

2010年度 修士論文

バトントワリングのコーチングにおける
縦断的事例研究
—世界チャンピオンへの軌跡—

Logitudinal case study on coaching of
Baton Twirling
—Track toward world champion—

早稲田大学大学院スポーツ科学研究科
スポーツ科学専攻 コーチング科学研究領域

5009A008-1

飯島 友美
Iijima, Yumi

研究指導教員： 土屋 純 准教授

目次

I.	緒言	1
II.	事例提示に関するバトントワリングについての資料	2
1.	バトントワリングの種目	2
2.	大会の位置づけ	2
3.	バトンの技術について	3
III.	方法	5
1.	事例対象者のプロフィール	5
2.	資料の収集	6
3.	大会日程	6
IV.	競技開始から 2008 年世界選手権で優勝するまでの経過	7
1.	練習頻度	7
2.	体力面の経過	9
3.	練習方法	9
4.	技術習得の経過	10
V.	2010 年の世界選手権に向けた 11 カ月の取り組み事例	22
1.	対象者の 11 カ月間の出演日程	22
2.	事例提示の方法	22
VI.	トレーニングの取り組み事例	23
1.	対象者のトレーニング状況	23
2.	2009 年 8 月のインターナショナルカップ終了後の状況と 2010 年 8 月の世界選手権への計画と見通し	24
3.	11 ヶ月間の取り組み	25
VII.	世界選手権	37
1.	1 日目 ショートプログラム	37
2.	2 日目 フリースタイル予選	37
3.	3 日目 フリースタイル準決勝	38
4.	4 日目 フリースタイル決勝	39
VIII.	考察	40
IX.	参考文献	44

I. 緒言

2010 年現在，バトントワリング競技において，日本のレベルは世界でトップを誇っている．第 1 回世界選手権大会が行われた 1980 年当初はアメリカが上位を独占していたが，回を重ねるに従って，日本選手が常に上位に進出するようになった．2010 年の第 30 回世界選手権大会で，日本は 18 年連続 19 回目のワールドカップを獲得した．

バトントワリングの基本技術は，バトンを回す，投げる，取る，で構成され，手，腕，肩，及び首など全身の様々な部分が使われる．バトンの投げ方および取り方の種類は数多くあり，さらにバトンを投げて取るまでの間に行う徒手動作にも多くの種類がある．そのため技の組み合わせは無数に存在する．つまり，バトントワリングの選手は，バトンを扱う技術力や演技力とそれを遂行するための持久性能力に加え，柔軟性や巧緻性など多岐にわたる様々な能力を高めるトレーニングを継続的に実施することが求められる．しかしながら，バトントワリングのトレーニング方法は，選手やコーチの経験や感覚から考案されることが多く，現在のところ十分に検討されているとは言えない．バトントワリングに関する研究は，選手の体力特性(福島ほか 2007)，運動強度(福島ほか 2008)，あるいは視線行動(高橋ほか 2010)などの身体要素に着目したものが殆どであり，バトントワリング選手のトレーニング方法やその内容に関する研究は，具体的な事例報告を含めて皆無である．

そこで本研究は，世界選手権の女子シニア部門で 2 度優勝している日本女子バトントワリングトップ選手 1 名を対象に，競技としてバトンを始めた小学校 1 年(1993 年)から 2008 年に世界選手権で優勝するまでの経緯，および，2010 年の世界選手権に向けた 11 カ月間の取り組み事例を報告する．

II. 事例提示に関するバトントワリングについての資料

1. バトントワリングの種目

現在、日本のバトントワリングの競技種目は 11 種目あり、対象者はこれまで 5 つの種目を行ってきた。1 つ目は、ソロトワールという、1 分 45 秒の課題曲で 1 本のバトンを使用して技術を競う種目である。2 つ目は、ダンストワールという、1 分 30 秒程度の課題曲で、音楽に合わせたダンスにバトンの技術を調和させた競技である。3 つ目は、フリースタイルという、2 分～2 分 30 秒（個人シニア）の自由曲に合わせて、バトンの技術と身体表現を統合した演技を競う種目で、技術と共に芸術性が要求される種目である。4 つ目は、コンパルソリーという、バトンの技術とボディーテクニクの基本の組み合わせを行う種目である。15 種類の規定された演技中から選ばれた 8 種類ずつの 2 セットが設けられ、大会では指定されたどちらか一方のセットを行う。5 つ目は、ショートプログラムという、1 分 21 秒の規定曲に合わせて、8 種類の規定された技と、自由なつながりの振付けを組み合わせ、コンパルソリーとフリースタイルの両方の特色を兼ね備えた種目である。2006 年からシニア部門において実施されている。コンパルソリーとショートプログラムは、規定された技をいかに規定通り正確に行うかが要求される。

2. 大会の位置づけ

● 全日本バトントワリング選手権大会

9 つの地方ブロックで予選を行い、各種目と部門で指定された人数が、全日本選手権に出場することができる。2007 年の大会までは、ソロトワール、トゥーバトン、ソロストラット、ダンストワール、ペアの 5 種目を行っていた。2008 年の大会からは、スリーバトン、フリースタイル個人、フリースタイルペア、フリースタイルチーム、コンパルソリー、ショートプログラムの 6 種目が加わり、全 11 種目に増えた。

● 世界バトントワリング選手権大会

毎年 8 月に行われている大会で、個人・ペア・チームの 3 つのカテゴリーがある。個人は女子ジュニア・女子シニア・男子ジュニア・男子シニアの 4 部門に分かれており、各国より選出された各部門 3 名の代表選手により行われる。シニア部門は 17 歳以上であるため、2010 年時点において 24 歳である対象者は女子シニア部門に属している。個人シニア部門はショートプログラム（規定演技）とフリースタイル（自由種目）の両方を行い、ショートプログラムの得点が個人種目の 25 パーセントを占める。

● インターナショナルカップ

2005年に新設された、バトントワリングの普及・発展を図る大会である。歴史が浅い大会であるため、種目の規定が変わることが多い。対象者が出場した2009年の大会は、日本の大会で行っているソロトワール・フリースタイル・ショートプログラムの3種目にエントリーし、日本代表に選出されたため、3種目に出場した。

世界選手権とインターナショナルカップは、それぞれ第1回大会から毎年行われてきたが、2009年から交互に隔年で開催されることになった(表1)。インターナショナルカップが世界選手権と同時開催されていたときは、世界選手権の日本代表はインターナショナルカップの日本代表にはなれないという日本の規定があったため、対象者にとっては2009年のインターナショナルカップが初めての参加となった。インターナショナルカップは、普及・発展を目的としているため、世界選手権と比べて種目数、部門数が多く、さらにレベルが3つに分かれているため、大会の参加人数の多い大会である。

表 1 世界選手権とインターナショナルカップの開催年表

1980	第1回世界選手権	
⋮	⋮	
2005	第26回世界選手権	第1回インターナショナルカップ
2006	第27回世界選手権	第2回インターナショナルカップ
2007	第28回世界選手権	第3回インターナショナルカップ
2008	第29回世界選手権	第4回インターナショナルカップ
2009		第5回インターナショナルカップ
2010	第30回世界選手権	
2011		第6回インターナショナルカップ
2012	第31回世界選手権	

3. バトンの技術について

バトンの技術は、現在、数百種類あるといわれているが、大別すると以下の3つにわかれる。まず1つ目はエーリアルと呼ばれる、空中にバトンを高く投げ上げてから受け取るまでの間に、スピンや側方倒立回転などの徒手動作を行う技術である。エーリアルは、徒手動作の難度に加え、バトンの投げ方や受け取り方によっても難度が変わる。2つ目はロールと呼ばれる、バトンを手で握らずに、体の各部分(首、腕、胴など)を転がすように回転させる技術である。流れをできるだけ止めずに、様々な種類のロールの技を組み合わせ、複雑に行

うことで難度が変わる。3つ目は、コンタクト・マテリアルである。バトンを体の近くで回転させる技術で、コンタクトと略されることが多い。指や両手を使った様々なバトンの回転に、ボディーワークを組み合わせ、スピードを加えることにより難度が増す。

バトンの回転の方向には 2 つあり、前額面あるいは矢状面に対して平行の回転をバーティカルといい、水平面に対して平行の回転をフラットと言う。

III. 方法

1. 事例対象者のプロフィール

対象者は、24 歳（2010 年）で、17 年の競技歴を持つ日本女子バトントワリング選手 1 名であり、2000 年と 2001 年の世界選手権において、個人種目女子ジュニア部門で優勝をしている（表 2）。シニア部門（2002 年当時は 16 歳以上、現在は 17 歳以上）に上がってからは、2007 年と 2008 年の世界選手権でそれぞれ優勝している。

表 1 対象者の主な競技歴

	学年	フリースタイル		全日本選手権	
		世界選手権	インターナショナル	ソロトワール	ダンストワール
ジュニア	小 1				
	小 2			(初出場)	
	小 3				
	小 4	(選考会に初出場)			(初出場)
	小 5				
	小 6				1 位
	中 1	8 位			4 位
	中 2	1 位		2 位	1 位
	中 3	1 位		4 位	1 位
シニア	高 1			5 位	2 位
	高 2			1 位	1 位
	高 3	現地控え		1 位	2 位
	大 1	4 位		1 位	3 位
	大 2	5 位		2 位	3 位
	大 3	1 位		2 位	4 位
	大 4	1 位		2 位	
	修 1		4 位	1 位	
	修 2	4 位			

2. 資料の収集

技の習得年齢に関する記述は、過去の大会での映像をもとに、大会の演技中に実施された技をその年齢で習得している技とみなす。その理由は、成功の見込みがない技は大会での演技内容から外すため、大会で行われた技は対象者が習得している状態といえるからである。また、技の抽出は、すべてソロトワールの演技から抽出した。フリースタイルやダンストワールの演技内容は、曲の表現によって変わるため、大会で行った技がそのまま習得年齢であるとは限らないためである。

3. 大会日程

対象者の主な年間大会日程は、表 3 の通りである。日本で行われる大会の部門は学年で分かれているため、表 3 は年度区切りで表記している。

表 2 主な年間大会日程

6 月	関東バトントワリングコンテスト
8 月	世界バトントワリング選手権大会
2 月	全日本バトントワリング選手権大会 関東予選
3 月	世界バトントワリング選手権大会 日本代表選考会 全日本バトントワリング選手権大会

6 月のコンテストは、予選を行わないで出場できる大会（フリーエントリー）で、対象者は主にソロトワールとダンストワールに出場してきた。

8 月の世界選手権は、日本代表に選出されて出場できる大会であり、対象者の中で重要な大会である。

2 月の関東予選は、フリーエントリーで出場できるが、全日本選手権につながる大事な大会である。6 月のコンテスト以降 2 月までソロトワールやダンストワールの大会がないため、8 か月間の成果を確認できる大会でもある。

3 月の世界選手権の選考会は、新しいフリースタイルの演技を初めて行う大会であり、世界選手権につながる重要な大会である。

全日本選手権は、関東予選を通過した場合に出場できる大会で、対象者が行っている種目のうち、ソロトワールとダンストワールにおいては、全日本選手権大会が最も大きい大会である。また、世界選手権の選考会と全日本選手権の日程がつながっているため、体力の調整が重要になる。

IV. 競技開始から 2008 年世界選手権で優勝するまでの経過

1. 練習頻度

対象者は、小学校就学（7 歳）と同時に現在の指導者の下で指導を受け、競技としてバトントワリングをはじめた。指導者からバトンの技術や踊りの指導を受けるレッスンの時間は限られており、対象者は、レッスンで指導者から教わったことを、自主練習で反復練習をし、次のレッスンに臨むというサイクルを繰り返してきた。

