

指導者が持つ高度な自転車ペダリング技能を手がかりに
短期間で競技者が技能改善できた事例
～競技力が高い女子大学長距離競技者の1ヶ月間の取組み～

山口大貴¹⁾, 中井彩子²⁾, 金高宏文³⁾, 山本正嘉³⁾

¹⁾鹿屋体育大学大学院

²⁾鹿屋体育大学体育学部

³⁾鹿屋体育大学

キーワード: コーチング, 身体知, 実践知

【要約】

筆者(B 指導者)が実践知として有する高度なペダリング技能を, 競技力の高い女子大学長距離競技者(A 競技者)に伝達することを試みた. その結果, 約1ヶ月の取組みで全日本選手権 U23 ロードレースにおいて優勝するなど, 以前よりも高い成果を安定して発揮できるようになった.

第I期では, A と B とが動画や意見交換を通じて, 主観および客観情報を共有して技能改善に取組み, 一定の成果は得たが十分な改善にまでは至らなかった. 第II期では, A は教育実習により競技用自転車による練習が一度もできない中, 第I期で掴んだペダリング運動の感覚を手がかりに, 階段登りを用いてその感覚をシミュレーションする補助運動を自身で実践した. 第III期では, その階段登りで掴んだ感覚を自転車の実走に波及させる取組みを自身の手で行い, 一定の効果があったと考えられた.

以上から, ①指導者は運動技能の指導の際に, 技能の獲得は最終的には競技者が自ら体得するしかないことを理解した上で, 技能改善のきっかけを効果的に伝えること, ②競技者もこの点を理解した上で, 自ら試行錯誤の努力を重ねることが重要であり, 両者がそろうことで短期間で技能を改善させることも可能であると考えられた.

スポーツパフォーマンス研究, 12, 471-493, 2020年, 受付日: 2019年6月20日, 受理日: 2020年8月28日

責任著者: 山本正嘉 891-2393 鹿屋市白水町1 yamamoto@nifs-k.ac.jp

* * * *

**One month's coaching in advanced pedaling techniques
of a female university long distance bicycle racer
who had high competitive power**

Hiroki Yamaguchi¹⁾, Ayako Nakai²⁾, Hirofumi Kintaka³⁾, Masayoshi Yamamoto³⁾

¹⁾ Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ Faculty, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

³⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya.

Key words: coaching, transmitting knowledge, practical knowledge

[Abstract]

The first author (B), who had practical knowledge of advanced pedaling techniques, taught techniques to the second author (A), who was a female university long distance bicycling racer with high competitive power. After one month of this coaching, A consistently got high results, including a win in the All Japan U23 Road Race.

In the first period of coaching, A and B talked together and viewed videos in order to share subjective and objective information aimed at improving A's cycling, but after that, her racing results did not noticeably change. In the second period, although A was too busy with her teaching practicum to have time for practical bicycle training, she was able to engage in simulated training, e.g., when going up stairs, she imitated the sensation of pedaling that she had understood in the first period. In the third period, A put the pedaling sensation from the stair exercise into practice while bicycling, and got a positive effect.

This suggests that the following may make it possible to improve cyclists' technique in a short period:

- 1) The coach explains clearly to the athlete that the acquisition of technique should eventually be by self-learning from experience.
- 2) The student athlete understands that and continues to make an effort with trial and error.