

体操競技 鉄棒の後方伸身2回宙返り2回ひねり下りの着地技術(コツ)の調査

Research of the landing technique of double salto backward stretched with 2/1 twist of horizontal bar

1K04B018-6

磯田 洋典

指導教員

主査 太田章先生

副査 土屋純先生

【はじめに】

体操競技において、着地では回転やひねりを伴う空中からの落下してくる身体を両足で受け止め、安定した着地動作を行うことが要求される。そして、そこには採点規則だけでは理解できない体操競技ならではの理想的な着地が存在する。さらに、この着地という動作は、全種目において終末技を行う度に実施されるため、着地技術の差によって順位に大きく影響を与えることになる。全国レベルの試合では、どの種目でも高い確率で着地を止める選手と、あまり着地を止められていない選手が見うけられる。このことから、習熟者と未習熟者とは着地技術に違いがあるのではないかと考える。そこで本研究は、より実践的かつ具体的な着地技術(コツ)を解明することを目的とし、鉄棒における後方伸身2回宙返り2回ひねりの着地に対する課題意識を質問調査により明らかにする。

【方法】

被験者はW大学体操競技部員の中で、鉄棒の後方伸身2回宙返り2回ひねり下りの習熟者5名と未習熟者4名とし、まず、両者の着地に対する意識と、過去および現在のトレーニング状況について、アンケート形式で質問調査を行った。次に習熟者と未習熟者に、後方伸身2回宙返り2回ひねり下りの着地技術において、自己分析内容と客観的分析内容をアンケート及び、インタビュー調査し、両者の着地技術を比較分析した。

【結果】

まず、トレーニングの実態調査から、着地を止めるという最終課題達成のためのトレーニング、及び、より実践的なトレーニングの必要性が確認された。そして、アンケート形式と、インタビューによる質問調査結果により、習熟者と未習熟者の着地に対する課題意識の違いを認めることができた。また、習熟者と未習熟者には着地技術の違いと運動感覚の違いも認められた。

【考察】

習熟者と未習熟者とは、着地に対する課題意識に大きな違いがあり、習熟者は、着地を止めるという運動課題がそれぞれの構造上にあり、新たな運動技術が示され、その技術は後に続く局面への影響を与えていると考えられる。それに対し、未習熟者は、着地で足から立つという課題意識を持って技を実施しており、着地を止めるという課題意識ではなかったため、習熟者には存在する運動技術や運動感覚がなく、各局面では常に不安定な状況であったと考えられる。

習熟者にしか持ち合わせていない運動技術として、着地動作の先取り、先読み能力、安定性などが考えられた。あまりミスをしない競技者や、運動感覚のズレが少ない競技者は先取りのタイミングや力の強弱、時間的な余裕を日頃のトレーニングから身体で覚え、先読みすることで、その場の状況に応じて巧みに調節しているといえる。そして安定性を養うためとして安易に機械的な反復トレーニングをしないようにすることが重要である。良い動きを、無意識の状態で、自然と、当たり前のように実施できるようになることを目的としたトレーニングが必要である。

【おわりに】

体操競技で着地という動作は、実践のなかで必要とされる。着地技術の向上のためには、それぞれの技にある課題構造を十分に把握し、各局面の課題目的が、“着地を止める”という動作に結びついていることが、習熟のために必要となる。また、着地動作のトレーニングだけを行うのではなく、演技の終末技の熟練性を磨き、より余裕のある、安定した終末技を行うための練習を日々繰り返すことが効果的であるといえる。

そして、終末技とは、着地を止めるという課題達成のために、細分化された運動技術の複合技であるといえる。この細分化されたそれぞれの課題構造をきちんと捉えることができ、後半の着地動作に組み合わせられることが、好ましい主要局面につながり、より好ましい着地動作を引き起こすことになると考えられる。