

# 陸上運動・陸上競技の短距離走における

## 視覚的情報を活用した指導方法の検討

板井 昌太 ( 愛媛大学大学院 )

### 1. 目的

本研究では、短距離走の指導方法について運動学、スポーツ心理学の観点から検討した研究報告を概観し、新たな指導方法について考察する。また、短距離走の技能の向上をねらいとし、視覚的情報を活用した指導方法を実施し、理想の動きを実現させるための効果を検討する。

### 2. 調査方法

#### 1) 対象者

教員免許取得を目指す学生 47 名、教員 40 名。

#### 2) フェイスシート

年齢、性別、学年または教員歴を尋ねた。

#### 3) 質問紙調査

問 1～問 5 は、陸上競技の経験や短距離走の授業、走り方に関すること、問 6～問 8 は、各学校種の過去の授業経験を尋ねた。また教員には、問 9～問 11 を加え、現在の教員としての指導経験に基づいて、問 6～問 8 と同様の内容を尋ねた。

### 3. 実験方法

#### 1) 実験協力者

愛媛大学陸上競技部に所属する部員 15 名。

#### 2) フェイスシート

性別、年齢、学年、陸上競技歴、現在を含め陸上競技を行っていた学校種と当時の種目を尋ねた。

#### 3) 質問項目

問 1～問 6 (「視線」、「腕振り」、「姿勢」、「ストライド」、「ピッチ」、「スピード」) の疾走時の意識について、5 段階で評定した。

#### 4) 実験の手続き

フェイスシート⇒W-up⇒視覚的情報のない状態 (条件 1) で 30m 走 (1 試技目) ⇒質問紙 1⇒視覚的情報 (条件 2) の説明⇒30m 走 (2 試技目) ⇒質問紙 2 の順に行った。後日、撮影した動画を

分析し、評価した。

#### 5) 動きの評価

評価項目を「頭・顔の向き」、「姿勢」、「腕振り」、「ピッチ」、「ストライド」、「足の流れ」とし、評価者に 3 段階で評価させた。また、変化がみられた区間をすべて選択させた。走者の条件 1 と条件 2 の動画を並べて、1 人ずつ呈示した。

### 4. 結果と考察

#### 1) 用具を使った指導

短距離走の指導では、「ミニハードル」と「ラダー」の使用頻度が高かった。学校での用具の使用頻度が高いことは、児童・生徒の走り方の指導に対して有効であることを示している。

#### 2) 言語的指導

現在の教員は、「腕」に関する指導が多かった。これは、陸上競技の学習経験が少ない人が持つ速く走るイメージが原因だと考えられる。

#### 3) 視覚的情報の効果

タイム短縮がみられたのは、10m のみ 1 名、30m のみ 4 名、両方は 6 名であった。条件 2 で「視線」の意識が顕著に高くなった。変化したと評価されたのは、0～10m の「頭・顔の向き」、「姿勢」であった。このように視線の方向を意識することで、頭・顔の向きが斜め下方向に変化し、より前傾姿勢がとりやすくなった可能性が高い。

### 4. 結論

本研究において、視覚的情報の活用の有無で疾走を比較した結果、視覚的情報により視線と姿勢の意識が向上した。また客観的分析においても、頭・顔の向き (斜め下方向)、姿勢 (前傾姿勢) に変化がみられた。このことから、視覚的情報を活用した指導方法は前傾姿勢の形成に影響を与えると考えられる。