

ハンドボールのための G ボールを用いたコンバインドトレーニングの可能性

藤原 真由子 (201412004,体操コーチング論)

指導教員：長谷川 聖修, 本谷 聡

キーワード：コーディネーション, 当たり, バランス能力

【目的】

本研究の目的は、ハンドボールのための G ボールを用いた、トレーニングプログラムを作成し、T 大学学習管理システムの manaba を用いて、ハンドボール部関係者に、トレーニングプログラムを評価するアンケートを実施し、ハンドボールのためのコンバインドトレーニングに関する基礎的な知見を得る事である。

【方法】

G ボールを用いたハンドボールのためのコンバインドトレーニングとして、以下の 3 群を試案した。

- ①「当たって負けない」
- ②「バランスよく動く」
- ③「巧みに動く」

各運動プログラムを難易度別に「基本」「発展①」「発展②」の 3 段階のレベルに分けた。アンケートは T 大学学習管理システムの manaba を用い、T 大学ハンドボール部 7 名、指導者 2 名を対象に行った。3 群の運動プログラムの中から、それぞれ 2 項目ずつ、計 6 項目の動画について、「難易度」「興味度」「実践希望度」を評価させた。また、自由記述にて、項目を選択した理由や動画の感想を記入させた。

①【当たって負けない】

1. 当たって負けない (じゃんけん) (写真 1)
2. 当たって負けない (姿勢変化編 2)



写真 1 当たって負けない (じゃんけん)

②【バランスよく動く】

3. バランスおてだま
4. 二人でバランストス&キャッチ

③【巧みに動く】

5. 背中バウンドパス
6. ローリングキャッチ

【結果と考察】

＜難易度＞

当たって負けない(じゃんけん) と背中バウンドパスは 6 割以上が「簡単そう」と回答したことから、6つのプログラムの中では比較的簡単に組み入れる課題として評価された。バランスおてだまと 2 人でトス&キャッチは 6 割以上が「難しそう」と回答したことから、G ボールに膝でバランスをとる運動はかなり難易度が高いと感じる人が多いという傾向が見られた。

＜興味度＞

6 つのプログラム全てで 6 割以上が「楽しそう」と回答しており、G ボールを使った運動プログラムがハンドボール関係者にとって、興味深いものであったと考えられる。

＜実践希望度＞

バランスおてだま、2 人でバランストス&キャッチ、背中バウンドパスは高い実践希望度を示した。これらは、普段の練習でなじみがあることや、動きがシンプルで取り組みやすいことから、高い値を示したと考えられる。当たって負けない (じゃんけん) 、(姿勢変化編) が低い値を示した理由として、動画を見ただけではハンドボールにつながる動きのイメージができなかったことが考えられる。

＜プログラムの内容におけるコメント＞

①腹部でバウンドすることは接触時に瞬間的に腹圧を高めるクセ作りに適している。

②上半身と下半身が相反するような動きはハンドボールの基礎的トレーニングとして有効である。

コメントの内容から、G ボールを用いたコンバインドトレーニングは、強い身体接触をするための筋力や感覚を身につける習慣付けや、ハンドボールの基礎的トレーニングとして可能性を有すると考える。

【結論】

ハンドボールのための G ボールを用いたコンバインドトレーニングに対して、難易度や実践希望度は個人差が見られたが、興味度は、どのプログラムも高い傾向が示された。よって、今回作成した G ボールを使ったトレーニングは、楽しく面白いと感じられ、とても興味深いものであったことが明らかになった。