

コーチング研究 [IX]

—— 技術指導における視点とチェックポイント ——

植田恭史*1・與名本 稔*2

Study of coaching [IX]

—— The focus point and main check point on coaching for technique ——

by

Yasushi UETA and Minoru YONAMOTO

Abstract

The purpose of this study to find out the focus point and check point from coach on technical coaching. It was investigated word that was given to athletes for technical correction from coaches on coaching field.

The focus point from coach on technical coaching field were shown eleven items. It was put on importance for body control, timing, body balance, rhythm on track and field event. The check point from coach on technical coaching field were shown five items. It was form, body balance, relaxation, flow, speed and power on track and field event.

The focus point from coach on technical coaching field were shown ten items. It was put on importance for posture, the circumference on view, correctly level of movement, and quick motion on the event of ball game. The event of ball game had five check points, judgment the state of affairs, ball control, forecasting, correctly level of movement, and body balance.

The feature of focus point and check point on track and field coaching are a lot of advice required effective movement, such as correct form and core stability, while ball game coaching are focus on decision making and reaction in the complex situation and manipulating a ball accurately.

I はじめに

メジャーリーガーのイチロー選手が9年連続200本安打を、100年ぶりに塗り替える偉業を成し

遂げた。年間262安打の記録を持つイチロー選手にとっては、簡単なことと思えなくもないが、相手投手が打たれまいと投げる中でのこの安打数は素晴らしい卓越した技だ。この偉業に到達するま

* 1 東海大学体育学部競技スポーツ学科

* 2 東海大学スポーツ教育センター

で計り知れない努力があっただろう。

野球におけるバッティングや捕球、あるいはサッカーのパスやシュートなどは、予測して飛んでくるボールにタイミングを合わせ、周りの状況を見てボールを正確に蹴る、投げる、ポジションを変えるなどが球技種目の特徴といえる。これは巧みさと呼ばれ、正確さや素早さ、判断力や先取りといった運動の良し悪しや上手さとなる技術である¹⁾。

今夏ベルリンで開催された世界陸上、男子やり投げにおいて日本代表の村上選手が銅メダルを獲得した。投擲種目の中でもやり投げは、日本人の体格でも世界で対等に競技できる種目といわれてきた。やり投げは握り方、助走、クロスステップ、投擲、フォロースルーと複数の技術局面があり、動作の正確さと筋力がパフォーマンスに大きく影響する²⁾。陸上競技は、選手自身の感覚を通して得た情報を手掛かりに動作の正確さを追求する技術である。

スポーツ技術向上のプロセスは、先ず視覚や聴覚からの情報をもとにイメージと運動感覚を想起する。想起されたイメージと運動感覚は、運動中枢から骨格筋に伝わり運動が実行される。実行された運動結果から、感覚情報（フェルトセンス）がフィードバックされ、新たなイメージや運動感覚の想起に役立てられる³⁾。技術の習熟は、運動結果からの情報をいかに正確なフィードバックをするかが決め手となる。

選手自身、動作終了後の結果から正否の判断、修正箇所や方法についてフィードバックを行う。これは遂行した選手自身の自己情報で、固有のフィードバック⁴⁾と呼ばれている。野球ではピッチングやバッティングの良し悪しから、遂行上の動きや感覚情報をフィードバックして修正している。陸上競技は、動作終了直後に選手自身が受けた刺激や感覚から、動作の良し悪しを判断し、その情報をフィードバックして修正している。

しかし、選手自身がわからない、あるいは気づかない情報を選手以外から指摘を受けることも少なくない。選手が外部から受ける情報を付加的フィードバック⁴⁾という。付加的フィードバックには、二つの情報がある。一つは結果の情報で、正

しいか否かの判定、100m走のタイムや体操競技の採点などがある。二つ目は遂行上の情報で、ミスの原因、100m走の走フォームや体操競技の演技中の動きなどがある。

コーチングの中心である技術の指導は、選手が行った動作やプレイを見て、その出来栄えや問題点、ミスの原因と修正の方法について、指摘や助言をすることである。

R.W.クリスチナら（1991）は、スポーツ技術の指導における間違いを修正するフィードバックにはスキルの各パートが正しく行われたか否かを確認する機能、間違いの原因を説明する機能、間違いをなおすためのテクニックの変更を促す機能がある⁵⁾と述べている。指導者が与えるフィードバックは、選手自身で知り得た情報より多くを与えるべきで、間違いの修正や正しいスキル獲得をより確実にするものでなければならない。

