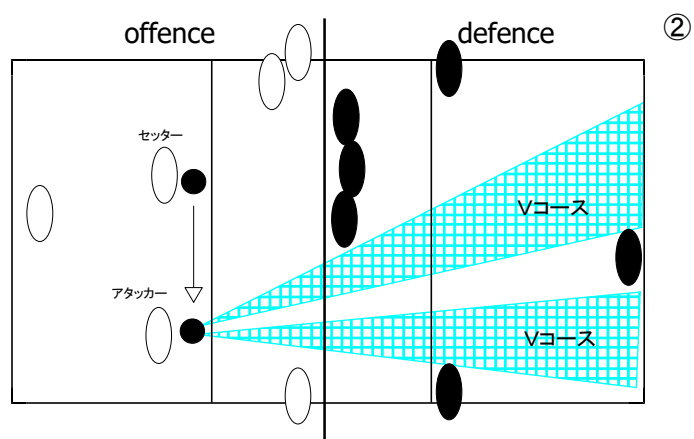


図 2 - (1) - ② 【ライトアタッカーからみたVコース】



（２）２段トスを使った攻撃

「（１）横への移動を用いた攻撃」で説明したように、ブロックを避けてアタックすると有効ですが、さらにＶコースを生み出す試みとして２段トスがあります。

上記２－（１）－①の局面では、前衛が向かって右側に移動してくるでしょう。そこでその裏をかき、逆サイドのアタッカーにトスを送ることで新たにＶコースを作り出すことができます。

図２－（２）－① 【第１トスでサイドへ相手ブロックを引きつけた様子】

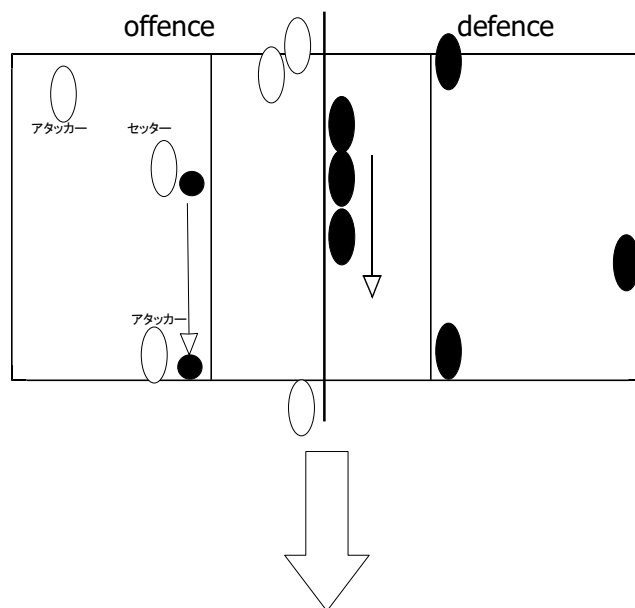
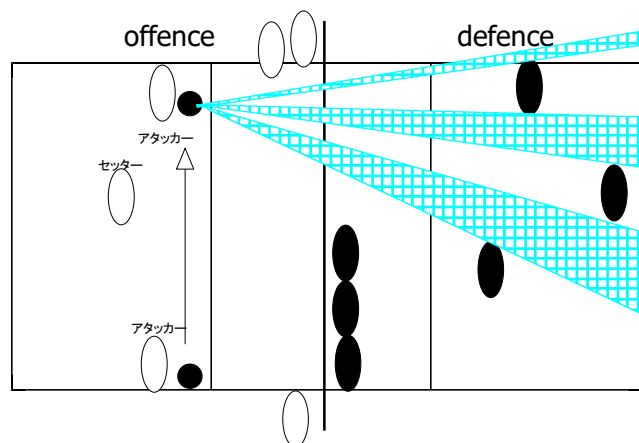


図２－（２）－② 【２段トスで逆サイドへ振った後のＶコース】



（３） センターからの攻撃

センターから後衛がアタックする場合は、その正面にすでにブロックの「３枚岩」がしっかり付いていることが多いです。そこで「（１）横への移動を用いた攻撃」で説明したようにサイドのアタッカーヘトスを上げてアタック・ヒットを行う選択肢の他に、その場からブロックの両サイドをねらってアタックする攻撃（サイド攻撃）も有効となります。それは、センターからはアタック・ヒットのコースが左右２つあり相手後衛がレシーブ箇所の予測が難しくなるからです。また、サイドのプレーヤーには左右どちらか一方にしか味方がおらず（右サイドのプレーヤーであれば、通常２人の味方は左側にいる）、味方のいないフリー・ゾーンへレシーブをミスした場合、味方がリカバリーしにくい状況になります。さらに、ブロックの両サイドは非常にもろく、ブロック・アウトを取りやすいといった利点もあります。

図 ２－（３）－① 【センター攻撃からの２つのVコース】

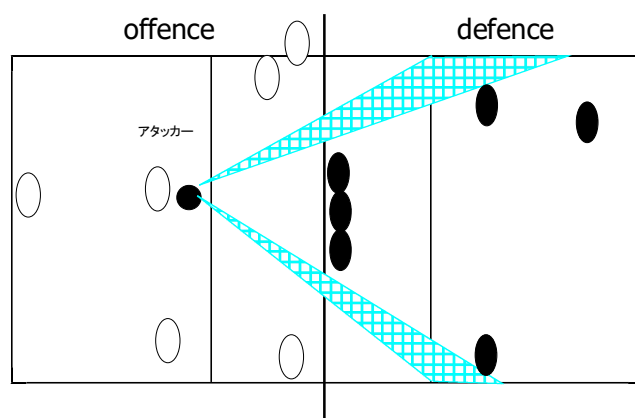
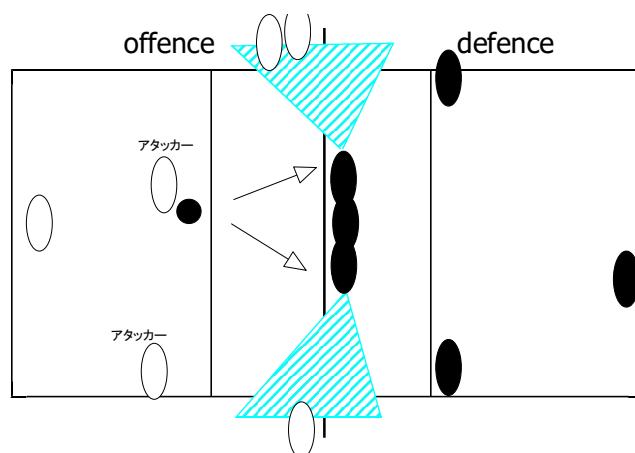