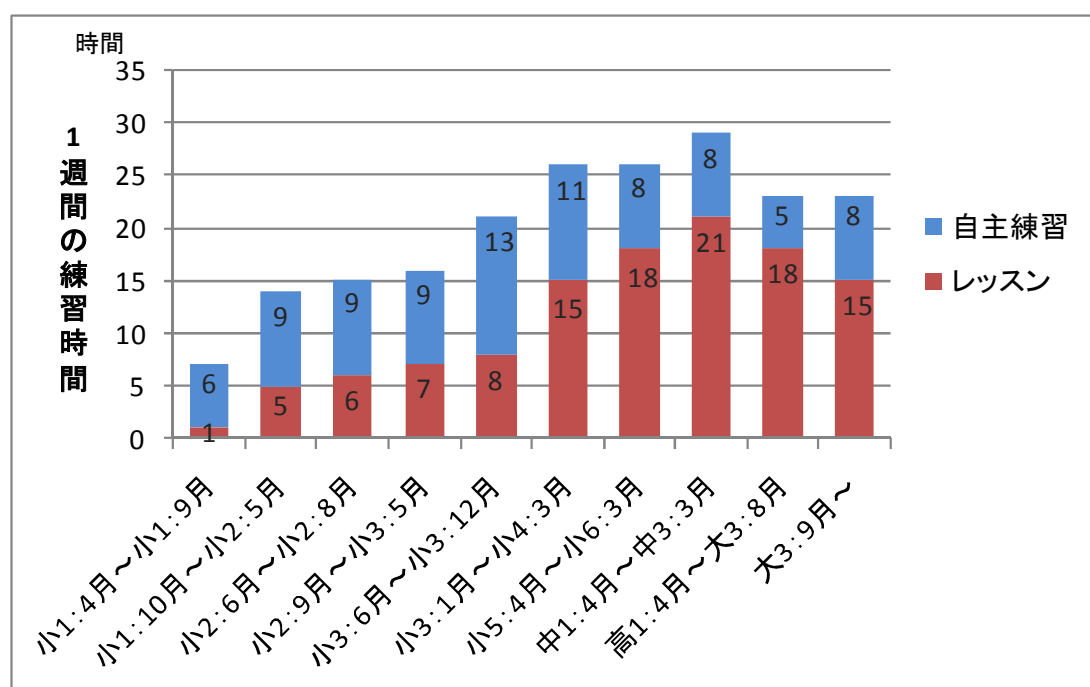


図 1 1 週間の練習時間の変遷

小学生の時は 8 月の夏休みを利用し、朝は 2 k m 程度のランニングをした後に 1 時間程度自主練習を行い、夕方にまた 1~2 時間の自主練習をしていた。

小学 3 年生から、週 3 回体育館に行って自主練習する日を設けた。バトンの技の難度が高くなるにつれて、体操系の技（ジムナスティック）が多くなり、自宅での練習が難しく、さらには、身体への負担が懸念されたためである。また、体育館での自主練習を終え、帰宅後に自宅でできるロールの練習をさらに 1 時間程度行っていた（表 4）。

表 4 1 週間の練習モデル (小学 3 年生ごろ)

		練習時間	家でのロール練習時間
月	バレエ	17 : 00－18 : 30	20 : 00－22 : 00
火	自主練習	18 : 00－21 : 00	21 : 30－22 : 30
水	自主練習	18 : 00－21 : 00	
木	レッスン	16 : 00－19 : 00	21 : 00－22 : 00
金	自主練習	19 : 00－21 : 00	21 : 30－22 : 30
土	レッスン	13 : 00－18 : 00	
日	レッスン	9 : 00－17 : 00	

図 1 の練習時間の変遷をみると、中学校 3 年間で最もレッスン時間が多いことがわかる。この時期はジュニアで世界選手権に出場していた時期であり、中学 2 年と中学 3 年で 2 回の優勝をしている。この結果から、ジュニア期の成績は指導者によるレッスンの量と比例しているように見受けられる。その理由として、世界選手権の種目はフリースタイルであるため、曲にあった振付けが重要であり、レッスンを重ねて試行錯誤をする時間が必要となる。さらに、技は挑戦的でなかったことから、ジュニア期の世界選手権での優勝は、振付けによる貢献が大きいと考えられる。

高校生以降は帰宅時間が遅くなり勉強に充てる時間も多くなったため、練習時間が少なくなったが (図 1)、練習方法や踊り方などを自ら試行錯誤することが多くなっていった。

2. 体力面の経過

対象者は、バトントワリングを競技として始める前は、4歳から9歳までは年に1度スキーを行い、そのうち6歳から9歳まではスキースクールで指導を受けていた。他には、幼稚園のクラブ活動でサッカーと合気道を週1回行っていた程度で、スポーツ経験はほとんどない。このクラブ活動の一つにバトンクラブもあり、小学校就学以前から、バトンに触れ、基本の回し方は習得していた。

バトントワリングには、クラシックバレエ、ダンス、体操の要素が多く含まれるため、クラシックバレエを小学1年生から週1回90分、ジャズダンスを小学5年生から月2回2時間、それぞれ専門の指導者からの指導を受けている。バトントワリングで基本的に用いられる、イリュージョン、側転、ウォークオーバーと呼ばれる技（バトンでは総称してジムナスティックという）に関する体操の要素は、バトンの技術と共に基本的な身体技術として、バトンの指導者から指導を受けて習得した。対象者の場合、この基本の3つのジムナスティックは、小学1年生で習得している。基本のジムナスティック以外にも側方宙返りなどが一般的に用いられるが、対象者は側方宙返りを習得するために、小学3年生の時に週1回半年間、専門の指導者による指導を受けていた。しかし、その時は習得できないまま終わってしまった。その後、高校1年生の時にフリースタイルの振付けに側方宙返りを入れるため、週1回半年間の指導を受け習得に至った。

3. 練習方法

対象者における練習方法の大まかな流れは、まずストレッチをしたあとジムナスティックなどバトンを持たない動作を行い、バトンの基本となる回し方を行う。ここまでがウォーミングアップであり、その後振付けの練習に入る。種目によって練習方法が異なるが、ソロトワールにおいては、対象者はまずコンタクトの練習から始めている。コンタクトは身体の動きが小さく、バトンを身体の周りで回し続けるため、対象者にとってはウォーミングアップの延長という意識がある。その後はロール、エーリアルの技を個別で練習する。一通り個別の技を練習したのち、曲での通し練習を行う。

ダンストワールおよびフリースタイルについても、まず個別に技を練習したのち、曲で通すという練習を行っているが、ダンストワールとフリースタイルについてはダンスの要素があるため、個別に技を練習する際にも曲を流し、曲と調和した動きになるような意識を持って練習している。また、鏡や映像を使用してポーズや動き方の確認をすることもある。

バトントワリングの動作は右手を多く使い、ジムナスティックの動きも一方向しか行わないために身体のバランスが崩れ、腰、股関節、膝などを故障しやすい。そのため、練習後にクールダウンとして、通常行っているジムナスティックとは反対方向の動きを行った後、ストレッチなどをしてけがの予防にも努めている。

4. 技術習得の経過

● エーリアル

ソロトワールのエーリアルをこれまでの演技内容から抽出し、時系列に沿って見てみると、現在の演技内容に入っているほとんどの技は、高校生で初めて演技内容に組み入れた技であることがわかる（図 2：15, 23, 49, 51）。大学 4 年で初めて演技内容に入ったフラット系のエーリアルもあるが（図 2：27）、この技は高校 1 年の時に習得している技（図 2：25）を発展させたもので、徒手動作は同じであるが、バトンのキャッチの難度を高くした技である。また、大学 3 年から取り組み発展させていった技がある（図 2：42, 43, 44）。バーティカルのスは通常右手で投げるが、この技は左手で後向き（背中が正面）の状態でスし、バトンが頭上を通過して前向き（顔が正面）でキャッチするという技である。スの間に行う徒手動作は、ダブルイリュージョンと言われる、イリュージョンを 2 回行う動作で、通常の右手でスした場合のダブルイリュージョンは、小学 3 年で習得している（図 2：31）。つまり、徒手動作の難度が高いわけではないがスの仕方に難度があり、バラエティに富んだ技を行うことも求められるソロトワールにおいて、この技を組み込むことが必要とされた。

図 2 技術習得の時期（エアリアル）

バトントワリングには、明確な難度の規定はないが、エーリアルの難度を位置づける一つの指標に、徒手動作の回数が挙げられる。バトンで基本的に行われているイリュージョン、側転、ウォークオーバーは、それぞれシングル、ダブル、トリプルと回数が多いほど難度が高い。イリュージョンは、軸足を中心にその場で回転するため、エーリアルの中でもステーションアリーと呼ばれ、側転、およびウォークオーバーは移動を伴うため、トラベリングと呼ばれる。ソロトワールは、演技の規定範囲が狭いため、難度の高いトリプルのエーリアルを行うためには、ステーションリーのイリュージョンに技が集中する。対象者の主観では、トリプルイリュージョンが行える十分な高さのあるトスが上がるようになれば、エーリアルの最終段階に到達したと考えている。トスを高く投げられるようになれば、キャッチの仕方などによりさらに難度を上げることもできる。この最終段階であるトリプルイリュージョン（日本の選手には、4回イリュージョンをする選手もいるが、わずかである）が、対象者の演技内容に初めて入ったのは中学1年であった（図2：45）。しかしこの時のトリプルイリュージョンは、軸足に対して外回りに回るイリュージョン（フォワードイリュージョンとする）（図3）で、現在の演技内容にある、軸足に対して内回りに回るイリュージョン（リバースイリュージョン）（図4）でのトリプルは、高校1年になってからのことであった。フォワードからリバースに変えた理由は、フォワードの回転方向が、キャッチの仕方を変えて難度を上げるためには、対象者にとってはやりにくいためである。

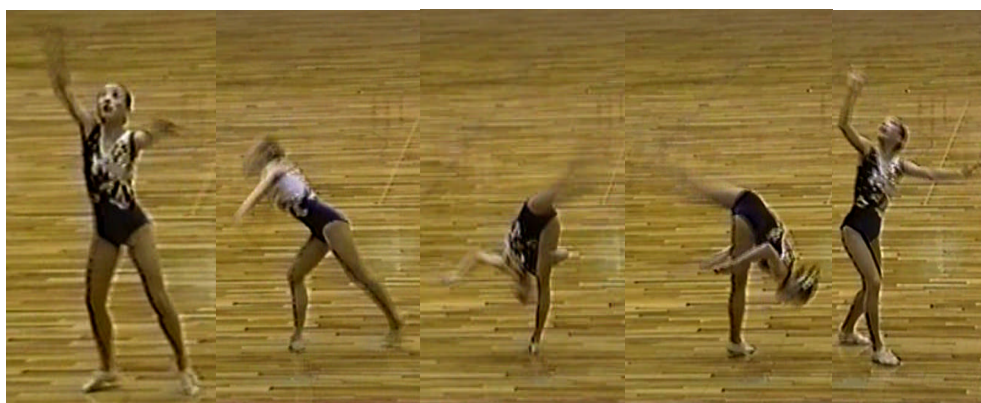


図3 イリュージョン（フォワード）

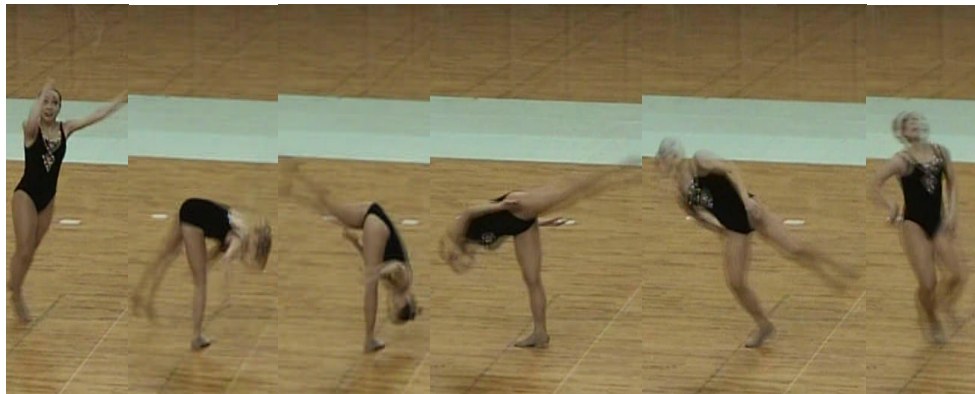


図 4 リバースイリュージョン

● ロール

ロールについて述べる上で、まず名称の表記について説明する．先にも述べたように、バトントワリングの技は無数に存在するため名称のない技も多い．そのため、図 10 および図 13 に表記してある技の名称の中でも、本研究の中で独自に使用する技について説明する．