嶋田（1998）は技術指導の主要なチェックポイントを示している。優秀な選手の技術は、ダイナミックで、リズムカルで、無駄な動きがなく、表現力が豊かで、美が存在する⁶⁾と述べている。そこには多くの要因や要素が関連しており、その一つひとつのレベルを高め、発展させなくてはならない。

指導者は選手に的確な情報を提供し、気づかせることが求められている。的確な情報は、指導者が経験を通して蓄積した情報をもとにした、選手の動作を視る眼と視抜く眼が重要である。

これまで指導者が技術指導において、どこを視てどのような指摘や助言をしていたか詳細にしたものが見当たらない。そこで本研究では、指導者の指摘や助言から、技術指導における視点とチェックポイントを求めることとした。

II 研究方法

1. データの収集方法

1) 対象者

T大学でコーチングを学ぶ学生175名を対象とした。

2) 調査期間 2008年6～7月の期間でアンケート調査を実施した。

3) 調査内容 質問紙を用い、自由記述式回答で

行った。

4) データ数 収集した助言の中から409件を選出した。

2. 分類方法

1) 種目の分類

陸上競技と球技種目の2つに分け、それぞれ視点とチェックポイントについてまとめた。

2) 視点の抽出方法とチェックポイントの導き出し方法

①収集した助言を筆者の主観によってKJ法を用いて指導者の視点を抽出した。

②抽出した視点から嶋田出雲⁶⁾の技術指導のチェックポイントを参考に指導者のチェックポイントを導き出した。

III 結果及び考察

1. 陸上競技

1) 技術指導における視点について

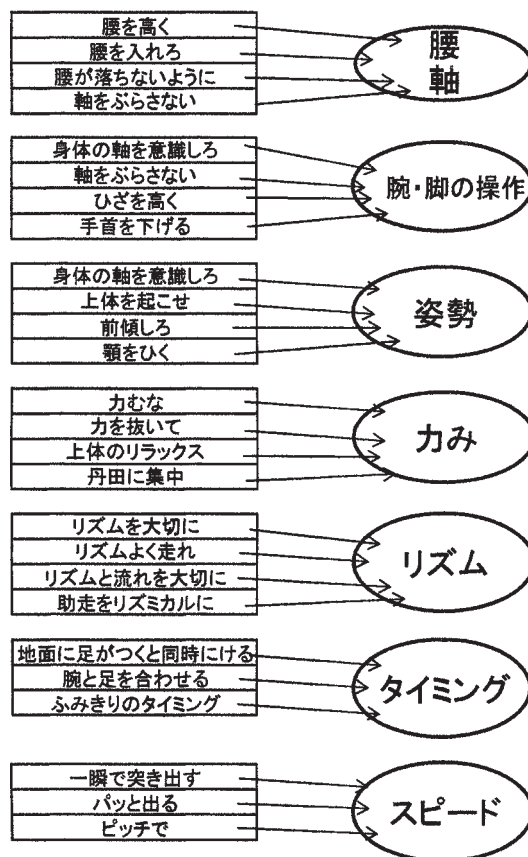
指導者から受けた助言198件をもとに指導者の視点を、“腕・脚の操作”、“タイミング”、“姿勢”など11点を抽出した。(表1)

陸上競技は、走る・跳ぶ・投げるといった人間のごく自然な動作の身体運動である⁷⁾。単純な運動だけに身体の動かし方、理にかなった動作が重要である。織田幹雄氏の言葉に「強いものは美しい」がある。一流選手の動きは、無駄がなく美しい運動だと述べている。無駄がなく美しい動きは合理的で、正しいフォームでもある。

「腰を高く」・「腰を入れろ」・「身体の軸を意識しろ」・「軸をぶらさない」・「ひざを高く」・「上体を起こせ」・「手首を下げる」などから、“腕・脚の操作”、“姿勢”の視点を抽出した。抽出した“腕・脚の操作”、“姿勢”の視点は合理的な動きすなわち正しい姿勢、上体の安定と腕や下肢の効率的なフォームを習得するための助言であった。

「力むな」・「力を抜いて」・「上体のリラックス」・「丹田に集中」・「肩に力を入れるな」・「手首を下ろせ」・「余力を持って走る」などから“力み”の視点を抽出した。不安や緊張、成績を上げようといふ力んでしまうことも多く、力みによる

