

ビジョントレーニングがゴールキーパーの パフォーマンスに及ぼす影響について

柴田 大地 (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：ビジョントレーニング ゴールキーパー パフォーマンス

1. 緒言

ビジョントレーニングに興味を持ち始めたのは第 36 回総理大臣杯全日本サッカートーナメントに初出場するにあたって、一般社団法人視覚トレーニング協会、理事マスタートレーナーの保科志帆さんが指導して下さったことが最大のきっかけとなった。

ビジョントレーニングとは近視や老眼を治すという「視力回復トレーニング」などではなく、視機能の回復・向上を目的に作られたトレーニングである。手法としてハートチャートなどそれぞれの目標に応じた機能などを使用したトレーニングが用いられ、子供からスポーツ選手の目の機能まで関わり、様々なツールを用いて、眼とからだの動きや思考や知能との関係まで掘り下げ、改善していくのである。

そこで本研究はビジョントレーニングに着目し、ゴールキーパー (以下 GK) のパフォーマンスにどう影響するかを主観的データと客観的データを元に研究することにした。

2. 研究方法

本研究の調査対象は本大学の今季 TOP チームの GK、自身を含む 3 名である。

- ・ GK パフォーマンスアンケート (主観的データ)
GK に必要だと思われる要因を研究対象者に提示し、アンケート調査を行った。

- ・ ビジョン日常チェックシート (主観的データ)
ビジョントレーナーの保科氏が考案した日常生活でのビジョンに関する質問 32 項目に当てはまるものを尋ねる内容。

- ・ GK パフォーマンスデータ (客観的データ)
GK に必要なシュートストップ、キック、スロー、ダッシュ力を数値化したデータ。

以上のデータをもとにビジョントレーニング前後でどのような変化が起こるのかを検証する。

3. 結果と考察

本研究の調査からビジョントレーニングによりロングキックの飛距離の向上や身体のバランスの改善、セーブ率の向上、など GK の競技力にいい影響を及ぼすことが明らかになった。また、ビジョン日常チェックシートの結果においても、ビジョントレーニング実施後はチェックする数が減っていることから、パフォーマンス向上のみでなく日常生活においてもいい影響を与えたといえる。しかし、相手とのフィジカルコンタクトやジャンプ力などの要素には影響を及ぼさなかったことから、これらの能力を向上させるには筋力トレーニングなどの一般的なトレーニングが必要であると言える。このことから、GK の競技力すべてに影響を与えるわけではないということが明らかになった。

4. まとめ

本研究により、ビジョントレーニングが GK の競技力に影響を及ぼす項目はいくつか明らかになった。しかし本研究で明らかになった項目のみがビジョントレーニングによる影響だと断定することはできない。今後は被験者の数や調査期間を拡大してビジョントレーニングの効果に関する研究を継続的に検証していく必要がある。

参考文献

内藤貴雄 (2005) 眼から鍛える運動能力 (ビジョントレーニングのすべて) 日刊スポーツ出版社, pp10-17

内藤貴雄 (2010) スポーツのための速読ビジョントレーニング 株式会社池田書店, pp10-11