



一貫指導で目指すもの

新宿柏木クラブ 佐々木浩二

東京都新宿区を拠点に、バレーボールの練習に励む小学生の女の子たちが活動するクラブがある。「もっとうまくになりたい」と目をキラキラと輝かせながら、ボールを追いかける彼女たちの目の輝きが、大人になっても続いていくことを願い、その指導スタイルを築いていくクラブの姿。新宿柏木クラブ取材した。

練習開始はトレーニングから

華やかなライトの下で、世界の強豪チームを相手にスパイクを打つ大山加奈選手。アテネオリンピック以来の代表復帰を果たした、彼女の持ち味である豪快なスパイクは健在で、得点を重ねるたびに超満員のスタンドからは大歓声が沸き起こる。

そんなヒロインの姿に憧れ、彼女のように世界で戦う選手になりたい、もっと上手になりたい、いつまでも好きなバレーを楽しみたい、そんな夢を抱きながら同じ白いボールを追いかける少女たち。

「こんにちはー」

肌寒さを越えて冬の足音を感じさせる11月の夕方過ぎ、西武新宿線、都営大江戸線「中井」駅から歩いて3分ほどの新宿区立落合第五小学校の体育館へ、それぞれの学校で授

業を終えた子どもたちが、体育館中に聞こえわたる大きな挨拶の声とともに次々と集まり始める。

まずはコート周囲を軽く走って身体を温め、準備体操を終えたら号令に合わせてダッシュやジャンプ、サイドステップなど全体でのウォーミングアップへと移行していく。小学校1年生から6年生までの年齢も身長も異なる選手たちは、バレーボールの実技練習の前に、まずスポーツ科学の理論に基づいて考えられたトレーニングメニューに取り組む。

平日の練習時間はわずか2時間しかないが、必ず練習開始時には約20分程度のトレーニング時間を設ける。

「本当はね、技術練習に時間を割きたいとも思いますよ。でも、子どもたちの将来を考えるとしっかりトレーニングをする時間も必要だと考えています。今勝つためだけの練習であれば省いてもいいかもしれないけれど、先を見据えたら大切なことですから」

クラブの代表を務め、監督として少女たちを率いる佐々木浩二氏は言う。クラブの指導方針は「1人でも多くの選手が、できるだけ長くバレーボールを続けるような楽しさと基本を教えること」であり、心がけているのは「選手のこれからの可能性

を、長い目でみた指導」。幾重にも広がる選手たちの可能性を、より高く、より広く伸ばしていくために、新宿柏木クラブでは、指導にも練習にも独自の工夫がある。

ケガをさせない身体づくり

練習は週4日で1回の練習時間はわずか2時間。多いほうではない。ではそのなかで何をするのか。

6歳から12歳までの児童たちの指導にあたるうえで、大前提にあるのは「ケガをしない身体づくり」である。そこで、前述のようなダッシュやジャンプなどのメニューに加え、土曜日の練習時にはマット運動を練習メニューに組み込む。そのねらいを佐々木氏はこう語る。

「バレーボールのクラブだからといって、バレーだけしていればいいというのは間違いだと思う。小学生のうちには、まず身体のバランスを整えるためにもいろいろな運動を組み込むことが大事なのではないか」

ここで重視するのは、マット運動ができるかできないかではない。「目指しているのは、全体の運動能力を向上させること」と佐々木氏。「学校の体育で子どもたちをヒロインにしてあげたい」という思いもあるのだが、根底にあるのはバレーボール選手として、スポーツ選手とし

■新宿柏木クラブ

活動拠点：東京都新宿区

実施スポーツ：バレーボール

会費：4000円/月

練習日：火・木16時30分～18時30分、土・日9時～

スタッフ：代表兼監督・佐々木浩二、コーチ・上福元真生、久保由美子

クラブの指導方針：小学生からの一貫指導で、バレーボールの楽しさに触れさせ、競技継続のための基本に基づいた指導

URL：http://www.fides.dti.ne.jp/~shinjuku/

て今後も育ってほしいという願いと、そのために必要な身体の基盤をこの時期につくりたい、そのための指導をしなければならないという使命感なのだそうだ。

トレーニングにかぎらず、“基本に忠実に”というクラブの指導方針は実技練習の場面でも随所にみることができるといえる。

ダッシュやジャンプ、縄跳びで身体が温まってきてから、ボールを使った練習へと移行する。まず行うのは1人1個のボールを持って片方の腕だけでボールを上へ上げるワンハンドアンダーパス、それから自分の頭の上にボールを上げ、回数を続ける直上オーバーパスなど5種類の1人パスに時間を割く。いきなり2人1組で練習をさせない理由は何か。「バレーボールのパスの基本は、アンダーは面をつくってボールをとらえること、オーバーはボールの下にしっかり入ってボールを送り出すこと。これができていなければ、形だけ次の段階に進んでおかしなクセがついてしまう」(佐々木氏)。

