

# 各種目間における共通する運動感覚に関する運動学的研究

江口 和希 (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：運動感覚, 力の伝達, スポーツ運動学

## 1. 緒言

現在、日本では子供の体力低下が著しく、大きな問題となっている。これを解消するには指導者の指導力の充実が有効な手段であると考えられる。できない生徒に対して運動感覚を体得させるために、違う種目から共通する運動感覚を提示し、体得させる方法はないかと考えた。様々な種目から運動感覚を提示し、できる、できないの差を少なくする。そして、できる運動の楽しさ、やりがいなどが理解できることで、生涯にわたって運動に取り組む姿勢を構築できるのでないだろうか。これを現場に還元することを目的とする。本研究では、剣道とバスケットのディフェンスに共通している動き、テニスのサーブと野球のピッチングの共通している動きを自分自身の感覚に置き換えることで、明確にし、文字に置き換える。

## 2. 研究方法

始めにそれぞれの運動の正しい、効率的な動き方を文献等で調べて理解し、それぞれの運動を実践する。その際、行う前と行った後の感じを明確に記し、違いを発見すると共に、自分がコツやカンだと思ったことも追記する。そうした動きを行っていき、その中で自分が似ている感じや、共通する動きを発見していく。研対象者は、筆者自身を対象とする。今回、本研究で取り上げる動きを言語化することで、文献に記載されている指導内容だけでなく、筆者独自の指導が可能になると考える。

## 3. 考察

剣道とバスケットのディフェンスについて共通する運動感覚について書いていく。まず説明したいのがナンバ走りである。剣道を経験している人がバスケットのディフェンスの動き

に違和感を覚えないのはこのためであり、また逆も同様だと考える。次は間合いの把握である。相手との距離を的確に判断し、全体像の把握から相手の動きを読むことは共通している感覚ではないだろうか。

次は、テニスのサーブと野球のピッチングにおける共通する運動感覚について書いていきたい。1つ目は、身体の回転である。そして、体の骨盤を動かすことが技術として必要になる。2つ目は、利き腕とは反対の腕の使い方である。利き腕と強調させることが必要になる。3つ目は、力の伝達部分についてである。どちらも下半身から運動がスタートすることを理解したい。

## 4. 結論

本研究では、剣道の動きとバスケットのディフェンスの動き、テニスのサーブの動きと野球のピッチングの動きというのはそれぞれに共通した運動感覚が導き出された。結論としてはこうした共通する運動感覚を明確にすることで、他の種目に対してもコツやカンについて早い上達が見られると考えられる。一度体験し、「動き方」が身についているというのはこのことから他の種目に対しての適応力が違うのがわかる。

## 引用・参考文献

有馬光男 (2014) 名手直伝剣道上達講座. 体育とスポーツ出版社：東京.

堀内昌一 (2009) テニス丸ごと一冊サービス. ベースボールマガジン社：東京.

日高哲郎 (2012) バスケットボール戦術の基本と実戦での生かし方. 株式会社マイナビ：東京.

伊藤英治 (2001) 野球上達 book・ピッチング. 大日本印刷株式会社：東京.