

陸上競技のクラウチングスタートにおける感覚と動作に対する コーチングに関する研究

"The study of Couching sprint start
Physic and sense in Track and Field"

1K06B001

指導教員 主査 奥野景介先生

相塚麻穂

副査 磯繁雄先生

[緒言]

現在、健康意識が高まり生活と同等に存在するのがスポーツの存在である。しかしそんな中、少子高齢化や若年層の学力低下など、のびのびと過ごすにしても大きな壁となる存在があり、若年層の伸び代を妨げているのも事実である。今までスポーツを行ってきた中で、スポーツは、コーチや監督、チームメイトの協力があってこそそのスポーツと強く感じた為、いかにスポーツにとって言葉というものが大切か考え直すと同時に陸上競技の原点に振り返ってみる。

[目的]

陸上競技はコーチや監督、チームメイトの協力があってこそそのスポーツであり、視覚、聴覚、体性感覚をどのように伝え、どのように指導していったら生徒の競技力向上につながるのか、指導者と生徒が同感の考えを持ち練習にはげむためにはどうしたらいいのか、また、同感の考えをもつことによって生徒はどのような効果が現れるのか。陸上競技において一番結果の左右されやすいスタートの「押す」と「蹴る」について考える。選手の運動感覚を調査することで今後の指導方法開発に役立つ情報を提供することを目的とした。

[研究方法]

母校である埼玉県日高市立高麗川中学校陸上部の部員男子9人、女子9名の計18名を対

象にクラウチングスタートとスタンディングスタートの運動感覚について質問およびインタビューによる調査を実施。ヒアリング調査では7つの質問項目を設定し、運動感覚の4つのグループに分け分類した。

[結果]

スタートの際指導者にどのように指示されているかの回答は「押す」や「蹴る」や「踏み切る」など様々な見解が見られた。また、スタートのイメージでは力の強弱のイメージが多数であり、方向感覚的イメージが一番少なかった。また、指導者との同感共鳴だけでなく視覚や聴覚でスタートの感覚をとらえている選手もいた。

[考察]

指導者からの助言についてブロック系、踏み出し系、その他に分かれており、同一の指導者ではあるが対象者の個別性に応じた指導言葉を使用していることが明らかになった。それは選手も指導者に心から向き合っているからの結果である。指導者と選手が共感の感覚をもち練習に励むことで自分にあったスタイルが見つかるのである。しかし、運動の熟練した者が必ずしも指導に役立つ運動感覚意識をもっているわけではないので、ある運動がうまくできるようになった者たちに動きのコツを尋ね、共通した点を一般妥当的なコツとして引き出そうとしても、初心者の指導に役立つ内容がでてくるとは限ら

ないのである。ですから特に中学生では自分スタイルが発見することができず、成長の妨げとなってしまうことが多いので注意したい。

[まとめ]

運動指導において、学習者が動感として共鳴できるような言葉あるいはイメージを搜していく指導者の努力が求められると同時に今後の日本の陸上界や陸上競技を行う人にとって効率の良い指導法、そしてどのように陸上競技をとらえていかなければならないのかという点において理解が深まった。今回の研究で今後の指導方法開発に役立った情報を提供することができたと考える。