

体操競技のつり輪における抱え込みヤマワキと屈身ヤマワキのコーチング Coaching Yamawaki and Jonasson on Still Rings in Artistic Gymnastics

1K09A140

指導教員 主査 土屋 純 先生

武内 智之

副査 宮本 直和 先生

<はじめに>

2004 年のアテネオリンピック後、国際体操連盟によってルール改正が行われた。ここでは、体操競技の最高得点とされていた 10 点満点が廃止され、上限がなくなるという改正がなされた。これによって演技の構成や技の難しさなどを評価する D スコアと、演技の出来栄や質を評価する E スコアの 2 つが採点され、その合計得点によって競技が行われるようになった。E スコアの採点方法は減点方式であることは変わらないものの、減点の基準に大きな変更があった。すなわち減点基準が約 2 倍になり、より正確で美しく、雄大な技、演技が求められるようになった。トップレベルの選手に近づくためには難度の高い技が「できる」というレベルではなく、より正確で美しく、雄大な実施ができなければならない。特に多くの選手が行なっている技であれば、他選手との出来栄の比較がしやすく、減点がされやすいことになる。

<研究目的>

本研究の目的は、つり輪において高い D スコアを獲得するために必要不可欠な技であり、多くの選手が行っている「前方抱え込み 2 回宙返り懸垂(以下抱え込みヤマワキと称す)」と「前方屈身 2 回宙返り懸垂(以下屈身ヤマワキと称す)」を対象に、その実施減点をなくす、あるいは小さくするための練習方法を見出し、それを検証することであった。

<研究方法>

「抱え込みヤマワキ」と「屈身ヤマワキ」において、実施減点がある選手と実施減点がない選手の実施を撮影し、客観的な資料として連続写真を作成する。連続写真の観察により、実施減点があるとないの両技を比較し、問題点を探る。さらに問題点改善のための練習方法を考案し、それに基づいて練習を行なう。練習中になされたアドバイスと、そのアドバイスによって生じた動きの変化を記録する。また、選手自身が練習を行なっている中で感じたことを記録する。

<結果および考察>

抱え込みヤマワキと屈身ヤマワキにおいて実施減点がある選手とない選手には、両技に共通した 2 つの違いがみられた。

まずは懸垂振動（スイング）時のぶら下がり動作（ヌキ）に違いが見られた。実施減点がない選手はヌキにおいて腰を屈曲させているが、実施減点がある選手はヌキにおいて腰の屈曲があまり見られず、続いて行われる身体を上昇させるた

めの股関節の伸展動作（アフリ）が強く行われていなかった。

もうひとつの違いはアフリにみられた。実施減点がない選手はアフリを行なう際、首を後屈させて前方を見て、関節の角度変化が大きなアフリを行なっていた。しかし実施減点がある選手はアフリの際、首を前屈させて回転動作に入ってしまう、関節の角度変化が小さなアフリとなっていた。実施減点がある選手は、関節の角度変化が大きなアフリを明確に行なうことができず、そのために身体の上昇がなく、低い位置で宙返りがなされ、技の終末局面において大きな姿勢での懸垂（身体の開き）が行なえないという問題があった。そこでヌキ、アフリについての練習を行った。

ヌキについては、身体のを脱力させるようアドバイスをし、腰を屈曲させることを徹底させた。

アフリについては前方を見たままアフリを行うようアドバイスをし、関節の角度変化を大きくして明確にアフリを行わせることを意識させた。また、アフリの後に肩関節を外転させて輪を外側に押しながら宙返りの回転に入るようアドバイスをし、アフリと宙返りの回転に移る動作を分けて行うことを意識させた。

いくつかの段階を踏んだ練習を行い、各練習の中でヌキとアフリを改善させたところ、関節の角度変化が大きく力強いスイングが行えるようになった。そのことによって身体の上昇が生まれ、高い位置で宙返りが行えるようになり、終末局面での身体の開きが行えるようになった。腰を屈曲させたヌキ、前方を見たまま関節の角度変化が大きなアフリができるようスイングを改善し、その結果、高い位置での宙返り、終末局面での身体の開きを行えたと考えられる。

<結論>

実施減点がない抱え込みヤマワキ、屈身ヤマワキを行う選手と減点がある選手の違いにはスイングのヌキとアフリに大きく違いがあり、ここにある問題を改善させる必要があることがわかった。高い位置での宙返り、終末局面での身体の開きを行うためには、腰を屈曲させたヌキ、前方を見たまま関節の角度変化が大きなアフリをさせることが必要であることが明らかとなった。