

スポーツ考 —日本とバレーボール—

村 松 茂

1. はじめに

我が国でバレーボールは、学校教育においては体育の球技種目として古くから広く行われてきており^{34, 57)}、学校行事の球技大会でも定番ともいえる種目である。また、部活動も盛んで、小学生から大学生まで全国大会も開催されている³⁰⁾。高校生の大会は「春高バレー」として民放のテレビ放映もある。大学の体育の授業でも実技種目として取り入れているところが多く⁶⁵⁾、本学においても例年、履修者の多い人気種目の1つである。学校教育において、バレーボールがこのような盛んに行われている国はあまり例がない^{24, 36)}。

学校教育以外でも、全国的な規模で行われている家庭婦人中心の「ママさんバレー」や、若者を中心としたビーチバレーボール、老若男女が楽しめるソフトバレーボールなど、我が国では300～400万人ともいわれる多くの人々がこのスポーツに親しんでいる⁴⁷⁾。また、古くから企業チームによるリーグも存在している。いくつかの国際大会は、実力とは別にいわゆるゴールデンタイムにテレビ放映もされている。国内最大の国民スポーツの祭典である国体（国民体育大会）でも第1回（1946年）からの開催種目である⁷⁾。

このように我が国でバレーボールは、学校教育の教材として、また広く国民のスポーツ文化⁵³⁾として定着している。そこで、本稿では、日本とバレーボールというスポーツとの関わりに焦点を当て、我が国におけるバレーボールの歴史と現状についてまとめ、学校教育での現状と教材としての在り方について考察する。

2. 日本におけるバレーボールの歴史と現状

1) 他国に例をみないスポーツ文化

アメリカでテニスを参考に気軽にできるスポーツとして考案されたバレーボールが、日本に伝えられたのは1900年初頭である。1917年（大正6年）に初参加した極東大会が、他国に惨敗したものの我が国におけるバレーボール発展の礎となったといわれている⁶⁰⁾。現在、バレーボールといえば6人制が一般的であるが、日本に伝えられた当初は4人ずつ4列に配した16人制であった。やがて12人制、そして9人制となり、全国に普及していった⁴³⁾。この普及には、1927年に設立された日本バレーボール協会が、昭和30年（1955年）ごろまで百万人のスポーツを目指し、「スポーツに飢えていた戦後の日本の国民に対して金のかからない、安直かつ手軽な、しかも沢山の人が同時に楽しめるスポーツ」として普及に努めたことも背景にある²⁶⁾。

しかし、我が国におけるバレーボールの歴史のなかで特出すべき出来事は、何といても1964年、バレーボールが正式種目として採用された東京オリンピックでの女子決勝戦である。この時期には、すでに国際大会は6人制が採用されており、オリンピックも6人制で行われた。日本中の国民が注目するなか、企業チーム日紡貝塚を中心とした全日本チームが強豪ソ連を破り、見事に金メダルを獲得したのである。この時のテレビ視聴率が、90%（各局合計）以上を記録したことから当時の注目度の高さがわかる⁶⁾。⁴³⁾。この出来事によって、我が国におけるバレーボールというスポーツの人氣が全国的に一気に高まった。

世界の各国が6人制を採用する中、我が国では6人制とともに9人制も今日まで行われてきており、現在、その中心となっているのが、これから述べる他国に例をみないスポーツ文化ともいえる家庭婦人を中心とした9人制バレーボール「ママさんバレー」である⁵⁴⁾。

ママさんバレーの全国的な普及は、前述した東京オリンピックでの女子チームの活躍が大きな要因となっている¹¹⁾。女子の優勝によって全国を

覆ったバレーボール熱は、当時、スポーツとはあまり関わりのなかった家庭の主婦たちにも波及し、小・中学校等のPTAや地域の婦人たちなどをベースとして、主婦によるバレーボール活動が盛んに行われるようになった⁵⁵⁾。1970年には、ママさんバレーの全国大会が開催され、以降、毎年行われ今日に至っている。現在、ママさんバレーの競技人口は、10万人ともいわれている。

このママさんバレーの普及の要因は、確かに東京オリンピックでの女子チームの活躍が起爆剤となったが、9人制バレーボールという競技の特性^{52, 59)}と、それを行える環境が全国的に整えられていたことも大きかったと考えられる。

すなわち、競技特性としては、ネットをはさんで行うため、相手との身体的接触がなく安全であること、ポジションによって役割が決まっているため、運動量や体格を考慮し自分にあったポジションを選択できること、9人という多くの人数で楽しめること、室内スポーツであり、自然環境に左右されず練習や試合が行えること、そして、大切な環境要因として、日本では、学校教育でバレーボールが広く行われているため、全国どこの地域でも、近くの学校の体育館でバレーボールを行うための支柱やネットなどの用具や試合のコート（9人制女子は6人制と同じ広さ）が整備されていたことである。さらには、連盟（1980年全国家庭婦人バレーボール連盟設立、2010年より一般社団法人全国ママさんバレーボール連盟と改称）が組織されており、運営にも工夫がみられ、全国大会には1回しか出場できないこと、すなわち、多くの人達に全国大会への出場の機会が与えられること、年齢制限による大会（50歳以上および60歳以上）も設けられており、生涯スポーツとして、バレーボールの競技を長く楽しめるように配慮されていること、などもその要因として挙げられる。

また、ママさんバレーの誕生は、その時代背景から当初、女性解放の動きの1つとして、結婚後の女性が家族の行動としてではなく、単独でスポーツ活動に参加し始めるきっかけともなったのである⁵⁴⁾。

日本独自のスポーツ文化ともいえる9人制バレーボールは、ママさんバレーだけではなく、男子においても毎年全国大会が複数開催されている。実業団登録しているチームの大会（全日本実業団）、一般登録のチームの大会（全日本クラブカップ）、および両大会での優勝チームなどによる全日本総合男子選手権大会などである。全日本総合大会は、古く大正時代から続けられており、現在82回を数えに至っている。また、9制バレーボールのマスターズ大会も開催されている³⁰⁾。男子における9人制の魅力は、ポジションに関わりなく、多くの人が攻撃に参加できること、またレシーブのみに特化してチームに貢献できること、などである。

