

サッカーのドリブル動作と立位姿勢の安定性について —小学生の重心動揺の観点から—

久保田 高行 (生涯スポーツ学科 地域スポーツコース)
指導教員 新宅 幸憲

キーワード：立位姿勢，ドリブル，小学生

1. 緒言

近年、サッカー日本代表選手の国内外の活躍にあこがれ、サッカーを始める子どもが多くみられる。現在、私はサッカーの指導者として小学生と中学生にサッカーを教える活動を行っている。

指導中に子どもの動きを観察すると、ボールを扱う技術が優れる子どもとそうでない子どもがいることが観察される。

そこで、ドリブル技術の優れる選手とドリブル技術の劣る選手との違いに着目した。サッカーのドリブル動作についての研究はされているが、ドリブルと重心動揺についての研究事例が少ない。

本研究では、サッカーにおけるドリブルスキルが優れた選手は立位姿勢時の重心動揺も安定しているということを仮説として、立位姿勢時の静的平衡性とドリブル動作中の動的平衡性との関係性を明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

本研究の調査対象は、滋賀県長浜市の少年サッカーチームの選手6年生10名、5年生11名、4年生13名、計34名(年齢 10.3 ± 1.0 歳、身長 139.8 ± 8.4 cm、体重 33.5 ± 3.4 kg、サッカー歴 2.3 ± 1.2 年)とする。

調査項目は、ドリブルスキルテストのタイム測定と、アニマ社製ポータブルグラフィコーダGS-10とGS-7を用い、立位姿勢時の重心動揺の測定を開眼時と閉眼時、各30秒実施する。

3. 結果と考察

本研究における被験者34名をドリブルスキルテストの測定結果に基づき、上位群と下位群にそれぞれ17名ずつ分ける。そして、ドリブルスキルテストの上位群と下位群における重心動揺各項目の関係性をSPSSによる解析を行い検討する。

t検定の結果、矩形面積、外周面積いずれも閉眼時に5%水準で有意な差が認められた。さらに、閉眼時の単位面積軌跡長にも1%水準で有意な差が認められた(図1)。

ドリブルスキルテストの上位群は、視覚情報に左右されない筋や腱、関節などにある受容器か

ら生じる感覚である深部感覚や体の平衡性を司る小脳や三半規管が発達していると考えられる。また、単位面積軌跡長は微調整能力の指標とされるため、ドリブルスキルテスト上位群は重心の微調整能力に優れていると推察される。この背景として、サッカーはオープンスキルが必要とされる競技であり、相手選手のタックル等による外乱に対して、再びバランスを立て直す調整力などを本来の技能に加えて習得する必要性がサッカーには求められるためである。

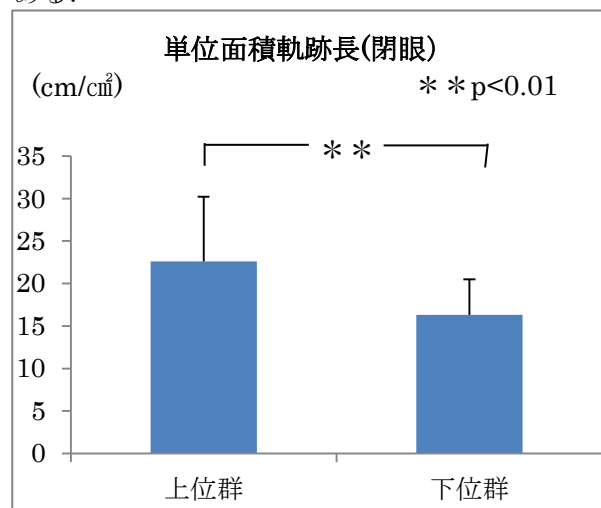


図1 ドリブルスキルテスト上位群と下位群における単位面積軌跡長(閉眼)の比較

4. まとめ

ドリブルスキルテストの上位群は下位群と比較した結果、立位姿勢が安定していると示唆される。

引用参考文献

- 1)新宅幸憲・小楠和典・臼井永男・大久保衛(2008) 中学生サッカー選手における足底圧分布について. 体力科学 57(6). 789.
- 2)多賀健・山中邦夫・中山政雄・浅井武(2007) 短期間のドリブルトレーニングがスキルに及ぼす影響 - 中学2年生のサッカー選手を対象にして -. ジョイント・シンポジウム講演論文集: スポーツ工学シンポジウム: シンポジウム: ヒューマンダイナミクス: 2007. 368-373.