

競歩競技における動感化能力の研究

田中 拓心 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 渋谷 俊浩

キーワード：競歩，動感化能力，伝承

1. 緒言

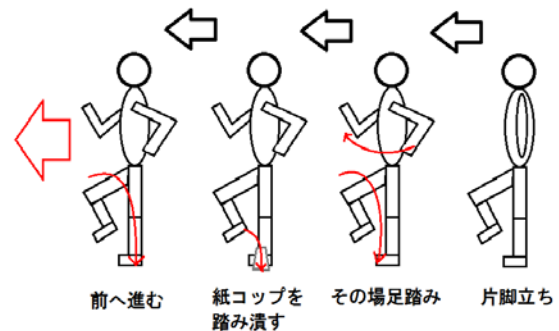
競歩の歩行速度は、走と同じようにストライド長とピッチの積によって決定されるため、競歩のパフォーマンスを高めるには、ストライド長を大きくし、ピッチを高めることが重要である。しかし、競歩には「左右どちらかの足が地面についていなければならない」「前脚は接地の瞬間から垂直の位置になるまで、まっすぐに伸びていなければならない」というルールがあり、オリンピック大会や世界陸上競技選手権大会などのような一流選手の出場する競技会でも、歩型違反による失格者が常に一定数ある。(法元康二,2006)

このことから、基本技術を習得した競技者の競技力向上のためであっても技術指導が必要だと考えられる。

そこで本研究では、文献調査により技術指導のアドバイスを検討し、それによる選手の歩形の変化を分析し、競歩競技における動感化能力の有効性を明らかにすることを目的とする。

2. 研究方法

図のように、支持脚が体の真下にきた時に鉛直方向の地面反力が大きくなるようなアドバイスを選手 4 人に伝承し、伝承の前後での歩形の変化を動画撮影により分析した。また、必要に応じ、学習者の動感についての聴き取り・改善後のインタビュー調査を行った。



3. 結果・考察

この伝承を行うことで、膝曲りが問題点であったの選手と、身体がくの字になることが問題であった選手は動きに改善が見られた。また、1名の選手は動きに顕著な差は見られなかったが、選手の動感が伝承前より良いものとなった。しかし、1名の選手にはフォーム・動感共に顕著な差は見られなかった。この選手はもともとスピードのある選手で伝承しようとしていることがそれ以前から出来ていたと推測される。このことから競歩のコーチングにおいて、膝の伸びない選手や、身体がくの字になる選手にとってこの伝承は効果があると考えられる。

引用参考文献

足立学 (2012) 発生論的運動学に基づいたバレーボール指導の試み～オービーハンドパスにおける動感化能力の発生に焦点を当てて～園田学園女子大学論文集 第 46 号 (p14)

法元康二 (2006) 競歩の歩行技術に関するバイオメカニクス的研究～身体部分間の力学的エネルギーの流れに着目して～筑波大学大学院博士論文