ちなみに9人制バレーボールは、6人制と比較すると人数や前述したポジションだけではなく、その他にもいくつかの違いがみられる。例えば、一般男子のコートは、6人制よりも半面で縦横1.5mずつ広いこと、ブロックの際のワンタッチを1回と数えること、ブロックでのオーバーネットが反則となること、そして、最も大きな違いはサーブに関してで、テニスと同じように1回失敗してももう一度打てること、などである。サーブは、もともなったテニスのなごりなのかも知れない。失敗を気にせず、思いっきり打てるのも9人制の魅力ともいえる。

企業スポーツとしてのバレーボール（6人制）も、東京オリンピックを機に発展して行く。特に女子バレーボールは、戦後の経済復興期では復興を先導した紡績・繊維産業で、また、経済復興を遂げた後は家電・精密機械・流通産業で働く、数多くの女子従業員を対象とした企業アイデンティティの醸成と企業モラルの高揚を担う役割を果たした^{6, 46)}。大衆消費社会となった現在では、企業内での役割とともに企業の広告宣伝を担う役割が大きくなった⁹⁾。国内の産業構造の変化を受けてバレーボール部をもつ企業も変遷したが、名称も全日本バレーボール選抜リーグ（日本リーグ）から1994年にはVリーグ、そして、2006年からはチャレンジおよびプレミアリーグ（男女各8チーム）に変わっている³⁰⁾。国内リーグではあるものの一定の人氣が保たれており、一部テレビ放映もされている。

現在世界では、ブラジルやイタリア、フランス、アメリカ、ロシア、中国、韓国など、その国のいわばトップリーグとしてプロリーグが存在している。我が国でもサッカーのプロリーグ（Jリーグ）発足を受けて、一時（1994年）プロ化を目指した時期はあったが、諸事情から挫折し⁶¹⁾、結局、現在もほとんどの選手は基本的に各企業の社員である。したがって、我が国には、他国にみられるようなバレーボールのプロリーグは存在しない³⁰⁾。すなわち、現在、日本におけるバレーボールのトップリーグは、1967年の発足以来、半世紀近く男女ともに伝統的に企業スポーツが中心となって支えている⁴⁶⁾。この点では、我が国のバレーボールリーグもプロ化という世界の潮流に反した、いわば独自のスポーツ文化を有しているとみることもできる。

2) 過去の栄光と現状

6人制が採用されて以降、世界大会における日本代表チーム（全日本）は、オリンピックでの成績にみるように、女子は1964年東京および1976年モントリオールで優勝、この間のメキシコ、ミュンヘンでもそれぞれ準優勝を果たしている。男子も1972年のミュンヘンオリンピックで優勝、その他の国際大会でも男女ともに1970年代までは日本のバレーボールは世界のトップにあった⁷⁾。女子では、大松博文監督率いる東京オリンピックの代表チームにみる他国を圧倒する徹底した練習がその強さの背景にあった^{6, 13)}。また、男子では、松平康隆監督のもと当時世界に先駆けて考案したクイック攻撃や時間差攻撃などの多彩な攻撃が優勝を支えた⁷⁾。しかし、1980年代以降今日まで、男女ともに久しく世界大会での優勝はない。現在、民放テレビ局が国際大会（ワールドカップおよびワールドグランドチャンピオンズカップ）を、いわゆるゴールデンタイムに放映しているが、近年のオリンピック大会を始めとする国際大会での優勝国の実力に比べ、開催国枠での出場でもある全日本の実力が、男女ともに優勝を狙うレベルにないことは多くの視聴者の目にも明らかであろう。

現在、国際的なレベルからみて、特に男子（2013年1月国際バレーボー

ル連盟：FIVB世界ランキング18-20位)¹⁵⁾においては過去の栄光もすっかり地に落ちた形の日本であるが、その要因としては、バレーボールという競技の特徴および社会的背景などが考えられる。すなわち、バレーボールの競技は選手の身長に関わりなく、ネットの高さは一定（男子2.43m、女子2.24m）であるため、近年、基本的なスキル（スパイク、ブロック、レシーブおよびサーブ）および戦術（データの分析能力など）⁶⁴⁾が均質化しつつある上位チームでは、基本的に身長がより高いほど攻撃（スパイク）および防御（ブロック）面で有利であり、得点を得やすいということである^{35, 44)}。近年の世界トップレベルにあるチームをみると、女子でも190cmを超える選手が攻撃あるいは防御の中心となっている。全日本の女子選手には、このような長身の選手はいない³⁰⁾。一方、男子も世界トップレベルにあるチームに比べ、その平均身長はやはり低い。

しかしながら、この身長の差を跳躍力である程度補うことも可能であるが、現在、世界トップレベルにあるブラジル代表選手をみると、彼ら、あるいは彼女らは、身長だけではなく跳躍能力においても日本の選手より優れているように思われる。検証したデータがないため想像の域を出ないが、この跳躍力（スパイク）の違いは、やはり人種的な違い³⁹⁾、すなわち、遺伝的にみて、マラソンなどの持久的なスポーツ種目に向いている我々アジア系人種と、パワー系スポーツに向いている、ブラジルのスポーツ選手にみられるアフリカ系黒人（混血も含め）との違いにある。筋の質からいえば⁵⁾、ブラジルの選手は、瞬発的な筋力発揮に優れた速筋繊維の割合が日本選手よりも相対的に高く、これにより、より高いジャンプ、より強力なスパイクを打つことができるのではないかと推察される。

一流のバレーボール選手の体力的要素として重要なのは、勿論、一定レベルの基本的な技能は不可欠ではあるが、特に男子では、やはりジャンプ力、スパイク力の源泉となる瞬発力（筋パワー）^{5, 56)}が最終的に勝敗に大きく影響する。この点からすると現行ルールでは、体格（身長）および体力（筋パワー）において劣る我々日本人が、世界のトップを目指す競技と

