

サッカー初心者指導に活用できる
ボールキックのコツに関するスポーツ運動学的研究

寺田進志¹⁾

**Study on the technique of kicking a ball
for soccer beginners based
on phenomenological movement theory**

Michiyuki TERADA¹⁾

Abstract

The objective of this study is to explain the methods of kicking a ball, which is a fundamental action in soccer. A phenomenological analysis is used to achieve the objective of this study. This analysis is a method to analyze a consciousness and *Kinästhesie* of a subject.

In this study, a point of coaching was suggested the methods of kicking a ball for soccer beginners. They are organized as follows:

1. Dynamic awareness of setting the standing foot
2. Dynamic awareness of raising the kicking leg
3. Dynamic awareness of lowering the kicking foot
4. Dynamic awareness of bringing the kicking foot in contact with the ball
5. Dynamic awareness of following through with the kicking foot

By taking up these five methods as perspectives on coaching, and conducting classes based on each of these perspectives, an improvement can be expected when coaching soccer beginners.

Key words: University student, coaching, phenomenological analysis

1) 新潟医療福祉大学健康科学部

Faculty of Health and Science, Niigata University of Health and Welfare

I. はじめに

体育ではいわゆる体力を向上させることによって健康増進を目指すことが主要な目的となり、できない動きができるようになるといった体験や経験が付属品ようになってはならない。もし、生理学的身体の発達を促すことやリフレッシュのために体育を実践するのであれば、体育で行われるスポーツはサッカーでも、水泳でも、ソフトボールでも、何でもよいことになってしまう。大学における体育であっても、「私が動くことができる」という身体知の世界が主題化されてこそ、他の教科では代替できない独自の教育契機を学習者に提供できることになる(金子, 2005a, p.204)。この場合、当該授業のスポーツに特有の動きを身につけることが主題化されるべきだろう。そうになってこそ、そのスポーツを体育において実践する意義や価値が見出される。

筆者は、2016年度の後期と2017年度の前期にS大学において教養体育としてのサッカーを受け持った(男女比はおよそ半々)。この授業では、受講者の多くがサッカー初心者であった。これまでに、筆者は園児から大学生までのサッカーの指導に携わっていた。そのため、初心者に対する指導は初めてというわけではない。ただし、大学生のサッカー初心者に教えることは初めての経験であった。

当然、園児や小学生のサッカー初心者はサッカーの動きが身につけているわけではない。ただ、運動発達の観点から(マイネル, 1981, p.299ff), 園児や小学生の運動は柔軟な状態にあると考えられる。一方で大学生の場合、日常生活のなかで現れる、歩く、走るといった運動も定着、安定し、動きが固まっている。実際に、大学生の動きを観察すると、各人の動きの個性を見出すことができる。言い換えれば、動きが固癖化(金子, 2009, pp.140-141)しているのである。

したがって、子どもにサッカーを教える場

合と比べて、大学生にサッカーを教える場合、サッカーに必要な動きを身につけていくことが困難であると考えられる。もちろん、子どもにサッカーを教えることが容易であるというわけではない。このことは、ここで注意喚起する必要がある。ただ、日常生活で現れる動きも含めて、動きが固癖化した大学生にサッカーを教える場合、どうしても身につけている動きを変えることは困難になってしまう。それでも、大学生の初心者にサッカーを教える場合、ボールの蹴り方を教えることが必須である。サッカーでは正しくボールを蹴ることが何より重要な基本である(多和ほか, 1997, p.53), とされているからである。さらに、サッカー選手の動感特性が明らかにされ、サッカーではボールを蹴る動感形態の発生が不可欠であることが示されているからである(寺田・佐野, 2013)。なお、動感とはスポーツ運動学における専門用語であり、「動く感じ」「動いている感じ」「動けそうな感じ」を意味し、動く本人ないし動こうとしている本人に感じられる動きの感覚のことである。

年代やレベルに関係なく、サッカーを実践し、サッカーの楽しさを味わい、生涯スポーツとしての素養を身につけさせるためにもボールの蹴り方を身につける必要があることに異論はなかろう。そうすると、授業のなかでボールの蹴り方の「コツ」(金子, 2002, pp.220-222, pp.227-231, pp.242-243)を学習者に教える必要性が見出される。その際に、指導者はサッカーにおけるボールの蹴り方のコツを知っていなければならない。なお、このコツは「運動感覚の意識現象」(金子, 2002, p.224)とされている。

