

ダメージを最小限に抑えるためのビジュアルトレーニング

伊東 浩章（西武台千葉高校ボクシング部トレーナー）

はじめに

ボクシング競技は腰から上の上半身を打ち合ってポイントを奪い合う競技である。必然的に顔への打撃は多く伴う。競技の特性から練習時や試合時でも相手選手の打撃を出来るだけ受けずにダメージを最小限に抑えなければならない。また、最悪の場合は眼球や眼底が傷つき視力の低下を生じる事例も報告されている。このことからボクシング競技にとってスポーツビジョンは必要不可欠なトレーニングと位置づけている。

一年生入部時にビデオやプリント資料にて眼の機能を理解させ、トレーニング種目の説明をしている。とかく眼のトレーニングは他のトレーニングに比べて軽視されがちである。しかし眼も体の一部の筋肉と考え、日々の練習でウォーミングアップ、クールダウンの大切さを指導している。

1) ボクシング競技から見たSVの視覚能力

SVA この視力がスポーツビジョンの基本となる。数値が高ければ他の項目も高くなる可能性があり、低ければ他の数値も低くなる。

KVA ストレート系のパンチを打ったり外したりすることがプレーの中で多い。

DVA フック系のパンチを打ったり外したりすることがプレーの中で多い。（周辺視野）

眼球運動 自分のパフォーマンスをバランスを崩さずに攻防ができる（重心が安定している）

深視力 自分のパンチをポイントで確実に当て、相手のパンチを自分のポイントで外すことができる。特に前後の距離感、ストレート系）

瞬間視 相手の僅かなスキを見逃さずに攻防を組み立てることができる。

眼と手の協応動作 相手の攻防の情報を1～6の視覚能力の眼で視た情報を素早く脳に伝え判断し瞬時に筋肉に伝え、その場その場の状況に応じて最高のパフォーマンスを発揮することができる。

2) ビジュアルトレーニング

近年では、ジャッチの基本がストレート主体にしたポイントに変わってきている。また、アマチュアボクシングでは裸眼視力(SVA) 0.3 以下では出場することもできなくなっている。

なおさらSVAを基本にして、眼球運動で身体の軸である頭をぶらさないでKVA(DVA)の反応を速くし、瞬間視で相手の僅かなスキを見逃さず、深視力でミートポイントを合わせて、眼と手の協応動作により攻防をバランス良くスムーズに組み立てることができる。スポーツビジョンのトレーニングにより、以上の効果が期待できる。

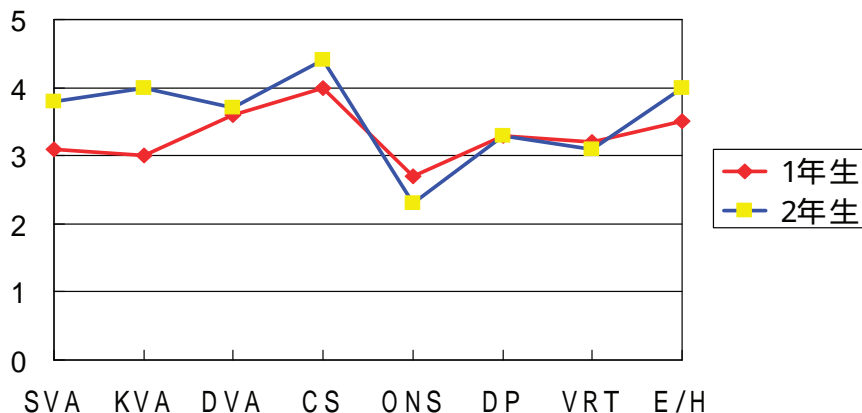
練習時にアイマスクを着用。このことは視野を狭くしてより負荷を与えるトレーニングとして、また、より集中させるトレーニングとしても効果がある。（アイマスクをつけてのビジュアルトレーニング、アイマスクをつけてのミット打ちやマスボクシング）アイマスクを外して同じトレーニングをし反応を高めるよう指導している。

練習前のウォーミングアップで、ビジュアルトレーニングを2R(1Rが2分間)行う。このことは試合の時も実行している。

3) SV測定数値と競技レベルの評価

年2回スポーツビジョン8項目の測定を実施し、その数値を基にチェックしています。

ビジュアルトレーニングを各自している選手は、合計ポイントが上がっていて、その効果がボクシングにも反映されている。一方トレーニングをしていない選手は、ポイントも下がりボクシングも自分のペースで行っていない。全体のデータを見ると以上の評価だが、個々の選手を見るとトレーニングの効果があり、スポーツビジョン能力の向上とともに、ボクシングレベルも上がっている。今後も視覚能力を高める、より効果的なトレーニング法を考えていきたい。



一年入学時と2年生とのスポーツビジョン能力の比較