しては、バレーボールというスポーツは不利であるといえる。

ここで文献の数値^{17, 18, 35, 63)}を参考に一定のモデルケース（ボールの打点位置：アンテナより38cm内側、ネットからの距離49cm、高さ：女子264cm、男子315cm、ボールの移動距離（打点からクロス方向のコートコーナーまで）：女子12.98m、男子13.16m、スパイク速度：女子22.3m/秒、男子25.1m/秒）からブロックの重要性を考察してみると、スパイクしたボールが、コートに落ちるまでの理論的な時間は、女子0.58秒、男子0.52秒である。これは最長の時間であり、実際にはボールの落下点までの距離はこれよりも短いことが多く、その時間はさらに短縮する。人間の単純反応時間は、約0.3秒であるが、どこに移動するか、というような判断が入るとその時間（全身選択反応時間）は大きく遅延し、0.8秒以上を要する²⁹⁾。すなわち、スパイクを正確にレシーブするためには、事前に予測してボールが来るコースに入っていないと不可能であり、そのためには、ブロックによって一定のコースを打たれないように、まさにブロックし、レシーブする選手がスパイクコースの予測を可能な状態にすることが重要となる。FIVB（国際バレーボール連盟）¹⁶⁾によると、女子の最速は28.6m/秒、男子は36.7m/秒であり、上記のモデルケースによるボールの到達時間は、女子0.45秒、男子0.37秒となり、単純反応時間に迫る。この場合は、事前にコースに入っていたとしても、正確なレシーブが難しくなる可能性が高い。現在、全日本の男子よりも女子のほうが、世界ランキング（2013年1月国際バレーボール連盟:FIVB世界ランキング3位）¹⁵⁾が上であるが、これは世界のトップチームとは身長差はあるものの、先に述べたように、女子はスパイク速度が男子よりも遅いため、相対的にレシーブが可能なスパイクが多く、男子ほどに身長差の影響が表れにくいのだと考えられる。

確かに日本人の平均身長は、世界のトップレベルにある国々に比べ低いが、決して世界レベルに匹敵する長身の若者が国内にいないわけでもない。しかし、男子は、現在のバレーボール界に野球やサッカー選手のようなプロとして的高額な年俵や華やかさを期待することはできない⁴⁵⁾。また、全

日本に選ばれるほとんどの選手は企業の社員⁴⁶⁾であり、プロではないため、現役引退後は企業に残ることはできる。しかし、この場合、バレーボールに時間を費やした分、企業内でのキャリアが少なく、引退後は年齢の割に給料や社内での地位が低い、ということにもなりかねない。このようなことから、長身の若者がいたとしても、必然的にバレーボールへの関心は薄くならざるを得ない。女子も同様ではあるが、男女の職種の違いなどから男子とは事情が異なる面もある。

ところで、民放のテレビ放映に関して、バレーボールに全く関係のない人気タレントなどの出演や過剰な演出などに、純粹にバレーボールというスポーツを観戦したいと思っている人たちからの批判もあるが⁸⁾、これは当然であろう。しかし、テレビ放映は、バレーボールというスポーツ文化を広げ、多くの人たちが、その楽しみを享受する手段として極めて有効である¹⁹⁾。また、テレビ局が払う多額の放映権料が、国際バレーボール連盟（収入の9割は日本のテレビ局が払う放映権料で、合計は100億以上⁸⁾だといわれている）を経て、世界のバレーボールの普及・振興に充てられていること、そして、そもそも民放のテレビ放映は、当然経済活動の上に成り立っていること、などを考慮すれば、テレビ局側の演出をすべて否定することはできない⁴⁵⁾。

3. 日本の学校教育とバレーボール

1) 体育教育での位置づけ

バレーボールが学校教育に取り入れられたのは、1926年（文部省体操教授要項）と古く、当時は、小学校では6年生、中学校男子および高等女学校では3年生に配当されていた^{34, 57)}。以来、現在まで、小学校（中断の時期をはさみ2011年よりソフトバレーボールとして復活）から大学まで体育の運動種目として広く行われてきている。文部科学省の学習指導要領では、小学校⁵¹⁾では中・高学年のボール運動系のネット型の種目（ソフトバレーボール）、また、中学校¹²⁾および高等学校²⁷⁾では球技領域のネット型種目

としてバレーボールが提示させている。大学では、多くは一般教養系科目の体育（大学設置基準大綱化以降は「健康スポーツ実習」と表記している大学が多い）の選択種目として行われている⁶⁵⁾。

ここで、改めて学指導要領に示されている球技の目標をみると、中学校では、基本的な技能や仲間と連携した動きを発展させて、作戦に応じた技能で仲間と連携しゲームが展開できるようにすることをねらいとして、第1学年および第2学年は「基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする」ことを、第3学年は「作戦に応じた技能で仲間と連携してゲームが展開できるようにする」ことを学習している。高等学校では、これまでの学習を踏まえて、「作戦や状況に応じた技能や仲間と連携した動きを高めてゲームが展開できるようにする」ことが求められる。ネット型の技能の目標としては、中学、高校ともに「勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする」ことである。

表は、著者が本学学生を対象に調査した、中学校および高等学校の体育の授業で行った球技種目に関するアンケート（2000年6月実施）結果を示したものである。バレーボールは、ネット型種目として提示されているなかで、最も授業を受けた学生の割合が高い。伊藤ら²³⁾の報告でも、ネット型のうち、中学校および高等学校で、80%以上がバレーボールを履修して

横浜市立大学生が中学および高等学校の体育授業で受けた球技の割合と期間

球技の型	種 目	中学校		高等学校	
		A(%)	B(%)	A(%)	B(%)
ネット型	バレーボール	28	25	20	25
	バドミントン	7	2	10	10
	卓 球	8	7	9	10
	硬式テニス	2	2	9	2
	軟式テニス	2	4	4	4
ゴール型	サッカー	19	16	16	23
	バスケットボール	25	33	20	16
ベースボール型	ソフトボール	6	7	12	10
	野 球	3	4	0	0

注）A：学習期間が半年未満 B：学習期間が半年以上（複数回答、N=100）

いる。大学においても、古くから履修者が多い種目の1つである^{3, 4)}。しかしながら、長年、大学体育のバレーボールを担当してきた経験から、例年、バレーボールを選択する学生の多くは、基本的な技能（特にオーバーハンドパスやアンダーハンドパス）が未熟であり、文部科学省の定める中学あるいは高等学校の到達目標に達している学生は非常に少ない。事実、世羅⁵⁰⁾も述べているように、中・高等学校の授業において、ラリーが続かない、自分のところにボールが来るのが怖い、ボールが当たると痛い、などプレーに際しての不安要素を持ち、ラリーの応酬といったバレーボールの本来の楽しさを味わえないでいる状況も見受けられるのである。大学の授業でも、ほとんどの人がボールに触れることもなく、サーブの失敗やレシーブミスで得点だけが加算され、盛り上がる場面もなく、やがて試合終了、という光景を見聞きすることも決して珍しいことではない。

