

視線を向ける範囲が スポーツスキル向上に与える 影響の検討

伊丸岡研究室
4IP1-8 磯部博貴

はじめに

- スポーツの技能は多くの種類がある



技能の種類

クローズドスキル

オープンスキル

2種類に分類できる

クローズドスキル…

- 外的要因に左右されにくく、安定した環境で行う
- サッカーのFK、ゴルフ、陸上競技など



オープンスキル…

- 外的要因に左右されやすく、刻々と変化する不安定な状況の中で行う
- 野球の打撃、テニスなどのレシーブ、格闘技など



先行研究

- 高橋ら(2010)の先行研究によると、
ダーツで的を見る範囲を変更すると成績が向上

技能の向上

技能が向上する方法には、反復練習を行うことだけではなく、

認知的な面での変更

(紹介した先行研究では視野範囲の変更)

を行う方法がある

これはクローズドスキルについての技能を向上する方法

オープنسキルにおいて技能を
向上する方法は提案が少ない

目的

クローズドスキルの先行研究における

「視野の範囲を変更すること」が

クローズドスキルとオープンスキル両方で

技能の向上をもたらすのか

仮説

「視野の範囲を変更すること」で

- クローズドスキルの精度が向上する(先行研究の確認)
- オープンスキルの精度が向上する

実験内容

- 対象動作・・・サッカーのキックの動作
- 被験者・・・サッカー経験者12名
(全員利き足は右)

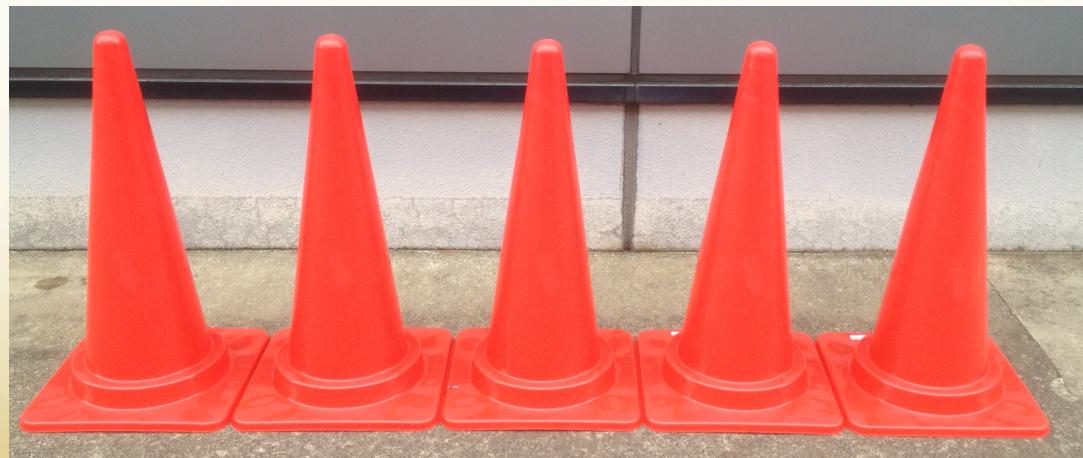


視野範囲の変更

視野を狭める条件→パイロン1本



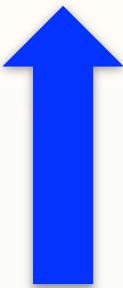
視野を広げる条件→パイロン5本



クローズドスキル



パイロン(10m)



