慶應義塾大学学術情報リポジトリ
Keio Associated Repository of Academic resouces

Title	バレーボールのチームづくりに対する一考察(対象:日本男子ナショナルチーム)
Sub Title	Discussion on bringing up a volleyball team (subject: Japanese male national team)
Author	木村, 正一(Kimura, Masakazu)
Publisher	慶應義塾大学体育研究所
Publication year	1972
Jtitle	体育研究所紀要 (Bulletin of the institute of physical education, Keio university). Vol.12, No.1 (1972. 12) ,p.21- 34
JaLC DOI	
Abstract	
Notes	
Genre	Departmental Bulletin Paper
URL	https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=AN00135710-00120001-0021

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the KeiO Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

バレーボールのチームづくりに対する一考察（対象：日本男子ナショナルチーム）

木　村　正　一*

序　　論
本　　論
Ⅰ．6人制採用当時のバレーボール界の情況と採用の動機
Ⅱ．強化の歴史
結　　論

序　　論

本論はミュンヘンオリンピックにおいて宿願の金メダルを掌中にした男子バレーボール界が，かつて極東の覇者として君臨していた9人制バレーボールの王座を捨て，世界の王座目指して6人制チームを編成し，幾多の敗戦を土台として強化を重ね，ミュンヘンオリンピックでついにその夢を実現するまでのチーム強化の努力と実績を振り返ることにより，チームづくり上不可欠の要因とその正しいあり方を検討しようとするものである。

本　　論

Ⅰ．6人制採用当時のバレーボール界の情況と採用の動機

日本において初めての6人制バレーボールの代表チームが編成されたのは，昭和30年，東京で行なわれたアジアバレーボール選手権大会であった。

当時6人制は広く欧米で普及され，9人制は僅かに極東において行なわれていた。

当時の日本のバレーボール界は9人制の全盛時代であり，前，中衛陣に大型選手を配してサイドからのオープン攻撃を主体とし，時折りネットの上空遙か高い地点にパスを集めて行なわれるジャンプトスモーションからの二段攻撃，あるいはクイック，オープン攻撃はいわゆる空中バレー（大型前衛陣のジャンプトスモーションから敵のブロックの有無により直接これを攻撃し，あるい

＊　慶應義塾大学体育研究所専任講師

はサイドに流す。要するに前衛陣のジャンプトスにより敵のブロック力の分散が狙いである）と呼ばれて9人制バレーボール史上最強を誇っていた時代であった。協会首脳陣が最早日本の敵は東洋に存在しないとして世界に着目したのも当然の成行きであり，その試金石として選ばれたのがこの日本で行なわれた国際試合であった。

選手の選抜は同時に行なわれた9人制に全日本のベストメンバーを組み，6人制は学生チームとして昭和28年始めて渡米し，6人制を研究した早稲田大学の選手を中心として編成された。

6人制メンバー

谷　口（早大OB）	高　橋（倉　紡）	遠　藤（早　大）
鈴　木（日本鋼管）	丸　屋（日本鋼管）	大　倉（早　大）
向　井（東　レ）	御木本（早　大）	田　中（早　大）
永　島（八幡製鉄）	岡　崎（東京専売）	岡　本（倉　紡）

平均身長　170cm台

総監督　坂　上　　監　督　和　田

当時極東においては日本と全く同様に9人制が普及し，6人制の実力は欧米諸国と比較するとはるかに低く，僅かにインドが世界の水準に達する程度の実力を持っにすぎなかった。インド戦に日本がどこまで善戦出来るか，9人制に愛着を抱く多くの人々の注目するところであった。しかしながらその結果は，経験に乏しい日本チームの完敗に終わったのである。9人制の代表チームがその絢爛華麗なバレーを展開して輝かしい勝利をおさめたのも皮肉な結果であった。9人制バレーの醍醐味を世界に広めよう。こういった大衆の声が膨湃として湧き起こったのも当然であり，この時から日本の6人制男子バレーボールは世界の王座目指して暗くはるかに遠い茨の道を歩み始めたのである。

II. 強化の歴史

1. 東京オリンピックまでの強化策

(イ) 長期チーム強化対策と指導者の選出

対インド戦の完敗，6人制反対の世評，これらの悪条件にも拘わらずあくまで世界の王座を目指す協会は，緒戦の敗因が経験不足によるものであると断定し，以後積極的に国際試合の経験を積ませるためにチームを海外に派遣したのである。

