

テーマ

バレット選手と自分の動作比較 ～ドロップキック編～

会員番号

氏名

ひろと

テーマを選んだ理由/きっかけ

ラグビー少年団に入っていますが、いつも負けてばかりです。キックが上手くなれば勝てるかなと思いました。だって、狙ったところに蹴れば作戦を成功させる確率が高くなるからです。

なので、あこがれのオールブラックスのボーデン・バレット選手のドロップキックを自分のと比べて上手くなりたいと思いました。

調べたいこと/予想

比較したいポイント

- ①上体の傾き
- ②軸足太ももの角度
- ③ボールの角度



分かったこと

①上体の傾き

バレット選手は、上体の傾きが90度近くでずっと安定していた。自分は、安定していない。だから、コントロールが悪いのではないかな。特に、1コマ目100°で体がのけぞっているのと、3コマ目65°で体が縮んでいるのが気になりました。

②軸足太ももの角度

軸足太ももの角度が、常に自分よりバレット選手の方が小さい。つまり、バレット選手は腰を前に動かして、自分は腰を後ろに残し過ぎているのかもしれない。だからパワーが出ないのではないかな。

③地面とボールの角度

バレット選手は、1コマ目と2コマ目のボールの角度が同じだったので、蹴りたい形のまま垂直にボールを落としている。自分は、1コマ目と2コマ目のボールの角度が100°以上違うので蹴りたい形のまま垂直にボールを落とせていない。

結果

	1コマ目	2コマ目	3コマ目	
①上体の傾き	上: バレット選手	90°	95°	85°
	下: ひろと	100°	90°	65°
②軸足太もも	上: バレット	130°	120°	110°
	下: ひろと	135°	135°	125°
③ボール	上: バレット選手	120°	120°	15°
	下: ひろと	135°	15°	75°

参考

自分は左利きで、バレット選手は右利きなのでバレット選手の写真を反転させて使いました。

バレット
選手自分
(ビフォー)感想(考えたこと)

この自由研究でバレットとの違いは良く分かりました。

でもどうしたらバレット選手みたいになれるのか分かりませんでした。

そしたら、夏休みに君島良夫キックコーチのYouTubeを見たことを思い出しました。キックには、2種類の蹴り方があって、1つは体を横に回して遠心力で蹴る回旋運動、もう1つは、体重を前に移動させた方向に振り上げ蹴る体重移動です。

動画を比べると、ぼくは回旋運動、バレット選手は体重移動なことが分かりました。

なので、バレット選手をまねて、足を前後に振るようにして蹴る練習をしました。

そして、また動画を撮って比較してみたら、前よりもバレット選手に少し近づくことができました。

それがアフターの連続写真です。

自分(アフター)



		1コマ目	2コマ目	3コマ目	
①	上体の傾き	上: バレット選手	90°	95°	85°
	中: ひろと Before	100°	90°	65°	
	下: ひろと After	90°	85°	75°	
②	軸足太もも	上: バレット	130°	120°	110°
	中: ひろと Before	135°	135°	125°	
	下: ひろと After	135°	120°	105°	
③	ボール	上: バレット選手	120°	120°	15°
	中: ひろと Before	135°	15°	75°	
	下: ひろと After	150°	165°	135°	