

# 空間認知能力向上に繋がるトレーニングメニューの研究 ～特に中学・高校年代のゴールキーパーについて～

中村 剣馬 (競技スポーツ学科 コーチングコース)  
指導教員 松田 保

キーワード：空間認知・ゴールキーパー・トレーニング

## 1. 緒言

現在、日本の GK に欠けているものとして挙げられるのが、空間認知能力であると考え。特に空間認知能力が必要とされるクロスボールは、何度も反復練習が必要である。しかし、そのトレーニング自体が実施されていないため、空間認知能力を向上させる機会が少ない。また、トレーニングをするためには、選手自らトレーニングメニューを考えなければならないのが現状である。また、選手自身でメニューを考えるのには限界があると考え。

そこで本研究は、中学・高校年代の部活動のサッカーにおける GK に着目し、著者が作成したメニューによって、選手たちの空間認知能力が向上されるかを検証した。

## 2. 研究方法

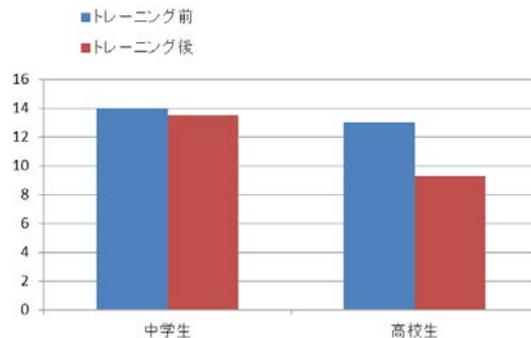
ペナルティエリア内を A～F の 6 つに区切り、角度の違う 2カ所からビデオ撮影を行い、トレーニング前とトレーニング後の比較を行う。著者の作成したトレーニングを中学・高校年代の GK を対象に、1 カ月間実施した。

## 3. 結果と考察

本研究により、著者が作成したトレーニングメニューによって、高校生では空間認知能力の向上が見られたが、中学生では空間認知能力の向上があまり見られなかった。

高校生の場合、見送ったボール数がトレーニング前とトレーニング後で比較してみると、減少したのが認められた。中学生の場合、大きな変化が見られなかった。

表 1 見送ったボールの平均値



今後の研究課題として、事前に空間認知能力の指標となる体力測定 (反射神経・動体視力・垂直跳び等) の実施・比較や、身長・体重の違いによる比較することも必要であると考え。

## 4. 結論

- ・中学・高校年代において、本研究のトレーニングメニューでは大きな効果は得られなかった。
- ・空間認知能力の向上におけるトレーニングメニューの作成は、専門的な要素 (脳科学、運動神経等) が大きく関係するため、長期間の検証が必要とされる。

## 5. 引用・参考文献

- 米本匡男 (2006) サッカーにおけるサイドからのクロスに関する研究～特に本数と質について～ 8-15
- 松永成立 (2010) ゴールキーパー専門講座 (東邦出版) 90-91