

サッカー指導書における教示の妥当性ーインフロントキックを事例としてー

Adequacy of textbooks for football-coachingーA case of infront kickー

1K04B209-6

松田 八幸

指導教員

主査 土屋純先生

副査 堀野博幸先生

【緒言】

サッカー指導の現場では、指導者の経験や、指導書の教示に基づいて指導が行われるのが一般的であると考えられる。しかし、それらの指導が、適切で妥当であるものなのかということが科学的に検証されることは少ない。また、サッカーのキックに関する研究において、インステップキックに注目したものは多く見られるが、インフロントキックに焦点を当てた研究は、実際の試合の中での重要性にも関わらず、ほとんど存在していないのが現状である。そうしたことを踏まえて、本研究では、指導書の教示の妥当性を、小学生のインフロントキックの分析から科学的に探ることを目的とした。

【方法】

まず、1970年代以降のサッカー指導書を無作為に選り出し(12冊)、インフロントキックについての教示を抽出し、同様のものをまとめてグループ化した。その中から、登場回数の多かった、「つま先を外に向ける」、「軸足は真横に置く」、「上体を反らす」、「ヒザを曲げる」、「助走の最後の1歩を大きくとる」という5つの教示に着目した。これらがインフロントキックの飛距離に影響を与えているかを探るため、小学生18人(5年生9人、6年生9人)を対象として、キックフォームをビデオ撮影した。撮影は2度行い、1回目の撮影では、被験者全員に蹴りやすいフォームでキックするように指示し、飛距離を測定した。その後、飛距離の小さかった選手や指導書の教示とは異なるフォームだった選手8人に対して、指導書の教示に基づいて3ヶ月間指導を行い(インフロントキックの練習時に、上に挙げた5つの教示を常に意識するように声掛けを行った)、再びビデオ撮影をした。これらの映像を1/30秒のスライドに分割し、被験者のキックフォームと飛距離の関係を、指導書の教示と比較した。

【結果・考察】

1回目の撮影の結果と指導書の教示を比較すると、飛距離の大きい選手の方が教示に従ったフォームでキックを行っているもの(「つま先を外に向ける」「助走の最後の1歩を大きくとる」→妥当性のある教示)と、飛距離の大きさと教示に関係性が見られないもの(「上体を反らす」「ヒザを曲げる」→妥当性があるとはいえない教示)の両方が確認できた。また、指導するまでもなく、ほとんどの選手がそれに従っているという教示(「軸足は真横に置く」)も見受けられた。教示に基づく3ヶ月間の指導後には、ほとんどの選手が指導書の教示にあるようなフォームに近づき、飛距離が大きく伸び、指導書の妥当性が示唆された。しかし、教示の一つ一つと被験者のキックフォームを詳細に比較してみると、飛距離の伸びに寄与していない教示(「上体を反らす」)もあることが明らかになった。

【結論】

本研究では、インフロントキックに関する5つの教示に着目して分析を行ったが、「つま先を外に向ける」と「助走の最後の1歩を大きくとる」という教示には妥当性があることが認められた。元々飛距離が大きい選手や指導後に飛距離が伸びた選手はこれらの教示に近いフォームでキックを行っていた。また、飛距離の小さい選手やフォームの悪い選手に、指導書の教示に基づいた指導を行えば、飛距離が伸びるということも実証された。ただし、飛距離の大きい選手が必ずしも指導書の教示全てに従ったフォームでキックを行っているわけではないということも明らかになった。さらに、教示の中には飛距離の伸びに寄与するとは考えられない教示も存在していることが分かった。したがって、指導書の教示には、妥当性のあるものもあれば、その妥当性が疑われるものもあると言うことができる。これらのことから、指導者には、指導書に書かれている全ての教示を鵜呑みにして指導を行うのではなく、数ある教示を取捨選択して効果的に指導することが求められるであろう。