

バスケットボールにおけるアウトサイドシュート 練習の多様性効果に関する研究

柿町 理紗 (競技スポーツ学科 コーチングコース)
指導教員 吉川 文人

キーワード：練習の多様性，練習の組織化

1. 緒言

競技者が効率よく運動技能を高めるためには、合理的な練習を行う必要がある。

運動技能を獲得する上で単一の練習が効果的であると考えたAdams (1971) に対し、Schmidt (1975) は、単一動作の反復練習よりも多様な練習が効果的であることを示した。以来、多様性効果についての研究では、後者の考えが支持されてきた。

バスケットボールにおけるアウトサイドのシュート練習では、実状として同一カ所からの練習がしばしば見かけられる。そこで本研究では、シュート練習の効果的な方法を見いだすことを目的とし、距離・角度・その両方で条件を変えた練習の多様性効果を確認することとした。

2. 研究方法

まず、バスケットボールの非鍛錬者21名を対象に同一の位置であるA (図1参照) から合計30本のシュートを打たせる初期テストを行った。次に、被験者を下記の①～④の群に無作為に分け、それぞれの条件に従って練習をさせた。

①同一の位置 (A), ②角度の変化 (BCADE), ③距離の変化 (FGAHI), ④角度, 距離の変化 (A~I)

週1回の頻度で36本ずつの練習を合計5回実施し、以後、初期テストと同様の方法で転移テストを行った。

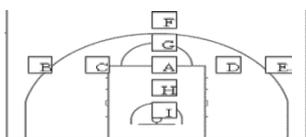


図1 群ごとの練習箇所

3. 結果および考察

図2は各群のトレーニング前後のシュート成功数の平均値を比較したものである。

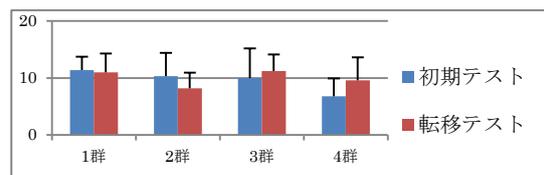


図2 初期テストと転移テストの平均値の比較

トレーニング前後の平均点の差が統計的に有意であるのかを確認するため、対応のあるt検定を行った。その結果、有意な差は見られなかったが、図2からわかるように、最も多くの調整を伴う4群がより高い値を示し、次に調整を伴う3群が2番目に高い値を示した。先行研究では、運動技能を効率良く獲得するには内在フィードバックが重要であるとしており、多くの調整を伴う運動ほど内在フィードバックは利用されるとしている。前述の先行研究を鑑みると、図2の結果は、想定していた結果と同様の傾向がみられた。

4. 結論

本研究では、シュート練習において距離・角度・その両方で条件を変えた練習が効果的であるかを検証した。その結果、有意な差は見られなかった。本実験において練習の量や頻度、また動作の多様性について考慮して実験を行う必要があったと考えられる。

引用・参考文献

- ・筒井清次郎, 杉原隆 運動学習における練習の多様性効果に関する研究 第4号 1986
- ・笈勝吉, 筒井清次郎 学習者自らが採用するランダム練習の効果 pp. 9-14, 2004