

身体特性に基づいたコーチングのあり方について

野村 謙二郎 (広島大学)

1. 目的

本研究は、4 スタンス理論を参考にして人にはそれぞれが持つ身体特性（スタンスタイプ）があり、自分に合った体の動かし方があることを明らかにすることにより、選手個々の特性に合った指導の多様化の必要性を探ることを目的とした。

4 スタンス理論とは提唱者の廣戸によると「人間の身体動作の特性は4つのタイプに分類され、すべての人がそのいずれかに属している」というもので、分類方法として、つま先に重心があるタイプ（Aタイプ）と、かかとに重心があるタイプ（Bタイプ）の2種類に分かれ、そのなかでもさらに内側に重心があるタイプ（1タイプ）と、外側にあるタイプ（2タイプ）の2種類に分かれることでA1、A2、B1、B2の4つに分類できることを示している（図1）



(図1)

2. 研究方法

まず実際の指導現場の実態を把握するためのアンケート調査を行った。次に4スタンス理論を検証するための簡易テストを行い、さらに簡易テストでタイプ別に分類した被験者に対する基本動作（歩行、垂直跳び、スクワット動作）及び競技動作（バットスイング、ゴロの捕球動作）をバイオメカニクス的手法により分析した。

3. 結果と考察

アンケート調査の結果より、全体の2~3割の選手が指導になんらかの疑問、不満を持っているという

現状が把握できた。この結果から指導者は選手個々の身体の特徴を理解、考慮の上で指導を行うことが効率性を高め、ひいては指導の行き詰まりの軽減につながると思われる。

基本動作（歩行、垂直跳び、スクワット動作）実験では、概ねAタイプはつま先側、Bタイプはかかと側に体重がかかる傾向が見られた。競技動作（バットスイング、ゴロの捕球動作）実験では、被験者全員ではなかったが、スイング時にAタイプの被験者は身体の軸が前足側にあるのに対し、Bタイプは後ろ足側に軸を作り身体を回転させているものが多く、タイプ別の身体の使い方がバットスイングのフォームに影響を及ぼしていることが明らかになった。しかしゴロ捕球においては、Bタイプも含めた13名全員の被験者の多くがつま先側重心での捕球動作を行っていた。このように簡易テストとの相違が見られたことは、反復練習により身につく競技特性が大きく、指導による矯正も関係していたとも考えられ、本来持っている特性とは違う身体の使い方が身につけている選手が多いためだと考えられる。

4. 結論

今回の研究を通して、4スタンス理論をバイオメカニクス的手法により検証することにより、人は本来持ち得る身体特性があることが証明できた。一方で、競技を進めるうえで、競技の特性に合ったフォームや身体の使い方の矯正が行われるケースも見られた。以上の事より、指導者は個々の特性と状況を見極めた、画一的にならない指導法を模索することの必要性が伺えた。今回の研究が、今後のコーチング現場における指導の一助となれば幸いである。

5. 主な参考文献

廣戸聡一 4スタンス理論バイブル, 実業之日本社: 東京. (2014) 他