【フロントオブネック half】

首と肩でバトンを挟んだ状態から手を使わずに、バトンが首の前面を通り反対側の首と肩で挟む技を指す（図 5）．バトンの先端が八の字を描くように回すことが求められ、フロントオブネックという技の前段階にあたる．右から左および左から右も行ふ．

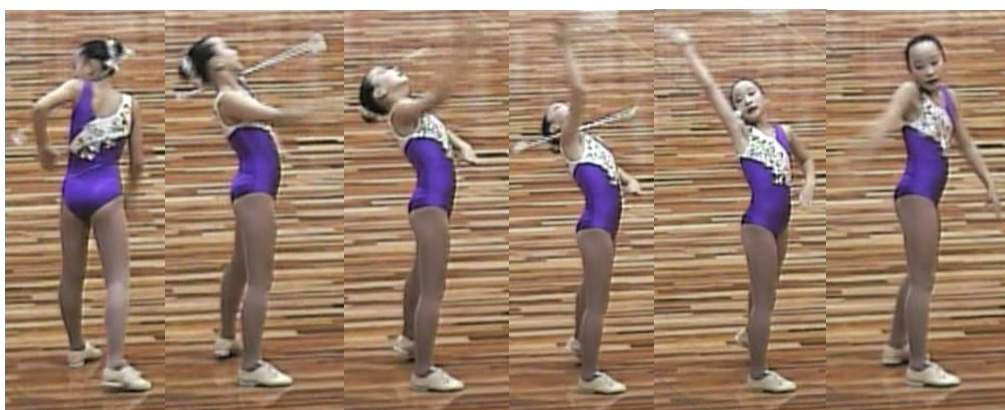


図 5 フロントオブネック half

【バックネック スイッチ】

首と肩でバトンを挟んだ状態から手を使わずに、バトンが首の後面を通り反対側の首と肩で挟む技を指す（図 6）。バトンは水平方向に回転し、バックネックロールという技の前段階にあたる。右から左および左から右も行う。



図 6 バックネック スイッチ

【サムフリップネックキャッチ】

水平およびやや斜めに 1 回転程させたバトンを首の側面で受け、首の後面を通り、バトンを受けた方とは反対の首と肩で挟む技を指す（図 7）。



図 7 サムフリップネックキャッチ

【トラップ】

モンスターロールという技とセットで行われるもので、回っているバトンを首と肩で挟むことによって回転の方向を変える技のことを指す。右も左も行う（図 8）。

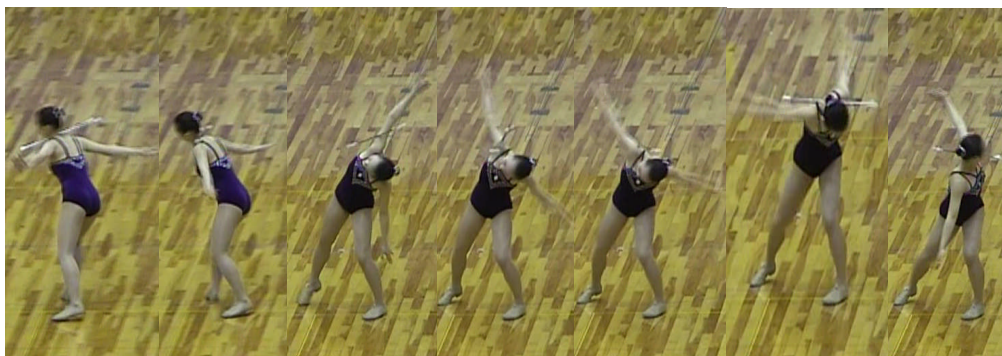


図8 トラップ（右モンスターロールから左トラップ）

【モンスター（腕一腕）】

モンスターロールで首に入れずに肘辺りまで転がしたバトンを手で握らずに反対の腕に渡し、そのまま反対のモンスターロールへとつなげる技のことを指す（図9）。対象者は右モンスターから左モンスターへとつなげている。

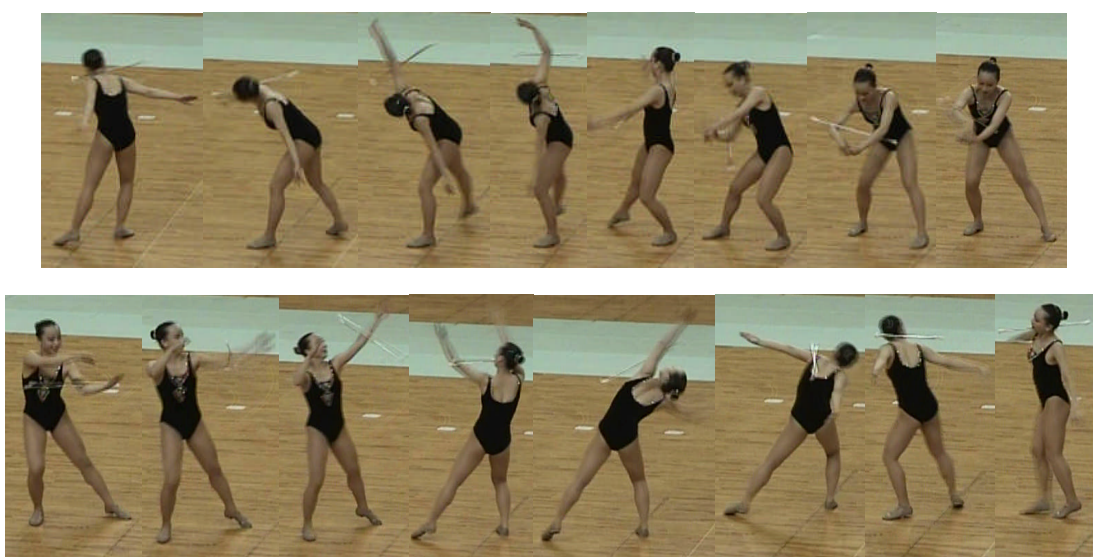


図9 モンスター（腕一腕）

図 10 技術習得の時期（ネック系ロール）

対象者の行うロールの中でもモンスターロールという技に注目したい。モンスターロールとは、手を使わずにバトンを上腕の周りで首や肩などを利用して回す技をさし、いかになめらかに流れを止めずに行うかが評価のポイントである。対象者は、このモンスターロールを、あらゆる技の中でも最も得意とし、高い評価も得ている。対象者が、高い評価を得ている現在の身体感覚を持って、過去の映像を見た時に、バトンと身体の動きの感覚を同調できたのは、中学1年であった。さらに、高校1年ではモンスターロールを含めた首の周りを中心にしたロールセクション（以下、ネック系ロールとする）全体がなめらかになり、対象者の主観では修得されているように見受けられた。

上記のネック系ロールのほかに、腕（肘周辺）を中心としたロールセクションがある（以下、エルボー系ロールとする）。その中で、対象者が最も習得に時間がかかったのはポップと呼ばれる技である。ポップは、肘を曲げ、肘頭を正面に向けた状態で、前額面に対して平行にバトンを回転させながら、1～3回転程投げ上げ、再度腕でバトンを受け取ることを繰り返す技である。対象者は、ロールを行う際、バトンの重心を体で感じ、うまく回転するように微調整しながら行っている。しかし、ポップは、1度バトンが体から離れるため、微調整が利かない。そのため、他のロールの技よりもコツをつかむまでに時間がかかり、現在も苦手意識が残っている。そのポップの経過と見ると、小学5年でタイミングや位置などが定まり、独自のコツをつかんだように見受けられる。ポップの理想像として、肘は肩より上に上げずに行うことが求められるが、この小学5年の時点では、肘が肩のラインまで上がり、まだ評価が低いとされるポップであった（図11）。この癖を改善する意識が見られたのは中学3年であり、大学3年以降は肩のラインで安定して行うことができていく（図12）。



図11 ポップ（小学5年 2月）



図 12 ポップ (大学3年 6月)

図 13 技術の習得時期（エルボー系ロール）

エルボー系のロールの技術習得段階をみると、高校1年の3月から現在まで演技に組み込まれている技に変化はない(図13)。同じ組み合わせの技を長期間練習することにより、まず技の精度が安定し、上記のような正確な位置でのポップを行う意識を持てるようになり、より熟練された技の習得が見込まれる。図13をみると、中学1年および中学2年の2月に演技内容が変わっている。この背景には、世界選手権にむけて難度を高くし、また流れをよくする目的が含まれていると思われる。

● コンタクト

コンタクトは、技の種類が最も多いカテゴリーで、演技内容に入っているコンタクトを一つ一つ分けることは難しい。様々な技をつなげて、1つのセクションとしてみた場合、全体に現在のようなスピードが見られるようになったのは高校2年であった。これ以前にも、数回、コンタクトの向上が見られた時期があった。はじめは、小学3年の2月である。小学3年の6月の大会では、まだバトンに慣れていないような回し方をしていたが、その8ヶ月後の小学3年の2月の大会では、スピードと流れが向上しているように見受けられた。次の変化は、小学4年の2月である。この時点では、コンタクトを行っている最中の、身体のブレが小さくなり、軸がつくられることで、バトンも速く回せているように見受けられた。その後、中学1年でコンタクトの内容が大きく変わり、不慣れな印象の演技であったが、1年後の中学2年では安定しているように見受けられた。

● 正確な技術

バトントワリングの競技において、評価の一つに正確性が含まれている。同じ技を成功させたとしても、正確に行えていない場合は、評価が下がるのである。例えば、正確な技術を評価する指標の一つに、クロスオーバーと呼ばれる動作がある。クロスオーバーとは、スピンという、バトンを投げている間に左足を軸に左方向に自転する技を行う際、プッシュオフ（回転するために軸足と反対の足を前に出し、床を蹴ること）の足が、軸となる足を追い越すことを言う。このクロスオーバーは、不正確な技術とみなされ、評価を下げる要因となり得る。対象者は、このクロスオーバーが目立ち、審査員からのコメントに、クロスオーバーに注意するようにと書かれることがしばしばあった。図14では、プッシュオフの足が左の軸足を大きく越えており、バトンをリリースするとき

には左側を向いてしまっている．そのクロスオーバーが，中学３年ごろから改善され始め，大学２年では，ほとんど見られなくなった（図 15）．図 15 では，プッシュオフの足が少し左の軸足を超えているが，図 14 と比較すると，かなり改善されている．



