

体操競技におけるあん馬の「一腕上向き全転向（ショーン）」のコーチング Coaching of “Sohn” on pommel horse in Gymnastics

1K06A0231

指導教員 主査 土屋純先生

泉野 聡夫

副査 磯繁雄先生

【緒言】

今日の体操競技では、10点満点というルールの廃止により、選手には高難度の技を数多く実施することが求められている。しかし男子体操競技におけるあん馬では、D 難度以上に指定されている技の数が少ないため、D スコアを高めることが困難となっている。本研究で取り上げる「一腕上向き全転向（ショーン）」（以下ショーン）はE 難度に位置づけられており、あん馬の演技にこの技を取り入れている選手は数少ない。その理由として、具体的な指導方法が確立されていないことが考えられる。これまでにショーンの技術を明らかにする研究はなされているが、指導方法を確立させる研究は見当たらなかった。本研究の目的は、ショーンの段階的な練習を行う上での指導方法を明らかにすることであった。

【方法】

被験者は早稲田大学体操部員4名であり、あん馬における上向き転向（リア）を習得している者を対象とした。実験では、事前に筆者がショーンの技術ポイントを 持ち替え技術、一腕上で片腕支持をする技術、転向技術と設定し、各技術ポイントを習得させるために考案した練習方法をまとめたものを、指導を行う際の基本資料として用いた。

指導を行った結果から、各技術ポイントの練習で指導によって被験者に共通して見られた実施の変化を分析し、重要となる指導ポイントを探ることにした。その際、各技術ポイントの練

習過程（どの被験者にどのような指導を行い、指導によって実施がどのように変化したのか）を記録した紙及び各技術ポイントの練習を毎試合ビデオ撮影し、指導によって変化が見られた実施について、ビデオテープから連続写真を作成したものを分析資料として合わせて用いた。

【結果】

技術ポイント では「旋回の抜き動作を長く行う」という指導により、個人差はあるが、全員にポメルの持ち替え動作に余裕が見られたことから「ポメルを持ち替える準備動作をさせる」ことが指導ポイントであると判断した。技術ポイント では「持ち替え後の軸手側の肩の位置」を指導することで3名の被験者が軸腕に支持することができたことから「安定した軸腕と身体の位置を身につけさせること」が指導のポイントとなった。技術ポイント では、被験者の「転向の後半部分での失速」という実施の問題点から「転向の力を維持させること」が指導ポイントとなり、「転向の後半部分での肩かぶせ操作」を指導することによって2名が転向技術を実施できるようになり、ショーンを成功させた。

【結論】

ショーンの指導を行うにあたって、選手には技術ポイントは と段階的に習得させることが必要であることが考えられ、またその際上の指導ポイントに注目しつつ、選手個人の動作の問題点に適した指導を与えることが習得する上で効果的であると思われる。また技術ポイン

ト を安定して実施できない選手もいたという結果から、ショーンを実際に習得させる上で、基本技の「旋回」の習得、習熟は必要不可欠であることが考えられる。