

スポーツを科学する

～バレーボールの試合分析～

目的

自分たちの試合を分析して、自身のチームの長所・短所を調べて短所を改善するためには自分たちはどのような練習をすればいいのかを提案することが目的である

方法

今回は高専大会で対戦した松江高専との試合をビデオカメラで録画し、分析した。

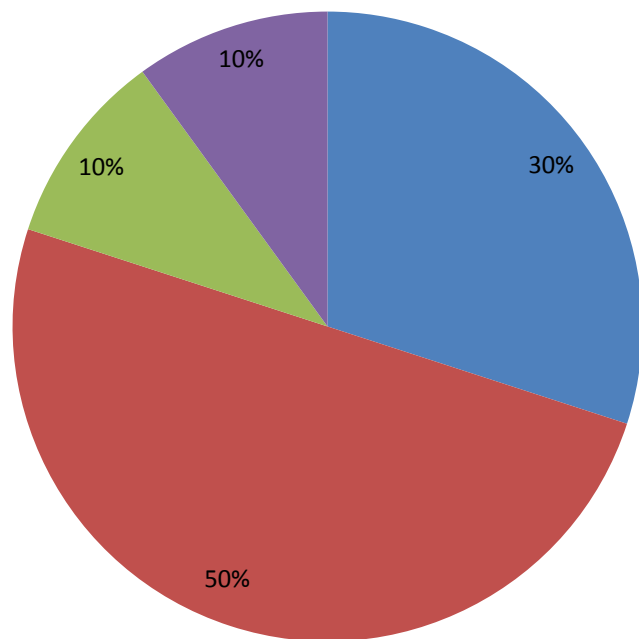
サーブ、スパイク、サーブカットについて分析した。

その中からチームの課題を見つけ改善するための練習方法を考案する。

サーブカットについて

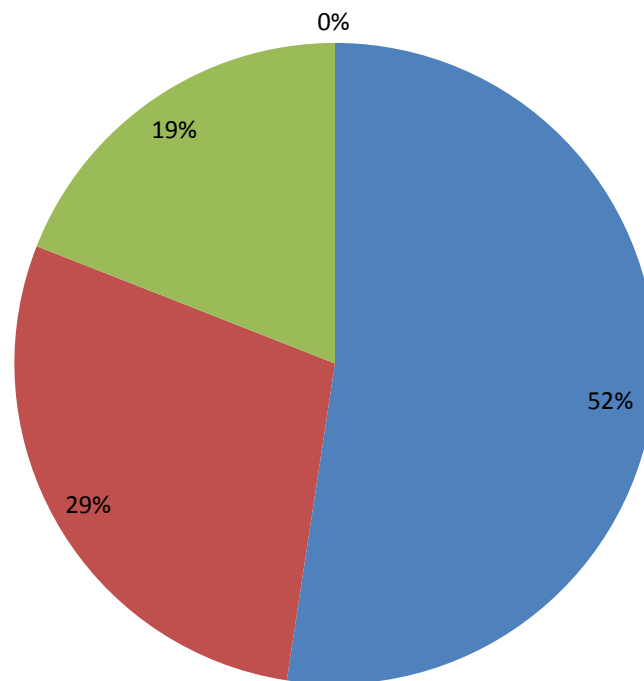
津山高専

■ A ■ B ■ C ■ M



松江高専

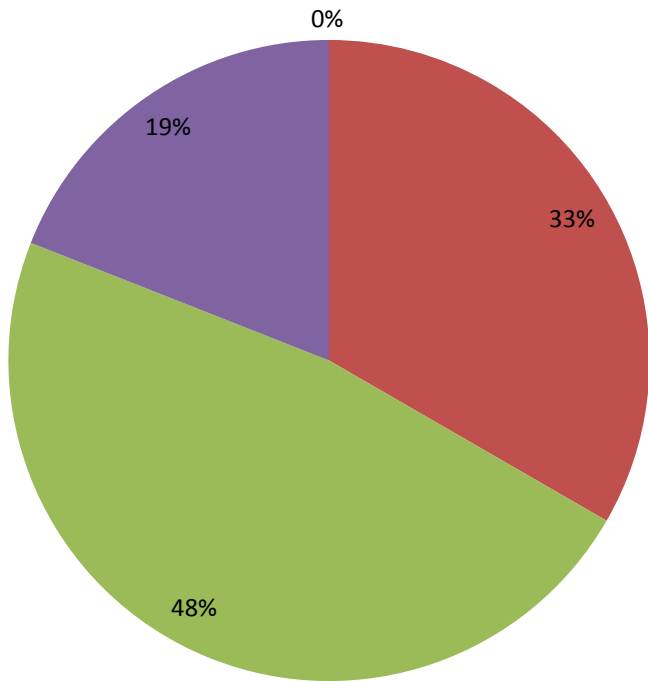
■ A ■ B ■ C ■ M



サーブについて

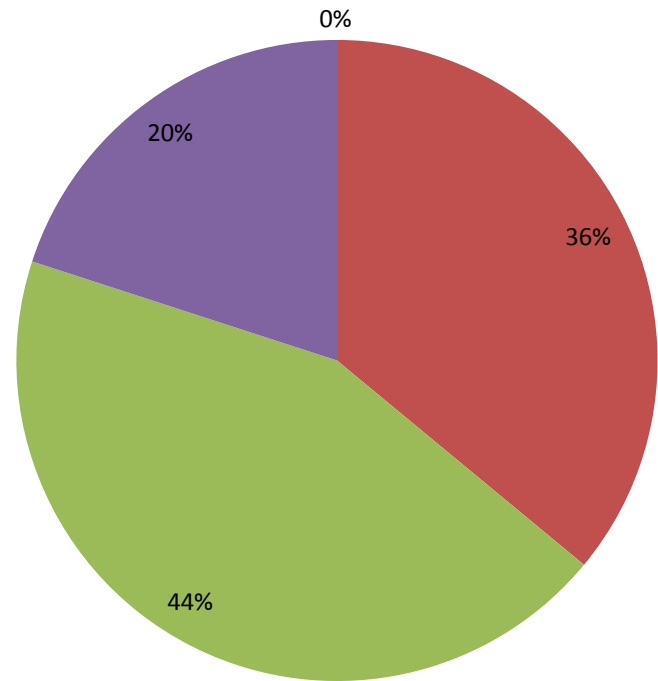
津山高専