そこで本研究では、サッカー初心者指導に活用できるボールの蹴り方のコツについて、スポーツ運動学的な視点から解説を加えることを目的とする。本研究の目的が達成されることによって、サッカー初心者指導における有用な知見を得ることができよう。

II. 研究の立場と方法

一般に、ボールの蹴り方に関する研究は、浅井ほか(1983)に代表されるように、バイオメカニクスの立場から進められている(浅井ほか, 1984; 石原, 2011; 中村ほか, 2010; 坂本ほか, 2014)。この立場からの研究によって、動きの力学的構造を解明することが可能となり、その種の研究成果はいわゆる「理論知」(會田, 2012, p.21)として指導現場に提供される。ただ、指導現場では「わかるけどできない」といった出来事が生じる。学習者は蹴り方の理屈を頭で理解していても思ったように動かない身体、すなわち「反逆身体」(金子, 2005a, p.200)に出会うことになる。大学生であれば、当然、専門的な指導書(チャナデイ, 1994; シュティラーほか, 1999; チョーディン, 1923; 多和ほか, 1997, pp.235-245)を読むことで、ボールの蹴り方を理解することはできる。しかし、それでも必ず「できる」に直結するとはいえない。そうすると、自然科学的研究が現場に有用な知見を提供することを認めながらも、別の立場からボールの蹴り方のコツを探ることも必要ではないかと考えられる。この際に、「スポーツ運動学」(金子, 2009, p.5)の立場が浮上してくる。

スポーツ運動学は動くことが「できる」という問題を扱っている学問として周知されている。この学問の基^{キネステーゼ}柢にはフットボールの動感発生論が据えられるため(金子, 2015)、この学問では動感が基本概念とされている(金子, 2005a, p.24)。そして、スポーツ運動学では動感ないし「動感意識」(金子, 2005a, p.308)が統覚されることによって運動形態が発生するとされている(金子, 2005b, pp.31-43)。言い換えれば、ボールを蹴る際の動感ないし動感意識が一つにまとまることによってボールの蹴り方が発生するということである。なお、ここで意味する「発生」は「動くことができる」と同義で捉えられて差し支えないだろう。「できない」動きが「できる」ようになるということは、

今までの動きが消え去り、新たな動きが生み出される、つまり「発生」すると捉えられるからである。動感発生論では、その言葉が示す通り、動感や動感意識を基軸に動きの「発生」、すなわち動くことが「できる」という問題を扱っているのである。

ボールの蹴り方を指導する場合、指導者は蹴り方のコツを学習者に教える必要がある。その際に、指導者は「蹴り方のコツは何なのか」を確認しておくが必要になる。しかし、身についた動きのコツやカン^{カン}は私の身体の潜在領域に隠れてしまう。つまり、「地平」(金子, 2007, p.125)に隠れてしまうのである。「蹴り方のコツは何なのか」を確認するためには、私の身体の潜在領域に隠れたコツを再度顕在化させるが必要になる。そのための方法として、「超越論的な分析方法」(金子, 2005b, p.135)を採用することになる。超越論的とは、「存在」の構成にまで引き戻して学問的に問うときに用いられる(谷, 2002)。ここでは「ボールの蹴り方」が存在にあたる。したがって、ここで意味する超越論的な分析方法ではボールの蹴り方を構成するコツをスポーツ運動学と呼ばれる学問から問うことになる。

具体的には、「地平分析」(金子, 2007, pp.66-68)が用いられる。まず、スポーツ運動学で意味する分析は、鉢から根を取り出して、この株にはこの根が必要で、この株にはこの根が必要でというような手順で、絡み合っている根を意味づけてそれぞれの株を生かしてわけていく過程に譬えられる(金子, 2001, p.73)ことを念頭に置く必要がある。これに基づく、本研究で用いられる地平分析は、身体の潜在領域に隠れ、そこで絡み合っているボールを蹴るためのコツを紐解くことが意味される。そして、スポーツ運動学における分析は外部装置に頼るのではなく、主体が自らの身体、すなわち「動感身体」(金子, 2005a, p.219)を通して考えることが極めて重要になる。ただし、「考える」といっても物思いにふけるわけでもなく、

