

「身のこなし」を高めることに着目した運動プログラムに関する一考察

-T 大学男子バレーボール部を対象として-

西田 誠 (200912048、体操コーチング論)

指導教員：本谷 聡、遠藤 卓郎、長谷川 聖修

キーワード：斎藤勝式トレーニング、事後調査、身長別

【動機・目的】

バレーボールの競技力を向上させるトレーニングにおいて、重量を使用した筋力トレーニングに加え、様々な状況に応じて巧みに体を動かすことのできる能力である「身のこなし」を高めることが重要と考えた。

そこで、本研究では「身のこなし」を高めることに着目した運動プログラムを考案・実践し、実施後にアンケートを用いて意識調査をすることにより、本研究の運動プログラムにおける実践的な知見を明らかにすることを目的とした。

【方法】

1. 運動プログラムの考案

男子バレーボールに体操選手のような「身のこなし」を求めて実践した結果、ミュンヘンオリンピック金メダルをもたらした斎藤勝式トレーニング等を参考にして、「身のこなし」を高めることに着目した運動プログラムを考案した。その内容は、倒立歩行、側転、ブリッジ歩行、ニーベントウォーク、サイドランジ、膝取り、馬跳び、手押し車、壁パス、うつ伏せパス、ジャンプフライング(写真

1) である。
2. 考案した運動プログラムに関する検証

1) 被験者

T 大学男子
バレーボール部員 22 名

2) 期間、頻度

約 2 ヶ月間、週 2~3 日、約 30 分

3) 調査項目

本研究では対象者を「高身長群」と「低身長群」に分け、以下の項目について調査した。

(1) 各運動プログラムにおけるトレーニング実施前後の対象者の成否

(2) 各運動プログラムに関する事後調査

トレーニング期間終了後、対象者に興味度、難易度、効果度、危険度、運動強度についての内省を調査した。本調査には数直線上に縦

印をつける方式を用いた。また、「身のこなし」を高めることを目的としたトレーニングは必要と思うかどうかを「はい」か「いいえ」で回答させ、その理由を自由に記述させた。

【結果】

1. 各運動プログラムにおけるトレーニング実施前後の対象者の成否

トレーニング実施前において全ての者が「できる」運動プログラムはニーベントウォーク、サイドランジ、膝取り、馬跳び、手押し車、壁パス、ジャンプフライングの 7 つであった。一方で、倒立歩行、側転、ブリッジ歩行、うつ伏せパスの 4 つは実施前「できない」者が見られ、実施後には結果の一部が改善された。また、実施後において高身長群は、低身長群に比べて、「できない」から「できる」になる者の数が少なかった。

2. 各運動プログラムに関する事後調査

「危険度」は低い値を示したが、他の項目は数値にばらつきがあった。一方で、身長別に比較すると、難易度、運動強度については、高身長群が低身長群よりも高く、興味度、効果度については、低身長群が高身長群よりも高い値を示した。また、「身のこなし」を高めることを目的としたトレーニングは必要と思うかどうかの回答は、22 人中 21 人が「はい」と答えた。

【考察】

高身長群は「身のこなし」に関係する動きを苦手とする傾向にあり、体が大きいことから思い通りに体を操りにくいと考えられた。また、「身のこなし」を高めることを目的としたトレーニングの必要性が示された。このことから、T 大学男子バレーボール部において今回のトレーニングは有効である可能性が示唆された。

【結論】

本研究において、高身長群と低身長群の体の動きや各運動プログラムの捉え方の差が示された。また、バレーボールを行う上で巧みな「身のこなし」を必要と感じていることが明らかとなった。今後は、さらに運動プログラムを発展させるとともにそれらの運動効果を解明していきたい。



写真1 ジャンプフライング