

eコーチングレポート

終了番号 07-SB0013

氏名 桜井 高志

<コーチングテーマ> スプリントトレーニングマシン(STM)

<被験者情報>

古川恭子(29) 学生時代にバスケットボールを行っており現在はエアロビクスやピラティス、ルーシーダットンなどのインストラクターを行っており、稽古事でバレエの勉強も行う。
際立った既往歴は無いが足関節が緩く左側の大腿部が硬縮気味、骨盤が前傾気味。

0004 すり足

練習開始から二ヶ月程度(週一回の練習)経過していて膝腰同側のすり足は問題はない。
しかし左側大腿部の硬縮が影響しているせいか左側への骨盤回旋運動に制限が見られる(本人自覚アリ)。

0032 左足ペダリング

左側大腿部の硬縮の影響からかペダリングを開始する際には決まって左足から開始する傾向にある。
これは左足のペダリングを行うことで骨盤が得意な右への回旋運動を行うことになるからだと推測できる。
またペダリングを開始すると膝腰同側の形が崩れてしまい足のみでのペダリングになってしまっている。

0102 右足ペダリング

左足軸になるこの動きには不安があるようで動きに連鎖性を感じることは難しい。
この場合一見すると動きの悪い右足の不具合を疑ってしまうが骨盤が左に開きにくい結果として軸足に体重を
乗せ切れず右足を早期に下ろしてしまっていると考えられる。

0412 一拍置きの変換ペダリング

練習期間が長かったこともあり動き自体は行える。しかしペダリング行う足の滞空時間が短くストライドも短い
また軸足の問題もあり重心移動がスムーズに行えておらず足を下ろす際に力技になってしまっている。

0615 両足ペダリング

スムーズな重心が行えていない結果としての身体の上下動が気になるところ。
これは軸足に乗り切れていないために蹴り出し動作が行えていない結果と推察できる(軸足の膝が曲がる)。

1032 能書き

STMの動きを通じて日頃の身体操作を自己分析する。

<まとめ>

練習開始当初は自分自身の動きについて細部まで把握できていないよう状態が続くが映像を交え理想と現実課題を話し合いながら進めると上達し始めた。STMのように規則性を求められる動きにはある程度の身体感覚が要求される。多くの場合そうした感覚は「才能」と呼ばれていた領域で修正不可能とされていたが自身の動きを客観視し状況进行分析することで、ある程度は理想に近付けることが証明された。
今回のレポートで感じたこととして、被験者が現状を把握し、分析、行動、見直しといったサイクルを自分自身で行い問題解決に取り組む姿勢がこれまで自分が行ってきた指導とは異なった指導方法だということ。
映像を用いた指導ではこちらが多くを語る必要は無く、ある程度のヒントのみで済んでしまう反面言葉選びやタイミングが重要でクライアントのモチベーションにも大きな影響を与えてしまう。
以上を踏まえ今後の映像コーチングの心得として指導者の主観ばかりを押し付けるコーチングではなく主観と客観のすり併せによる解決策を提示しチャレンジする心を育てるコーチングが望ましいと言える。