この要因としては、バレーボールの基礎的な技能が、他のネット型種目に比べ、いわば特殊であることによると思われる¹⁾。すなわち、バレーボールは、同じネット型の球技でもラケットを使うバドミントン、卓球、テニスとは異なり、手や腕で直接ボールを扱う（弾いたり打ったり）ため、時には痛みもあり、恐怖心も抱きやすい。また、オーバーハンドパスをはじめその基礎的な技能は、多くの生徒や学生にとって未経験なものが多く、その習得には時間を要する⁴³⁾。チーム全員がある程度正確にパスすることができなければ、皆でボールをつなぐことを楽しむ、というバレーボール本来の特徴が失われてしまう。バレーボールの醍醐味の1つであるスパイクなどは、トスされたボールの軌跡を予想してジャンプし、空中でタイミングよく素手でボールを打つ、という高度な技術であり、限られた学校体育の授業時間内で、これを習得することは難しいように思われる。さらに、6人という人数で行うため、その連携もより重要であり、他の種目のダブルス（2人）にはない難しさ（例えば誰がそのボールをとるのか）もある。

バレーボールとは対照的に、ゴール型のサッカーやバスケットボール、ハンドボールといった球技は、初心者同士でもバレーボールのような特殊

な技能がなくても、それなりにボールを蹴ったり、投げたりしてパスをつなぎ、シュートを打つこともでき、限られた授業時間内でも「勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本的な技能や仲間と連携した動きでゲームが展開できるようにする」という目標を達成しやすい種目であるといえる。前述したように、バレーボールは全国的な普及とともに、学校教育の教材としても古くから広く取り入れられている。そして、その教育目標達成を導くべく、専門家による指導書も数多くみられる^{33, 44, 66)}。しかし、長年繰り返されている大学での履修者の現状から推察すると、学校体育のネット型種目の教材としてバレーボールを選択する際には、授業時間数や指導者の能力などを考慮して慎重に行ったほうが良いように思われる。

日本バレーボール協会によると、近年、小学生と中学生のバレーボール人口が激減している²⁵⁾。その要因としては、確かに少子化やスポーツの多様化もあるが、見過ごせない要因として、バレーボールを楽しむことがあまりできていないこともあるように思われる⁵⁰⁾。アンケート調査（表）からも、中学校では学習時間が半年未満も多く、このような限られた授業時間のなかでは、基礎的な技能の習得に多くの時間をとられ、肝心のゲームを楽しむところまではなかなか行かないのである。このような現状を受けて、小学校では、2011年から柔らかなソフト球を使ったソフトバレーボールが取り入れられている³⁰⁾。ソフト球の扱いやすさ（ボールも大きく、手や腕に当たっても痛くない）から、連携プレーも生まれやすく、チームでボールを落とさないようにつなぐ、というバレーボール本来の楽しみ方を味わいやすくなっている^{28, 32)}。勿論、中学校の授業においても、多くの生徒にバレーボールの楽しさを伝えるべく工夫を重ねている指導者も少なくはないのであろう^{22, 44)}。

2) バレーボールと体罰

学校における部活動は、教育課程外の活動に位置づけられる教育活動であり、体罰という暴力はいかなる理由があっても許されるものではない³⁷⁾。

しかし、近年、学校の部活動での指導者（教員）による体罰が大きな問題となっている¹⁰⁾。大阪市立桜宮高校のバスケットボール部のキャプテンだった男子生徒が、指導者の体罰を苦に自殺した不幸な事件が発端である。以後、さまざまな運動部での体罰がマスコミで毎日のように報道されているが、種目をみるとバレーボールは、他の種目よりも極端に多い。富江の報告⁵⁸⁾によると、中学校および高等学校でのバレーボール部での生徒の体罰経験率は、実に70%を超えている。また、別の報告²¹⁾によると、バレーボールは男子よりも女子の割合が高い。この原稿を書いている間も、高校のバレーボール部監督（教員）が部員に対し平手打ちを執拗に繰り返す様子が動画サイトに流れ、マスコミに取り上げられている¹⁰⁾。体罰の要因としては、多くは確かに勝利至上主義がその背景にあることは否定できないように思われる⁴⁶⁾。しかし、特にバレーボールの指導者に多くみられる理由を考察すると、日本におけるバレーボールの歴史、すなわち“東洋の魔女”と関係しているのではないかと考えられる。

東洋の魔女⁶⁾は、当時（1961年）、欧州遠征で無敵を誇った日紡貝塚女子バレーボールチームのニックネームで、前述したように同チームを主体とした日本代表の東京オリンピック（1964年）での優勝が我が国におけるバレーボールの普及に大きく貢献している。当時、この勝利の背景として、監督であった大松博文氏の指導哲学、すなわち、他国を圧倒する徹底した練習とそれを支える精神論（本人は否定しているが精神主義）がマスコミ等で大きくクローズアップされ、バレーボールの普及とともに日本中に伝えられたことに起因するのではないかと考えられる。彼はその精神論のなかで、指導における“愛の鞭”も肯定している。勿論、これは子を思う親心と同じ深い信頼関係が、お互いに確立されていることが前提であることはその著書¹³⁾からも明白である。しかし、この勝利を裏付ける精神論は、精神を重んじる日本古来の武道⁴¹⁾に通じるところがあり、また、日本の戦史にみる外国との物質的、体格的な劣勢を精神で補い勝利する、という思考、さらに、時代的にも我が国の高度経済成長を支える国民の心意気