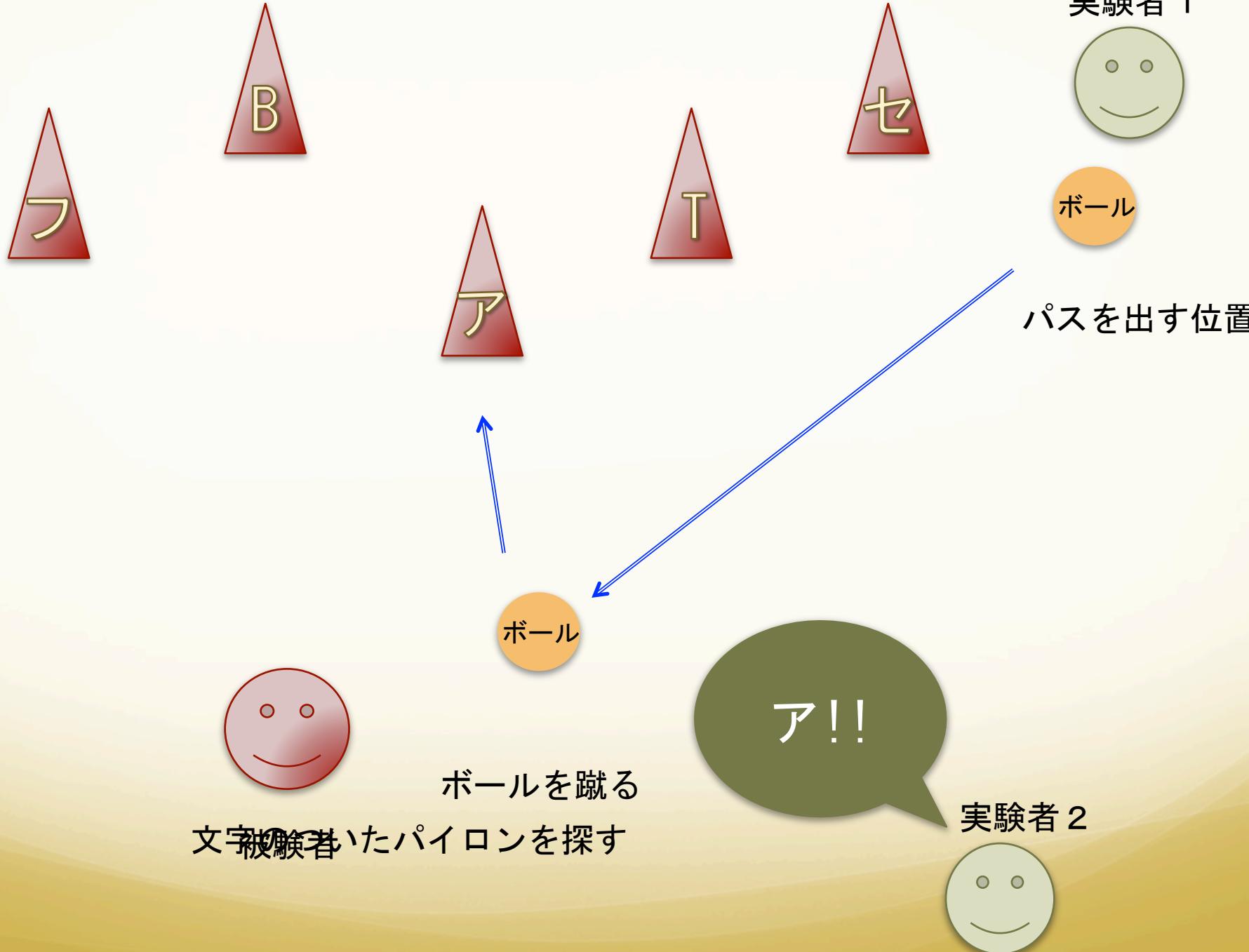
ボール(被験者が設置)



