

平成 25 年度ジュニアエリートアカデミーにおけるサポート報告 －国立スポーツ科学センターの取り組み－

昨年度から行われているジュニアエリートアカデミー事業ですが、昨年度からの心理サポートに引き続き、今年度よりシュート動作についてのサポートも行うこととなりました。第一回目・第二回目キャンプに実施したサポート内容について簡単にご報告させていただきます。

シュートフォーム分析サポートについての報告

担当：袴田 智子、稲葉 優希

今回のサポートでは選手のシュート動作について、三次元モーションキャプチャーシステムを用いて映像分析を行いました。この方法で分析を行う利点としては、目で見るだけではわからない事象を映像で確認することおよび動作を数値化することにより、動作を客観的に評価することが可能になることです。したがって、自分がどのような動きをしているのかをより客観的にみることが可能となり、フォームの評価がし易くなります。また、3次元化した映像を取得することから、選手のフォームやボールの軌道を多角的に捉えることもできるようになります。

第一回キャンプ時に、選手 12 名の 2P ジャンプシュートの撮影を行いました。選手は身体に 45 個の反射マーカーを貼付し、ゴール正面でエンドラインから 6.7m の位置（フリースローラインより一歩後ろ程度の位置）よりジャンプシュートを 10 投実施しました。ボールは 5 個の反射マーカーが側面に貼付された 7 号球を使用しました。また選手は 1 シュートごとに、個人の持つ「シュートの感覚」について「良い・悪い」をチェックしました。このチェックについては、同時にコーチ（日高哲郎先生（千葉大））にも実施していただきました。

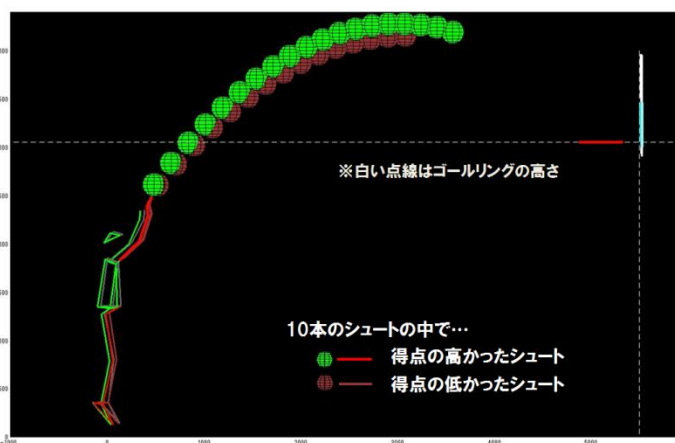
翌日、選手には自身のシュート動作のスティックピクチャーを見てもらい、日高先生の解説の下フィードバックを行いました。その際、自分がシュートを打つ映像をスティックピクチャーで見ても、それが自分のシュート動作だとは気付かない選手もいました。つまり、それだけ、自分のシュートフォームを客観視できていないということだと思います。

第二回キャンプでは第一回キャンプのフィードバックおよび講義を中心に行いました。10 投のうちコーチの評価が高かったシュートと低かったシュートの 2 つのフォームを抜粋し、スティックピクチャーにて提示しました（資料①）。また、シュートのポイントをもう一度スティックピクチャーを用いて選手とディスカッションし、どこを注目すべきか「本人の気づき」を引き出せるような講義を行いました。今回の動作撮影で大変興味深かった事項は以下の通りです；①本人による自己評価とコーチによる評価は必ずしも一致していない。②正面からシュートを打つように指示したが、ほとんどの選手が正面から打っていない（ゴールリングの中心からシューティングハンドがずれていた）。③アーチは高い方が

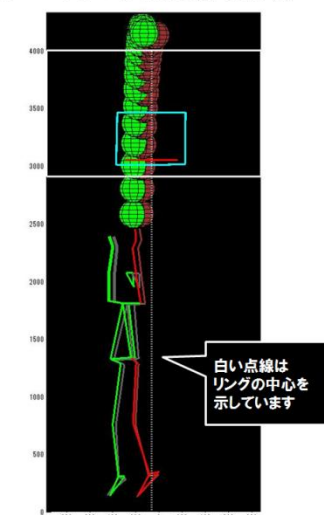
良いといわれているが得点の低いシュートのほとんどはやはりアーチが低い。これらの事項は、今後のシュート指導法の一助となると考えられます。

