

Part4. スキル分析

コーチとして、選手がスキルで適切なテクニックを使っているかどうかを彼らに知らせる責任がありません。彼らのスキルを上達させる明確な訂正も知らせるべきです。

この章が完了するとき、貴方は

- 2つの動作の原則を使って、スポーツスキルを分析する、
 - 一つの動作で使われる全ての体のジョイント（関節）を使う、
 - 適切な順番で動作中の全ての体のジョイントを使う、
- 原則を破るパフォーマンスの訂正を次の方法で知らせる、
 - スキルを実行するのに必要な全てのジョイントが使われていることを確実にするために、準備動作を調整する、
 - 適切な順番とタイミングで教えるために、動作をパーツに分解する。

スキル分析と特定のフィードバックの能力を鋭くすることは、貴方を優れたコーチにするのを助けるでしょう。正確で明確なドリルを選ぶことで、意味のある練習を遂行する事も可能になるでしょう。

動作には合計で6つの原則があります。2つの原則はLevel Iでカバーされています。4つの付加した原則はLevel IIで説明されています。これらの6つの原則は全てのスポーツスキルに当てはまります。

スキル分析：それは何ですか？

全ての動作の原則は、力はどうやって作られるか、またどのように選手の体に働くのかに基づくものです。これらの力は特定のスピード、加速、または勢いの動きを作り、そして選手の動きのこれらの特性は、今度はスキルの質を決定します。

コーチはスキルのジャッジ（判定者）です。スポーツスキルの優れたジャッジでいるために、コーチは次のことが出来なければいけません：

- テクニックの強いパーツを弱いパーツから分ける
- テクニックの重要なパーツに焦点を合わせ、重要でないパーツに惑わされない
- テクニックを訂正する方法を探す
- 複雑なスキルをもっと簡単なパーツに分解する
- 全てのテクニックを一緒に元に戻す

バイオメカニク（生体力学）の専門家は、貴方がスキルパフォーマンスを分析し訂正する能力を発達させるのを助ける方法をデザインしました。これらの専門家はスポーツ科学者で、物理学の基本アイデアのいくつかをスポーツスキルの分析に応用し、1つの基本的なメッセージにたどり着きました。

「地上であろうと、水の中であろうと、または空中であろうとも、全てのスポーツスキルがどのように遂行されるのかを説明するいくつかの動作の原則がある。」

- 4.1 -

全てのスポーツにこれらの原則は当てはまります。それらは、選手がスキルを行うときに体のパーツがどのように使われるべきかを説明します。これらの原則を理解し応用することが出来れば、貴方はホッケーでのスキルアナリストになれます。

このレベルでカバーされる2つの原則は：

原則1： 使用できる全てのジョイントを使う（ジョイントフォースの総括）

原則2： それぞれのジョイントを順序正しく使う（ジョイントフォースの連続性）

選手が出来る限り大きな力を産み出そうとしているスケーティングやシューティングのようなパワースキルにこの2つの原則は特に応用されます。

原則1：使用できる全てのジョイント（関節）を使う

各ジョイントからの力は、最大限の効果を生むために結合されなければいけません。使われるべき全てのジョイントが使われたとき、最大限のパフォーマンスへの1ステップが踏み出されます。可能なジョイントが使われないときは、それらは邪魔者として行動します。そして最大限の努力の可能性をかなり低下させます。

覚えておきたい大切なことは、動作のパートである各ジョイントはそれぞれのアクションから最大のスピード、パワー、または加速を得るために使われなければならないということです。

貴方が原則1を理解することを助けるいくつかの例をここに挙げます。

ホッケースキル	誤り	原則1の違反：全ての可能なジョイントを使う
フォワードスケーティング	腰と膝のジョイントだけを伸ばしている	ストライドの終わりで足首を伸ばしていない
バックワードスケーティング	腰を左右に振っている	腰と膝で曲がっていない、従って腰と膝が伸びていない
シューティング スイープショット	手首だけでシュートする	フォロースルーで腕と肩をつかっていない

