

体操競技におけるオノマトペを使用した指導が競技力向上に与える影響

日本体育大学大学院 内村 春日

I. はじめに

体操競技は他の競技に比べ、非日常的で複雑な動作が多い。技をすぐに身に付けられる選手もいるが、大抵の選手は何度も試行錯誤しながら体操競技特有の複雑な動作を身に付けていく。複雑な動作は言語化することが非常に困難であるが、指導を行う際には選手が分かりやすく、イメージが湧きやすい言葉で伝えることが重要になってくる。その為、技のイメージを選手に分かりやすく伝えるために、体操競技における指導ではオノマトペ（比喩的指導言語）が頻繁に用いられる。

オノマトペとは、動物の鳴き声や、物体などの物理的な音響を言語化することを示した「擬音語」や「擬声語」及び、事物の状態、痛みの感覚、心理状態などの感じをいかにもそれらしく音声にたとえて表した「擬態語」の総称である。体操競技だけでなく、競技スポーツの現場ではこのオノマトペが比喩的指導言語として用いられている。

スポーツにおけるオノマトペの先行研究によると、「使用する音韻の大半が2.3音節と単純な表現形態でありながらも動作感覚や動作状態を的確に第三者へ伝達する機能を持ち、運動学習者の記憶に強く働きかける長所から運動学習の教示に有効である」とある（FUJINO et al. 2003）。オノマトペを用いると複雑な動作をより簡潔な言葉で表現できる為、体操競技の指導で頻繁に用いられていると考えられる。

II. 研究目的

選手の動作状態に応じたオノマトペを用い、選手の競技力向上を図る。また、選手の競技力向上だけでなく、自身の競技力向上も図る。

III. 研究方法

事前に、選手へオノマトペに関するアンケート調査を行い、オノマトペに対する認識等を把握する。その上で実際にオノマトペを用いた指導を行い、ビデオ撮影によって選手のパフォーマンスの変化をみていく。指導後に、選手は選手用、指導者は指導者用の指導評価シートを記入する。これらのデータを基に、オノマトペの適正や有効性を検討していく。被験者は2名で、1人（被験者A）は「片足踏み切り前方伸身宙返り」を新たな技として取り組み、もう一人（被験者B）は「後方抱え込み二回宙返り」を動作の修正を目的に行った。

IV. 結果

アンケートでは、54のオノマトペが出てきた。種目ごとに集計したところ、若干ではあるがゆかや段違い平行棒が多かった。全体的にみると、ほとんどがつまる音である促音（小さな「つ」の音）を含むオノマトペであった。

実践では、初めはオノマトペを使わなければならないという意識が強く、自然ではなく義務的に出たオノマトペが多かった。しかし、二回目以降は自然とオノマトペが出てくる場面が増え、ぎこちなさも減っていった。

新たな技に取り組んだ被験者 A に対しては、ずっと言葉だけで指導を行っていた。しかし、選手自身がどうなっているかわからないことが多かった為、iPad で選手の動作を撮影しスロー再生で確認すると、選手の動作状態が理解でき動作修正にも役立った。使用するオノマトペは、「身体をベタッとつぶす」や「脚をブンッと振り上げる」「サッと立つ」など簡潔なものを意識した。1 回使うだけで効果がみられたものや、何回か使用しないと効果がみられないものがあった。

被験者 B は、元々完成している技の技術修正を行った。「蹴ったらグーンと伸びる」や「キックと回る」など、こちらも簡潔なオノマトペを意識して使用した。日によって技術の改善に差はあったが、向上はみられた。被験者 B にも iPad を用いて動作を確認させると、すぐにではないが効果がみられた。

V. まとめ

指導を通して、オノマトペは、簡潔で誰もが理解できるようなものがふさわしいと感じた。また、選手の動作状態だけでなく、「跳躍板のバネをビヨンッと鳴らすように」や「ゆかをガンと蹴る」など、器具に関する音声をオノマトペで表現するのも有効であった。