表1 陸上競技 指導の視点



固さやタイミングの遅れなどが生じないように、リラックスを促す助言が多かった。

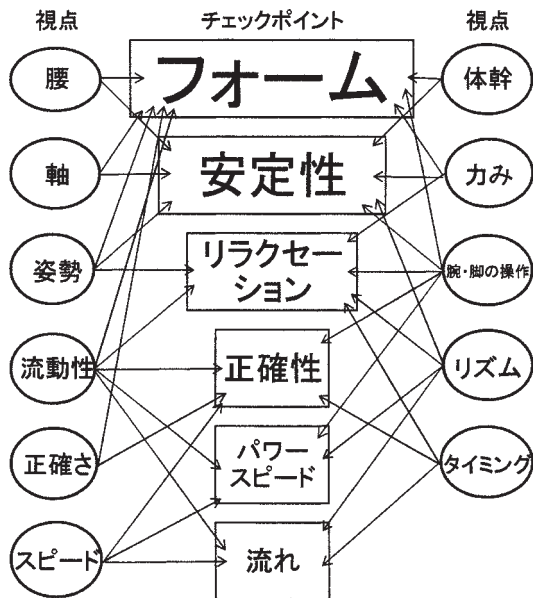
「リズムを大切に」・「リズム良く走れ」・「リズムと流れを大切に」・「助走をリズムカルに」・「踏切前のテンポアップ」などから、“リズムと流動性”の視点を抽出した。運動には固有のリズムとしての基本リズムがある⁸⁾。走るリズム、助走のリズム、回転するリズムなど動きのリズムは、主要な技術局面につながる極めて重要な視点の一つといえる。

「リリースポイントを正確に」・「助走の出だしを正確に」・「タイミングを合わせて」・「腕と足の連動」などから、パフォーマンスに大きく影響する動作の中で、微妙に狂い易いところである“動作の正確さ”と“タイミング”の視点を抽出した。良い動作の再現を求める助言が多く、動作と時機との融合を確認していた。

「一瞬で突き出す」・「パッと出る」・「ピッチで」などから，“スピード”の視点を抽出した。スピードが優劣の決め手となる陸上競技は，スピード・パワーの高低がパフォーマンスに関わる極めて重要な要素である⁸⁾。スピードが動作の正確性に関わる⁹⁾ことから，運動の出来栄を左右する重要な視点となっている。

2) 技術指導におけるチェックポイントについて
抽出した視点をもとにした主要なチェックポイントは、『フォーム』・『安定性』・『リラクゼーション』・『正確性』・『パワー・スピード』そして『流れ』の6つのポイントを導き出した。(表2)

表2 陸上競技のチェックポイント



指導者が，最も重点を置いているチェックポイントは『フォーム』と『安定性』であった。『フォーム』と『安定性』は“腕・脚の操作”，“姿勢”，“体幹”，“腰”の視点から導き出した。陸上競技の速く走る，高く跳ぶ，遠くに投げるフォームは，合理的な動作が求められる²⁰⁾。正しいフォームは体幹が安定し，上肢と下肢の自由度を高め，有効なスピードや激しい衝撃への対応を求めたものであった。

主要なチェックポイントである『リラクゼーシ

ョン』は，力みによって起こる不完全な運動を避けるため，“力み”，“姿勢”，“腕・脚の操作”，“リズムと流動性”，“タイミング”の視点から導き出した。『リラクゼーション』は，全身の力を抜くのではなく身体の中心部の腹深部に意識をおき¹⁰⁾，腕や脚，肩などが固くならないよう身体の安定性と正確な動作を求めたものであった。

“リズムと流動性”，“タイミング”，“スピード”の視点から『流れ』をチェックポイントとした。陸上競技における『流れ』は，運動のリズムや流動性を指すもので運動の効率性や躍動感といった運動の質⁹⁾が現れる。良い運動にはメリハリがあり，『流れ』は一貫した加速性とリズムを求めたものであった。

“スピード”，“正確さ”，“リズム”，“腕・脚の操作”などの視点から，『スピード・パワー』をチェックポイントとした。『スピード・パワー』は全ての運動に共通するもので，陸上競技の走・跳・投においてパフォーマンスを決定付ける，特に重要なポイントである。『スピード・パワー』は，正確な動作とスピード，リズムとスピード，腕・脚の操作とスピード，タイミングとスピードなどの調和を求めたものであった。