世界友好祭（モスクワ）　8位　昭和33年

世界選手権（ブラジル）　8位　昭和35年

その結果実力は徐々に向上したものの世界のトップレベルからは未だ程遠い存在に過ぎず，

現在のこのままの方法ではチーム力の飛躍は望めない。強力チームを育成するためには長期にわたるチームづくりとこれに情熱を傾け得る指導者が必要であると判断した協会は，当時日本鋼管の監督としてその才能を高く評価されていた松平康隆に白羽の矢を立て，彼を欧州に派遣し世界のトップレベルにある6人制を研究させた。

これは「世界制覇は一朝一夕にして成らず」と判断した協会の長期チーム強化策の第一弾であった。

東京オリンピックが正式に決定し，バレーボールが新種目として加えられるや協会は直ちにナショナルチームを編成し，松平をコーチとして迎えチームの強化をはかったのである。選手の選抜は当時6人制で最強を誇っていた実業団のエースと目されていた長身選手が集められた。

昭和36年当時のバレーボール界は依然として9人制が根強く行なわれ，選抜された選手たちも9人制畑出身であり，全く同様に9人制の選手として育ち，しかも欧州視察で日本の9人制の技術が6人制にも充分活用出来ると確信して帰国した松平によって提導される全日本チームは全くの「ゼロ」の状態から出発したのではなく，その土台には9人制バレーボールのテクニックがあったと言うことが出来る。すなわち現在世界の強豪チームが日本の戦法を真似し競って採り入れようとしている速攻バレーは，日本の9人制バレーが編み出したものに他ならないのである。

(ロ) 跳躍力の養成

9人制のプレイを6人制に活用する場合の第一の障害はネットの高さであった。6人制の243cmに対して9人制は230cmである。人間の跳躍力には限界があり，9人制で自由自在に活躍した選手が6人制では全く振るわないと言うような現象はこの13cmの高さの壁がその原因であり障害となったのである。この壁を乗り越えることが選手たちに課せられた当面の問題でありその克服に費された努力も大変なものであった。選手個々の跳躍力を養成する一方，長身選手の発掘と，打点を高めるスパイクフォームの改造にも重点が置かれたのであった。

(ハ) レシーブ力の強化

第二の障害はレシーブ力不足であった。9人制においては各ポジションのローテーションを必要としない。従ってスパイカーはスパイクのみに専念し，レシーバーはレシーブのみに専念する。いわゆる分業制度である。9人制のスパイカーの集団とも言うべき東京オリンピック日本代表チームが，レシーブに弱点を持つのも当然であった。レシーブが悪ければ得意の速攻が活かせない。やむなくオープン戦法に切換えれば破壊力を持った大型スパイカーがいない。このような悪循環から脱出すべく徹底したレシーブ強化策が講ぜられたのである。

(ニ) 海外遠征

チーム力の強化には外国の一流チームと数多くの試合経験を積ませるべきであるとして昭和

36年，海外遠征が計画された。この遠征は丁度時を同じくしてヨーロッパ転戦中の日紡（女子）が22連勝の快挙を樹立して一躍世界の脚光を浴びたのに反し，男子は24戦22敗，その中には運動靴も満足に持たない一般青年団チームに敗れるという屈辱の附録までついた惨憺たる結果に終わったのである。

練習に次ぐ練習，再度の海外遠征，ソ連チームの来日，そして度重なる強豪チームとの対戦は選手の跳躍力，レシーブ力の向上と相まって漸く世界のトップクラスに肉薄する実力を有する段階に成長したのである。

昭和37年モスクワで行なわれた世界選手権で優勝候補の東独を破り，東京でのプレオリンピックに世界のナンバーワンとして君臨するソ連を破る大金星を挙げた日本チームは，ようやくにして得た勝利への自信と新しく編み出したスライドサーブの威力を切札に，虎視眈々と東京オリンピックでの優勝を狙っていたのである。選手の胸中には女子バレー（日ソ決戦）の陰にかくれて忘れられている男子バレーの存在を，その面目にかけても認めさせようという強い決意が漲っていたのであった。

(ホ) 東京オリンピック

ナショナルチームメンバー

南　（旭化成）	出　町（日本鋼管）	佐　藤（日本鋼管）
池　田（八幡製鉄）	小　山（富士フイルム）	森　山（松下電器）

平均身長　185cm

監督　坂上　　コーチ　松平

緒戦の韓国戦に苦しみ，ハンガリー戦に不覚の1敗を喫した日本は，その後立直りを見せたものゝ，チェコ戦に大接戦の末敗れ，5戦5勝と快進撃を続けるソ連チームと対戦した。この時点においては誰一人として日本の勝利を予期する者はいなかった。