図 14 プッシュオフ（小学５年 ６月）

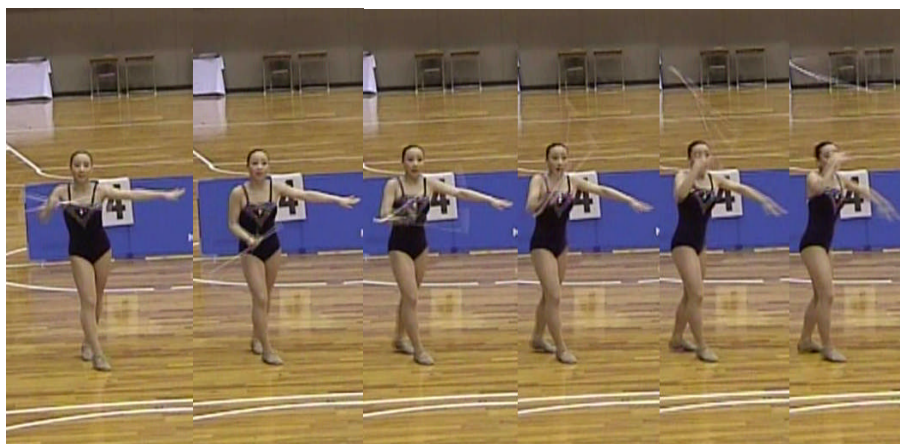


図 14 プッシュオフ（大学２年 ６月）

V. 2010 年の世界選手権に向けた 11 カ月の取り組み事例

1. 対象者の 11 カ月間の出演日程

対象者は、表 5 に見られるように 2009 年 12 月と 2010 年 5 月を除いて、毎月のように演技披露と大会に出演している。演技披露は、大会と異なり、イベントの主催者側から出演の依頼を受け、演技を披露する場である。日本代表として世界選手権やインターナショナルカップと同じフリースタイルの作品を演技するため、バトンを落とすこと（ドロップ）のない安定した精確な演技が求められる。

表 5 対象者の出演日程（'09.9 ～ '10.8）

日付	大会	演技披露
9 月 13 日		演技披露
10 月 3 日		演技披露
11 月 29 日	埼玉県大会	演技披露
1 月 11 日		演技披露
2 月 13～14 日	関東予選	
3 月 20～22 日	全日本選手権	
3 月 31 日		演技披露
4 月 24 日		演技披露
6 月 19～20 日	関東コンテスト	演技披露
7 月 10 日		演技披露
7 月 25 日		演技披露
8 月 5～8 日	世界選手権	

2. 事例提示の方法

対象者は、表 5 に示したように、定期的に人前で演技する機会があるため、演技披露や大会の結果を受けて課題を設定し、次の出演に向けてトレーニングを遂行した。また、当日の精神状態が試合結果に大きな影響を及ぼすことから、精神面についても、a. 課題と練習内容、b. 出演当日の体調・心理、c. 反省の 3 項目を日誌に記述した。

VI. トレーニングの取り組み事例

1. 対象者のトレーニング状況

大会前などは練習時間が多くなったり、反対に、体調に合わせて休みを入れたりすることもあるが、基本的には表 6 のようなトレーニングスケジュールであった。対象者は、幼少期からクラシックバレエとジャズダンスを行っている。クラシックバレエの練習内容は、柔軟性を高めるストレッチ、下肢を正しく外旋させるための動き、つま先立ちや片足でバランスをとる時の軸をつくるための基本の動きから始まり、回転やジャンプ、優雅な踊り方やボディーの見せ方など実践的な動きの指導である。一方、ジャズダンスの練習内容は、ストレッチをし、身体を肩、胸、腰などをパーツごとに動かす練習をした後、毎回違う曲で短い振付けを踊り、リズムの取り方や曲調にあった動き方などの指導を受ける。このように、バトンの練習以外にダンスのみの練習をすることで、踊りや表現の向上が見込まれることはもちろん、立ち姿やバトンを回している時の小さな動きなどにも違いがみられ、このような違いが、審査員をはじめとする見る側に与える影響は少なくない。

また、対象者はヨガやランニングを定期的実施していた。ヨガは、週 1 回ホットヨガのスタジオに通い、温度 40 度、湿度 55% に調整された室内で 90 分間にわたりヨガのメニューを行うものであった。対象者は、このヨガを行うことでバレエやジャズダンスでは補えない部分をストレッチすることができた。また、ヨガ実施中には自身の身体の動きのみに集中できることから、その日の体調を主観的に感じることができ、身体状態の評価の目的をも担っていた。

2009 年 10 月から 2010 年 2 月までの間は、全日本選手権に向け、週 1～2 回、練習後に 30 分間（約 5km）程度のジョギングを行った。ソロトワールの規定曲は 1 分 45 秒であり、移動しながら演技することがほとんどないため、1 曲通しても息が上がる程度で呼吸が乱れることはなかった。一方、対象者のフリースタイルの曲は 2 分 39 秒であり、ソロトワールに比べて 1 分近くも長い。また、縦 15 m×横 18 m のフロア全面にわたってジャンプなどを使って移動しながら演技するため、フリースタイル中の心拍数は、最高で 170 拍／分近くにまで上昇する（福嶋ほか、2008）。このことから、フリースタイルの通し練習を実施する機会の減る 2009 年 10 月から 2010 年 2 月の間にランニングを取り入れ、呼吸循環機能の向上を図った。

表 6 1 週間のトレーニング状況

	1 週間の練習メニュー		追加のメニュー	
	項目	時間	項目	時間
月	バレエ	19 : 00－20 : 30	自主練習	15 : 00－18 : 00
火	自主練習	18 : 00－21 : 00		
水	自主練習	18 : 00－21 : 00		
木	バトンレッスン	18 : 00－19 : 30	自主練習	14 : 00－17 : 00
金	ヨガ	13 : 00－14 : 30	自主練習	17 : 00－19 : 00
土	バトンレッスン	12 : 30－19 : 00	※ジャズダンス	18 : 30－20 : 30
日	バトンレッスン	9 : 00－17 : 00	※ジャズダンス	9 : 30－11 : 30

※隔週で実施.

2. 2009 年 8 月のインターナショナルカップ終了後の状況と 2010 年 8 月の世界選手権への計画と見通し

対象者にとって、初めての出場であった 2009 年のインターナショナルカップは、世界選手権と比べて種目数・部門数が多い上に、レベルが 3 つに分かれているため、参加人数が多い大会であった。したがって、大会会場や日本選手団の雰囲気が例年の世界選手権と異なり、違和感や戸惑いを覚えることが多かった。また、対象者は世界選手権の種目であるフリースタイルのほかに、ショートプログラムとソロトワールにもエントリーをしていた。ソロトワールで国際大会に出場するのは、2002 年以来 7 年ぶりのことであり、ペース配分や気持ちのつくり方をつかめないまま大会が終わってしまったように感じた。以上のように、2009 年のインターナショナルカップは、対象者にとって変則的であったため、モチベーションを保つことができず、4 位という結果に終わった（表 2）。

2010 年 8 月の世界選手権に向けて、対象者は、2009 年のインターナショナルカップ前の 6 月の時点で、2009 年 10 月から 2010 年 7 月まで 10 ヶ月間の練習・トレーニング計画を立てていたが、実際にはその計画を遂行することができなかった。理由としては、計画を立てた後に演技会への出演の機会が増えたことが挙げられる。また、計画は対象者の技術の改善を中心に立てられていたが、2009 年のインターナショナルカップでの結果から、2010 年の日本代表選出が危ぶまれ、技術の改善よりも演技全体の安定性を求めるようになったこともその理由の一つである。このことから、対象者は出演ごとに課題を設定し、その結果を受け、次の課題を設定する取り組みを行った。

3. 11ヶ月間の取り組み

(1) 2009年9月前半

1) 課題と練習内容

9月前半は、9月13日の演技披露に向けて、**ロールセクションの強化**を課題に設定した。

9月13日の演技披露では、インターナショナルカップで踊ったフリースタイルの作品を踊ることとなった。インターナショナルカップ終了後も引き続き同様の練習を実施していたが、ロールセクションの調子が悪くなり、バーティカルとフラットのロールセクションのうち、対象者が得意とするフラットのロールセクションのミスが多くなっていた。そのため、9月13日の演技披露に向けて、ロールの練習時間を増やし、安定させることに努めた。

2) 出演当日の体調・心理（9月13日：演技披露）

演技披露当日、対象者は特に緊張していた。普段は睡眠中に目を覚ますことがない対象者であるが、この日は3回も目が覚めたことで、緊張していることを自覚した。この日の演技披露の会場は、天井が高く、フロアの面積も通常の大大会とは比較できないほど広い会場で、観客も大勢いるイベントであった。天井の高さやフロアの面積は、演技をするうえで非常に重要な要素であり、特に天井が高すぎると、トスの高さや位置の感覚が変わってしまうことがある。また、ライトの位置や床の滑り具合も演技に関わる重要な要素である。バトンライトの下に投げてしまった場合、ライトの明かりでバトンを見失い、ドロップ（バトンを落とすこと）につながってしまう。このような環境要因は会場によって異なるため、技の実施場所を臨機応変に変える必要がある。

朝のリハーサルが終了してから本番まで約6時間空いていたが、その間緊張がほぐれることはなかった。本番直前には吐き気を感じるほど緊張していた。対象者にとってこれほどの緊張はめずらしいことであったが、インターナショナルカップで思うように結果が出せず、自信を失っていたことが、この過度の緊張を引き起こしたものと考えられる。そのため、演技において不安な箇所は本番で難度を下げて実施したにも関わらず、3本もドロップをしてしまった。

3) 反省

課題となっていたロールセクションは、練習時間を多くとり、重点的に練習した甲斐あって、全てを成功させることができた。しかし、ロールセクション以外の部分は自信がなかったため、ドロップへとつながってしまった。

(2) 2009年9月後半

1) 課題と練習内容

9月13日の演技披露が終わり、次の10月3日の演技披露に向けて練習を始めた。前回の演技披露の時はドロップすることが不安だったため、苦手な技はほとんど難度を下げてしまったことから、**プレッシャーをかけて練習すること**を課題とした。

練習方法は、パート練習をする際に、ただ回数をこなすのではなく、ドロップしたらゼロからやり直し、連続で回数を重ねていく練習の方法をとることで、最後の1回には緊張感をもつことができると考えた。この連続での練習は、「なんとなくできる」から、「こうすればできる」というように、技術を安定させるために有効な方法だと一般に考えられ、バトントワリングの練習では取り入れられている。通し練習でドロップした技をこの方法で練習していくことによって、技の確実性を高めることが狙いであった。しかし対象者の場合、通し練習において、集中的に練習している技の局面になると、「成功させよう」と気負ってしまい失敗することが多かった。

2) 出演当日の体調・心理（10月3日：演技披露）

演技披露当日、本番の会場で通し練習を行った際、ドロップの数が多く、体の動きも悪かった。対象者の経験から、リハーサルで失敗すると本番はうまくいく、というジンクスがある。このジンクスは小学生のころからのもので、リハーサルという、本番に近い練習での失敗から危機感を覚え、本番では一つ一つの技への集中力が高くなるのではないかと考えている。長年もっているジンクスではあるが、やはり直前での失敗というのは不安が大きくなるものである。この時も、「今失敗しておけば、本番はうまくできるかもしれない。」と期待する反面、「今日は調子が悪くて、ジンクスなんて関係ないのかもしれない。」という不安が高まっていった。

