

# 高校バレーボール部員の意識調査について

小笠原義文・赤石忠男\*

## はじめに

ここ数年、岩手県内バレーボール競技は低迷を続けているが、その原因は、高校バレーボール界のレベル低下が大きな要因ではないかと思ひ、前紀要（アルテスリベラレス第31号、1982・盛岡短期大学研究報告 第34号、1982）で調査研究し、各高等学校の指導現場に伝達、競技力向上を目指してきたが思うように成果が上っていないのが現状である。現状の体格・体力の把握はもとより、技術向上の著しい高校バレーボール界を指導する指導者の意識姿勢に重要なポイントがあるのではないかと思われる。選手が指導者から感じている意識について、指導の目標設定や練習の質・量、体力・技術面への要求、試合時の心理状態、選手として始めた動機・持続性を調査分析することが、体格・体力の発掘にのみ偏りがちな県内指導者の指導強化の一助になると考え、本稿、資料のアンケートにより調査を試み報告するものである。

## 調査方法及び分析

### 1 調査対象

昭和62年度岩手県内高等学校新人バレーボール大会に出場し、各ブロックの予選を通過した男子・女子選手460名（15歳～17歳）を対象とした。

男子 28チーム 226名      女子 31チーム 234名

### 2 調査項目

次の基本調査項目を設定し、各項目ごとに具体的質問紙法を作成した。（資料として掲載）

1. 年齢と指導者構成
2. 練習難易度
3. 練習頻度
4. 体力測定と利用
5. 技術の要求と必要性
6. 性格と心理状態
7. 動機と持続性
8. 満足度。

\*岩手県立盛岡短期大学

### 3 調査方法

前述の調査項目について、昭和62年11月14日（土）～16日（月）岩手県高等学校バレーボール新人大会時に質問紙法により調査した。

### 4 分析方法

男子・女子別に上位群（ベスト8チーム対象）、中位群（2～3回戦進出チーム対象）、下位群（1回戦敗退チーム対象）グループに分け、比較検討した。

## 結果と考察

### 1 年齢と指導者構成

表1の男子年齢構成と指導者構成からは、上位・中位・下位群グループとも年齢・学校種別において大きな差がないが、上位群ほど年齢構成にバランスが良く、指導者数も多くチームの競技力向上に何等かの貢献をしていることがわかった。

表2の女子年齢と指導者構成からは、年齢別には下位群グループに行くにしたがって年齢構成が高くなる傾向にあり、学校種別においても普通科の選手ほど下位群グループがやや多くなる傾向にあると同時に指導者数もかなり多く、一般的にいわれている男女の指導の違いが浮き彫りにされた結果であった。これらのことを推察すると下位群グループは指導方針が徹底されず、効果的な練習が不可能であり、下位群グループに位置している県内チームの指導者は現状を打破するために指導陣の編成に工夫を凝らす必要があると思われる。

表1 男子年齢と指導者構成

区 分	年 齢 (才)				学 校 種 別			指 導 者			
	15	16	17	合 計	普 通	実 業	合 計	教 職	委 嘱	先 輩	合 計
上 位 群	14	41	31	86	61	25	86	65	22	16	103
中 位 群	10	43	23	76	46	30	76	68	7	7	82
下 位 群	8	30	26	64	36	28	64	54	10	0	64

表2 女子年齢と指導者構成

区 分	年 齢 (才)				学 校 種 別			指 導 者			
	15	16	17	合 計	普 通	実 業	合 計	教 職	委 嘱	先 輩	合 計
上 位 群	11	24	21	56	40	16	56	55	13	1	69
中 位 群	16	40	27	83	66	17	83	66	9	0	75
下 位 群	12	42	41	95	76	19	95	67	44	4	115

2 練習の難易度

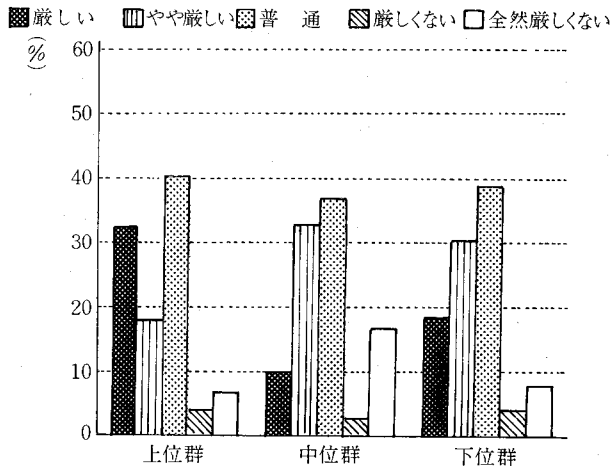


図1 練習難易度 (男子)

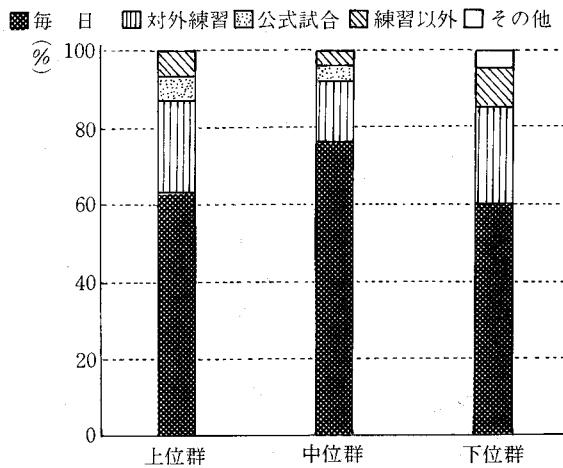


図2 厳しきの所在 (男子)

図1の練習難易度から、選手自身の感じでは「厳しい」練習と答えた選手は各群総計では18.8%であり、「やや厳しい・普通」が69.5%と差が大きく指導者の練習時の心構えや方法に問題を抱えていることがわかる。そのなかで上位群グループは「厳しき32.6%」の練習で、2/3は「やや厳しい・普通」であり、指導法に一段の工夫が必要と思われる。特に中位群・下位群グループの指導者は練習における指導姿勢に問題があることが大きくクローズアップされた。これらのことを踏まえて今後の練習では、個々人の競技レベルを熟知したきめ細かな指導が必要と思われる。

図2は厳しきの所在で、「厳しい」指導と答えた選手がどのようなときに厳しいかを表したグラフであるが上位群・下位群グループは毎日の練習に約60%の厳しきがあり、中位群グループでは約80%である。しかし前述の難易度と厳しきの所在から総合的に推察すると

上位・下位群グループとも指導法にチーム作りの基盤と成る必要最低の条件や環境の整備、経済的整備等の一貫性の欠如と計画的目標設定の希薄なことが図—1・2の結果でわかる。

よって、指導者が求める競技力向上の技術・体力・チームワーク・経験度・指導力等の指導理念の確立が急務である。前述の指導理念とは、指導教本<sup>1)</sup>に記載されている選手が持っている潜在的素質の見出しやそれをとりまく教育（指導者）と環境（文化・社会・自然）を効果的に活用できる指導が、優秀なチーム作りの基本で、指導者のもつべき姿といわれている。またチーム作りの条件として、指導者は選手個々の性格・技術の把握は勿論、今後の進路について、家庭と密接な連絡と十分な理解が必要であると同時に日常練習の環境・遠征試合（経済的支援確保）の環境・指導者の学校内での関係等の環境作りもチームの競技力向上に欠かせない条件である。この他にも指導者自身が具備すべき要件（意欲・実行力・指導センス等）が多々ある事を銘記して、次代を背負う高校選手の育成にはこれらのことを踏まえながら指導すべきと思われる。

図3は女子の練習難易度について、上位群グループの指導者が「厳しい」練習のもとに選手を毎日管理して良い成績を上げている。中位群・下位群グループの練習量は「普通」あるいは「やや厳しい」が20%近く占めているのは、練習内容で、高率の良い指導テクニックが発揮されない（指導力不足・環境の不整備・選手の多少等）原因と選手自身の競技

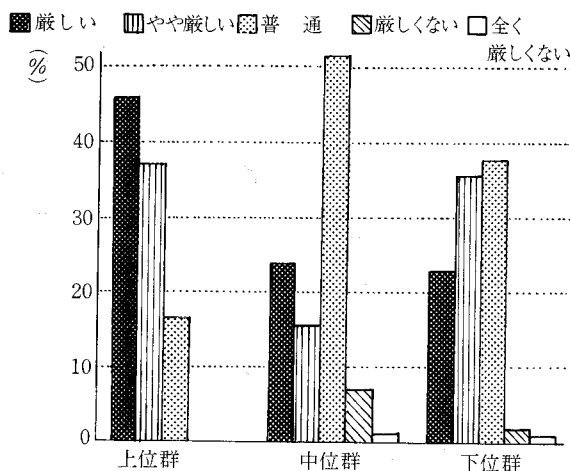


図3 練習難易度 (女子)

表3 厳しさの所在 (女子)

(%)