第1セット前半はソ連の高い位置からの強烈なスパイクに押しまくられて，たちまち14：7のマッチポイント，しかし突如として思いがけない日本の反撃が始まったのである。ソ連の強打をフライングレシーブでサイドのオープントスに結びつけたファインプレイをきっかけに，出町選手のトスワークの冴えと，南，佐藤の時間差トリオの活躍でジュースに持ち込む大健闘そのすさまじい迫力は，ミュンヘンでの対ブルガリヤ戦の逆転劇に優るとも劣らぬ劇的なものであった。

ソ連を倒す大殊勲をたてた日本チームは銅メタルに輝き一躍世界の強豪チームの仲間入りを果したのである。

2.　メキシコオリンピックまでの強化策

(イ) 食生活の改善

東京オリンピック後引続いてチームの指導を任され監督に就任した松平が打ち出した強化策の第一はパワーのある大型スパイカーの養成であった。

今回のミュンヘンにおける女子チームの敗因の一つがパワー不足にあったのと全く同様に，東京オリンピックにおける男子チームは速攻においては素晴らしい威力を発揮する反面，オープン攻撃においてはそのパワー不足から外国チームと対等に打合うことが出来ず，それが競り合いの場においてしばしば敗戦の原因となっていたのである。

外国選手とのパワーの差が何に起因するものであるか，専門家の意見を参考に検討した結果，それが人体の発育発達に関連し食生活に影響されることが多いと知るや，直ちに選手の食生活の攻善を断行したのである。

改善後の夏の合宿における全日本男子の食事の献立表を紹介しよう。

例 (1)	例 (2)
・朝食	・朝食
鯵の干物 納豆 ゆで卵（2個） 生野菜（アスパラ，レタス，セロリ，キュウリ） みそ汁 漬物（キュウリ，ナス） 飯	ロースハム 40g ノリ 目玉焼き マカロニサラダ 生野菜 みそ汁（油揚げ） 漬物（みそ漬け） 飯
・中食	・中食
うな重 吸物（卵，小）	外食
・夕食	・夕食
さしみ（ウゴ，マグロ） 150g 洋皿 くしかつ 150g 洋皿 ウィンナー 40g 洋皿 とりのからあげ 100g 洋皿 ポテトフライ スパゲッティ 生野菜（5種類） 漬物（ちょうせんづけ） 飯 みそ汁（とうふ）	スキヤキ ① 豚肉 350g ② 卵（2個） ③ 野菜 ④ 長ネギ ⑤ 白菜 ⑥ 春菊 ⑦ 白タキ ⑧ 生しいたけ 漬物 さしみ（鯵のたたき） 250g 飯
カロリー 5500～6000	

（「バレーボール」 p.76～77，1970.8 参照）

以前の3000～3500カロリー程度の食事と比較して外国選手並みに肉食を中心とした高カロリーのものであり，しかも個々の偏食を無くす点に留意されたこの食事作戦は，日本待望の大型スパイカー大古，横田の出現の原因とは断定出来ないとしても選手の体力増強に役立ち，特にコンディション不調のためにチーム力の低下に悩まされることの多かった海外遠征においてその最大の原因となった食事問題を解決し，何時いかなる場合にも自己の能力を最大に発揮出来る逞ましい選手をつくりあげたとう点で大きな効果をあげたのである。

(ロ) レシーブ力の強化

パワーに溢れた大型スパイカー不在の日本チームが外国チームと対等に戦うためには，攻撃の主体を速攻に置かなければならない。速攻を常時可能にするためには強力なレシーブ力が必要である。9人制出身の選手で固められた東京オリンピック男子チームのレシーブ力はアキレス腱になりこの弱点をカバーするための猛練習が繰返されたにもかかわらず，本番の優勝の行方を左右する対チェコ戦にこの欠点を露呈し敗退したのである。しかも数日後行なわれた試合で金メダルに輝いたソ連チームを破り，その直接のきっかけがファインレシーブにあったと言うことから，それ以後の全日本チームの練習の重点がレシーブに置かれたことは当然であった。特に日本の国内においては殆んど経験出来ない外国大型選手の高い位置から鋭角に落ちるスパイクのレシーブに馴れる方法として，高い台の上からレシーブ陣目がけてスパイクを打ついわゆる台上レシーブが採り入れられたのである。