(モーレッツ・サラリーマン)⁵³⁾と相通じるものがあり、バレーボールでの勝利を導くものとして、この精神論が多くの人々に受け入れられたと考えられる。当時の女子バレーを扱った「サインはV」¹⁴⁾や「アタックNo.1」などにみられる、勝利のためなら体罰をも容認する、いわゆるスポ根漫画が多くの子どもたちの心を捉えたことからその影響の大きさを知ることができる。確かに、スポーツという競技での勝利において、精神的要素は無視できない。しかし、日本のバレーボール界には、この精神論が暗黙の了解事項として今日まで綿々と蔓延しており、学校での教育活動である部活動においても、指導者および指導を受ける側（生徒およびその親）も、愛の鞭という体罰に対する意識³⁷⁾が他の種目に比べ希薄化しているのではないか、と思われるのである。部活などで体罰（直接的な暴力だけではなく、無意味な運動で身体的苦痛を与える）を受けた経験があると、指導者となっても体罰を行うことが多く、長年繰り返されてきたのである。

学校教育での体罰問題を考えると、文部科学省の運動部活動の意義である「スポーツの楽しさや喜びを味わい、学校生活に豊かさをもたらす」という原点、すなわち、スポーツとは何か、という原点をそれぞれの指導が、改めて捉え直す必要があるように思われる^{2, 58)}。

3) 大学体育とバレーボール

バレーボールは、大学の体育授業においても、必修の正課であった新制大学制度発足当初（1949年）からその教材として取り入れられており⁴⁹⁾、多くの大学が選択制に移行した大学設置基準の大綱化（1991年）以降も広く行われている、人気の高いスポーツ種目の1つである^{3, 4, 65)}。大学体育の目的は、新制大学制度においては、「健康」のためであり、運動の機会を保証することであった。大綱化を受けて、多くの大学で見直しを行ったが、その主要な目的はそれ以降も変わらないところがほとんどである^{31, 38)}。また、本学も含め「健康のための運動の機会の保証」とともに、生涯を通じて健康の保持と増進のために行うスポーツ、すなわち、「生涯スポーツ」

への動機づけの機会²⁰⁾として捉えている大学も多い。このことから、大学体育では、運動の機会の保証とともに「スポーツの楽しさを体験すること」が主要な目的となる⁴⁸⁾。すなわち、大学体育のバレーボールの授業では、中・高等学校の授業で身につけた基礎的な技能をもとに「バレーボールのゲームを楽しむ」ということが具体的な目標となるのである。これは、学生が捉えている大学体育の意義（スポーツを楽しむ）とも一致する。また、多くの学生は、バレーボールというチームスポーツと一緒に楽しむことを通して、新しい友人関係を結ぶことにも意義を感じている⁴⁸⁾。

しかし、バレーボールを楽しむためには、必然的に基礎的な技能が必要となるが、前述したように、バレーボールのパスに代表される基礎技能の習得にはかなりの時間を要する。長年、大学体育のバレーボールの授業を担当してきた経験から、例年、バレーボールを選択してくる学生の多くは基礎的な技能、特にオーバーハンドパスやアンダーハンドパスが未熟であり、残念ながら文部科学省の定める中学あるいは高等学校での到達目標に達していないのが現状である。バレーボールは、本来、チーム全員でボールを落とさないようにつなぎあい、得点を競うことを楽しむスポーツである。したがって、パスなどの基本的な技能がある程度身につけていないと、このスポーツを楽しむことは難しい⁶²⁾。事実、ほとんどの人がボールに触れることなく、サーブの失敗やレシーブミスで得点だけが加算され、盛り上がる場面もなく、やがて試合終了、という残念な光景を見聞きすることも決して珍しいことではない。

また、本学も含め多くの大学で選択科目、かつ選択種目⁶⁵⁾として置かれているにもかかわらず、受講者のなかには明らかにバレーボールが苦手な学生（パスもできない、サーブも入らない、ボールもとらない）学生もみかける。ゲームを楽しむうえで、そのような学生の存在は、チームの雰囲気悪くするとともに、何より本人も楽しくはないのではないか、と思われるのであるが、毎年一定の割合を持って必ず受講している。その理由をレポートから拾うと、「バスケットやサッカーなど他の球技に比べて、動

きが少ない」、「上手な人がカバーし、とってくれる」、「時間を気にせずのんびりできる」、「下手でもできる」など消極的な理由が目立つ。教職課程を履修している学生は、単位として必要な場合もあるが、そうではない学生がほとんどである。

このような現状、すなわち、多くの受講生の基本的技能が未熟である、また、最初から授業に対するモチベーションの低い学生も受講している、という現状は、本学に限らず他の多くの大学でもよくみられることである。したがって、大学でのバレーボールの授業では、このような現状を踏まえて指導、展開しなければならない。

そこで、本稿では、その実例として、本学におけるバレーボールの授業の概要（指導上の留意点）を以下に紹介する。

(1) 授業の目標：バレーボールのゲームを楽しむ

- 基礎的な技能の向上も必要ではあるが、未熟ではあっても、「今ある技能でいかにゲームを楽しませるか」ということが指導上重要である。

(2) 授業の流れと留意点

1 回目：オリエンテーション、資料配布

- ゲームを楽しむための具体的な行動（7か条）についての共通理解を得ること。また、ケガの応急処置法や運動の精神的効果についても伝える（資料による説明）。

<配布資料の内容>

A. 大学の体育授業でバレーボールを楽しむための7か条

その1) チームができたらず自己紹介をし、メンバーの名前を覚える。ゲーム中はボールを落とさないようお互い声を掛け合う。その2) ポイントが取れたら、お互いにハイタッチなどをして盛り上げる。経験者は、できるだけ周りの盛り立て役となる。その3) サーブが入らない人は、遠慮なく少し前の方から打つ。相手のコートをしつかり見てから打てば入ることが多い。その4) 良いサーブでも逃げず

にレシーブにチャレンジをしてみる。腰を低くして、ボールの正面に入れば意外と上手行く。その5) 慣れてきたら、3段攻撃にもチャレンジしてみる。スパイクが決まったときの喜びと楽しさは一層大きくなる。スパイクは非常に難しいので、失敗しても気にしない。その6) ブロックも跳んでみる。決まると本人も気持ちがよく、チームの雰囲気も盛り上がる。少し遅いぐらいにジャンプして手を前に出すと止まることが多い。その7) とにかく、コートの人で丸となって相手コートにボールを返す。

