

残像トレーニングのフリースロー連続成功率への影響

前田 彩香 (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：集中力，残像トレーニング，成功率

1. 緒言

スポーツ場面において、「集中力」が優れた競技パフォーマンスを発揮するために必要不可欠であることは言うまでもない。

集中力向上の一つの方法として、残像トレーニング¹⁾の有効性が示されてきている。残像トレーニングは、補色関係・輝度に基づいた絵柄が印刷された残像カードを用いて、それを凝視することにより、実際に見ていなくても残像を出現できるようにするトレーニングである。脳磁計を用いた実験により被験者が残像カードを見た時、人間が最も集中している時に出現するといわれる $Fm\Theta$ 波が非常に高く検出されたことを報告している。

そこで本研究では、注意集中が求められるバスケットボールのフリースローを評価対象とし、残像トレーニングの有効性を確かめることを目的とした。

2. 研究方法

対象:本学女子バスケットボール部員 15名
(グループ分け)

- ・トレーニング A 群:残像カード使用(5名)
- ・トレーニング B 群:偽残像カード(カラーコピー)使用(5名)
- ・非トレーニング群:トレーニング無(5名)

期間:平成 25 年 10 月 22 日(土)~11 月 12 日(火)—Off と試合日を除く 10 日間

内容:フリースローテスト(FT テスト)すなわち、フリースロー連続決めを一人 3 セットを二人一組で行う。トレーニング期間前に 1 回とトレーニング最終日に 1 回の計 2 回行う。

残像トレーニングすなわち、トレーニング

前に心身の緊張を解す運動を行い、後に、一枚の残像カードを 20 秒間見つめ、その後目を閉じて瞼の裏に映る残像が消えるまで見続ける。このトレーニングを練習前に 1 回行う。

3. 結果

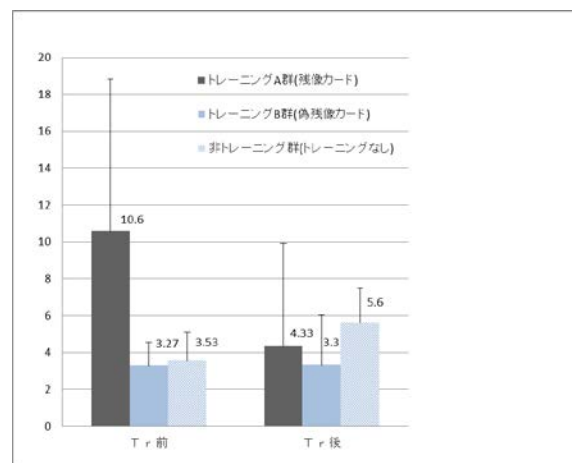


図 1 グループ別残像トレーニング前後の FT テスト連続成功率平均値の比較

図 1 は、グループごとの残像トレーニング前後における FT テストの連続成功率の平均値を示す。

図 1 より、残像トレーニングの有効性が示唆できる顕著な結果は得られなかった。

4. 結論

本実験より顕著な結果が得られなかったため、残像トレーニングの有効性を示唆できなかった。実験内容において、環境・期間・頻度・時間・トレーニングの回数等の改善が必要であると考えられる。

引用・参考文献

1)高岸 弘 ダイヤモンド社(2010):「カードを見るだけで脳力アップ! 集中力を高める残像トレーニング」 p35-p38