(ハ) 自己の頭脳を活かした練習法

次の課題は新戦法の開発であった。日本チームの速攻は外国チームにとって脅威の的であり，今後日本はあくまでもこの武器を主軸として進むべきであるが，ソ連を始めとする外国の一流チームもこの速攻の研究に大童であり，現在のままの単調なものでは今後その成果は期待出来ない。より一層高度な複雑化したものでなければ通用しないとして，新戦法開発の必要性を痛感していたのである。

松平は学生時代に幾多の先輩から「考えるバレーに徹すること」を学んだ。他校と比較して少数の部員，限られた練習時間内で最大の効果を挙げ得る練習法は，部員各自が自己の頭脳を活かし「考えたプレイ」をすることであった。彼が主将となった昭和26年の全日本において，慶大が始めて学生チームとして天皇杯を掌中にした時も，この「考えるバレー」の成果による「平行バレー」と称される新戦法を武器としたのである。

彼はメキシコ目指して練習に励む全日本の選手たちに「単なる練習の繰り返しの中には大きな進歩は望めない。考えるバレーに徹することが明日への大きな進歩につながる」として選手と共に真剣に新戦法の開発に取り組んだのである。これが猫田の絶妙なトスワークに支えられて，B，C，Dのクイックを始めとするいわゆる松平バレーを形成する幾多の新戦法を生み出

す動機となったのである。

(二) ブロックに対する強化

世界の王座目指して着実に強化策の実りつつあった男子チームにストップをかけたのはブロックに関するルール改正であった。

東京オリンピック以後ブロックの際のオーバーネットは反則とせず，と言うルール改正を当初極めて単純に解釈していたバレーボール界が，この対策に真剣に取り組み始めたのはその翌昭和40年，ワルシャワで行なわれたワールドカップ杯における男子チームの敗退の原因となってからである。

このルール改正はそれ以後の世界のバルーボールの趨勢を専ら高さに対して競い合う方向に発展させた重大な要因となったと言うことが出来る。すなわち243cmのネット上遙か高い地点からの強烈なスパイク，更にその上からこれを押え込むブロックと，高さに対して人間の持つ跳躍力の限界までを要求するスポーツの傾向を強めたのである。日本のバレーボール界がその組織網を利用して全国各地に長身選手を探し求めると同時に，ブロックの強化対策に専心したのも当然の成行であった。

(ホ) メキシコオリンピック

ナショナルチームメンバー

大　古（日本鋼管）	猫　田（広島専売）	木　村（松下電器）
森　田（日本鋼管）	小　泉（日本鋼管）	横　田（松下電器）

平均身長　188cm

監　督　松　平　　コーチ　小　山

昭和43年，メキシコオリンピック開幕の年を迎えて全日本チームの陣容は，待望のパワーに溢れた大型スパイカーとして大古，横田，速攻の名手として木村，森田，これらを操る猫田の絶妙なトスワーク，更に迫力とスピードに富んだ攻撃力を支える強力なレシーブ陣と，世界の王座を狙うにふさわしい堂々たる風格と実力を備えた強力チームの誕生を見たのである。

メキシコオリンピックにおける男子バレーボールの優勝は，日本，ソ連，チェコ，東独4強の争いとみられ，中でもスピードにのり自由奔放なテクニックを駆使する日本チームと，豪快な力のバレーを展開するソ連チームがその本命と目されていた。

日本バレーボール史上最強と言われ，バレーボールファンの期待を一身に担って出場したナショナルチームのメキシコでの敗戦は，改めて金メダルの重さとチームづくりの困難さを痛感させたのである。東京　銅，メキシコ　銀，と着実にその実力を向上させたとは言え日本チームにとっては金メダル以外は不要であった。それは敗北を意味するからである。

3.　ミュンヘンオリンピックまでの強化策

(イ) 2軍選手の強化

メキシコにおける敗因の第一は，1，2軍選手の実力の差が甚だしく相違している点にあった。

強豪同士の激突は時に長時間にわたる闘いを強要されるのである。フルセットの死闘が延々3時間以上も続けられる。いかにタフな選手といえども体力の消耗は甚だしい。疲労した選手に代わりベンチは2軍選手を出場させる。

すなわち2軍選手の活躍なしでは長時間の死闘を乗り切ることは不可能である。1軍選手にいかに優秀な人材を揃えようとも，2軍選手の実力如何によってはチーム力が半減し優勝するための万全のチーム編成とは言えなくなるのである。

