

メンコ遊びの成績上位者における動作の特徴～上達のための指導ポイント～

田中亮匡, 砂川憲彦, 伊藤博一
帝京平成大学

キーワード: 男子大学生, メンコ遊び, 成績上位者, 指導ポイント,

【要 旨】

本研究では, 男子大学生を対象に, メンコ遊びの成績上位者における動作の特徴をハイスピードカメラ 1 台での 2 次元動作分析によって明らかにし, メンコ遊び上達のための指導ポイントに関する基礎資料を作成することを目的とした。

その結果, ①相手のメンコに近づいて構える, ②大きなステップ幅で構える, ③踏込脚の膝関節を大きく伸展させながら投げる, ④より低い位置でメンコをリリースする, ⑤リリースポイントの真下付近にメンコを投射する, ことがメンコ遊びの成績上位者における動作の 5 大特徴であることがわかり, 上達のための重要な指導ポイントであると考えられた。また, 体操マットと市販のゴム製コースターを使用した場合では, 70km/h 程度のメンコ初速度があれば相手のメンコを十分にひっくり返せるものと考えられた。さらに, 「構え」に関する分析項目は, 多くの分析項目との間に有意な相関関係がみられたことから, 「正しく構える」ことがメンコ遊び上達のために重要であると考えられた。

スポーツパフォーマンス研究, 9, 277-287, 2017 年, 受付日: 2017 年 1 月 23 日, 受理日: 2017 年 6 月 20 日
責任著者: 伊藤 博一 〒164-8530 東京都中野区中野 4-21-2 帝京平成大学 hirokazu.ito@thu.ac.jp

Features of motion of menko experts: Coaching points for improvement

Akimasa Tanaka, Norihiko Sunagawa, Hirokazu Ito
Teikyo Heisei University

Key words: male university student, menko card game , expert menko players,
coaching point

【Abstract】

The present study aimed to create basic materials for coaching menko (a Japanese card game) based on a two-dimensional motion analysis of the actions of male university students who were experts at menko, as recorded with a high-speed camera. The analysis revealed five features of the menko experts' actions that were considered to be important points for coaching: (a) standing close to the opponent's menko, (b) standing with the feet spread wide apart, (c) using the knee extensor when throwing

the menko, (d) releasing the menko from a lower position, and (e) throwing the menko just under the releasing point. When using a gym mat and a commercially available rubber coaster, throwing menko at an initial velocity of 70 km/h was enough to flip over the opponent's menko. Further, because the analysis of the items relating to the experts' standing posture showed significant correlations with the other items analyzed, the results suggest that a proper standing posture may be important for the improvement of performance in menko.