B. バレーボールで多いケガと対処法：突き指、足首の捻挫、捻挫の応急処置 (RICE)

C. バレーボール(運動)を楽しむことの精神医学的効果：運動と爽快感、達成感、やる気をもたらし脳内神経伝達物質、うつ病に対する運動の効果

D. 専門的なバレーボールのトレーニングの話：バレーボールの生理学(文献5より抜粋)

2回目：基本的な技能のポイント確認

○教員あるいは部活動等の経験者によるデモンストレーションを中心に行う。

○ワンポイントアドバイス：オーバーハンドパス/しっかり5本の指にボールを当てること、アンダーハンドパス/腕の面をしっかりとつくること、サーブ/打つ前に相手コートをよくみること、サーブレシーブ/腕を振らずに我慢すること、スパイク/できるだけ高いところで打つこと、ブロック/ボールにあわせて跳ぶこと。

3回目～14回目

①出席確認

名簿への自己申告(授業開始前までに記入)

○ゲーム時間の確保が目的である旨を理解させると不正防止に有効である。

②準備体操（ストレッチング）…10分

- 教員指導で行い、“遊びだから”などという意識で手を抜かせないようにする。

③チーム分けと自己紹介…5分

- 最初は、なるべく友達同士が一緒になれるようにする。

集合時には、友達同士で座っている場合が多いので、これを参考にするとよい。

- ランダムに作るときでも、経験者や、声を出し、積極的にゲームに参加している学生をバランスよく各チームに配置する。

- 男女がいる場合は、混合チームでの試合を多くする。

男子がチームの盛り上げ役となる場合が多く、チームワークが生まれやすい。

ポジションは、女子同士が隣り合うと“お見合い”などでボールが切れることが多くなるので、男女交互を基本とする。

- チームが決まったら、まず自己紹介を行い、名前やニックネームをお互いに覚えるようにする。

④円陣パス…5分

- オーバー、アンダーハンドパスを使い、全員で「1回、2回、3回…」と数えながら50回連続を目安に行う。数えることで連帯感も生まれやすい。サークルを小さくするとやりやすくなる。

- パスをみてお互いの技能レベルがある程度わかることで、自然とリーダー役が決まり、ゲームでのチームワークが生まれやすくなる。

⑤スパイク…5分

- ネットを左右に分け、同じ側の2箇所を使う。トスは経験者がいる場合はできるだけ経験者が上げるようにする。高さはネット上2m程度とする。

- 初心者は、特に助走開始位置が極端に後ろになりやすいので、アタックラインを目安（3歩助走）にする。

○打ったボールは素早く回収するようする。着地時にボールに乗ると大きなケガをする可能性が高く、非常に危険である。全体にこの危険性に対する意識が薄いことが多い。

○上手く打てない人も多いが、打てなくても思いっきりジャンプすることで身体を起し、ゲームに備える効果もあるので、積極的に行うようにさせる。

⑥サーブ…5分

○両コートの後ろから打つ。ボールはすべて出し、できるだけ効率よく打てるようにする。

○打ち方は、アンダーハンドサーブに拘ることなく、本人が一番打ちやすいサーブを練習する。

○相手コートから打ったボールが、顔などに当たることもあるので注意する。特に女子学生は前方をみていないことが多い。

⑦ゲーム…60分

○1チーム6人が基本であるが、1コート3チームであれば、審判のチームからお互いに応援を頼むことで6人未満でもよい。この場合、より積極的にプレーしている学生を助っ人にすることで本人の運動欲求を満たすとともに、そのチームの雰囲気も上がることが多い。

○教員は雰囲気づくりに徹し、良いプレーをみたらすかさず、できるだけ名前も呼び「～さん、ナイスプレー!」、また失敗したときは「～君、今のはしょうがない!」、などと積極的に声をかける。特に、授業にあまり積極的でない学生が良いプレーをしたときを見逃さない。

○男女混合チームのときは、ネットの高さに注意する。2 m 15 ~ 20cm 程度が目安となる。

○男子は、オーバーネットを犯しやすいので注意する。相手チームの人の足の上に乗ってしまい、足首を捻挫するなどの危険性が高い。

○スパイクを打てる男子には、相手チームのレシーバーの危険防止と、女子でもレシーブしやすくなるよう足の長いボールを打つように促

す。

- 初心者は、前衛に回ってもネットからの開きがないので、トスが上がっても上手くスパイクのタイミングがとれないことが多い。開きの動きを促す。
- 相手からのスパイクのときに、前衛の人が中途半端に後ろに下がるとボールが顔などに当たる危険性が高くなる。ブロックに跳ぶか、ネットからあまり下がらないようにさせる。
- 試合は、1セットマッチ、1セット25点ラリーポイント制が基本であるが、授業の残り時間やチーム数を考慮して、20点あるいは15点マッチを採用する。25点での1試合の所要時間はだいたい15程度である。15点だとほぼ10分以内に終わることが多い。
- 当日の最終試合の敗者は、使ったコートの片づけを行う。これにより最後の試合でも盛り上がる人が多い。

⑧整理体操

- 複数のコートを使用している場合には、そのコートでのゲームが終了したら解散とし、整理体操(ストレッチング等)は各自で行うこととする。

15回目：まとめ（レポートの作成）

授業の進め方、指導法などについての良い参考資料となる。

<レポート課題>

- (1) 授業に対する自己評価：①種目選択理由、②授業の目標、③目標に対する努力、④目標の達成度、⑤授業の意義、(2) 授業評価：①教員の指導法、②施設や用具について、(3) 今後の体育授業に対する抱負と要望：①希望種目、②単位数、③開講曜日や時限

以上が概要であるが、このような授業展開での受講学生の評価（大学実施授業評価アンケート総合評価）は、例年4.7～4.8（5段階評価）である。

4. おわりに

本稿では、日本における6人制と9人制のバレーボールについて述べてきたが、このほかにも、比較的新しい2人制のビーチバレーボールや4人制のソフトバレーボールも行われている。最後に、この2つの日本における歴史と現状を簡単に紹介しておく。

