

【序論】

研究動機・研究目的・研究方法

ハンドボール競技におけるゴールキーパーの体験から、一投で自陣プレーヤーにパスをつなぎ、得点に結びつけたとき、筆者にとってそれがゴールキーパーであり、攻撃に参加している、という大きな喜びを噛みしめる瞬間であった。この体験から、ロングパスの成功に大きな魅力を感じた。毎日の練習の中では、その時々において、ボールをよくとばすことができる日と、いくら力を込めても遠くへ投げられないときがある。そこで、ロングパスを成功させるために不可欠である、ボールをより遠くへ投げられるようにするために何かポイントがあるのではないかと考えるようになった。そして、同時にそれを他者に習得させるためにはどのようにしたら良いのかと考えた。

本研究の目的は、ハンドボール競技におけるショルダースローの理想像を明らかにし、様々な処方をもとに、効果的な練習法を事例研究によって導き出すことである。そのための研究方法として、秋田大学女子ハンドボール部のA子を対象として、2009年4月から12月にかけての8ヶ月間の指導場面をビデオに収めるとともに、エピソード記述し、それらを原資料とする。次に原資料を印象分析し、客観的に変化の分かりやすい部分を抽出する。抽出した運動を更に、モルフォロジー的に観察し、考察し、より厳密な分析研究を行うものとする。

【本論】

第一章 事例研究の意義

本章では、事例研究の意義と題して、本研究での土台となる事例研究の意義を述べる。また、典型的事例に経験、実践や直観とに接点を見出し、主観と主観をすり合わせながら研究していくということが事例研究の特徴であること、そして、関与観察に必要な二つの態度、観察の仕方と関与の仕方が切り分けられないという関与観察の特徴などについてまとめられている。

第二章 運動観察について

本章では、遠投を指導するにあたっての、ショルダースローにおける理想像を、「ボールゲーム指導事典」と「PLAYING HANDBALL」の二冊を照らし合わせながらまとめている。準備局面ではテイクバック・投げる姿勢の形成、主要局面では投動作における運動伝導と体重移動の重要性、終末局面では主要局面における余勢を受け止め足によって支えることについて具体的に述べられている。

第三章 ショルダースローにおける技の理想像

本章では、A子の初回での実態を把握した上で、第二章での技の理想像を照らし合わせながら、A子の目標像を局面ごとに設定している。準備局面においては、助走は三步、テイクバックはまっすぐに肩より上方の位置に準備する。主要局面では、マイネルのいう主要局面の開始がはっきりとずれ込んだ運動伝導、しっかりと体重移動が確認できるようにする。終末局面では、腕は振り切り、主要局面での余勢をしっかりと受け止め、足によって支える、このように局面ごとに目標像を設定した。

第四章 目標像における処方

本章では、練習のプロセスと実際の処方、主に行ってきた練習内容についてまとめられている。練習内容については、①トルネード投げ、②遠投を得意とするプレーヤーを観察する、③ラインの利用、④メディシンボールの利用、⑤目線の設定である。

第五章 遠投における事例研究

本章では、8か月間のビデオ記録を基に、その中から客観的に変化の著しかったエピソードを抽出し、それらを第二章での運動観察法により、モルフォロジー的に印象分析をした。①ねじり戻しの「戻し」の部分に焦点を置き、それが滑らかな動きとして確認できることを目標として練習を行い、モルフォロジー的な観察や記録測定からも、順序性のある運動伝導が促された。②学習者がそのプレーヤーに成り込み、運動を捉えることに効果的であり、指導者が学習者に観察するポイントを提示し本質を見抜くことが重要となる。③A子の場合にはラインを越えることに気を配ることが多く、直接的にボールを遠くへ投げることは結びつかなかった。繰り返し練習を行い自動化させることによって、より遠くへ投げるための手立てとなりうる。④投げる直前まで添い手を用いて、ボールを順次接触し最後に指で押し出すと指示し、繰り返し練習を行うことにより、指先まで運動を伝わらせることができるようになるための処方となる。⑤目標投げに近い形で、標的を捉えて遠くへ投げることに導くことができた。目線の設定によって、ボールの角度も大きく変化するので、指導者がそれぞれの学習者に適切な目線の設定を行うことが重要である。

【結論】

より遠くへボールを投げるために、運動伝導は密接に関わってくるものである。トルネード投げを滑らかに行うことができるようになることで、運動伝導を習熟することが可能となる。さらに、メディシンボールを用いることによって、グリップの弱いプレーヤーであっても、運動の勢いを指先まで伝えられるようになることに導くことができる。他者の運動観察や、目線の設定に関しては、指導者が学習者に適切な処方をほどこすことにより、より遠くへ投げるための手立てとなる。

(参考・引用文献省略)