

やり投における「弾く」感覚に関する一考察

横堀 雅孝 (大阪教育大学)

1. 目的

やり投という競技は、他の投擲種目とは異なる。比較的長い助走から投動作に移行し、棒状であるやりを投げるといった特徴を有している。このことから、他の投擲種目以上に高い技術が求められる種目であると言える。

やり投における研究は、バイオメカニクス的研究が主に行われており、これまでの研究により、やり投に関する技術的及び体力的特性は明らかになっていると述べられている。しかしながら、やり投における動きのコツを研究した論文は非常に少ないのが現状である。コツをテーマに研究することは困難であるが、明らかにしなければいけないテーマであるといえる。また、先行研究では、動きや技を限定して、個人のコツの変化過程を含めて調査することが、一流選手のコツに迫るアプローチ方法として有効であると述べられている。

そこで本研究では、やり投において筆者が有している「弾く」感覚という限定された感覚を、やり投選手5人にインタビュー調査を行い、個人のコツの変化過程を調査することで、「弾く」という感覚の技術特性、動きのコツを明らかにしていくことを目的とした。

2. 方法

1) アンケート調査：男子やり投選手 101 人に google formにてアンケート調査を行った。

2) アンケートの分析：アンケートに記載された回答を、Microsoft office の Excel 2016 を用いて対象者ごとに入力した。入力されたシートを用いて比率を算出した。

3) インタビューの被験者：被験者は、事前調査で「弾く」感覚があると答えた、自己ベスト 70m以上、2019年度日本インカレ出場者の男子やり投選手5名を対象に行った。

4) インタビューの調査内容及び方法：インタビューは6つの質問から構成した。インタビューの方法は、半構造化インタビューを行った。すべての発言はレコーダーを用いて録音し、逐語的に文章化した。

3. 結果と考察

1) 「弾く」感覚の傾向：アンケート調査から、「弾く」感覚があるやり投選手は一定数存在することが

確認できた。特に、ベスト記録 70m以上の選手においては、ほとんど (89%) の選手があると答え、自己ベストが高ければ高いほど、「弾く」感覚があることが明らかになった。

2) 「弾く」感覚の解明：「弾く」感覚を獲得する前の段階においては、パフォーマンスを向上したいという強い情熱が必要であると考えられた。初めて「弾く」感覚を得た原因として、右腕がいつもより後ろに残って、そのタイミングで左足のブロックが決まったことが要因であると考えられた。コツ獲得に向けての取り組みにおいては、特別な練習はなく、やり投選手の日常的な練習を行っていた。そのため、日々の日常的な練習の中で、いかに全身連動のイメージ、左足のブロックが着いてから投げる瞬間までの局面で独自のイメージを持って、練習に取り組んでいるかが重要であると考えられた。「弾く」感覚の主観的技術内容においては、下半身から順に体を動かすことによって上半身とのずれが生じ、そのずれによって上体の筋肉にしなりが生まれるタイミングで、左足のブロックを決める技術であると考えられた。「弾く」感覚の指導方法については、右腕に意識を向けた練習を行わず、下半身の技術的な指導、全身の感覚的な指導が効果的であると考えられた。また、「弾く」感覚を獲得するには、右腕が後ろに残る動きを無意識状態で行うことが必要条件であると考えられた。やり投において重要視しているポイントは、それぞれ違った技術やイメージであり、「弾く」感覚との関係性は導き出せなかった。

4. 結論

本研究により、「弾く」感覚を習得することは、競技力向上のために必要な要素であると考えられた。技術特性としては、上半身がしなるタイミングで左足のブロックを決める特性が考えられた。動きのコツとしては、右腕を無意識状態にして、下半身の技術的な要素を意識して、全身連動のイメージを自分の感覚下に落とし込むことが考えられた。

<参考文献>

1) 阿江通良：スポーツ選手のスキルフルな動きとそのコツに迫る, 人工知能学会誌, 第20巻第5号, 541-548. 2005年。