ビーチバレーボール⁵²⁾は、従来のバレーボールと同様にアメリカで海辺での遊びとして考案された。日本にいつごろ伝えられたかは定かではないが、1987年に神奈川県藤沢市で第1回全国大会（ビーチバレージャパン）が開催されている。現在（2013年）、27回を数える大会となっている。日本バレーボール協会の傘下団体として、1989年に日本ビーチバレー連盟が組織されている。1996年のアトランタ大会からオリンピックの正式種目となっており、日本代表選手も出場している⁴²⁾。また、日本人のプロ選手も存在しているが、6人制バレーボールのようにオリンピックでメダルを獲得したことはない。これは6人制と同様に、強豪国の選手との体格・体力的要素の違いのほかに、同じバレーボールでも伝統ある6人制をいわば正統とし、ビーチバレーボールは亜流のレクリエーションスポーツと捉えている人が多く、バレーボールに適した人材が6人制に流れてしまっていることがその要因の1つであると思われる。しかし、最も大きな要因は、ビーチバレーボールには砂浜のコートが必要であり、海浜地区といった地域的な制約があるため、6人制や9人制のように全国的規模での競技人口の広がりがあり期待できないことにあると考えられる。また、レクリエーションスポーツとしても、動きにくい砂地のコートで2人で守り、攻撃するため、運動量が多く⁴⁰⁾、炎天下で行われることもあり、9人制のように幅広い年齢層の人々に受け入れられるスポーツとはいえない。しかし、夏場の砂浜で水着などを着て行うアウトドアスポーツとしての解放感は、他のバレーボールにない特徴であり、若者中心に我が国でもスポーツとして定着している。現在、ビーチスポーツが盛んな神奈川県下の海浜地区には、ビーチバレーボールの常設コートが設置されているところも多く、毎年、横浜

市の海の公園で行われる大会には数千人が参加している。また、中学生や大学生の全国大会も開催されている³⁰⁾。

一方、ソフトバレーボール⁵²⁾は、軽く、大きく、柔らかいボールを使って、老若男女、誰もが手軽にできるようにと、1987年に日本バレーボール協会が考案した4人制の簡易バレーボールである⁶⁶⁾。1988年には全国大会が開催されており、1990年には日本バレーボール協会の傘下団体として、日本ソフトバレーボール連盟が発足している。小学校では、移行期間を経て2011年から正式に体育の教材として取り入れられている。バドミントンコートを併用するなど施設面での制約も少なくも、現在では家族や高齢者、男女別、男女混合といった対象別の全国大会も開催されており、レクリエーションスポーツとして広く普及している⁶⁶⁾。国民体育大会でも正式種目ではないが、デモンストレーション競技として行われている。高齢者でも楽しめることから、高齢化社会を迎えつつある我が国においては、今後もさらに普及が進むスポーツとなるものと思われる。

前述したように、我が国ではバレーボールというスポーツは、他国に例をみないスポーツ文化として存在している。その大きな礎となったのは、間違いなく大松博文氏率いる東洋の魔女の活躍である。しかし、その後のバレーボール界には、勝利のためなら体罰をも容認するかのような間違った精神主義が、いわば負の遺産として一部に綿々と残されてきた。しかし、この呪縛も社会の変化を受けてレクリエーションスポーツとして変貌したビーチバレーボールやソフトバレーボールでは解かれている。確かに、本稿で述べたように、6人制の競技レベルを客観的にみると、国際大会での優勝は今後も難しく、その競技人口もさらに減少して行くのかも知れない。しかし、バレーボールは、我が国のスポーツ文化として変貌を伴いつつも、今後も脈々と受け継がれて行くのであろう⁶⁶⁾。

引用・参考文献

- 1) A・V・イボイロフ著、本多英男訳：バレーボールの科学、泰流社、1985年
- 2) 阿江美恵子：学校期の競技スポーツ指導における体罰一面接法による調査一、東京女子体育大学紀要 30：85-91、1995年
- 3) 天田英彦：大学体育実技の履修に関する実態調査、流通科学大学教育高度化推進センター紀要 3：1-9、2006年
- 4) 青山昌二、石川 旦：東京大学における体育実技履修の実態、大学体育 16：57-61、1989年
- 5) 青木純一郎、佐藤 佑、村岡 功編著：スポーツ生理学、市村出版、2001年
- 6) 新 雅史：「東洋の魔女」論、イースト新書、2013
- 7) 浅見俊雄、宮下充正、渡辺 融編：現代体育・スポーツ体系 26、バレーボール・バスケットボール・ハンドボール、講談社、1984
- 8) 朝日新聞（スポーツライブの行方 ショー化「仕掛け人」悩ます弊害）、2005年12月6日朝刊
- 9) 朝日新聞（企業とスポーツ チーム所有から協賛へ）、2013年9月18日朝刊
- 10) 朝日新聞（高体連会長辞任 体罰否定する強い意志背景）、2013年9月18日朝刊
- 11) 朝日新聞（母の挑戦 支援に本腰/女性アスリート「東洋の魔女」引退後も人生豊かに バレーボール女子千葉さん）、2013年9月17日朝刊
- 12) 中学校学習指導要領解説、保健体育編、平成20年7月、文部科学省
- 13) 大松博文：バレーボールの心、ベースボール・マガジン社、1975年
- 14) 藤田由美子：スポーツマンガに描かれたジェンダー文化—女子バレーボールを題材に一、九州保健福祉大学研究紀要 13：47-56、2012年
- 15) FIVB（国際バレーボール連盟）（FIVB VOLLEYBALL WORLD RANKINGSS）、<http://www.fivb.org/en/volleyball/Rankings.asp>

