

投球動作の修正に関する研究

今井 雄登 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)
指導教員 柴田 俊和

キーワード：投球動作，修正，指導，ショルダーロー

1. 緒言

投げる動作が得意な人と不得意な人が存在する。不得意な人に指導を頼まれても、筆者は投げる動作を理解できず指導ができなかった。そこから、投げる動作について理解を深めていくうちに指導ができるようになっていった。

文部科学省の平成 27 年度全国体力運動能力、運動習慣等調査結果から、平成 20 年度の調査以来ソフトボール投げ、ハンドボール投げの記録が最低になっており、投能力の低下が顕著に見ることができる。

本研究では、投球動作の指導法を解明し投げることに對して、苦手意識を無くしていき投能力の低下を防ぎたいと考えた。

2. 研究方法

滋賀県 B 大学の男子学生 3 名 (2 名は投げるのが得意、1 名は投げるのが苦手)、女子学生 1 名 (投げるのが苦手) の投球動作の VTR 撮影をした。その後、動感のアンケート調査を実施した。

3. VTR 撮影画像と調査結果からの考察

投げるのが得意な学生と苦手な学生では実施された運動経過に違いが多く見られた。足の着地、肘の切り替えし、リリースの瞬間の局面における動きの違いが明らかになった。また、アンケート結果からは、投げる動作に関する理解の違いが明らかになった。得意な学生ほど自分の動きの理解ができていた。苦手な 2 名の学生に対して投球動作の修正を行い、再度撮影をした。

4. 再撮影方法

滋賀県 B 大学の男子学生 1 名、女子学生 1 名 (共に投げるのが苦手) に投球動作の修正を行い、修正前との変容を VTR 撮影した。その後、動感のアンケート調査を実施した。

5. 再撮影画像と調査結果からの考察

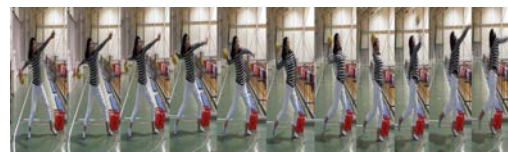


図 1 修正前後の投球動作の比較

修正後は、修正前とは大きく変化した。特殊コマの局面では、得意な人に近づいていることが明らかになった。その他の部分においても、修正前とは見違えるほどよくなっていた。アンケート結果からは、運動に対する理解が深まっていることを読み取れた。

6. まとめ

本研究では、投げるのが得意な人と苦手な人の投球動作を撮影し比較した後に、苦手な人の投球動作の修正を行い、再度撮影した。修正前の撮影では、得意な人と苦手な人では大きく違いが見られた。また、アンケート調査から運動の理解度の違いが明らかになった。修正後の撮影では、苦手な人でも劇的に変化させることができ、投げるのが得意な人との差があまり見られなくなった。アンケート調査からは、運動に対する理解が深まったことが明らかになった。

本研究では、修正による変化を見ることができたが、実際の現場では分からない。今後は、筆者自身の指導力を向上させていかなければならない。

引用・参考文献

吉田茂・三木四郎 (1996) 教師のための運動学. 大修館書店, pp. 60 - 109.