

# 体操競技における平行棒の逆移行式棒下宙返り倒立ひねりの技術

## Techniques of “peach-half” on Parallel Bars in Gymnastics

1K04A185-6

長谷川 晃一

指導教員

主査 土屋純先生

副査 矢島忠明先生

### 【緒言】

体操競技は、男子はゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒の6種目、女子はゆか、段違い平行棒、平均台、跳馬の4種目で成り立っている。

現在男子体操競技において、全日本選手権レベルでは、平行棒の演技に「棒下宙返り倒立ひねり」(棒下ハーフ)を取り入れている選手が大半を占めている。棒下ハーフには大きく分けて2つの方法が存在する。1つ目はひねりで片方のバーに両手で乗る際、順手になる「正移行式」である。2つ目はひねりで片方のバーに両手が乗る際、両手もしくは片手が逆手になる「逆移行式」であり、これを今回の研究テーマとする。逆移行式棒下ハーフを行っている選手において、落下等の大過失は少ないものの、終末姿勢である倒立において、姿勢欠点として-0.3などの減点を課されているケースが多く見られる。おそらく、それは動作の開始から終了における曖昧な意識や感覚の影響を受けているためであると考えられる。したがって本研究では、逆移行式棒下ハーフにおける技術的ポイントを明らかにすることを目的とした。

### 【方法】

1. 被験者・・・本研究の被験者は平行棒における「棒下宙返り倒立ひねり」を習得している大学体操選手5名と実業団選手4名であった。
2. 対象動作・・・対象動作は平行棒における棒下宙返り倒立ひねり(以下、棒下ハーフ)であり、被験者のうち7名が逆移行式、比較対象として2名が正移行式であった。
3. 研究方法・・・棒下ハーフの実施を撮影したビデオテープから連続写真を作成する。また、それぞれの被験者に、各局面における意識についてを質問紙形式で調査した。連続写真と意識調査結果を照合し、モルフォロギー的に考察を行った。また同様に練習過程についても調査し、有効と思われる方法について記載した。

### 【結果と考察】

逆移行式棒下ハーフにおいて姿勢欠点を減らし、なおかつ安定させて実施するための技術的ポイント

と考えられるものを各局面ごとにモルフォロギー的に考察した。まず第一局面では、倒立から振り下ろすスピードをそのまま肩の回転に結びつけるため、手の位置より肩は大きく出さない、胸はまっすぐかややふくみ気味で振り下ろすことがポイントであると考えられる。なおこの際、首は前屈させ過ぎず、やや後屈気味であることが望ましい。次に第二局面では、棒下逆懸垂における「つぶし」を真下の一点で行うため、支持姿勢から棒下逆懸垂に移行する際、「肩のはずし」を極力行わず、肩を後方に回転させ、肩関節を屈曲させないように意識することがポイントであると考えられる。なおこの際、首は後方に回転が進むにつれて後屈させていき、「つぶし」の時点では完全に後屈させることが望ましい。最後に第三局面では、片バーへの体重移動を行うため上昇およびひねりにおいて、ひねりで両手が乗るバーの方向に足先を傾けながら身体を伸ばしていくことがポイントと考えられる。また、終末姿勢で正確な倒立を実施するためには、前動作であるひねりを早い段階で完了させ、余裕を持って倒立の「きめ」を狙うことが必要である。したがってひねりにおいては、素早くひねりを行うことが重要である。その手段として、上昇中にバーを素早く押さえ上昇と共にひねりを行うこと、また首を後屈させることにより地面やバーを確認し、躊躇なくひねりを行うことがポイントであると考えられる。さらに、首の後屈は頸反射を引き起こし、自ずと重心が支持点の鉛直線上を通過しやすい姿勢(胸を落とした姿勢)につながっていると推測される。

練習過程については、まず棒下宙返り倒立を伸腕で行う。その際、手と腰の距離を離さず、腰の上下運動を意識する。次に、前半の4分の1ひねりで軸となる手でバーを素早くキャッチし、後手をキャッチするタイミングを遅らせる、片バーに体重を乗せる練習などを行う。最後に床での後転倒立2分の1ひねりの練習で感覚を養い、棒下ハーフを実施する。初めは上昇の際、足先でやや前方を狙い、ひねり終了時は正確な倒立姿勢より足先が腹側に位置していることが望ましい。