現実離れした空想を巡らせるわけでもない。本研究ならば、現実に即して「どうすればボールを蹴ることができるのか」、その本質を追究することが意味される。

なお、本研究ではサッカーの指導経験を有する筆者自身を対象にし、筆者自身の動感身体を通してボールの蹴り方のコツを分析することになる。ただし、分析対象者は筆者自身ではあるが、動感身体は他者に通底しているとされている（金子、2005b, pp.115-117）ことに注意する必要がある。つまり、筆者の動感身体が分析されるが、その分析は他者と通底している動感身体にまで深められ、他者と共有できるコツが分析される。したがって、本研究では「われわれのコツ」（金子、2002, pp.282-283）に関して分析されることになる。

Ⅲ. ボールの蹴り方のコツの地平分析

ここでは蹴り方が発生する時間軸に沿って分析されることになる。試合のなかで蹴り方が発生する際も時間軸に沿って発生するからである。ただし、この時間軸は客観的な時間軸ではなく主観的な時間軸であり、「主体基準系」（佐野、1994b, p.4）に基づく。「主体が感じる時の流れ」に沿って蹴り方のコツが分析されるということである。スポーツ運動の世界では、「局面構造」（マイネル、1981, pp.156-166）における準備局面、主要局面、終末局面が周知されている。そのため、準備局面、主要局面、終末局面の順で分析が進められると考えて差し支えない。ただし、本研究では動感意識としてのコツが対象になっている。われわれの主観内の心的な領域の〈像〉である〈内的かたち〉と他者が目で捉えることのできる運動経過のまとまりとしての〈像〉である〈外的かたち〉があるが（佐野、1994a, p.173）、本研究では〈内的かたち〉の発生が問題にされていることに注意喚起しておく。

1. 立ち足を踏み込む動感意識

試合中のボールを蹴る行為は4つに分類されるが（寺田・佐野、2015, p.42）、いずれの場合も、走る形態あるいは歩く形態、もしくはワンステップしてから蹴る形態へと変化する。この際に、蹴る形態へと変化させる決定的な動きが立ち足の踏み込みであるといえる。もちろん、踏み込みの程度差はある。たとえばドリブルから近くの味方へインサイドキックでパスをする場合、それほど強く踏み込む必要はない。しかし、遠くの味方へインサイドキックでパスをする場合、力強い踏み込みが必要になる。

また、踏み込む際に膝を曲げることが重要になる。たとえば、自分のところへ向かってくるボールに対して走って行ってボールを蹴る場合、踏み込む際に、立ち足側の膝を完全に伸ばしたままだと走ってきた勢いを止めることはできないだろう。立ち足の膝を伸ばしたままだと止まることができないはずだからである。しかし、立ち足側の膝を曲げることによって走ってきた勢いを止めることができる。したがって、ボールを蹴る際の踏み込みという動きのなかには立ち足側の膝を曲げることも含まれている。

インステップキックによって強く勢いのあるボールを蹴る場合には、走っている勢いを利用することが有効である。そのため、強く踏み込むというよりは、一瞬だけ立ち足で地面を押さえ、勢いよく蹴り足を振り抜くことで立ち足は地面から離れることになる。他方、インサイドキックによって精確なボールを蹴る場合には、走っている勢いをしっかり抑えて、身体のバランスを保つために立ち足で地面を強く踏み込んだ方が良い。もちろん、インサイドキックやインフロントキックなどによって勢いのあるボールを蹴る場合には、立ち足は地面から離れてしまう。つまり、立ち足の踏み込み具合は蹴り足の振り下ろし具合と関連しているのである。選手は、強く勢いのあるボールを蹴る場合には、蹴り足を振り抜く感じでボールを蹴る。一方で、蹴られたボールの精確性を優先する場合や

あまり勢いをつけないボールを蹴る場合には、立ち足は地面からほとんど離れない。

また、踏み込みとの関連で立ち足側の膝を曲げることは、走ってきた勢いを止めることだけでなく、股関節の内旋を止める役割も担っている。直立姿勢になり、右脚を90°以上外旋させ、その姿勢のまま余分な力を身体に入れることなく右足を地面から離すと、右脚は自然と内旋する。しかし、右脚を90°以上外旋させた後、左脚に軽く重心を乗せるようにして、さらに左膝を曲げる。その後、先程と同様に余分な力を入れずに右足を地面から離すと、右脚はあまり内旋しない。つまり、立ち足の膝を曲げることは、蹴り足となる脚部の内旋を止める役割を担っているということである。そして、この役割はインサイドキックを習得する際に重要になる。

