

# スポーツにおける体の使い方に関する一考察

小田 尋也 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 中菌 伸二

キーワード：二軸動作，サッカー，スポーツ

## 1. 緒言

最近スポーツの中で、サッカーは国民から多くの人気を寄せている。しかし、その中で、海外のサッカーチームに比べ日本は力が劣っている。中田英寿選手がワールドカップ・ドイツ大会後に日本選手の欠点はパスしたら止まってしまうことだと指摘した。キックの場合、軸足は支持脚だと考える人が大半である。つまり、体重をかけてふんばる足が軸足であるという感性に陥っていることから、軸足に着目して、今回の研究とする。軸足の中でも二軸動作に着目する。インターン先の整骨院の先生から「二軸動作という言葉について調べてほしい」といわれ、二軸動作について調べているうちに、海外選手と日本選手の足の使い方の違いによって、差が生じる原因の一つであるのではないかと考え、二軸動作を中心的に研究した。

## 2. 研究方法

本研究の調査対象は、本学大学生 164 名による無記名自記式の質問紙調査である。

## 3. 結果と考察

### 1) 文献調査による二軸動作についての研究

二軸動作の利点として、プレーを行う際に、サッカーで言えば、蹴り足を軸にすることで、次の一步に繋がり、スピードが早まりスピードのあるプレーに繋がることわかる。他に

も理学療法的にみて、足が不自由な場合、踏み出す足に体重をかけることができない、つまり二軸動作が関係していることがわかる。2) 二軸動作についての無記名自記式の質問紙調査。

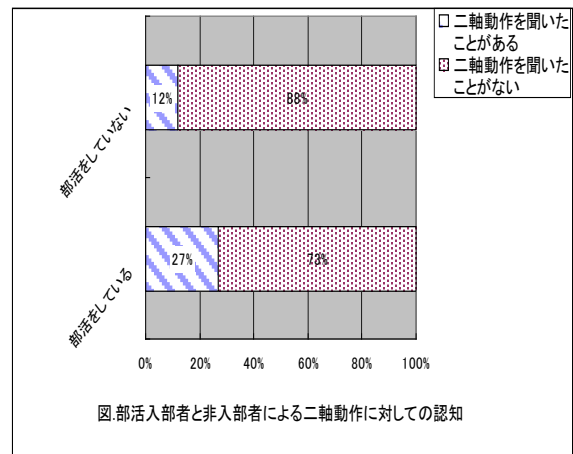


図. 部活入部者と非入部者による二軸動作に対する認知

$P < 0.05$      $n = 164$

## 4. まとめ

子どもの頃は誰もが二軸動作を行っており、指導を受けることで、静的キックになってしまうといった日本の指導の誤りがあり、走りながら蹴る子どもたちのキックを活かした指導を心掛ける必要がある。

## 引用・参考文献

中村 泰介, 河端 隆志, 小田 伸午 (2007) サッカー選手なら知っておきたい「からだ」のこと. 大修館書店.

小田 伸午 (2007) 運動科学実践編 二軸動作がスポーツを変える!. 丸善出版.