区 分	毎日練習	対外練習試合	公式試合	練習以外	その他
上位群	55.9	22.0	8.5	13.6	0.0
中位群	68.7	21.9	9.4	0.0	0.0
下位群	59.7	22.4	11.9	6.0	0.0

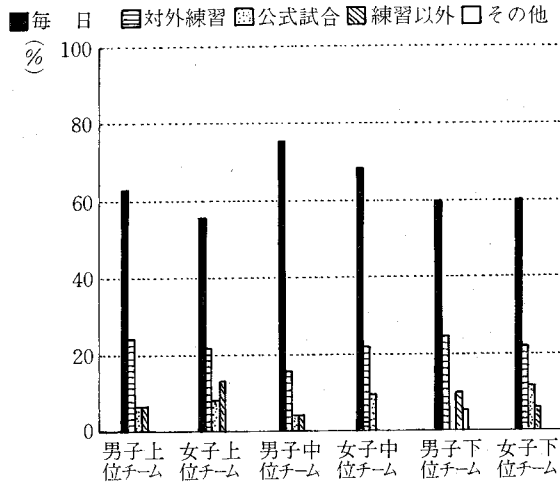


図4 男子・女子の厳しさを比較

の無理解からくる結果なのか判然としないが、あまりにも「厳しさ」のない指導であり、指導者と選手の練習目標にギャップがあり過ぎると思われる。特に女子の指導は、男子より厳しさを伴った練習が良いと一般的にいられていることを考えると、指導の内容に一抹の不安をいだかせる回答結果であった。勿論、練習の「厳しさ」のみで競技力向上のすべてを論ずることはできないが、未熟な選手ほど練習がつかく感ずるものであることを指導者がもう一度認識し、再度練習計画を練り直す必要があることを提言したい。

図4の男女を比較すると指導時における「厳しさ」は、特に、毎日の練習で男子の中位群グループが男女の上位群グループよりも厳しい練習が与えられていることは、今後に大きな期待がもたれる。このような選手の意識を踏まえたとき、男子・女子の上位群グループの指導者は、県外のトップとの対戦に最短距離にあることを考え、他県の上位チームが厳しさと合理性のある高レベルの練習に明け暮れていることを再認識して競技力向上のため一段の努力が望まれる。下位群の選手の「厳しさ」を言及すると、競技の特性や高校生として与えられる練習の質・量・目指す成績目標の理解不足から、厳しさが60%弱であり、県外の下位群グループの選手も同じ傾向と思われるので、指導者の今後に奮起が望まれる。また、対外練習試合時などにおける「厳しい」と答えた選手が20%以上である上位群・下位群グループは、毎日の練習時に厳しさが移行するように指導することが必要で、練習試合等での厳しさより「頼もしさや厳しくない」方が、心理的に個々の力が発揮できるもので、平常時の厳しい練習が重要（技術・精神・体力の鍛練等）であり、当該練習試合の目標と方針のみを理解させ、毎日の練習過程で試合時におこる選手の欠点（精神・技術・作戦等）を補正指示することが、対外試合で自信を失わせることなく選手の競技力を向上させ、毎日の練習で「厳しさ」を求める選手が育つものと思われる。

## 3 練習頻度

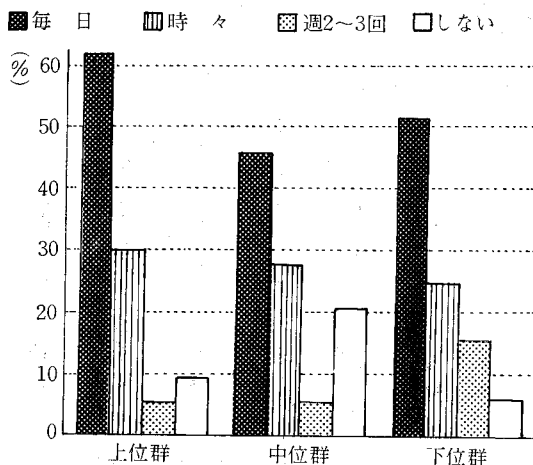


図5 指導者週当たりの指導回数 (男子)

表4 平日・土・日曜日・祝日の練習 (男子)

(%)

		多い	普通	少ない	2時間	3時間	4時間	5時間	6時間
上位	平日	6.9	73.3	19.8	0.0	66.7	33.3	0.0	/
	土・日・祝	8.1	72.2	19.7	/	/	83.4	16.6	0.0
中位	平日	25.7	47.2	27.1	18.8	62.4	18.8	0.0	/
	土・日・祝	16.4	62.8	20.8	/	/	28.5	35.8	35.7
下位	平日	19.0	77.8	3.2	/	/	98.3	1.7	/
	土・日・祝	13.1	80.4	6.5	/	/	90.0	10.0	/

図5の指導者の週当たりの「毎日」の指導は、上位群 (62.2%)・中位群 (45.8%)・下位群 (51.6%) グループである。「時々または指導者なし」の自主的活動 (40~50%) に任されているのが現状である。高校までは、毎日の指導と指導法の良否が選手の競技力を大きく左右するといわれているので、指導者不在は選手の活動に致命傷であり、最も基本的な問題を含む指導体制欠如のクラブ活動であることが図5から推察される。表4は、平日・土・日曜日及び祝日の練習量と練習試合で、上位・中位・下位群グループは、平日「毎日」の練習が3時間で圧倒的に多く、練習量として「多い」あるいは「普通」の練習量で70~90%であることを考えたとき、多いと感じている選手は、自チームと自己の目標が定まっていない選手である。「普通」は、指導内容の質の問題が大きくクローズアップされ、指導者の平日のプランの見直しが必要と思われる。特に、中位群の50%弱の「普通」は指導者不在の自主的活動が多く占められており、指導者の奮起が望まれる。土・日曜日及び祝日の練習量で、上位・中位・下位群とも練習量が4時間程度では、図1・2・3及び表3から総合的に判断しても個々の選手の育成は勿論、チームの競技力向上は望み得ないし、

指導者が現状打破のため土・日曜日及び祝日の活用を具体的にプランニングすべきと思われる。

図6の対外練習試合の必要度合いは、上位群グループ（ベスト8）ほど試合の必要を痛感しているが全体からして60%弱では物足りないと思われる。理由は、公式大会から次の公式大会までの対外練習試合が100セット足らずであること、一般的に他県の上位チームは200セット以上毎週土曜・日曜日及び祝日を練習試合に組み入れた活動が現状であることを見聞きしているからである。特に県内の下位群チームにいたっては100セットすら消化していない現状では、ゲームの基本的な役割分担（フォーメーション）さえわからずに県大会へ出場しているのが現状と推察される。

図7から女子上位群グループの指導者は、ほとんど「毎日80%強」で平日3時間ぐらい

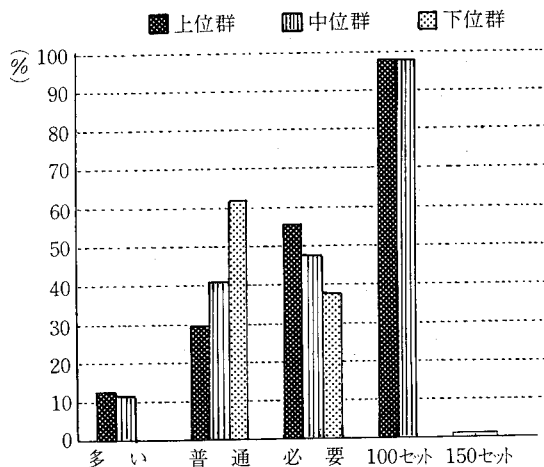


図6 対外練習試合（男子）

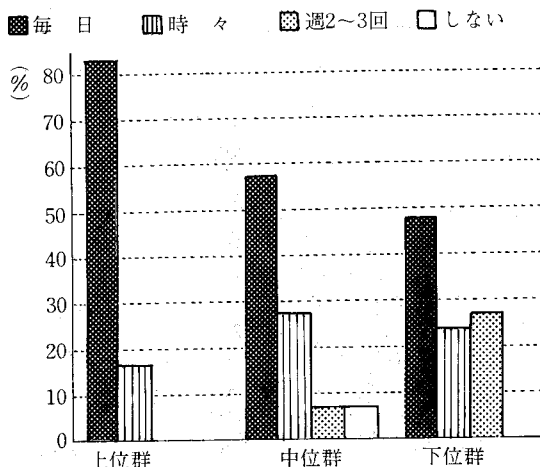


図7 指導者当たりの指導回数（女子）

表5 平日・土・日曜日・祝日の練習(女子)

(%)

区 分		多 い	普 通	少 ない	2 時間	3 時間	4 時間	5 時間	6 時間
上 位	平 日	27.7	63.2	9.1	0.7	99.3	0.0	0.0	/
	土・日・祝	52.7	43.6	3.6	/	/	32.1	28.7	39.2
中 位	平 日	22.5	71.9	5.6	30.4	69.6	0.0	0.0	/
	土・日・祝	16.7	80.7	2.6	/	/	69.2	23.1	7.7
下 位	平 日	20.4	72.5	7.1	3.1	94.3	2.6	0.0	/
	土・日・祝	36.1	63.9	0.0	/	/	36.0	48.0	16.0

