

ハンドボール競技におけるジャンプシュートの上達過程に関する
運動モルフォロギー的研究

渡辺 佳菜子 (1506064)

序論

ハンドボールの試合を行うときに、プレイヤーにとってジャンプシュートは攻撃するときには有効な手段といえる。攻撃の有効な手段としては1対1からの突破も考えられるが、相手のディフェンスによっては突破だけでは攻めきれない場合もある。ジャンプシュートを攻撃の手段として加えることによって、ゲーム構想を練るうえで、多様な戦術が考えられるだろう。今回は筆者自身の4年間の試合を分析し、ジャンプシュートの上達過程について明らかにしていきたい。ジャンプシュートの運動構造のなかから助走、フェイント、そこで重要となってくるタイミングに焦点を当てていきたい。

本研究の目的は、助走、フェイント、タイミングに焦点を当て上達過程を明らかにすることで、ジャンプシュートの習得や指導の一助とするものとする。その方法として、4年間のリーグ戦を試合分析し、上達過程について印象分析する。また、「自己観察」と「他者観察」に基づく運動モルフォロギー的考察法によって共同的に観察していく。具体的には、観察対象を筆者自身として、マイネルの運動質のカテゴリーのなかから「運動の先取り」を中心とした四つを視点にビデオを使用しながら考察していく。

本論

第一章 ハンドボールの構造特性

ハンドボールはボールゲームの中に含まれる。ボールゲームとは、明確な達成目標を持ち、途中経過がどうなるか定かでない競技形式によって行われる「運動遊戯」の一類型である。このボールゲームのなかでもハンドボールならではの特徴が挙げられる。ハンドボールは手の使用によるパスやドリブルによって、ディフェンスを交わしゴールに多くのシュートを投げ入れたチームが勝ちとなる。そのため、遠い距離から強いシュートが打てるオーバーフローと、ディフェンスを破るシュートの技術や、至近距離から最遠40メートルまでのスローの技術などが重要となってくる。

第二章 運動の形成位相

運動の上達過程を見るには形成位相について学んでおかなければならない。上達には「粗形態」、「精形態」、「最高精形態」と段階を踏む必要がある。「粗形態」の段階では基礎経過の獲得、運動の粗協調がみられる。「精形態」の段階では「粗形態」の段階で獲得された基本形態がさらに分化し専門化していく。そして最後の「最高精形態」の段階では学習の重点として反復や練習やトレーニングを通して、運動の定着と安定化をはかる。

第三章 ゲームの運動観察法

ゲームの運動観察法には運動モルフォロギー的考察法を用いる。これは「スポーツ運動を目を通して外から知覚してだけでなく、体験し、中から知覚すること」によって大きく補充され、拡大されるものである。自分自身の運動の自己知覚に基づく「自己観察」と他者の知覚に基づく「他者観察」をもとに印象分析を行う。実際に観察・分析していく際に、マイネルの諸カテゴリーのなかから「運動の局面の構造」、「運動リズム」、「運動の先取り」、「運動伝導」の四つを用いて運動構造を理解していく。

第四章 ゲームにおけるジャンプシュートの観察

4年間のリーグ戦の映像(原資料)を観察し、各学年で特徴描写の現れている場面(考察資料)を抜き出し、五つの場面を典型例としてあげた(場面1:助走2歩のシュート、場面2:ボールをもらう前のフェイントからのシュート、場面3:ボールをもらってからのフェイント、場面4:クイックシュート、場面5:ためるシュート)。それらのプレーを観察し、運動の組み合わせごとに定立した目標像と照らし合わせることで、以下のようなことが明らかとなった。

- ・助走:踏み切りにはいる一歩手前には重心を少し落として踏み切りに入る。
→沈み込みを行い力強い踏み切りを行えるようになった。
- ・テイクバック:直線型のバックスイング・肩のひねりの意識
→直線型の定着はまだ不十分だが、肩のひねりを意識し、反動を利用した力強いシュートが打てるようになった。
- ・フォワードスイング:身体をムチのようにしならせてボールに加速を加える。相手に合わせてオーバーハンドスローやサイドスローで打つ。
→「運動伝導」が行われ、シュートを打つ時点で腰が“びゅっ”と上がる様子が見られた。オーバーハンドスロー、サイドハンドスローについては確認できなかった。

4年間で一つ一つの動作の習熟が見られ、レパートリーについても3種類から8種類へと学年があがるごとに増えていった。

結論

- ・カテゴリー的に運動を把握し、カテゴリー相互の関係を理解することでジャンプシュートの技術の向上を望める。
- ・注意を意識的に向けること、古い運動習慣の修正、考えながら学ぶこと、また機械的な反復をしないことなど練習をする際にポイントを持って行う。
- ・テイクバック、他のシュートの打ち方(サイドハンドスロー・オーバーヘッドスロー)については今後の課題としてとりあげる。

(参考・引用文献省略)