インサイドキックによってボールを蹴る場合、蹴り脚を外旋させ、蹴り脚の膝を曲げ、足を振り上げてからそのまま前に押し出すようにすることで足の側部（踝のあたり）にボールを当てることになる。しかし、振り下ろした蹴り足の勢いによって、そのまま蹴り脚が内旋しながら内転してしまうことがある。もちろん、蹴り脚に力を入れて脚部や足部を固定することによって蹴り脚の内旋、内転を防ぐこともできるといえる。ただ、立ち足側の膝を曲げることによって蹴り脚の内旋をより防ぐことができる。翻って、立ち足側の膝をあまり曲げなければ、蹴り脚の内旋の勢いを止めることはできない。そのため、たとえばボールに回転をかける場合には、立ち足側の膝をあまり曲げない方がよい。フリーキックやコーナーキックの際にボールに回転をかけて、曲がるようなボールを蹴る場合には、立ち足側の膝を伸ばすことで腰や右脚の内旋の勢いを保ったままボールを蹴ることができる。また、強く勢いのあるボールを蹴る場合と同様に、一瞬だけ立ち足で地面を踏み込み、その直後に蹴り足の勢いで立ち足が地面から離れることによって、たとえばセンター

リングを上げやすくなる。しかし、ボールを蹴る際に膝が全く曲がらないということはない。ここでは動感意識の問題が取り上げられている。そのため、蹴り方を目視すれば膝の屈曲を確認することができるが、主体は曲げない感じでボールを蹴っているということができる。外的かたちとしては立ち足側の膝は曲がってしまうが、その曲がり具合によってボールの質が変わるということが重要になるのである。

2. 蹴り足を振り上げる動感意識

ボールを蹴る際に、立ち足で地面を踏み込むのと同時に股関節は開く。さらに、股関節が開くのと同時に蹴り足を振り上げることで、ボールを蹴るための、いわゆる準備局面ができる。蹴り足を振り上げるためには、股関節を後ろに引く（伸展させる）ことと膝を曲げる（屈曲させる）が必要になる。インステップキックやインサイドキックなどで強く勢いのあるボールを蹴る場合には、大きく踏み込み、それと同時になるべく股関節を大きく後ろに引く必要がある。そして、股関節が伸展され、それに連動させて膝を屈曲させることによって、強く勢いのあるボールを蹴ることができる。翻って、チップキックによってボールを蹴る場合、股関節を伸展させたならば膝をあまり屈曲させない、もしくは股関節をあまり伸展させずに膝を屈曲させる必要がある。

また、勢いよく蹴り足を振り下ろすことによって、強く勢いのあるボールを蹴ることができるが、蹴り足を振り上げる勢いも重要になる。たとえばゴール前で素早くトゥキックでシュートをする場合、膝の屈曲から伸展の一連の動きを素早く行う必要がある。遠くにいる味方に対してボールを蹴る際にも、蹴り足を後ろに引き、膝を曲げ、蹴り足を振り下ろし、膝を伸ばす、この一連の動きを素早く行う必要がある。

立ち足で踏み込む際に、すでにボールを蹴る動きの内的かたちが発生しているため、振り上げられた蹴り足は内的かたちの発生に向けてす

でに外的かたちが現れて始めている。たとえば、インステップキックでボールを蹴る場合、振り上げられた蹴り足の足部は底屈し、脚部はあまり外旋しない。しかし、インサイドキックでボールを蹴る場合、振り上げられた蹴り足の足部は背屈し、脚部は外旋する。このように、振り上げた際に、足部と脚部には外的かたちが現れるのである。

しかし、インステップキックができない人は、振り上げた際に足部が背屈していることがある。このようになってしまうのは足部の動感が未分化であるために生じてしまうと考えられる。また、インサイドキックができない人は脚部の動感が未分化であるため、蹴り脚を外旋させることができないと考えられる。したがって、サッカー未経験者やサッカー初心者がボールの蹴り方を習得する際に、指導者は学習者の蹴り足側の足部と脚部の動感を分化させる必要がある。

