

アメリカンフットボール競技におけるパスプロテクションフォームの二次元動作解析

Two dimensional analysis of pass protection form in American football

1K04B014-1

池野 拓

指導教員

主査 葛西順一先生

副査 鹿倉二郎先生

<研究目的>

現代アメリカンフットボールの試合においてオフェンスのプレーにパスプレーがある。パスプレーにおいて、オフェンスラインはパスプロテクションという特殊な動作をしなければいけない。パスプロテクションは、特異なため、その習得が非常に難しい。現段階の技術向上に対する指導は、各チームで様々である。

本研究は、パスプロテクション動作を構成する成分の良し悪しをはっきりさせ、指導ポイントを明確にし、早稲田大学米式蹴球部オフェンスのオフェンスラインの能力向上を目的として行った。また効率よく練習するためにはどうしたら良いかを考えることも目的の一つである。

<実験方法>

実験は早稲田大学東伏見アメリカンフットボールグラウンドに於いて行われた。被験者はアメリカンフットボール競技における熟練者二名と非熟練者二名、ディフェンスライン熟練者1名の合計5名である。被験者には、セットアップパンチ(パスプロテクションをする際の最初にする動作)を行うようにし、ディフェンスラインには被験者に対してワンタイミングだけのラッシュをかけるように指示した。その際の力量はオフェンスラインの被験者に対して同程度の力量である。この動作を被験者の横に、デジタルビデオカメラを一台沖記録した。

そして動作解析用ソフト”Silicon Coach”に取り込み、実験を行った。



<実験結果>

実験と解析データにより、各被験者において様々な相違点が発見された。腰、膝、肘に着目したところ、各成分の動作は良し悪しのポイントがはっきりしていた。姿勢、腕に関する成分は、非熟練者がそれぞれできていない部分はかなり明確になったため、月日を重ねて練習しなければ習得は難しいという事が傾向として明らかとなった。

<考察>

パスプロテクションの能力向上をはかるには、パスプロテクションを構成する各成分(姿勢、足、腕)の使い方をいかに動作時に意識するかが鍵となる。また段階を経た指導をしなければ技術向上はできないはずである。非熟練者に関しては足に関する動作を中心に集中的に意識させ練習させる。次に習得に時間のかかる姿勢や腕を今回の結果のポイントを毎回意識させ練習させる。

以上のことを毎回の練習で段階を経てやることで、練習にかかる時間が大幅に削減され早く技術を習得できるはずである。

この情報を選手に確実に意識付けさせることができれば今後の米式蹴球部の勝利の確率は必ず上がるであろう。