講義の最後に、自分のシュート映像を見たうえで考えられる今後の課題およびその課題に対する改善策について、それぞれ選手自身に書き出してもらいました。具体的に課題を書き出すことは、課題解決のためにどのように取り組むべきかを考えるきっかけになると考えられます。また、それらの資料はコーチにもフィードバックしたため、それぞれの課題についてコーチと選手が共通意識を持ち取り組んでいく材料になると考えられます。3回目以降のキャンプにおいても、本人が常に客観的な視点で自身のプレイを評価できるよう、ビデオ撮影などのサポート（資料②）を行い、シュートフォーム改善への取り組みに利用していただきたいと考えています。

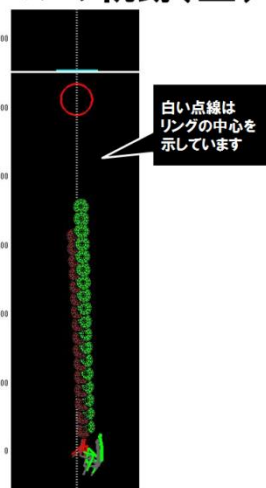
ボールの軌跡(横)



ボールの軌跡(前)



ボールの軌跡(上)



資料① シュート動作中のスティックピクチャー；明色はコーチの評価が高かった試技、暗色はコーチの評価が低かった試技を表しています。正面からシュートを打っていないこと、ボールの軌道が曲がっている事がみえると思います。



資料② シューティング練習中の即時フィードバックの様子

大型スクリーンを用いて、打ったシュートフォームをすぐに確認しています。修正点を自身とコーチとで確認しながら取り組んでいます。

心理サポートについての報告

担当：奥野 真由、土屋 裕睦（大阪体育大学）

昨年度に引き続き、アカデミー生が充実してキャンプに参加できるよう、心理アセスメント（第一回キャンプ時に実施）ならびに心理サポートを行うこととなりました。

第二回キャンプではメンタルトレーニング技法を取り入れた心理講習を行いました。アカデミー生が自身の心理面の強みや課題を明確にすることを目的に、心理検査を用いた自己分析を実施しました。また、自己理解や他者理解を深めることを目的に、分析後の振り返りとメンバー間でのシェアリングを行いました。

心理講習は講習会形式で実施しました。流れは以下の通りです。

1. メンタルトレーニング技法の体験

リラクゼーション技法の一つである“呼吸法”を実際に体験しました。

2. メンタルトレーニングとは？

メンタルトレーニングのねらいや、代表的なメンタルトレーニング技法を紹介しました。

3. 自己分析

“心理的競技能力診断検査（トーヨーフィジカル社）”を用いて、バスケットボール選手として理想とする心理的特徴と、現在の自分自身の心理的特徴を比較しました。そこから、自分自身の選手としての特徴や強みを考えました。また、過去10年間の男子代

表選手の心理的特徴(国立スポーツ科学センターメンタルチェックデータ集 2010 参照)を示し、その特徴を全員で考察しました。

4. シェアリング

アカデミー生同士でペアを作り、自己分析結果のシェアリングを行いました。

5. 振り返り

心理講習を通して気付いたことや感想等を、各自まとめました。

競技場面で必要となる心理的スキルは体力やバスケットボールスキルと同様に、トレーニングをすることで、身に付けたり向上させることが可能であることや、自分自身に興味をもって知ろうとすることの重要性について講義を行いました。アカデミー生の感想には、自身の心理面に対する新たな気付きや、メンタルトレーニングに対する興味等が書かれていました。講習会後は担当者へ直接質問に来るアカデミー生もおり、積極的に自分自身の心理面について考える姿勢が伺えました。

※すべての資料の複写および転用はご遠慮願います

本稿の文責 袴田 智子 (スポーツ科学研究部 バスケットボール種目担当)

奥野 真由 (スポーツ科学研究部 スポーツ心理担当)

稲葉 優希 (スポーツ科学研究部 パフォーマンス担当)

〒115-0056 東京都北区西が丘 3-15-1

独立行政法人日本スポーツ振興センター 国立スポーツ科学センター

E-mail : noriko.hakamada@jpnnsport.go.jp TEL 03-5963-0231 FAX 03-5963-0232