

地蹴り現象の解消をねらいとした運動プログラムの考案

寶島 生之助 (202011567、体操コーチング論)

指導教員：本谷 聡、寺山 由美

キーワード：コーディネーション、ロングキック、内省調査

【目的】

地蹴り現象とは、サッカーにおけるロングキックを行う際に、ボール直下の地面を蹴ってしまうことを指す。筆者は、この地蹴り現象が発生する原因をコーディネーション能力の低下であると考えた。

そこで本研究では、T 大学蹴球部に所属する部員を対象に、地蹴り現象の実態調査(研究課題 1-1)とその原因を解明する調査(研究課題 1-2)を実施し、加えて地蹴り現象解消のための運動プログラムの考案・実施(研究課題 2)を行った。研究課題 1-1 は、地蹴り現象の発生頻度やその程度を明らかにすることを、研究課題 1-2 は、地蹴り現象の要因を明らかにすること、研究課題 2 は、考案した運動プログラムを実施してその効果や改善案に関する実践的な知見を明らかにすることを目的とした。

【方法】

研究課題 1-1 は、T 大学蹴球部に所属する男子 222 名に Google フォームを用いてアンケート調査を依頼し、回答した 86 名を対象者として分析を行った。その調査項目は「ロングキックを行う際に地面を蹴ってしまうことがあるか」の問いに対して、選択肢「よくある」「時々ある」「ごくまれにある」「ない」の 4 つの選択肢から回答させた。

研究課題 1-2 は、T 大学蹴球部に所属する男子 4 名を対象者とし、ロングキックの動きを、iPhone13 を用いて撮影した。次に、その映像を基に、対象者のロングキックを蹴り方で分類し、準備局面、インパクト局面、フォロースルー局面における動き特徴を良いキック、悪いキックに分けて分析した。

研究課題 2 では、T 大学蹴球部に所属する男子 6 名を対象者とし、地蹴り現象を改善することをねらいとして考案した運動プログラムを実施した。その運動プログラムは、3 日間にかけて実施し、1 日目と 3 日目に 6 本のロングキックテスト(40m ロングキック 3 本、50m ロングキック 3 本)(図 1)を、効果を検証するための試技として実施し、試技ごとに「適切なロングキックを行うことが出来たか」「どの程度地面を蹴ったか」「どの程度体に無駄な力が入ったか」について 7 段階で回答させる内省調査を実施した。また、運動プログラムの実施後に考案した運動プロ

グラムに関する達成度、興味度、関心度、効果性、危険性について 7 段階で評価する内省調査を行った。



図1 ロングキックテストの様子

【結果と考察】

研究課題 1-1 では、「よくある」「時々ある」と答えた者が全体の約 42%にあたり、大学生の年代においても地蹴り現象が発生している者は、4 割以上も確認され、解決すべき課題のひとつであると考えられる。

研究課題 1-2 では、体を回すようボールを蹴る回転型のキックにおいて、地蹴り現象が発生しやすく、その原因は、足が地面近くを動く過程が長いことや上半身と下半身のねじれによって体全体のバランスが崩れてしまうことであると考えられた。

研究課題 2 では、実施した 12 種類の運動プログラムの興味度は、1 種類の運動プログラムを除き、全て高値(7 段階評価のうち 5 以上の値)を示し、達成度の平均値は、12 種類全ての運動プログラムにおいて高値を示した。ロングキックの内省調査のうち、「地面を蹴ったか」という問いに対する回答の平均値は、40m ロングキック、50m ロングキック共に、post 調査が pre 調査より数値が向上し、統計的な有意差が確認された。したがって、考案・実施した運動プログラムは、楽しく簡単で、かつ効果的なものであった可能性が考えられた。

【結論】

本研究で考案・実施した運動プログラムを広義にとらえ、コーディネーションの要素を取り入れた専門的に特化しない運動プログラムは、地蹴り現象の改善に役立つ可能性があると考えられた。

今後の課題としては、他の世代や特性を有する対象者において研究を行ったり、より長い期間において運動プログラムを行ったりした際の効果を分析、検証する必要があると考えられた。