

# アイスホッケーにおける「リストシュート」の 学習方法に関する実践的考察

篠原 史成（上越教育大学大学院）

## 1. 目的

本研究では、運動学的観点と筆者の運動経験に基づいて、アイスホッケーにおけるリストシュート未習得者のための学習ステップを考案し、指導実践を通してその有効性を検討することで、改善点を明らかにし、新たな学習ステップを加えるとともに指導の観点を加えて、「指導プログラム」を構築することを目的とした。

## 2. 研究方法

本研究の手順は、次に示す通りである。

- ① 先行研究を踏まえ、運動学的観点に基づいて学習ステップを考案
- ② 事前アンケート
- ③ 学習指導（ビデオ撮影）
- ④ i) 学習者は毎回、内観記録用紙を記入する  
ii) 筆者は提出された記録用紙にコメントを付す、指導ノートを記録
- ⑤ 学習者の学習過程の考察
- ⑥ 指導プログラムの提案

## 3. 結果と考察

本研究では、リストシュートを未習得の大学生 5 人を対象に指導実践を行った。その結果、学習者全員がリストシュートを習得することが出来た。その中で、学習者 A、E は、習熟したリストシュートを打つことが出来た。

特に学習者 A は、アイスホッケーを始めて約 1 か月だが、指導 6 日目には習熟したリストシュートを打つことが出来た。また、3 日目の記録用紙に、「右足で踏ん張る」という記述があり、他の学習者よりも早い段階で、リストシュートの動きの感覚を感じとり、それを意識することが出来るようになった。

学習者 E は、アイスホッケーの運動経験が約 5 か月あり、すべての動きについて他の学習者よりも習

熟していた。そのため、指導 1 日目からリストシュートを打つことが出来ていたが、本研究で求める構えのリストシュートとは異なっていた。しかし、記録用紙の記述は学習者の中で一番多かった。指導 2 日目からは、本研究で目標像としたリストシュートの動きで行うことが出来ており、内観記録には「重心移動、右足で」という記述があった。本実践を通して、習熟したリストシュートを打つことが出来るようになった 2 人の学習者に共通していたのは、早い段階で「軸足の踏ん張り」を意識していたことである。

それに対して一方、学習者 B、C、D は、練習を進めるにつれて内観記録の記述が増えていくという傾向があったものの、「軸足の踏ん張り」を意識するようになるのが遅く、リストシュートを習得することは出来たが、習熟するまでには至らなかった。

## 4. 結論

学習者らの学習過程の考察から、各ステップは概ね有効であったが、次の点に改善が必要と考えられた。

- i) 「軸足の踏ん張り」に関する動きの感覚を養える課題が必要であること。(学習者 A,B,C,D,E)
- ii) 「手首の返し」に関する動きの感覚を養える課題が必要であること。(学習者 A,B,C,D,E)
- iii) 学習ステップ⑥パス&シュートにおいて、パスの回数を減らし、シュートの動きに集中できる課題にすること。(学習者 A,B,C,D)
- iv) リストシュートの動きを安定させる課題が必要であること。(学習者 A,E)

上記の改善点を踏まえ、新たな学習ステップを加えるとともに指導の観点を加えて、リストシュート未習得者のための「指導プログラム」を構築した。