指導にたずさわっている。中位群・下位群グループは、60%~50%弱である。また、土・日曜日及び祝日の練習で上位群グループは、4~5時間の練習で「多い・普通が50%」前後しめているのが現状である。特に、上位群の平日3時間で「練習量が多い」が約30%弱、土・日曜日及び祝日の50%強の選手がいることを考えた場合、選手個人の練習内容をチェックし、「質と量」の吟味が必要と思われる、練習内容の時間的配分を考慮する計画指導が大切である。中位群・下位群の選手の平日2~3時間の練習は、「普通」との回答であり、男子と同じ傾向と思われる(表5)。

また、中位群・下位群の土・日曜日及び祝日の練習量が、4~5時間であることは他県の下位群グループの練習量と大差がないと思われる。

図8の女子の対外練習試合の必要性は、40%~50%の割合で上位群・中位群・下位群グループともに必要であるとの回答であった。セット数の消化では、上位群グループが80%の高率で100セットを消化し、新人大会に出場しているが、他県の上位チームの状況は前述(男子の対外練習試合と同じ傾向)のように200セット以上消化して出場していること

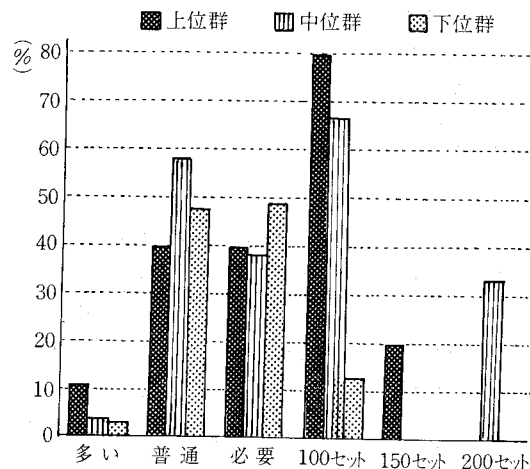


図8 対外練習試合(女子)



から、本県上位群グループ・チームのなご一層の奮起が望まれる。

また、中位群グループの中で200セットを消化したチームがあったが、指導者は対外練習試合での効果を公式試合に充分発揮出来なかった原因を早急に分析し対外試合の重要性と有効性を引き出せるように今後の自覚と努力が必要で、再びこのような結果にならないように指導すべきであろう。特に、対外練習試合における自チームの目標設定に甘さがあると練習試合数が多くても効果が薄く、人的・経済的に窮乏をしいられ中途半端な成果に終ることを指導者が認識する必要がある。

#### 4 体力測定と利用

測定を実施しているのは、上位・中位群グループとも40%弱で、結果を利用しているのは上位群と中位群グループが過半数（全体から低率）である。トレーニング内容も筋力と他の組合せの補強が圧倒的で、上位群グループが40分、中位群グループでは20～30分のトレーニングがほとんどである。また、下位群グループの実施状況は、僅か17.8%で、選手が必要（45.5%）であると感じても指導されていないのが現状である。特に上位群グループで、練習が体力トレーニングであると感じている選手が35%もあり、トレーニングの効用について理解していない選手が多くいる。中位群・下位群グループも同じ傾向に約40%近くおり、測定の意義とその必要性及び利用効果について、指導者が真剣に考え、選手に実施すべきであろう。

前述の体力について、先人の定義を述べるとバレーボール競技の対象としての体力トレーニングは、主として身体的要素の行動体力であり、機能面の身体的作業能力である。具体的には筋力・敏捷性・持久力・柔軟性・調整力を高めることである。これらをトレーニ

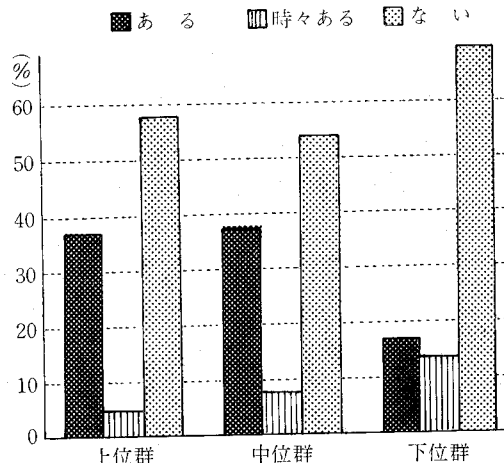


図9 体力測定実施の有無（男子）

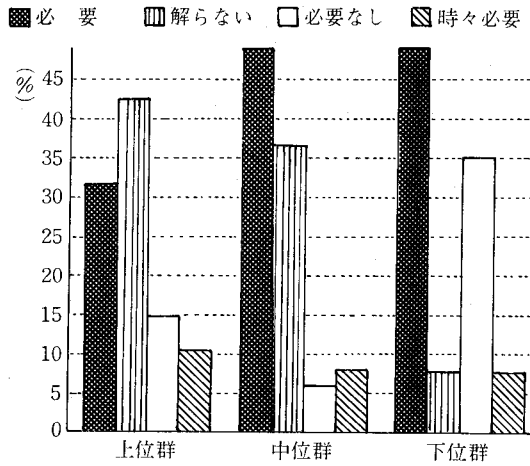


図10 トレーニングの必要性 (男子)

ングの五大原則<sup>2)</sup> (全面性・漸進性・継続性・個別性・自覚性) にしたがって、選手個々の体力を把握分析し、体力トレーニングを処方することがバレーボール選手の体力不足や精神的非力を克服し、競技力向上に必要な欠くべからざる指導方法と思われる。

前述の体力を具体的に述べると次のようである。

- …筋力は、運動するための原動力であり、筋力の発現過程における時間の長さで大きさによって、瞬発力と筋持久力に区別されるといわれている。瞬発力は〔筋力×スピード〕で表され、バレーボール競技ではジャンプ力やスパイクボールの速さである。筋持久力は、筋収縮の持続能力と反射能力を指している。
- …敏捷性は、反応の速さと動きのスピードの二つである。バレーボール競技での反応の速さは打たれたボールに対しての反射的レシーブの速さであり、神経伝達時間 (動作開始時間) + 筋収縮に必要な時間 = 全身反射時間を指している。
- …持久力は、運動を長時間持続するのに必要な能力のことであり、バレーボール競技では全身持久力で、練習や試合を長時間持続できる能力を指していて、最大酸素摂取量の大小に左右されるといわれている。
- …柔軟性は、身体の柔らかさであり、諸関節の可動範囲の大小のことであり。
- …調整力は、ボディコントロールのことであり、タイミング・バランス・リラクゼーション・集中力などのことであり。

以上、体力について付記し、女子の体力に関する意識について述べる。

女子のバレーボール競技種目の体力測定について、下位群のグループほど10~30分の時間で測定を実施 (図11参照) し、結果の利用は補強トレーニングに70%弱活用している。上位群グループ44.0%や中位群グループ40.8%の実施率が低レベルにあるのは、体力トレ

ーニングが個人の技術能力を最大限に発揮する原動力であることへの理解不足や測定した結果の活用がなく、技術練習のみで競技力の向上を固守する指導形態が現場の現状であり、さらに、補強トレーニングを30分実施している内容を吟味してみると、上位群グループは、筋力補強と敏捷性を主体にトレーニングをしている。中位群グループは、柔軟性と筋力補強である。下位群グループは、持久力と筋力がほとんどである。図12はトレーニングの必要性についての結果であるが下位群グループが64.9%の高い率で「必要」と答えているのに反して、上位群・中位群グループは約40%台の低率で必要と感じている。特に、上位群グループの選手がトレーニングの必要性で低いのは、日常の練習が体力トレーニングになっていると錯覚していることであり、指導者自身も体力トレーニング論のとらえ方に問題がある。選手の望む必要性和指導者が与えなければならない必要なトレーニングを取捨選択する意識転換が必要であろう。

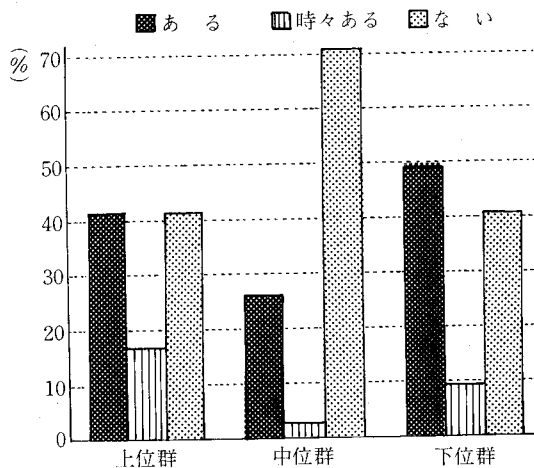


図11 体力測定実施の有無 (女子)

