

体操競技におけるゆかの「後方宙返り 3 回ひねり」のコーチング Coaching “salto backwards with 3/1 twist” on floor exercise in Gymnastics

1K09A044

指導教員 主査 土屋純 先生

浦野 翔太

副査 宮本直和 先生

【目的】

今日の体操競技では、高難度の技を数多く実施することが求められている。ゆかにおける「後方宙返り 3 回ひねり」は、D スコアを高めるために非常に多くの男子選手が終末技として実施していることから、非常に一般的な技であるとともに、D スコアを高めるといった意味では習得することが必要不可欠な技であるということがいえる。これまでに「後方宙返り 3 回ひねり」の技術を明らかにする研究や指導書の作成はなされているが、指導の実践報告はなされていない。そこで本研究は、「後方宙返り 3 回ひねり」の技術を抽出し、技術習得のための練習方法を選手に指導することによって、考案した指導方法を検証することを目的とした。

【方法】

被験者は某大学体操部員 2 名であり、「後方宙返り 5/2 ひねり」を習得している者を対象とした。また、被験者は 2 名とも「ロンダート」からの実施とした。指導のための基本資料として、先行研究でまとめられた「後方宙返り 3 回ひねり」を実施する際に重要と考えられる技術を参考とし、さらに筆者が在籍する大学体操部の「後方宙返り 3 回ひねり」を習得している者に「後方宙返り 3 回ひねり」の技術に関するインタビュー調査を行い、その中から筆者が「後方宙返り 3 回ひねり」を行う際に重要と考えている技術をまとめた。さらに、まとめた各技術を習得するための練習方法を作成し、それをもとに被験者に指導を行った。各技術に対し、どの被験者に、どのような指導を行ったのか、その指導によってどのように動作が改善されたのかをデジタルビデオカメラに全試行記録し、指導ポイントを探るための資料とした。また、指導によって変化がみられた実施について、撮影した映像から連続写真を作成し、分析資料や被験者へのフィードバックとして用いた。

【結果と考察】

先に述べた方法で技術を探った結果、①踏み切り技術、②引き上げ、ひねりの導入技術、③ひねり技術、④着地の先取り技術の 4 つの技術が抽出された。被験者ごとに各技術を習得させるための指導を行った結果、各技術を習得し、「後方宙返り 3 回ひねり」を 2 名とも成功させることができた。

踏み切り技術習得のための効果的な練習方法として、いきなり助走から行わせるのではなく、徐々に助走をつけさせて行わせることが考えられる。また、「遠くに着地する」または「下体を早く振り下ろして着地する」ことによって上体が起きないように踏み切るこ

と、「身体を締めて踏み切る」ことが指導ポイントとなった。この踏み切り技術は、一番はじめに行う技術であり、その後の技術を習得するための練習段階へと移行しても大きく関係してくるため、この練習段階の時間を多くとることや、ある程度の宙返りの高さを出すことのできるような踏み切りをできるレベルまで達していることが必要不可欠であると考えられた。

引き上げ、ひねりの導入技術習得のための効果的な練習方法は、引き上げ技術習得のためには「後方伸身宙返り」を、引き上げ、ひねりの導入技術習得のためには「宙返りひねり」を実際に行うことである。指導ポイントとしては、「後方伸身宙返り」を行う際には、「宙返りの高さを出すイメージ」、「着地で手を前についてしまうようなイメージ」でやや前方へ引き上げることが重要であり、また、「宙返りひねり」を行う際には、選手に合った技術を用いて「ひねりを導入するタイミングを早くする」ことで宙返りの回転を抑制させることが重要である。効果的な指導として、宙返りの回転を抑制できずに着地で身体が後方へ回転してしまう選手には、「助走を楽に行い、ロンダートで勢いをつけるようにする」ことがあげられ、また、前方へつぶれるような着地になってしまう選手には、「踏み切り技術を正しく行った上で、引き上げ、ひねりの導入を行うようにする」ことがあげられる。本研究の被験者は 2 名とも「後方宙返り 5/2 ひねり」を習得していたこともあり、ひねり技術に関しては特に問題点はみられなかったが、ひねり技術習得のための練習の工夫として、トランポリンなどを用いて練習を行うことで良い効果が期待できるのではないかと考えられる。

着地の先取り技術習得のためには「ひねる方向の腕を伸ばしながら、振り切るようにして身体の前に出す」こと、またその際「身体に力を入れ、膝を使って着地する」ということが指導のポイントとなった。その結果、着地をとれる姿勢をつくることができ、被験者 2 名とも着地に成功させることができたことから、この着地の先取り技術は、安定した着地をするためには必要不可欠な技術であるということが考えられる。また、これら 4 つの技術は、独立した技術ではなく、相互に関係し合っている技術であることが考えられた。