体力の消耗以外にも優秀な2軍選手を必要とする理由があった。

勝負の世界においては実力以外のいわゆる苦手意識の存在は否定出来ない。

バレーボール界においても全く同様に奇妙な現象がある。ソ連は東独を，東独は日本を，日本はソ連を，それぞれ苦手として意識しているのである。これはそれぞれの持つチームカラーが原因となっているのである。

すなわち世界を制覇するためには全く同一のチーム編成で戦い通すことは不可能であり，ソ連にはソ連の苦手とするチーム編成，東独には東独の苦手とするチーム編成で対戦することが望ましい。そのためにも1，2軍選手全員が実力の差を無くし何時如何なる場合にも起用に応えて持てる力を発揮出来なければ世界の王座を狙うことは困難である。これがメキシコの敗戦の場から得られた結論であった。

ミュンヘン目指しての練習の重点が2軍選手全員の1軍入りを目標に続けられ，チーム編成も従来の固定されたものから全員をフルに活用し対戦相手により効果的な選手起用を行なう臨機応変型に切り換えられたのである。

(ロ) 基礎体力の養成

メキシコにおける第二の敗因は大型の日本選手全般に見られる基礎体力の不足であった。

基礎体力の養成はおよそスポーツに志す者のすべてが常に心掛けねばならぬ大切な要素である。これを知識として頭の中で理解しながらもなお，おろそかにし勝ちであるのも一般的な傾向である。ナショナルチームがその練習の過程でこれを怠っていたわけではなく，むしろ充分な科学的トレーニングを積んで来たのである。それにもかかわらずメキシコでの死闘の連続の中に，敏捷性，柔軟性，持久性に欠ける日本の長身選手の欠陥を痛感した監督は，新しくナショナルチームのトレーナーとして迎えた斉藤氏の協力のもとに本格的な基礎体力の養成に着手したのである。

身長190cm台の大男たちが，体操選手のように自由自在に自己の肉体を操作し，しかもそれ

が直接バレーボールの技術に結びつくようなトレーニング，このような監督の意図を基に斉藤トレーナー考案のバレーボール体操が出来上ったのである。

バレーボール体操

(A) 準備運動

1. ウォーミングアップ
(1)ランニング（軽く）
(2)脱力動作
(3)膝の屈伸回旋
(4)アキレス腱を伸ばす
(5)膝かかえ
(6)足首，手首
(7)膝のつき出し上体そらし
(8)伸展運動
(9)歩行上体ひねりと腰入れ胸そらし
(10)サイドステップと腕の回旋
(11)倒立歩行
(12)脱力走とスキップ

2. 準備体操
(1)下肢上肢の運動
(2)首の運動
(3)胸の運動
(4)体側の運動
(5)背腹の運動
(6)体の捻転
(7)回旋運動
(8)跳躍運動
(9)下肢上肢の運動

3. 柔軟体操
(1)閉脚前屈
(2)開脚左右前屈
(3)上体をねじる
(4)上体そらし
(5)腰を伸ばす
(6)体側屈

(B) 基礎体力を作るためのトレーニング

(1)マットワーク (2)左右けり跳び (3)もも上げ走 (4)クロスステップ走 (5)早や足踏みとダッシュ (6)アザラシ歩行 (7)開脚前進 (8)パスのための前後屈伸 (9)開脚左右屈伸 (10)両手合わせ (11)腹筋運動 (12)指立伏臥屈伸 (13)肘立屈伸 (14)壁つき (15)振子運動 (16)手押し車と跳躍 (17)軽く両足とび (18)左右両足とび (19)前屈大跳躍 (20)膝かかえジャンプと開脚ジャンプ (21)仰臥姿勢膝かかえジャンプ，伏臥姿勢上体そらしジャンプ (22)左右足ふり前進 (23)仰臥姿勢伏臥姿勢ダッシュの組合せ (24)ダッシュ床つき (25)ダッシュとフライングの組合せ (26)膝タッチと伏臥姿勢または大跳躍 (27)オーバーヘッドジャンプと横とび伏臥

(C) レシーブ力を補強するトレーニング

(1)バウンドキャッチ (2)キャッチングボール (3)キャッチングレシーブ (4)ジャンプ・ローリング・フライングの組合せ (5)送りボール (6)ダッシュ，伏臥姿勢または伏臥姿勢とローリングまたはスライデングの組合せ (7)回転ボールを使ってのトレーニング (8)大跳躍からのフライング (9)左右フライング (10)後方フライング (11)スクリーンレシーブ (12)壁レシーブ