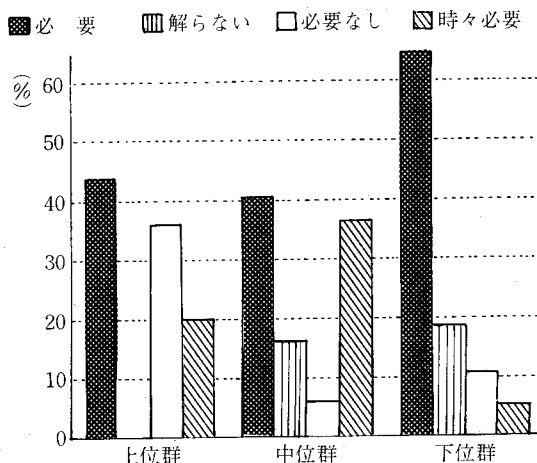


図12 トレーニングの必要性 (女子)

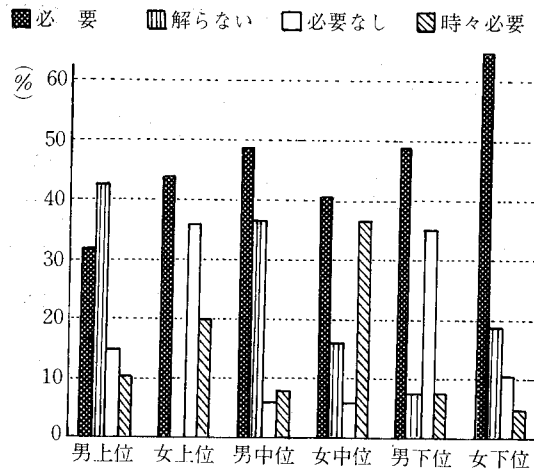


図13 男子・女子トレーニングの必要比較

図13は男女のトレーニングの必要度合いの比較で、女子の「必要」が上位群・下位群グループとも男子グループ群と比較した場合、男子を上回っているが女子の上位群グループで必要なしは1/3（日常練習で体力トレーニングが十分と錯覚）もあり今後の競技力に問題を残している。また、男子上位群・中位群グループの体力トレーニングの理解不足も問題である。

## 5 技術の要求と必要性

他県のバレーボール競技の競技力向上は日進月歩に進んでいる現状を考えると、本県のバレーボール界の競技力は遅々として進んでいない。

そこでまず本調査の実態を報告するまえに技術論について所見を述べると、幾多の先達の研究者は次のように要約している。

基本技の発展系列＝構えの基本姿勢，サーブの種類と打ち方，パスの技術，トスの技術，スパイクの技術，レシーブの技術とサーブレシーブの技術，そしてブロックの技術に区分している。

連続練習の発展系列＝結合トレーニング，複合トレーニング。

フォーメーションの系列＝選手の配置の仕方，サーブレシーブのフォーメーション，アタックレシーブのフォーメーション，アタックのフォーメーション，ブロックカバーのフォーメーション等に区分している<sup>3)</sup>。

以上の技術構造からバレーボールが系列化されていることを念頭にいれながら、本県高校選手の技術に対する意識結果と照らしあわせながら、指導について述べると次のようである。

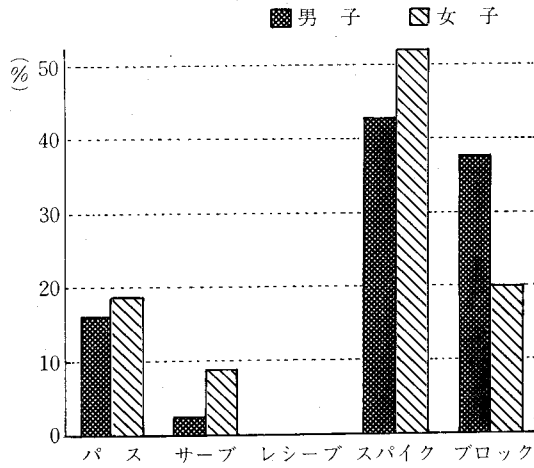


図14 男女の上達したい技術の比較

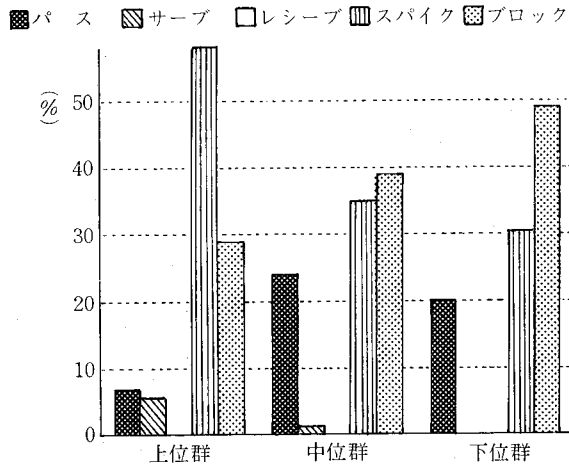


図15 上達したい技術 (男子)

図14は男女の上達したい技術の比較で、選手達が一番自分のプレーを上達させたいものを表わしている。男女選手の上位群・中位群・下位群グループの動向は、スパイクとブロック技術の上達習得を望んでいることがわかった。県内新人選手の大半は、パス・サーブの技術習得度が県外選手と比べかなり劣っていることから、一番重要な基礎的パス・サーブ・レシーブ技術の指導に目を向けることが大切で、技術体系（段階的指導）を無視した拙速指導（型）がスパイク・ブロックの上達意欲に傾く結果であった。

図15において男子の上達を望む技術分野で、上位群グループ全体としては、スパイク58.1%と高い比率で上達を望み、次いでブロック29.0%、パス6.9%低率、サーブ5.1%である。具体的には図16で、スパイクはオープンの上達を望み、ブロックはクロス攻撃に対する上達を望んでいる。また、サーブやパスはオーバーハンドサーブとトスのパスの上達

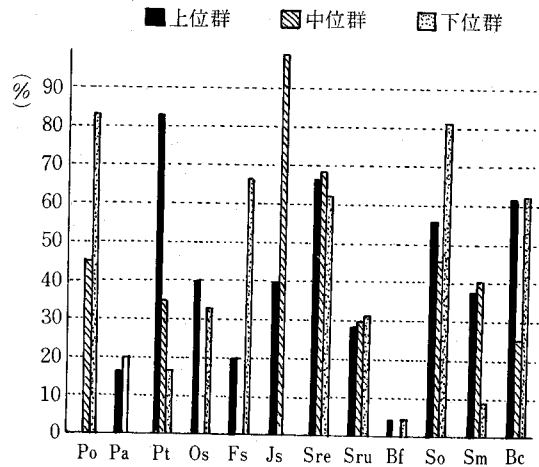


図16 上達したい技術の内訳(男子)

が多い。中位群グループでは、全体としてブロック39.5%の上達を望み、スパイク36.0%、パス24.0%サーブ1.3%の順であった。具体的な特徴は図16のようにまだ充分にオーバーハンド・フローターサーブが安定していないのに、高校選手として難しいジャンピングサーブの習得を上達項目にあげているのは、自己の体形・体力などの把握ができていない選手で、オーバーハンドサーブ及びフローターサーブの習熟度合いのわからない単なる格好良きのみを希求している選手の多いことを意味しているものと推察される。

下位群グループの特徴は、ブロック49.7%とスパイク30.5%と高い比率で技術の上達を望んでいるが、具体的に図16から推察すると、スパイクなどは格好良きの現象であろう。ブロック技術で、時間差攻撃に対するブロックが上手になりたいという現実的なことではなく、自己の憧れの結果の現れであると思われるが、指導者も心に止めておく必要がある。

以上、男子の上達したい技術を考察してみた場合、指導者が選手へ技術体系を崩さず着実に、技術獲得を目指させる指導の難しさが理解できたと思う。したがって、選手の非現実的理想の欲求を排除し、現状にあった意識改革が必要であり、指導の難しさを痛感すべきである。

図17から女子の上達したい技術は、男子と同様スパイク技術が、上位群グループ・中位群グループ・下位群グループに過半数以上が上手になることを臨んでいる。スパイク技術の上達の内容を吟味すると選手が低身長と体力不足から、スパイクに破壊力がないことを

「註」 Po=オーバーハンドパス, Pa=アンダーハンドパス, Pt=トスのパス,  
 Os=オーバーハンドサーブ, Fs=フローターサーブ, Js=ジャンピングサーブ,  
 Sre=サーブレシーブ, Sru=スパイクレシーブ, Bf=ブロックフォロー,  
 So=スパイクのオープン, Sm=スパイクの時間差, Bc=ブロックのクロス。

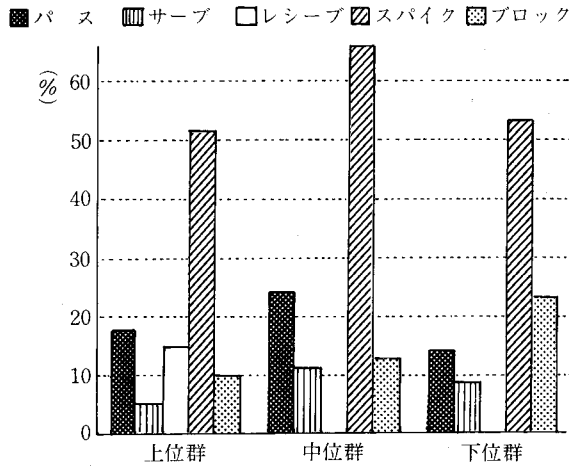


図17 上達したい技術 (女子)