演技披露をするときは、ゲストとして演技をするため、観客から見えるところでは練習できず、演技の直前は狭くて天井の低い場所で待機をしなければならない。そのため、体が冷えないように体を動かし続ける必要がある。しかし、この日はリハーサルでの失敗やジンクスへの期待と不安などから緊張が高まり、直前にあまり体を動かすことができなかった。体全体に力が入っていて、手先は冷たく、足が重い感じとなり、「大丈夫。きっと今日は大丈夫。」と自分に言い続けていた。

そして入場の時、対象者の賞歴、作品のテーマ、名前をアナウンスされたのだが、名前を間違ってアナウンスされたことがきっかけで、自然と笑顔になり、一気にリラックスしていくのを感じた。些細なきっかけではあったが、対象者にとっては大事なきっかけであった。この、出番の直前にリラックスできたことが功を奏したのか、演技は最初からドロップの不安を感じることなく、練習

で失敗が多く苦手意識の高かった技も成功させることができた。

3) 反省

2009 年 9 月後半からの通し練習でドロップが多くなっていた技に関して、連続での練習を重点的に行ってきたにも関わらず、本番ではドロップしてしまった。成功のために集中的に練習してきたことが、本番でその技の局面になった時の気負いにつながってしまい、ドロップしたものと考えられる。この結果はつまり、連続での練習はしていたが、「こうすればできる」と思える段階には至らなかったために、プレッシャーのかかる場面では実力を発揮できなかったことを示唆している。

(3) 2009 年 10 月～11 月

1) 課題と練習内容

対象者は、バトンの技術において、高得点に結びつくバラエティキャッチという、基本以外のバトンの取り方が苦手であり、インターナショナルカップ終了後から、バラエティキャッチを強化する必要性を感じていた。そのため、次の出演まで約 2 カ月間あるこの時期に、**バラエティキャッチの強化**を課題に設定した。

対象者はまず、バラエティキャッチを強化するためのメニュー（表 8）を作成した。このメニューは、一般的なバラエティキャッチを簡単な徒手動作で練習することにより、キャッチのタイミングや、キャッチしやすい位置などを習得することを狙いとしている。徒手動作に 3 スピンとシングルリバースイリュージョンを選んだ理由は、バラエティキャッチ習得のためのメニューであるため、対象者にとって簡単な徒手動作にすることで、トスの高さや位置が一定になり、キャッチに集中することができるからである。また、実際の振付けに入っている技とは違うことを練習することで、応用力を身につけることも目的としている。このメニューを、週 2 回程度、ウォーミングアップの後 30 分程度行う計画を立てた。

バラエティキャッチの練習と共に、埼玉県大会にエントリーしたソロトワールの練習を行い、11 月半ばからは、演技披露のためにフリースタイルの練習も再開した。ソロトワールは、8 月のインターナショナルカップ以降練習していなかったため、少し感覚が鈍っていたが、今まで練習していたフリースタイルと同じ技も多く、感覚を取り戻すのに時間はかからなかった。

表 8 バラエティキャッチの項目

- | |
|--|
| <ul style="list-style-type: none">・レフトハンドキャッチ・レッグキャッチ・アンダーハンドキャッチ・バットマン (close)・ブラインドキャッチ・バットマン (open)・エンジェルロール・右手グラブバックハンドキャッチ |
|--|

※3 スピンとシングルリバースイリュージョンでそれぞれ 5 回ずつ

2) 出演当日の体調・心理 (11 月 29 日 : 埼玉県大会)

出演当日までに、ソロトワールには入っていない、フリースタイルのエーリアルの技の調子が上がらず、これまでの通し練習では一度も成功していなかった。しかし、当日はリハーサルでも本番でも成功させることができた。この要因として、体育館の天井の高さが影響しているのではないかと考えられる。普段練習している体育館の天井は、対象者が思い切りトスを投げるとぶつかってしまう高さで、その技をするときはトスを少し抑えて、徒手動作を速くするように練習している。そのため、天井が高い本番の会場ではトスを思い切り投げることができ、徒手動作が終わってからキャッチするまでにわずかな時間的余裕ができたことが成功要因と考えられる。

3) 反省

バラエティキャッチの強化を図ってメニューを組んでいたが、実際の振付けに入っている技とは違うメニューであったため、本番では振付けに入っているバラエティキャッチを成功させることができなかった。

(4) 2009 年 12 月～2010 年 1 月

1) 課題と練習内容

インターナショナルカップで踊ったフリースタイルの作品は、11 月 29 日の埼玉県大会での演技披露で最後になり、12 月からは、2010 年の世界選手権のための新しいフリースタイルの振付けに取り掛かった。その新しい作品を、1 月 11

日に演技披露することが決まったため、新しい作品に慣れることを課題に設定した。

フリースタイルは自由に曲を選び、振付けも自由にできるため、演技者の個性がはっきりと表れる種目である。対象者はピアノ曲やクラシックなどスローテンポで、柔らかさを表現することが得意で、反対にジャズやラテン音楽のようなアップテンポでビートが利いた、元気さや軽快さを必要とする曲は苦手である。2009年のインターナショナルカップで演技したフリースタイルの曲も、スローテンポの曲であった。この選曲の段階が結果を大きく左右する要因の一つだといえる。対象者の場合、新しく作品に取り掛かる際、まず指導者と曲を決めることから始める。今回、この選曲の時点でひとつの岐路に直面した。2009年のインターナショナルカップでのフリースタイルにおいて、アップテンポの曲を使い、バトンの技で曲を表現する作品が観客を惹きつけ、審査員にも好印象を与えることができた。このことから、当初はピアノ曲でアップテンポの曲とスローテンポの曲をミックスして、1曲の中で緩急をつける曲の構成を想定していた。しかし、仮振付けをしている段階で、対象者が以前世界チャンピオンになった時の曲の構成に似ているのではないかと、また同じような曲で演技したら新鮮さがなく、かえって審査員の評価が下がってしまうのではないかと、という疑問と不安が出てきた。対象者は、2007年と2008年の世界選手権で優勝しているものの、2009年のインターナショナルカップでは4位と順位を下げていたため、日本代表の選考を通過することが最優先であると考えていた。そのため、選定した曲に不安が少しでもあるのなら、曲を選びなおすことを選択した。そして次に選んだ曲が、日本人アーティストのスローテンポの曲であった。フリースタイルの曲でボーカル入りの曲を選ぶことはよくあることだが、日本語詞のボーカルを選ぶ選手は少なかった。そのため、スローテンポであるが新鮮味が出るのではないかとという考えがあった。日本語であるため、歌詞の内容が伝わりやすく、バトンの技術では他の選手に劣る部分がある対象者は、定評のある表現力に重点を置きながら演技する作品を作り上げていくことに決めた。

振り付けは12月半ばには完成し、この新しい作品を1月11日に演技披露するために、早々に全体を通す練習を行った。まだドロップをする技、息が上がって苦しくなるポイントなどが定着せず、たまたまノードロップでできてしまったり、何本もドロップしてしまったりと、1曲を通して全く安定性がなかった。1月に入り、曲での通し練習を1日平均4回、多い日は6回行っていた。対象者はこれほど1日に通し練習を行うことはなかったが、ほとんどが今までやってきた技で構成されているため、ミスはあるもののノードロップで演技できることが多くなってきていた。2009年のフリースタイルは、練習でもほとんどノードロップでできていなかったため、対象者は「今度の作品は大丈夫かもしれ

ない。」という期待をもち始めていた。

2) 出演当日の体調・心理 (1月11日：演技披露)

この演技披露では、1日に2回演技をした。本番の前にウォーミングアップで練習をしている時、急にコンタクトに含まれる1つの技の感覚がわからなくなってしまった。この技は以前からできている技で、ソロトワールにも入っている技にもかかわらず、本番直前で、全くできなくなってしまった。この技は習得以来安定していたため、何が原因でできないのかわからず、本番直前という焦りもあったため、修正できずに本番を迎えてしまった。不安を抱えたままの本番は、やはりこの技でドロップしてしまい、メインの技となるエーリアルでも、トスが乱れたために徒手動作を行うことができなかった。前日までの期待が大きく外れ、意気消沈していたが、すぐ1時間後には次の出演が控えていた。

少し休憩し、すぐにまたウォーミングアップを始めたがネックフリップの感覚は戻ることはなかった。さらに、リハーサル2回とウォーミングアップと1回目の本番を合わせると、すでに4回通して演技をしていたため、疲労を感じていた。その状態のまま2回目の本番を迎えることになり、結果は2本ドロップし、ミスもかなり多かった。新しい作品を初めて披露することによる緊張感からか、2回とも体の動きが硬かったように感じた。

この演技披露の失敗は対象者にとって大きなダメージであった。練習ではある程度良くできていたのに、本番ではよくできなかったことを情けなく感じ、そのことが、自信の喪失や本番への恐怖感につながった。

3) 反省

振付が完成してから、あまり時間もなく、1曲を通してのペース配分ができなかったにもかかわらず、たまたまよくできることが多かったため、期待だけが大きくなり、曲のどの部分でどのような状態になるのかを、客観的に評価できていなかったように思われる。

(5) 2010年1月後半～2月前半

1) 課題と練習内容

1月11日の演技披露が終わり、沈んだ気持ちを切り替えて次の2月13日～14日の全日本選手権の関東予選に向けて、ソロトワールの練習を始めた。この1月の時点で、3月の全日本選手権を見据え、ソロトワールのエーリアルとフリースタイルに入っているエーリアルを同じ技に変更した。全日本選手権では、ソロトワールとフリースタイルの決勝を同じ日に行うため、共通の技にするこ

とで、1つの技に充てる練習時間が増え、技の確実性が高まることと、決勝当日に、同じ技のほう調整しやすいだろうと考えてのことである。このことから、課題を**エーリアルの安定性を高めること**に設定した。

ソロトワールはフリースタイルに比べて疲労感が少ないため、1日に何回も通し練習ができる。そのために、注意する点や目標を設定せずになんとか通し練習を始めることも多かった。そのなんとなく演技を始めてしまう時にドロップやミスがない演技をすることが多く、反対に、「ノードロップでやろう。」と意気込んで始めた通し練習ではドロップもミスも多くなっていた。このことは、「つまり本番に弱いということになるのではないか。」という不安につながっていった。さらに、大会2日前に、ソロトワールの振付けで最初に入っているエーリアルのトスがまっすぐ上がらなくなってしまった。トスが左に抜けてしまい、徒手動作ができずに走って取りに行く状態から抜け出せなくなってしまった。大会の前日と前々日は自主練習で、指導者にみてもらうことができず、自らビデオを撮って確認し、今までに注意されてきたことを試みてみたものの、数回まっすぐ投げられる程度で、一向に改善されることなく大会を迎えることになってしまった。

2) 出演当日の体調・心理 (2月13～14日：関東予選)

大会当日の朝は、目覚ましの1分前に目が覚めるほど神経質になっていた。前日の練習でトスの乱れを直せなかったため、かなり不安が大きかった。会場までの電車の中で、「トスがまっすぐ上がらなくても仕方ない。もし上がらなかったら走って取りに行き、次からは自分の演技だと考えよう。」と決めて、大会に臨んだ。ところが、本番直前のウォーミングアップでは、意外にもトスは安定していて、通し練習ではきちんと取ることができた。しかし、練習するうちにトスが乱れそうな感覚になってきたため、エーリアルの練習をやめ、違う技の練習に変えた。そして迎えた本番では、トスがまっすぐ上がった。しかし、まっすぐ上がったことが嬉しくなってしまう、せっかくまっすぐ上がったのにもかかわらず、キャッチを失敗しドロップしてしまった。結果3本のドロップをしてしまったが、何よりも調子の悪かったトスが、本番でうまく上がったことがうれしかった。それでもまだ、「うまく上がった」だけであって、「うまく上げられた」わけではなかったため、次の日の決勝への不安は捨てきれなかった。