図 ２－（３）－② 【センター攻撃からのブロックアウト】

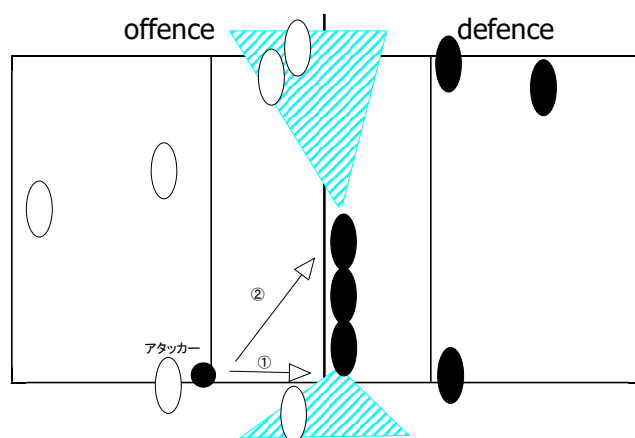


（４）サイドからの攻撃

後衛のサイドからのアタック・ヒットの利点は、Vコースの広がりです。図２－（１）－②に示したようにVコースはその面積が広い程決定率も高くなりますので、サイドからの攻撃は有効です。しかし、その先にブロックが付いている場合はVコースはほとんど無くなります。そのときはブロック・アウトをねらう選択肢があります。相手左サイドの前衛は、自陣から見てコート右端にいますので、強打でなくても左手の先などをねらえば（図中①）ブロック・アウトを取ることができます。また、ブロッカーに角度の薄いところからボールを当てて（図中②）逆サイドにブロック・アウトを取ること考えられます。

サイドからの②のコースのアタック・ヒットは、ネットに掛かった場合、味方がいる方向へボールが返るため、次のリカバリーがしやすいのも利点の一つです。

図２－（４） 【サイドからのブロック・アウト】



（５）前衛から後衛へのトス

フロアバレーボールでは、前衛同士の打ち合いになることがよくあります。お互いのブロックの体制がしっかりできているため、なかなか決定打を打てない状況となります。そのようなときには、前衛から後衛へトスを上げることで、先に記したのと同じような攻撃パターンを作ることができます。また、前衛自らがトスを上げることでどちらに開けばよいかを知ることができるので、後衛の指示を待たなくとも移動することができます。

さらに、後衛にとって前から転がってくるボールをアタックするのは、後ろから転がるボールや横から転がるボールに比べるとボールの芯をとらえやすく、スピードもつきやすいので有効です。

（６）前衛への指示の留意点

後衛がアタック・ヒットを行うために前衛が開いたとき、Vコースの方に前衛が移動してしまうことがあります。その前衛に「そっちじゃなくて右だよ！」などと指示している間に、相手ブロックが移動してきてVコースが塞がれてしまい、せっかくの攻撃のチャンスを潰してしまうことになりかねません。そうした場合、最初の指示で「右１」、「左３」など動く方向と歩数を指示をすることで前衛は効率的に移動でき、チャンスを生かすことができます。

3 前衛を生かした攻撃

(1) 前衛ヘトスしてからの攻撃

ネットスポーツはネットに近いほど決定率が上がり、ミスが減ります。フロアバレーボールも同様に前衛のアタック・ヒットはネットに掛かる確立は低く、さらにフリーで打った場合は、後衛までの距離が短いため決定率も上がります。加えて、Vコースが広がります。

前衛が、アタック・ヒットをするためには、まずトスを正確にレシーブ（捕球）できなければなりません。レシーブ・ミスを防ぐためには、パスを出そうとする方を向いて構えなければなりません。また、ネットから近い位置でボールをレシーブ（捕球）した方がアタック・ヒットがネットに掛かりやすく有効です。

図 3 - (1) - ① 【良い構え方】 ネットに近く、ボールの方を向いている。

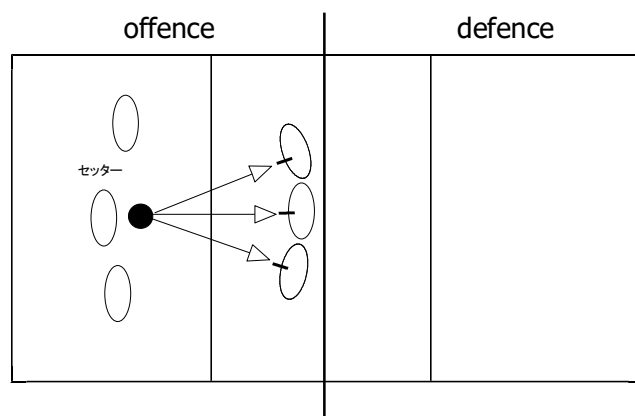
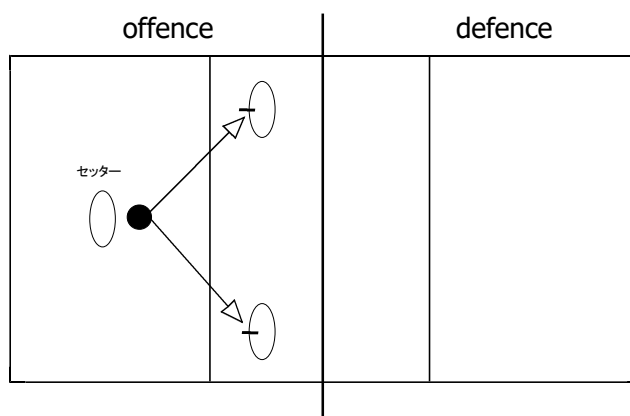


図 3 - (1) - ② 【悪い構え方】 ネットから離れ、ボールの方を向いていない。



（２）開いて構えた前衛へトスしてからの攻撃

前衛のアタック・ヒットは有効であることは説明しましたが、レベルが上がるに従ってなかなかフリーでアタック・ヒットを行うことが難しくなります。

そこで前衛３人が開いて構え、相手のブロックに的を絞らせないようにし、トスを入れてアタック・ヒットを行うといった工夫が有効です。また、後衛からも攻撃できる態勢を整えておくと、更に攻撃の幅が広がります。その際の指示をチームで決めておく必要があります。このように、両チームの戦術理解と技術が高まるにしたがって、得点を決めるには相手との駆け引きが必要となり、ゲームの面白さにもなってきます。

図 ３－（２）－① 【開いて構えた図】

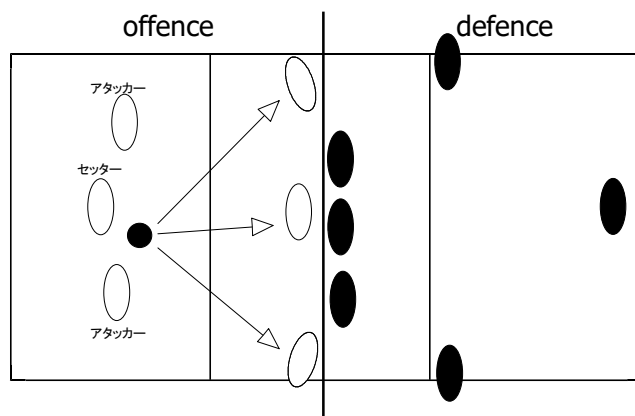
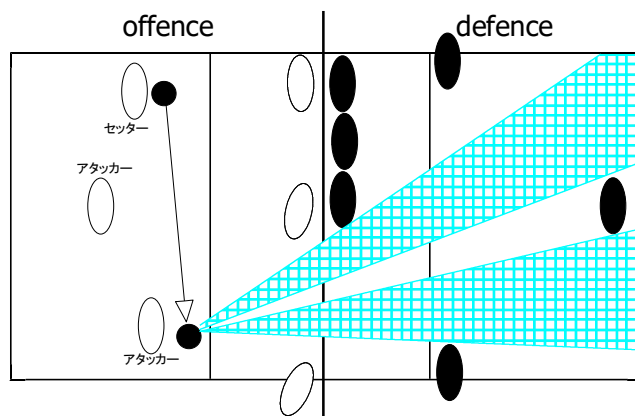