段階にわけた実技練習

2人1組になってのパス練習でも、やはり基本が大切になる。腕だけでなく身体全体を使って、少し離れた場所に立つ相手とのキャッチボール、続けてオーバーパスとアンダーパス。パスの際には組んでいる相手の名前

を呼びながらボールを返す。何気ないことのように、相手の名を呼びながらボールを返すことで、なんとなくパスをするのではなく、誰に渡すのか目標を確認するとともに、試合の最中に必要な互いを呼び合う声、ボールを送り出す目標づくりのための練習なのだそうだ。

続けてサーブ練習をして、サーブカットへ。ここまでは大人も子どもも関係なく、バレーボールの練習風景でよくみられるものであり、よくある流れだ。しかし、スパイク練習になって、また「基本」に忠実にこだわる姿勢が色濃く現れる。

スパイク練習の第一段階は、ネットから3mの場所に引かれたアタックラインの位置に小学校の体育授業で使用される跳び箱(三段)を置く。アタックラインとセンターラインの間、つまり跳び箱からみてネット側にはマットを敷き、選手たちはボールを持って跳び箱の上に乗る、着地するまでの間にスパイクを打つ要領でボールを片手で持ち、オーバーイングをしてコートにボールを投げつける。実際にスパイクをしているわけではないのだが、どの場所でボールを捕らえれば一番高い位置から下に叩きつけることができるか、腕や手だけでなく身体全体の力をボールに伝えるには、ジャンプ時に身体をどう動かせばいいのかということにまず体感させる。



ネクタイを締めたまま、仕事を終えて選手たちの指導にあたる佐々木氏

続いて第2段階は、コート中央にマットを敷き、選手はマットに両膝をついた状態で待つ。そこにゆるいボールを投げ入れ、今度は上半身を使って実際にボールをスパイクの要領で捕らえる。腕をどうやって引き、どのようにして上げ、どの場所で手首を返せば力のあるスパイクにつながるか。第1段階でジャンプからの流れを体感し、第2段階で上体の動きを体感させる。ここまですを踏まえて、ようやくコート中央から上げられるトスボールをステップでポジションについて、ジャンプして空中でボールを捕らえるといった通常のスパイク練習がスタートする。

「遠回りのように思えるけれど、しつこいくらいに1つずつ段階を経て練習したほうが、よりよいフォームを作ることができる」と佐々木氏が言うように、選手たちの動きは驚くほどスムーズで、気持ちよい音を立てて次々とスパイクを打ち込む。

競技を始めて間もない頃に、基本から学んでおけば大人になってもそのフォームを身体が覚えている。無理のない体勢で打てるスパイク、レ

■新宿柏木クラブの指導方針 (ホームページより抜粋)

◆チームのモットー

- ・努力は人を裏切らない
- ・根性、忍耐、知性、和

◆指導の目標

- ・選手にけがをさせない、無理をさせない
- ・中学～高校～大学までつながる基本技術と体力と精神力の養成
- ・「まずは感謝の心から」＝「あいさつ」と「思いやりの心」と「感謝の心」の徹底

- ・勝つことが最終目的ではなく、勝つことを目標にして子どもを育てることが目標

◆選手の約束ごと

- ・仲間が落ち込んでいるときは積極的に声をかける
- ・自分がされたら嫌なことは人にはしない
- ・あいさつをきちんとする
- ・お父さんやお母さんに対する感謝の心を忘れない

- ・何事も一生懸命頑張る
- ・礼儀正しくする(返事ははっきり、あいさつははっきり)
- ・自分勝手な行動はしない
- ・他人に対する思いやりの気持ちを大切に
- ・練習時間や待ち合わせ時間に遅刻しない
- ・1人は皆のために、皆は1人のためにという気持ちを持つ



