

地蹴り現象の解消をねらいとした運動プログラムの考案

寶島 生之助（筑波大学）

1. 目的

サッカーにおいて、地蹴り現象とはロングキックを行う際に、ボールより下の地面を蹴ってしまうことである。本研究は、地蹴り現象の実態調査(研究課題 1-1)とその原因を解明する調査(研究課題 1-2)より、地蹴り現象の改善をねらいとした運動プログラムの考案と、その実施から運動プログラムの実践的な知見を明らかにすることを目的とした(研究課題 2)。

2. 研究方法

1) 研究課題 1-1 は、T 大学蹴球部に所属する男子にアンケート調査を依頼し、分析を行った。

(1) 対象者：T 大学蹴球部部員 86 名

(2) 調査方法：Google フォームを用いたアンケート調査

2) 研究課題 1-2 は、T 大学蹴球部に所属する男子のロングキックの動きを撮影(iPhone13)して分析した。

(1) 対象者：T 大学蹴球部部員 4 名

(2) 分析方法：映像を基に、対象者のロングキックを蹴り方の動きで分類し、準備局面、インパクト局面、フォロースルー局面における動きの特徴を良いキック、悪いキックに分けて分析した。

3) 研究課題 2 では、地蹴り現象を改善することをねらいとして考案した運動プログラムを実施した。

(1) 対象者：T 大学蹴球部部員 6 名

(2) 調査時期：令和 5 年 9 月 18 日、19 日、21 日

(3) 調査方法：1 日目と 3 日目に 6 本のロングキックテスト(40mロングキック 3 本、50mロングキック 3 本)を、効果を検証するための試技として実施し、試技ごとに「適切なロングキックを行うことが出来たか」「どの程度地面を蹴ったか」「どの程度体に無駄な力が入ったか」について 7 段階で回答させる内省調査を実施した。12 種類の運動プログラムを 1 日に 4 種類とし、3 日間において行った。なお、実施後に考案した 12 種類の運動プログラムに関する達成度、興味度、関心度、効果性、危険性について 7 段階で評価する内省調査を行った。

3. 結果と考察

1) 研究課題 1-1 では、「よくある」「時々ある」と答えた者が全体の約 42%にあたり、大学生の年代においても地蹴り現象が発生している者は、4 割以上も確認され、解決すべき課題のひとつであると考えられた。

2) 研究課題 1-2 では、体を回すようにボールを蹴る回転型のキックにおいて、地蹴り現象が発生しやすく、その原因は、足が地面近くを動く過程が長いことや上半身と下半身のねじれでバランスが崩れてしまうためであると考えられた。

3) 研究課題 2 では、実施した 12 種類の運動プログラムの興味度の平均値は、1 種類の運動プログラムを除き、全て高値(7 段階評価のうち 5 以上の値)を示し、達成度は、12 種類全ての運動プログラムにおいて高値を示した。ロングキックの内省調査のうち、「どの程度地面を蹴ったか」という問いに対する回答の平均値は、40mロングキック、50mロングキック共に、post 調査が pre 調査より数値が改善し、統計的な有意差が確認された。したがって、考案・実施した運動プログラムは、楽しく容易で、かつ効果的なものであった可能性が考えられた。

4. 結論

コーディネーションを取り入れるといった多面的な要素を取り入れた専門的に特化しない本研究で考案・実施した 12 種類の運動プログラムは、地蹴り現象の改善に役立つ可能性があると考えられた。

今後の課題としては、他の世代や特性を有する対象者において研究を行ったり、より長い期間において運動プログラムを行ったりした際の効果を分析、検証する必要があると考えられた。

5. 主な参考文献

1) 大道等、『動きを測る』, 大修館書店, 1991.

2) (財) 日本サッカー協会、『サッカー指導教本 2020JFA 公認 C 級コーチ』, JFA 技術委員会監修, 2020.