2日目はウォーミングアップの時に、トスがまた不安定になっていた。そのため、また不安感が強くなり始めていた。しかし、一度休憩をして、再度ウォーミングアップを始めると、トスは少し安定していた。本番直前は、前日と同じように、「トスがまっすぐ上がらなくても仕方ない。もし上がらなかったら、走

って取りに行つて、次からが自分の演技だと考えよう」と自分に言い聞かせながら本番を迎えた。そして演技本番、前日にトスがまっすぐ上がったあとにキャッチを失敗したことを踏まえ、徒手動作をしている間にトスの意識からキャッチの意識へと変えていった。

1月の演技披露で、本番に弱いことに落ち込み、自信をなくしていた対象者であったが、この大会では本番に強い一面を発揮することができた。2日間「トスがまっすぐ上がらなくても仕方ない。もし上がらなかったら、走つて取りに行つて、次からが自分の演技だと考えよう」という考え方を持つて臨んだことで、気負わず演技できたと考えられる。しかし、課題であったエーリアルの安定性を克服することができなかった。

3) 反省

結果として、トスが乱れることなくできたが、乱れた原因が分かったわけでもなく、「修正した」のではなく、「一時的に修正できた」だけであった。

(6) 2010年2月後半～3月

1) 課題と練習内容

2月の関東予選を通過し、3月の全日本選手権にソロトワールの出場が決定した。また、フリースタイルはフリーエントリー制のため、全日本選手権にはソロトワールとフリースタイルに出場することになった。ソロトワールは全日本選手権までの種目であるが、フリースタイルは、3月の全日本選手権で日本代表を選出し、世界選手権につながる種目である。しかし前年のインターナショナルカップでの成績不振が原因で、対象者への評価が落ちていると考えられたため、関東予選の後にはソロトワールの練習を減らし、フリースタイル中心の練習にしていた。また、1月の演技披露の反省を受け、**通し練習を増やし、1曲のペース配分を覚えることを課題として設定した。**

世界選手権に向けた新しいフリースタイルの作品は、技をひとつひとつ成功させ、1曲を途切れることなく踊りきることで始めて、対象者の強みである表現が成り立つ曲であったため、バトンを落とさない演技が、いつも以上に求められることになった。そのため、3月初旬に、成功率が低く不安要因であった技の難度を下げることにした。難度を下げてでも、1曲をまとめ上げることに専念した方が良いという指導者の判断であった。

全日本選手権が近くなり、通し練習でのドロップが2本以内でできることが多くなった。しかし、この時期に対象者のある癖が顕著にみられるようになった。それは、1回目の通し練習で、「ウォーミングアップが十分ではないから、ドロップもミスも多いだろうな。」という気持ちで始めると、ドロップは少なく、

比較的良くできるのである。そして、2 回目の通し練習で、「1 回目は比較的よくできたから、次はノードロップを目指そう」と気負って始めると、ドロップが続く演技になってしまうのである。これは1 回目がよくできることで、2 回目はもっとよくできるはずだという期待をもち、一つ一つの技への集中力が低くなるのが理由であると考えられる。このことから、全日本選手権では1 回ごとに気持ちを切り替えて、成功という漠然としたものを期待せず、対象者の体調やバトンの調子、精神状態などに意識を向けることで集中力を高めるように努めた。

練習内容だけでなく、練習の時間帯も、大会に合わせて調整し始めた。全日本選手権の決勝は、午前中に行われるため、3 月に入ってから午前中の練習を増やした。

2) 出演当日の体調・心理 (3 月 20～22 日：全日本選手権)

① 1 日目：ショートプログラム、フリースタイル予選

全日本選手権では、会場が解放され練習する時間がある。その練習では、たくさんの選手が一斉に練習するため、周りの雰囲気につられて調子が上がったリ、反対に、周りの雰囲気を押されて調子が悪くなったりすることがあるが、この時の対象者は、自分のペースで冷静に練習をすることができていた。

大会は規定演技のショートプログラムから始まったが、ショートプログラムでは、ドロップしなかったものの、対象者自身が理想とするような演技ができなかったため、演技後すぐに次のフリースタイルの衣装に着替えて気持ちを切り替えた。

本会場内にあるウォーミングアップエリアで、手足が重くなり、座り込みたくなるような緊張が襲ってきた。このままでは、力が入りすぎてのびやかさのない演技になってしまうと思い、「緊張しても仕方がない。何も考えずにただバトンを回して、いい演技を期待せずにいつも通りの演技ができればそれでいい。」と、考えるように心掛けた。しかし、どのように考え方を変えても、口の渇きがあったことから、非常に緊張していたものと思われる。

フリースタイルの予選本番は、1 本ドロップし、ミスもあったが、一つ一つの動きを冷静にこなし、ドロップした技も、バトンがどう流れてどのように落ちるのか予測できたため、即座に拾って演技の流れに戻ることができた。このような冷静さを、対象者は本番で久しく感じることはできていなかった。

② 2 日目：ソロトワール予選

ソロトワールは2 月の関東予選が終わってから、充分練習できていなかったため、成功するという期待はしていなかった。ウォーミングアップエリアで、

苦手な技の調子がいつも以上に悪く、「できないだろうな.」と思い臨んだにもかかわらず、本番においてはできてしまった。本番前には悪い演技を予想していたが、実際はその予想よりもよくできたことで、演技中にドロップやミスもあったものの、気分よく予選を終えた。

③ 3日目：ソロトワール決勝，フリースタイル決勝

決勝当日、緊張のため朝から口数が少なかったように思える。朝のフロア解放では、ほとんど休憩を入れずに練習を行った。なぜならば、ソロトワールの本番開始が午前10時であったため、一度心拍数を上げ、体を温める必要があると感じたからである。

ソロトワール本番直前のウォーミングアップで、バトンが手に馴染んでいない感覚があり、「今日は駄目か。3日目だし疲れているのかな.」と思ったが、技の一つ一つに集中するように心掛けた本番は、完璧ではないものの、自分でよかったと思える演技であった。

ソロトワールが終わり、次のフリースタイルまでの間は約3時間であった。対象者は、良い演技だったソロトワールの余韻に浸ることなく、すぐにフリースタイルの衣装とメイクに変えて、次のフリースタイルへと気持ちを切り替えた。

ウォーミングアップエリアに入ってから、大会3日目ということと、すでにソロトワールを踊った後ということで、かなりの疲労感があった。そして、予選の日と同じように手足が重くなり、座り込みたくなる緊張が襲ってきたが、その緊張を払いのけるように、体を動かし続け、「もうどんなに失敗しても仕方ない。練習でできないところはできなくて当然。自分に多くを期待することはやめよう.」という気持ちで、本番に臨んだ。

フリースタイル決勝は、予想に反してノードロップで演技をすることができた。大きなミスもなく、気持ちよく演技をやりきった感覚があった。対象者にとって、ジュニアの世界選手権の時以来の感覚であった。ノードロップであること以上に、会場の空気や曲と演技が重なった瞬間を感じた。技や作品への不安から、自信をもつことができていなかったため、演技終了後は、嬉しさや疲労感よりも、圧倒的な安堵感に満ちていた。ここまで満ち足りた演技は初めてのことであった。

結果は、ショートプログラムが2位、ソロトワールが1位、フリースタイルが1位と、予想外にいい結果で日本代表の座を獲得することができた。

3) 反省

結果は良かったが、2月と同様に「うまくできた」だけであり、「自信をもつ

てできる」わけではない。今後は、この「自信をもってできる」ことが世界選手権に向けて必要である。

(7) 2010年4～7月

全日本選手権では、日本代表に入るためにフリースタイルの技の難度を下げていたが、そのままのレベルでは世界選手権で上位を狙えないという指導者の判断から、技を元の難度に戻すことにした。また、全日本選手権の演技をビデオで見返して、コンタクトをしている時のフットワークが悪く、踊りのパートでは背中意識が足りず動きが小さいことを指摘された。そのため、世界選手権に向け、難度に戻した技の個別練習を多くし、それらの確実性を高めることと、フットワークと背中の動きを意識し、踊りをきれいにすることを課題に設定した。

難度に戻した技は、対象者が苦手なバラエティキャッチであり、振付けに入っただけで不安が高まり、今までできていた他の技にも不安感が波及し、全体の完成度が低下した。さらに、ボディーワークに注意を向けると、バトンへの集中が低くなりドロップしてしまうため、ボディーワークを自動化させ、バトンへの集中の割合が高くなるように努めて練習した。6月初めにはバトンへの集中の割合が高くなったと感じられるようになった。

精神面において、日本代表入りが危ぶまれていた3月までの期間とは異なり、不安感が責任感へと変わっていった。日本代表として世界選手権に出場する責任感と、前回、前々回のチャンピオンとしての責任感である。対象者は、技術面では劣る部分もあるが、表現力においては高い評価を得ており、技術面を表現力で補っていた。しかし、表現力の評価がいくら高くても、ドロップしてしまうと、審査員の総合評価は低くなってしまうので、世界選手権で上位を狙うためにはミスのない演技が絶対条件であった。そのため、日本代表が決定した後は、ドロップの有無に執着してしまい、肝心の表現が疎かになっていたように感じられる。

この期間は、振付が大きく変わることもなかったため、苦手な技の安定性を高めるために課題を変えずにいた。そのため、練習に新鮮さを感じられなくなり、また、上達しているという明らかな実感をもてなかったため、日々の練習に義務感を覚えるようになった。7月に入り、大会を意識して通し練習が多くなり、はしたものの、練習メニューに大きな変化がなかったため、練習に対する義務感や虚無感を7月末まで引きずることになってしまった。

4～7月の間に4回の演技披露があったが、4回ともドロップがありいい演技ができたとは言えなかった。むしろ、7月に向かうにつれて調子が下がっているようにも感じていた。3月の全日本選手権がこの作品のピークだったのではない

かと考えるようにもなっていた。この 4 ヶ月間は変化がなく、漠然とノードロップを目指し、世界選手権にまっすぐ向かっていなかったように思える

VII. 世界選手権

第 30 回の世界選手権は、8 月 5 日～8 日にノルウェーで開催された。対象者は 7 月 31 日に現地入りし、翌日の 8 月 1 日から練習を始めた。3 日には本会場でのミュージックテストといわれる音響チェックがあり、そこでは本番同様のリハーサルを行った。しかしながら、時差や生活様式の変化等の影響により、身体が少しだるく、動き自体も悪かったが、休息を設ける時間的・精神的な余裕はなかった。

3 日のミュージックテストは、極度に緊張していた。手足が震え、体はなかなか暖まらなかったが、演技は 1 本ドロップしたもののミスは少なく、上出来だった。しかし、対象者は世界選手権のミュージックテストでいい演技ができると、大会本番でよくないというジンクスがあった。そのため、いい出来であったが、安心感よりも不安感が募る結果となった。

1. 1 日目 ショートプログラム

大会初日は、規定種目のショートプログラムであった。午前 7 時から本会場でフロアが解放され、鼓動を感じるような緊張がなく、普段の練習のような気分でウォーミングに取り組めた。淡々とウォーミングアップしていて、意識が体の中になく、感情がないような感覚だったように思える。フロア解放は午前 9 時までの 2 時間であったが、「長いな。早く本番が終わってほしい。」と思っていた。

演技順は 5 番で、大会が開会してまもなく対象者の順番であったが、直前になっても鼓動を感じるほどの緊張はなかった。その結果、もっとも苦手な技でドロップをしてしまった。対象者は、「練習ではよくできているから、緊張しなければ練習のようにできるのではないか。」という期待をもっていた。世界選手権のショートプログラムでドロップをしたことがない対象者は、演技終了後は自分の状況が客観的に把握できないほどの精神状態であった。

