

「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～

体操コーチング論研究室 西田誠

研究の背景

- ウェイトトレーニングに加え、運動能力を高める多様なトレーニングを取り入れたい。

理由 : バレーボールの競技特性上、重要な動き
動きの移り変わりのスムーズさ
素早いボールの動きに合わせた動き

現状 : 「大学男子バレーボール部
ウェイトを用いた筋力アップのためのトレーニングが主
「フライングレシーブ」が未熟な選手が多い

「身のこなし」の欠如の原因

- 子どもの体を操作する能力の低下

(文部科学省(2002)中央教育審議会「子どもの体力向上のための総合的な方策について」答申,9月)

- 多様な運動経験の減少

1. 遊びの減少

2. スポーツ競技の早期専門化

3. バレーボールにおける早期ポジション固定

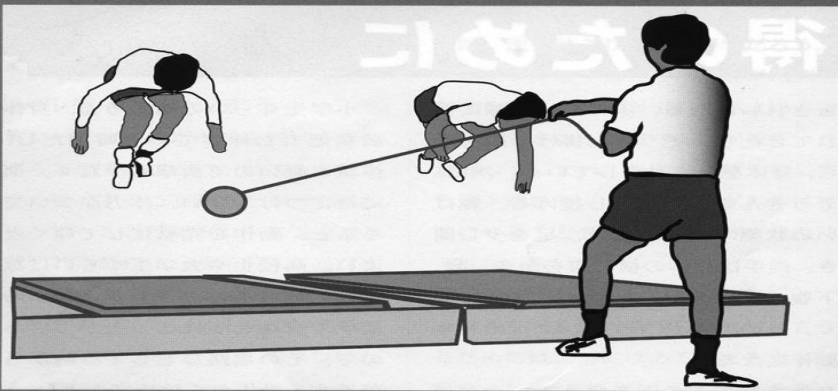
「身のこなし」に着目した先行的な取り組み

・ 斎藤勝式トレーニング

ミュンヘンオリンピック金メダル

選手に体操選手のような身のこなしを要求

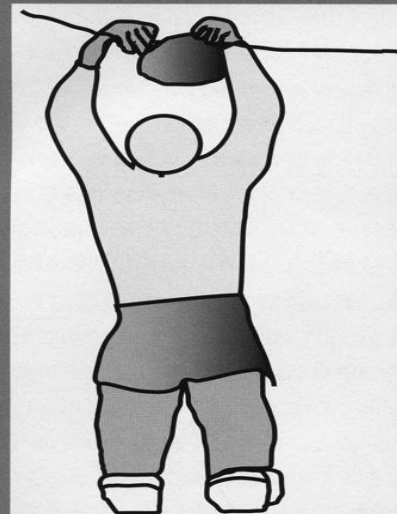
■ 回転ボールによるトレーニング



回転するボールに合わせて動くので、リズム感が要求される。また、指導者がボールの負荷を自由にコントロールできる。マットを下に敷いているのは、安全性のためだけではない。面からの反発が得られにくいので、ジャンプをするときに強い蹴りが必要になる。

Special Topics - Development of Athleticism

■ マット上でのジャンプと砂



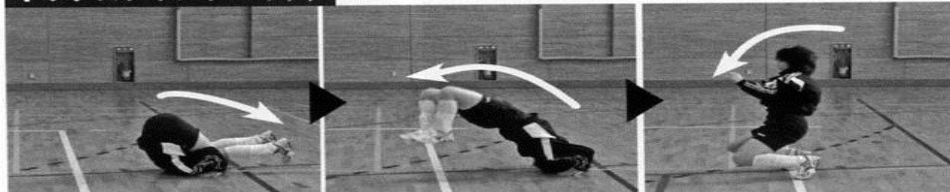
このトレーニングをすれば、脚力、上腕、背筋、腹筋などが鍛えられ、瞬発力が向上する。3kg程度の砂袋と、体操用のマットを2、3枚重ねたものと、ネットと同じぐらいの高さに張ったゴム紐を準備する。まず、砂袋を両手で持ち、マットの上に立つ。思い切りジャンプしてゴム紐の上から手首のスナップを利かせて砂袋を真下に落とすようにする。その後、再び砂袋を拾い、今度は逆方向から同じ動作を繰り返す。

