

リバウンドジャンプ初心者のための指導法

－姿勢づくりに着目して－

小森大輔¹⁾, 関子浩二²⁾, 小西麻耶子¹⁾, 小森智美³⁾

¹⁾活水女子大学

²⁾筑波大学

³⁾長崎大学

キーワード: リバウンドジャンプ、姿勢づくり、キネマティクス、指導法

【要旨】

本研究では、スポーツ等を専門的に行わず、リバウンドジャンプを行ったことがない 22 歳の女子学生 1 名を対象として、リバウンドジャンプの指導法を提示した。その効果については接地時間、跳躍高、リバウンドジャンプ指数、キネマティクスを用いて検討した。本研究で用いたリバウンドジャンプの指導法は、①接地前から膝関節を屈曲した姿勢で接地することを意識した姿勢づくりと、②「ふくみを持たせる」、「タメをつくる」姿勢を意識した姿勢づくりの 2 点であった。

その結果、対象者は「ふくみを持たせる」、「タメをつくる」姿勢ができるようになったことで、腕の振り込み動作を伴わないリバウンドジャンプにおいて跳躍高が 4.5cm 増大し、リバウンドジャンプ指数は 0.2m/sec 増大した。また、股関節および膝関節の接地瞬間角度は指導後小さい値を示し、屈曲位となった。特に膝関節の接地瞬間から最大屈曲までの角度変位は指導後小さくなった。以上のことから本研究で用いた指導法は、腕の振り込み動作を伴わないリバウンドジャンプのリバウンドジャンプ指数を改善する 1 つの手段となることが認められ、専門的なプライオメトリックスを導入したことがない、あるいは導入しようと考えている競技者や指導者にとって姿勢づくりに着目したフォーム指導は有効な方法と考えられた。

スポーツパフォーマンス研究, 4, 161-170, 2012 年, 受付日:2012 年 3 月 2 日, 受理日:2012 年 8 月 29 日

責任著者:小森大輔 〒850-8515 長崎県長崎市東山手町 1 番 50 号 komori@kwassui.ac.jp

A method for coaching rebound jump beginners based on posture training

Daisuke Komori¹⁾, Koji Zushi²⁾, Mayako Konishi¹⁾, Tomomi Komori³⁾

¹⁾ Kwassui Women's University

²⁾ University of Tsukuba

³⁾ Nagasaki University

[Abstract]

The present study describes a method used for coaching a 22-year-old female student, a beginner at rebound jumping, in rebound jumps. Effects of the coaching method were examined using landing time, jumping height, a rebound jump index, and kinematics. The coaching technique used focused on the student's posture, and consisted of her being conscious of the following: (a) having her knees bent before landing, and (b) having relaxed legs and knee joints. After this coaching, the student could take a relaxed posture without swinging her arms; her rebound jumping height improved by 4.5 cm, and her rebound jump index, by 0.2m/sec. Moreover, at the moment of landing, the angle of her hip and knee joints toward the ground became smaller and her legs were more bent. In particular, the angle of displacement of her knee joint from the moment of landing to the maximum bend became smaller after this coaching. These results suggest that this coaching method may be an effective method for improving the rebound index without an arm swing. For athletes and trainers who have not yet introduced or who are planning to introduce professional plyometric training, this method for coaching correct form might well be useful.