

ダーツにおける技術向上のための研究

A study of improving the skill of darts

1K07A237-8

山本 雄大

指導教員 主査 葛西 順一 先生

副査 太田 章 先生

【緒言】

日本でもダーツは長らく愛好され続けてきたが競技人口が少なかった。しかしソフトダーツの普及により競技人口が増え、さらに21世紀に入ってICカードに自分の成績を記録することができる機種や通信対戦をすることができる機種の登場により競技人口が飛躍的に増えている。さらにソフトダーツのプロトーナメントも誕生するなど、今ダーツは注目されつつあるスポーツである。

競技人口が増え、全体の競技レベルもかなり向上してきているが、ダーツはまだマイナースポーツであることから指導書といったものが少なく、自己流でプレーしているプレーヤーも多い。私も特に誰の指導も受けずにやって中級者程度の実力は手に入れたが、自己流でやることに限界を感じ始めていた。

そこで本研究は、プロダーツプレーヤーである滝沢あさひ選手に指導してもらい理想のダーツフォームについて研究し、それを実践して自らのパフォーマンスを向上させることを目的としている。

【方法】

被験者はダーツ歴10ヶ月、レーティング8~9(DARTS LIVE)の筆者自身である。プロダーツプレーヤーである滝沢あさひ選手に1ヶ月間計4回にわたり指導して頂き、毎回デジタルカメラで動画を撮影し、それをもとにどのように改善すれば理想のフォームに近づくことができるかということ考察する。その際「スタンス」、「セットアップ」、「テークバック」、「リリース、フォロー」の4つに分けてそれぞれについてコーチング前とコーチング後と比較することとする。さらに毎回指導後にカウントアップを5回行い、スコアの変化を記録する。カウントアップとは、8ラウンド計24本のダーツを投げて最高1440点中何点獲得することができるか競うゲームである。理想のフォームで投げることができていればダーツの技術が向上するののかについて検証することとする。

【結果】

1ヶ月間でカウントアップ5回の平均スコアが64点上昇し、レーティングも1.78上昇した。コーチングを受けた直後は以前と全く違うフォームにしたということもあり著しく低下したが、その後は順調に成績が上がっていった。また、コーチングを受けるにつれて最高点と最低点の差が少なくなった。これはダーツで最も必要な要素である同じフォームで投げ続けることができるようになって

きたということである。最高得点はコーチング二回目の後の二回目に出たが、コーチング三回目の後の方が安定していて、平均点も高くなっている。

【考察】

今回の実験結果から、プロダーツプレーヤーの指導を受けて1ヶ月間集中的にトレーニングすることは非常に効果的であったと言えるだろう。

今回フォームを一から作り直したということもあり、コーチング直後はかなりの違和感があり、慣れるのに非常に時間がかかった。中でもスタンスは気がつくとすぐに前に出てしまっていて今回の指導の中で最も注意された点であった。ただ前に出ないというだけのことであるが、簡単に直せなかったということは、癖を直すということは非常に難しいことであると言えるだろう。またプロダーツプレーヤーが何度も何度も注意するということは、ダーツを投げる上での土台であるスタンスはダーツの技術の向上にとって非常に重要なことであるといえるだろう。

また、最も大きく変化したのは腕の振りをスイング型からプッシュ型に変更したことである。プッシュ型の腕の振りに変更したことにより、狙ったエリアから大きく外れるといったようなことが少なくなった。これがカウントアップの平均点上昇の要因になったと言えるだろう。

今回コーチングを受けて、誰かにフォームをチェックしてもらうということは自分では気づかない客観的な意見を取り入れることができるということと、プロダーツプレーヤーにコーチングしてもらうことにより、一見気づかないような癖や欠点を見抜いてくれると感じた。今回指摘された点を今後も改善していったら、技術を向上させていきたいと考えている。

