

スポーツにおける技術上達の方法

山崎 国昭

序 論

多くの人々の間で数多くの種目のスポーツが行われている現在である。

ある人々は気分転換や健康管理のために、ある人々は仲間の親善のために、そしてある人々はその種目でのエキスパートとなるためにとスポーツを行なっている。

特に良い成績をめざしていない人々にとっても、その技術が上達することは、その種目の楽しさや内容をよく理解することにもなり、心身によりよい影響を与える。良い成績をめざしている人々にとって、その技術の向上は重要な問題となってくる。

高度な技術をもつ優秀な選手と、多くのスポーツ愛好者の両者ともスポーツの発展、普及にとって重要な存在である。

優秀な選手にあこがれ、刺激を受けてそのスポーツに親しむ人々も多く、その技術やマナーは多くの人々の参考となる。

スポーツ愛好家が一人でも多ければ、それだけ多くの人が健康をちとることができるとともに、それだけ多くの人に長生きの可能性が得られることになる。

一方、選手をめざしあるいは選手と言われる多くのスポーツマンの実施しているトレーニングには多くの問題点がある。

一般に“しごき”と言われるような訓練も、その内容、実施法は不合理であり、そのスポーツ種目本来の技術とは無関係なことまでも行われている場合が多いこ

スポーツにおける技術上達の方法

とに驚かされるのである。

強さや記録を追求するのであれば、当然そのトレーニング計画や実施法は、より効果的であるべきである。

スポーツの楽しさをうばいとり、疲労困ばいに迫いやり、無駄なエネルギー、苦しみ、時間を労費し、それを積極的にはかえりみないまま来たのが今までのスポーツ界と言えるだろう。

いづれにせよ、スポーツの技術をより効果的に習得する方法論が示されるべきと考えられるのである。

本論文は、20年間にわたるスポーツ経験と10数年間にわたる指導経験をもとに、技術上達の方法論をここに示し、スポーツ界に何らかの向上が見られることを期待してまとめられたものである。

本 論

知識の先行

習得しようとするテクニックや作戦が頭の中に明確にあること。そしてそれを目標にトレーニングが行われることによって進歩が早められる。

さらに効果的な方法は、目標とするテクニックや作戦を実際に肉眼で見ながら模倣する方法である。これは実際に不可能な場合が多い。

いづれにせよめざすフォームやテクニックが頭の中にあり、現在身につけているフォームやテクニックより1～2歩先行して、しかもそれが明確なものであることが重要である。めざすフォームやテクニックが頭の中にないままのトレーニングでは、その実現は非常に困難なものになってしまう。

(技術の知識と理解)

スポーツの技術は、選手やチームの特性によって様々なものが存在する。その技術の発生の条件や選手の好みによっても様々である。

従って、場合によってはそれらの技術の選択に困惑することもある。

或は自己の技術についての比判も必要である。もちろん、他の選手やチームの

スポーツにおける技術上達の方法

テクニックについても正確な評価が必要である。

そして、自分はどのテクニックを追求すべきかの判断が重要である。

そのためには、先ず第一にその種目の本来のねらいを知って、その技術の本質を理解することが必要である。

短距離競走であれば、誰よりも先にゴールに到着することがねらいである。全ての技術はそのためのものであるべきものである。脚の動作、腕の動作はそのため有効なことが要求される。決して、見せかけのよいものや適当なごまかしであっては速くは走れない。スピードを出すための腕や脚の動かし方を良く知り、その意味を理解することである。

その上に、自分の体力的特性や動きの特性と考え合わせるべきである。

(観察の重要性)

実在する模範的なテクニックを明確に印象づけることは重要である。さらにその比判のできることも重要である。

それらのテクニックを観察するには、

① 試合の見学

良いゲームや立派な選手のプレーを肉眼で観察すること。肉眼で受ける、動きの印象、フィーリング、動きの速度、動きのアクセント、力の配分などは 8mm 映画や連続写真では大分異ったものになってしまう場合が多い。その迫力、力強さ、ダイナミックな動き、スピード感などは重要なものである。

