

研究タイトル:

## 技能習得・動作改善のためのトレーニング法の開発

氏名: 東畑 陽介/TOHATA Yosuke E-mail: tohata@sendai-nct.ac.jp

職名: 助教 学位: 修士(体育学)

所属学会・協会: 日本体育・スポーツ・健康学会, 日本コーチング学会,  
日本スポーツパフォーマンス学会, 日本スポーツ運動学会

研究分野: スポーツ科学、体育

キーワード: コーチング学, トレーニング学, 陸上競技論

技術相談  
提供可能技術: 陸上競技(主として跳躍種目)のトレーニング指導  
各種スポーツ・運動のトレーニング手段・方法の提案・実践指導



### 研究内容: 陸上競技における新たな練習法やトレーニングステップの考案

#### 研究課題

##### ●運動技能の習得・改善方法

スポーツの実践現場における運動技能の習得や動作の改善の際の契機となる、トレーニング手段やトレーニング方法に関心を寄せています。具体的には、陸上競技(主に跳躍種目)を題材として、複雑に絡み合うパフォーマンスの構成要素間の関連性や手段の実施順序、転移問題といった観点に着目し、パフォーマンス向上に至るまでのトレーニング効果の検討を行っています。

##### ●動作のメカニズム

また、スポーツ運動における運動技能の習得や発達による人間の動きの変化や違いを客観的に捉えるため、バイオメカニクスの手法を用いて、トレーニング手段の動作的要因を明らかにするといった研究も行い、新たな練習法考案に繋げていきます。

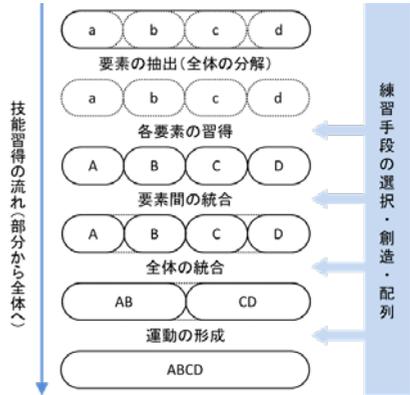


図. 技術練習における技能習得までの流れ

#### 今後の展望

体育授業場面や部活動場面など、初心者や運動がうまくできない人にとっても、「何を(手段)、どのようにすればよいのか(方法)」がわかりやすく、段階的で効果的な指導法・練習法を提案・検討していきたいと考えます。

新しく技能を習得しようとする場合、全体の構造からポイントとなる要素を取り出し、練習手段となる補助運動等を適切に選択・創造・配列し、部分から全体へとつなげ一連の運動として形成させていく必要がある。

#### 提供可能な設備・機器:

名称・型番(メーカー)	