

サッカーにおける「ハンドスプリングスローイン」の習得方法に関する研究

大図 圭佑（上越教育大学）

1. 目的

本研究は、ハンドスプリングスローインの習得を目指し、筆者の学習実践と学習者らへの指導実践を通して、ハンドスプリングスローインの動きの感覚意識を明らかにし、それに基づいた初心者指導プログラムを提案することを目的とした。

2. 研究の手順と方法

本研究は、以下の手順で進められた。

- ①先行研究や文献を踏まえて動きの局面構造を把握
- ②段階的変形法と学習援助漸減法の観点に基づいて学習ステップを考案
- ③筆者の学習実践
時間：1日あたり約30分の実践を5日間
- ④筆者のハンドスプリングスローインの測定
- ⑤学習ステップの考察と修正
- ⑥指導実践（男子学生2名を対象）
内観記録用紙（周東1998）を使用
時間：1日あたり約30分の指導
Aは4日間、Bは5日間
- ⑦学習者のハンドスプリングスローインの測定
- ⑧指導実践の考察
- ⑨動きの感覚意識の提示及び初心者指導プログラムの提案

3. 結果と考察

1) 学習実践の結果と考察

筆者は自ら考案した学習ステップをもとに5日間の学習実践から、目標とする動きを習得した。助走からボールを着き、空中局面から着地後にボールをリリースするまでの一連の動きを達成した。3日目の粗形態の状態から、5日目で精形態の状態へと習熟した。両足の着地時までボールで支持し、着地後には反っていた上体を勢いよく起こす感覚を養った後に、意識的な反復練習を行ったことで、動きに安定さや精確さが増した。着地直前まで、背中を反りながらボールで支持する動きは、映像分析から「鞭のしなり」のように観察された。

2) 指導実践の結果と考察

(1) 学習者A

Aは2日目までに「足の振り上げ」「支持脚の振り上げ」「背中への反り」を習得した。3日目には、空中局面での「浮き」を感じ取り、少ない回数ではあるが目標

とする動きを達成することができた。4日目には空中局面で「あごをひく」感覚意識が加わり、Aは「あごをひくことで着地後にスムーズにボールをリリースすることができた」と述べていた。Aは各練習課題の要点となる動きが目標とする動きにそれぞれ繋がっていることを感じ取っていた。

(2) 学習者B

Bはボールをリリースしない練習課題までは、Aとほぼ同様に達成することができた。しかし、空中局面から着地に向かう際に、ボールを頭の後ろではなく、前頭部付近で保持しており、目標とする「頭の後ろから頭上を通してボールをリリースする動き」（日本サッカー連盟競技規則）の習得に至らなかった。

それぞれの飛距離の測定結果は次の通りであった。

	筆者	A	B
通常のスローイン(m)	16.0	20.2	19.0
ハンドスプリングスローイン(m)	32.4	28.0	(14.5)

4. 結論

本研究では、筆者及び学習者Aがハンドスプリングスローインを習得し、その動きの感覚意識を提示できた。また、新たな練習課題と指導上の留意点を加え、初心者指導プログラムを提案した。紙面の都合上、以下に練習課題のみ提示する。

- ①ゆりかごから立ち上がる時にスローイン
- ②メディシンボールを使用したハンドスプリング
- ③ボールを使用して軽い助走、ホップから前転
- ④ボールを使用した足の入れ替え
- ⑤ボールを使用して振り上げ壁タッチ a)片足 b)両足
- ⑥ボールを使用した倒立からそのままの姿勢でエバーマットに倒れる
- ⑦助走、ホップからボールをマットに着け、足の振り上げ後に、支持脚を勢いよく蹴り上げ、ボールを押して前方へ回転する
- ⑧助走からボールを使用してハンドスプリング（徐々に落差を無くす）
a)高い落差 b)低い落差 c)フラットなマット
- ⑨バスケットボールでハンドスプリングスローイン（徐々に落差を無くす）
a)高い落差 b)低い落差 c)フラットなマット
- ⑩サッカーボールでハンドスプリングスローイン

5. 主な参考文献

- 1) 周東和好 (1998) 運動内観に基づく自分の運動の把握に関するモルフォロジー的考察, スポーツ運動学 研究第11号, pp. 63-77.