

サッカーのゴールキーパーにおける シュートストップに関する運動学的研究

絹傘 新 (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：体重の位置、つま先、かかと

1. 緒言

世界規模で注目されているサッカー。近年では日本人選手が世界の舞台で活躍する姿が目立っており、世界も日本サッカーを注目しているのが現状である。筆者も中学校2年生の頃からサッカーを始め、ゴールキーパーになった。中学校、高校と練習を重ねるうちに「シュートストップ」に自信を持つようになった。大学に入学し、「シュートストップ」を運動学的視点から観察しようと考えたが、練習中には冷静な観察ができなかった。

また筆者は指導者になりたいと考えている。中学生、高校生に指導するためには指導者自身が「シュートストップ」を理解しないと行けない。

この2つのことから今回の卒業研究で運動学的視点から観察しようと考えた。

そこで本研究では、「シュートストップ」に関して運動学的視点から観察し、将来の指導に活かすことを目的とする。

2. 研究方法

本研究の対象者は、中学校2年生、高校2年生、現役時代の筆者、プロサッカー選手である。中学生、高校生は実際にグラウンドに行き観察する。現役時代の筆者、プロサッカー選手はビデオで観察をする。その時に観察するポイントは「体重の位置」「余計な動き」である。「体重の位置」とは構えた際に、重心を前にするか後ろにするかということである。「余計な動き」とは構えている手の位置から手を少し下げる、または手を開けるということである。これらのポイントを意識し、観察を行う。

3. 結果と考察

それぞれのカテゴリーの選手を観察した結果をまとめていく。

1) カテゴリー別結果

・中学生。事前準備の際に無駄が多く、「シュートストップ」時の構えに遅れが見られた。そのため「シュートストップ」の反応にも遅れが見られた。

・高校生。基礎はよくできていたが、「シュートストップ」時に「体重の位置」の変化がうまくできていなかった。また「余計な動き」があり、手を少し体に寄せてから「シュートストップ」を行っていた。結果、反応が遅れてしまっていた。

・現役時代の筆者。「体重の位置」は低く保たれていたが、臀部が後ろに出て、股関節が屈折できていない低い姿勢になっていた。その結果体のバネが使えていなかった。

・カシージャス(スペイン代表ゴールキーパー)。「体重の位置」の移動ができていた。素早く動かなくてはならない状態ではつま先に体重をかけており、つま先をしっかり地面につけていた。1対1などのその場から手足が届く範囲内の「シュートストップ」時には「体重の位置」を後ろに置いており、かかとをしっかり地面につけていた。

2) 考察

・この結果から「体重の位置」が「シュートストップ」と深く関わっていることがわかった。

4. まとめ

本研究では、「シュートストップ」時に「体重の位置」が深く関わっていることがわかった。また体重移動をうまく行いやすい「五本指ソックス」を活用することに注目すべきである。

引用・参考文献

松永成立 (2014) ゴールキーパーマニュアル. 株式会社出版芸術社.