ショートプログラム終了後、練習会場へ移動し、落ち込んだ気持ちを切り替えて、翌日からのフリースタイルに集中しようとした。しかし、時間が経つにつれて、ショートプログラムでのドロップの悔しさから、疲労感が増し、練習に集中することができなかった。

2. 2 日目 フリースタイル予選

フリースタイルの予選は、午後に行われる予定であったため、午前中は練習会場で練習を実施した。前日のショートプログラムの失敗のショックを引きず

っていたため、体はだるく、気分は憂鬱であった。また、日本で調子の良かったエーリアルの技が、現地に入ってから乱れてしまっていた。この練習会場は、照明の配置の関係で対象者にとって演技しにくく、「ここで練習したら感覚がおかしくなってしまうそう。」という気持ちと、「ここでしっかり練習して、本会場に行きたい。」という気持ちが混在していた。結局、エーリアルの技の感覚をつかめないまま、本会場へ移動することになった。

本会場のウォーミングアップエリアと本番のフロアとの床の素材が異なり、滑り具合が全く異なったものであった。そのような状況に対して、対象者は常々柔軟に対応するように心掛けているのだが、この世界選手権では、床の違いや天井などの環境条件に神経質になり、苛立ちやすくなっていた。また、対象者の前に演技するはずだった選手が急遽棄権したため、予定よりも待機が早まり、焦って本番の準備をするハメになってしまった。しかし、焦って準備したにもかかわらず、待機してから時間がかかってしまい、体が冷えていくのを感じた。このようなアクシデントがあったため、対象者の心身は乱れた状態で本番を迎えることになってしまった。

結果は、4本もドロップをして、作品のテーマも表現も伝わらない演技であった。演技の初めにあるロールセクションが、体の冷えでうまく続かなかった。練習ではあまり失敗しないパートでの失敗により、流れに乗ることができなかった。さらに序盤でドロップしてから、気持ちを立て直す余裕がないまま、1曲が終わってしまった。立て直せなかった理由は、「うまくいくかもしれない」という漠然とした期待があったため、序盤でドロップしたことをうまく受け入れられず、「立て直そう」という強い意志を、演技中にもてなかったからだと考えられる。

3. 3日目 フリースタイル準決勝

準決勝も午後から開始だったため、午前中は練習場で練習したが、前日と同じく、エーリアルのトスは乱れたままで、「ここで練習したら感覚がおかしくなってしまうそう。」という気持ちと、「ここでしっかり練習して、本会場に行きたい。」という気持ちが混在し、良い感覚をつかめないまま、本会場へ移動することになった。前日の予選と同じパターンであった。

本会場でのウォーミングアップでも、前日と同様に緊張はなく、床のやりにくさに少し苛立っていた。さらに、「今日こそは。」と思う気持ちから、冷静に自分の体調やバトンの調子を感じることができず、調子がいいと思い込もうとしていた。

結果、前半の演技を慎重に行っていたため、勢いはなく、動きが全体的に小さかったように感じられた。また、中盤でドロップをしてから、せきを切った

ようにドロップが続き、5本もドロップしていた。演技後、ドロップしたことのショックよりも、自分に対する怒りや苛立ちのほうが大きかった。

決勝進出すら危ぶまれていたが、何とか4位で決勝にコマを進めることができた。予選と準決勝の演技の出来が悪かったため、指導者と相談の上、翌日の決勝では、不安な部分の振付けを変更することにした。バラエティキャッチを全てキャンセルし、難度を下げることにした。対象者としては、バラエティキャッチは相当時間の練習を行い、確実性も出てきていると感じられていた技でもあり、挑戦したい気持ちがあった。しかし、ショートプログラム、予選、および準決勝での演技の出来が悪かったため、「現状では挑戦ではなく、安心が優先である。」との指導者の判断に従った。

4. 4日目 フリースタイル決勝

決勝の開始は、午前中だったため、早朝から本会場でウォーミングアップを行った。4日目にして初めて、緊張していると感じた。ウォーミングアップエリアでも、床に苛立つこともなく、体を動かし続けることができた。

本番の演技では、序盤は前日までの不調を引きずり、小さい技で2本ドロップしてしまった。ドロップの後、「もう落としたくない。立て直さなければ。」と思っていたところに、日本選手団の声援が聞こえ、小さな技でも成功するたびに、盛り上げてくれたため、流れをつかむことができた。序盤のドロップ2本の後は、ミスなく演技を終わらせることができた。

決勝は予選と準決勝から比べると良い演技ができたが、演技の難度を落とした上に2本もドロップがあり、3月の全日本選手権の時のような、演技中の気持ち良さや曲と会場との一体感などは得られなかった。点数も伸びず、4位という結果で終わった。

VIII. 考察

対象者がバトンを競技として初めてから中学生までの約9年間は、ほとんど毎日バトンの練習をしていた。体育館で練習をした後も、さらに自宅で練習をするなど、中学生までは、学校と家と体育館を行き来する日々に、余暇はほとんどなかった。しかし、対象者にとってその生活は苦ではなく、疑問も不満もなく練習していた。この高いモチベーションを保てた背景には、いくつかの要因が考えられる。まず一つ目は、練習をみてる先輩の存在である。1週間のうち、指導者に見てもらえるのは2～3日であり、それ以外の自主練習の時間に、練習の仕方や、メニューを考えて一緒に練習をしてくれる先輩が、身近にいたため、日々の練習や夏休みの練習をこなすことができたのではないかと考える。また、この先輩が世界選手権に出場することを目標にしていたため、対象者も自然と世界選手権に出場することを目標にするようになったと思われる。さらには、対象者には憧れの日本代表選手がおり、「いつかあの選手のようにになりたい。」という強い思いもあった。そのため、中学生までの9年間は、憧れを追い求め、目標に向かって練習するという、非常に選手としていいモチベーションを保てていたと推察する。その練習の成果は、技術の習得として結果に表れている。エーリアルの最終段階と位置付けられるトリプルイリュージョンは中学1年で習得し、同じく中学1年でモンスターロールがなめらかにつながるようになったと感じられている。さらに中学3年で苦手意識の高かったポップが安定し、癖を修正するまでに至っている。コンタクトにおいても、小学3年、小学4年、中学2年でそれぞれスピードが増し、熟達がみられ、中学3年ではクロスオーバーの改善が見受けられた。これらの技術の習得過程から、対象者の基本となる技術の習得や、癖の改善などは、中学までの9年間で行われたのではないかと推察できる。

対象者は、中学までの9年間で、世界選手権に3度出場し、2度個人女子ジュニア部門で優勝している。この経験が、さらに対象者の技術習得に大きく影響しているものと思われる。日本代表に選出されてから、世界選手権までの期間は、指導者に指導を受ける機会が増え、練習時間も自然と多くなる。また、世界選手権では、フリースタイルのほかに、規定演技であるコンパルソリーも得点に含まれるため、コンパルソリーの練習が増え、正確な技術への意識が高まったのではないかと考えられる。ジュニア期は、指導者が対象者につきっきりで指導し、その結果が世界選手権での優勝に至ったものと思われる。

対象者がシニアに上がると、レッスンの時間がジュニアの時よりも減ったため、技術を修得するためコツや、踊りの見せ方などを、自ら試行錯誤して見つ

けていく過程が増えた。その中で、次第に身体に対する意識が高まっていった。この動きをするためにはどの筋を使っているのか、ポーズをもっときれいに见せるには股関節の柔軟性が足りない、などを考えるようになり、これまで続けていたクラシックバレエや、ジャズダンスへの取り組み方が大きく変化した。その結果、これまで積み重ねてきた技術に加え、ジュニアよりも表現力が必要とされるシニアでも優勝するまでに至ったものと考えられる。

11ヶ月間の世界選手権に向けた取り組みについて、対象者は、2009年8月のインターナショナルカップで良い結果を出すことができず、翌年同月の世界選手権の日本代表入りを危惧し、代表選手選考の場となる2010年3月の全日本選手権に向けて様々な取り組みを実施した。2009年9月から2010年8月の11ヶ月間の大会や演技披露の中で、対象者自身が最も良い演技ができたと主観的に感じたのは、2010年3月の全日本選手権の時であった。つまり、演技披露や大会の後、直ぐに次なる課題を設定し、不得意な技術を強化しようとする取り組みが全日本選手権での成功要因の一つと考えられる。実際、対象者はインターナショナルカップの演技の中で不調だったロールセクションの精度を改善することができた。ただし、2009年10月から11月にかけて実施したバラエティキャッチやエーリアルの強化は、実施期間の短さにより実践に結びつかなかった。このように、短期間で効果が現れにくい技術に関しては、練習に費やす時間を増やすだけでなく、ウォーミングアップのルーティーンに組み込むなどの工夫が必要かもしれない。また、プレッシャーを与えながら行う練習（2009年9月後半）は、演技披露や大会などの実践で自信につながる重要な方法であると考えられる。しかしながら、繰り返し連続で成功できるまでにならないと、自信ではなく、逆に気負いを生んでしまい、結果的に実践で失敗する可能性がある。対象者の場合、連続での練習が、自信につながるまで行えていなかったため、本番でかえって苦手な技術を意識し過ぎてしまい、失敗したケースも散見された。続いて、体力面についてである。以前はフリースタイルの通し練習を1日に2回しかできなかったが、フリースタイルの通し練習が少なくなる10月から2月の期間にヨガとランニングを取り入れたことにより、1月の演技披露に向けた練習では、フリースタイルの通し練習を1日平均4回も実施できるようになった。この持久性能力の向上は、単に大会本番に1曲踊りきれる持久力を養っただけでなく、質の高い練習を長い時間にわたって継続できる持久力をも養うことができ、結果としてバトン技術の精度にも波及効果が及んだものと考えられる。もう一つの成功要因として、心理面の影響が考えられる。対象者は、演技の出来栄が本番当日の心理状態に左右されることが多かった。2009年8月のインターナショナルカップの結果により、自信をなくし、日本代表入りへ

の不安が高まり、体育館に行っても練習にならないこともしばしばあった。そして、演技成功の期待をもって臨んだ 2010 年 1 月の演技披露は、大きく期待が外れ、その反動から 2010 年 2 月の関東予選と 2010 年 3 月の全日本選手権も自分自身に期待することをやめることとした。自分自身を追い詰めてきた精神的なストレスから一時的に解放されると、予想外の良い演技をすることができ、全日本選手権では、3 つの種目のうち 2 種目で優勝し、世界選手権出場の切符を手に入れることができた。このことから、対象者が演技の成功を期待している状態の時には、冷静に自身の体調やバトンに集中できておらず、調子が良いと思ひ込もうとしている状態の時であると推察される。一方で、ちょっとした気持ちの切り替えが演技の出来栄を劇的に変えてしまうのは、十分な練習に裏付けられた確かな技術力・演技力・表現力があったからこそ成し得ることができたと言える。

