

クラウチングスタートの習得過程における 動感意識の変容に関する発生運動学的研究

横山 新太郎 (高知大学大学院・総合人間自然科学研究科)

1. 目的

陸上競技における指導現場では、フォームの修正に重きが置かれ、外から見た形を理想像に近づけることが中心になっていることが多いと思われる。トップ選手の動きと比較し、その逸脱からの修正を何回も行わせるノルマ達成型指導を行っている指導者は少なくない。技能の向上という目的のために、練習の回数や時間といった量的な内容を増大させることで筋力不足を補うことも多い。

特に、単調なクラウチングスタートでは、筋力強化への志向が顕著に現れることが懸念される。しかしながら、身体を物体とみなすのではなく、今ここで動きつつある身体に目を向ける発生運動学の眼差しによって、選手の悩みや不安を含めたパトスの内実に向けることができるのではないだろうか。指導者は、学習者の感覚世界に入り込み、動きの発生に積極的に関わっていかねばならないのである。

そこで、本研究では、スタート動作に必要な技術や感覚を発生させるために、いくつかの動感素材を用いた促発指導を行い、スタート動作の技術習得における、運動形態と動感意識がどのように変容していくのかを明らかにすることが目的となる。

2. 方法

1) 文献研究

文献研究は二つの側面からアプローチすることにした。はじめにクラウチングスタートの起源と技術の発展に関する歴史について考察した。技術に関しては、Sevnらの研究によって明らかにされたスタート技術を参照した。次に、発生運動学に関する文献研究を行った。金子の著書を中心に、動感の形成位相、動感の発生について理解を深め、促発指導における動感分析の精度を高めた。

2) 実践研究

実践研究は、クラウチングスタートに必要な動感身体知の発生を期待して、以下のように促発指導を行った。

①被験者：K大学附属中学校陸上部の男子2名。

②期間：平成29年11月から平成30年12月。

3. 結果と考察

初心者指導において、脚の引き上げを最初に指導

することで、〈図式化能力〉が向上し、動きの変化を感じ取れるようになった。脚の引き上げの方が、振り下ろしより容易で意識しやすく、動きに主体的に工夫を加えることができたため〈触発化能力〉が充実した。

脚の引き上げが自動化されている状態であれば、被験者は脚の振り下ろしを意識することができ、振り下ろし動作が改善された。すなわち、身体重心の後方に素早く脚を振り下ろせるようになったことにより、少ない力感でバネのように弾むことができるようになったのである。その結果、〈弾性化能力〉と〈伝動化能力〉が高まり、身体を効率的に前方へ進めることができるようになった。実践研究を行う中で、被験者の〈リズム化能力〉や〈弾性化能力〉、〈伝動化能力〉が充実し、どこで力を入れたり抜いたりするかのコツを掴み、クラウチングスタートに改善が認められた。脚の引き上げが自動化されている状態であれば、振り下ろしの指導によって、動感を洗練化させることができ、スタート動作の形成位相をさらに高めることに繋がったのである。

4. 結論

1) 初心者指導では、脚の引き上げの方が振り下ろしより意識しやすいため、主体的に動作を工夫できることが明らかとなった。その結果、被験者の〈触発化能力〉の充実が図られ、習得過程において動きの変化を感じ取れるようになり、〈図式化能力〉が向上してコツが明確になった。

2) 脚の振り下ろしを指導することにより〈弾性化能力〉や〈伝動化能力〉が充実し、どこで力を入れたり抜いたりするかのコツを掴み、クラウチングスタートの動作が洗練化された。ただし、これは、脚の引き上げが自動化されていることが前提であり、振り下ろしに意識を向けることができるという条件を満たしていなければならない。そこでのみ、動感洗練化現象を促発させることができ、運動の形成位相をさらに高めることができる。

5. 主な参考文献

1) 金子明友 (2002) わざの伝承, 明和出版.

2) 金子明友 (2005) 身体知の形成(上), 明和出版.

3) 金子明友 (2005) 身体知の形成(下), 明和出版.