

体操競技における指導書の作成 The making of the coaching guide in the gymnastics

1K07A041-0

大友 康平

指導教員 主査 土屋 純 先生

副査 礒 繁雄 先生

【目的】

体操競技の演技は「難しい技を、いかに美しく行かか」を目指して行われる。演技に優劣をつける得点を算出する際に基準とされている採点規則が2006年に変更され、演技の美しさが重視されていたものから、難しさを重視されるものになり、高得点を出すには多くの難しい技をすることが必要とされるようになった。

本研究では、高難度の演技を構成しようとしたときに、必要不可欠となっている技について、客観的な資料としての演技の連続写真からみた身体の動きと、選手の主観的情報であるその技の実施の際の感覚との間のズレを明らかにする。さらにその結果からそれぞれの技について選手のコツを抽出し、技術と呼べる身体操作と、一般化できないもの実際に選手がコツとして認識しているポイントを明らかにし、選手がある技を習得する際に共通して習得すべき技術は何か、そのほかにもどのようなポイントを意識すべきかを明らかにすることで、選手にとって有益となる体操競技の指導書を作成することを目的とした。

【方法】

① 対象選手

2009年度全日本体操競技団体選手権大会で優勝を果たした実業団チームに所属している選手6名(年齢25歳±2歳、体操歴18年±6年)を対象とした。

② 対象技と調査内容

1) 後方伸身宙返り3回ひねり

ロンダート、バック転で意識すること、引き上げで意識すること、ひねっている最中に意識すること、着地はどのように先取りするのか、感覚のズレの修正方法。

2) 720度転向移動(3/3)

サイドサークルで意識すること、旋回から転向に移行するときに意識すること、転向中に意識すること、転向から次の技に移行するときに意識すること、感覚のズレの修正方法。

3) 前方浮腰回転振り出し1回ひねり倒立

車輪で意識すること、足を入れるときに意識すること、下では何を意識すること、飛び出すときに意識すること、ひねるときに意識すること、感覚のズレの修正方法。

③ 調査方法と考察方法に上記内容をインタビューにより調査した。

そこで得た技術ポイントをいくつかの考察視点を設けてまとめ、その中から共通するもの抽出し、客観的な資料としての連続写真と比較し各技の技術について考察した。

【結果】

3技の代表として720度転向移動(3/3)のポイントについて以下にまとめる。

1、サイドサークル(準備局面)で意識すること

旋回で足が前に来たときに旋回を大きくする、旋回を大きくしすぎない、横向きの旋回から旋回のヌキの後の着手を遅らせ縦向き旋回の意識を変える、場背に着いている手に体重を乗せる、など様々だったが、大きく分けると旋回を横向きで行うグループと縦向きで行うグループに分けられた。

2、旋回から転向に移行するときに意識していること

肩を下半身に対し先行させ、あん馬に被せるようにして、あん部(ポメル間)に着く1歩目を早く着きにいくグループと、ポメルから馬背に落とした手に体重を乗せることを意識し、無理して早くあん部に手を着きにいかないグループに分かれた。

3、転向中に意識していること

720°の転向を360°転向しあん部に両手がある姿勢で意識をリセットし残りの360°転向しているという被験者が多くいた。体の使い方としては、体を真っ直ぐにするグループ、足先を上げるようにして反るグループ、あん馬に体を被せるようにして胸を丸めるグループに分けられた。また、転向を行う際に最も重要としている部分は、手と手の間にポメルがある状態と答えたグループと、あん部に両手がある状態と答えたグループに分かれた。しかし、下半身より上半身を先行させて体を横に曲げるようにして転向するという点では共通していた。

4、転向から次の技に移行するときに意識すること

転向の勢いの惰性で旋回に移行するのではなく、転向移動した先の馬背に着く2歩目の手(切り返し)のときに体重が乗る方の手、時計回りの旋回の場合は左手)にしっかり体重を乗せて押し返し、腰を切り返す。それを転向から旋回への移行のアクセントにするという被験者が多くいた。

5、感覚にズレが生じたときにどうやって修正するか。その時に最も意識するポイントは

技のやり方を変えるのではなく、技の局面をひとつずつ戻ったり、足を開くなどして楽な姿勢で自分の重要としているポイントを確認することでズレを修正していた。

【考察】

本研究で、各技で選手独自のコツは多くあるが、共通する技術ポイントも必ずあるということが分かった。また、客観的に見た場合と選手の感覚にズレがあった。体操競技の指導者は、技の運動課題と、様々な技術ポイントを正しく理解し、選手の特性をいかに活かせる独自のコツを潰さずに指導していくべきである。