コーチのために

他のホッケースキルを行っているときに、原則1の違反で（少なくともある程度）起きる一般的なエラーはなんですか？

- 4.2 -

原則2：あらゆるジョイントを順序正しく使う

一つのスキルを行うのにいくつかのジョイントが使われるとき、それらの順序とタイミングは重要です。この原則はいつジョイントが使われるべきかを述べています。

大きな筋肉を持っていて体の中心にあるジョイントは、小さな筋肉の腕や足の先端にあるジョイントの前に使われるべきです。要するに動作は大きな筋肉グループで始まり、連続的にもっと小さい筋肉に動いていきます - ビッグからスモール。結果としての運動は、流れの途切れなしの完全な順序の動作を産み出す速くてそして連続的であるべきです。

Figure 1: スケーティングでのジョイントの順序（流れ）
この原則がどのように働いているかの例です。

ホッケースキル	誤り	原則 2 の違反：あらゆるジョイントを順序正しく使う
スケーティング：バックワードからフォワードピボット	目標方向に肩を開く前に腰を回転する	ターンの方向に肩を開き、腰、膝、足首の動きがそれに続く

コーチのために

ホッケースキルを行っているときに原則 2 の違反によって起こるエラーのほかの例はなんですか？

選手がスキルを行っているのを見ている時に、あなたは自分自身に 2 つの質問を尋ねるべきです。

- 彼らは使うべき全てのジョイントを使ったか？
- 彼らは動作にずれや途切れなしに、正しい順番でジョイントを使ったか？

質問に答えるために下のチャートを使う。（**チャートは省略**）

2 つの原則を理解すれば、貴方は有能なスキルアナリストになる道の途中です。

- 使用できる全てのジョイントを使う、
- あらゆるジョイントを順序正しく使う。

訂正の方法

もし選手が最初の 2 つの動作の原則のどちらかを破ったら、貴方はエラーをどのように訂正しますか？

2 つの主な訂正の方法があります。

- 準備動作を確認する
- 全体 - 部分 - 全体を教える

準備動作を確認する

ジャンプをする前にしゃがまなければいけない、ボールを前に投げる前に腕を後に運ばなければいけないということに気づいたことがありますか？大部分の準備動作はそれに続くペイオフ動作の反対です。筋肉は反対側のペアにアレンジされます。つまり準備動作はペイオフ動作が行う筋肉を伸ばすことを助けます。ペイオフ動作では伸ばされた筋肉は収縮します。選手が使うべきあらゆるジョイントを使っていないなら、貴方はどの準備動作が欠けているかを彼らに知らせます。

コーチ A はチームにスケーティングドリルをさせています。選手の 1 人は他の選手の後ろで転んでばかりいます。コーチはこの選手があまりにもまっすぐに立っていて、こわばった足でスケーティングをしていることに気がつきました。コーチはこの選手を傍らに連れて行き、選手が腰、膝、足首を使っていないことを（原則 1 の違反：使用できる全てのジョイントを使う）説明します。コーチはこれらのジョイントを押し出す前に（ペイオフ動作）、腰、膝、足首の曲げ方を彼に見せます（準備動作）。

欠けているペイオフ動作が実行されなければならないので、このように原則「使用できる全てのジョイントを使う」の違反を訂正するために、貴方は準備動作を調節します。準備動作はペイオフ動作の逆であると覚えておく。

コーチのために

ホッケースキルを選ぶ - フロントスタート、スラップショット、タイトターン、ツーフットパラレルストップ、または他の特定のスキル。下のチャートを使って、各スキルの準備動作とペイオフ動作を確認する。適切な準備動作とペイオフ動作を説明してデモンストレーションする。(チャートは省略)

ホール パート ホール(全体 - 部分 - 全体)を教える

原則2の違反はスキルのパーツの間違った順序あるいはタイミングの違いのどちらかを伴いますから、貴方はスキルをパーツに分解し、これらのパーツを練習し、それから全体のスキルを再び元に戻します。この訂正テクニックは全体 - 部分 - 全体のティーチングと呼ばれています。