2. 球技種目

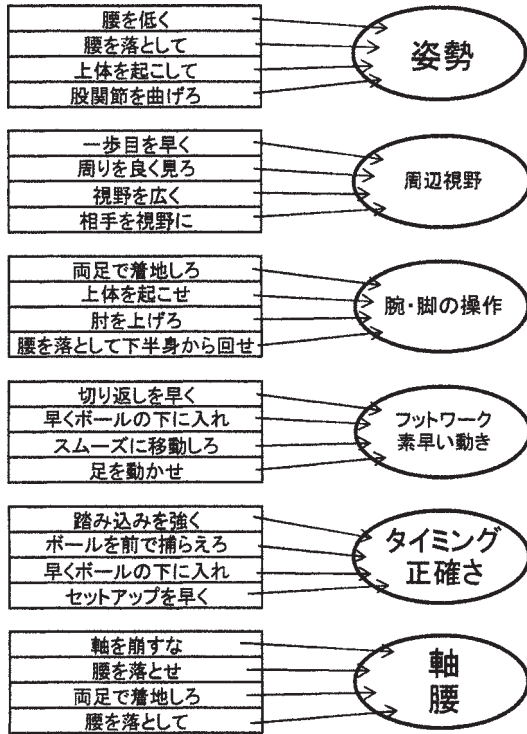
1) 技術指導における視点について

選手から集めた指導者の助言211件をもとに指導者の視点を“姿勢”，“周辺視野”，“正確さ”など10点を抽出した。(表3)

関連する助言が多かった“姿勢”と“周辺視野”は，素早く反応するために，スタンスや周辺の状況が確認できる「視野を広く」するよう注意を促すものであった。“姿勢”に関わる具体的な例では，“腰を低く”・“腰を落として”・“上体を起こして”・“股関節を曲げろ”・“姿勢を崩すな”など，周辺視野では“一歩目を早く”・“周りを良く見ろ”・“視野を広く”・“相手を視野に”などボールや相手の動きに素早く反応するところを視ていた。

「腰を落とせ」・「股関節を曲げろ」は“構えの姿勢”，「両足で着地しろ」・「上体を起こせ」・「肘を上げろ」・「腰を落として下半身から回せ」から

表3 球技 指導の視点



“腕・脚の操作”の視点を抽出した。“腕・脚の操作”は、運動中の姿勢やバランス、ボールや相手の動きを視ていた。

「切り返しを早く」・「早くボールの下に入れ」・「スムーズに移動しろ」・「足を動かせ」などから、“フットワーク”と“素早い動き”の視点を抽出した。ボールや相手の動きに素早く反応することが求められるもので、第一歩のスタート、移動や方向転換の素早さを視ていた。

「踏み込みを強く」・「ボールを前で捕らえろ」・「早くボールの下に入れ」・「セットアップを早く」などから、“タイミング”と“正確さ”の視点を抽出した。“タイミング”と“正確さ”は、周りの状況判断から予測して、丁度よい時機の反応と行動を指している⁵⁾¹¹⁾。ボールを受ける、パスを出す、ボールを打つ、相手を出し抜くなどタイミングの良さと正確さを視ていた。

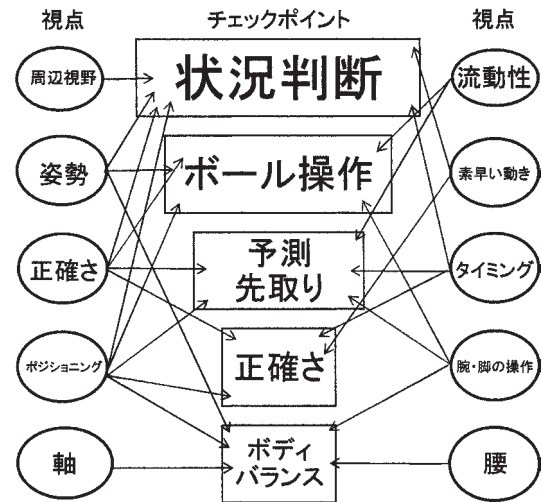
「軸を崩すな」・「腰を落とせ」・「両足で着地しろ」などから、“軸”と“腰”の視点を抽出した。“軸”と“腰”は、素早く反応するための構えの

