

ビーチバレー活動報告 2019

# ビーチバレー トライアウト「体力測定」視察報告

渡辺 英次 (文学部教授)

専修大学スポーツ研究所では2020年東京五輪に向け、ビーチバレーボールの普及と競技水準のアップを目指し、2019年6月4日に公益財団法人「日本バレーボール協会」と連携協定を締結した。スポーツ研究所では、ビーチバレーボールのトレーニング方法、技術分析、ゲーム分析、心理面、暑さ対策などのサポートを実施予定としている。

今回、2019年9月21・22日に開催されたトライアウトの一環として21日午後を実施された体力測定の視察をおこなったので、その報告をする。

## I. トライアウトについて

公益財団法人日本バレーボール協会主催のもと、有望選手の発掘を狙うために「2019-20年 U17・19・21ビーチバレーボールトライアウト」を開催した。この選考会は一定の招聘基準を設定しており、その基準を満たす選手が参加資格を有する。日本代表候補に選出される選手の中から、次回の若年層国際大会に派遣となる日本代表選手を決定する。

選考会要項は以下の通りである。

### 1. 主催

公益財団法人日本バレーボール協会

### 2. 参加資格

選考会には以下の1・2の条件を共に満たす選手が参加資格を有する。

- 2000年1月1日以降に生まれた選手
- 以下の(i)~(iii)の3項目のうち1項目を満たす選手

(i)身体的特徴:(A)・(B)のうち1項目以上に該当

#### (A)身長

U-17 :男子 180cm 以上、女子 170cm 以上

U-19・21:男子 185cm 以上、女子 175cm 以上

#### (B)指高

U-17 :男子 240cm 以上、女子 230cm 以上

U-19・21:男子 245cm 以上、女子 235cm 以上

(ii)競技実績:(A)~(D)のうち1項目以上に該当

(A)前年度の各カテゴリー強化対象選手

(B)各カテゴリーの全日本選手権ベスト4以上(インドアバレー含む)

(C)各カテゴリーの全日本選手権の優秀有望選手(インドアバレー含む)

(D)JVA オフィシャルポイントランキング U-17:50 位以上、U-19:40 位以上、U-21:30 位以上

(iii)強化委員会ならびに加盟団体の推薦選手  
JVA ビーチバレーボール強化委員もしくは JVA の加盟団体からの推薦を受け、JVA ビーチバレーボール強化委員会の10/12名以上の賛成票を得た選手

### 3. 開催日程

2019年9月21日(土)、22日(日)

### 4. 開催場所

「川崎マリエン」

### 5. 選考方法

9月21日(土)PM:実技(体力測定)、小論文・面接

9月22日(日)AM:実技(スキル)

### 6. 申込方法

参加資格を有する選手は下記の用紙に必要事項を記入し、指定のメールアドレスに添付し送付(図1)

### 7. 日本代表の活動内容

- 定期的な強化合宿の開催
- 若年層の国際大会への派遣

### 8. 参加経費

選考会開催期間中の宿泊ホテルは弊会にて手配・費用負担する

それ以外の会場までの交通費等、参加に係る経費は各自負担とする

### 9. 応募締切

2019年9月7日(土)

## II. 運動能力測定の内容

参加者は男性14名、女性8名であった。男性は大学生~高3までと高2以下の2グループに分かれていた。運動能力測定は全て競技コートである砂上で実施された。各測定項目は以下の通りである。

- 30m走(図2)
- 立ち三段跳び(図3)
- 5mシャトルラン3往復(図4)
- エドグランサイドステップ(ライン5本)10秒間(図5)
- 垂直跳び(ヤードスティック使用)(図6)

6. スパイクジャンプ(ヤードスティック使用)(図7)

7. メディソンボール投げ(前方正面 5kg)(図8)

8. 20mシャトルラン(図9)

開始から終了まで、休憩を挟みながら2時間程の所要時間であった。

## III. 所感

専門的な能力を見るためには可能な限りの競技のフィールドを使用した測定が有効である。ビーチバレーボールではその競技特性から、砂上での測定を実施している。著者は体力測定を研究活動の中で行っているが、主として体育館内やグラウンドでの実施であり、今回の砂上での測定を見るのは初めてであった。砂上での測定は参加者の負担も大きいように見受けられたが、次第に慣れてきたのが最後に実施された20mシャトルランでは予想した本数以上の頑張りを見せる参加者も見受けられた。参加者はお互いに記録と動作を真剣に見る姿があり、環境に適した動きの習得も本測定実施の効果として期待できた。

一般的に競技力向上の方策の一つとして競技人口の増加がある。本測定の結果を広く周知することで、ビーチバレーボール選手を目指す人の体格、体力の目標値(もしくは最低値)を提示することができ、トライアウトの存在を周知することになるかと思う。しかしながら、砂上

(※)公益財団法人日本バレーボール協会 ビーチバレーボール U-17・U-19・U-21 日本代表選手選考 エントリーシート  
※2019年9月7日(土)迄有効

基本情報			
(ふりがな)			
氏名		性別	
生年月日(西暦)	年 月 日	年齢	
身長	cm	指高	cm
体重	kg	最高到達点	cm
連絡先			
電話番号	( )		
メールアドレス			
所属校			
注意事項			
おもにバレーボール部、その他のスポーツ部員をお書きください。			
アピールポイント			
アソシエイトチームに対する意気込みや選手としてのアピールポイントなどを自由に書き込んでください。			
所属希望カテゴリー			
※所属希望は必ず所属者の記入を要してください。			
(ふりがな)		性別	
氏名		備考	
電話番号	( )		
メールアドレス			

選考会への参加を  
認めます・ 認めません  
□で記入してください

図1 トライアウトエントリーシート

での測定は施設を持たない学校等では難しいため、砂上での測定結果との関係を含めて体育館などで可能な汎用性のある測定結果の提示も必要かと考える。トライアウトの結果、代表選手の結果、代表には届いていないが競技として取り組む選手の結果、ジュニア・ユース期の選手の結果を蓄積し、鈴木プラン(2016)の「アスリート発掘の支援強化」にあるように、測定結果がバレーボール関係者だけではなく、他競技の指導者、選手に届けることを目的

に指導者が集まる学会や合宿等での積極的な発表、川崎マリエン施設を利用した小・中・高、大学教員の研修会開催による指導コンテンツの共有も今後必要になってくると考える。

#### IV. 謝辞

視察に関して、急なお願いにも関わらず現地にてビーチバレーボールの状況についてレクチャー頂きましたJVA強化委員の桐原様、測定担当された酒匂様はじめスタッフの皆様、

測定終了後には施設の案内までご対応いただきました競技別NTC事務長牛尾様に感謝申し上げます。

#### V. 参考文献

ビーチバレーボール協会 webサイト <https://beach.jva.or.jp/> (2019.2.19閲覧)  
 スポーツ庁 競技力強化のための今後の支援方針(鈴木プラン) [https://www.mext.go.jp/sports/b\\_menu/sports/mcatetop07/list/detail/1377938.htm](https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop07/list/detail/1377938.htm) (2020.2.19閲覧)



図2 30mダッシュ



図3 立ち三段跳び



図4 5mシャトルラン 3往復



図5 エドグレンサイドステップ



図6 垂直跳び



図7 スパイクジャンプ



図8 メディンボール投げ(前方正面 5kg)



図9 20mシャトルラン