

2014年度 卒業研究
アルティメットのサイドスローにおける運動学的研究
—独楽回しに着目して—

池本 隆太 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)
指導教員 仲宗根 森敦

キーワード：サイドスロー，独楽回し，リリースポイント

1. 緒言

体育実技で教材として使用されているゴール型球技はサッカー、バスケットボール、ハンドボールなどが主流となっているが、私はこれらのゴール型球技と並んでアルティメットも学校体育で使えるのではないかと考えた。

アルティメットにはフライングディスクの投げ方がいくつかあるが、基本的な投げ方の1つであるサイドスローは、アルティメットという競技において一番多用される投げ方である。味方へのパス回しや得点するためのロングスローなど活用する機会は様々なので、競技をするにあたり、バックスローと共に習得が必要なスローといえる。そこで本研究ではこのサイドスローを経験者ではなくとも簡単に指導できるようになる手段として独楽回しの有効性を示すことを今回の研究の目的とする。

2. 研究方法

(1)本研究は本大学の4回生2名を対象とし、研究方法は実際に独楽とフライングディスクを投げてもらい、評価基準を基に練習前と比べて上達したかを調査するものとする。時間は30分行き、回数1回とする。

(2)評価基準は投げられたフライングディスクの安定感、飛距離の向上、的に当たるコントロールの3点とする。

(3)最初にフライングディスクを投げてもらい、その結果を動画で記録する。30分間の練習を行った後にもう一度投げてもらい、その結果を撮影し、最初の動画と見比べて、フライングディスクの安定感・飛距離・的に当たるか等の変化を見るものとする。

3. 結果と考察

独楽回しのように投げることに絞ると、フライングディスクの回転数がどうしても上がらなかった。意識しているのは手首のみになっていたため、サイドスローの指ではじく感覚を養うものではなかったと考えられる。本研究で技術向上が見られたのはリリースポイントの変化である。サイドスローは体の前で投げるのだが、独楽も同様に体の前で投げる。同じように投げようとする、気付かないうちにリリースポイントが良くなったと考えられる。

4. まとめ

本研究では、アルティメットの経験のない人でも指導ができるようになる方法として独楽回しの有効性について研究したが、リリースポイントのコツをつかむきっかけになったので、独楽の有効性は証明された。しかし独楽の回し方とアルティメットのサイドスローの回転のかけ方に違いがあったとみられる。

今後の課題としては、独楽回し以外にアルティメットのサイドスローの感覚に近いものがあるか探してみる。リリースポイントだけではなく、はじく感覚を養うものが、サイドスロー習得の一番の近道ではないだろうか。実際にアルティメットをしている方々はこういった感覚でサイドスローをなげているのか、こういった運動感があるのかを調査するとともに対象を児童、生徒に変え調査を行いたい。

引用・参考文献

- 松原 大輔【他】(2008)『ドッジビー 公式ガイド』日本フライングディスク協会【他】(2003)『フライングディスク 指導者テキスト』
James Studarus【他】(2008)『フライングディスクをやってみよう アルティメットの基礎と応用 [増補版]』