

「競技規則の解釈」と「大会運営について」

1. 競技規則の解釈

(1) マスターリーダーは、アクティブリーダー研修会の講師として競技規則を理解し、競技運営に係る規定と審判法に係る規定について説明する必要があること。

① 大会運営はすべて競技規則に基づきて運営されることについて理解を得る必要があるが、具体的な取り扱いは「競技運営のてびき」に基づき実施していることを説明すること。

② 大会運営は競技規則のほか「開催要項」に基づき実施され、具体的な取扱いは「競技上の確認事項」「審判上の確認事項」「総務上の連絡事項」を代表者会議で説明していることについて理解を得ること。

(2) アクティブリーダー研修会における指導方法

① 「ソフトバレーボール競技規則」と「競技運営のてびき」による研修

② 「競技運営のてびき」には、連盟役員（主催者）が理解しておく必要のある事項とアクティブリーダー取得者が理解すべき事項があることからテーマを絞り研修に臨むこと。

③ 実技による研修（コート設営等）

2. 問題集による研修

① 「競技運営のてびき」から設問を設定し研修資料としてください。

I 大会の基本 (P1-P2)

II 大会運営の概要 (P3-P6)

III 大会開催要項の作成要領 (P7-P30)

IV 大会の実施 (P31-P38)

V 選手のユニフォーム (P39)

VI 審判の割当てと役割 (P40)

VII プログラムの作成 (P41-P44)

VIII 運営マニュアルの作成 (P45-P51)

IX 競技役員の業務 (P52-P53)

X コートの設営要領 (P54-P57)

【参考資料】

I 組合せ抽選の方法 (P58)

II 試合順序の決定 (P58)

III 組合せの作成 (P59-P68)

IV 1チーム3試合～5試合以内に収める組合せ例 (P69-P71)

V 大会用品等チェックリスト (P72-P74)

VI 都道府県番号 (P75)

② アクティブリーダーに合わせた問題集の作成

アクティブリーダーに説明したい項目、知ってもらいたい事項の設問作成にご協力をお願いします。

(送付先)

日本ソフトバレーボール連盟副理事長 及川里巳

メールアドレス: isva_iwate_oikawa@yahoo.co.jp

ソフトバレーボールに適したウォーミングアップとトレーニング

1. はじめに：ウォーミングアップは何のために行うのか

【ウォーミングアップの目的・効果】

- (1)体温・筋温を上昇させて、柔軟性を高める
- (2)心拍数を上げ、血流を良くする。
- (3)神経の働きを良くする。
- (4)心理的な準備をする

2. 静的ストレッチと動的ストレッチ

静的(スターティック)ストレッチ		動的(ダイナミック)ストレッチ
可動域向上・老廃物を流す	目的	筋肉の柔軟性と温度の向上
心身のリラクセス・疲労回復	効果	ケガの予防・パフォーマンスの向上
筋肉を伸ばした状態で反動をつけず 一定時間保持する	やり方	リズミカルに反動を利用したり、実際の運動を模した動作を取り入れることで、筋の柔軟性を高め、関節の可動域を広げる
低い	強度	高い
運動後・就寝前、(動的ストレッチ前)	実施時期	運動前

↓
クールダウンに適している

↓
ウォーミングアップに適している

3. ソフトバレーボールに適したウォーミングアップの実際

○「ウォーキング・ランニング×体ほぐし&体の動きづくり」の推奨

4. ソフトバレーボールに適したトレーニングの実際

○体幹のトレーニング

○ジャンプ力強化のトレーニング

5. クールダウン

【クールダウンの目的】

- 疲労回復
- 柔軟性の回復

- ⇒
- 軽めのジョギングやウォーキング
 - ストレッチ(立位・座位で)