



ブロックも返球の1回に数える

ビーチバレー自陣のコート
9m 8m 8m 9m
6人制バレーのコート

得点合計が7の倍数になったらコードチェンジをする

イラスト・佐竹 政紀

自陣8人角のコートに2人、駆け引きの面白さ

トナーも175センチで平均身長は出場チーム中もとても低かったものの、大柄なオランダチームに逆転勝ちしています。

ルールとして、手のひらを使ったフェイントが禁止されています。そのため、手をコブラのようにピンと伸ばし、指先でボールを返すコブラショットや、指の第二関節を曲げた「ポーキー」と呼ばれる手によるテイクショットはビーチバレー独特のフレイブイラスト右参照。ポーキーは第一、二関節の間にボールを乗せる感じですよ。

また、砂浜の状態や風向きなどが勝敗に影響するため、両チームの得点合計が7の倍数(3対4、7対7、10対11など)になるたびに

コートチェンジをしなければなりません。相手コートへの返球回数は3回ですが、6人制とちがいプロックも1回に数えます。

ビーチバレーの難しさのひとつに、「自然のいたずら」があります。砂浜で動きにくい上に、風によってボールがぶれたり、流れたりするので、「時間がかかる砂の上での動きと、風を受けてのボールの変化。これを見極めるのがフレイブになります。スパイクは踏み切りをきりぎりまで待って、落ちてきた時にジャンプすること。トスやパスは風の抵抗とパートナーの動きを考慮して、なるべくゆっくり上げるのがコツです。」

さらに、勝つために重要となってくるのがサーブ。

「いいトスを上げさせないような効果的なサーブを打てるだけでなく、得点もできるような正確で多彩なサーブがあれば、体格に恵まれていなくても戦えます。サーブから攻撃する気持ちが大切ですね」

現在は日本ビーチ文化振興協会の理事として、ビーチバレーを指導するだけでなく、年間を通じて海辺の活用法も提案している徳野さん。ビーチバレーは難しそうだなと思っている中学生に、「気軽に4人制でトライしてみてもいいですよ。何より波音と潮風、裸足になった時の砂の感触。まずは、心地よいビーチという空間でフレイブすることを楽しんで欲しい」と話していました。

今夏 熱いビーチバレーを楽しもう

アテネ五輪代表の徳野涼子さんに聞く



いよいよ夏本番！ 今年には海水浴を楽しむだけでなく、家族や友達とビーチバレーで盛り上がりませんか。室内のバレーボールとの違い、楽しみ方、勝つためのポイントなどをアテネ五輪ビーチバレー代表の徳野涼子さん(写真)に聞きました。(市川 博正)

ゲームはラリーポイント制で、サーブ権があってもなくても得点されます。第1・第2セットは21点、第3セットは15点の3セットマッチで、2セットを先取したチームが勝ちです。

6人制バレーとの大きな違いは、まずコートの大サイズとフレイバーの人数です。

6人制は自陣のコートが9×9ですが、ビーチバレーは8×8。縦・横1ずつしか小さくなっていないコートで、フレイバー



コブラショットは突き指しやすいためフェイントはポーキーで

は2人。これがビーチバレーを面白くします。

「2人しかいないというところはボールを落とせる場所がたくさんある。プロック

でも勝つことができま」と徳野さん。女子でも180センチを超える選手が多い中で、徳野さんは168センチ。アテネ五輪では、バー

カーやレシーバーの位置などを見ながら、どこに落とすかを考える。もちろん身長が高い方が有利ですが、駆け引きによって、小さいフレイバーが受けてのボールの変化。これを見極めるのがフレイブになります。スパイクは踏み切りをきりぎりまで待って、落ちてきた時にジャンプすること。トスやパスは風の抵抗とパートナーの動きを考慮して、なるべくゆっくり上げるのがコツです。」

さらに、勝つために重要となってくるのがサーブ。

「いいトスを上げさせないような効果的なサーブを打てるだけでなく、得点もできるような正確で多彩なサーブがあれば、体格に恵まれていなくても戦えます。サーブから攻撃する気持ちが大切ですね」

現在は日本ビーチ文化振興協会の理事として、ビーチバレーを指導するだけでなく、年間を通じて海辺の活用法も提案している徳野さん。ビーチバレーは難しそうだなと思っている中学生に、「気軽に4人制でトライしてみてもいいですよ。何より波音と潮風、裸足になった時の砂の感触。まずは、心地よいビーチという空間でフレイブすることを楽しんで欲しい」と話していました。