

砲丸投げにおける新たなグライド動作の視点とその技術および習得方法

野口安忠

九州情報大学

キーワード: 砲丸投げ, グライド動作, 習得方法

【要旨】

これまで国内のグライド動作の技術は、投てき方向に対する重心移動および水平速度を高めることに着目されてきた。しかし、グライド投法の運動特性を考えると、グライド動作は投てき方向に背を向けた状態から動作を開始することから、砲丸を直接加速させる突き出し動作では、「身体を水平回転させる」動作を行わなければならない。したがって、この動作をグライド動作後(R-on)から突き出し動作までの短時間で行うには、あらかじめ身体を水平回転させることを想定したグライド動作を行なっておく必要があると考えるに至った。そこで、本研究では右股関節の水平内転、内旋、屈曲を伴った右足の引き込み動作を行い、R-onで骨盤が左回旋位の状態でR-onを迎えることをねらいとしたグライド動作(骨盤の水平回転を伴うグライド動作)とその習得方法を考案し、男子学生砲丸投げ競技者1名に8ヶ月間実施させた。その結果、15m77から16m50と73cm記録を更新し、骨盤の水平回転を伴うグライド動作はパフォーマンスを向上させる有効な新しい視点として示すことができた。

スポーツパフォーマンス研究, 4, 171-191, 2012年, 受付日:2012年5月25日, 受理日:2012年10月24日

責任著者:野口安忠 〒818-0117 福岡県太宰府市宰府 6-3-1 noguchi@kiis.ac.jp

- - - - -

Development of a new glide motion in the shot put

Yasutada Noguchi

Kyushu Institute of Information Sciences

Key words: shot put, glide motion, training method

[Abstract]

The glide putting style in the shot put has focused on the transfer of the center of gravity and an increase in horizontal speed in the putting direction. In the traditional method, the glide starts with the putter facing backwards, after which an accelerating putting motion starts the rotation of the body. Therefore, in order to move from the glide (R-on) so as to toss the shot quickly, the glide motion must

be ready for the rotation of the body. In the present study, a new glide motion was developed in which pulling in the right foot was accompanied by horizontal adduction, inner rotation, and flexure of the right hip to start the R-on with the hip turned to the left (glide motion with horizontal rotation of the hip). This method was used for 8 months by a male student shot putter. After that time, his record improved from 15 m 77 cm to 16 m 50 cm and 16 m 73 cm. This suggests that the glide motion with horizontal rotation of the hip was effective.