- 16) FIVB (国際バレーボール連盟) (HEADLINES: Lightning fast spikes top 130km/h)
<http://www.fivb.org/viewHeadlines.asp?No=34473&Language=en>
- 17) 橋原祐三、古藤高良、阿江通良、他8名:バレーボールワールドカップ '81
におけるトッププレイヤーの技術分析 (その2) —スパイクのスイング
動作について—、日本体育学会大会 (33)、710、1982年
- 18) 橋原祐三、古藤高良、阿江通良、他8名: '82日米対抗女子バレーボ
ールにおける一流選手の技術分析 (その2) —スパイクのスイング動作に
ついて—、日本体育学会大会 (34)、594、1983年
- 19) 橋本純一郎:現代メディアスポーツ論、世界思想社、2002年
- 20) 林 喜美子、湊 久美子:家庭婦人が生涯スポーツ活動に長年に渡っ
て参加できる要因、和洋女子大学紀要家政系編 34: 61-78、1994年
- 21) 今村 修、大塚章代:高校の運動部活動における指導者の暴力的行為
に関する研究、日本体育学会大会号 47: 570、1996年
- 22) 井上 要、中学校体育授業におけるバレーボールの指導法に関する事
例研究、教育実践研究 16: 191-197、2008年
- 23) 伊藤政男、浦井孝夫、久保田洋一、他3名:スポーツ・体育系大学の
運動実技カリキュラムに関する研究 (中・高等学校における運動実技
の履修実態を踏まえて)、順天堂大学スポーツ健康科学研究 6: 14-20、
2002年
- 24) 出雲輝彦、木幡日出男、北川準人:外国人留学生の大学入学以前の体育・
スポーツ経験に関する調査、大学体育 6: 79-90、2009年
- 25) JVA GOLD PLAN JVA・ゴールド・プラン (競技人口拡大プロジェ
クト)、公益財団法人日本バレーボール協会、2012年
- 26) 加藤橘夫、黒田善雄、豊田 博編:スポーツの科学的指導 I バレー
ボール、不昧堂出版、1969年
- 27) 高等学校学習指導要領解説、保健体育編、体育編、平成21年7月、文
部科学省

- 28) 小松隆一：ソフトバレーボールの授業展開を考える―子どもが生き生きと活動する体育科学習を目指して―、スポーツトレーニング科学 7 : 49-51、2006年
- 29) 近藤明彦：調整力テストとしての全身選択反応時間の測定とノルム作成の試み、慶応義塾大学体育研究所紀要 34 : 1-19、1994年
- 30) 公益財団法人日本バレーボール協会ホームページ、<http://www.jva.or.jp>
- 31) 松田裕雄、吉岡利貢、河村レイ子、他4名：大学体育の価値向上に向けた一考察、大学体育学 9 : 69-92、2012年
- 32) 松坂仁美：小学校体育科におけるソフトバレーボールの教材化への一試案、美作大学・美作大学短期大学紀要 49 : 69-74、2004年
- 33) 松田岩男、宇土正彦編著：体育実技指導法ハンドブック、大修館書店、1981年
- 34) 松平康隆、豊田博、大野武治、他1名：バレーボールのコーチング、大修館書店、1974年
- 35) 水口尚子、砂本秀義、下敷領光一、他7名：日本・キューバ対抗バレーボールにおけるスパイクとブロックとの関係、日本体育学会大会 (32)、459、1981年
- 36) 水谷 豊：バレーボールその起源と発展、平凡社、2000年
- 37) 最上嘉子：学校現場における体罰をめぐる、教育心理学年報、35 : 147-156、1996年
- 38) 森田 啓：大学における教養教育としての体育と外国語教育～体育と外国語教育の可能性～、成城大学文学研究科英語学専攻紀要 42 : 207-231、2010年
- 39) 森田浩之：メディアスポーツ解体、NHKブックス、2009年
- 40) 村松 茂：サントレーニングの科学、DTP出版、2010年
- 41) 中村敏雄編：スポーツをとりまく環境、創文企画、1993年
- 42) 日本ビーチバレー連盟ホームページ、<http://www.jbv.jp>

- 43) 日本バレーボール協会指導普及委員会編、バレーボール指導教本、大修館書店、1981年
- 44) 日本体育・スポーツ教育体系編集委員会編：日本体育・スポーツ教育体系第7巻、球技、教育出版センター、1994年
- 45) 大野 晃：現代スポーツ批判—スポーツ報道最前線からのレポート—、大修館書店、1996年
- 46) 佐伯年詩雄：現代企業スポーツ論、不味堂出版、2004年
- 47) 笹川スポーツ財団：種目別にみるスポーツ実施状況に関する研究～「スポーツ活動に関する全国調査」の二次分析から～2011年度調査報告、2012年
- 48) 笹原妃佐子、大岩雅子、河村 誠、他1名：大学における体育の意義について、大学体育学 3：15-23、2006年
- 49) 佐藤 隆：明治大学正課体育の歴史、明治大学教養論叢、333：1-23、2000年
- 50) 世羅晶子：生涯スポーツにおける学校体育のあり方—バレーボールの授業（ソフトバレーボールの導入）を通して—、広島大学付属中・高等学校研究紀要、47号、2000年
- 51) 小学校学習指導要領解説、体育編、平成20年6月、文部科学省
- 52) 大修館書店編集部：アクティブスポーツ2012（総合版）、大修館書店、2012年
- 53) 玉木正行：スポーツとは何か、講談社現代新書、1999年
- 54) 高岡治子：家庭婦人スポーツ活動における「主婦性」の再生産 ママさんバレーボールの発展過程と制度特性を中心に、体育学研究 53：391-407、2008年
- 55) 高岡治子：主宰者機構からみた家庭婦人スポーツ活動における「主婦性」の再生 ママさんバレーボールを事例として、体育学研究 55：525-538、2010年
- 56) 高松 薫、阿江通良、麻場一徳、他2名：バレーボールのスパイクボー

ル初速度に影響する上肢各部位の技術的・体力的要素、日本体育学会大会号(36)、425、1985年

57) 析掘申二：バレーボール ゲームの構造とその組み立て方、練習の計画、泰流社、1977年

58) 富江英俊：中学校・高等学校の運動部活動における体罰、埼玉学園大学紀要（人間学部篇）8：221-227、2009年

59) 豊田直平：バレーボール9人制、大修館書店、1963年

60) 豊田直平：6人制バレーボール、不昧堂出版、1977年

61) 豊田 博：悲願のプロ化暗礁に 人気衰退に景気低迷が拍車、日経ビジネス 396：89-91、1998年

62) 筑波大学大学体育研究会：大学体育教本、不昧堂出版、1977年

63) 和田 尚、阿江通良、遠藤俊郎、他1名：バレーボールのスパイク動作における体幹のひねりに関するバイオメカニクス的研究、バレーボール研究 5：1-5、2003年

64) 渡辺啓太：データを武器にする 勝つための統計学、ダイヤモンド社、2013年

65) 財団法人全国体育連合調査・研究部編：2010年度大学・短期大学の保健体育教育実態調査報告書、2011年

66) 財団法人日本バレーボール協会編：バレーボール指導教本、大修館書店、2004年