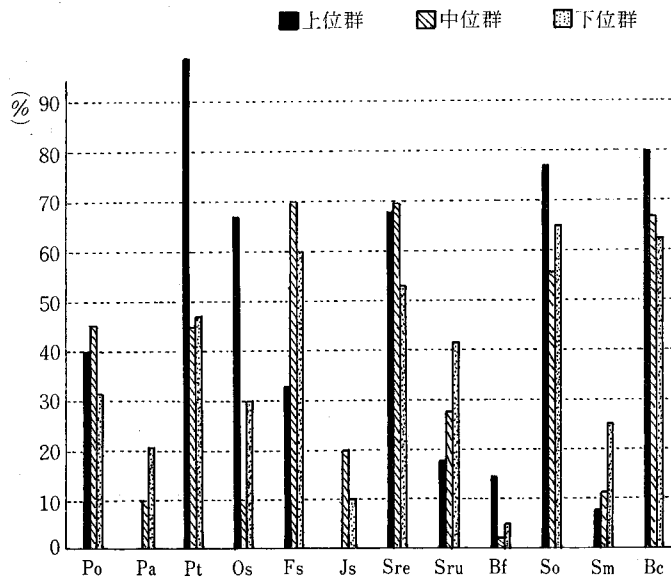


図18 上達したい技術の内訳 (女子)

自覚している選手であり、指導において参考にする必要がある。しかし、レシーブ (苦しい) やサーブ (個人の単独攻撃) 技術の習得に、上手になりたい選手がいないという結果を指導者が良く踏まえてバレーボール競技の技術習得の道標を選手に理解させ、着実に競技力向上のために進むことが必要であることを痛感すべき結果である。また、特に注目したいのは上位群グループの選手でパス力を上達させたいと回答した選手の内容では、試合で最も重要なトスのパス技術の習得 (図18. 99%以上) を望んでいるチームが2チームあり、今後の活躍が期待できることを付記する。サーブが上手になりたい選手では、上位群グループ・中位群グループ・下位群グループとも全体的には少ないが上位群66%、中

位群グループ10%，下位群グループ30%がオーバーハンドである。フロッターは、中位群グループと下位群グループが高い比率を示しているなかで中位群グループにジャンピングサーブを望んでいる選手が20%いることに注目したい。レシーブにおいて、サーブレシーブに上位群グループ66.7%，中位群グループ69.8%，下位群グループ53.3%で過半数以上の選手が上達を望んでいる。

スパイクの内容では、オープンストレート、クロス打ち方に上位群グループが76.9%，中位群グループは55.6%，下位群グループは65.0%が上手になることを望んでいるのは、スパイカーが低身長（前述）であることが最大の悩みで、その解決方法は、レシーブ力の強化とつなぎのトスを上達させ、ブロックを利用したスパイク技術を養うと同時に、サーブ力を上達させることが必要である。ブロックは、上位群グループ・中位群グループ・下位群グループとも高率でオープンクロスから打たれてくるブロックに対して弱点があり、その補強に苦心しているようである。以上の基本技術内容を総合的に検討すると、県内の女子の選手は、基本的な技術の習得に気配りが無く、自己の技術習得目標に対する自覚の理解が浅薄であり、常に受け身の練習形態を望む選手が多く、時間的な浪費の大きい練習の積み重ねに終始していることが多々あることが推察される。したがって、指導者は毎日の練習を相手の戦力に応じて客観的あるいは主観的に分析して、選手の自覚を促すような指導を心掛けるべきであろう。

## 6 性格と心理状態

図19の男子選手の性格傾向のうち、協調性と自己主張が上位群・中位群・下位群の各グループで20～30%の枠の中にその性格を持っている選手が多い。その他の性格傾向として

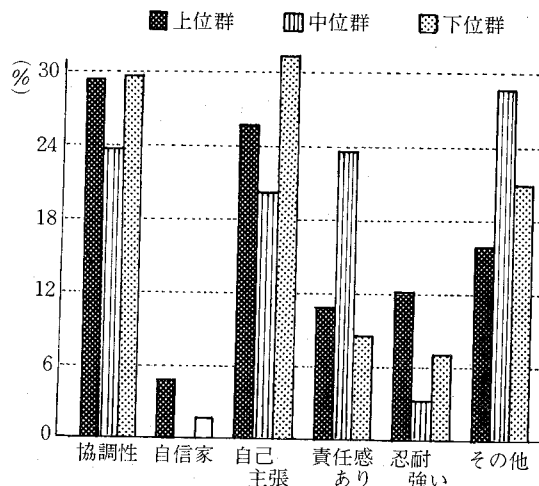


図19 選手の性格傾向（男子）



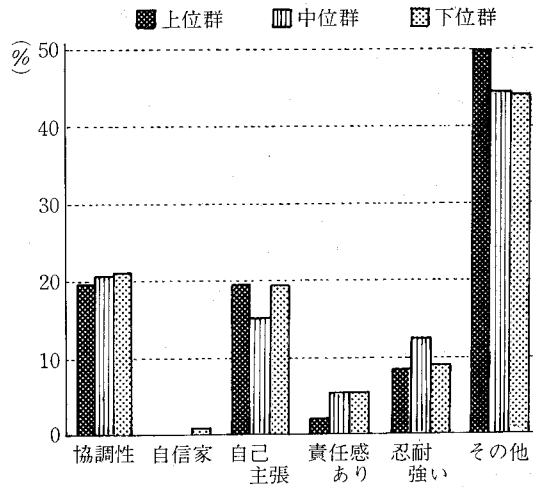


図20 選手の性格傾向（女子）

は中位群グループの選手層に責任感の強い選手が23.7%の割合で含まれている。これらの調査項目は、スポーツ選手として望ましい性格事項を列挙したもので、本調査からは、望ましいスポーツ選手としての顕著な性格傾向は各群グループとも一部選手にのみで、全体的には、自分の性格がはっきりしていない選手が40～50%もあるのと、望ましい傾向にばらつきがあることから、判然としない結果であった。

このように、高校男子の性格特徴が希薄なことは、選手間の信頼と連携プレー上で、支障があるばかりでなく、指導も難しさが伴うものであろう。

女子選手の性格傾向は、望ましいスポーツ選手の性格傾向から見ると回答内容が分散（図20）しており、「その他の性格」質問に40～50%であることから、スポーツ選手としての性格が確立されていないようである。

また、各群グループの傾向を比較すると「協調性や自己主張が強い」が約20%で、上位群・中位群・下位群グループに特徴的なことも無く、これからの練習蓄積で性格が定着してくるものと推察される。

スポーツ経験の少ない一般的な性格傾向「開放的・積極性・自信がない」にある選手を競争場面を通じて望ましいスポーツ選手に性格を矯正していくことは、勝利が最大の良薬であるが、その為に指導者は心血を注いで日常生活から練習は勿論、将来のことまで指導することが必要であり、苦勞の連続を覚悟の上で選手養成に立ち向かう「指導者のみ」が選手の性格を望ましいスポーツ選手の性格に変革出来、選手の持てる能力を発揮させることのできる優秀な指導者であると確信している。

前述で望ましい性格傾向から回答を求めたと記述したのは、成功したスポーツマンの性格特徴（特性研究を要約したアルダーマンの論述を引用＝スポーツ心理学 Q&A p. 86～

88) の質問事項について回答を求めたものであり、次のような内容である。

社会性：社会に自信を持ち、協調的。支配性：攻撃的で自己主張と男性傾向が強く、自信家。外向性：衝動的、非抑制的で、良く目立つ。自己概念：人間についての高い価値認識をもち、自尊、自愛、自負、自信、自己主張が強い。慣習尊重：保守・体制的、良心的、責任感が強い。精神的強さ：身体ばかりでなく精神的にもタフ、強情、ときに無情、冷酷、失敗に挫けず、叱責に強い。情緒安定：必ずしも一貫した結果は得られていず、欲求不満にたいして耐性が高く、くよくよしないものも、その逆もいる、などである。

次に性格的特徴を生かした練習法について、勝部<sup>4)</sup>は、アイゼンクの理論より次のように要約している。

イ) 外向的な人は緊張度の高い時、内向的な人は低い緊張度のときに良いパフォーマンスを示す。したがって、練習には適度な緊張が必要である。

ロ) 外向的な人は大筋活動（力）に適し、スピードを志向して個人内変動が大きく成績が不安定である。内向的な人は小筋（技）の活動に適し、正確さを志向し成績の変変動が少ないので指導が比較的楽である。

