

# 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\*

- 野球 (NPB)
- 野球 (独立リーグ)
- 野球 (社会人実業団・クラブチーム)
- 野球 (社会人・一般)
- 野球 (小学生)
- 野球 (中学生)
- 野球 (高校生・高専)
- 野球 (大学生・専門学校生)
- テニス (プロ)
- テニス (アマチュア)
- ゴルフ (プロ)
- ゴルフ (アマチュア)
- 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（インパクト）、手首、股関節、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？

---

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（インパクト）で、よくひっかかる
- ②リリース（インパクト）で、よくすっぽ抜ける
- ③リリース（インパクト）で、指先の感覚が乏しい感じがする
- ④リリース（インパクト）時、感覚がない
- ⑤リリース（インパクト）時、リリース（インパクト）ポイントを注意して見る
- ⑥リリースポイント（インパクト）が分からない
- ⑦リリース（インパクト）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（インパクト）前に、手からボールが落ちてしまう
- ⑨リリース（インパクト）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（インパクト）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（インパクト）の軌道がやたら気になる
- 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（インパクト）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（プレーする）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（打つ相手）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（プレー）が苦手
- ㉕遠投が苦手（近距離の方が良い）
- 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、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（打つと対角線にばらつく）、対角線は上下ではなく左右、斜めの音

② 投げる対角線にはつづく（打つ対角線にはつづく）※対角線とは上トではなく左右、斜めの思

② 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）

③ その他

10) 上記9)で、「③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。

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

1 2) 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