理論に基づいたトレーニング（写真左）や、基礎を確認しながらのレシーブ練習（写真中央）、段階を設定して行うスパイク練習（写真右）

シーブ姿勢のほうが、身体にかかる負担も軽減する。それがケガのない身体づくりにもつながる。佐々木氏はそう考えている。

高校と連携した一貫指導

繰り返し佐々木氏が言い続けることがある。

「選手たちのこれからの可能性を伸ばしたい」

小学校でバレーボールをやろうとクラブに入部してきた子どもたちが、その先もバレーボールを続けたいと思ってくれることが一番嬉しい。だが、そこで「進路」という1つの壁にも直面する。

クラブに通う選手たちは、活動場所である新宿区、近隣の渋谷区の学校に通う子どもたちだけでなく、世田谷区や豊島区、港区から通ってくる子どもたちもいる。そのため、それぞれの学区の中学校に進む場合は、その学校にバレーボール部があるかどうかということもその先の可能性に続く1つの要素であり、さらに高いレベルでのプレーや練習環境を望む選手に対しては私立中学への入学という選択肢も生まれる。

それぞれ目的は異なり、選ぶ道も違う。全員が「これからもバレーを続けたい」と思っても、もしも入学した学校のバレーボール部できちんとした指導が受けられなかったり、指導者と折り合いが合わないなどの理由から継続する道が絶たれてしまうこともある。

せっかく培った技術や、楽しいと

いう思いを、中学生や高校生、大学生、大人になってもそのまま抱き続けてほしいと願う佐々木氏、そして「これからも続けたい」とクラブを巣立っていく子どもたち。両者の望む方向へ少しでも近づくことができるように、佐々木氏は1つの策を打ち出した。

17年前の1つの出会いを契機に、インターハイや春の高校バレーでもその名を馳せる、東京都の下北沢成徳高校との連携で、小学校から中学、高校へとつながる一貫指導システムの構築である。同校でバレーボール部監督を務める小川良樹氏は、早くから全国でも珍しい高校バレーボール部への専属トレーナー帯同を実施しており、高校生年代にかぎった指導ではなく、高校を卒業してからも通用する身体づくりをベースにしたバレーボールを打ち立て、展開してきた。当初は「それでは勝てない」と否定的な見方もあったそうだが、選手の体力テストや体組成をもとにして組み立てられるトレーニングプログラムや、短時間で集中して行う練習の成果は徐々に結果として実を結び始め、全国大会で優勝を果たすに留まらず、先述の大山加奈選手や、同じく全日本メンバーとして活躍する木村紗織選手など、現在は多くの卒業生が、日本のトップリーグである「Vリーグ」の中心選手として活躍している。

そんな小川監督の指導方法に共感した佐々木氏は、クラブを卒業した子どもたちのなかで、中学以降もさ

らに高いレベルでのプレーを希望する選手を、積極的にまずは下北沢成徳中学校へと入学させた。小学生年代ではクラブで基本を指導し、その基本を活かした1つ上の段階での指導が中学、高校の一貫体制によって構築されていく。子どもたちだけでなく、親や周囲からの評価も少しずつ得られるようになってきた。

しかし、ここで1つ問題が生じた。下北沢成徳中学がなくなってしまった。高校はこれまで通り変わらずバレーボールの強豪校の1つとして小川監督のもとで指導を受けているのだが、小学校から高校への架け橋となる中学の部分が抜けてしまう。ようやく築かれ始めたクラブと学校の一貫指導体制が崩れてしまう。

選択先を増やす

そこで佐々木氏は、再びある種の「ウルトラC」とも言うべきシステムを生み出した。下北沢成徳高校の近隣にある、公立中学校を含めた連携一貫指導システムの形成である。たまたまその中学校にはバレーボール部はあるとはいえ、満足な指導体制や活動環境は整えられておらず、外部指導という形で中学生の指導を下北沢成徳高校がお手伝いするという中高連携のスタイルを敷いた。つまり、新宿柏木クラブや近隣の小学生チームを卒業し、日本のトップレベルの高校の指導を中学で受けたいという選手はその学区内に住み、指導を受けることができるのである。

高校の部活動などである「越境入

学」のようでもあり、当初は周囲からはよい反応ばかりではなかった。しかし、誰よりその選択を決断した子どもたち自身が選んだ進路が間違いではなかったことを結果として示し始めた。公立中と私立高校の連携という新しいシステムを形成してから1年半の今秋、都の中学生大会新人戦で優勝したのだ。