コーチBはチームにツーフットパラレルストップをさせています。1人の選手がこのスキルをこなせずに困っているのに気がつきました。なぜならば膝と足首を回す前に選手は頭、肩、そして腰を回していない(原則2の違反:あらゆるジョイントを順序正しく使う)のです。コーチはこの選手を止めて、このストップを正確に行うチームメイトを観察させます。それからコーチはストップの構成要素を分解し、選手に各構成要素を別々に実行させます。

じっと立って選手は一方の足を内側に回し、そして前のほうに押す。これはメーカーグスノーと呼ばれます。それは腰、膝、足首のローテーション、屈曲、同じように適切なスケートエッジの使用を強調します(インサイドエッジ - リードフット)。

今度はスローグライドを行いながら、この同じアクションは繰り返されます。いったん選手がこの「パート」に快適さを覚えると、ストップ動作を強化するために重点は頭、肩、腰の内側へのローテーションに置かれます。

緩やかな進行を通して、選手は強いワンフットストップを行っています。適切なスケートエッジを使う(アウトサイドエッジ - フォローアップフット)ことに注意を払いながら、もう一方の足が今加えられます。

再び適切なテクニックを強調するための注意深い手順が使われています。せきたててスキルをその全体の形にさせることはしばしば学習者を困惑させ、悪い習慣を助長します。

適切なツーフットパラレルストップが達成される前に、コーチはこの選手に数回この手順をさせなければいけません。全体を作るために個々のパーツを元に戻すことで、コーチは首尾よくこのストップを教えました。選手に激励の言葉をかけ練習を続けます。

このように、原則「あらゆるジョイントを順序正しく使う」の違反を訂正するためには、適切な順序とタイミングで教えるためにスキルをそのパーツに分解します。全体 - 部分 - 全体のティーチング方法を使うということ覚えておく。

コーチのために

ホッケースキルを選ぶ。スキルのパーツを確認する。あなたは間違った順番や適切でないタイミングで行っているスキルを訂正するために、どのようにこの全体 - 部分 - 全体ティーチングを使いますか？

セルフテスト

1. 優れたスキルのジャッジであるために、コーチは
 - a. 複雑なスキルを簡単なパーツに分解する。
 - b. テクニックの大切なパートに集中する。
 - c. 少しだけ誤ったテクニックを訂正する。
 - d. 関わっているスポーツのあらゆるスキルを記憶しデモンストレーションする。
2. スキルを訂正するのに選手に与えられたフィードバックは
 - a. 明確です
 - b. 建設的です
 - c. 個人的な判断ではない
3. 正誤問題
 - a. コーチは関わっているスポーツのスキルテクニックの全てを記憶しなければならない。
 - b. 多くの異なったスポーツでスキルがどのように使われているかを説明する6つの動作の原則があります。
 - c. 全体 - 部分 - 全体ティーチングは、原則「あらゆるジョイントを順序正しく使う」の違反を訂正するために使われます。
4. コラム I のパフォーマンスエラーと合うものを、コラム II の原則の違反から見つける。

コラム I

- a. 選手はこわばった足で滑っている。
- b. 選手はピボットで肩を開く前に腰を回す。
- c. 選手は手首だけを使ってシュートする。

コラム II

1. 原則 1
2. 原則 2

5. コラム I の訂正方法を、コラム II の関係している動作の原則にマッチさせる。

コラム I

- a. 準備動作を調整する
- b. 全体 - 部分 - 全体ティーチング

コラム II

1. 原則 1
2. 原則 2

サマリー

地上であろうと、水のなかであろうと、または空中であろうとも、全てのスポーツスキルがどのように遂行されるのかを説明する2つの動作の原則がある。

- 原則1： 使用できる全てのジョイントを使う
- 原則2： あらゆるジョイントを順序正しく使う

原則に違反したスキルエラーを訂正するために2つの主な方法が取られます。

- 準備動作を確認する
- 全体 - 部分 - 全体を教える

答え

1. a,c
2. a,b,c
3. a, F; b, T; c,T
4. a,1; b,2; c,1
5. a,1; b,2