

指導者・選手に対するフィードバックの一工夫
動作解析器を用いて
江本二 - アンドスポーツクリニック
理学療法士 白石 大地

【はじめに】

当院では、スポーツ外来の一環として傷害予防・治療の観点から院外活動を積極的に行っている。現場で得られた情報を指導者・選手に対しフィードバックを行う際、自身のコミュニケーションスキル、経験不足等により意図することの伝達に苦難する。その中でより効率の良いフィードバック方法がないかと模索する中、動作解析器（インク社製：フォームファインダー）を用いることは、自身のスキル不足を補うものとして有効であると考えた。

今回、メディカルチェックの結果を動作解析器を用いて選手へのフィードバックを行った。その過程で以前よりも選手に変化が認められたため、指導内容を報告する。

【対象】

対象は、メディカルチェックを実施し、主に体幹・下半身に問題を有すると考えられる高校野球部に所属する投手 10 名とした。

【方法】

体幹・下半身に焦点を絞り、マウンドでの前・後・側方からの 3 方向から投球動作のビデオ撮影を行った。その後、動作解析器に取り込み、以下の事に着眼点を置き分析した。

・Wind-up 期

軸足の内転位保持	体幹位置（前・後・側）
足関節不安定性	重心の位置

・Cocking 期

体幹位置（前・後・側）	重心の位置
体幹・骨盤の回旋	

・Acceleration 期

軸足の内転・内旋保持	重心の高さ・位置
体幹位置（前・後・側）	スタンスの広さ
ステップの方向	

・Release 期

軸足の内転・内旋保持	重心の高さ・位置
体幹位置（前・後・側）	

・Follow-through 期

軸足の内転・内旋保持	重心の位置
体幹の前方傾斜	

さらに、当院で使用しているチェックシートを用いて静的・動的評価の実施後、関連性を検討し、問題点の抽出を行った。そして、問題点に対して写真付きの筋力・スキルトレーニングの資料を作成し、指導者・全選手を交えたフィードバックの実施およびトレーニング

の実技指導を行った。

【結果】

・選手の変化：

- ・指導者・選手から「自身の問題点に関する質問」に留まらず、「他者の問題点に関する質問」といった発言が多く見られた。
- ・各選手のプログラムに対して、「受動的な意識」から「能動的な意識」の変化が見られた。
- ・選手自身が問題点に対して、「単に疑問をもつ」ことだけに留まらず、「解決の糸口を模索」する意識の変化が見られた。

【考察】

院外活動では、現場におけるコミュニケーションスキルが問われることから、我々は医療者側から、指導者は現場の立場から選手に対して情報の提示・共有を図らなければならない。しかし、通常、資料等を用いて口頭でフィードバックを選手に行くと自身が投球動作を熟知していないため、身振り・手振りでの説明が必要となる。そのため、選手は、投球動作をイメージし難く、指導者・選手との情報共有に至らないことを少なからず経験する。

その中で、遠藤らは、動作解析器を用いることは、1. 選手の機能的評価と動作との関連性が明細に分析できる。2. 資料を作成したものに写真を添付してフィードバックすることで選手への意識付けを強めることができる。3. 治療やコンディショニングの方向性を明確にすることができる」と述べている。また、動作解析器が簡易的に使用できることに加え、フィードバック時に投球動作の動画・静止画を提示することで自己の問題点だけでなく、他者の問題点も把握できることから三者間で共通の理解を得られやすいといった利点が挙げられる。また、これまでのフィードバック方法と違い、体幹・下半身に焦点を絞り動作解析器を用いて、問題点を明らかにすることで、選手自身の投球動作を含め自身の欠点や弱点を知る手がかりとなり、各選手に何らかの意識変化をもたらしたと思われ、情報の提示・共有の一手段として有用だと考える。

今後は、様々なスポーツ現場において、動作分析器を有効活用し、傷害予防に努めていきたいと考える。また、指導前後での意識調査等を実施していき、その結果を元に、自身の改善点を見出し、コミュニケーションスキルの向上を目指したい。