

体操競技におけるダンス系技のコーチング

—ジャンプ、ターンに着目した事例研究—

コーチング科学領域

5010A069 羽田 真弓

研究指導教員：土屋 純

I. 諸言

体操競技は、技の難しさ・美しさ・雄大さ・安定性などの観点で採点され、順位を競う競技である。女子においては、平均台とゆかの種目に共通して宙返りなどのアクロバット系の技とジャンプやターンなどのダンス系の技を入れなければならないが、これまでにダンス系の技について、その技術を明らかにし、その練習方法を実際に指導したコーチングの事例研究は行われていない。

本研究は、体操競技におけるダンス系の技に関して、技術習得のための練習方法を考案して被験者に指導することによって、各技の指導ポイントを見出すことを目的とした。

II. 方法

本研究の被験者は、大学体操部所属の女子選手 1 名であり競技歴は 13 年であった。対象とする技は、被験者が技を実施する際に欠点がみられた「片足踏み切り、前後開脚とび (A 難度)」, 「前へ交差した前後開脚とび (B 難度)」, 「片足軸ターン (B 難度)」, 「90° アラベスクターン (B 難度)」とした。また、各技に対して以下の手順に従って指導を行った。

- 1) 技の運動課題の把握
- 2) 技の技術の明確化
- 3) 被験者の技能レベルを評価 (習得すべき技術が習得されているのかどうかの確認)
- 4) 欠点を修正するための練習方法 (習得すべき技術の習得方法) の考案
- 5) 練習の実施 (練習内容や指導の言語の記録)。
- 6) 練習後の評価

さらに、被験者には、練習内容の実施状況・内省について記録させた。

III. 実践記録

各技の技術を明らかにし、欠点を修正するための練習方法を考案し、指導した結果、「前へ交差した

前後開脚とび」, 「片足軸ターン」の 2 つの技を習得することができた。また、「片足踏み切り、前後開脚とび」, 「90° アラベスクターン」は習得までは至らなかったが、2 つの技にも向上がみられたことから、本研究で考案した技術習得のための練習方法は、有効であったことが明らかとなった。技の習得および向上がみられた技術、また技を実施する際の前提条件について、練習方法と指導ポイントを以下に示した。

1) 片足踏み切り、前後開脚とび

・静的柔軟性の獲得

この静的柔軟性を習得するための練習は、15～25cm ほどの台に脚を乗せ、段差開脚を行うことであった。段差開脚を実施する際にはなるべく上体はゆかと垂直にするようにさせた。段差開脚を行う際に、前後開脚で骨盤が前傾してしまう被験者に対しての指導ポイントは、「腰を反らせて上体を垂直にするのではなく、上体を引き上げて上体を垂直にする」ことであった。

・動的可動域の増大

この動的可動域を増大させるための練習方法は、立位姿勢になり片手で壁を支持し脚を前方・後方に振ることであった。その際の指導ポイントは、「脚を抜くような感じで行う」ことであった。

・脚の振り上げ技術

この技術を習得するための練習方法は、ジャンプ時の空中動作の類似運動として、立位姿勢になり、片手で壁を支持し、片方の脚を軸脚としてもう一方の脚をゆかから前方と後方にそれぞれ振り上げることであった。その際の指導ポイントは、「上げ始めは力を入れて振り上げ、それ以降は力を抜くようにする」ことであった。また、脚を 2 段階で最高点まで上げてしまう場合の指導ポイントは、「最高点まで一気に上げるようにする」ことであった。

2) 前へ交差した前後開脚とび

・脚交差技術

この技術を習得するための練習方法は、ジャンプ時の空中動作の類似運動として、立位姿勢になり、片手で壁を支持し、片方の脚を軸脚としてもう一方の脚で前後に脚を振り上げることであった。その際の指導ポイントは、「軸脚の横を通過するときでできるだけ速く脚を振り上げる」ことであった。

3) 片脚軸ターン

・垂直軸づくり技術

この技術を習得するための練習方法は、構えた姿勢から前膝を少し曲げ、腕を身体の横に開き膝を伸ばすと同時に一気に片足上に乗り、回転を加えずにターンの姿勢で保持することであった。その際の指導ポイントは、「肩のラインを水平に保ち、最初から最後まで変えないこと」であった。

・ターン加速技術

この技術を習得するための練習方法は、ターンに入る際に先行する腕を身体の横に大きく開いてから、肘を曲げて胸の前に引き寄せ、後の腕も先行する腕についていくように肘を曲げて、胸の前に引き寄せることであった。その際の指導ポイントは、腕をすぐに身体に引き寄せてしまう被験者に対して「腕を開いたときには肘を伸ばしておく」ことと「腕が身体の横まで行ってから肘を曲げ始め身体に引き寄せ始める」ことであった。

4) 90° アラベスクターン

・姿勢保持技術

この技術を習得するための練習方法は、構えた姿勢から前膝を少し曲げ、腕を身体の横に開き、膝を伸ばすと同時に一気に片足上に乗り、回転を加えずにターンの姿勢で保持することであった。その際の指導ポイントは、「浮脚を 90° 以上に上げるようにし、その姿勢で静止する」、「軸脚の足先から手先までを一本の軸にするように意識し、上下に引っ張る意識をして軸を作る」ことであった。

・腕操作技術

この技術を習得するための練習方法は、ターンに入る際に先行する腕を身体の横に大きく開いてから、腕を頭上に上げることであった。その際の指導ポイントは、「先行する腕は身体の横に開き、横から上に上げるようにし、浮脚が指定された位置まで上がったときに後からくる腕も上にあげるようにする」ことであった。

IV. 考察

本研究では、同じ時期に 4 つの技について技術習得の練習を行った。その結果、同時期にいくつかの技を指導することで、1 つの技の技術指導が違う技であっても共通する動作をもつ技の実施に影響を与えることが推察された。複数の技を習得しなければならない競技現場では、なるべく共通した技術をもつ技を選択して練習することによって、練習効果が高まることが示唆された。一方で、技の組み合わせによっては同時期に練習をすることが好ましくないパターンも存在することが考えられる。そのため基本となる技を習得した上で、難しい技の習得をすることが好ましく、技を習得する順序が重要であると考えられる。また、習得することのできなかった技術や習得が困難と思われた技術については、技術の明確化が正しく行われていたのか、その技術を容易に習得するために、練習をもっと細かく分ける必要があったのではないかと、という問題も挙げられる。本研究の、1 つの技術として扱ったもののなかに、2 つの技術に分けられる技があった可能性もあり、その場合、1 つ 1 つの技術に対する練習方法をそれぞれ考案することが必要であったことも考えられる。

本研究では、被験者に対し、練習の内省を記録させた。習得することができた「前へ交差した前後開脚とび」、「片足軸ターン」は、「片足踏み切り、前後開脚とび」「90° アラベスクターン」よりも多くの内省記録がされていることが示された。このことから被験者は練習時に指導のあった内容に関する意識を行う機会が多かったと考えられる。そのため、被験者自身の欠点を被験者に自覚させることや、技術を意識させることが重要であると推察される。また指導者は、実施の欠点を指導するだけではなく、選手に「なぜできなかったのか」という問いかけを行い、選手自身に考えさせる機会を与えることが重要である。そうすることで、実施の欠点を自覚させるとともに、技術を意識させることにつながると考えられる。

本研究で示したような体操競技のコーチング事例を積み重ねることが、体操競技の競技力向上に貢献できると考えられる。