九州文化学園「5列アップ」

2012年岐阜国体優勝 等

様々なポジションができるための身のこなしの養成

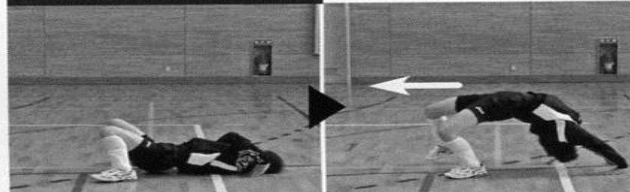
ネックスプリング ▶▶▶



「お尻浮かし」から続けて背中側に転がり

ネックスプリング（跳ね起き）で起き上がる

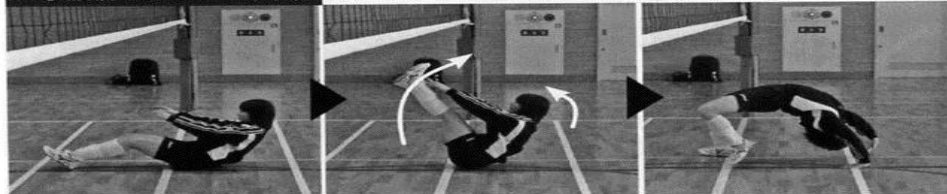
ブリッジ歩き 9m ▶▶▶



続けて、すぐに仰向けになり

ブリッジで歩く（9m）

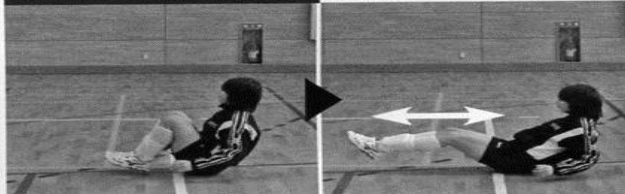
V字腹筋 × 2 ▶▶▶



V字腹筋を2回

ブリッジ歩き（手の方向、足の方向いずれか）

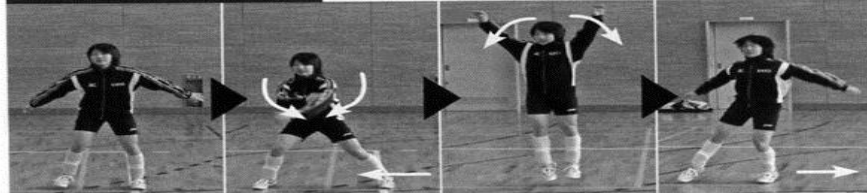
足伸ばし × 5 ▶▶▶



お尻をついて座り

足を浮かせたままひざを曲げ伸ばし（5回）

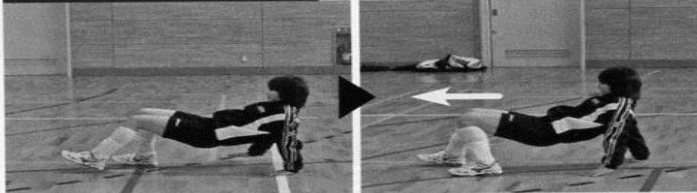
腕回しステップ ▶▶▶



両腕を回しながら右方向へスキップ

同様に腕を回しながら反対方向へ戻る

腰浮かし歩き 9m ▶▶▶



腰を浮かせて歩く（9m）

研究目的

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
実施後に内省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
実践的な知見を得ることを目的とした。

研究方法

- 先行的な取り組みのトレーニングを参考にして、
運動プログラムを考案、T大学男子バレーボール部のトレーニングとして実施した。
- 対象 T大学男子バレーボール部員 22名
- 期間・頻度 約2カ月間 週2～3日 30分
- 場所 T大学球技体育館

運動プログラム	セット／距離／回数	目的
倒立歩行	9m往復 1セット	腹筋・背筋強化 体調整力の強化
側転	9m往復 1セット	体調整力の強化
ブリッジ歩行	9m 1セット	腹筋・背筋強化 手首や腕の筋力の養成
ニーベントウオーク	9m 6セット	下半身強化
サイドランジウオーク	9m 6セット	下半身強化 構えやフォームの養成
膝取り	30秒 2セット	下半身強化
馬跳び（空中で回転と体をひねってジャンプの2種類）	10回 2セットずつ	下半身強化 体調整力の強化
手押し車	60秒 2セット	腹筋・背筋の強化 手首や腕の筋力の養成
壁パス	30秒 2セット	反射の養成
うつ伏せパス	30回 2セット	腹筋・背筋の強化 体調整力の強化
ジャンプフライング	60秒 3セット	複合的な動きの養成

調査内容

- 各運動プログラムに関する実施前後の対象者の成否
- 各運動プログラムにおける内省調査

本研究では対象者を「高身長群」と「低身長群」に分けて各項目を調査した。

「高身長群」・・・181cm以上 : 10名

「低身長群」・・・180cm以下 : 12名

結果及び考察

- 各運動プログラムに関する
実施前の対象者の成否

課題ができる・・・○ 課題ができない・・・×

動きはできるが目標に到達しない段階・・・△

運動プログラム	○	×	△
○:16人 ×:1人 △:5人	13人	7人	2人
○:18人 ×:1人 △:3人	17人	4人	1人
○:19人 ×:0人 △:3人	9人	8人	5人
ニーベントウォーク	22人		
サイドランジウォーク	22人		
膝取り	22人		
馬跳び（空中で回転と体をひねってジャンプの2種類）	22人		
手押し車	22人		
壁パス	22人		
○:18人 ×:1人 △:3人	17人	5人	0人
ジャンプフライング	22人		