ハ) 外向的な人は社会に動機づけられやすく、内向的な人は達成動機が高い。したがって、外向的な人は、人が見ていてくれた方が練習に気が乗るので公開練習を好む傾向がある。これにたいして、内向的な人は、どちらかというとも秘密練習を好む傾向にある。

ニ) 外向性のある人は、繰返し練習が苦手なのでいろいろやりながら上達することを望むので「螺旋階段方式」の練習を好む。内向性のある人は、自分が納得するまでひとつのことをみっちり練習するので「積み上げ方式」に向いている。このように選手の性格が同じでないものを、全員画一的な練習のみで終始することは、練習上で多くの無駄を作ることになる

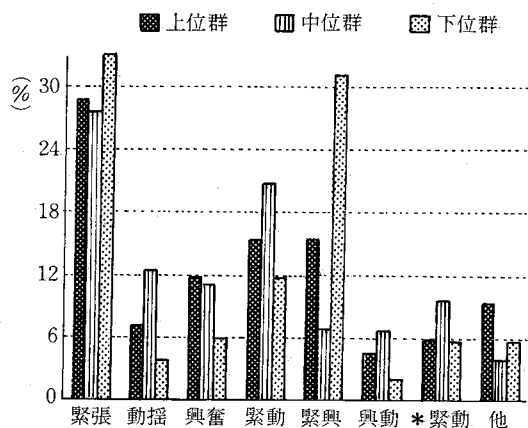


図21 試合時における心理状態（男子）

「註」 緊動=緊張・動揺, 緊興=緊張・興奮, 興動=興奮・動揺, \*緊動=緊張・動揺・興奮

から、できる限り個性を生かした練習法を採用して効果を上げるよう考慮すべきと考える。

勿論、以上のことだけでスポーツの性格傾向を言及するべきものではなく、一断面から県内の選手の性格の所在を述べたものである。

図21の試合時における選手の心理状態は、下位群グループほど緊張と興奮の度合いが30%以上と高く、上位群グループなども30%弱近くで緊張の度合いがある。これらの緊張・興奮（不安から来る）などは下位群グループにおいては練習や対外試合の経験不足からくる心理状態であり、上位群グループなどの緊張度合いとは異質（上位群＝闘争心のある緊張）のものである。上位群グループの緊張が闘争心の介在した心理状態であれば好ましい傾向であるが、緊張・動揺などもかなりあることから対外練習試合などの環境下で心理的（精神）強化訓練が必要であると痛感した。

全体から見た男子の心理状態は、ハイレベルの試合経験や競り合う試合体験が少なく、質問項目の回答も緊張以外に70%以上（図11参照）であることから、不安な心理状態のまま試合に臨み不本意なゲームをしていることがわかる。

女子選手の心理傾向は、スポーツ経験の浅い選手ほど決断力のない不安定状態にあり、試合場に入った瞬間極度の緊張と動揺で指導者の指示が分からない選手が多く、指導者は常に頭を悩ませている。しかし、この心理状態を克服して初めて練習の力が十分に発揮されるのであるから、選手個々の心理状態の把握を疎かにできない。そこで、図22より結果を述べると次のようであった。図22の試合時における心理状態は、緊張の状態が上位群グループほど高い傾向にあり、緊張と動揺の交叉した状態は下位群グループ・中位群グループに高いという結果であった。これらの心理状態の緊張度や動揺が試合にどのように影響しているかは判然としないが、かなり鍛錬を積んだ強い選手でさえ極度の緊張は自己の実

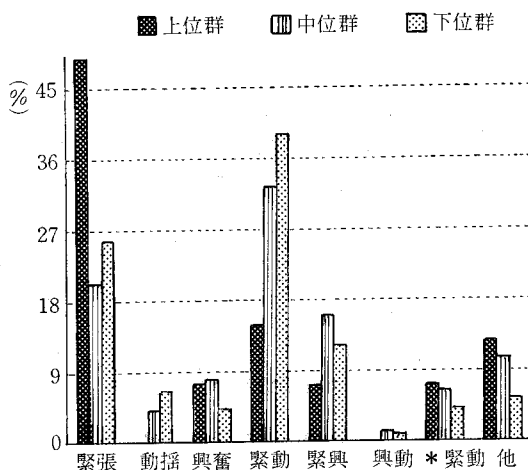


図22 試合時における心理状態（女子）

力を発揮出来ないといわれていることを考えた場合、本調査対象の選手が未成熟な新人選手であることから、緊張や動揺は試合でマイナスの要素が大きかったと推察される。特に下位群グループに緊張と動揺の項目が高い比率を示していることに注目し、指導者が平常時の練習や試合前の調整期間であるいは試合前日のミーティングにおいて、試合「勝負」は練習の一貫であることを自覚させると同時に選手自身に暗示をあたえ、平常心を持たせるよう指導することが良策と思われる。

## 7 動機と持続性

バレーボールを始めた動機と時期は、上位群・中位群・下位群グループに4～7%の割合で小学生の時期に始めた（スポーツ少年団）選手がおり、各群グループのチームの軸選手として活躍している。その他の選手の大多数は、中学1年生から始めている。始めた動機は、各群グループとも自分の意志で過半数以上がバレーボール部に入部し活動している。

また、高校に入ってから始めた選手の大半は、「友達の誘い」で入部し、競技志向よりは、楽しい友達としての交流の場を求めたレクリエーション的気分で入った選手達であるので、競技力向上を追及しているチームなどでは、途中で脱落するような覇気のない選手であることを念頭にいれ指導監督することが肝要であろう。

図24でバレーボール競技を始めようとした時期は、上位群グループがスポーツ少年団のクラブからが28.8%と早く、中学1年生までに全員入部している。中位群グループや下位

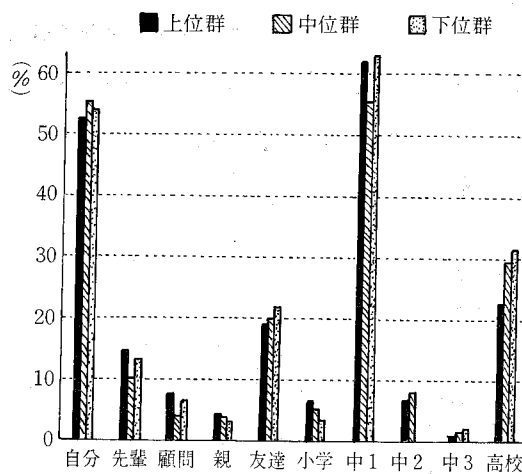


図23 始めた動機と時期 (男子)

「註」 「動機」 自分=自分の意志, 先輩=先輩の勧誘, 顧問=スカウト, 親=親の勧め, 友達=友達の勧め。

「時期」 中1～中3=中学1年～中学3年。

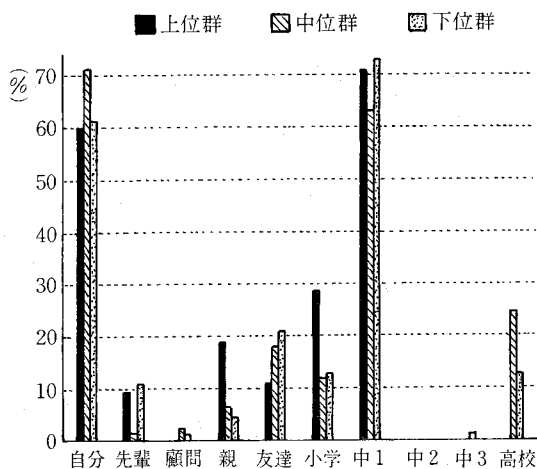


図24 始めた動機と時期 (女子)

群グループでも中学1年生でバレーボールをほとんどの選手が始めているが、中位群グループ (25%)・下位群グループ (12.9%) では高校入学後から始めた選手もおり、上位群グループに追いつくためにはかなり練習が必要と思われる。また、バレーボール競技を始めようとした動機では、上位群グループ・中位群グループ・下位群グループとも自分の意志で始めているが、中位群グループや下位群グループに行くに従って友達の誘いで始めた割合も多くなる。

特筆されるものとしては、上位群グループに18.9%も親の勧めでバレーボールに取り組んでおり、指導者は物心両面において大変心強く、やりがいのある味方であることを念頭に、父兄と密接な連携をとりながら、競技力向上にプラスになるよう活用すると同時に、「父母会」などの後援会を積極的に組織し、選手をとりまく環境をより良く整備することが賢明であると思われる。

将来についていつの時点まで選手生命があるのかを回答させたところ、図25の男子の持続と期間から、上位群グループ・中位群グループ・下位群グループとも3分1以上の選手は、県高校総合大会までは選手として活動を続けると回答している。県民体育大会となると、上位群グループ20%、中位群グループ31.8%、下位群グループ44.4%であり、国民体育大会まで続けるのは上位群グループで25%である。大学・実業団まで続ける選手も各群グループに10%台であり、将来に期待がもてる。また、岩手県代表選手として選抜された場合においては、東北総合体育大会や国民体育大会終了時まで選手として頑張りたいと回答したのが、上位群グループ・中位群グループ・下位群グループとも60%強 (図25) であることを考えると、今後の指導に明るい材料であるが上位群グループの「30%続けない」が要注意である。このことは3年生が主体となる選抜チームが上位群グループに存在し、

