

ボクシングにおけるストレート動作の単発時とコンビネーション時の 違いについて

島崎 裕貴 (競技スポーツ学科 スポーツ情報戦略コース)

指導教員 高橋 佳三

キーワード: ワンツー, パンチ動作, 3次元動作分析

1. 緒言

本研究の目的は、ボクシングにおいて基本となる動きの中の最も代表的なパンチであるストレートに着目し、単発時とコンビネーション時のストレート動作の違いについて比較、分析することである。

2. 方法

被験者はボクシング経験7年の選手一名であった。実験試技は①単発のストレート、②蹴り脚のタイミングを遅らせたストレート、③ワンツー、④蹴り脚のタイミングを遅らせたワンツー、⑤ガードを高く上げたワンツー、⑥両手を下に下げたワンツー、⑦ワンツージャブの7試技であった。3台のハイスピードカメラを用い撮影した。

3. 結果と考察

表1は右手の速度、左腕の体軸を起点とした位置、インパクト時の歩幅、重心高を示したものである。最も速度の大きかったパンチは④であった。次いで②であった。速度の大きかったパンチの特徴としてインパクト時に左腕が後方に位置していた。その為、右腕が左腕に引かれるように収縮し、速度が得られたと考えられる。また、速度の大きかった2種類のパンチでは他のパンチに比べて重心高が低くなっていた。速度の小さかったパンチの特徴として⑦では次のパンチを意識するあまりストレートの動作そのものが煩雑になりステップイン時に歩幅が開

いたまま打ってしまい速度が出なかったと考えられる。⑤ではコンパクトに打っていたが動きそのものが小さくなり速度は得られなかった。⑥では脱力した状態で打つことで速度を得られると考えたが手打ちになり下半身の力を得られなかったと考えられる。

4. まとめ

ストレート動作において蹴り脚のタイミングをインパクトと合わせることで速度が得られると考えられる。また、ストレートを打つ手と逆の手を引き付けてくることで速度が得られる可能性があり、今後検証する必要がある。

表1 各パンチの右手速度、左腕位置、歩幅、重心高

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
速度 (m/s)	6.4	7.4	6.5	8.1	7.0	6.7	6.4
左腕 (cm)	10	1	9	-17	7	9	8
歩幅 (cm)	50	67	69	65	67	54	81
重心 (cm)	88	83	85	84	87	91	84

5. 参考文献

- (1)野木丈司(2010)まったく新しいボクシングの教科書, ベースボールマガジン社
- (2)大橋秀行監修(2009)もっとうまくなる! ボクシング, ナツメ社