

キラリ スポーツ

vol.22

仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょう。キラリ輝くスポーツの魅力を伺いました。

教えてくれたのは



すみやま
隅山 夕真 さん
高槻市バレーボール連盟



バレーボール

バレーボールは、ネットで分けられたコートでボールを落とすことなく3回以内で相手に返球し合うスポーツです。アタッカーが豪快にアタックを決めるシーンが印象的ですが、1人だけが活躍しても勝てないところがポイント。レシーバー（サーブやアタックを受ける人）や、セッター（トスを上げる人）とのチームプレーが不可欠で、みんなで気持ちを一つないで得点を決めたとき、喜びを分かち合えるのが魅力です。

勝つために大事なものは仲間同士で

の声掛け。ボールが浮いているほんのわずかな時間で、どこにトスを上げて攻撃するか、どこに構えてどう守るかなど、常に声を掛け合っています。自分でボールを取るときも「ハイ！」と元気よく。声を出すことはストレス発散にもなるので、練習でもみんなで声を出しながら汗を流しています。

今日開催している大会は9人制で、攻撃や守備のポジションに決まりがないのが特徴。攻撃パターンを増やすために前衛の人数を増やすな

ど自由に配置でき、戦術もさまざまで奥が深いです。守備専門のポジションもあり、背が高くなくても活躍できます。

市内にはたくさんのチームがあり、また子ども向けの体験教室やソフトバレーボール教室も開催されています。年代に関係なく、やってみたいという気持ちがあれば誰でも大丈夫。ぜひ一度足を運んでみて、バレーボールの魅力に触れてみてほしいです。

■バレーボールを始めたい人は

問合 高槻市バレーボール連盟

TEL 090-2048-8223 (スミヤマ)

場所 大会 総合スポーツセンターなど

日頃の練習 地域の学校など

■その他のスポーツは

問合 市スポーツ団体協議会

TEL・FAX 677-2285、平日9:00~16:00

Eメール takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

市スポーツ団体
協議会HP

