

# 注目選手 Pick UP!!



ジェイテックSTINGS  
ほんま りゅうた  
**本間隆太**  
リベロ

ヨーロッパでも活躍した、  
チームを支えるリーダー的存在

**キャプテンとして支える**  
レシーブ専門のリベロなので、  
レシーブは好きであり得意です。  
また、昔から所属チームでキャプ  
テンを務める機会が多かったた  
め、人を動かす、勇気づける声か  
けが自分の持ち味でもあります。



ジェイテックSTINGS  
にしだ ゆうじ  
**西田有志**  
オポジット

力強いスパイク、サーブで得点を  
量産するVリーグトッププレーヤー

**力強いプレーで観客を魅了**  
長いラリーを制し、点を獲得で  
きたとき、会場全体で喜ぶるとこ  
ろがバレーボールの魅力です。特  
に男子バレーは、力強いプレーが  
見どころです。私は、鋭いサーブ  
とスパイクが持ち味です。その迫  
力に注目してください。

**さらに高みを目指す**  
五輪に向けて、技術の向上を目  
指したトレーニングだけでなく、  
メンタル面のトレーニングにも  
力を入れて取り組んでいます。ま  
ずは一日の大切さを忘れず、その  
日にできることに全力を尽くし  
ていきます。そして、自分のでき  
る力を最大限出し切つて、さら  
上にいく気持ちです。  
皆さんに元気や日々成長する  
姿を届けることができるように  
頑張ります。応援よろしくお願  
いします。

**心からつながっているからこそ**  
**つながるボール**  
バレーは一瞬でも呼吸が合わ  
ないとボールが落ちるきつかけ  
となつてしまい、コンビネーショ  
ンが非常に重要となる競技です。  
また、男子バレーはラリーが続く  
機会が少ないですが、その分迫力  
があり、その迫力あるスパイクを  
受け止めるリベロにも注目して  
もらえたら、バレーの奥深さを楽  
しんでもらえると思います。  
オリンピックという夢の舞台  
で戦う姿をぜひご覧ください。

【特集】さあ、熱くなれ 刈谷のスポーツ

# バレーボール

Volleyball

世界での活躍が期待される刈谷のバレーボール。  
バレーボールの基本的なルールや注目ポイントを押さえて、みんなでオリンピック  
を楽しみましょう！



## 見る前に知っておきたいバレーボールの基本

### 1 バレーボールってどんな競技？

バレーボールは、球技の中でボールを落としてはいけない数少ない競技の一つです。1チーム6人でプレーし、ラリーで勝った側が1点とサーブ権を獲得するラリーポイント制の5セットマッチ。相手に2点差以上を付けて先に25点を取った方がそのセットを制し、3セット先取すれば勝利が決まります。選手のポジションはサーブ権を得るたびに、時計回りにローテーションします。

### 2 バレーボールならではの魅力

男子は、高さを生かしたスパイクやブロックなどのパワフルなせめぎ合いや強烈なサーブが見どころの一つ。最近では、守備の技術が上がってきてラリーが長く続く傾向にあります。女子は長く続くラリーが見どころで、手に汗握る攻防を見ることができます。ネット際でのプレーの駆け引きも多彩で、各選手のテクニックやチームカラーによって戦術が変わる面白さがあります。