さらに、私立中学ではなく公立中学という利点を活かし、高校進学時の進路選択権も子どもたちが得ることができる。つまり、入学当初は下北沢成徳高校でバレーボールを続けよう、続けたいと思ってはいたが、他の競技に対して興味が沸いてきたり、また別の選択をしたいと思えば、自身が望む高校へ進学し、目指す道に進めばいい。「一貫指導」とはいえ、一度乗ってしまえばそこから外れることのできないルールではない。佐々木氏は言う。

「実際にバレーボールをしているのは子どもたちであり、私ではありません。彼女たちにとって、ベターな道が行く先々で続いていけばいい。目的も正解も1つではない。それぞれの選択をする手助けと、小さなきっかけを与えてあげることができれば本望です」

全国大会の優勝のみを目的とするような強い中学、高校バレー部をつくりたいわけではない。目指すのは、これから先のバレーボール界を支える、バレーを愛する選手たちをつくること。そして彼女たちが永くプレーできる環境を根付かせること。そのために、基本にこだわりながら、その意味を選手たちに伝える。

「子どもたちの目の輝きをいつまでも大切にしたい」

クラブの活動拠点は東京都新宿区だが、佐々木氏が住むのは山梨県。クラブの指導に加えて、バレーボー

ルとは異なる日々の仕事もある。「もう25年も続けているから慣れましたよ」と笑いながらも、山梨→東京の遠距離指導を「しんどいなあと思うこともありますよ。週末もゆっくり寝ていたらなあと思ったりするけれど、でも子どもたちが9時に来ているのに自分が遅刻するわけにいかないからね」と目を細めて、嬉しそうに語った。

年代によって変える褒め方

仕事を終えてすぐに駆けつけるため、着替える時間も惜しいとばかりに、ジャケットを脱ぎ、ネクタイを外しただけのスーツ姿のまま、到着して早々に選手とともにコートに立ち、ボールを投げ入れる。

まだバレーを始めたばかりの低学年の子どもたちには、「うまいうまい、その調子。今のスパイクいいねえ」と小さなことでもその都度、できたことを言葉にして褒める。

よくできれば褒めるというスタンスは高学年になっても変わらない。しかし、その対応は違う。わかりやすい形で笑顔とともに「よくできた」と示すのではなく、高学年の選手たちに対しては、佐々木氏自身の表情は変えずに「ヨシ」と短い言葉で褒めるだけ。なぜそれほどまでの差をつけるのか。そこにも理由がある。「技術も身につけて、経験も積み始めている子たちに、始めたばかりの子どもと同じような褒め方をしても、逆に指導者に対して『バカにしてる』と反感を抱かれるだけだと思う。少しずつ向上している選手たちに対しては、より高いものを求めているということを厳しさとともに伝えることも大切だと思っています」

コートのなかでは厳しく、当たり前前のができなかつたり、クラブとしての決まりごとが守られていな

ければ大声で叱咤することもある。かざられた時間だからこそ、オンとオフをはっきりつける。それがクラブで指導する形だと佐々木氏は考えている。

コートへ感謝の気持ち

練習を終えるとすぐに「寒くなってきたから、風邪をひかないように早く着替えろよ」という佐々木氏の声を合図に、素早く帰り支度を始める少女たち。コートのなかの顔とは全く違う笑顔が印象的だった。

体育館を出る前に全員で整列してコートに向かって挨拶をする。「ありがとうございました、またよろしくお願いします、さようなら」

今日も無事にケガなく練習を終えることができた感謝の気持ちをコートに表す。挨拶を見届け、佐々木氏が子どもたち一人一人に「お疲れさん、今日もがんばったな」、「勉強もしろよ」と聞こえるように大きな声で言う。

小学校での、このクラブでの時間は、これから先に広がる道へ向けたあくまでも通過点だ。

「バレーボールの楽しさは優勝することや勝つことだけじゃない。勝つことを目標に練習はするけれど、その過程の中で努力することの大切さ、周りの方に対する感謝の気持ち、仲間に対する思いやりの気持ちを教えてあげたい。そしてバレーボールの楽しさと健康な身体を持って、これからもずっと続けてくれればそれが一番嬉しい」

華やかなライトの下で豪快なスパイクを放つヒロインに憧れる少女たち。何年か後、このなかから新たなヒロインが誕生しているかもしれない。勝敗だけではないバレーボールの楽しみがまた1つ増えた。

(取材・文/田中夕子)