図 ３－（２）－② 【前衛が開いて構えたことで V コースができたため、後衛からアタックした図】

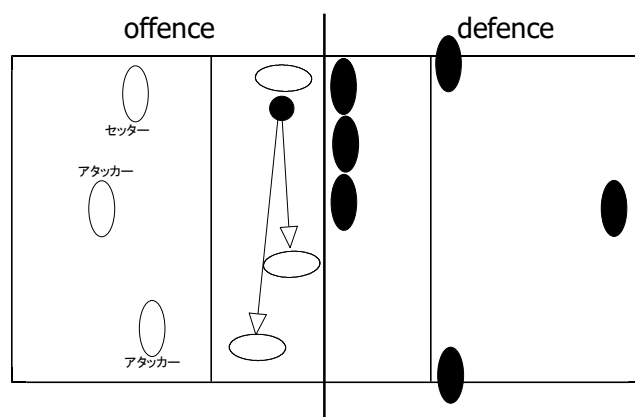


（３） 前衛から前衛へのトス

「２ 後衛からの攻撃（５）」で述べたとおり、前衛同士のアタック・ヒットの打ち合いは、得点に結びつきにくくあまり効率の良い攻撃ではありません。このような局面では、先ほど紹介した「前衛から後衛へのトス」の他に、前衛間のトスも有効です。

ボールを保持した前衛プレイヤーが他の前衛プレイヤーに「開け」と指示を出し、トスを送ります。その際に、ボールを保持しているプレイヤーの方を向いて構えることや、構えた際に他のプレイヤーと重なり合わないようポジショニングすることが必要です。

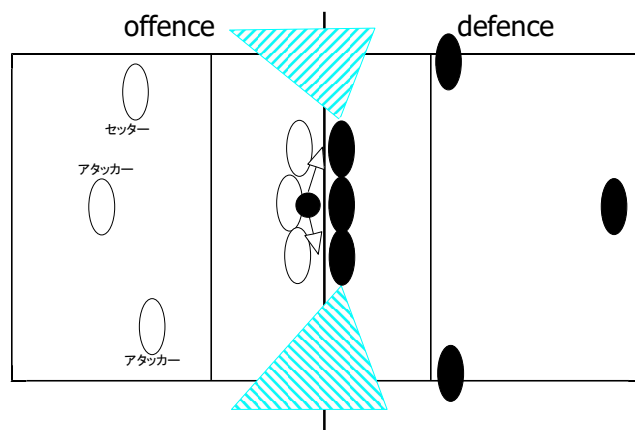
図 3 - （３） 【前衛から前衛へのトス】構えた二人が重なり合わないようなポジショニング



（４） 前衛のアタック・ヒットによるブロック・アウトの取り方

前衛がアタック・ヒットを行う際には、多くの場合ブロックの「３枚岩」が既に付いていることは説明しました。そのようなときには、角度のない相手前衛のサイドをねらいブロック・アウトをとる選択肢もあります。

図 3 - （４） 【ブロックアウト】



4 トップチームの実際

(1) 役割の明確化

社会人のトップチーム同士の試合を見てみると、6名それぞれの役割が明確になっていることが分かります。

バレーボールのバック競技者は、最低70%以上のレシーブ返球率がなければ、チームのスパイク決定率が落ちると言われています。同様に、フロアバレーボールでもすべての後衛が高いレシーブ力を持っていることが必要です。そして、最低2人は高いアタック決定率を誇るバックアタッカーが必要です。レシーブが乱れるとアタッカーがトスを上げざるを得なくなります。そのときに、もう一人のアタッカーがしっかりと攻撃できることが勝敗を左右します。また、アタッカーもセッターに変わってトスを上げる技術が必要なことは言うまでもありません。基本は指示出しはセッタープレーヤー（司令塔）が行います。1打目か2打目で必ずボールに触れるセッターが指示を出すと、セッターの判断で攻撃を組み立てることができます。そうすることがチームが一体となった攻撃につながり、迷いのない攻撃が可能となります。

前衛はセンタープレーヤーとサイドプレーヤーに分けることができます。センタープレーヤーはブロックの軸になり前衛の動きをリードします。サイドのプレーヤーは目の前の前衛をフリーにしないように構えていることが大切です。

(2) 前衛への指示

北海道では後衛のセッターが前衛に指示をする場面で、トスを出すときは『かまえて・かまえ』、ブロックに着くときは『ついて・つけ』、開いてほしいときは『開いて・開け』、開いて構えるときは『どけかま』という指示が多く使われます。『どけかま』とは、相手のブロックをかわすために、開いて構えの姿勢をとることを言います。北海道であれば、各盲学校義務校を卒業した生徒が高等部では共に学ぶことが多いことから、各校の指示を統一することが望ましいでしょう。

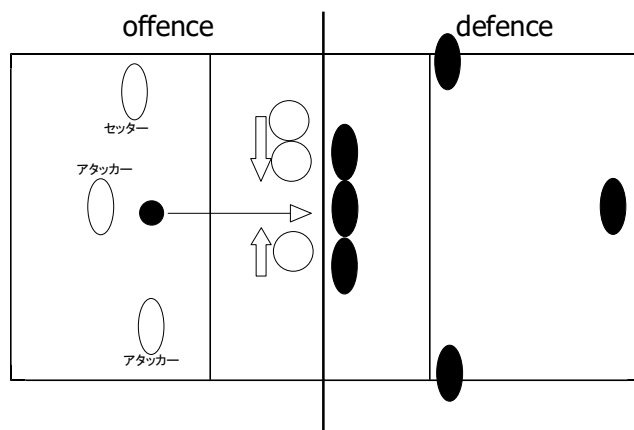
また、上記に述べたとおり、『右に・・・』や『左に・・・』という具体的な指示を付け加えるとスムーズです。そして、『つけ』『開け』に関して、いつも同じ口調にしていると、前衛競技者はいつも急いで動かなければならなくなります。そこで、指示に『ゆっくり』をつけるか、急ぐときは強く早口で「開け!」、ゆっくりでいいときは、落ち着いた口調で「開いて」とするなどの工夫があれば、前衛競技者の負担を減らすことができます。

他にも大切な指示として、今ボールが相手コートはどこにありどのような動きをしているのかを的確に伝えることで、前衛が少ない指示で主体的にブロックに入ることができます。例えば、『センターから左に流れてるよ』と言えば前衛は少しずつ左へ移動しながらブロックをすることができます。後衛が良かれと思って発した言葉が逆に混乱させてしまったり、ボールの音を遮って誤った判断をさせてしまったりする原因にもなりますので、留意が必要です。また、指示を必要最小限にすることで前衛の主体性を高められるだけでなく、相手の判断材料を減らすこともできます。前衛が「こんなときに指示を出してほしい・あのような指示は混乱する」等と意見を出しながら修正していくとともに、必要に応じてチーム独自の指示を作り出してみるのも面白いでしょう。

（３） 相手前衛にボールを預けてしのぐ

レシーブが乱れ、どうしてもラストボールをアタック・ヒットで返球することができない場合、ゆっくりとしたボールを相手後衛に入れてしまえば、アタック・ヒットを許してしまいますので、前衛に入れてしのぐ選択肢があります。また、同様にやむを得ず３打目を相手ブロックに入れる際、速攻でアタック・ヒットされる可能性を考え、自陣の前衛にゆっくりと相手前衛のボールを入れる箇所に集まってきてもらいます。そこで、相手前衛にボールが入る直前に、前衛に『つけ』の指示を出しブロックでしのぐ方法もあります。その際、３打目のボールはゆっくり入れます。