(D) ジャンプ力を強化するトレーニング

(1)ゴム障害とび (2)とび上り下り (3)のみのジャンプ (4)ブロッキングジャンプ (5)フットワークジャンプ

(E) バレーボールのための連続体操

(1)左右キック走 (2)全屈膝から大跳躍 (3)サイドステップ（右） (4)ローリング（右） (5)全屈膝から大跳躍 (6)サイドステップ（左） (7)ローリング（右） (8)もも上げジャンプ（3回） (9)後方へフライング (10)開閉脚前進（5回） (11)指先床つけ後退（約3m） (12)仰臥姿勢 (13)ジャックナイフ (14)伏臥姿勢 (15)上体そらしジャンプ (16)前方フライング (17)左右両足とび後退（6歩） (18)うさぎとび（5歩） (19)背転（2回） (20)腕立側転（右） (21)フライング（左） (22)腕立側転

（左）　㉓フライング（右）

(F)　バレーボールのためのウェイトトレーニング

(1)French Press　(2)Wrist Curl　(3)Half Squat　(4)Roman Chair　(5)Leg Press　(6)Calf Raise　(7)Lat Mechine Press Down　(8)Leg Extention and Leg Curl　(9)Club Gymnastics

(G)　整　理　体　操

(1)軽いランニング　(2)脱力動作　(3)伸展運動　(4)軽い体操　(5)呼吸調節

このトレーニングに毎日の練習時間のおよそ3分の1が費されたのである。日ごろ滅多に音をあげない選手たちもこのトレーニングにはほとんどが極度に疲労した。しかし誰一人として不平を言う者はない。むしろ全員がみずから進んでこのトレーニングに挑戦している感があった。メキシコでの敗戦を痛感していたからである。このトレーニングの効果は日増しにあがり，その進歩の著しさには目を見張るものがあった。

大男たちがマット上で自由自在に跳びはねる姿は壮観で迫力に満ち頼もしい限りであった。

下表はメキシコに引続いてミュンヘンのメンバーに選ばれた8名の選手のバレーボール体操実施前と実施後の体力の比較表である。

測定項目＼測定日N	測定値 前 43.6	測定値 後 46.7	増減値	測定項目＼測定日N	測定値 前 43.6	測定値 後 46.7	増減値
身長	186.8	187.9	+1.1	ローリングテスト	13.1	10.1	+3.0
体重	78.5	81.6	+3.1	全身反応時△	312	290	+22
握力（右）	58.0	55.1	−2.9	ハーバードステップテスト	—	113	—
握力（左）	53.3	49.3	−4.0	体前屈度	13.8	19.3	+5.5
背筋力	182.0	158.0	−24.0	体後反度	53.1	65.3	+12.2
垂直跳	74.0	81.1	+7.1	倒立時間	26.3	49.4	+23.1
3回跳	8.61	9.14	+0.53	肺活量	5608	5747	+139
20 m 疾走	3.00	3.11	+0.11	深吸気量	3607	3885	+278
9 m 3 往復走	13.3	12.7	−0.6	1秒量	4628	4858	+230
サイドステップ	51.0	52.2	+1.2	最大換気量	185	190.7	+5.7

△：単位は mm/sec　　（「バレーボール」p. 34～37，1972，2月号参照）

上記の表の背筋力と握力の低下の原因は，ヨーロッパ遠征前のハードトレーニングによる疲労が残り，上肢と腰部に筋肉痛を訴える選手が多かったこと，昭和43年当時のウェイトトレーニング方式が連続体操方式に変り筋力面で若干の低下を来たしたのではないかと考えられる。しかしながら機能的に向上の傾向が著しく，バレーボール体操の効果がいかに大であるかを知

ることが出来る。

(ハ) 精神面の鍛練

メキシコの敗戦の中から実力伯仲の強豪が激突する大試合には単なるチーム同士の対戦以上のもの，究極的には人間対人間の闘争が展開されるのであるとの結論を得た監督は，技術，体力の強化以上に精神面の鍛練にも重点を置いたのである。

練習終了後の合宿所の憩いの場はしばしば選手の討論会場に置き換えられた。監督を中心に家族的な雰囲気の中で選手たちが積極的に討論するのである。議題の中心は，選手も究極的には立派な社会人であらねばならぬという人間形成に重点が置かれたのである。

オリンピック是非論が云々され，アマチュアスポーツのルネッサンスが叫ばれている今日，バレーボール界に対する種々の批判はあるにしても，この事実は，アマチュアスポーツにおける正しい指導のあり方を示し，チームづくり上極めて貴重な資料を提供しているのである。

