

# 13秒台110mハードラーの運動イメージの検討

苅部俊二<sup>1) 2)</sup>, 磯繁雄<sup>3)</sup>, 小林海<sup>4)</sup>, 彼末一之<sup>3)</sup>

1) 早稲田大学スポーツ科学研究科

2) 法政大学スポーツ健康学部

3) 早稲田大学スポーツ科学学術院

4) 目白大学人間学部

キーワード：ハードル，一流選手，運動イメージ，指導ことば

## 抄 録

先行研究では、指導言語として使用する目的で陸上110mハードル走のハードリングについての経験的知識38項目が抽出された。本研究ではこれらの項目が13秒台の記録を持つ一流のハードラーにも必要と捉えられているか、また意識されているかについて検討するために、対象者の主観的な「必要度」、「意識度」を段階評定尺度法を用いて調査した。調査した38項目から、以下の特徴を持つ3つの項目が明らかになった。Ⅰ「必要度」、「意識度」ともに高い項目、Ⅱ「必要度」は高いが「意識度」は高くない項目、Ⅲ「必要度」への回答が分かれ、「必要度」が高いと回答したものは「意識度」も高く、「必要度」が低いと回答したものは「意識度」も低い項目、である。Ⅰは一流ハードラーでも無意識下におかない/おけない項目で、特に踏切局面から着地局面にかけての腰部に関する項目が多かった。Ⅱは、もともと意識しなくても遂行できる動作、もしくは、動作の習得によって自動化され、意識しなくなる項目、Ⅲは個々の形態的特性や体力的特性などハードラーの特徴を反映する項目と考えられる。

スポーツ科学研究, 11, 171-189, 2014年, 受付日: 2014年1月14日, 受理日: 2014年4月25日

連絡先: 苅部俊二 早稲田大学スポーツ科学学術院彼末一之研究室

〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15

TEL&FAX: 042-947-6751 E-mail: skarube@fuji.waseda.jp