

サッカーのジャンピングヘッドの 優勢化作用に関する発生運動学的研究

長谷川 淳一 (宮崎大学)

【目的】

片足踏み切りのジャンピングヘッドは、相手と激しく競り合う空中戦などで用いられるが、空中戦に勝つために、左右の足のうち高く跳躍できる足で跳ぶことが有利だと考えられる。しかし、サッカー選手の中には、正面から飛んで来たボールを右方向に弾き飛ばすときは右足踏み切り、左方向へは左足踏み切りというように踏み切り足を変える選手がいる。

そこで、本研究は片足踏み切りのジャンピングヘッドをするときの踏み切り足と体をねじる方向との優勢化作用が一致しない問題を発生運動学の立場から解決することを目的とする。

【方法】

対象者はM大学サッカー部員2名である。課題を実践した後に問題を検討し、その問題を解決するための課題を新たに設定するという手順で指導を行った。

【結果及び考察】

最初の課題では、対象者の実態を把握するため、次の3つを実施した。1つ目は、対象者2人の高く跳躍できる足がどちらの足であるかを確かめるため、ボールを吊るして、左右それぞれの足で踏み切ってヘディングさせた。2つ目は、ヘディングを遠くに返すことができるかを確かめるために、ヘディングするときにひじを引くことを意識させてスタンディングヘッド、片足踏み切りのジャンピングヘッドを実施した。3つ目は、助走し始める位置を変えて対象者のボールを弾き飛ばす方向を変えさせた。これらの3つを実施すると、対象者2人の高く跳躍できる足が右足であるということが確認できた。また、対象者は弾き飛ばす方向に体の正面を向けてヘディングができるように助走をしているということが分かった。

この課題で得た結果から、弾き飛ばす方向に体の

正面を向けて助走すれば、対象者2人は高く跳躍できる右足で踏み切ってヘディングするのではないかと考えた。そして、走りながら体の正面を弾き飛ばす方向に向けることができよう膨らみのある助走からジャンピングヘッドを実施した。しかし、普段行う助走ではないためか体の正面を弾き飛ばす方向に向けることができなかった。そこで、額の中心でボールの中心を捕らえることを意識させたり、大きく膨らむ助走から小さく膨らむ助走へと段階的に指導した。すると、膨らみながら助走をすることで正面から飛んで来たボールを右足で踏み切って左方向に弾き飛ばすことができた。

次の課題では、助走を変形するのではなく、跳び上りながら体の正面を弾き飛ばす方向に向けてヘディングさせようとした。この動きはできなかったが、右手でボールを触るつもりでジャンピングヘッドをさせたり、右肩を前に出した半身の姿勢の助走からジャンピングヘッドをさせたことにより、ヘディングするときひじを引いて体の正面を弾き飛ばす方向に向けることができた。

【結語】

本研究では、対象者2人が高く跳躍できる踏み切り足で踏み切って、正面から飛んできたボールを左右にヘディングができることを目標として、ジャンピングヘッドの動きの構造を発生運動学の立場から考え、ジャンピングヘッドの段階的指導について実践的に考察をしてきた。その中で、以前までねじる方向を優先してヘディングする方向で踏み切り足を変えていたが、今回の研究で対象者2人は、高く跳躍できる右足で踏み切って左方向に弾き飛ばすことができるようになった。