### 3 図で見るバレーボールのポジションと攻撃

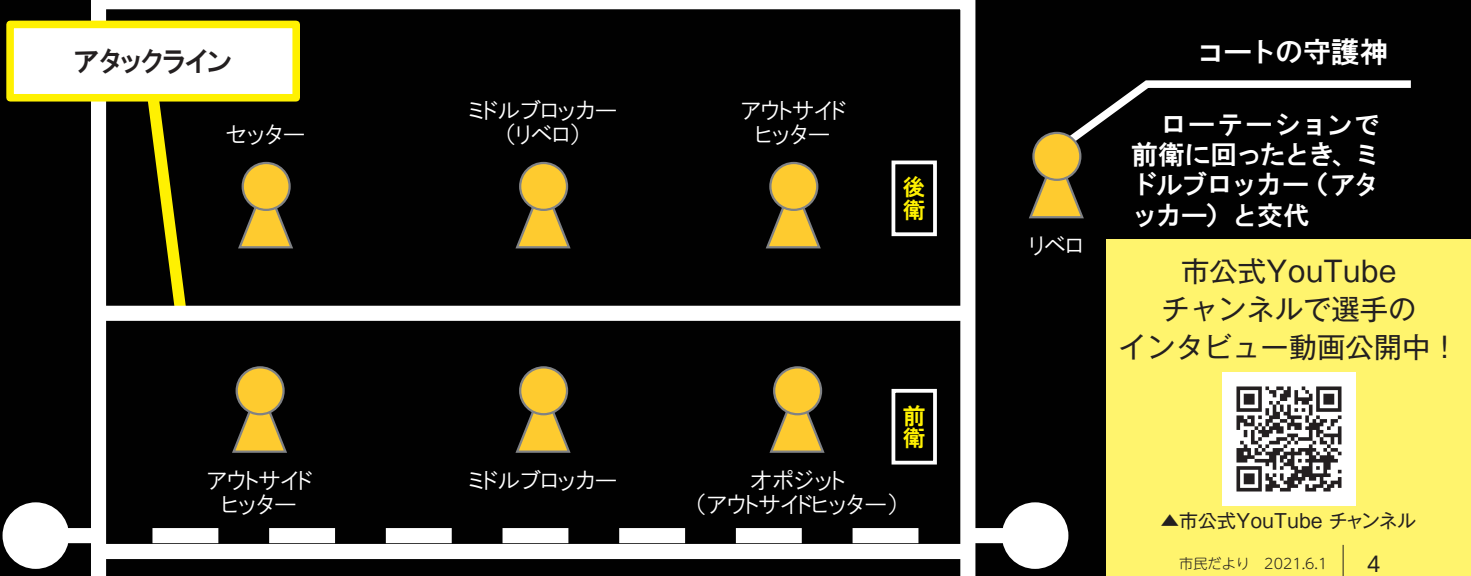
#### 攻撃の種類

**クイック**  
セットアップトスからボールヒットまで経過時間が短いアタックのこと。

**時間差攻撃**  
クイックを囮として、わずかにずらしたタイミングで打ち込むアタックのこと。

**バックアタック**  
後衛の選手がアタックラインを踏み越えずにジャンプしてアタックを打つこと。

**ブロード攻撃**  
コート中央から助走し片足で踏み切つて攻撃すること。



どんな攻撃にもブロックしに  
いく粘り強いプレースタイル



トヨタ車体クインシーズ  
あらかわ えり  
**荒木絵里香**  
ミドルブロッカー

スピードあるブロード攻撃を  
得意としたプレースタイル



トヨタ車体クインシーズ  
わたなべ あや  
**渡邊彩**  
ミドルブロッカー

**ボールと気持ちをつなぐ**  
ラリーが続く中で練り広げられ  
るいろいろな戦術や駆け引きが、バ  
レーの見どころだと思います。今後  
は、自分のできることに集中し、自  
分の良さを生かすことができるよ  
う目の前の試合を大切にしてい  
たいと思います。

**日々の目標をコツコツこなす**  
私たちの熱く戦う姿勢や試合  
を通して、多くの人にバレーボール  
の楽しさを伝えられるよう、日々  
小さな目標を作つて、コツコツと積  
み重ねています。  
また、新型コロナウイルス感染症  
によりかつてない状況の中でも、大  
好きなバレーボールができることを  
幸せに思っています。これからも応  
援してください。皆さんへ元気やエネ  
ルギーをお届けできるよう頑張  
ります。ぜひ応援よろしくお願  
いします。

**諦めず最後まで跳ぶ**  
小学4年生で身長が170センチ  
あつたことからバレーボールを始め、  
どんな攻撃も諦めず跳ぶブロック  
を武器に、北京五輪、ロンドン五輪、  
リオ五輪の3大会を経験してきま  
した。東京五輪に向けて、引き続き  
ブロックの強化を図ります。

**責任と使命感を持って全力で**  
女子バレーは、多彩な攻撃のコン  
ビネーションや皆で二点一点を全力  
で取りに行くところが魅力的なス  
ポーツです。私たちのプレーや試合  
全体を通して、いいエネルギーを感  
じてもらえるよう責任と使命感を  
持つて頑張ります。  
いつも皆さんの温かい応援や声  
援が力になっています。東京五輪で  
はメダルを獲得できるよう、粘り強  
いブロックで試合に挑みます。ぜひ  
応援よろしくお願います。

