

Attentional Focus Strategy が ドロップジャンプパフォーマンスに及ぼす影響

～プライオメトリックトレーニングの経験レベルと指示内容に着目して～

古橋侑季（岐阜大学）

1. 目的

研究課題Ⅰ：プライオメトリックトレーニングの経験レベルによって注意方略がドロップジャンプ (DJ) パフォーマンスに及ぼす影響を明らかにする。
研究課題Ⅱ：注意方略で用いる指示の目的および言葉の相違が DJ パフォーマンスに及ぼす影響を明らかにする。

2. 研究方法

1) 対象者：研究課題Ⅰでは、男子大学生競技者 38 名 (DJ 熟練者群 19 名, DJ 非熟練者群 19 名), 研究課題Ⅱでは、男子大学生競技者 20 名とした。
2) 実験運動：台高 30cm の台からの DJ とした。
3) 分析方法：研究課題Ⅰでは、中立的、内的および外的意識を誘発する指示を 3 つ設定した。研究課題Ⅱでは、接地時間 (CT) の短縮 (条件 1-3) と跳躍高 (JH) の向上 (条件 4-6) を目的とする指示を 6 つ設定した。全試技において, DJ-index, CT, JH および k_{vert} を測定および算出した。研究課題Ⅰでは、二要因分散分析 (群×条件) を、研究課題Ⅱでは一要因分散分析 (条件) を用いた。有意性は危険率 5% 未満で判定した。

3. 結果と考察

研究課題Ⅰ：DJ-index は、熟練者群において中立的条件が内的条件および外的条件よりも有意に高かった。また、非熟練者群において外的条件が中立的条件および内的条件よりも有意に高かった (図 1)。これらの結果から、DJ の経験レベルによって高い DJ パフォーマンスを発揮できる意識が異なることが明らかとなった。

研究課題Ⅱ：DJ-index および k_{vert} は条件間で有意な差は認められなかった (図 2)。CT において条件

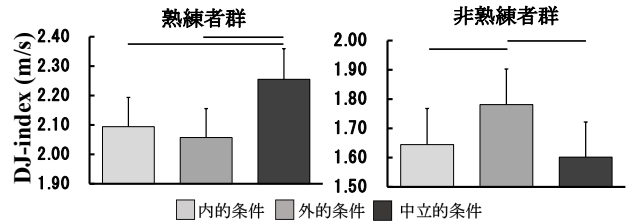


図 1 各群における DJ-index

1 および 2 が条件 4 よりも有意に短かった。さらに、JH において条件 4 が条件 1, 2 および 3 よりも、また条件 5 が条件 1 および 3 よりも有意に高かった。これらの結果から、注意方略に用いる指示の目的を変化させることで、DJ パフォーマンスを低下させずに、指示の目的通りのパフォーマンスを獲得できることが示唆された。しかし、用いる指示内容によっては選手が指示内容を理解することが難しい可能性のあることが示された。

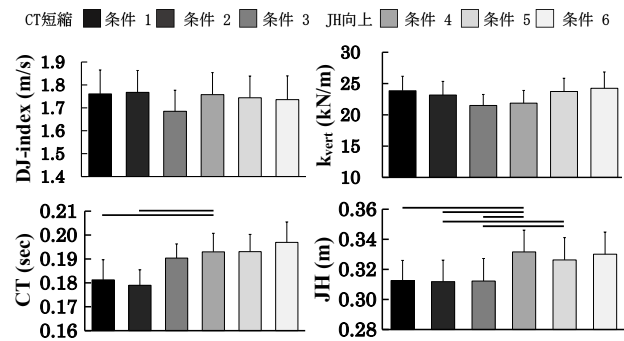


図 2 各条件における DJ パフォーマンス

4. 結論

以上の結果から、DJ における注意方略では、選手のプライオメトリックスの経験レベルや個々のトレーニング背景を考慮して、最適な注意方略を採用する必要性が示唆された。また、DJ に注意方略を用いる場合には、選手のトレーニング課題に合わせて、指示内容を慎重に選択し、最適な注意方略を採用する必要性が示唆された。