

ソフトボール選手における五本指ソックスの効果

岡崎 真歩 (競技スポーツ学科 トレーニング健康コース)

指導教員 小松 猛

キーワード：五本指ソックス,ソフトボール,反復横跳び

1. 緒言

近年,五本指ソックスはスポーツ選手の愛用者が増加している.しかし具体的な動作への効果やスポーツ種目との関連性は明らかでない.そこでソフトボールにおいて五本指ソックスはプレー時に効果的に作用するのではないかと考え,本研究ではソフトボールにおける五本指ソックスの効果を検討することを目的とした.

2. 対象と方法

本学ソフトボール部員 12 名を対象とした.

(1) 主観的評価

練習時および下記実験時での使用感覚に関するアンケートを行った.

(2) 客観的評価

実験 I：反復横跳び

20 回の反復横跳びのタイム測定を,従来のソックスおよびグリップなしの五本指ソックス(以下五本指ソックス)を着用させて行った.

実験 II：ベースランニング

本塁から二塁までのベースランニングを行い,従来のソックスおよび五本指ソックスのタイムを測定し比較した.

反復横跳び,ベースランニングについては,Wilcoxon の符号付き順位検定による統計学的検討を行い,0.05 未満を有意差ありとした.

3. 結果と考察

主観的評価において,アンケート結果からは五本指ソックス装着による印象は良く,パフォーマンスに良い影響を与えると考える.

客観的評価としては,実験 I において,従来のソックス着用時と五本指ソックス着用時と

の間に有意差が見られた ($p < 0.05$) . (図 1)

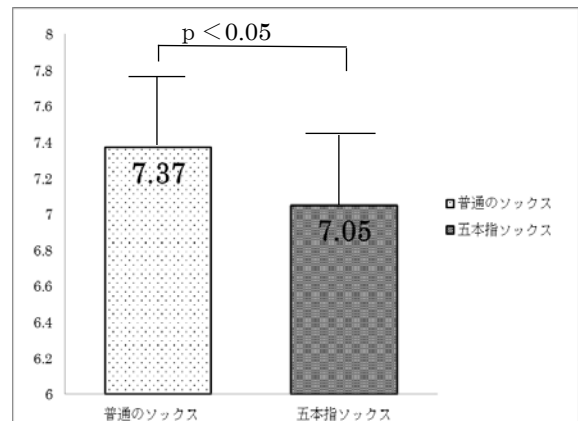


図 1：実験 I の平均タイムのグラフ

足趾がしっかり使え,地面を把持する力が増し,瞬時に踏ん張る能力が向上したと考えられる.実験 II においては,統計学的有意差は認められなかった.

今後研究を進めていくうえで,スパイク着用時のベースランニング以外の動きを考えることで,さらに五本指ソックスの効果が出るのではないかと考え,これからのソフトボール選手の競技パフォーマンス向上が期待される.

4. まとめ

ソフトボール選手における五本指ソックスの効果を検討したところ,主観的評価では高い評価を得た.客観的評価では,反復横跳びのタイムは統計学的有意差が認められた.これらのことより,五本指ソックスの有用性が示唆された.

5. 参考文献

鈴木詩織(2006) ,サッカーのキック時における五本指ソックスの効果,早稲田大学卒業論文要旨集