図４－（１） ○は「立った前衛」ボールが入った瞬間にブロックに着けるように移動する。



（４） ローテーションを使った戦術

「４ トップチームの実際（１）」で説明したように、チームで選手の役割を明確にした場合、自チームのサービス終了後に役割に応じた形で、ポジションをチェンジすることが有効です。

５ おわりに

ゲームの局面におけるいくつかの攻撃の仕方を取り出し、「戦術」としてまとめました。中でも大切なことは、局面に応じどのプレーを選択するか判断だと考えます。型どおりの攻撃の繰り返しでは相手に読まれてしまい、いち早くブロックされる可能性が高まります。トレーニングやゲームを通し、状況に応じ選手が攻撃を組み立てていくための判断力を育てていくことが必要です。選手達が、自分たちの状況とともに相手の状況や心理を読み、駆け引きをしつつ自ら判断してプレーする楽しさを知り、生涯を通じてフロアバレーボールに親んでくれることを願っています。

第3章 フロアバレーボールのトレーニング

第3章では、フロアバレーボールのトレーニング例を、小学部低学年、小学部高学年、中学部、高等部の各発達段階に沿って整理するよう努めました。この整理の仕方を目安としながらも、指導に際しては目の前の子供の実態に応じて活用し、工夫することが必要です。また、各テーマに沿った指導を分かりやすく伝えられるよう、テーマ、重要な要素、オーガナイズ、重要なポイントの4つの項目に整理しました。その際、指導者が【重要な要素】を理解し、しっかりと押さえながら指導に当たることが大切です。

小学校低学年

■テ ェ マ 「ボールに慣れよう」

■オーガナイズ

●一人で

- ①ボールを両手で持ち、投げ上げ両手でキャッチする。
- ②ボールを片手で持ち、投げ上げ片手でキャッチする。(左右)
- ③ボールを両手で持ち、床にバウンドさせて両手でキャッチする。
その後、連続して行う。
- ④ボールを片手で持ち、床にバウンドさせ両手でキャッチする。(左右)
- ⑤ドリブルを行う。(左右、顔を上げて)
その後、ドリブルを足の間を通して行う。
- ⑥ボールを両手で持ち、投げ上げその間に
 - ・手をたたきキャッチする。(1回～)
 - ・頭・頭・腹・頭・腹・おしりをたたいてキャッチする。
- ⑦ボールを両手で持ち、投げ上げ、その間に
 - ・両手を地面についてキャッチする。
 - ・おしりを床に着けてからキャッチする。
 - ・回ってキャッチする。
 - ・ジャンプしてキャッチする。
- ⑧両手を使い自分のおなかの周りにボールを回す。(右回り・左回り)
- ⑨足の間を手で8の字にボールを回す。

●二人一組で

- ①互いに背を付けてボールを左(右)に受け渡ししながら回す。(回数を決めてゲーム形式で行う。) 「10回行うよ。どの組が早いかな！」
- ②互いに背を付けて、股の間から頭上を通して相手にボールを送る。(回数を決めてゲーム形式で行う。)
- ③一人がボールを両手で抱え込み、もう一人がそれを奪い取る。(時間を決めてゲーム形式で行う。)

- ④キャッチボールを行う。
- ・ワンバウンドで行う。
 - ・ノーバウンドで行う。
 - ・ボールを転がして行う。
 - ・床のボールを打って行う。

■指導のポイント

全身のいろいろな動きと連動させて、手でボールを扱うことに慣れさせることが大切です。

子供たちの発想も取り入れながら、楽しく取り組ませましょう。

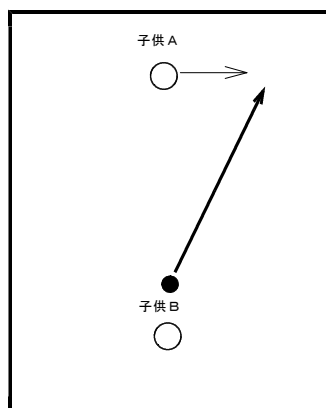
小学校低学年

■テーマ 「よく見よう・よく聞こう！（ボール・相手・ボール）」

■重要な要素

- ・ボール・相手・ボールの順に見る
- ・コミュニケーション（視線を交わす・声掛け）
※視線を交わすことが困難な弱視児の場合も、相手を見てその状況を確認する
- ・トスの質（方向、強さ、タイミング）

■オーガナイズ



- ①子供Bは、相手からのトスをいったんレシーブする。
- ②ボール（レシーブ時）・相手（顔を上げる）・ボール（トスの時）の順に見る・聞く。
- ③止まって構えている受け手Aに向かって、トスを行う。
できるようになったら、良いタイミングで動き出した受け手Aに向かって、トスを行う。
 - ・相手がトスを出せるタイミング。
 - ・声 「はい！」
 - ・ジェスチャー。手で方向を示し動き出す。

■指導のポイント

プレーにおいては常にねらいを持つことが大切です。その判断の基礎となるのが見る・聞くことです。

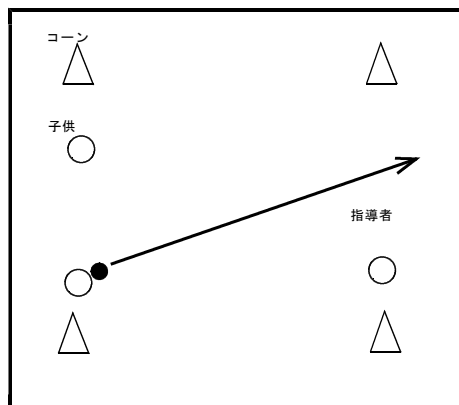
指導者がタイミングよく「ボール・相手・ボール」と言葉を掛け、子供の見る・聞く習慣を育てましょう。

■ テーマ 「2対1 初めてのゲーム」

■ 重要な要素

- ・ 積極性
- ・ 判断（前衛：周りの状況を把握する
後衛：アタック・ヒットの前に相手コートをよく見る）
※前衛における「周りの状況の把握」とは、プレーで生じる多様な音や周りからのゲームの流れの説明を含めた指示などから、ゲームの局面をイメージすることと押さえます。
- ・ ボールをよく見る（弱視児）、よく聞く（全盲児）
- ・ 強さよりも正確性

■ オーガナイズ



- ・ 子供と指導者が対戦する。
- ①コーンの間をボールが通過したら得点。
- ②ボールを手で受けた後、転がす。
できるようになったら、レシーブした後、ボールをアタックする。
- ・ 全盲児には、指導者が声などで自分の位置を知らせ、空いている方向を予測しやすいよう働きかける。
- ・ コーン4個、ボール1個

■ 指導のポイント

「よく見よう」「よく聞こう」「空いているところはどこかな」などの声掛けを心掛け、子供が、トレーニングの重要な要素である、見たり聞いたりして、周りの状況を把握し、ねらいをもってプレーすることができるよう働きかけましょう。

