

# サッカーのスロー・インにおける遠投力について (1)

戸 莉 晴 彦\* 浅 見 俊 雄\*

## A Study of Throw-in Training on Soccer

by

HARUHIKO TOGARI and TOSHIO ASAMI

(Department of Physical Education, College of General Education, University of Tokyo)

The purpose of this study is to examine relation between throw distance of throw-in and training effect by medicine ball on them. The subjects are sixteen members of university soccer teams. They trained four days a week, through six weeks.

As a result, rather high interrelation was perceived between throw distance of throw-in and physical fitness factor, that is, pull-over strength, trunk flexion strength, power.

Also, training method by medicine ball was showed to be rather effective on physical fitness but a little increase on throw distance. [Proceedings of Department of Physical Education, College of General Education, University of Tokyo, No. 6, 33~38, 1971]

### I 緒 言

サッカーのゲームに用いられる技術の中で“投げる”動作はスロー・イン、ゴールキーパーのスローの2種類に限られる。投球技術はサッカーの基礎技術のなかで主要技術とはいいがたいが、サッカーのゲームにおいてこれら投球の飛距離が大きいことはそれだけパスの範囲が広がるという意味で戦術上明らかに有利である。特に相手ゴールライン近くでのスロー・インは飛距離が大であればコントロールされたボールが相手ゴール前に達するのでコーナー・キック以上に有効な攻撃手段となりうる。従って、スロー・インの飛距離が大であることはきわめて有利な条件の一つであるといえる。

このような点を考慮して、われわれはスロー・インをとりあげ飛距離と体力の関係を検討するとともに、遠投力向上のために一つのトレーニング方法を実施しその効果をみた。

“投げる”動作についてはいままでも数多くの

研究があり、特に技術的な面からは正木<sup>1)2)</sup>、森下<sup>3)</sup>、豊島<sup>4)5)6)</sup>、石井<sup>7)</sup>らによってキネシオロジー的な研究が報告されている。一方、体力面からの研究には吉田<sup>8)</sup>、猪飼<sup>9)</sup>、竹内<sup>10)</sup>らの報告があり、多くは発育発達上の問題として投力をとらえ、なかでも形態と飛距離の関係については金<sup>11)</sup>により検討が加えられている。しかし、筋力、パワーなどに関連した報告は少なく、古くは野口<sup>12)</sup>による“投力の研究”の他はハンドボールの投球について2、3の例があるにすぎない。石井<sup>13)</sup>はハンドボールの遠投力と筋力の関係を検討したが、特に握力、腹筋力、右肩屈曲力、右肘伸展力との関係が大であることを認めた。宮崎<sup>14)</sup>は投球距離と敏捷性との関係を研究し、大筋群の収縮の速さが飛距離に影響があることを示唆している。また、石井<sup>15)</sup>は“投の研究”のなかで初速がすぐれているものは飛距離も大きいという関係( $r=0.754$ )があることを述べている。北川<sup>16)</sup>はボール・スピードと形態、筋力、パワーなどとの関係を検討した結果、かなりの相関がみられたと報告している。

以上のように遠投力には技術的側面と体力的側面が考えられるが本研究は投球技術のひとつであ

\* 東京大学教養学部体育研究室