

体操競技における平行棒のバーレの技術 Techniques of “Belle” on Parallel Bars in Gymnastics

1K03B192-9 安田 賢二

指導教員 主査 土屋 純 先生 副査 磯 繁雄 先生

【緒言】

体操競技は、男子は床、鞍馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒の6種目、女子は床、段違い平行棒、平均台、跳馬の4種目から成り立っている。それらの器械を用いて、跳躍、支持、回転、ひねりなど、日常生活では経験し得ない運動を行なう競技である。過去の運動経験の度合いが、感覚的、運動技能に大きく影響を及ぼすとされている。

現在男子体操競技において、平行棒の演技にバーレ（後方車輪から後方かかえ込み2回宙返り腕支持）を取り入れている選手が大半をしめる。バーレを行なっているほとんどの選手において、バーレの終末局面ともいえる腕支持姿勢に移行する際の「うけ」部分で減点されており、今ではその「うけ」の良否がバーレ全体の評価を大きく左右している。宙返りの高さも回転力も十分にある選手でも「うけ」の場面がスムーズにこなせていないケースが多い。これまでにバーレの良し悪しについて、離手時までの運動技術について検討を加えた研究がなされているが、離手後の身体の操作について検討した研究は見当たらない。本研究の目的は、バーレの離手前の運動技術にあわせて、スムーズな腕支持に至るための離手後の身体の操作について明らかにすることであった。

【方法】

- 1.被験者・・・本研究の被験者は平行棒におけるバーレを習得している大学体操選手5名であった。
- 2.対象動作・・・平行棒におけるバーレを、被験者に対し、倒立からの振りおろしから実施してもらった。
- 3.研究方法・・・バーレの実施を撮影したビデオテープから連続写真を作成し、バーレの良否と腕支持の受けを比較考察した。また、各被験者に自身の連続写真を見せ、局面ごとに被験者から実施上のポイントとして意識している点をコメントしてもらい、自己観察データとした。

【結果】

平行棒下での「ぬき」から「あふり」にかけての動作では、各被験者間で明確な違いは捉え

られなかった。したがって、客観的データに関しては主に離手後の分析を主に行った。

熟練度の高い被験者とそうでない被験者とで別れた大きな違いとして、スムーズにバーレを実施している被験者は、かかえ込み後に手を離してからバーをうける際にいたるまでの腕の動作として、肩関節の外転が小さい印象を受けた。「うけ」がスムーズに実施できない被験者は、肩関節の外転が大きくなされ、腕が横に出ていることがわかった。

かかえ込み姿勢から手を放して腕支持に向けて体を開きにしようとするタイミングとしても、バーレを得意とする被験者とそうでない被験者とで違いが出た。「うけ」がスムーズに実施できない被験者は、熟練度の高い被験者に比べてかかえ込みを解放するタイミングが断然早かった。

自己観察データとして得た情報と連続写真からの情報ともに、多くの被験者は受けの際に腕を内旋していた。受けをスムーズに実施できていない被験者も、腕は外旋しているわけではなくどちらかと言うと内旋していたが、熟練度の高い被験者は熟練度低い選手に比べて明らかに手・肘、腕自体が大きく内旋していた。

【結論】

バーレを習得するにあたり、後方車輪の習得、熟練は必要不可欠である。バーレ実施の際、倒立姿勢から振り下ろし「ぬき」から「あふり」、離手に至るまでの運動は、各被験者間で大きな差が見られなかった。しかし、離手後空中に出たからの身体の操作に関しては熟練度の高い選手とそうでない選手とを比較した結果、スムーズな受けを実施するためには以下のことが重要であると思われた。

- ① かかえ込みを解放するタイミングを遅くする。
- ② 上体は開かず、胸のふくみを残したまま、手だけを操作する。肩関節の外転動作を小さくする。
- ③ 手ではなく肘を先行させて操作する。肘、腕を内旋させる。