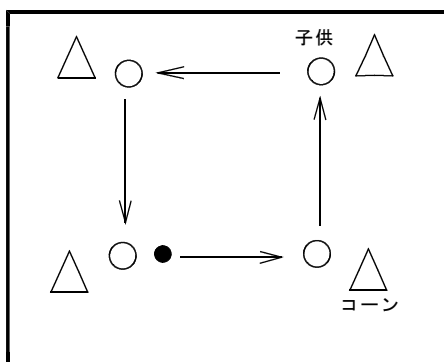
■ テーマ 「4人でのトス（後衛）」

■ 重要な要素

- ・ ボール・相手・ボールの順に見てプレーをする
- ・ レシーブ（受ける面の固定：両手を組む、または片手で拳をしっかりと握る、ボールをよく見る、体の正面で受ける・ステップワーク）
- ・ レシーブの質（方向、強さ、回転）
- ・ トスの質（方向、強さ、タイミング）
- ・ コミュニケーション（視線を交わす、声掛け）

■ オーガナイズ

※視線を交わすことが困難な弱視児の場合も、相手を見てその状況を確認する



- ① トスしてくる相手を見る・向く。
- ② ボールを見て・音を聞いてレシーブ。
- ③ レシーバーと視線を交わす。
- ※ レシーバーの状況を把握し、トスの方向、強さ、タイミングを判断する。
- ④ レシーバーが声掛けする。「はい！」
- ⑤ ボールを見て・確認してトス。

- ・ 右回り・左回りを行なう。
- ・ コーン4個、ボール各1個

※使用するボールを子供の実態に応じて選択する。

■ 指導のポイント

「ボール・相手・ボール」に慣れてきたら「ボールをレシーブしたら素早くトスしよう！」などの言葉掛けを心掛け、相手やボールを見ること・確認することや、レシーブからトスへの連動した動きを意識させるよう働きかけましょう。

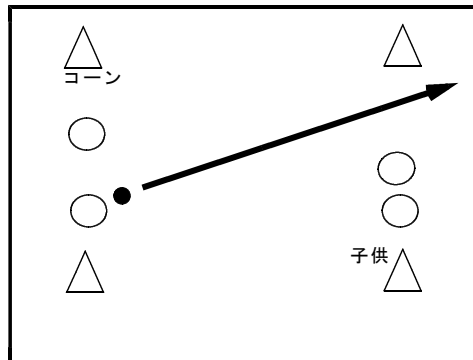
■ テーマ 「2対2のゲーム」

■ 重要な要素

- ・ 判断（前衛：周りの状況を把握する
後衛：アタック・ヒットの前に相手コートをよく見る）
- ・ Vコースの理解
※Vコース (Vacant Corse)：相手コート上の空いているコース
- ・ コミュニケーション

※前衛の「周りの状況の把握」とは、プレーで生じる多様な音や周りからのゲームの流れの説明を含めた指示などから、ゲームの局面をイメージすることと押さえます。

■ オーガナイズ



- ・ 子供同士が対戦する。
- ①コーンの間をボールが通過したら得点。
- ②トスはなしで行う。なれてきたら、トス1回ありで行う。（トスをした後のアタック・ヒットで得点した場合は、2点にするなど工夫する）
- ③子供の力に応じゴールの広さを換え、力の均衡を図る。
- ・ コーン4個、ボール各1個

■ 指導のポイント

「よく見よう」、「Vコースはどこかな」などの言葉掛けを心掛け、ねらいをもってアタックするよう働きかけましょう。

弱視生が味方の全盲生へどんどん声掛けできるよう、働きかけましょう。選手間で全盲生への指示が足りないときは、指導者が適切に伝えましょう。

得点するための作戦を立てさせ、トスを使った攻撃について考えさせることも大切です。

■ テーマ 「指示の理解とサイド攻撃（前衛）」

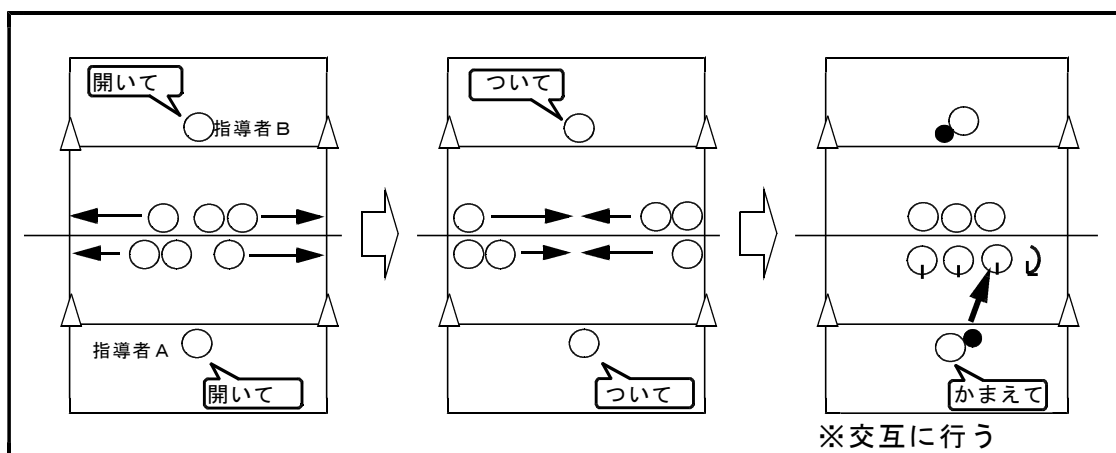
※サイドをねらったアタック・ヒットを本教本では、「サイド攻撃」とします。

■ 重要な要素

・「開いて、ついて、かまえて」の理解、動き方

※北海道での指示

・パスをもらってからのアタック・ヒット（サイド攻撃）



■ オーガナイズ

- ①指導者の指示で「開いて、ついて、かまえて」の動きを行う。
- ②指導者の指示で「開いて、ついて、かまえて」を行った後、後衛からトスをもらい、両サイドのフロント・コーナー（アタックラインとサイドラインの接点）に置いたコーンをねらってアタック・ヒットを行う。
- ③ゲーム形式で行う。
 - ・前衛：子供3人、後衛：指導者1人
 - ・ネット、コーン4個、ボール1個

■ 指導のポイント

子供たちにとってゲームが一番の楽しみです。指示による動きが理解できたら、ゲームの中で技能を発揮させましょう。

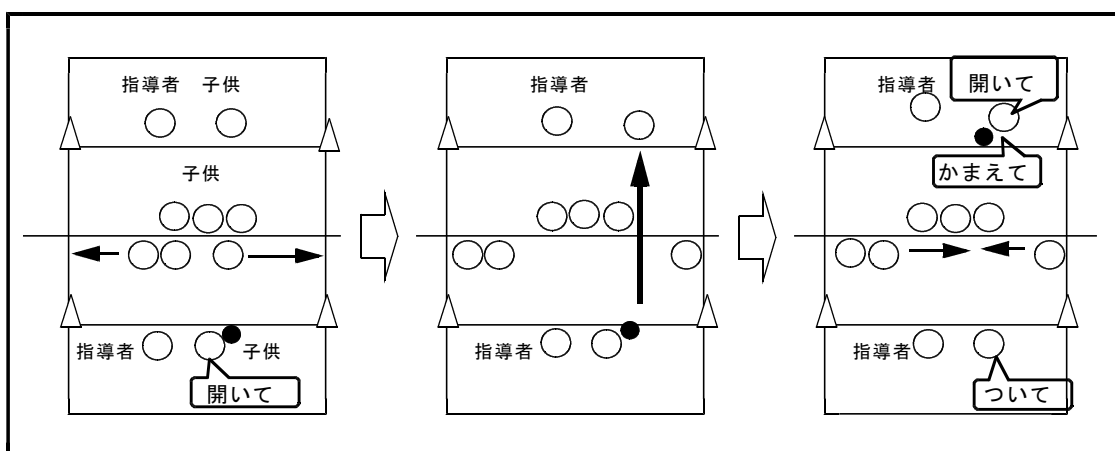
ゲームの中で良いプレーが出たら、その点を簡潔に伝えながらどんどん褒めましょう！「～さん、かまえの動き早かったよ」、「ナイスコース！」

