

協調能力トレーニングに関する研究

—ボールゲームにおける協調能力トレーニングの在り方の検討を中心に—

日高利枝 (学校教育課程・教科教育実践選修)

(序論) 動機・目的・方法

筆者は、高校・大学を通じてハンドボールのゴールキーパーの技能を高めるために専門的に練習を行ってきた。その間ゴールキーパーの技能としてどのような能力が必要であるのか、ということについて考えていた。

一般に、スポーツ科学の世界では、競技力を構造的に捉えると、技術・戦術・体力・協調能力という要因が挙げられている。とりわけ最近では、協調能力が重要視されるようになった。

この協調能力の本質は何か、主にボールゲーム(注1)の一般理論としての協調能力の捉え方とその指導法について考えてみたいと思った。

本研究では技術・戦術・体力の前提条件である協調能力の捉え方を明らかにした上で、特にボールゲームの競技力と協調能力の関連性を検討しながら、協調能力の系統的な指導法について明らかにする。

ところでわが国には協調能力トレーニングの具体的方法に関してまとめられた文献はほとんどみあたらない。そこで、協調能力トレーニングが盛んに行われているドイツ語圏の Andreas Kosel の著書「Suhlung der Bewegungskoordination」を取り上げた。この文献には協調能力トレーニングの具体例が豊富に掲載されており、体系的な著書として非常に評価が高い。

したがって研究方法として、この著書を中心に翻訳・整理した上で、協調能力の捉え方とその指導法の在り方という視点から解釈した。そして、彼の考え方を中心に、ボールゲームの協調能力トレーニングの在り方と具体的方法を模索した。

(本論) 第1章：協調能力とは何か

ここでは、一般的な運動協調能力とボールゲームに必要な協調能力について明らかにしようとした。渡辺によれば、『わが国の調整力の捉え方は、ほとんどが神経系の動きである。』という一節を前提としている。そして、運動経過のなかではこの神経系と筋の働きに応じて、バランスやタイミングあるいは敏捷性といったものが能力として示され、これらの能力の構成体を調整力と考えているようである。

本論で考察対象とする協調能力はスポーツ科学辞典では「協調」と「運動協調」とに区別されている。ここではとりわけ、「運動協調」について述べていく。「運動協調」とは、個々の運動や複合的な運動実行が、時間的、空間的、筋力的に適切に制御されていることを表す。この制御は、感覚系を通して仲介される外的な基準や目標に応じて行われる。それゆえ感覚運動協調ともいわれる。著者達の共通の考え方を整理すると、ボールゲームに必要とされる本質的な協調能力は、分化能力、定位能力、変換能力、反応力、連係能力の5つであることがわかった。

さらにボールゲームの類型的特性と協調能力について明らかにしようとした。ボールゲームに要求される協調能力は、とりわけゲーム状況や戦術・技術との関係が深い。今回は敵陣突破型の代表的なスポーツ種目について考えたが、他の類型に属するスポーツ種目に要求される協調能力について今後検討し

ていく必要がある。また、わが国の協調能力の概念は、体力の構成要因としての調整力とされている。今後は実践に有用な方向で体系化される必要がある。

第2章：協調能力トレーニングとは何か

ここでは、トレーニングとは何かということと、ボールゲームにおける協調能力トレーニングの在り方について明らかにしようとした。その結果、「トレーニング」とは、ある目標に応じて、選手として自分でトレーニングすることだけではなく、コーチとしてだれかをトレーニングさせることとの2つの側面をもっているということがわかった。

また、ボールゲームにおける協調能力トレーニングは、数多くの練習種目を短時間に行うこと、協調が困難な運動は、容易な運動と交互に行うことなどの注意が必要であることがわかった。さらに、協調能力トレーニングは、ジュニアだけでなく、運動の未熟練者から熟練者まで幅広く行うべきであることがわかった。

第3章：ボールゲームにおける協調能力トレーニングの実際

ここでは、コーゼルの事例を検討しながらゲームの系統性を重視したトレーニング内容のモデルを提示した。ここではゲームの学習系統と運動の学習系統の考え方の違いが明らかになった。さらに両者は、学習過程において相互依存的な関係になることが望ましいことがわかった。

コーゼルの事例には、基礎ゲームが多く紹介されていると考えられるが、予備ゲームが少ない。それは、義務教育初等段階を対象にしたものであるからだ。今後、一貫指導を検討していく場合には、予備ゲームの開発を進めていく必要がある。

(結論) ボールゲームにおける協調能力トレーニングの課題

ボールゲームにおける協調能力トレーニングは、ボールゲーム独自の構造特性に照らして、トレーニング過程を工夫する必要がある。その場合、対象に応じて、ゲームの学習系統を中心にしながらも、それと運動の学習系統の相互依存的な関係を明らかにしていく必要がある。今回の研究では、ジュニア初期を対象にしたゲームの学習系統のモデルを提示したにすぎないが、今後は実践を通じてこのモデルの有効性を検討していくことが課題となる。さらに一貫指導も視野に入れていく必要がある。

注1：わが国でいわれる「ボール運動」、「球技」を総称して、ここでは「ボールゲーム」の用語を用いる。

(主要参考文献)

Beyer, E. (1993) : スポーツ科学辞典, 大修館書店

Kosel, A. (1992) : Shulung der Bewegungskoordination, Verlag Karl Hofmann Schorndorf

Meinel, K. 著 (金子明友訳, 1981) : スポーツ運動学, 大修館書店

大西武三, 佐藤靖(2001) : ハンドボールの授業, 杉山重利編 : 新学習指導要領による高等学校体育の授業 (下巻), 大修館書店

Stiehler, G. 他(唐木國彦監訳, 1993) : ボールゲーム指導事典, 大修館書店