

# 壁の前で動作を制限したトレーニングがなぎなたの八相スネ打突に及ぼす影響

丸山絵理那<sup>1)</sup>, 蔭山雅洋<sup>2)</sup>, 山田理恵<sup>1)</sup>, 前田明<sup>1)</sup>

1) 鹿屋体育大学

2) 鹿屋体育大学大学院

キーワード: 素振り, 有効打突, 間合い, 基本動作, 地面反力

## [要 約]

本研究は、横振り動作を改善するために、壁の前に立ち、なぎなた切先と身体との距離を制限したトレーニングが八相スネ打突に及ぼす影響を明らかにすることを目的とした。被検者は大学女子なぎなた選手 7 名とし、異なる時期に制限なし条件と制限あり条件を行った。制限あり条件は、壁との距離を 65cm に設定し、その地点にて壁になぎなた切先が当たらないように、八相スネ打突を行い、制限なし条件は通常通りで行った。トレーニングは、100 回の八相スネ打突とし、両条件とも、週 3 日×4 週間の計 12 回行った。その結果、制限あり条件は、トレーニング後において、なぎなた切先における X 軸の変位量が有意に減少し ( $p < 0.05$ )、間合いおよび左脚における地面反力の進行方向の成分は有意に増大した ( $p < 0.05$ )。これらの結果から、壁の前に立ち、なぎなた切先と身体との距離を制限したトレーニングは、なぎなた切先と身体との距離を小さくすることにより、「横振り」の動作が改善されるとともに、間合いの改善によって、試合を有利に進められる可能性が示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 7, 1-9, 2015 年, 受付日:2014 年 3 月 3 日, 受理日:2015 年 1 月 13 日

責任著者: 前田明 所在地: 〒891 2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 番地 amaeda@nifs-k.ac.jp

\*\*\*\*\*

## **Effects of naginata training with motions limited by a wall on the hasso sune strike**

Erina Maruyama<sup>1)</sup>, Masahiro Kageyama<sup>2)</sup>, Rie Yamada<sup>1)</sup>, Akira Maeda<sup>1)</sup>

<sup>1)</sup> National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

<sup>2)</sup> Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: practice swing, effective strike, distance from opponent, basic motion,  
force against ground

## [Abstract]

The present study aimed to examine effects of naginata training in which the distance between the naginata blade and the athlete's body was limited by having the athlete stand by a wall when practicing the hasso sune strike, in order to improve the side swing motion. The participants were 7 university female naginata practitioners who

practiced under set conditions at different times with and without a limitation. In the condition with a limitation, the distance from the wall was set at 65 cm. The participants practiced hasso sune strikes from that position, with the goal that the naginata blade would not hit the wall. In the condition without a limitation, they practiced as usual. In the experimental training, they did hasso sune strikes 100 times, repeating that 12 times, 3 times a week for 4 weeks. The results from the limited condition indicated that the variation of the x-axis of the naginata blade was significantly reduced ( $p < 0.05$ ), and the athlete's distance from her opponent and the forward element of the force of her left leg against the ground significantly increased ( $p < 0.05$ ). These results suggest that the training that limited the distance between the naginata blade and the athlete's body was effective in improving the side swing motion by reducing the distance between the naginata blade and the athlete's body, and that it also improved the distance between the opponents.