■ テーマ 「後衛の指示」

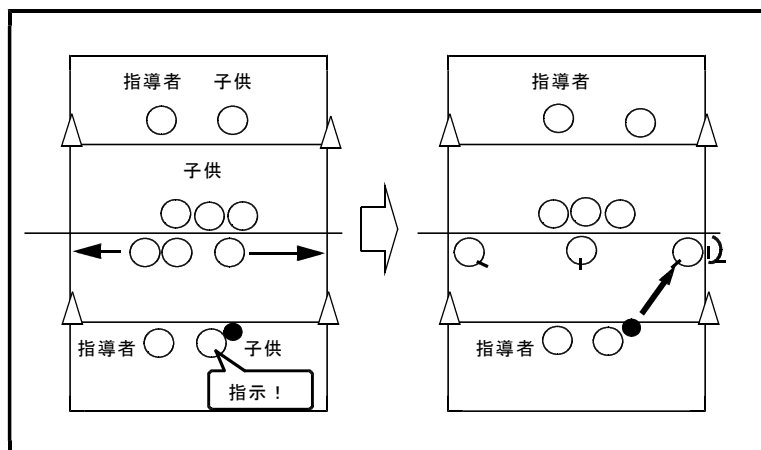
■ 重要な要素

- ・「開いて、ついて、かまえて」の理解と指示
- ・コミュニケーション
- ・判断（相手コートをよく見る、プレーの選択）

■ オーガナイズ



- ① 子供の「開いて、ついて、かまえて」の指示で、前衛プレーヤーが動く。
- ② 子供の「開いて、ついて、かまえて」の指示で前衛プレーヤーが動き、後衛からトスをもらい、両サイドのコーン（アタックラインとサイドラインの接点）をねらってアタックする。
- ③ ゲーム形式で行う。
- ④ 「開いて、ついて、かまえて」の指示が十分定着した段階で、開いて構えるという意味の指示を考え、同様の流れで指導する。



- ・ 前衛～子供 3 人、後衛～子供 1 人、指導者 1 人
- ・ ネット、コーン 4 個、ボール 1 個

■指導のポイント

子供が落ち着いて指示を出せるようになってきたら、ゲーム形式に移ります。

状況に応じた判断を育てるために、良い指示がなされた局面、もしくは、失点につながるような指示がされた局面など、ときにはゲームを止めて、自分のプレーを振り返らせることも大切です。「どうして～と指示したの」・「そうか～だから～と指示したんだ。良い判断だね!」、「なぜアタック・ヒットをきめられてしまったんだろう?」・「どうすればよかったのかな」

良い指示が出されたときは、どんどん褒めましょう。「今の指示、早くてよかったよ!」

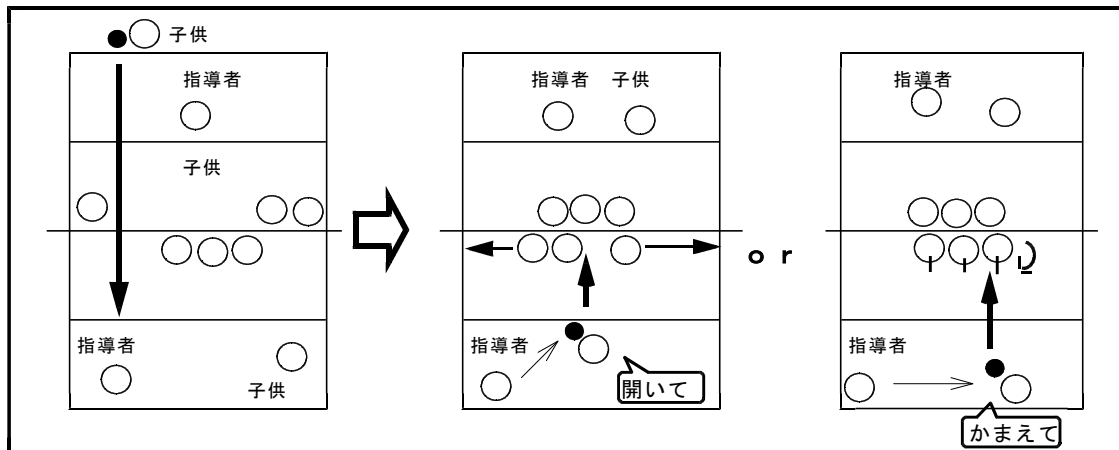
小学校高学年

■テーマ「アタック・ヒットかトスかの判断（後衛）」

■重要な要素

- ・ コミュニケーション
- ・ 判断（相手コートをよく見る、プレーの選択）
 - 2 打目はアタック・ヒットのチャンス
 - アタック・ラインに近づくほど V コースが広がり、アタック・ヒットのコントロールもしやすくなる
- ・ アタック・ヒット
 - 積極性
 - 判断（アタック・ヒットの前に相手コートをよく見る、プレーの選択：V コース、サイド攻撃、ブロック・アウト）
 - ボールをよく見る（ボールをヒットするとき）
 - 強さより正確性
- ・ トス
 - 判断（トスの前に周りをよく見る、ねらいをもったトス）
 - トスの質（方向、強さ、タイミング）
 - 両足の間でボールを捉える
 - 当てる面の固定（両手を組むまたは片手で拳をしっかり握る）
 - ボールをよく見る（トスのとき）

■ オーガナイズ



- ①相手のサーブを指導者がレシーブする。
- ②レシーブや周りの状況を見て、子供はアタック・ヒットかトスの判断を行う。
- ③ゲーム形式で行う。
 - ・前衛～子供3人、後衛～子供1人、指導者1人
 - ・ネット、ボール1個

■ 指導のポイント

子供が自ら判断することが大切です。

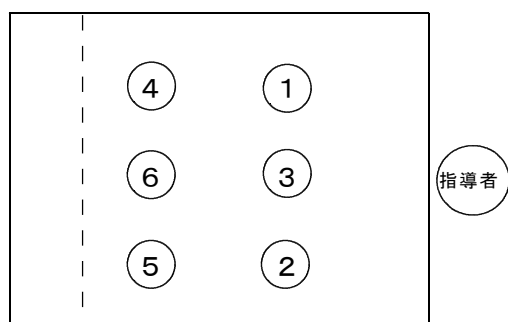
エンド・ライン付近からのアタック・ヒットは有効打となりにくいですが、例えば「Vコースが見えたから打った」という子供の判断があれば、それを尊重しましょう。同様の場面でアタック・ヒットをミスしてアウトにしてしまったり、安易に相手ボールにしてしまった際には、「どうすれば、もっと良い攻撃ができたかな？」と問いかけ、他の選択肢や重要な要素に気付くよう働きかけましょう。