全日本選手権の時の演技内容の完成度の高さから、振付けや技術面を変更せずに世界選手権に臨むこととなった。世界選手権に向けては、対象者の実施の問題だけであった。つまり、ドロップがなければ上位を狙える演技内容であったため、大会本番の結果は、対象者の演技の出来栄次第であった。そのため、世界選手権までの 4 ヶ月間、対象者は何度も同じ演技ができる安定性を求めた。しかし、同じような練習を繰り返すことによって、目標を見失い、その結果、モチベーションが低下し、ひいては練習に身が入らなくなる日もあった。このような負のスパイラルが 8 月の世界選手権で良い結果を残せなかった要因の一つであると考えられる。3 月の全日本選手権で良い演技ができたとしても、その後の 4 ヶ月間にわたってもっと段階を踏んだ目標を設定し、その目標を達成するための明確な課題を設けるべきであった。また、対象者は世界選手権の環境変化にも対応できていかなかったと考えられる。世界選手権が開催されたノルウェーは日本と 7 時間の時差がある。時差による睡眠への影響がなかったが、日本との気温差（8 月の平均気温、東京：27.1 度、ベルゲン：14.3 度）や日照時間差（東京の日没：19 時 30 分頃、ベルゲンの日没：22 時 30 分頃）により、「身体がだるい」という感覚が世界選手権の大会期間中に消えることがなかった。このような身体のだるさは、対象者の得意とする演技中の表現力にマイナスに作用していたことと推察される。

大会の結果は、自身の演技内容だけでなく、出場している選手、審査員、あるいはその年の流行などの外的要素も関与するため、対象者が 11 ヶ月のトレーニングにより上達したと客観的な指標をもって明言することは難しい。しかしながら、世界で通用する一流選手は、的確なトレーニングメニューに基づくバトン技術の計画的な強化はもとより、技術力・表現力の高い演技を行うための多様なトレーニング、異国の地での実力を 100% 発揮できる精神力と環境適応力

など、多岐に渡る能力を備えておく必要性が明らかとなった。この結果は、計画的なトレーニングと実力を発揮するための精神力が大事であるという、どのような競技においても当たり前の結果かもしれない。しかし、その当たり前のことを当たり前に行うことがいかに難しいかということが、本研究で示すことができたと考える。世界トップ選手である対象者が、世界選手権で良い結果を出すことができなかった原因やその経緯を11カ月のトレーニング記録から振り返り、記述することは、バトントワリングの競技現場だけでなく、競技性質の近い新体操やフィギュアスケート競技などの現場にとっても貴重なデータとなり得ると思われる。

IX. 参考文献

- 第34回全日本バトントワリング選手権大会 大会プログラム (2009)
- 福島利浩, 三木由美子, 矢部京之介 (2007) バトントワリング競技の男子シニア選手と男子ジュニア選手の体力特性について. 日本体育学会大会予稿集 58 : 208.
- 福島利浩, 三木由美子, 矢部京之介 (2008) バトントワリング競技の運動強度 : バトンの有無による運動強度の差異について. 日本体育学会大会予稿集 59 : 205.
- 三木由美子, 福島利浩, 矢部京之介 (2007) バトントワリング競技の男子シニア選手と女子シニア選手の体力特性. 体力科学 56 : 742.
- 長友美愛子, 竹田唯史 (2006) バトントワリングにおける技術的発展について. 日本体育学会大会予稿集 57 : 190.
- 高橋まどか, 福原和伸, 井田博史, 石井源信 (2010) バトントワリング熟練者のキャッチングにおける視線行動. 人間工学 46 : 31-36, 2010.
- 矢部京之介, 福島利浩, 三木由美子 (2006) バトントワリングの運動強度と体力特性について. 日本体育学会大会予稿集 57 : 138.

		小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1	大2	大3	大4	修1
		6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月
	【スピン】																
1	1スピン																
2	2スピン																
3	3スピン																
4	2スピン(レフト)																
5	3スピン(レフト)																
6	1スピン(ブライント)																
7	4スピン																
8	4スピン(レフト)																
9	3スピン(ブライント)																
10	左手アンダーハンドフリップ-2スピン(アンダー/reイリュ)																
11	5スピン(レフト)																
12	3スピン(バットマン:inside)																
13	2スピン-ポーズ-2スピン(アンダー/reイリュ)																
14	4スピン(ブライント)																
15	4スピン(レフト)																
	【フラット】																
16	F1スピン																
17	F2スピン																
18	F fwイリュージョン																
19	F2スピン(アンダー/reイリュ)																
20	F1スピン(ロングアームロール)																
21	F3スピン(アンダー/reイリュ)																
22	F2スピン(ロングアームロール)																
23	F2スピン(reイリュージョン:右手)																
24	F3スピン(reイリュージョン:右手)																
25	FW reイリュージョン																
26	FW reイリュージョン(レフト)																
27	FW reイリュージョン(ブライント)																
	【ジムナスティック】																
28	シングル fwイリュージョン																
29	シングル ウォークオーバー																
30	シングル ウォークオーバー 1スピン																
31	W fwイリュージョン																
32	シングル ウォークオーバー 1スピン(レフト)																
33	W ウォークオーバー																
34	W fwイリュージョン(アンダー/reイリュ)																
35	1スピン W reイリュージョン																
36	1スピン W reイリュージョン(アンダー/reイリュ)																
37	W ウォークオーバー(レフト)																
38	W fwイリュージョン 1スピン																
39	reイリュージョン-ウォークオーバー(アンダー/reイリュ)																
40	1W reイリュージョン(ブライント)																
41	1W reイリュージョン(ロングアームロール)																
42	左手サムトス reイリュージョン-1スピン(レフト)																
43	左手サムトス W reイリュージョン																
44	左手サムトス W reイリュージョン(レフト)																
45	トリプル fwイリュージョン																
46	2スピン W reイリュージョン(ブライント)																
47	トリプル reイリュージョン(アンダー/reイリュ)																
48	1スピントリプル reイリュージョン																
49	1スピントリプル reイリュージョン(アンダー)																
50	W reイリュージョン-側転																
51	W reイリュージョン-側転(ブライント)																

- ・fw:フォワード
- ・re:リバース(反対の回転)
- ・W:ダブル
- ・F:フラットパターン
- ・1W:1スピンダブルリバースイリュージョン
- ・括弧内はキャッチの種類(表記がないものはグラブキャッチ)
- ・(アンダー/reイリュ):リバースイリュージョンを伴うアンダーハンドキャッチ
- ・(バットマン/inside):左側を向いた状態で右足を左方向にバットマンし、右足の内側からバトンをキャッチ
- ・

		小2			小3			小4			小5			小6			中1			中2			中3			高1			高2			高3			大1			大2			大3			大4			修1		
		6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月	6月	2月	3月
1	右手フィッシュテール(8回)																																																
2	ダブルエルボー(ブライント)																																																
3	右ロングアームロール																																																
4	左ロングアームロール																																																
5	左ポップ(2回)																																																
6	左ポップ(2回)(ブライント)																																																
7	右手フィッシュテール→右手フィッシュテールキャリアー																																																
8	reフィッシュテール→右手フィッシュテール→キャリアー																																																
9	→レイアウト																																																
10	レイアウト→右カットバックス→右手フィッシュテール																																																
11	手reフィッシュテールキャリアー→右ロングアームロール																																																
12	ポップ左→ポップ右1スピン→ポップ左(ブライント)																																																
13	右カットバックス→右手フィッシュテール																																																
14	→右手リストフリップ																																																
15	→右手カットバックス																																																
16	カットバックス(4回)																																																
17	→ダブルリスト(左→右)																																																
18	右ドロップイン(2回)→カットバックス																																																
19	→ポップ左→ポップ右1スピン→ポップ左																																																
20	右手フィッシュテール→右手フィッシュテールキャリアー																																																
21	→右手エルボーキャリアー→右手フィッシュテール																																																
22	→右ロングアームロール→左ロングアームロール																																																
23	カットバックス																																																
24	→右手エルボーキャリアー→カットバックス→ポップ左																																																
25	→右ロングアームロール																																																
26	→左ロングアームロール																																																
27	→右手リストフリップ→右ロングアームロール																																																
28	2スピン 右ロングアームロール																																																
29	3スピン 右ロングアームロール																																																
30	1W 右ロングアームロール																																																
31	→左ロングアームロール																																																
32	右ドロップイン(2回)																																																
33	→左ドロップイン																																																
34	→右ドロップイン																																																
35	→ドロップイン右 左																																																
36	→右ドロップイン																																																
37	→右ポップドロップイン																																																
38	→左ポップドロップイン																																																
39	→カットバックス→左ポップ(2回)																																																
40	→カットバックス																																																
41	→ポップ左→ポップ右1スピン																																																
42	→ポップ左→ポップ右1スピン																																																

・re:リバーズ(反対の回転)

・カットバックスの回数: 片方で1回(左右往復なら2回と数える)

・網掛けは手でバトンを握らずにつなげるコンビネーション 例) 小学5年2月は、【28-31-32-33-34-39-40-41-42-44-46-47-48】をつなげた内容

		小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1	大2	大3	大4	修1
		6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月	6月:2月:3月
1	フロントオブネックhalf(3回)																
2	マウスロール(3回)																
3	ネックロール(1回)																
4	フロントオブネックhalf(4回)																
5	フロントオブネックhalf(2回)																
6	サムフリップネックキャッチ																
7	→フロントオブネック(1回)→reフロントオブネック(1回)																
8	→バックネックスイング																
9	→バックネック																
10	→右モンスター																
11	→左モンスター																
12	→reバックネック→バックネック																
13	→右モンスター																
14	→左モンスター																
15	→右モンスター																
16	サムフリップネックキャッチ→バックネック→モンスター→右左																
17	→バックネック→モンスター→右左																
18	→バックネック																
19	→reモンスター→左右																
20	→バックネック																
21	→ネックポップ																
22	→ネックポップ(2回)																
23	→両腕でキャッチ→フロントオブネック																
24	→フロントオブネック(2回)→左手タッチフリップ																
25	サムフリップネックキャッチ→バックネック																
26	→右モンスター→左モンスター																
27	→右モンスター→右首でトラップ→re左モンスター																
28	→reフロントオブネック																
29	→re右モンスター																
30	→バックネック																
31	→右モンスター																
32	→右モンスター→W																
33	→左モンスター																
34	→バックネック																
35	→ネックポップ																
36	→ネックポップ(2回)																
37	サムフリップネックキャッチ→バックネック→モンスター→W																
38	→左モンスター→バックネック→モンスター→右首でトラップ																
39	→re左モンスター→右首でトラップ→バックネック→右モンスター																
40	→フロントオブネック→左モンスター→バックネック→ネックポップ																
41	→ネックキャッチ→バックネック																
42	F1スピン ネットキャッチ→バックネック																
43	→右モンスター→左モンスター→バックネック																
44	→右モンスター→左首でトラップ→re左モンスター																
45	→re右モンスター																
46	→右首でトラップ→バックネック																
47	→右モンスター→W→左モンスター																
48	→バックネック																
49	→右モンスター→フロントオブネック→左モンスター																
50	→モンスター(腕・腕)																
51	→バックネック																
52	→ネックポップ																
53	→右モンスター→右手レッグキャッチ(左足 内側から)																
54	F1スピン ネットキャッチ→バックネック→右モンスター→W																
55	→モンスター→右モンスター→右首でトラップ→reモンスター→左右																
56	→バックネック→モンスター(腕・腕)→バックネック→右モンスター																
57	→右手レッグキャッチ(左足inside)																
58	F1スピン ネットキャッチ→バックネック																
59	→ネックポップ→バックネック																
60	→右モンスター→フロントオブネック→左モンスター																
61	→右モンスター→W→モンスター→左右→右首でトラップ																
62	→re左モンスター→右首でトラップ→バックネック																
63	→モンスター(腕・腕)(2回)																
64	→モンスター(腕・腕)(2回目イリュージョン)																
65	→バックネック→右モンスター→右手レッグキャッチ(左足inside)																

・re:リバーズ(反対の回転)

・網掛けは手でパトンを握らずにつなげるコンビネーション 例)高校2年6月は【42-43-44-46-47-48-49-51-52】をつなげた内容