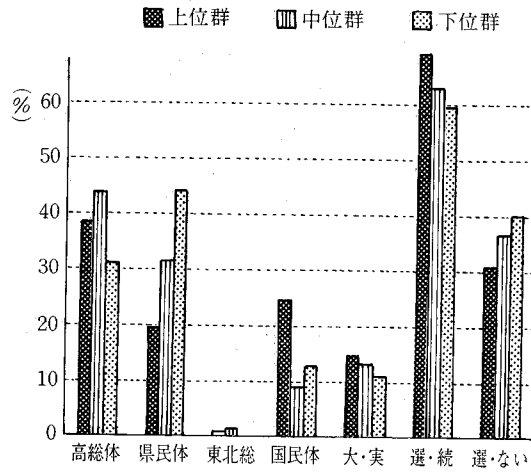


図25 持続と期間 (男子)

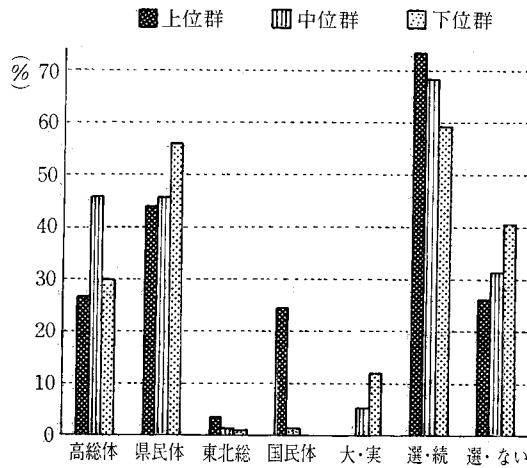


図26 持続と期間 (女子)

大学受験などの要因があるためと思われる。

高校女子の選手のバレーボールの持続については、在学3年生の高校総合体育大会と県民体育大会までがほとんどである。上位群グループにのみ25%の割合で国民体育大会まで選手として持続することがわかる。しかし、県の代表選手に選抜された場合には、上位群グループ(73.6%)・中位群グループ(68.5%)・下位群グループ(59.3%)が国民体育大会までプレーを続けるという結果であった。また、大学に進学後や実業団へ就職してからの持続については、上位群グループは0%で、下位群グループに12.4%プレーを続けると

「註」 高総体=県高校総合体育大会 県民体=県民総合体育大会 東北総=東北総合体育大会  
 大・実=大学・実業団まで 選・続=選抜されたら続ける 選・ない=続けない

している。以上を総合的にみると本調査の女子選手は高校で選手生活を終わる者が多く、指導者の今後の目標設定や練習内容にかなりの苦勞が伴うもので、選手に対して一大会終了ごとに選手生活の持続意志を確認しながら練習計画を立てることが選手養成に欠かせない、指導者の目標達成の早道である。このように高校で選手生活を終わることは、成年層のバレーボール人口を減少させ、大きく競技力がレベルダウンしているものであり本県の現状である。今後の成年女子の対策について、企業での選手育成や他県からの選手獲得および既存の大学等で選手の育成に尽力しないかぎり、先細りとなると思われ、高校の指導者が選手生活の延命に配慮した指導育成を考えることが必要であろう。

## 8 満足度

図27の調査結果によると上位群グループは、「不満43%」「少し不満16.4%」との結果であるのは、当然予想された傾向であり、「満足」や「やや満足」「普通」の38.7%であるのは優勝を目指すグループ群として物足りない結果である。また、中位群グループ選手の進出目標が3回戦以上がほとんどで、他の調査内容や指導実態から考えると上位群グループを脅かし位置にある群グループとしては甘い目標設定である。下位群等においては、選手個々の競技力尺度がまだ定着していない未熟な時期の選手層であるため、自己競技力の把握がされていないため回答そのものに信頼性がなく、分散した結果であった。

したがって、指導者は「不満」の内容について、試合に望む選手の到達目標の理解と調整に万全を期し、選手個々の競技力をダウンさせることなく指導者が選手に期待する到達目標も連日の練習で確認させ、目標が選手とずれないように常に選手を管理指導することが最上の方法と思われる。

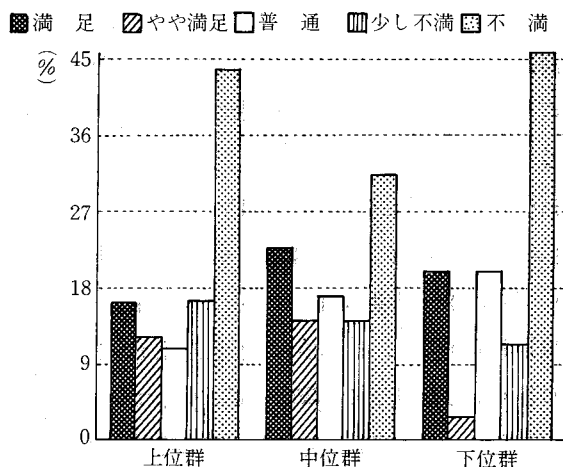


図27 新人戦に対する満足度 (男子)

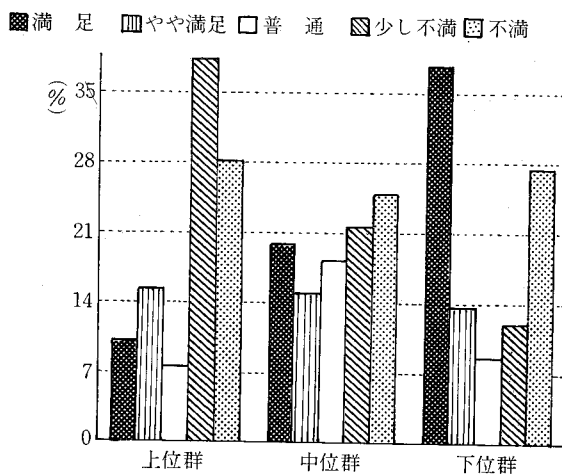


図28 新人戦に対する満足度(女子)

特に男子の指導において、目標の明確さがはっきりしてない場合、選手の伸びが半減することを指導者が認識し、試合後に不満の残らない目標設定を今後の指導に生かすことが必要である。

戦績の満足度では、中位群グループと下位群グループは各質問項目に平均的に分散した回答結果で、選手の進出目標があいまいである。上位群グループにおいては40%弱近く「少し不満」、30%弱「不満」であるという結果であり、選手が目標を高く掲げており、今後の指導の仕方では期待が持てるのがわかるが、下位群グループの「満足37.9%」で高いのは、これからの指導に大きなブレーキとなる。

## おわりに

県内バレーボール競技の盛衰を左右する高校生の競技力レベルは、体格・体力は勿論、精神的な面での競技に取り組む姿勢にも大きな問題があることの懸念を踏まえ、調査考察したところ、次のように要約される。

①年齢において、男子・女子の上位群グループは各学年のレギュラー構成がバランス(3年生4人, 2年生4人, 1年生4人理想構成: 私見)が平均的に良く収まっており、中位群・下位群グループは、単一学年に偏ったレギュラー編成が顕著である。指導スタッフは、男子が上位群で指導者が多く、指導の役割分担望ましい方向を示しているが、中位群や下位群グループに行くにしたがって指導者数が減少していて、指導が手薄になり思うように効果が上がらず苦慮している現状である。女子の各群グループは男子と正反対で指導者数が下位群グループに行くに従って多くなっている。これら、男子・女子の傾向から



指導者の構成を考えた場合、指導者が多ければ男子は競技力が向上しているのは、男子の能動的特質と指導方針の安定が主な要因である。女子は少ない指導者で好成績を上げているのは、上位群グループの指導者に一貫した指導理念があるのが主因で、下位群グループの低迷は指導方針が一定しないことに大きく関係していると思われる。

②難易度の選手の感じは、男子・女子上位群グループとも練習の難易尺度と自己の目標が分からず指導者の要求する目標とずれがある。特に、中位群グループ・下位群グループなどは、競技志向の選手として系統だった練習が与えられていないことが多く、難易について理解不足の傾向であったため、指導者は早急に系統的なプランで練習体験させるなりして難易の理解を促すことが必要であろう。

③練習量は、平日の3時間が妥当と思うが土曜・日曜日及び祝日の練習活動が有効に活用されておらず競技力を大きく遅滞させているので、指導者は初期の導入期に年間プランを明示し練習活動に入るべきである。このことは、中位群や下位群グループの選手の競技志向かレクリエーション志向かを選別する目安になることを銘記すべきである。

④体力測定も各群グループとも実施が過半数以下であるのに反して、測定結果を利用して有効に活用しているチームが多く好ましい傾向といえる。しかし、未実施の選手のほとんどが体力トレーニングの実施を望んでいる結果となり指導者が認識を改め、長期的プランのもとで選手個々の体力を把握しながら増強を目指し実施すべきと考える。