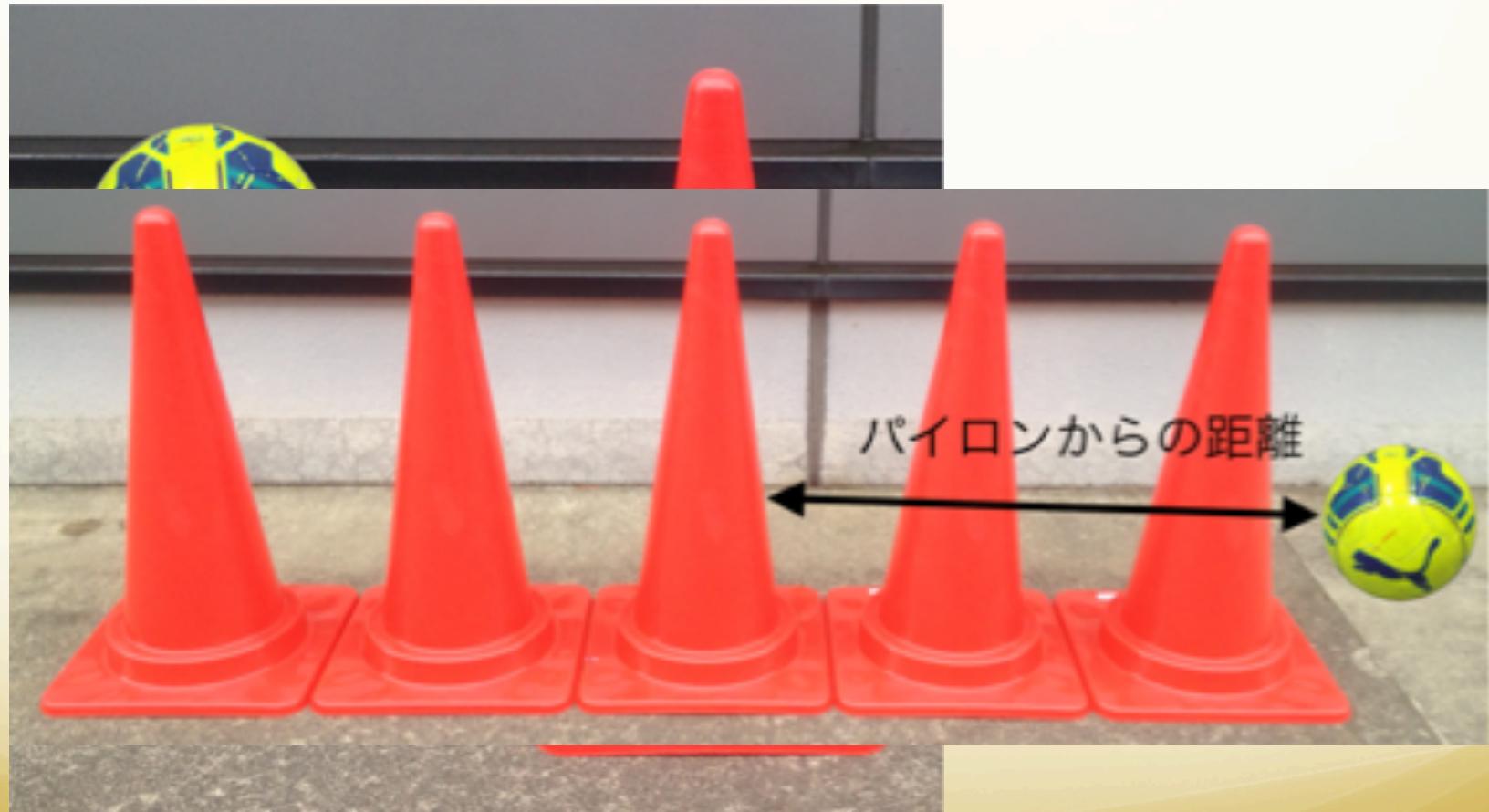
ボールを蹴る

被験者

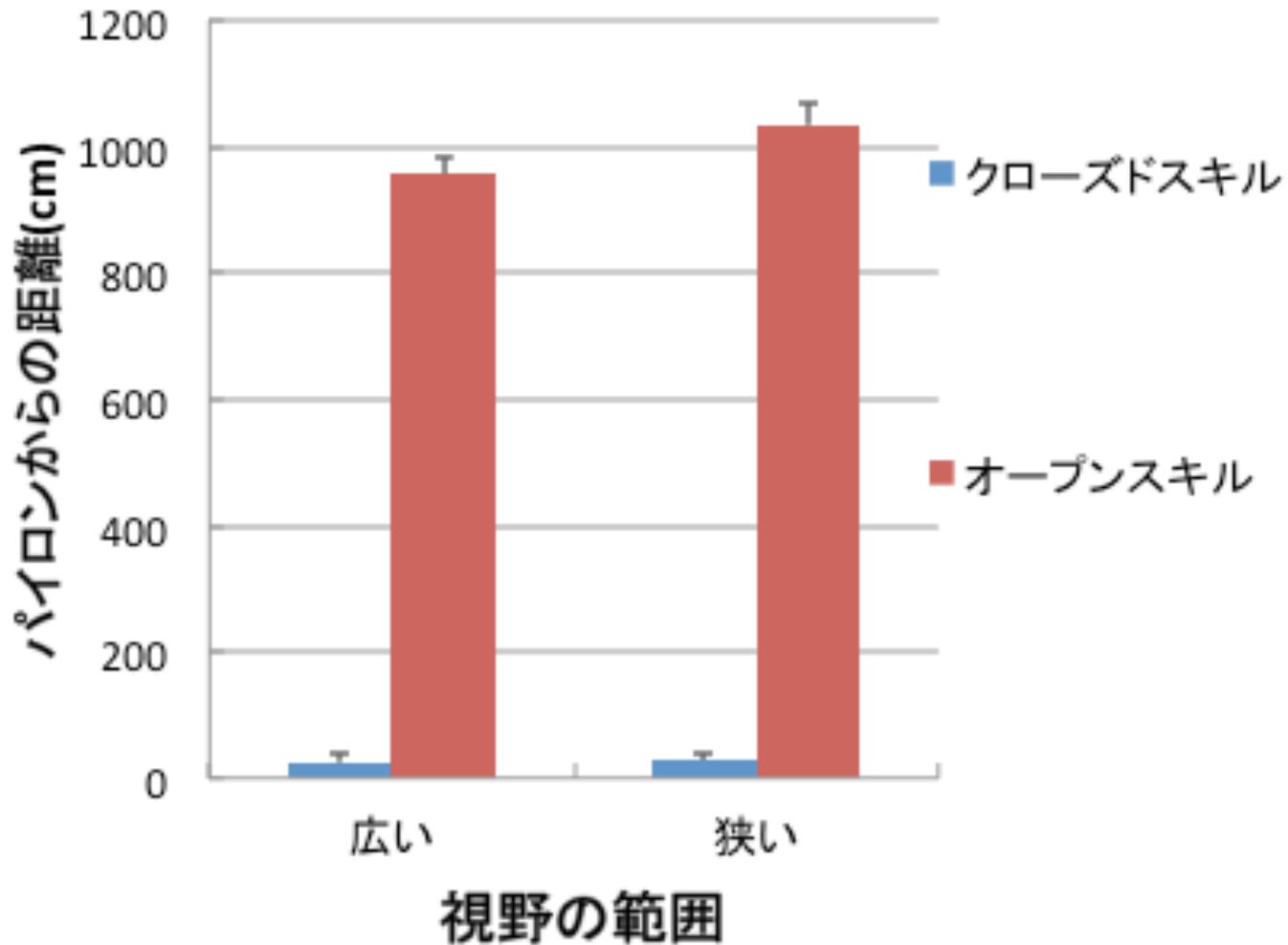
オープンスキル



計測方法



結果



オープン交互通作用が見有意な差が見られた

考察(クローズドスキル)

- 視野の範囲を変更すること(1本→5本)による効果は得られなかった。

被験者が経験者であったこともあり、

床効果が表れた可能性あり

考察(オープンスキル)

視線の範囲を変更することでオープンスキルにおいてもキックの精度が向上する

まとめ

- オープンスキルで数少ない技能の向上の提案を行うことができた
- 本実験の結果から考えて、他の先行研究におけるクローズドスキルで認知的な変更によって技能が向上する方法がオープンスキルにおいても有効である可能性が示唆された

文献

高橋哲也・中須賀巧・赤松喜久(2010). 注
視方略がクローズドスキルの運動学習に及
ぼす影響 大阪教育大学紀要 第Ⅲ部門
59, 1, 43-51.