

サッカーにおける後方へ走りながらのジャンプヘディング動作習得のための 段階的指導法の効果

青木 竜¹⁾, 塩川勝行¹⁾, 本山清喬²⁾, 金高宏文¹⁾

¹⁾鹿屋体育大学

²⁾鹿屋体育大学大学院

キーワード: サッカー, ジャンプヘディング, クロスステップ走

【要 旨】

本研究では、筆者の後方へ走りながらのジャンプヘディング動作の習得方法を手掛かりに、1名の大学男子サッカー競技者を対象として、その動作の習得方法の有用性について検証した。その結果、複雑な動作を分割し、段階的な練習法を実施することで、ヘディングにおけるボールの球威を高め、複雑かつ実際の競技場面で必要とされるジャンプヘディング動作の習得を容易にすることができた。

スポーツパフォーマンス研究, 6, 198-210, 2014年, 受付日:2014年4月23日, 受理日:2014年10月21日

責任著者:青木竜 鹿屋体育大学 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1

Email: aoki@nifs-k.ac.jp

* * * * *

Effectiveness of step by step coaching in soccer for teaching the jump heading motion while running backwards

Toru Aoki¹⁾, Katsuyuki Shiokawa¹⁾, Kiyotaka Motoyama²⁾, Hirofumi Kintaka¹⁾

¹⁾National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: soccer, jump heading, cross step run

[Abstract]

The present study presents a method of training a university soccer player to do a jump heading motion while running backwards, based on the first author's experience training one of his students. A jump heading motion increases the speed of the ball when a player is heading; this complex motion is required in actual games. The training method broke down the complex series of movements made when jump heading into its component movements, and trained the player with exercises that taught them to him step by step. With that method of coaching, the student easily acquired the jump heading motion.