

# ボールキャッチ技術向上のための用具を活用した運動プログラム試案

## コーディネーション能力に着目して

松山 隆太 (201512033、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：キャッチング、手具、内省調査

### 【目的】

ラグビーにおけるボールキャッチ技術の向上には、様々な状況下でスムーズにボールキャッチをこなせるようになるための運動プログラムが必要であると考えた。

そこで本研究では、コーディネーション能力に着目し用具を活用した運動プログラムを考案、実践し、運動プログラムの前後にプログラムに関する内省調査を行うことで、ボールキャッチ技術向上のため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】

T大学ラグビー部員11名(ラグビー群)とその他のT大学運動部所属学生7名(非ラグビー群)の計18名を対象に、体操領域における用具を活用し、コーディネーション能力に着目した運動プログラム(全5課題、各3分)を実施した。考案した運動プログラムの前後で指標テストと、ボールキャッチに対する意識(得意度、不安度)について5段階評価の内省調査を行った。最後にプログラム後には、各課題の達成度、興味度、関心度、自由記述を求める内省調査を行った。

なお、用具はスカーフ(トーエイライト社)、ラグビーボール(ギルバート社、5号球)、風船(sooking社)、スーパーボール(キッシーズ社)、クレイジーボール(UNIX社)、体操ボール(SASAKI社)、Gボール(GYMNIC社、直径75cm)、ロディ(レイドラプラスティック社)、メディシンボール(GYMNIC社、2kg)の9種類を使用した。なお風船に関しては中にスーパーボールを入れてオリジナル用具として活用した。

### 【結果と考察】

運動プログラム実施前後での指標テストの成功数は、ラグビー群では運動プログラム前後で $7.8 \pm 2.3$ 回から $9.4 \pm 0.8$ 回になり、有意差は認められなかったものの増加傾向が見られた。一方、非ラグビー群では運動プログラム前後で $7.3 \pm 1.6$ 回から $9.1 \pm 1.1$ 回に有意に増加した。よって、日頃から様々な状況でのボールキャッチに慣れているラグビー群においてもより大きな練習効果を得るためには、さらに不規則な動きをする用具を用いるなどして、新たな

動きを多く誘発できる用具を用いた運動プログラムの考案と実践が必要であることが推察された。

次に、運動プログラムの実施前後で行なったボールキャッチに対する意識についての内省調査では、得意度についてはラグビー群と非ラグビー群の両群で有意に増加し、不安度についてはラグビー群では有意に減少し、非ラグビー群では有意差が認められなかったものの減少傾向が見られた。よって、考案した運動プログラムが実施者のボールキャッチに対する自信を向上させる可能性が示唆された。

運動プログラムについては、ほとんどの運動課題で達成度、興味度、関心度においてラグビー群と非ラグビー群の間で統計的な有意差は認められず、両群で同様の結果となった。しかし運動課題④『Gボールに座ってロディキャッチ』と運動課題⑤『様々なもの2つでジャグリング』の達成度はラグビー群が非ラグビー群より有意に低かった。その要因として、ラグビー群は普段ラグビーボール以外の用具を扱う経験があまりないことから、動作にぎこちなさが生じたことが考えられた。

### 【結論】

本研究で試案した運動プログラムが、ボールキャッチ技術を向上させる運動プログラムとなる可能性が示唆された。よって、ラグビーにおけるボールキャッチ技術の向上のためには、専門性の高い練習だけでなくコーディネーション能力を高めてボールキャッチをスムーズにこなせるようになることを目指した運動プログラムにも取り組むことの必要性が考えられ、普段使用しておらず扱い慣れていない用具や不規則な動きをする用具、不安定な環境を作り出す用具などを積極的に活用した運動プログラムの実施が有効な方法のひとつとなる可能性が示された。

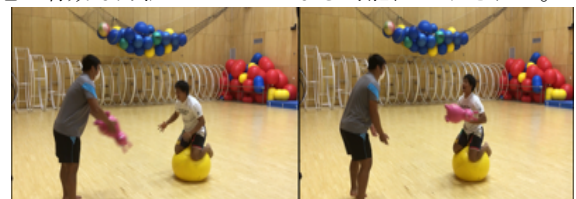


図1 運動課題④『Gボールに座ってロディキャッチ』の様子