⑤技術分野の選手の意識は、競技志向で重要なサーブ・パス・レシーブなどの単調で忍耐力の必要な基礎的プレーの習得より、圧倒的に格好良く華やかなプレーのスパイク技術の上達を望む傾向にある。

このような傾向にある選手へ指導者が懇切丁寧に「上達するための技術系列」から逸脱しない練習プロセスを理解させ、忍耐強く基本技術を選手に指導することが大切である。

⑥望ましいスポーツ選手の性格にするためには、現在の選手の性格を把握し、その性格にあり日常の練習と厳しい競争場面（試合・体力トレーニング等）をミックスした意図的な練習が必要であり、指導者が常に選手の心理的動向を練習時あるいは試合時にチェックしながら、指導しなければならないと思われる。

⑦バレーボールを始めた動機は、自分の意志で好きだからが約半数であり、他の半数は、友達や先輩等の誘いで、競技志向よりもレクリエーション的志向の選手が多いので、練習活動の明確な目標が必要である。また、始めた時期は、小学生・中学生・高校生とばらついているので個々の選手の技量に応じた指導が大切であると同時に、指導者の資質の向上研修が必要であろう。

⑧試合後の満足度は、日常練習の努力目標が選手に定着していないため、自己の技量と勝負に対する精神力が不安定で、試合では持てる能力が十分発揮されない「悔しい」不満

の多い試合であったことが推察される。

以上のように各項目に要約してみると、選手のパレーボールに取り組む姿勢の意志力の甘さと、それら選手を競技志向へ導く指導者が不足していることが、岩手県内高校パレーボール競技を大きく停滞させている要因であるということが推察された。

今回は1, 2年生主体の新人戦の調査であり、高校総合体育大会時(3年生主体)での調査や中学生等の意識についても追及し、比較検討することが必要であろう。

最後に、本調査に御協力いただいた岩手県内各高等学校の監督・コーチの皆様へ深く感謝申し上げ報告とする。

### 参 考 文 献

1. 赤石忠男, 小笠原義文, 1982, パレーボール選手の体力と技術の比較研究, 盛岡短期大学研究報告, 33号, 頁47~62。
2. 小笠原義文, 赤石忠男, 1982, 高校男子パレーボール選手の体力と技術の一考察, アルテス・リベラレス, 岩手大学人文社会科学部紀要, 31, 頁95~115。
3. 財団法人パレーボール協会指導普及委員会編, 1978, スポーツ Q&A シリーズ実践パレーボール上・下, 大修館書店。
4. 財団法人パレーボール協会指導普及委員会編, 1977, パレーボール指導教本, 大修館書店。
5. 日本スポーツ心理学編, 1984, スポーツ心理Q&A, 不味堂出版。
6. 豊田博著, 1980, もっとも新しいパレーボール, 日本文化出版。
7. 豊田 博, 島津大宣著, 1981, パレーボール教室, 大修館書店。
8. 赤石忠男, 1981, 盛岡短期大学研究報告, 32, 頁87~102。
9. 松平康隆, 豊田 博, 大野武治, 稲山壬子著, 1979, パレーボールのコーチング, 大修館書店。
10. 松井秀治編, 1981, コーチのためのトレーニングの科学, 大修館書店。

- 註 1) 財団法人パレーボール協会指導普及委員会指導教本 (p. 311~318)  
 2) 同 上 (p. 139~160)  
 3) 同 上 (p. 23~27)  
 4) スポーツ心理学Q&A, 不味堂出版 (p. 84~94)

### アンケート

#### 調査項目

- 1) 次の( )の該当する個所に○印で答えて下さい。
  1. 性 別 (a 男子, b 女子)
  2. 年 齢 (a 15才, b 16才, c 17才, d 18才)
  3. 学校種別 (a 普通科, b 実業科)
  4. 指 導 者 (a 教職員, b 委嘱コーチ, c 先輩, d なし)
- 2) 指導者がいると答えた人は、次の問いのA欄(a~e)から1つ, B欄(a~d)から1つ選び○印で答えて下さい。
 

A欄 (a 厳しい。b やや厳しい。c 普通。d 厳しくない。e 全然厳しくない)

B欄 (a 毎日指導する。b 時々指導する。c 一週間に2～3回指導する。d ほとんど指導しない)

- 3) A欄で指導者が厳しいと答えた人は、それはどんな時に厳しいか○印で答えて下さい (いくつでもよい)

a 普段の練習。b 対外練習試合。c 公式試合。d 練習以外 (授業, 生活指導, e その他)。e その他。

- 4) 昭和62年度新人大会を振り返って、下記の事項に答えて下さい。

A = 練習と成績について、1～5の ( ) 内で該当する箇所に○印で1つだけ答えて下さい。

1. 平日の練習量 (a 多かった, b 普通, c 少なかった)  
多かったと答えた人は、次の ( ) から1つだけ答えて下さい。  
(a 平日2時間, b 平日3時間, c 平日4時間, d 平日5時間)
  2. 土・日の練習量 (a 多かった, b 普通, c 少なかった)  
多かったと答えた人は、次の ( ) 内から1つだけ答えて下さい。  
(a 4時間, b 5時間, c 6時間以上)
  3. 練習試合 (a 多かった, b 普通, c 少なかった)  
多かったと答えた人は次の ( ) 内から1つだけ答えて下さい。  
(a 約100セット, b 約150セット, c 約200セット, d 約250セット, e 約300セット以上)
  4. 何回戦進出を目標に県大会に出場しましたか、該当の箇所に○印で答えて下さい。  
(a 二回戦進出, b 三回戦進出, c ベスト4進出, d 準優勝, e 優勝)
  5. 新人戦の成績 (結果) を下記の該当する箇所に○印で答えて下さい。  
(a 一回戦敗退, b 二回戦進出, c 三回戦進出, d ベスト4進出, e 準優勝, f 優勝)
- B = 体力面と技術面と心理面について、1～13の ( ) 内で該当する箇所に○印で1つだけ答えて下さい。

1. 体力測定を実施したことがありますか。  
(a ある, b 時々ある, c ない)  
あると答えた人は、次の ( ) 内で該当する箇所1つだけ○印で答えて下さい。  
(a 測定を利用し, 補強トレーニングを実施している, b していない, c わからない)
2. 補強トレーニングを実施していると答えた人は、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a 10分間実施, b 20分間実施, c 30分間実施, d 40分間実施, e 50分間以上実施)
3. 30分以上と答えた人は、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a 柔軟性を高める運動, b スピードを高める運動, c バランスを高める運動, d 持久力を高める運動, e 筋力を高める運動, f その他組合せによる補強運動)
4. 補強トレーニングを実施していない人は、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a トレーニングが必要である, b わからない, c 現在の練習で充分補強運動が取り入れられているので必要でない, d 時々必要である)
5. 技術面で一番上手になりたいと努力しているものを、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a パス技術, b サーブ技術, c レシーブ技術, d スパイク技術, e ブロック技術)
6. パス技術が上手になりたいと答えた人は、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a オーバーハンドパス, b アンダーハンドパス, c トス)
7. サーブ技術が上手になりたいと答えた人は、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a オーバーハンドサーブ, b フローターサーブ, c ジャンピングサーブ, d その他のサーブ)
8. レシーブ技術が上手になりたいと答えた人は、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a サーブレシーブ, b スパイクレシーブ, c ブロック後のレシーブ)

9. スパイク技術が上手になりたいと答えた人は、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a オープンスパイクのストレート・クロス, b センターからのAスパイク, c その他時間差各種スパイク)
10. ブロック技術が上手になりたいと答えた人は、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a クロススパイクのブロックの仕方, b ストレートスパイクのブロックの仕方, c 時間差スパイクのブロックの仕方)
11. ゲーム中に起る心理状態で、主に起る心理状態を次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a 緊張する, b 動揺する, c 興奮する, d 緊張・動揺する, e 緊張・興奮する, f 同様・興奮する, g 緊張・動揺・興奮する, h その他)
12. 性格面で、次の項目から1つだけ○印で答えてください。  
(a 協調性がある, b 自信家である, c 開向的である, d 自己主張が強い, e 責任感が強い, e 忍耐強い, f その他)
13. 新人大会を振り返って、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a 満足, b やや満足, c 普通, d 少し不満, e 不満)
- 5) 現在バレーボール選手として活躍しているわけですが、今後いつまで選手として続けるつもりですか、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a 高校3年の高総体, b 高校3年の県民体, c 高校3年の東北ミニ国体, d 高校3年の国体, e 大学・実業団まで)
- 6) いつの時期からバレーボールを始めましたか、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a スポーツ少年団, b 中学校1年の時, c 中学校2年の時, d 中学校3年の時, e 高校に入ってから)
- 7) バレーボールを始めた動機について、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
(a 自分の意志で, b 先輩の勧誘で, c 顧問からスカウトされて, d 親の勧めで, e 友達の勧めで)
- 8) 県選抜代表選手に選ばれたら、次の項目から1つだけ○印で答えて下さい。  
選手として (a 続ける, b 続けない)