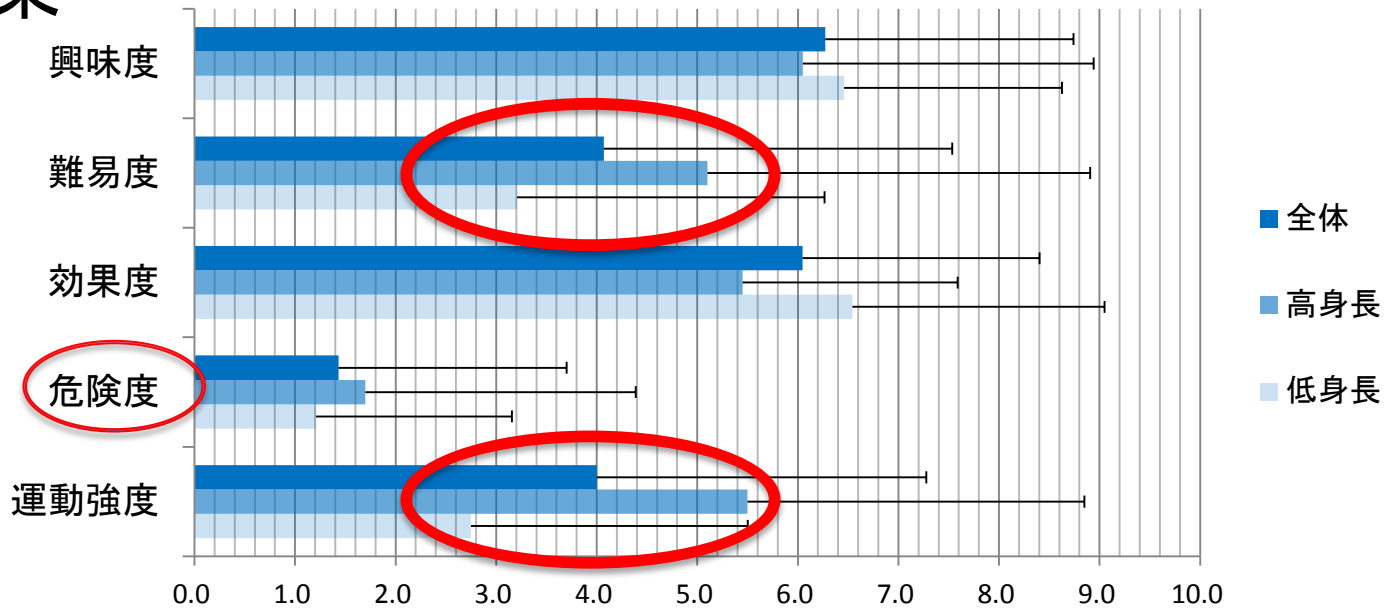
各運動プログラムの中で、出来ない者が見られたプログラムについて「高身長群」と「低身長群」の内訳

運動プログラム		○	×	△
倒立歩行	高身長群	5人	5人	0人
	低身長群	8人	2人	2人
側転	高身長群	6人	4人	0人
	低身長群	11人	0人	1人
ブリッジ歩行	高身長群	2人	6人	2人
	低身長群	7人	2人	3人
うつ伏せパス	高身長群	6人	4人	0人
	低身長群	11人	1人	0人

