

# 競技スポーツにおける G ボールトレーニングの有用性に関する一考察

## －フィールド調査ならびにアンケート調査を通じて－

三宅 麻衣子 (200712075、体操方法論研究室)

指導教員：本谷聡、長谷川聖修、遠藤卓郎

キーワード：G ボールトレーニング、競技スポーツ、フィールド調査、アンケート調査

### 【目的】

G ボールとは人が乗ることのできる大きなビニール製のボールであり、1960年代に医療の分野で使用が始まった。現在は、一般家庭や地域のスポーツクラブ、学校教育など様々な場面で使用されるようになり、指導書等が多く出版されている。一方で、競技スポーツにおける G ボールトレーニングの現状は不明で、指導書についてもほとんどないのが現状である。そこで、本研究では、競技スポーツを対象とした G ボールトレーニングに関して、フィールド調査ならびにアンケート調査を通じて基礎的知見を得ることを目的とした。

### 【方法】

本研究では、下記のようにフィールド調査およびアンケート調査を行った。

#### 1. フィールド調査

S 競馬学校生 (S 競馬学校) 10 名、K スポーツ科学センター (K センター) 女子 2 名、T 大学競技スポーツ団体所属者 (T 大学) 30 名を対象に、G ボールを用いたトレーニングをビデオカメラで撮影し、その内容を記録用紙に記入した。撮影した映像から、競技別に、トレーニング目的、部位、併用道具について集計を行った。

#### 2. アンケート調査

T 大学競技スポーツ団体所属者 105 名を対象に、G ボールトレーニングの興味、有用性、恐怖感に関するアンケート調査を行った。性別、競技レベル別、経験別ごとに各調査項目の平均および標準偏差を算出し、統計処理を実施した。

### 【結果と考察】

#### 1. フィールド調査

トレーニング目的を集計した結果、S 競馬学校では、実施されていた運動 9 件の内、協応性を目的とするものは 4 件、平衡性 6 件、筋持久力 7 件、筋力 8 件であった。K センターでは、トレーニング件数 15 件のうち協応性 3 件、平衡性 12 件、瞬発力 1 件、筋持久力 10 件、筋力 12 件であった。T 大学では、トレーニング件数 36 件のうち、アップ 3 件、ダウン 7 件、柔軟性 6 件、協応性 6 件、平衡性 12 件、俊敏性 2 件、全身持久力 2 件、瞬発力 1 件、筋持久力 3

件であった。また、併用道具については K センターでは、バーとダンベル 1 件、プレート 2 件、メディシンボール 4 件を併用道具として利用しており、T 大学ではダンベル、パッド 1 件、メディシンボール 3 件を用いたトレーニングが行われていた。

以上の結果から、競技スポーツ現場では筋力を目的としたトレーニングが最も多く実施されていることが明らかとなった。しかしながら、G ボールは不安定な特性と利用すると、バランスを調整しながら筋力トレーニングを行うことも可能になる。つまり、筋力だけでなく調整力も同時にトレーニングされる効果があると予測される。本調査では、G ボールの不安定性を十分に活用したプログラムは少なく、今後はこれらを考案してその効果を実証する必要性があると考えられる。また、G ボールの転がりを利用することで体に与える負荷を多面的に変化させる事ができることも踏まえると、競技スポーツ選手に有効なトレーニングになると可能性も示唆された。

#### 2. アンケート調査

全対象者 105 名の平均値は、興味  $3.4 \pm 1.2$  点、有用性  $3.5 \pm 1.0$  点、恐怖感  $1.9 \pm 1.0$  点であり、恐怖感 は興味、有用性との間に有意な差がみられた ( $p < 0.05$ )。性別、競技レベル別、経験別では、有意差は認められなかった。トレーニング目的は、平衡性を目的とする回答が全体の 86% と一番高く、続いて協応性が 46%、柔軟性が 45% であった。また、興味について「非常にある・かなりある」を含めると、7 割以上の対象者が、G ボールトレーニングに興味を示したことから、今後トレーニングに G ボールを取り入れる可能性が示唆された。

### 【結論】

本研究から、競技スポーツにおける G ボールトレーニングの現状は、筋力を目的としたものが最も多く行われていた。また、本研究対象者では 7 割以上の者が、G ボールトレーニングに興味を示していた。

以上のことから、競技スポーツにおける G ボールトレーニングがさらに普及していく可能性が示唆された。今後は、対象に出来なかった種目への追加調査をし、有用な G ボールトレーニングを提案したい。