(ニ) ミュンヘンオリンピック

ナショナルチームメンバー（速攻チーム）

大　古（日本鋼管）　猫　田（広島専売）　深　尾（東　　レ）

森　田（日本鋼管）　木　村（松下電器）　横　田（松下電器）

平均身長　190cm

監　督　松　平　　コーチ　池　田

予選を快調に勝ち進んだ全日本は準決勝でダークホースのブルガリヤと対戦した。日本の快調な進撃ぶりに反し，低調な試合運びで生彩を欠いていたブリガルヤチームとの対戦は予想に反しておよそ想像もつかないほどの世紀の大試合となったのである。

ブルガリヤの予想外の善戦の原因は偵察戦にあった。

予選リーグ対ブラジル戦に全日本が苦戦する一幕があった。これはブラジルのセッターが日本のセッター猫田の弱点を衝くトスワークを見せ全日本を圧倒したのである。小柄なセッターを持つ全日本の攻略法はいかにあるべきかを示した典型的なものであった。

これを偵察していたブルガリヤが全くこれと同様の戦法を使用してきたのである。

すなわちブルガリヤのセッターがAクイックとみせかけ猫田を幻惑し次の瞬間バックトスで速目にライトのオープン攻撃を使用するのである。ブラジルは戦法としては成功していたが，それ以外のプレイが甘く敗退した。

ブルガリヤはブラジル以上に強力チームであり，その上日本の速攻を充分に研究し偵察していたのである。

1，2セットにおける日本の敗因は，このブルガリヤのセッターの巧妙なトスワークと速攻に対するブロックポイント，これに主軸の横田選手の不調が拍車をかけ選手全員に連鎖的に悪

影響をあたえた結果であった。

第3セット以後の勝因は速攻チームに代わって起用されたブロックチームの攻守にわたる活躍であった。しかしながら観客の大半が日本の敗北を予測した時点において冷静に戦局を判断し，全くブルガリヤにマークされていないブロックチームを起用したベンチの作戦を見落してはならない。すなわちメキシコの敗戦の中から得られた強化策がこの敵の意表をつく選手起用を可能にし，奇蹟とも言えるこの大逆転劇を可能にしたのである。

ナショナルチームメンバー（ブロックチーム）

大　古（日本鋼管）　南　（旭化成）　西　本（広島専売）

中　村（新日鉄）　島　岡（日本鋼管）　横　田（松下電器）

平均身長　191cm

決勝の対東独戦は両チームの過去の対戦実績，特に予選リーグでみせた日本のワンサイドゲームから推測して全日本の楽勝が予想された。大方の予想に反して東独が1セット目を先取する快調な立上りを見せたのはブルガリヤ同様，あらゆる角度から全日本チームを偵察し研究した結果であった。この決勝の詳細を記録上から説明することにしよう。

日本対東独　決勝戦

		日本	東独	日本	東独	日本	東独	日本	東独
攻撃の傾向	オープン攻撃	36%	75%	56%	88%	42%	85%	24%	67%
	〃　ミス	0	2	0	1	0	2▲	0	3▲
	クイック攻撃	64%	25%	44%	12%	58%	15%	76%	33%
	〃　ミス	2	0	0	0	1	1	1	2
レシーブポイント		2	2	2	0	5●	3	2	2
〃　ミス		4▲	0	1	0	0	0	2	0
サーブポイント		1	0	3●	0	2	1	4●	1
〃　ミス		4▲	2	2	1	2	2	2	2
ブロックポイント		4	6●	7●	0	2	2	4	4
〃　ミス		0	0	0	0	0	0	0	0
スコアー		11	15	15	2	15	10	15	10
		1セット		2セット		3セット		4セット	

●印　勝因　▲印　敗因

この記録表は一般的なバレーボール記録とは異なるものである。従来の記録は過程の如何を問わず得失点に関係のある最終プレイが記録されるのであるが，この記録は過程における得失点に最も大きな影響をあたえたプレイの記録を積重ねたものである。すなわちより正確な勝因・敗因を知るために記録したものであり，試合の進行は両者の力のバランスが崩れぬかぎり

無得点のままサーブ権の移動のみが行なわれ，もしこのバランスが崩れ得点につながるとすればそれはサーブであり，ブロック，レシーブが原因であるという考えに立って記録された表である。なお攻撃の百分率はセッターにチャンスボールが入った時のものである。

