

種目間横断的連携による実践的な取り組み ～研究・教育・コーチングの応用～

藤井壮浩^{*1}・八百則和^{*1}

小西廉仁^{*1}・小澤 翔^{*1}・小山孟志^{*2}

Practical attempts through the cooperation among
some different ball sports
～Applying to Research, Education and Coaching～

by

MASAHIRO FUJII, NORIKAZU YAO
YASUHIITO KONISHI, SHOU OZAWA, TAKESHI KOYAMA

Abstract

A project named “Sports Tactics Project” have been held from 2004 in Department of Competitive Sports, then the members of this project have discussed many kinds of topics, such as coaching philosophy, training method, coaching technique. A case study shows effects about applying skills of volleyball to skills of handball. Then this report shows the effects of divert in fundamental movement from gymnastics to basketball, and basic contact skill in rugby football to basketball.

1. はじめに

藤井壮浩

競技スポーツ学科では、教員間の専門種目を超えた、指導実践力のノウハウを共有する連携に努めている。その一つの代表的な取り組みとして、学科教員中心に組織された「スポーツ戦術プロジェクト」と称する勉強会が、2004年度より継続的に展開されている。そのプロジェクト内では、種目横

断的に情報交換し、互いのフィロソフィーやトレーニング手段、コーチングの展開等について、スポーツ科学的に検討する一方でアカデミックな視点を、ダイレクトにコーチング現場へ応用する取り組みがこころみられ、実際にその効果を認めている。

今回のセミナーでは、これまでの「スポーツ戦術プロジェクト」の活動から、研究・教育・コー

*1 東海大学競技スポーツ学科 *2 東海大学スポーツ医科学研究所

チングへの応用についての検討を紹介する事とする。ここでは4名の先生方に発表してもらうが、複数名で、また複数の種目間にて協力・連携して実行することの意味合いに対して、我々は価値を見出していると考えている。

まず、事例報告として小澤先生が「教育・研究への応用」バレーボール競技のスキルをハンドボール競技のスキル修得への学習転移効果が認められた実例を紹介する。また、種目間連携でのコーチングへの応用として、バスケットボール競技小山先生・ラグビーフットボール競技八百先生・体操競技小西先生からの事例紹介をしつつ、バスケットボール競技において出現するスキル習得に向けて、体操競技のもつ「ベースづくり」からの応用、さらにラグビーフットボール競技に見られる「コンタクトフィットネススキル」の多種目への転用効果の更なるビジョンについて紹介することにする。

Ⅱ. 教育・研究への応用

1. 教育への応用

小澤 翔

学校体育の現場では、専門以外の種目を指導しなければならない、指導の仕方がわからずに思い悩む先生は多数いる。またある種目、あるプレーの動き方や体の動かし方は教科書や教本に記載されているが、種目特有のボールタッチや判断力という「感覚」の部分は教科書には載っていない。伝えたいことが明確にならなければ、学生へのわかりにくさは生じてしまう。

そこで教育の質の向上を図るため、以前より教材づくりや多種目間での合同倒立プロジェクトを実施してきた。過去の教材については、種目間で学生指導、学生アスリートとしての資質向上にむけた知識、ノウハウをもちより、「球技におけるコーディネーショントレーニング～ハンドボールを教材として～」、「2011 球技種目のコーディネーショントレーニング」などのボールを扱うコーディネーションの教材を作成した。この知識やノウハウをもちより、各種目に特化した教材を作ること、最終的に教育の質の向上につながると考えている。



図1 倒立プロジェクトの様子

2. 研究への応用

これまでに研究への応用として、活動報告について学会誌への投稿、学会での発表を多数行ってきた。今回は学会で発表した「球技種目における学習転移の可能性～ジャンプシュートとブロード攻撃に着目して～」を紹介する。

1) 背景及び目的

まず学習転移は、前に学習したことがその後の学習に影響を及ぼすことを指し、学習転移には、先行する学習 A がその後の学習 B を促進するという“正の転移 (positive transfer)”がある。それぞれの学習の間に同一の要素が多いか、類縁性が高いほど転移の程度は高くなる。

そこで本研究は、種目が異なる可視的な形態条件が類似しているハンドボール競技のジャンプシュートとバレーボール競技のブロード攻撃に着目し、類似した運動の中で見られる跳躍動作とスイング動作の効果的な動きを明らかにすること、その効果的な動きがそれぞれ運動に“正の転移”をもたらす可能性を検討することを目的とした。T 大学体育会に所属する男子部員のハンドボール競技のジャンプシュート（以下 JS）とバレーボール競技のブロード攻撃（以下 BA）を撮影し、Frame-DIAS IVを用い、DLT 法にて3次元データに変換し、調査を行った。調査項目は、跳躍動作とスイング動作であった。

2) 結果

跳躍動作について、踏切前の準備動作では全体的な助走速度、助走歩幅は、踏切に近づくにつれて徐々に増大する傾向が見られたが、JS に比べ BA の助走速度は遅く、助走歩幅は大きい値を示した。また踏切時の跳躍動作で、BA のほうが各項目にお

いて大きい値を示した。スイング動作については各項目において JS のほうが大きい値を示した。

3) 考察

○跳躍動作

JS の踏切動作では、踏切脚と逆脚を引き上げることが強調されており、腕の振上動作に関する指導はこれまで見られない。大きな跳躍高を得るために、BA における腕振上動作を活用する有効性が示唆された。