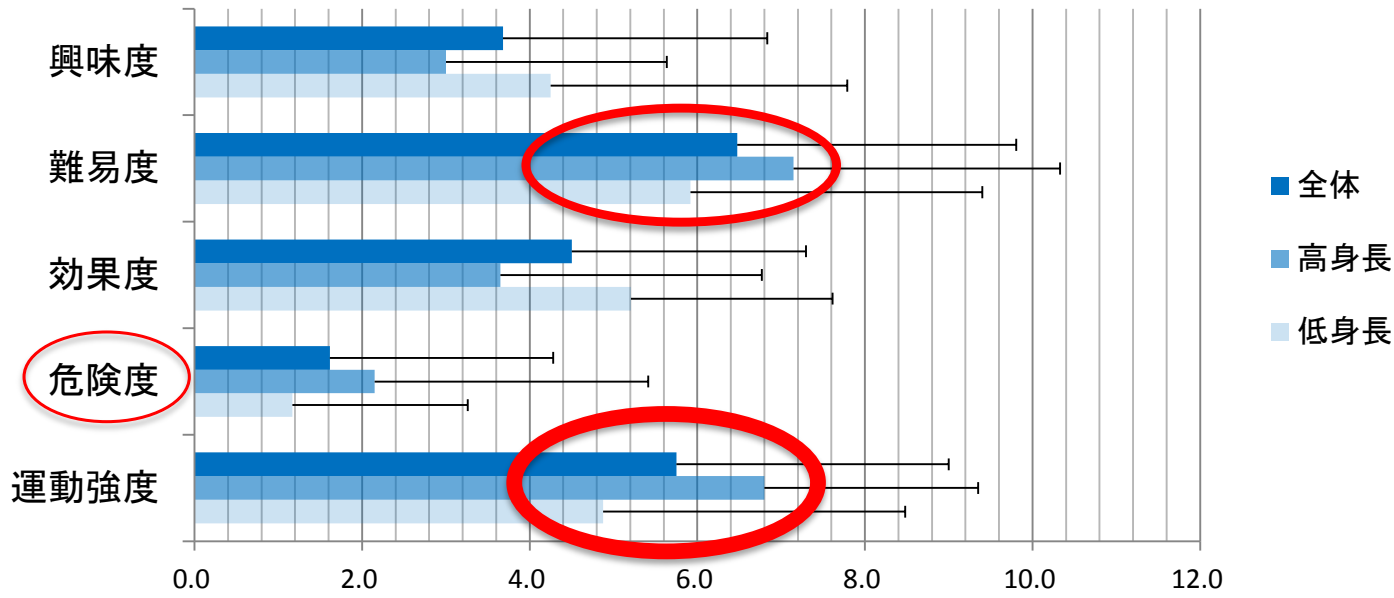
高身長群の×と△が多い

内省調査の結果

倒立歩行



うつ伏せパス

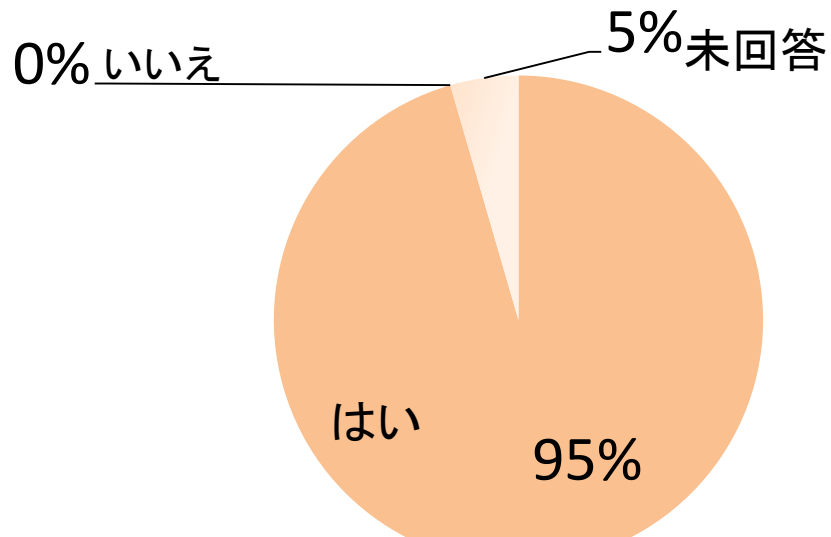


- どの運動プログラムも「危険度」は低い
- その他の項目は数値に個人差
- 高身長群の方が低身長群よりも「難易度」「運動強度」に高い値

- ☆ トレーニングとして、安全なトレーニングであること
- ☆ 運動プログラムの向上の必要性
- ☆ 高身長群は低身長群より多様な動きを苦手としていると考えられた。

「身のこなし」を高めることに着目した トレーニングの必要性についての内省調査

「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。



理由

- ・自分の体を思い通りに操ることができる！
- ・ボールとの接触時にベストな体バランスを保っていない可能性が高く、不利な状況でのプレーには身のこなしの能力が必要である！ など

まとめ

- ・高身長群の方が低身長群よりも、達成できない課題があった4種目において、課題を達成できない者の数が多く、さらに内省調査から比較的運動プログラムの内容を難しく感じ取り、運動強度も高く感じていたことが認められた。
- ・各運動プログラムの内省調査から全ての種目で危険度が低かったことから、安全なトレーニング内容であったと言える。
- ・「身のこなし」を高めることに着目したトレーニングの必要性については、ほぼ全員が必要性を感じていた。したがって、本研究で実施した運動プログラムは有効であった可能性が示唆された。

今後の課題

本研究の知見を生かし、効果を確認し本気になって取り組めるような運動プログラムを開発し、それらの運動効果を解明する。