つとめて試合は見学すべきであると言える。

② 8mm 映画

実際の動きを観察することは重要であるが、正確にその動きをキャッチすることは困難であり、スポーツの場合二度と同一の動きは見られない。

8mm の映画に収録した場合は、何回でも観察可能でありしかも正確な観察も可能である。8mm は最大限に活用すべきものである。まして自己の動作を知る上には非常に有効な手段である。

③ 連続写真

スポーツにおける技術上達の方法

全体の動きの流れはとらえることができない反面、部分的な動きを正確にとらえられる。8mm 映画、実物の観察と並用すれば効果的である。

④ 部分写真

1コマだけの写真も重要な意味をもつときがある。方向、角度、距離を工夫して撮影すれば、上記の方法で観察不可能な点についての発見もある。

以上4方法は、一つの方法だけでは十分でない。4方法を並用することが効果的である。そしてこれらは、ひんばんに多くの回数見ることが大切である。

③④などは、日常生活で一番多く目の向けられる箇所に張りつけることは大変有効である。

これらのくりかえしによって、よいテクニックのイメージが明確に頭の中に出て上ってくる。

あとはこのイメージの実現をめざせばよいことになる。

(動きの原理と技術のねらい)

人間の動きにはいくつかの原理がある。骨格、筋肉の構造、心理面などが関係し合っているためである。

動きの反動、スピードの出し方、気持の動作への現われ、各部分の動作との相関々係等々。それらのことについて知っておくことは技術の理解ならびに技術の習得の上に大変有効である。

技術のひとつひとつについても、その根拠を理解していない場合は、表面の現象だけに気をとられ、本来の技術からそれてしまうこともあり得る。そのねらいを知ることが重要である。

反復練習の意義と方法

スポーツ技術習得のためには、反復練習なくして他に方法はない。

明確なねらいをもった注意深い反復こそ技術上達への近道である。

反復練習することにより、その動作への順応、なれという反応が生じる。

さらに反復が積み重ねられることによって、その動作に余裕がもてるようにな

スポーツにおける技術上達の方法

る。これは、いわゆるリラックスが可能になり、自己の動作の判断もできるようになってくる。

1度だけできた技術が、10回に1度、5回に1度と可能になり、その技術のポイント、フィーリング、コツと言ったものを覚えることになる。

その後、何回か悪いクセにおちいり、また回復し、というくりかえしも行われる。これらは、常に同じくりかえしであっても、その底流は、次の進歩のためのくりかえしであり、一段高度な技術へと変化してゆく。

さらに反復されることによって、技術の安定、個性の発揮、さらに高度な技術への発展という変化が現われるのである。

ねらいをもった注意深い意欲的な反復練習のもつ意味はかけがえのない重要な方法である。

「科学カブレ」からくる、反復練習の非科学性を説く人も多い現代スポーツの反省が強く望まれるところである。

本人の感覚の意義と誤差

スポーツにおいて、その動作中のテクニックは本人の感覚をよりどころとして行われる。その感覚は各人独得のものであり、技術の進歩とともに変化もする。

脚を後方へ水平に上げるにしても、本人は水平より20度高い感覚で上げると1度水平になるかもしれない。

めざすテクニックやフォームを実現させるためには、本人の感覚こそ重要なよりどころである。

現実には、本人の感覚を無視した指導が多く行われていることは事実である。

瞬間の動作や反射的な判断、体の操作は、細かい計算や角度など数字にたよって実施することは不可能である。

指導者も選手も本人の感覚を基準にして、感覚の変化によって技術の進歩へ導くことこそ重要である。

本人の意識や感覚というものと、実際の動作との間には殆どの場合誤差がある。

スポーツにおける技術上達の方法

その誤差を正しく判断し、意識や感覚を変化させるこにによって、より望ましい動作へと導くことが効果的である。

動作の相関々係

技術上の欠点や失敗には必ず原因がある筈である。

失敗した技術そのものが悪い場合もある。

多くの場合は、失敗または欠点のある動作の以前の動作にその誘因がある。

また、その後の動作への誤った意識が原因している場合も時にはある。

従って、技術の上達のためには、はじめの方の動作から、そのテクニックを順にマスターするのが近道だと言える。

テクニックの欠点や失敗には、原因が1つだけでない場合も多い。前後のテクニックばかりでなく、体力的背景、用具等の適性、心理的原因などの面からも検討することが必要である。豊富な資料と体験、指導者の助力が必要な根拠はここにもある。

