

コツ認識の個人差に関する研究

馬淵 将 (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：動感，棒高跳び，コツ

1. 緒言

棒高跳びは陸上競技の中で特殊な動きを持つ競技である。その中でも、空中での逆さになる感は特殊であると考えている。空中での感覚は、多くの人は意識しても思うように体を動かすことができないものである。そこで、棒高跳びが経験の長い人と、色々な種目の中の一つとして棒高跳びをおこなう混成競技が専門の人では、棒高跳びという運動の動感にどれくらいの違いがあるのか興味を持ち、本テーマで研究を進めていこうと考えた。

棒高跳びの跳躍において、運動をおこなっている本人はどのような意識で動いているのか、助走からバーをクリアするまでどこに一番重点をおいているかは、人それぞれの考えやコツなのでその人の個性であるとも考えられるが、その考えが実際の動きに反映しているのか、考えていることと実際の動きに違いがあるのかを明らかにしたいと考えた。

2. 研究方法

(1)研究対象者

びわこ成蹊スポーツ大学陸上競技部員 9名
(棒高跳びパート5，十種競技パート4)

(2)研究内容

- 1)アンケート調査の結果と考察
- 2)実験場面を設定しての棒高跳びのVTR撮影
- 3)撮影したVTR撮影から分析資料(連続写真と局面写真)の作成
- 4)調査資料と分析資料を比較した考察

3. 結果と考察

棒高跳びに対してどのような考えを持っているかを調査した。本調査において、棒高跳びの動きについて各局面での動感を絵で描いてもらった。示された絵を見ると、自分が意識できているところは意識通りに描いていると思われるが、意識が十分にできていないところは自分の理想や他の人が跳んでいる動きを見て描いてい

るのではないかと思われた。

棒高跳びの意識や考えは、経験年数に応じて異なっており、2年から3年以上経験している被験者の回答では、書かれている意見や考えにもまとまりを感じた。棒高跳びにおいて大切な動作に対して、一人一人の捉え方の違いがあることも明らかになった。

4. まとめ

本研究では、被験者の動感の認識を、実際の動きと比較することによってその差異を確認、検討してきた。

棒高跳びを専門にしている被験者達はある程度自分の棒高跳びの中の動きが認識できており、運動経過における体の動きにもまとまりがあるように見えた。

十種競技を専門にしている被験者達にも同じことが言えるが、自分の認識している動きに関しては絵とほぼ同じ動きなので認識ができていると考えられる。しかし、認識できていない動きに関しては本人の理想であったり、他の人の動きを見て局面図を描いてしまうのではないかと考えられる。

動感の差は誰にでも見られるもので、動きの感覚や認識しているコツの違いもあると思うが、棒高跳びの経験年数によって表記される動感やコツの違いが見られた。棒高跳びの経験が短い被験者は、自分がどのように運動しているのか認識できていない部分が多い。棒高跳びの経験が長い被験者は、自分がどのように運動しているか、動感として理解している者が多いことが明らかになった。

引用・参考文献

- 1.公益財団法人日本陸上競技連盟(2013) 競技ルールブック 2013年度版 ベースボールマガジン社, pp.182-191, pp.194-199.
- 2.金子明友(2010) 教師のための運動学, 大修館書店, pp.87-88.