■ テーマ 「ローテーション」

■ 重要な要素

- ・ ポジショニングの理解
- ・ コミュニケーション
- ・ 判断（自分のポジション、周りのポジション）

■ オーガナイズ



- ・ 6人1組でチームを作る。
- ①ゼッケンをつけ自分のポジションとまわりの人のポジションを理解する。
 - ②前衛の移動のとき、左端の者が右端に動く方法を確認する。（味方の後ろを通るなど）
 - ③前衛がサーブを行う際、対になりローテーションをする真後ろの後衛がサポートする。
 - ④指導者の声に合わせて、ローテーションの練習。指示「チェンジサービス。（ローテーションしてください）」
 - ⑤後衛はローテーション後①-④、②-⑤、③-⑥が前後になっているか確認する。

■ 指導のポイント

サーブ権の移動に伴って1つ左のポジションに移動することを理解させます。特に左端の生徒が右端に移動する際には、間違えずに行えるよう、それぞれが自分及び周りのポジショニングについて判断し、指示を出しあい、コミュニケーションをとることが大切です。また、サービスの際、前衛の④を後衛の①が、同じく⑥を③が、⑤を②がサポートすることを理解させます。

中 学 部

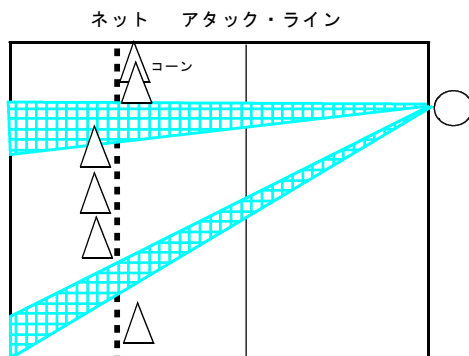
■ テーマ

「ねらいをもったサービス（後衛）」

■ 重要な要素

- ・ 強さよりも正確性
- ・ 判断（サービスの前に相手コートを見る）
- ・ Vコースの理解

■ オーガナイズ



- ① コーンを置き、様々なVコースを設定し、サービスを行う。
 - ② 数回続けてサービスを行い、Vコースを通った場合にポイントとし、得点を競う。
- ・ コーン6個、ボール数個

■ 指導のポイント

サービスが相手の前衛にレシーブされた場合、味方のブロックが整う前にアタックを決められる可能性が高まります。（他に、ゆるいサービスを前衛に入れ、レシーブと同時に味方がブロックに入るといった選択肢もあります。）

サービスは、Vコースを判断し、ねらいをもって行うことが大切です。また、闇雲に強く打つのではなく、正確性を重視しましょう。

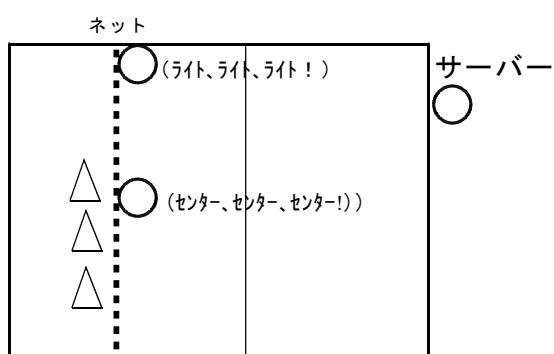
■ テーマ

「ねらいをもったサービス（前衛）」

■ 重要な要素

- ・ 判断（周りの状況の把握）
- ・ 強さよりも正確性
- ・ 素早いポジショニング

■ オーガナイズ



- ① 実戦に即し、右端に前衛 1 名、センターに後衛 1 名が入る。声を出してもらい、方向を確認しサービスを行う。
- ② 相手側前衛の代わりにコーンを 3 つ置き、ボールが当たる音でボールが相手側に行ったことをわかるようにする。
- ③ コーンの位置取りを中央、左、右と変えてトレーニングを行う。
- ④ 若しくは、 ネットまでの歩数を覚え、サービスを 行った後に自分で移動を始める。それ に加え、ボールがネットを越えた後に、 前衛がネットの位置を指示する。 ・ コーン 3 個、ボール 1 個

■ 指導のポイント

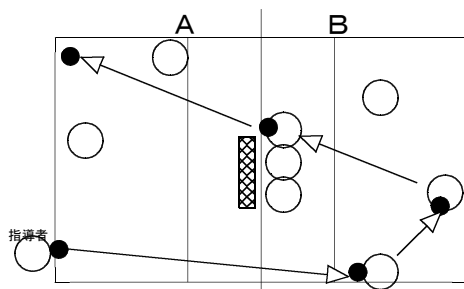
前衛がサービスを行うときには、相手のブロッカーの位置取りに応じた V コースがイメージできることが必要です。そのために 1 つのコーンの位置取りに応じた V コースを確実に理解した後、コースの位置取りを変えてトレーニングを行います。サービスの正確性がこれらのトレーニングの基礎となります。

■テーマ 「アタック・ヒット（前衛）」

■重要な要素

- ・積極性
- ・判断（周りの状況の把握、プレーの選択：Vコース、サイド攻撃、ブロック・アウト）
※前衛の「周りの状況の把握」とは、プレーで生じる多様な音や後衛からのゲームの流れの説明を含めた指示などから、ゲームの局面をイメージすることと押さえる。
- ・ポジショニング（相手の隙をつく）
- ・強さよりも正確性
- ・コミュニケーション（後衛からの指示、意志を伝える）

■オーガナイズ



- ①指導者のサーブから始める。
- ②後衛はレシーブとトスのみで、前衛が相手に返球（3打以内）する。
- ③遮るもの（台や畳などボールを跳ね返すもの）を相手前衛（ブロック）を想定して設置する。Vコース、サイド攻撃、ブロック・アウトをねらう等の各技術を身に付ける。
- ④その後、相手チームに前衛を1～3名置きゲーム形式で身に付けた技能を発揮する。

■指導のポイント

良いプレーは、具体的に良い点を伝えながらどんどん褒めましょう。ミスについても、そのプレーのねらいを聞いて、良い点は評価し、技術面に課題があるときはその場で修正を図っていきましょう。周りの状況把握に誤りがあるときは、分かりやすく簡潔に説明しましょう。

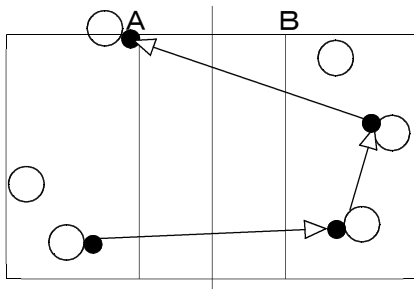
状況によっては、後衛の指示の修正が必要な場合も出てくるでしょう。

■テーマ 「アタック・ヒット1（後衛）」

■重要な要素

- ・積極性
- ・判断（アタック・ヒットの前に相手コートをよく見る、プレーの選択：Vコース、サイド攻撃、ブロック・アウト）
- ・ボールをよく見る（アタック・ヒットのとき）
- ・強さよりも正確性
- ・足の位置と方向
- ・コミュニケーション

■オーガナイズ



- ①後衛がそれぞれのコートに分かれて行う。
- ②3打以内で返球するが、フロントゾーン内で停止するボールについては、1・2打目についてのみ1人がフロントゾーンに入り自分チームへ返球できる。このとき、相手へ直接返球してはいけない。
- ③選手の実態によっては、3対2から行う。
※3人のチームは、よりアタック・ヒットを決めやすくなる。

