

A Study on Improvements of the Symptom of Yips in Archery

1K10C235-2 高城 佳之

主査 深見 英一郎先生

副査 葛西 順一先生

【目的】

私自身ターゲットパニックになった経験があり、これを克服しようと色々調べてみてもイップスの克服方法は確立されておらず、アーチェリーに限ってはほとんど資料がなく、独自の方法で改善するしかなかった。この経験からアーチェリーにおけるイップス、ターゲットパニックを克服する方法を明らかにしたいと考え、本研究ではアーチェリーの競技において、実際にターゲットパニックにかかっている大学生を被験者とし、どうすればターゲットパニックを克服できるのか、そのための手立てを明らかにすることを研究の目的とし、未だ確立できていない克服方法を事例的に明らかにしようとした。

【方法】

アーチェリーにおいてアンカーまでの動作が行えてもクリッカーを切る動作が行えない、クリッカーを切らずに射ってしまうのは一連の動作とは言えない。そのため距離練習（以下、「距離」と略す）において、アンカーを顎に付けた上でクリッカーを切って何本、矢を放てたかを検証する。検証方法は一定の距離で36本射ち、その点数を記録する方法（以下「点取り」とする）においてクリッカーを切って矢が放てた本数を記録する。距離は30メートル（以下メートルは「M」とする）のみとする。また点数を気にすると心理的負荷がかかってしまうため、30Mの点取りでの点数の推移は本研究では対象としない。

【結果】

約4カ月にわたり距離を記録した。期間毎にクリッカーを切って射てた本数を平均すると8-9月は15.1本（9.6）※（ ）内は標準偏差。10-11月は26.1本（6.8）であり、被験者がターゲットパニックを克服できた期間の本数は31.2本（2.5）と数字の上では大きく増えた。フォームの改善も随時行っていき研究を始めた時は体全体に力が入り、アンカー、伸びの動作に大きな支障をきたし、被験者はどこをどう直せばよいかわからない状態であった。そこからなるべく力が入らないように、アンカーにしっかりと付け、伸びの動作が行えるよう少しずつフォームの指導を行い、クリッカーを切るための動作が行い易いフォームを被験者に定着させることができ、

そのフォームを継続的に行えることができた。また意識の改善も行い、点数を獲得することの意識からクリッカーを切る意識、クリッカーを切る意識からフォロースルーを意識させるよう改善することができ、アーチェリーの一連の動作がスムーズに行えるよう改善できた。

【考察】

ターゲットパニックを改善する方法を検討した結果、クリッカーを切る動作を身に付けることが重要であったと言える。アンカーまで引けないとそこから先のクリッカーを切る伸びの動作ができないためクリッカーを切る動作を定着させるには難しい。近射からクリッカーを切るための動作を行い、距離においてクリッカーが切れない場合はどこの動作ができていないか、どのように改善しなければいけないかを一つ一つ確認し、少しずつより射ち易いフォーム、動きがスムーズにできるフォームを確立していくことが前提である。

心理的な部分では被験者が一連のアーチェリーの動作において、まずは身近な課題に意識を向けさせ、スモールステップで一つ一つ課題をクリアしていった点がターゲットパニックを克服できた大きな要因となった。研究を始めた時は的の真ん中にあてなくてはいけないという意識が強くクリッカーを切る際に自分のフォームのどこを意識しなければならないかわからない状態であった。そこからまずはクリッカーを切ることを意識させる。その意識で行うことができたら一連の動作の最終地点であるフォロースルーを意識させクリッカーをゴールと思わせないように意識させた結果、図1のようにクリッカーが切れる本数が大きく増え、被験者の自信にも繋がりターゲットパニックを克服できた大きな要因となった。

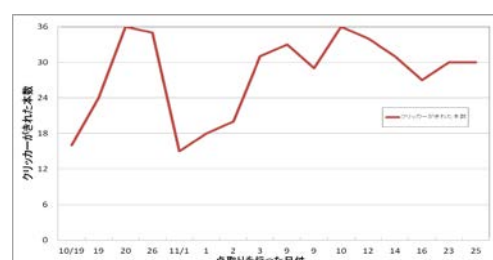


図1 クリッカーが切れた本数の推移