

アナログンによる迂回路学習に関する考察

—なんば動作のディフェンスへの効果—

安田 智恵（生涯スポーツ学科 学校スポーツコース）

指導教員 柴田 俊和

キーワード：アナログン なんば 迂回路学習

1. 緒言

バスケットボールにおけるディフェンスの動きは、進行方向の手と足を同時に出すという非日常的な動作が含まれている。これを習得するのは容易なことではない。また、学校体育のバスケットボールの授業において、ディフェンスに関する指導が行われることは少ない。

そこで、本研究では、中学・高等学校の体育の授業に反映できる、バスケットボールにおけるディフェンス動作を習得するための練習法を考案することを目的とする。

2. 研究方法

本研究では、迂回路学習と呼ばれる指導法を用いる。バスケットボールにおけるディフェンスの動作には、なんば動作が含まれており、その類似運動（アナログン）としてフリスビー練習を行う。

対象：名草ミニバスケットボールクラブ

内容：全5回（1回の練習で15分間）

フリスビーの練習

方法：実践前後の試合のビデオ撮影と観察

実践終了後にアンケート調査

フリスビーを練習する際、「足を踏み込む」と同時にフリスビーを投げる」「投げ方はバックハンド・スローのみ」などの約束事を決める。また、段階を追って練習を行い、次の目標を立てた。

1, 2回目：フリスビーに慣れる

3 回 目：両手とも投げられるようにする

4, 5回目：足のステップ、踏み込みを意識しながら、両手とも投げられるようにする

ディフェンスとの関連性は伝えず、フリス

ビーの練習をする。フリスビーの練習をすることによって、ディフェンスの動作がスムーズになっていることを検証する。

3. 結果と考察

表1 試合における1対1でなんば動作の成否

実践 前・後	手と足を同時に		1対1の	出せた	出せなかった
	出せた	出せなかった	合計	確率	確率
実践前	15回	22回	37回	41%	59%
実践前	8回	12回	20回	40%	60%
実践後	8回	8回	16回	50%	50%
実践後	13回	9回	22回	59%	41%

表1から、実践前の手足を同時に出せた確立より実践後の出せた確立が上がっていることが分かる。これらの結果から、フリスビーの練習を行うことによってバスケットボールにおけるディフェンスの動作が良くなったことが検証された。

4. まとめ

アナログンによる迂回路学習として、バスケットボールにおけるディフェンスの動きに含まれるなんば動作を習得するためにフリスビーの練習を行った結果、自然になんば動作を身につけ、ディフェンスの動きがスムーズになった。実践研究の結果から、フリスビー投げは競技志向のミニバスケットボールクラブや、学校体育にも反映出来るディフェンスの練習に活用できるアナログン練習法であると考ええる。

参考文献

甲野善紀（2003）ナンバ走り 光文社新書
三浦雅士（1994）身体の零度 講談社
金子明友（2007）身体知の構造 明和出版
金子明友（2002）わぎの伝承 明和出版