1セット目の日本の敗因は東独に与えた大量のブロックポイントである。それが心理的に悪影響を及ぼしサーブミスの連発，レシーブの乱れを引起こしている。記録上から見た敗因は前述の通りであるが，これに情勢判断を加えると，予選リーグで東独を一蹴した速攻チームを決勝で再び起用し敗れたということは，東独が日本の速攻チームを徹底的に研究したことを物語るものであり，またいかに強力チームといえども，速攻チームは敵に研究された場合ブロックされる危険率が大きいということを示している。

2セット目の日本の勝因はブロックポイントである。全得点のおよそ半分をブロックによって得点しているのであり，これが心理的に好影響を及ぼしサーブポイント，レシーブポイントを生み出している。このセットで気づくことは攻撃の比重がオープン攻撃に移されていることである。すなわち1セット目速攻チームを起用してセットを失った日本は，2セット目ブロックチームを起用し攻撃もオープン攻撃にウェイトを置いたのである。これがブロックで大量の得点を奪うと同時に敵に全くブロックポイントを与えなかった結果となっている。

3，4セットはブロックチームから西本に代り猫田を起用し，攻撃もオープン攻撃から速攻中心に切換えられている。

これはブルガリヤ戦で活躍したブロックチームの起用とオープン攻撃で2セット目を圧勝した日本が，東独に立直りのきっかけを与えず目先を変えた戦法で一気に勝負を決める作戦に出たのである。記録上からみた3，4セットの日本の勝因はレシーブであり，サーブポイントであるが，心理的には2セット目の大勝が好影響を与え，それが3，4セットの好プレイを生み出す原因となり，これに反し東独は逆に心理的な動揺を来たしそれが攻撃ミスを誘発する原因となっているのである。

対東独決勝における日本の勝因は記録上からは2セット目から起用されたブロックチームの攻守にわたる活躍であるが，序盤戦で活躍した速攻チームが決勝リーグで完封されたことから，この勝利の第一の原因はブルガリヤ戦に引続いて敵にマークされていないブロックチームを起用し更にセットごとに攻撃のリズムを変化させた慎重なベンチの作戦にあったと言えるのである。

結　　論

ミュンヘンにおける日本の勝因は敵の意表をつく大型ブロック選手の攻守にわたる活躍を引

出した冷静なベンチの作戦である。しかもこの作戦が瞬間的な閃きによるものでなく，過去の敗戦を土台として講ぜられた強化策の成果である点に，チームづくりの上で深い意義を見出すのである。

東京オリンピック以来，敗戦を土台としてその中から生み出され実施されてきた数々の強化策，これらを立案し指導して来た監督。この監督に全幅の信頼を寄せ，あらゆる試練に耐え抜いた選手たち。更に彼等を終始あらゆる面から援助し続けた協会。これらすべての要素がミュンヘンの勝利に直結したと言えるのであり，換言すれば，この勝利は男子バレーボール界の長年にわたるチームづくりの成果の結晶であると言えるのである。

このチームづくりの中でも最もその成果に重要な役割を果たしたものは指導者であると言える。

指導者自身の立案により次々と打出された強化策，しかもそれらのすべてが今回の勝利の原動力となっており，中でも選手にパワーを与えコンディション調整に役立った食生活の改善と，大型選手にダイナミックな動きと柔軟性を与えた基礎体力作りは，肉体的にハンデを持つ日本選手が外国選手と対等に戦うためにはいかに身体づくりが大切であるかを教えていると同時に，チーム力の向上を技術にのみ頼る傾向にあるスポーツ界に大きな反省を促したのである。

東京，メキシコ，ミュンヘンと目まぐるしく指導者が交替した女子チームの今回の敗因と，全く対象的な男子チームの勝因を比較する時，短期間ではなく長期にわたる一貫指導がいかに大切であるかがわかるのである。

群雄割拠する世界のバレーボール界にあってその勝敗を左右するものは実力のみでなく選手個々の体力・精神力，更に情報戦の勝利も重要な決め手になることを，長期にわたる数々の経験を基として判断しその対策に万全を期し勝利に輝いた男子チームの監督。短期間なるが故に技術的なレベルアップにのみ専念してほとんど他を顧みる暇もなく敗退した女子チームの監督。ここに同一指導者による長期間にわたるチーム作りの利点を如実に窺い知ることが出来るのである。

参考文献

バレーボール協会「全日本男子の食事作戦」バレーボール，p. 76～77，1970，8月号
豊田　博「バレーボール選手の体力に関する研究」バレーボール，p. 34～37，1972，2月号
斉藤　勝「バレーボールのトレーニング」バレーボール，p. 78～82，1972，2月号