

バトントワリングのコーチングにおける縦断的事例研究

—世界チャンピオンへの軌跡—

コーチング科学研究領域

5009A008-1 飯島 友美

研究指導教員 土屋 純 准教授

【目的】

本研究は、世界選手権で2度優勝経験のある日本女子バトントワリング選手1人を対象に、競技としてバトンを始めた小学校1年（1993年）から2008年に世界選手権で優勝するまでの経緯、および2010年8月の世界選手権に向けた11カ月間の取り組み事例を示すことを目的とした。

【競技開始から2008年世界選手権で優勝するまでの経過】

対象者のこれまでの練習頻度は、小学3年生から中学3年までの間で最も多く、1週間の練習時間は23～26時間であった（表1）。

また、対象者は小学1年生からクラシックバレエを、小学5年生からジャズダンスの指導を専門の指導者から受けており、ダンストワールやフリースタイルといった、バトンの技術以外にダンス表現が要求される種目に反映された。

技術習得の年齢に関する記述は、過去の大会での映像をもとに、ソロトワール種目の演技中に実施された技をその年齢で習得している技とみ

表1 1週間の練習モデル
(小学3年生ごろ)

		練習時間	家でのロール 練習時間
月	バレエ	17:00－ 18:30	20:00－ 22:00
火	自主 練習	18:00－ 21:00	21:30－ 22:30
水	自主 練習	18:00－ 21:00	
木	レッス ン	16:00－ 19:00	21:00－ 22:00
金	自主 練習	19:00－ 21:00	21:30－ 22:30
土	レッス ン	13:00－ 18:00	
日	レッス ン	9:00－17: 00	

なした。エアーアル、ロール、コン

タクトに大別される3つのセクションにおいて、現在の演技内容に組み込まれている技のほとんどが高校生の時までに習得されているものであった。そのため、バトンおよびボーダーワークの流れが評価対象のひとつである、ロールとコンタクトについては、同じ内容の演技を長期間練習することによって演技が熟達され、スムーズなバトンの流れを得ることが期待できる。また、技を正確に行

うことも評価の対象となるため、長期間内容を変えない方法をとることで、まず技の精度が安定し、さらに正確に技を行うことを意識することができる。

技術を習得するためには、練習を続けることが求められるが、対象者が幼少期から毎日練習を続けることができた背景には、指導者や先輩などの環境要因がモチベーションに大きく影響したものと思われる。

【2010 年の世界選手権に向けた 11 ヶ月の取り組み事例】

2010 年の世界選手権に向け、対象者は演技披露の出来栄や大会の結果に基づいて課題を設定し、次の演技披露や大会に向けた練習の取り組み、演技披露・大会当日の心身の状態、およびそれらの反省について記録した。良い演技の出来た 2010 年 3 月の全日本選手権の半年前から、主としてロールセクションとバラエティキャッチの強化に取り組み、トレーニングのルーティーンメニューの他にヨガとランニングを実施していた。演技成功の期待をもって臨んだ 2010 年 1 月の演技披露は大きく期待が外れ、3 月の全日本選手権では自身の演技に期待することをやめることとした。自分自身を追い詰めてきた精神的なストレスから一時的に解放された途端、予想外の良い演技をすることができ、全日本選手権では、3 つの種目のうち 2 種目で優勝し、世界選手権出場の切符を手に入れる

ことができた。その時点での演技完成度の高さから、世界選手権では、演技の振付けや技術面を変更せずに臨むこととした。しかしながら、同じような練習を 4 ヶ月間繰り返すことによって、目標を見失い、その結果、モチベーションが低下し、ひいては練習に身が入らなくなる日もあった。世界選手権の期間中、時差や生活様式の変化に伴う身体のだるさを払拭できなかった結果、全日本選手権の時の演技を上回るようなパフォーマンスができず、4 位に終わった。世界で通用する一流選手には、的確なトレーニングメニューに基づくバトン技術の強化はもちろんのこと、技術力・表現力の高い演技を行うための多様なトレーニング、異国の地で実力を 100%発揮できる精神力と環境適応力など、多岐に渡る能力を備えておく必要性が明らかとなった。