

# バスケットボールの動感意識に関する研究

## －3 ポイントシュートに着目して－

杉浦 雅（ 静岡大学 ）

### 1. 目的

本研究では、3 ポイントシュート時の熟練者と未熟練者の動感意識の違いを明らかにし今後の3 ポイントシュート指導に繋がることを目的とした。

### 2. 調査内容及び方法

対象者：S 大学女子バスケットボール部 10 名のうち 4 名(熟練者 2 名と未熟練者 2 名)

調査時期：令和 4 年 11 月中旬～12 月上旬

分析方法：借問分析、ワークシート分析

- 1) 実験 I では、3 ポイントシュート撮影を行った後、借問を行った。借問内容は a.各局面の捉え方 b.打つ時意識していること c.修正していること d.打った瞬間に入る入らないを感じるか e.意識している局面の 5 つである。
- 2) 実験 II では、洗練化を目的とした実験を行った。熟練者はこれまでの自身の動感意識・コツやカンを取捨選択し、自分に合ったものを新たに働かせていく。未熟練者は a.熟練者の観察、熟練者と会話する b.熟練者共通の動感意識・コツやカンを用いるといった 2 つの方法で実験を行った。

### 3. 結果と考察

- 1) 実験 I では、熟練者は準備局面への動感意識が強く、未熟練者は各局面への動感意識が弱いことが明らかとなった。「借問 b,c,e」の回答から、熟練者については準備局面での動感意識が多くあり、自分なりのコツやカンが非常に多く働いていることが分かった。未熟練者は、各局面での細かな動感意識や自分なりのコツやカンについては借問から読み取ることができなかつた。熟練者のなかでの動感意識やコツやカンには異なる部分があり、熟練者 A のような動感音、熟練者 B のようなリズム

ムといった自分なりのコツやカンがあることも重要だと考えられる。また「借問 a,d」での回答から熟練者は局面の構造化や付帯伸長能力といった身体知を高く兼ね備えていることも考えられた。

- 2) 実験 II では、熟練者は約 2 週間という期間で自分に合ったコツやカンを取捨選択し習得していくことが可能で洗練化身体知は高まっていったと言える。未熟練者に関しては、自分のシュートを振り返る機会を与えることで自分の動感をしっかりと理解することができるようになることが分かった。今回の a.b の実験方法は自分なりのコツやカンを見つけるための方法の 1 つとして有効であることも分かった。

### 4. 結論

本研究の結論は、以下の通りである。

- 1) 熟練者は局面構造化が明確になっており、その中でも準備局面への動感意識が非常に強く、未熟練者は各局面への意識が弱いことが明らかになった。3 ポイントシュート時には、準備局面への動感意識が必要だと考えられる。ただし、熟練者でも動感意識やコツやカンは必ずしも共通なものばかりではなく、自分なりのコツやカンが存在することが分かった。
- 2) 3 ポイントシュートを洗練化していくには、熟練者は自分なりのコツやカンを改めて取捨選択する必要があり、未熟練者は第一段階として熟練者のコツやカンを観察させたり伝えたりする必要があることが分かった。

### <参考・引用文献>

- 1) 金子明友(2005)身体知の形成(下), 明和出版, pp. 44-45.