

より動きの質を高めるために

【はじめに】

「質の高い動きとは？」と聞かれたら読者の皆様はなんと答えるでしょうか？おそらく多くの方は、「無駄がない、楽に動ける動き」と答えるのではないのでしょうか。では、その質の高い動きはどのようにして獲得され、どのようにすればその動きを更に高めることができるのでしょうか。今回のコラムでは、絶対的なアプローチ方法ではなく、その一部をご紹介します。本コラムがアスリートや指導者、一般の方の“質の高い動き”を身に付けることの、または“動きの質”を更に高めることの一助になれば幸いです。

【動きの言語化】

練習やトレーニングを十分に積んでいないアスリートは、多くの場合において、動作を言葉で表現することが出来ず、動作の本質的な構成要素である筋覚を“意識化”レベルにまで到達させることができないと言われています¹⁾。自身の動きを言葉にする力、すなわち動作の言語化はより自身の動きの質を高めることに貢献できるかもしれません。動きの言語化を行うことができれば、上述した筋覚の意識化だけでなく、動きの安定化・自動化も可能となるでしょう(図1)²⁾。一方、自身で動きを言語せずとも、ある程度のレベルに達することは往々にしてあります。しかし、いざ動きの質を更に高めたい時、自身の動きを言葉にすることができていなければ、どこに焦点を当てて訓練すればよいか分からず、改善・修正することは難しくなるでしょう。動きが言語化できている者とそうでない者の間には、自動化された動きに目には見えない大きな差が生じるかも知れません。

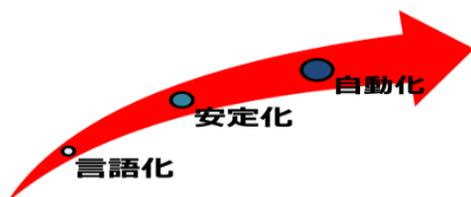
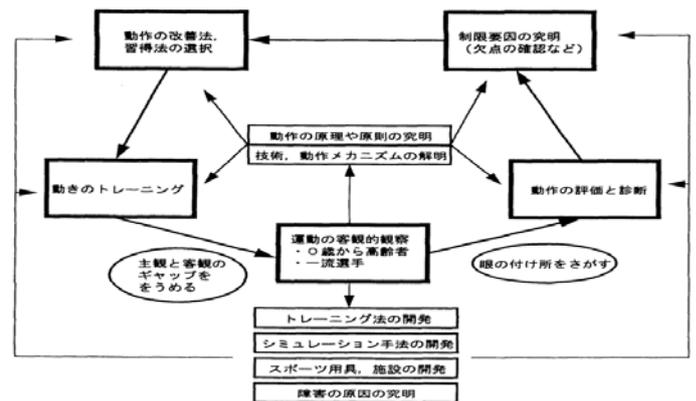


図1 動きの質を高めるための階層的概念

【動きを最適化するために】

阿江³⁾は、動きの質を高める過程として「動きの最適化ループ」を提唱しています。図2に示したように、まずは動きを客観的に観察・分析を行います。そして、得られたデータから動きの評価・診断を行い、他のデータと比較することによって制限要因を明らかにしていきます。これらの過程から得られたデータをもとに、個人にあった練習法などを実施していき、再度この過程を繰り返すことで、より動きを高めることができるでしょう。前節で述べた内容を動きの質的な習熟過程とすると、この動きの最適化ループは、動きの量的な習熟過程と言えます。



【おわりに】 図2 動きの最適化ループ

これまで、より効率的に自身の動きの質を高めるためのプロセスを述べてきましたが、いかがだったでしょうか。興味を持たれた方は是非、ご自身でできることを実践して頂き、細かい動作分析が必要な場合は青森県スポーツ科学センターをご活用ください。

参考文献：

- 1) マイネル K: 動作学 (新改訂版, 荻原・綿引訳). 上巻 p234, 新体育社, 1980.
- 2) マトヴェイエフ L.P. 江上修代訳: ソビエトスポーツ・トレーニングの原理第3版, pp143-170, 白帝, 1990.
- 3) 阿江通良: 体育・スポーツにおける動作分析手法の利用, 計測と制御, 36(9) 622-626 1997