

バレーボール座学資料 構え編

本庄バレーボールクラブ
2022年7月



基本の数字

サーブ 打ってから約1秒飛んできます 時速 60キロで飛ん
できます

人の反応は反応時間 0.18~0.2秒

サイドステップで1.5メートル動くのに0.7秒

肩の高さから膝の高さに腕を下げるのに 0.390秒

ボールが2メートル50センチから30センチまで落ちる時間は約0.7秒です



早く動くには

1) 筋肉で動く

2) 重力で動く

3) 体幹を意識して動く

そして相手を良く見て予測して動く



筋肉の構造

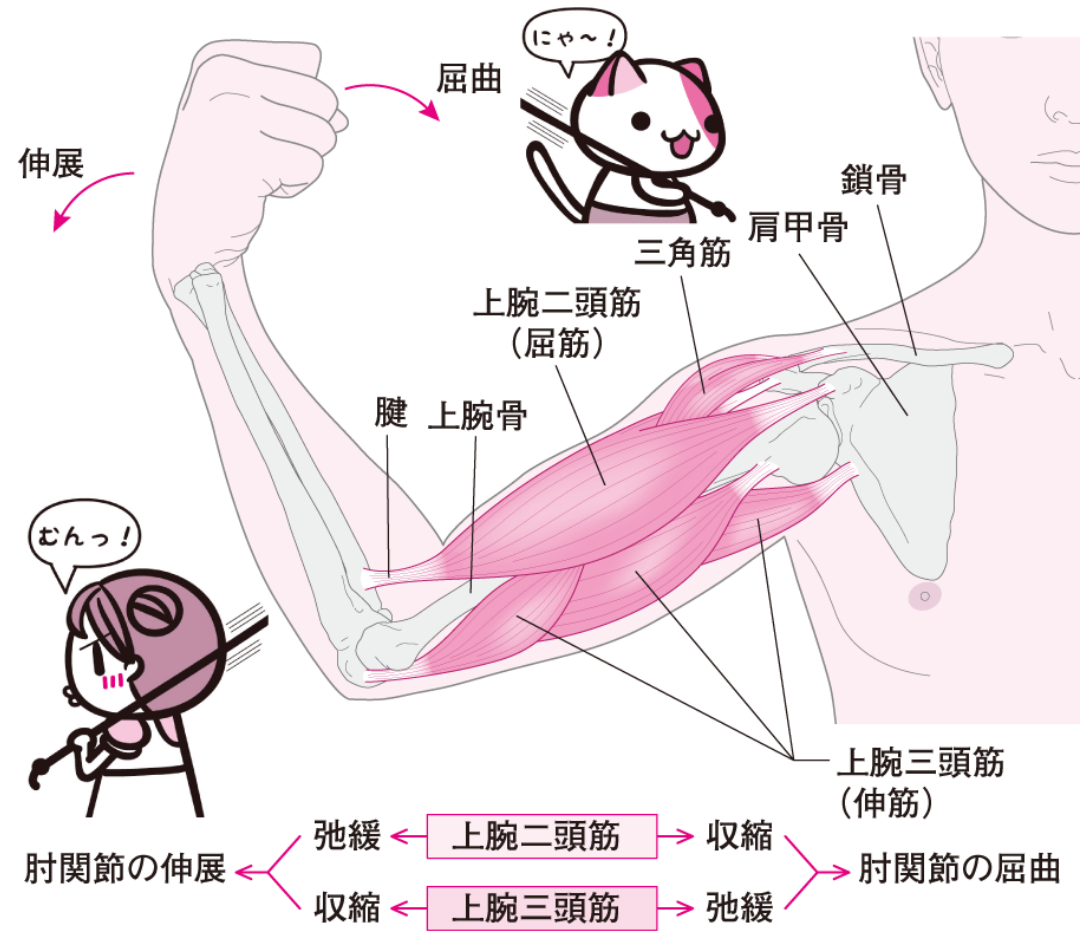
筋肉は縮む事しかできない