○スイング動作

BA の初期段階の練習は、JS の様なボールを保持した状態で行われる。BA の動感の獲得及び片脚跳躍から捻りを活用したスイングの獲得に効果的であると考えられる。JS の体幹の捻り動作を活用することで、BA での力強いスイング動作の習得においても学習転移の可能性があるかと推察される。

4) まとめ

運動指導の実践において、何が転移されるか、その内容の把握が大切であり、効果的な正の転移を引き出す指導をすることは重要である。そのため、本研究における正の転移の可能性の検討は、転移内容の把握するための重要な知見であり、選手のパフォーマンス向上のための新たな指導方法の手がかりになることが考えられる。

Ⅲ. 実践的な現場への取り組みの例

1. 体操競技からの応用

小西 康仁

小山 孟志

1) 体操競技におけるトランポリンの重要性

体操競技におけるトランポリンとは、空中感覚を養うために用いられる補助練習器具である。また、より高難度な技を習得するためには欠かせない練習器具として、昔から用いられている。つまり、体操競技におけるトランポリンとは、空中での身体操作能力を向上させるためには欠かせないトレーニングと言える。

2) バスケットボール選手への転用

バスケットボールにおいてリバウンドやシュー

ト、ゴール下での攻防等、多くのプレー局面で空中での身体操作（相手と競り合った際に体勢を崩すことなく意図するプレーを遂行する）能力が求められる。中でも、センターポジションの選手は、身体接触を伴うゴール下での激しいポジション争いが多いポジションであるが、身長が高い選手は、この能力が不得手な傾向である。

そこで、身長の高い（195cm 以上）のバスケットボール選手を対象として、体操競技で使用されるトランポリンを用いてトレーニングを行うことで、空中での身体操作能力の向上やスキル習得のベース作りの一つとして効果があるのではないかと考え、数回に分けてトレーニングを実施した。

3) 結果及び考察

実施した結果、初めはぎこちなかったジャンプが徐々に慣れてくると、さらに高いジャンプを実施することが可能になった。また空中でふらついているようなジャンプであったのが、ほぼ直立姿勢を維持したまま実施できるようになった。これは空中での身体操作能力が向上したことによる変化ではないかと考えられ、実際のゲーム場面においてもシュートやパスへの応用（図 2）、さらにはリバウンド動作（図 3）にも転用できるのではないかと推察された。



図2 トランポリンを使用した空中でのパス動作



図3 トランポリンを使用したリバウンド動作

3. ラグビーフットボールからの応用

八百 則和

小山 孟志

1) ラグビーにおけるコンタクトプレーの重要性

ラグビーは積極的な身体接触が認められているコリジョンスポーツであり、全てのプレーヤーがコンタクトプレーを身につけている。正しいコンタクトプレーはパフォーマンスを向上させるだけでなく、外傷や障害予防にも繋がるため、選手は正しいスキルを獲得する必要がある。

2) バasketボール選手への転用

Basketボールは、ルール上身体接触が原則禁止とされている競技であるものの、近年は戦術戦略の発展により、試合においてリーガルコンタクト(ルールの範囲内での身体接触を伴うプレー)が散見されるようになった。そこで、コリジョンスポーツであるラグビー競技から、コンタクト時の身体の使い方や身体接触を伴う高強度のプレーを実践するためのヒントを得るため、Basketボール選手がラグビー競技におけるコンタクトスキルのトレーニングを実践する取り組みを行った。トレーニングは、①コンタクトプレーの理論を理解する、②基本的なコンタクトスキルドリル(図4)、③実践的なBasketボールスキルへの応用(図5)、の3段階を経て行った。



図4 基本的なコンタクトスキルドリル



図5 実践的なBasketボールスキルへの応用

3) 結果及び考察

トレーニングを実施した結果、すぐにトレーニング効果は見られなかったものの、コンタクトのスキルドリルではコンタクトプレーに対する恐怖心や、苦手意識がなくなり、高いコンタクト強度においてもプレーできるようになってきた。また、実際のBasketボールのトレーニングにおいてもコンタクトしてからのシュートなども見られるようになり、試合においてもそのようなプレーが見られた。

Ⅲまとめ

藤井壮浩

コーチングの現場において、種目に特化した、あるいは専門性を深く追求した取り組みは非常に重要であることは一般的に認知される通りであるが、一方で、特定種目の、あえて言えば狭義的な、ごく範囲の限られたコーチングに埋没する危険性が絶えず内在する可能性は否めない。そのような経緯の中で、特定種目の枠組みを少し拡大し、なおかつ共通項を有すると考えられる球技系種目間での連携の可能性に着目することの優位性を見出した。

そこで競技スポーツ学科内の球技系種目を専門とする複数の教員が知見を持ち寄り、大きなタイトルに対するブレインストーミング、コーチング現場にて、それぞれが日常的に有する課題の共有、あるいはアカデミックな視点とコーチング現場との共存などを通し、いわば知恵の創出を喚起する機会の拡張をもって、コーチングフィロソフィーおよびコーチングスキルの拡大に努めてきた一例をここに記した。

今後も我々競技スポーツ学科においては、研究・教育の発展に向けて学部や学科、専門領域や研究領域を超えた学習転移効果を横断的連携・協働をして行く為の準備と、その可能性を大いに感じている。