■ A ■ B ■ C ■ M



松江高専

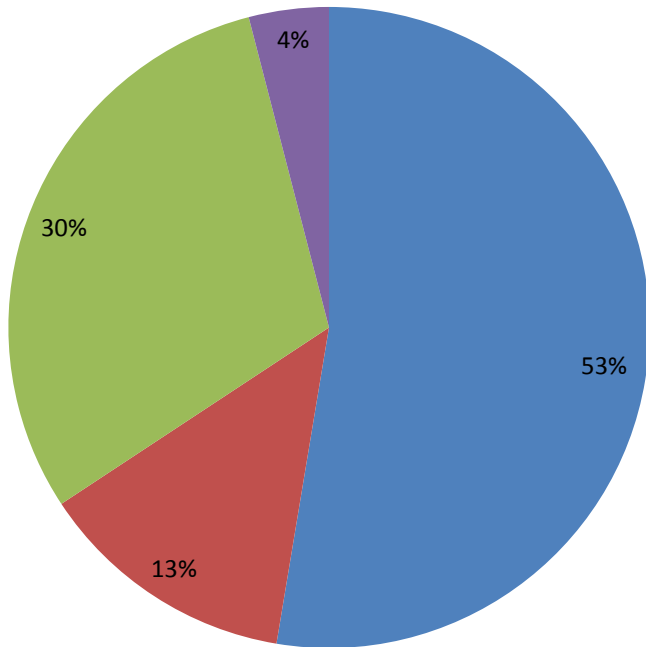
■ A ■ B ■ C ■ M



スパイクについて

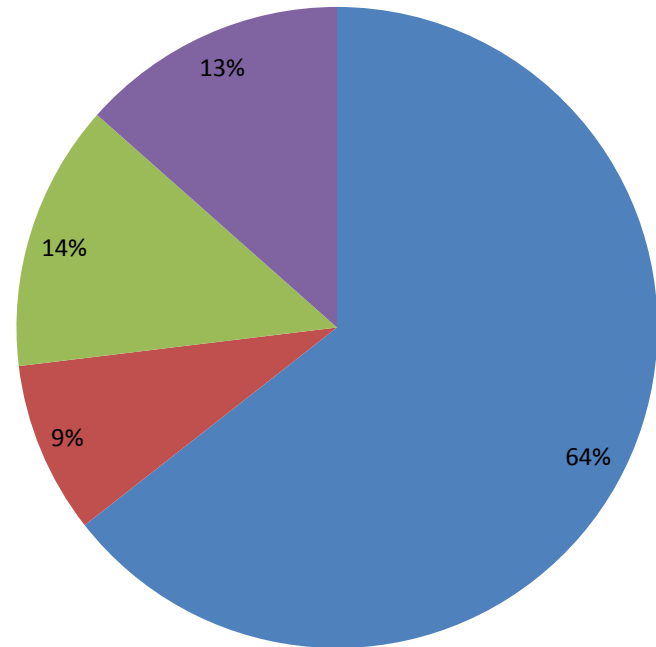
津山高専

■ A ■ B ■ C ■ M



松江高専

■ A ■ B ■ C ■ M



練習メニューの考案

- 分析結果をもとにチームの課題点である「レシーブ」を強化するべきだと考えた。
- したがってチームの強みである「攻撃力」の練習時間を減らしてレシーブの練習時間を増やすことを提案した。

まとめ

- このチャゼミによりチームの弱点はやはりレシーブ面であることが数値として出た
- チャンスボールをお見合いしたり、トスがドリブルになったり自分たちのミスが多いことが多いのでそれをなくせればもっといいゲームができると思った
- 練習メニューを変えてから試合がまだ試合がないので試合で結果が出るのか楽しみだ