姿勢や動作中の安定性を視ていた。

2) 技術指導におけるチェックポイント

抽出した視点をもとにした主要なチェックポイントは、『状況判断』・『ボール操作』・『予測・先取り』・『正確さ』そして『ボディ・バランス』の5つのポイントを導き出した。(表4)

表4 球技種目のチェックポイント



球技で重点を置いていたチェックポイントは、『状況判断』と『ボール操作』であった。『状況判断』は、“姿勢”、“周辺視野”、“正確さ”、“タイミング”、“ポジショニング”などの視点から導き出した。『ボール操作』は、『状況判断』の視点に加え、軽快な“フットワーク”と“素早い動き”そして“身体の動かし方”や“バランス”の視点から導き出した。ボールの位置や相手の動きに素早く反応するため、周りの状況を正確に判断する構えの姿勢や初動作の確実性を求めたものであった。

主要なチェックポイントとして『予測・先取り』・『正確性』・『ボディ・バランス』が挙げられた。『予測・先取り』は事前の準備や行動の確実性を高め、有利に展開する決め手となる重要な点である。ボールや相手の動きなどによる視覚手掛かり¹⁾をもとに予測し、素早く反応する準備やポジションを変えることを求めたものであった。

『正確性』は、ボールを目的どおりに操作することの正確さ¹¹⁾である。『ボディ・バランス』は、バランスを崩すことによってボールや相手の動きに対応できなくなるため、常に安定したボディ・バランスをとることが大切となる。素早い反応や次のプレイに上手く移行する身体のバランスを求めたものであった。

Ⅳ まとめ

陸上競技と球技種目の技術指導における視点とチェックポイントを求めるため、指導者の指摘や助言を調査、分析した。

陸上競技の視点は、11点あり、特に“腕・脚の操作”，“タイミング”，“姿勢”，“軸”，“リズム”を重視していた。主要なチェックポイントは『フォーム』・『安定性』・『リラクゼーション』・『正確性』・『スピード・パワー』そして『流れ』の6つのポイントであった。

球技種目の視点は、10点あり、特に“姿勢”，“周辺視野”，“正確さ”，“素早い動き”を重視していた。主要なチェックポイントは、『状況判断』の素早さと正確さ，『ボール操作』・『予測・先取り』・『正確性』そして『ボディ・バランス』の5つのポイントであった。

指導視点とチェックポイントにおける陸上競技の特徴は、正しいフォームや体幹の安定など合理的な動作を求めた助言が多く、球技種目は周りの状況を観て素早く反応することや、正確なボール操作に重点が置かれていた。

引用・参考文献

- 1) 大築立志 (1988)；「たくみ」の科学，朝倉書店，pp. 1-12
- 2) 日本陸上競技連盟編 (1988)；陸上競技指導教本 種目別実技編，大修館書店，pp. 249-262
- 3) 植田恭史 (2005)；コーチング研究〔V〕—水平跳躍種目におけるアドバイス—，東海大学紀要体育学部 第35号，pp. 41-48
- 4) 中込四郎他 (2007)；心理学の世界 専門編 8 スポーツ心理学，培風館，pp. 68-84
- 5) R.W.クリスチナ，D.M.コーコス著，豊田 博，渡植理保 監訳 (1991)；コーチング・マニュアル スポーツ技術の指導，大修館書店，pp. 91-116
- 6) 嶋田出雲 (1998)；スポーツ・コーチ学—ストリーム理論とトリー理論による勝利への道—，不昧堂，pp. 79-128
- 7) 日本陸上競技連盟編，佐々木秀行，小林義雄 訳・監修 (1987)；陸上競技のコーチングマニュアル—基本編—，ベースボールマガジン社，pp. 7-15
- 8) 植田恭史 (2002)；コーチング研究〔II〕—水平跳躍種目の技術指導における用語と言い回し—，東海大学紀要体育学部 第32号，東海大学出版会，pp. 13-18
- 9) 金子明友 監修，吉田 茂・三木四郎 編 (1996)；教師のための運動学，大修館書店，pp. 196-254
- 10) 小林寛道 (2008)；力まない運動とは，体育の科学，Vol.58 no.1，pp. 4-8
- 11) 金子明友・朝岡正雄 (1990)；運動学講義，大修館書店，pp. 136-146