■指導のポイント

アタック・ヒットはVコースをねらように言葉掛けを行い、ポイントにつなげることを意識させます。

ボールの勢いを止める良いレシーブが良いアタック・ヒットにつながることに気付かせましょう。また、よくねらって打つことが得点に結びつくことや、サイド攻撃の有効性についてプレーの中で気付くよう働きかけましょう。

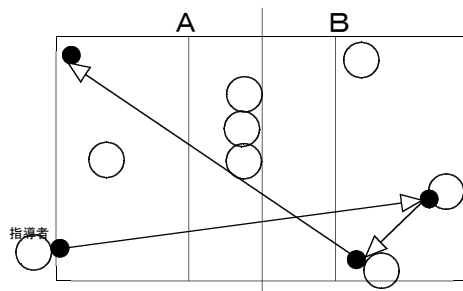
良いプレーはどんどん褒めましょう。「ナイスコース！、サイドをねらったのは良い判断だよ！」

■テーマ 「アタック・ヒット2（後衛）」

■重要な要素

- ・積極性
- ・判断（アタック・ヒットの前に相手コートをよく見る、プレーの選択：Vコース、サイド攻撃、ブロック・アウト）
- ・ボールをよく見る（アタック・ヒットのとき）
- ・強さよりも正確性
- ・足の位置と方向
- ・コミュニケーション（前衛への指示、開いて！）

■オーガナイズ



- ①前衛と後衛とでネットを挟んで行う。
- ②Aコートの指導者からサーブを入れる。
- ③後衛は3打以内で相手コートに返球する。
- ④その後、ゲーム形式で行う。

■指導のポイント

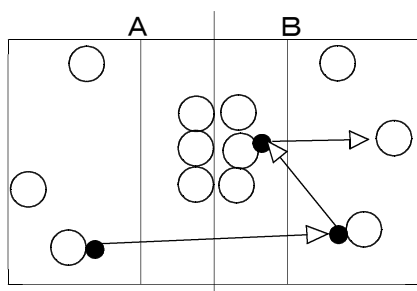
相手ブロッカーがついた中で生じるVコースを探し、積極的にねらわせましょう。
適切な局面では、ブロック・アウトも意識的にねらわせてみましょう。

■テーマ 「アタック・ヒット3（前衛と後衛の連携）」

■重要な要素

- ・積極性
- ・判断【前衛】（周りの状況の把握、プレーの選択：Vコース、サイド攻撃、ブロック・アウト）
【後衛】（アタック・ヒットの前に相手コートをよく見る、プレーの選択：Vコース、サイド攻撃、ブロック・アウト）
- ・コミュニケーション
- ・ポジショニング【前衛】（相手の隙を突く）
- ・ボールをよく見る（アタック・ヒットのとき）
- ・強さよりも正確性

■オーガナイズ



①ゲーム形式で行う。

②後衛からトスを受けた前衛のアタック・ヒットと、前衛からのトスを受けた後衛のアタック・ヒットの得点を2点とする。

■指導のポイント

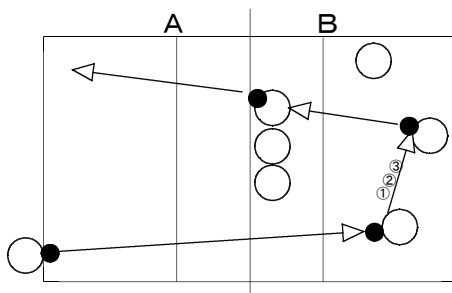
テーマに沿ったプレーが出るよう声掛けをしましょう。

ねらったプレーが出にくいときは、その場でルールを変更するなど柔軟に対応しましょう。

■ テーマ 「レシーブ（後衛）」

■ 重要な要素

- ・ 判断（ボールが来る前に周りを見る、次のプレーがしやすい位置にコントロール）
- ・ 受ける面の固定（両手を組む、または片手で拳をしっかり握る）
- ・ ボールをよく見る（レシーブの時）
- ・ 体の正面で受ける（ステップワーク）



■ オーガナイズ

- ① 指導者からサーブが入り、後衛が1打目をレシーブする。
- ② 1打目をレシーブしたプレーヤーが、3秒数えた後に、他の後衛プレーヤーが2打目のトスをだす。
※相手の打球を、次のプレーがしやすい位置と速さにコントロールする。
- ③ トスを受けた前衛はアタック・ヒットする。
- ④ その後、同様のルールで、後衛の3対3のゲーム形式で行う。

■ 指導のポイント

良いプレーについて、その技術的なポイントも具体的に伝えながら、どんどん褒めましょう。「ナイスレシーブ！、体の中心でボールを捉えていたよ！」

強いボールの勢いを吸収できない選手には、その場で練習させ技術の修正を図りましょう。

おわりに

第1章の技術理論では、Vコース(Vacant Corse)、フロント・コーナー(Front Corner)等の名称を考案するなど、野心的なアプローチをとっていますが、本教本の特色であり、現在でも妥当性があると考えます。第2章の戦術理論については、後衛から前衛への指示の表現を修正するとともに、駆け引きの視点を加えました。第3章のトレーニングについても戦術理論と同様の修正を加えましたが、子供の判断を育てるというコンセプトに基づく、発達に応じたトレーニングの提案という点で、現在においても意義があると考えました。

本復刻版の発行により、多くの皆様にフロアバレーボールのバトンを繋げるよう願っています。

令和7年1月31日 北海道視覚障害教育研究会保健体育科サークル

【令和6年度北海道視覚障害教育研究会保健体育科サークルメンバー】

北海道札幌視覚支援学校 三上友佳子、大宅耕介、橋谷布児乃、松里一樹、佐藤暢洋
北海道旭川盲学校 今野征大、徳能一喬
北海道帯広盲学校 穴戸威之、恩田香奈子、瘡師輝幸
北海道函館盲学校 濱道悠太郎

2000年のフロアバレーボール競技規則改正に伴い札幌市で行われた審判講習会で、初めてこの競技規則に触れさせていただきました。その際、この競技規則の完成度の高さに、フロアバレーボールの競技としての発展を確信いたしました。同時に、その作成に携わった方々の情熱を肌で感じることができました。このことが一つの契機となり、平成16年8月に北海道高等盲学校で行われた北海道視覚障害教育保健体育自主研修会で話題提供し、北海道視覚障害教育研究会の研究助成を得て本指導教本を作成する運びとなりました。執筆に当たっては、各指導者の指導実践に基づいて分担当いたしました。様々な専門性をもつ指導者による意見交換からは、フロアバレーボールのユニークな競技観やトレーニングの発想が生まれ、実り多い作業となりました。本「フロアバレーボール指導教本」をきっかけとして、全国のフロアバレーボールに携わる方々との交流の輪が広がることを願っています。

最後に、本教本作成に当たりご協力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

平成17年3月31日 佐藤 暢 洋

執筆者一覧(平成16年度当時)

第1章	フロアバレーボールの技術理論	北海道札幌盲学校	佐藤 暢洋
第2章	フロアバレーボールの戦術理論	北海道高等盲学校	樽山 正太
第3章	フロアバレーボールのトレーニング		
	小学校低学年	北海道札幌盲学校	佐藤 暢洋
	小学校高学年	北海道旭川盲学校	高橋 純一
	中学校	北海道札幌盲学校	岩木奈緒子
			亀谷 隆仁
	高等部	北海道高等盲学校	坂本 安功

参考資料

「フロアバレーボール競技規則」2023年1月改定 日本フロアバレーボール連盟
「サッカー指導教本」 財団法人日本サッカー協会