

PKの成功率を上げるには

保健(理)班6 林田 峻斗

1. はじめに

私事ですが、サッカーを観ることが好きで、昨年ブラジルで開催されたFIFAワールドカップでのいろいろな国の対戦を観たところ、試合中に何度もPKが行われる場面があったが、世界各国の代表選手でさえもPKを失敗し得点することができなかった選手もいた。PKよりFKのほうが得点しやすいと言う選手も中にはいますが、そのような選手は稀である。そこで、私は、初歩的なサッカーの技術でどのようにしたらPKの成功率をあげられるのかを調査した。

2. 1次実験内容

PKにおいてサッカー未修得者5名(A、B、C、D、E)と、キーパー1名に協力してもらい、次の1～5の条件でPKを行った。

- ① 普通にPKを行う
- ② 助走を普通より長くしてPKを行う
- ③ 左右の下隅を狙いPKを行う
- ④ インサイドキックを練習して左右の下隅を狙いPKを行う
- ⑤ インサイドキックで助走を伸ばしPKを行う

	1	2	3	4	5
A	×	○	○	×	○
B	×	○	×	×	○
C	×	×	×	○	○
D	×	×	×	○	×
E	×	○	×	×	○

PKの実験結果

3. 1次実験結果

実験1では、A、B、C、D、E全員においてシュートの威力が弱くボールコントロールも甘かったのでキーパー正面や枠外にシュートを打っていた。実験2では、実験1よりシュート威力は強かったがコントロールが無かった。実験3では、意識してゴールの左右下隅を狙っていたのでキーパーにシュートコースを読まれていた。実験4では、練習の成果もあり、実験3よりコントロールが身についていた。実験5では、助走、コントロールが良くなっていた。

4. 考察

未修得者において助走によってキック力が上がり成功率があがった。また、インサイドキックによる精度向上は見られなく、精度向上が見られる場合においても精度が向上する代わりにシュート力が低下した。

つまり、PKの成功率をあげるには、シュートコースよりもシュート力の方が必要不可欠である。

5. 2次実験を始めるにあたって

1次実験では、未修得者によってPKの成功率がどのようにしたらあがるのかと調べ

た。また、未修得者のみの実験だったので技術面の内容まで実験を行うことができなかった。そこで2次実験では、未修得者と修得者の両方を実験対象者としPKで使われる技術において調べ実験を行った。

まず、世界中で使われているPKのテクニックを調べた。その中でもさまざまな選手がよく使用するテクニックが、Kickerの視線、軸足であった。なので、今回の実験では1次実験から取り上げている助走、視線、軸足の3項目に重点を置き、実験を行う。

6. 2次実験内容

サッカー未修得者2名（F、G）、修得者2名（H、I）、キーパー（修得者）1名の協力の下、以下の1～8の実験を行う。

- ①普通に蹴る(助走を測定)
- ②普通に蹴った時の助走から1.5m長くする
- ③普通に蹴った時の助走から1.5m短くする

ここからは1.2.3.での結果を元にKickerに合った助走でボールを蹴る

- ④視線をキーパーに合わせ蹴る
- ⑤視線をボールの蹴る方向に向けて蹴る
- ⑥視線をボールの蹴る方向の逆に向けて蹴る
- ⑦軸足をボールの蹴る方向に向けて蹴る
- ⑧軸足をボールの蹴る方向の逆に向けて蹴る

二次実験結果

	1	2	3	4	5	6	7	8
F	2.1m	○	×	×	×	×	○	×
G	2.8m	○	×	○	×	×	×	×
H	3.7m	○	×	○	×	×	○	○
I	3.9m	×	○	×	○	○	○	○

7. 2次実験結果

未修得者に比べ修得者の助走は1.5mほど長くやはり1次実験同様、助走距離が重要だった。しかし、助走距離が長ければ良いわけではなく3.5m～5.0mほどが最もPKに適した距離だった。また、テクニックにおいてそのテクニックを使う力量がなければ失敗をしていた。しかし、修得者の場合にはテクニックを使うことは有効的でありPKの成功率は格段に上がった。

8. まとめ

2つの実験を通して、PKの成功率を上げるために、修得者、未修得者の両方において助走距離が最も重要なポイントである。自分に適した助走距離を調べた上でPKを行えば、助走距離を意識せずPKを行うより確実にPKの成功率は上がる。また、修得者においては、PKにおけるテクニックを身につけることによってもPKの成功率は上がる。