

シュピンドルの運動経験が棒高跳における技術習得に及ぼす影響

久宿 実結 (201512008、体操コーチング論)

指導教員：本谷 聡、長谷川 聖修

キーワード： ラート運動、類縁運動、内省調査、半構造化インタビュー

【目的】

棒高跳特有の技術習得におけるトレーニング手段の一つとしてラート運動を行うことの効果を明らかにするために、棒高跳実施者自身の内観の調査から、棒高跳の類縁運動を検討することが必要である。本研究は、棒高跳経験者がラートのシュピンドルという技を実践し、その後の内省調査とインタビュー調査を通して、シュピンドルの運動経験が棒高跳の技術習得に及ぼす影響に関する知見を得ることを目的とした。



写真1：棒高跳

写真2：シュピンドル

【方法】

対象者はT大学陸上競技部所属の男女計3名であった。そのうち競技歴1年未満の棒高跳初心者が2名、5年以上の棒高跳熟練者が1名であった。

調査の第1回目及び第2回目は、体操場にてシュピンドルを約5分間実施後アンケート用紙で内省調査を行い、陸上競技場にて棒高跳を実施した。第3回目は、陸上競技場にて棒高跳実施の合間に棒高跳ピット横でシュピンドルを約5分間実施し、再び棒高跳を行った後、半構造化インタビューを行った。なお、シュピンドル及び棒高跳の実施中は動画を撮影し、インタビュー調査の際の対象者自身の運動の振り返りに用いた。ラート実施においては、かかとサポート付補助ベルトを使用し、対象者に対するサポートは無しの状態に統一した。

内省調査はV A S法を用い、興味度、難易度、恐怖度、達成度、運動強度を調査した。また自由記述欄を設けた。半構造化インタビューの調査項目は、次の通りに設定した。質問①：これまでに行ったシュピンドルの運動経験はご自身の棒高跳の空中感覚に何らかの影響を及ぼしたと感じますか。また、それはどのような点でそう感じましたか。なぜそう思いますか。質問②：(これまでの自身のシュピンドル

の動きを客観的に観ながら)棒高跳の技術習得の観点から、シュピンドルを行うことにメリットは感じましたか。感じた場合、それはどのような点をそう感じましたか。質問③(同上)棒高跳の技術習得の観点から、シュピンドルを行うことにデメリットは感じましたか。感じた場合、それはどのような点をそう感じましたか。質問④：今後もラートを定期的に行うと、棒高跳の空中感覚に変化が出てくると感じますか。(はいと答えた場合)それはラートのどの技、どの動きですか。それはどのような変化であると予想しますか。質問⑤：今後、定期的にそして長期的にラートを行える機会があれば、棒高跳の練習の一環として、行おうと思いますか。

【結果と考察】

内省調査から、興味度の第1回目の値が 8.6 ± 1.4 、第2回目の値が 9.0 ± 1.0 であったことから、棒高跳実施者はシュピンドルのラート運動を楽しみながら取り組んでいたことが確認された。なお、自由記述の回答から、実施者は活動終了後に自身でシュピンドルを行うことに達成感を得られる傾向がみられた。

インタビュー調査から、棒高跳初心者において、シュピンドルの回転中の姿勢と棒高跳の跳躍時の姿勢に類縁性があると感じる傾向があった。一方、棒高跳熟練者において、シュピンドルの回転中の身体感覚と棒高跳の跳躍時の空中感覚に類縁性を感じる傾向があった。また、シュピンドル実施中の腕の位置や脚の位置、肘の屈伸などの身体の姿勢に関しては、棒高跳との類縁性はみられなかった。なお、シュピンドルのラート運動は、棒高跳に必要な体幹トレーニングの一環としての有効性は見受けられた。

【結論】

棒高跳初心者において、シュピンドルの運動経験は棒高跳の技術習得のための類縁運動となり得た。また棒高跳熟練者において、シュピンドルの運動経験は棒高跳の跳躍時の空中感覚と類縁性を感じられた。以上のことから、シュピンドルの運動経験が棒高跳実施者の内観に及ぼす影響は、棒高跳の技術習熟レベルによって異なることが明らかになった。よって、棒高跳の技術習熟レベルに適合させた課題のプログラムを実施する必要性が認められた。