また、キックフェイントのために蹴り足を振り上げることもある。この場合、立ち足を地面に踏み込む際には、ボールを蹴るふりのための内的かたちが生じる。キックフェイントの場合、蹴り足を振り上げるだけのキックフェイントと蹴り足を振り下ろすキックフェイントがある。ボールを蹴るふりの形態を発生させる場合、蹴り足を振り上げたところで蹴り足の動きを止めることができるし、振り下ろしてもボールをつつくことはない。

蹴り足を振り上げることは、ボールを蹴るための準備局面というだけではない。脚を後方に振り上げるまでの状況で次のプレーを決める選手もいるのである（浅井監修，2002）。蹴り足をボールに当てるまでボールは飛んでいくことはない。そのため、振り上げている最中にも状況を感じ取り、状況の変化に合わせてボールを蹴ることが必要になる。たとえば、蹴り足を振り上げている最中に、敵が先に動き出してポジションを変えようとしている場合には、その選手の動きの意味を即座に感じ取り、振り上げた

直後に蹴ろうとしていた場所ではなく、敵にボールを取られないために別の場所にボールを蹴る、あるいはボールを蹴らないことが必要になる。ただし、蹴り足を振り上げている最中に状況の変化を感じ取り、その変化に合わせてボールを蹴ることは極めて高度な蹴り方であることを付言しておく。

3. 蹴り足を振り下ろす動感意識

蹴り足を振り下ろす際に、すでにボールを蹴る形態の発生に向けた準備局面が形成されている。しかし、蹴り足を振り下ろしてからボールに蹴り足を当てるまではボールは飛んでいくことはない。したがって、蹴り足の振り上げから振り下ろすまでは、立ち足を地面に踏み込んだ際の内的かたちを発生させるのか、その内的かたちの発生をやめるのか、あるいは別のプレー（ドリブルやキックフェイントなど）にするのか、別の味方に、または別の蹴り方でボールを蹴るのか、といったことを最終的に決める瞬間となる。

もし、ボールを蹴ることをやめる場合、蹴り足を振り下ろす勢いを止めることが必要になる。この場合、蹴り足を振り上げた瞬間にボールを蹴ることをやめることもあれば、振り下ろした瞬間にボールを蹴ることをやめることもある。ボールを蹴り始める前に、キックフェイントの運動形態を発生させる場合には、立ち足を地面に踏み込む際にすでに内的かたちとしてキックフェイントが生成される。しかし、この場合には振り下ろす瞬間にとっさに動きを変えることになる。ドリブルやキックフェイントにする場合には、その蹴り足の勢いを抑えるあるいは利用して次の動き（ドリブルやキックフェイント）の始まりにする必要がある。

一方で、別の味方にボールを蹴る、または別の蹴り方でボールを蹴る場合には、足部と脚部の曲げ方を変える必要がある。別の味方にボールを蹴る場合には、すでにボールを蹴る形態の発生に向かっているため、ある範囲内にいる味

方にボールを蹴ることになる。たとえば図1のような場合、Aが左サイドにいる味方Bに対して、右足のインステップキックによってパスをしようとしてボールを蹴る形態を発生させ始めた場合、右サイドにいる味方Cへパスをするためのボールを蹴る形態へ変えることはできないということである。しかし、味方Bと同じ方向にいる味方Dと味方Eへパスをするためのボールを蹴る形態へ変えることは可能である。ただし、ボールを蹴ることをやめてから味方Cにパスをすることはできる。

この際に、味方Bへパスをしようとした蹴り方から別の蹴り方へ変えることになる。たとえば味方Dにインサイドキックでパスをしようとして運動形態を変える場合、足部と脚部の動感が重要になる。味方Bへパスをしようとしている際には、インステップキックによってボールを蹴ろうとしているため、足部は底屈し、脚部は伸展している。しかし、味方Cへボールを蹴る形態へ変化（インステップキックからインサイドキックへの形態変化）させるためには、足部を背屈させ、脚部をやや外旋させる必要がある。ただし、振り下ろしている最中に形態を変化させられるか否かは、最初に発生させようとしたボールを蹴る形態の発生する時間と関係している。

