

2本のスラックラインを用いた走動作改善のプログラム試案

－骨盤の動きに着目して－

寺井 翔太 (201511973、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：陸上競技、動きづくり、ステップアップ、トロッピング、腿上げ

【目的】

本研究の目的は、体育専攻大学生・大学院生7名（陸上競技の走種目経験者3名・それ以外の種目経験者4名）を対象に、2本のスラックラインを用いて、骨盤の動きを誘発する運動プログラムを試案・実施し、内省調査、動作分析によって、走動作改善に関する基礎的な知見を得ることである。

【方法】

2本のスラックラインを用いた走動作改善のプログラムとして、「スラックライン上ステップアップ(図1)」「スラックライン上トロッピング(図2)」「スラックライン上大腿の引き上げ(図3)」の3つを試案した。



図1 スラックライン上ステップアップ



図2 スラックライン上トロッピング



図3 スラックライン上大腿の引き上げ

プログラム前後では、「ステップアップ」「腿上げ」「トロッピング」の運動課題を行った。

また、プログラム前後の運動課題と各プログラムの終了後に内省調査を行った。内省調査の項目は以下の通りである。

- ① プログラム前後の運動課題
 1. 達成度（「できた」の5段階評価）
 2. 骨盤の動きを意識できたかどうか（「できた」の5段階評価）
- ② プログラムについて
 1. 達成度（「できた」の5段階評価）
 2. 興味度（「面白い」の5段階評価）

3. 継続希望度（「今後も実施したい」の5段階評価）

「ステップアップ」においては、骨盤の上下動の幅について、プログラム介入前後で比較した。骨盤の上下動の幅は一番安定する3回目の試技を対象として、両足の大転子のy軸方向の左右差を算出し、骨盤の動きを評価する指標とした。

【結果と考察】

<プログラムの効果について>

- 内省調査
 - 達成度は、運動課題全てにおいて、プログラム介入後、肯定的な意見が増加し、プログラム介入により「できた」と感じる者の比率が増える傾向が明らかになった。「骨盤の動きを意識できたかどうか」については、運動課題全てにおいて、プログラム介入前後、肯定的な意見が増加し、プログラム介入により骨盤の動きを意識できたと感じる者の比率も増加する傾向が示された。
 - ステップアップにおける骨盤の上下動の幅
 - プログラム介入前後で、71%の者が増加する傾向が明らかになった。

<プログラムについて>

達成度は、「ステップアップ」においては72%、「大腿の引き上げ」においては86%が肯定的な回答であったが、「トロッピング」においては、肯定的な回答が43%にとどまった。興味度は、3つの運動課題全てにおいて、全員が肯定的な回答であった。継続希望度は3つの運動課題全てにおいて、7割以上が肯定的な回答を示した。

【結論】

内省面においては、2本のスラックラインを用いた走動作改善のプログラムによって、骨盤の動きを意識しやすくなる傾向が明らかになった。また、プログラムに対する興味度においては、3つの運動課題全てで、全員が肯定的な回答であった。動作面においては、2本のスラックラインを用いた走動作改善のプログラムによって、ステップアップにおける骨盤の上下動の幅がわずかではあるが、増加する傾向が示された。