

砲丸投げのグライド投法におけるグライド動作改善のためのトレーニング法 —傾斜台を用いた動作改善事例—

瓜田吉久¹⁾、西木信男²⁾、松村勲¹⁾、金高宏文³⁾

¹⁾ 鹿屋体育大学スポーツパフォーマンス系

²⁾ 福岡県警

³⁾ 鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター

キーワード: 砲丸投げ、グライド動作、傾斜台、動作改善

【要旨】

本研究は、ある大学男子砲丸投げ選手が、現状習得しているグライド動作について、本人の主観を踏まえ、実際の動作映像を観察し客観的に問題点を確認し、飛距離獲得に十分に貢献していない動作であるという考えに至り、その動作を改善する方法として、傾斜台を用いたグライド動作改善トレーニングを立案した。そして、そのトレーニングを実践することで技術的問題点を改善し、飛距離獲得に成功したトレーニング事例を提示するものであり、さらに、トレーニング実践から得た有益な情報(実践知)についても明らかにするものである。当該選手が確認した技術的問題点は、グライド動作中「重心を下方に上手く下げられない」、「身体後方へスムーズでスピードのある重心移動ができていない」、「グライドの移動スピードが上手く得られていない」などであった。そこで、これらを改善するためにいくつかのトレーニング課題を設定し、16週間にわたってトレーニングを実施した。その結果、当該選手のトレーニング経過においてグライド動作の主観や印象も改善され、動作の改善も客観的に確認することができ、パフォーマンスの向上に繋がった。

スポーツパフォーマンス研究、1、223-229、2009年、受付日:2009年5月1日、受理日:2009年9月24日

責任著者: 瓜田吉久 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 y-urita@nifs-k.ac.jp

A training method for improving the glide in shot-put Improvement resulting from use of a tilting board

Yoshihisa Urita¹⁾, Nobuo Nishiki²⁾, Isao Matsumura¹⁾, Hirofumu Kintaka¹⁾

¹⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ Fukuoka Prefectural Police

³⁾ Center for Sports Training Research and Education, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: shot put, glide motion, tilt board, improvement in motion

[Abstract]

The present study is related to improvements in a university men's shot-putter's glide. Based on his opinion and video analysis of his motion, it was confirmed that his glide was not contributing enough to the distance thrown. An improved glide training method, utilizing a tilt board, was devised. The present study reports the results for the distance thrown after technical problems with this method were solved, as well as useful information collected during the training. Technical problems included that the shot putter could not lower his center of gravity enough, could not move his center of gravity backward smoothly and quickly, and could not get enough glide speed. During a 16-week training with several targets, his view of the glide changed positively, his glide motion improved, and his performance also improved.