図1のような場合、Aが味方Bに対して強

く速いボールを蹴ろうとして運動形態を発生させると、ボールを蹴る一連の動きが素早くなる。もちろん、どの程度の一連の動きの速さまでならば形態変化を生じさせられるのかは個人の能力に依存するが、最初のボールを蹴る形態を早く生じさせようとした場合、形態変化を生じさせることは困難になる。足部と脚部のかたちを変える時間が無くなるからである。ただし、この場合でもボールを蹴ることをやめることはできる。ボールに足を当てなければいいからである。

しかし、図1のような場合、たとえばAは「味方Bにボールがつながるかどうかわからないな（つながるかどうかわからないな）」と感じて、味方Cへボールを蹴る可能性も残しつつ、味方Bへパスをするためのボールを蹴る形態を発生させようとした場合、ボールを蹴る形態が発生し、一連の動きが完結するまでには時間的な余裕が生まれる。つまり、ボールを蹴るための一連の動きがゆっくりになるのである。そのため、立ち足の振り上げから振り下ろしの間に、足部や脚部のかたちを変化させる時間が生じる。また、味方Cへボールを蹴る可能性を残さなくても、ゆっくりな動きでボールを蹴る形態を発生させようすれば、ボールを蹴る形態を変化させることができる。したがって、ボールを蹴る形態の発生を大きくゆっくりした動き

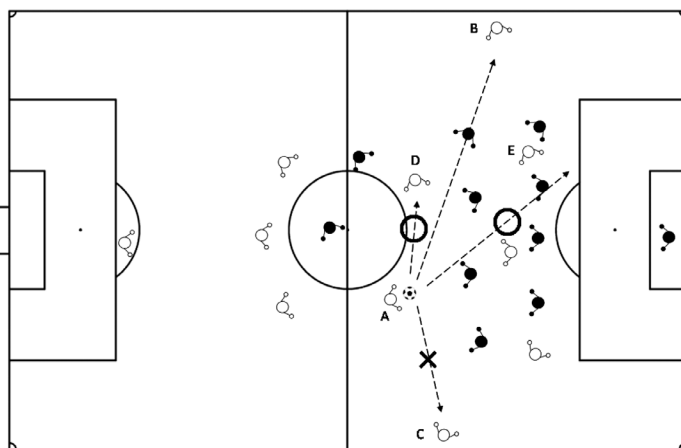


図1 ボールを蹴る形態を発生させている最中にパスを出せる範囲の一例

で完結させる場合に、形態変化を生じさせることができるのである。

4. 蹴り足をボールへ接触させる動感意識

振り下ろされた足でボールを蹴ることでボールは飛んでいく。この際に、どのように蹴り足がボールに接触するのかによって飛んでいくボールの質が最終的に決められる。たとえば足の内側の踝あたりを、ボールに対して平行に接触させると、インサイドキックとなり、ボールは地を這うように無回転気味になり、ボールが地面に接触すると縦回転となって真っ直ぐ転がっていく。しかし、本人はインサイドキックでボールを蹴っているつもりでも、ボールが真っ直ぐ転がらない場合もある。この場合、ボールと蹴り足は平行にならず、蹴り足の踝と親指の間あたりとボールの真ん中よりやや右側あたりが接触すればボールに強い回転がかかった状態でボールは転がっていく。このように、蹴り足とボールがどのように接触するかはボールの質と関係しているのである。したがって、ボールの正面、ボールの正面よりやや右ないし左、ボールの正面より下、ボールの正面より上を、足のどの部分（足の甲、足の内側、足の外側など）で当てるのかによってボールの質が決まるのである。

もちろん、ボールのどの部分に足を当てるのかは、助走や立ち足の踏み込み、蹴り足の振り上げおよび振り下ろしと関係している。たとえば、右足のアウトフロントでボールを蹴る場合、ボールの正面よりやや左に足が当たるように振り下ろす必要がある。そのため、右足のアウトフロントでボールを蹴る場合、振り下ろした際にはボールの正面よりやや左に向かって蹴り足を振り下ろす必要がある。

ボールの蹴り方を習得ならびに修正する際に、当然、立ち足の踏み込み、蹴り足の振り上げおよび振り下ろしは重要になる。ただ、「ボールと足がどのように接触するのか」、ということを私の身体がわからなければ、ボールの質を

