

所属： スポーツ科学部 競技スポーツ学科
 資格： 教授
 氏名： 西川 大輔

<p>研究課題名</p>	<p>体操競技の種目間相互の技術の関係性から見た基本技取得についての考察</p>
<p>研究目的及び 研究概要</p>	<p>器械運動や体操競技の技の多くは身体の「移動」と「回転」から形成され、それらの運動形態を理解して技術に結び付ければ、種目を問わず姿勢変化のタイミングや体力出力の大きさの変化や動きの重要性を持つのは身体のどの部分なのか、という一連の動きを流動的に把握することが出来、早期の技の完成に繋がると考えられている。更に、個人の基本的身体活動の「くせ」や「思い込み」は全ての種目に共通して現れるものであることから、ある種目の一部分が改善されることで、全ての種目に効果が表れると考えられる。</p> <p>本研究では個人の「くせ」や「思い込み」から生じる身体運動が種目間でどのような影響をもたらしているのかを検証し、技術の習得や指導現場における影響を明らかにしたい。</p> <p>研究には、これまでの基本技術研究のデータや選手自身の内省データをもとに種目間での共通する運動部分を明らかにし、実際の試技の映像などを使い実際の身体運動の共通項を記録、検討材料とした。</p>
<p>研究実績の概要</p>	<p>研究の結果、被験者のほぼ全員に、全ての種目において共通する「くせ」ともとれる類似した技術的特徴がみられた。具体的には左右の手の動きや位置、頭部の動き、体幹の姿勢、技の初動局面の姿勢、終末局面の姿勢、更に終末局面に入る準備姿勢や動きや局面の以降のタイミングに現れており、映像データで確認できた。更に選手自身の内省においても意識的、無意識下で確認された。また、これらは仮説通り、「移動」の距離や「回転」の回数の多い運動において顕著に表れた。</p> <p>更にそれぞれに特定の種目を抽出し、徹底した技術改善を行ったところ、その他の種目においても、特に注意を促さなくても自動的に、自然的に同じ形態の技術に改善がみられるようになった。改善開始の時期は概ね競技レベルの高い選手から早いという結果が得られたが、最終的に技術改善の成功率については競技レベルで有意な差はみられなかった。</p> <p>この結果からは、体操競技の競技レベルは特定の技術レベルが高いだけではなく、技術、体力、ルールに対する対応など様々な要因で決定されるためだと推察されたが、競技力の高い選手の特徴として、技術改善の際の身体の運動形態への理解からくる新しい動きへの移行の速さについては十分推察されることとなった。</p> <p>以上の結果から、指導現場において、技術改善が必要な技の修正を行う際、その種目のみの練習にこだわることなく、個々の選手の様々な種目の類似運動から、より改善のしやすい種目、特により難易度の低い類似した技の修正を促すことですべての種目の類似運動の問題を解決できる可能性が示された。</p> <p>課題としては以下が挙げられる。これらの技術改善の成功率や改善速度と選手の競技力との間に概ね関係性があると推察されたが、中には競技力の低い選手が良い反応を示したケースや逆に競技力の高い選手に種目間の共通した反応が見られなかったケースもあった。これらはこうした異なった種目間の技術の共通的な運動形態を意識せず、それぞれの種目で個々の違った問題意識を持ったまま技術改善に取り組んでいることが推察されるが、それらは他者からの助言やコーチングによっていかに影響を受けるのかを探ることも、体操競技の技術改善における重要な問題と捉え、これらの関わりについても明らかにしたい。</p> <p>また、本研究について、今後継続してコーチングを絡めた研究を行い、研究機関での発表に繋がりたい。</p>