好条件での技術練習

過去のトレーニングでは、疲労困ぱいしている状態で高度な技術を習得させようとしていた例があまりにも多い。

それはよい技術をおぼえるためでなく、悪い技術を定着させるためのトレーニングに他ならない。

高度なテクニックを行なうには、新鮮で鋭敏な神経と頭脳、元気な肉体、旺盛な意欲などが必要である。用具、グラウンド、天候、ふん囲気等の条件のよいことも重要である。

そうした条件下でこそ、よい技術を早く習得するチャンスが生じる。

そのときのトレーニングが、技術向上のためなのか、スタミナ養成のためなのか、疲労するためなのか、そのねらいの自覚とそれにそっているかどうかの判断が重要である。

試合は高度な練習

試合に際しては念入りに意欲的に万全と思われる準備をする。

心身ともに練習よりはるかによい条件下にある。ライバルもいて闘志も燃える。必然的に良い技術、初めての記録などが現われる。

その試合が成功すれば、さらに高度な目標とその足がかりが得られるだろう。

その試合が失敗であれば、当日および準備の再検討が慎重に行われるだろう。

これらは、普段の練習時の研究・反省よりも、より真剣に、より本質的に行われるものである。

試合には積極的に出場すべきである。

必要条件の準備

(本人の意欲)

本人の意欲と心構えが確立されていなければ、いかに優れた条件が備っていてもよい成果は得られない。

目標を定め、その目標が仮空のものでなく、実現可能だと考えられる、具体的な、細部にわたっての目標計画を企てることが重要である。

ライバルの選定も勝つ可能性のあることが重要である。

具体的な目標としては、記録や勝負を目指すのであるが、本当のねらいは、「快心の試合」こそ大きな喜びであり、技術の上達を意味するだろう。

トレーニングの工夫、試合出場、理解ある仲間、などは本人の意欲を常に新鮮に保つために役立つことがらである。

(環境)

本人の意欲が強く、豊富な知識があれば環境が不十分であってもその悪条件を克服できる場合が多い。

トレーニング施設、用具、資金、時間、仲間、試合のチャンスなどに恵まれることが非常に有利である。技術向上に当っては有能な指導者は偉大な影響を与え

スポーツにおける技術上達の方法

る。

(体力的準備)

スポーツマンとしての基本的能力が先ず要求される。

耐久力、機敏性、柔軟性、巧緻性、筋力などがあげられる。

次いで、各スポーツ種目のための専門的な基礎体力、実用的体力が必要である。

トレーニングに際しては、

基礎→準応用的→応用的→実用的→実際のように進められるべきである。

多くの場合、その種目の技術とは無関係な訓練に多くのエネルギーを消費している。

各種目に要求される能力をよく見きわめて、有効なトレーニングを積むべきである。

技術を進歩させる直接的な能力の他に、トレーニングのため、試合のための訓練も技術上達には欠かせない。

(無病、無ケガ)

故障や病気は、トレーニングを中止させ、進歩をとめるだけでなく、心理的影響も大きい。万全の準備と注意を払ってこそ、思い切った冒険も可能になり、そこから高度な技術も生まれることになる。

スポーツは健康を害したり、生活を乱すものであってはならない。心身の栄養であるべきものである。健康管理は種々の角度から年に2回は実施すべきである。

ま と め

スポーツ技術の向上のためには、古来行われている反復練習が重要な意味をもっている。

適確なねらいと、注意深い反復練習。その実施に必要なあらゆる条件の準備が、計画的、合理的に行われるべきである。

既製のトレーニング方法へのこだわり、無比判、新しいトレーニング方法の盲

スポーツにおける技術上達の方法

目的採用などはよく用心すべきである。

各種目のねらいと本質を基に技術およびトレーニング方法が研究されるべきである。

第一線のスポーツ選手と指導者の模範的な実践が期待される。