変えることはできないといえる。むしろ、ボールの蹴り方を修正する際に、ボールと蹴り足の接触のさせ方を変化させることによってボールの質を変えることが前提となり、ボールへの入り方（助走のつけ方）、立ち足の踏み込み方、蹴り足の振り上げ方および振り下ろし方が決められることもある。簡潔に言えば、インステップで真っ直ぐボールを飛ばすために、ボールの真後ろに立って助走をつけるといったことや、ボールに回転をかけたいからボールの真後ろではなく左側に立って助走をつけるといったことである。

5. 蹴り足を振り抜く動感意識

蹴り足とボールとの接触と同時に、蹴り足を振り抜いてボールを押し出すことによってボールに勢いがつく。つまり、速いスピードでボールが飛んでいく。蹴り足を振り下ろし、ボールに当たった瞬間に蹴り足を振り抜かなくてもボールは飛んでいくが、この場合、ボールに勢いはつかない。もちろん、勢いのないボールが良くないというわけではない。状況によってはボールの質を変えなければならないからである。たとえば、状況によってはチップキックで敵の裏にボールを蹴ることもある。この場合には、意図的にボールに勢いをつけることなく、山なりのゆっくりしたボールを蹴ることが良いことになる。そのため、必ず蹴り足を振り抜くことがいいわけではない。しかし、遠くへいる味方に対してなるべく早くボールを届ける場合には、蹴り足を振り抜くことでボールに勢いをつける必要がある。

Ⅳ. おわりに

本研究では、サッカー初心者指導に活用できるボールの蹴り方のコツについて、スポーツ運動学的な視点から解説を加えることが目的とされた。サッカー初心者指導へ活用できる観点として以下の5つがあげられる。

- 1) 立ち足を踏み込む動感意識

2) 蹴り足を振り上げる動感意識

3) 蹴り足を振り下ろす動感意識

4) 蹴り足をボールへ接触させる動感意識

5) 蹴り足を振り抜く動感意識

これら5つの動感意識を指導の観点とした授業を展開することによってサッカー初心者指導がより充実されることが期待される。

文献

會田 宏：球技における個人戦術に関する実践知の理解の仕方，スポーツ運動学研究，25：17-28，2012

浅井 武・小林一敏・榊原 潔：サッカーのインステップキックについての力学的考察，筑波大学体育科学系紀要，6：171-175，1983

浅井 武・小林一敏・森岡理右・松本光弘：サッカーのキック動作における蹴り足についての一考察，筑波大学体育科学系紀要，7：49-54，1984

浅井 武監修：サッカーファンタジスタの科学，光文社新書，p.120，2002

チャナデイ／長沼 健監修，宮川 毅訳：一新版—チャナデイのサッカー，ベースボールマガジン社，pp.9-59，1994

石原孝尚：ボールの高さから見たサッカーにおけるキックの動作解析，吉備国際大学研究紀要，21：1-5，2011

金子明友：わぎの伝承，明和出版，2002

金子明友：身体知の形成（上），明和出版，2005a

金子明友：身体知の形成（下），明和出版，2005b

金子明友：身体知の構造，明和出版，2007

金子明友：運動感覚の深層，明和出版，p.2，

2015

金子一秀：一技の伝承ゼミナール— わぎの伝承，伝承，創刊号，pp.68-88

チャーティン：How to Play Association Football，pp.29-41，1923

マイネル／金子明友訳：スポーツ運動学，大修館書店，1981

中村康雄・齊藤 稔・林 豊彦・江原義弘：熟練者・未熟練者におけるインステップキック動作解析，バイオメカニズム，20：53-64，2010

坂本慶子・清水 悠・浅井 武：女子サッカー選手のインステップキックにおけるスイング動作特性，体育学研究，59：771-788，2014

佐野 淳：スポーツにおける「技術」の形態学的視座，筑波大学体育科学系紀要，17：165-175，1994a

佐野 淳：主体基準系の指定によるスポーツ運動理論の検討，スポーツ運動学研究，7：1-12，1994b

シュティラーほか／唐木國彦監訳：ボールゲーム指導事典（再販），大修館書店，pp.225-228，1999

谷 徹：これが現象学だ，講談社現代新書，pp.50-52，2002

多和健雄ほか編：サッカーのコーチング（第14版），大修館書店，1997

寺田進志・佐野 淳：サッカー選手の動感特性に関する考察，スポーツ運動学研究，26：95-106，2013

寺田進志・佐野 淳：パス発生における出し手の体感身体知の分析，スポーツ運動学研究，28：31-53，2015