

イップス克服コーチング・事前アンケートVol.4

状況を把握したいため、アンケート入力をお願いいたします。

1) 該当箇所にチェックを入れてください

- 選手
- 指導者
- 審判
- 医療従事者
- その他

2) 競技種目は？ *

- 硬式野球
- 準硬式野球
- 軟式野球
- ソフトボール
- テニス
- ゴルフ
- 卓球
- ボウリング
- ボート
- ダーツ
- その他

3) 該当箇所にチェックを入れてください *

- NPB
- 独立リーグ
- 社会人実業団・クラブチーム
- 社会人（一般）
- 小学生
- 中学生
- 高校生（高専・専門学校生）
- 大学生
- その他

4) ポジションは？（複数ある方は、主となるポジションを選択してください）。野球・ソフトボール以外の方は「その他」を選択ください。 *

- 投手
- 捕手
- 内野手
- 外野手
- その他

5) 投送球について、最初に悩み始めた”きっかけ”は何ですか？※「チョーキング」とは”あがり”のことです。プレッシャーを受け、あれこれ動作を考えすぎてかえって上手く動かない状態を指します

- フォームの変更
- 肩肘の故障
- 肩肘以外の故障
- チョーキング（あがり）
- 予期せぬ暴投
- わからない
- その他

6) 上記5)で「その他」を選んだ方のみ回答してください。きっかけは何ですか？

7) 上記5) のきっかけ後に、本来の動作に戻るよう、過度な反復練習行いましたか？ 例：テイクバック、リリースポイント、手首、体重移動といった局所意識を伴った反復練習等

- はい
- いいえ
- わからない

8) 上記7) で「はい」にチェックを入れた方のみ回答ください。それはどのような動作ですか？

テイクバックの取り方、トップの位置の矯正

9) 現在は、どのような状況でしょうか？※複数回答可。*

- ①リリースで、よくひっかかる
- ②リリースで、よくすっぽ抜ける
- ③リリースで、指先の感覚が乏しい感じがする
- ④リリース時、感覚がない
- ⑤リリース時、リリースポイントを見る
- ⑥リリースポイントが分からない
- ⑦リリースで、ボールに力がうまく伝わらない感じがする
- ⑧リリース前に、手からボールが落ちてしまう
- ⑨リリースしたと思っても、手からボールが離れないことがある
- ⑩リリース時、手首が屈曲する（意図せず内側に曲がる）
- ⑪TOPの位置が、やたらと気になる
- ⑫テイクバックの軌道が気になる
- ⑬肘が伸びたまま、テイクバックしているようで気になる
- ⑭肘が曲がったまま、リリースしているようで気になる
- ⑮テイクバックの途中で、手からボールが落ちる
- ⑯投げていて力感がない（フワフワした感じがする）
- ⑰動作をうまく制御できない
- ⑱利き腕を強く振っているのだが、強く振っている感じがしない。
- ⑲力感がない、力が入らない
- ⑳投げ方を忘れた
- ㉑キャッチボールの相手まで届かない
- ㉒肩が開いている。と、よく指摘を受ける
- ㉓投げる相手に正対した方が投げやすい
- ㉔短い距離のキャッチボールが苦手
- ㉕遠投が苦手
- ㉖今のフォームで、投げるのは億劫
- ㉗今のフォームは投げづらい（心地よくない）
- ㉘プレッシャーがかかると、ボールコントロールは余計にひどくなるが、プレッシャーがない状況でも、そもそもボールコントロールは難しい。
- ㉙以前と比べると、フォームが随分変わった感じがする
- ㉚球速が落ちた
- ㉛投げると、対角線にばらつく（例：右投げの場合、相手の左斜め上、及び相手の右足付近へのショートバウンド）
- ㉜不随意運動（意に反する動き）がある（例：リリース直前に、振っている手が頭に当たる等）
- ㉝その他

10) 上記9)で、「㊸その他」を選択した方にお聞きします。どのような症状ですか？※「その他」を選択していない方は記入不要です。

バドミントンやバレーボール、テニスでラケットを振る時など、投球動作に近い腕の振りをする際、同様の症状が出る

11) 悩み始めた時期から、現在までどの位の時間が経過していますか？

- 約1週間
- 約2、3週間
- 約1ヶ月
- 約3ヶ月
- 約半年
- 約1年
- 約1年半
- 約2年
- 約3年
- 約3年以上、5年未満
- 約5年以上、10年未満
- 約10年以上、20年未満
- その他

12) イップスについて、どなたかに相談されていますか？*

- 整形外科・整体
- その他医療機関
- カウンセラーや催眠
- チームの指導者
- チームの同僚（先輩、後輩）
- その他（家族、友人等）
- 誰にも相談していない

このコンテンツは Google が作成または承認したものではありません。

Google フォーム