体を動かすには対になる筋肉が必要

次に動くのは伸びている筋肉

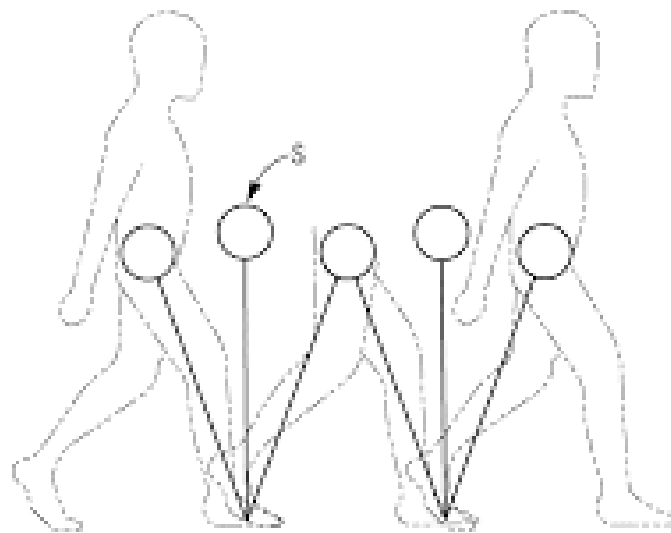


筋肉の構造



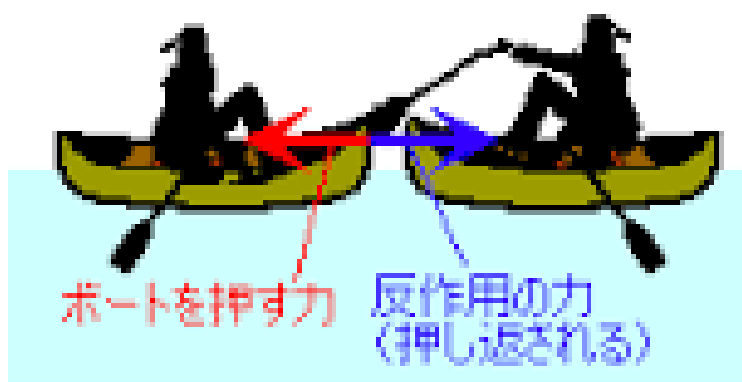
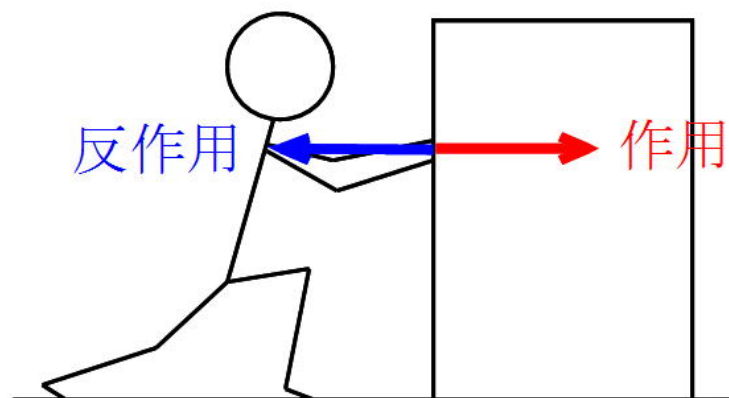
重力による移動

代表的なもの
歩行



安定して動作をするには

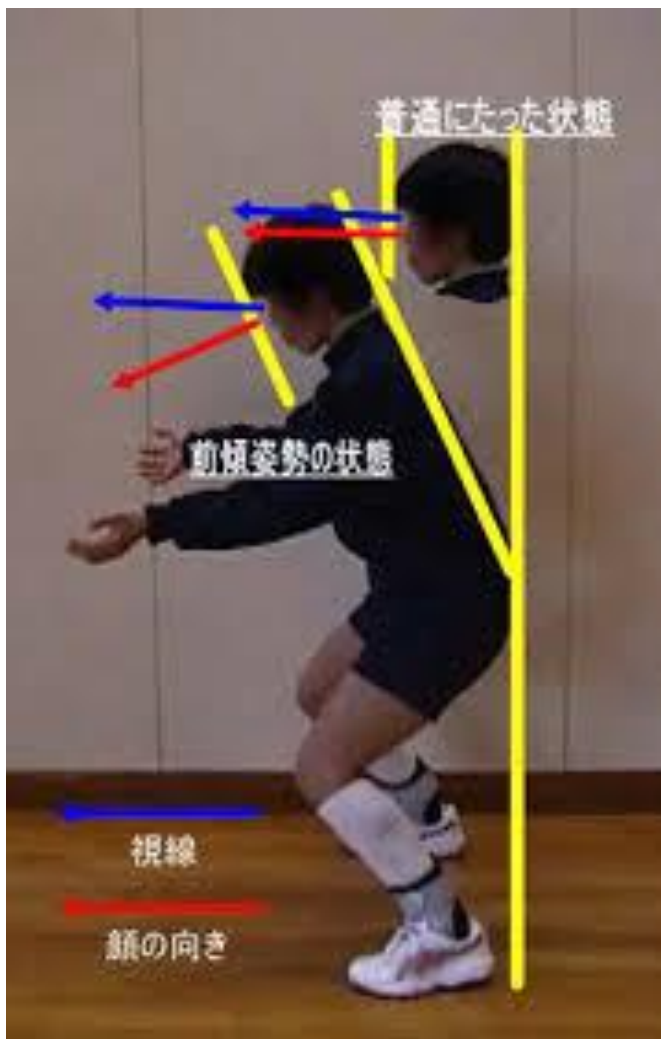
作用と反作用



作用と反作用



構え方



体重は足の親指にかけておく
腕と膝の角度は平行
顔は上げない

それでは構えてみましょう

練習中はいつも構えましょう

