

体操競技におけるコーチングの事例研究

～「前方浮腰回転ひねり倒立技」について～

コーチング科学研究領域

5011A019-1 大友 康平

研究指導教員：土屋 純 教授

I. 緒言

体操競技は、「難しい技を、いかに美しく行うか」を競う競技である。行われた演技は審判員が採点規則に則り採点し、算出された得点によって体操競技の勝敗が決する。

採点規則は、2006年に演技の難しさが重視されるものに変更された。そのため、演技価値点を高めるためには、多くの高難度の技を演技に組み込むことが必要となった。本研究で扱う、鉄棒の「前方浮腰回転ひねり倒立技」は演技価値点を高めるために必要な技の一つであるが、これまで指導方法の提示や、その実践報告はなされていない。

II. 目的

本研究は、「前方浮腰回転ひねり倒立技」の「前方浮腰回転ひねり倒立」と「前方浮腰回転振り出し1回ひねり倒立」についての技術を抽出し、技術習得のための練習方法を考案し、被験者に指導することで、考案した練習方法の妥当性を検討し、練習時の指導ポイントを明確にすることを目的とした。

III. 「前方浮腰回転ひねり倒立」のコーチング

1. 被験者

被験者Aは、大学生体操選手（年齢21歳、身長168cm、体重63kg）であり、2011年に行われた第65回全日本学生体操競技選手権大会で個人総合76位であった。被験者Aは「前方浮腰回転ひねり倒立」を全く行ったことがなかった。

2. 技術の抽出

熟練者5名に「前方浮腰回転振り出し1回ひねり倒立」のコツに関するインタビューを行った。このインタビューで「前方浮腰回転振り出し1回

ひねり倒立」と「前方浮腰回転ひねり倒立」では、共通したコツが多いことがわかった。また、「前方浮腰回転振り出し1回ひねり倒立」を習得している選手は、全員「前方浮腰回転ひねり倒立」を習得してから、そこに1/2ひねりを加える練習をしたと証言している。このことから「前方浮腰回転ひねり倒立」は「前方浮腰回転振り出し1回ひねり倒立」の基本技であることが示唆され、その中から共通したコツをまとめ「前方浮腰回転ひねり倒立」を実施する際に必要な技術とした。

抽出された技術は、脚入れ技術、鉄棒引き技術、ひねり技術の3つである。

3. 練習法の考案と実施

被験者Aは指導31日間で「前方浮腰回転ひねり倒立」を習得することができた。

脚入れ技術習得のために、肩を前方に回さないことと、運動の勢いを獲得することを目的とし、段差を使って行った。まず段差に腰を掛け、手を身体の横につき肩が前方に倒れないようにしながら、肩関節を屈曲させ臀部を高い位置に持ち上げ、その姿勢から肩関節を伸展して手と手の間に脚を入れる練習を行った。この練習を行った結果、「肩を前方に回さないようにして脚を前方に振る」、「脚を入れる前に鉄棒を押し肩関節を屈曲させ（脇を開く動作）、脚を入れる際に一気に伸展させる（脇を閉じる動作）」ことが重要であることが明らかとなった。

鉄棒引き技術の練習では、倒立位に向かい上昇する動作を身に付けることを目的とし、鉄棒に懸垂した状態で浮腰姿勢をとり、前後に振動させ腹側に振れたときに股関節を伸展させ、それに合わせ肘関節を屈曲させる練習を行った。この練習を行った結果、「前屈している時間は一瞬にするくらい早く股関節を伸展し始める」、「股関節の伸

展に合わせて肘関節を屈曲させる」ことが重要であることが明らかとなった。

ひねり技術の練習では、股関節を伸展させながら、肘関節を屈曲させひねる感覚を身に付けることを目的とし、トランポリンの上に仰向けで寝て、トランポリンの跳ねに合わせて屈曲させていた股関節を伸展させて跳ね、その間に 1/2 ひねりを加え倒立位になるという練習を行った。この練習を行った結果、「股関節を伸展させてからひねる」、「軸腕の肘を背中を中心に引き付けるようにして肘関節を屈曲させてひねる」ことが重要であることが明らかとなった。

IV. 「前方浮腰回転振り出し 1 回ひねり倒立」のコーチング

1. 被験者

被験者 B は、大学生体操選手（年齢 20 歳、身長 160cm、体重 58kg）であり、2011 年全日本学生選手権大会では個人総合 58 位であった。被験者 B は「前方浮腰回転振り出し 1 回ひねり倒立」の練習を本格的には行ったことがなかった。

2. 技術の抽出

「前方浮腰回転ひねり倒立」と同様に技術の抽出、練習方法の考案、練習の実施を行った。

抽出された技術は、脚入れ技術、鉄棒引き技術、1 回ひねり技術の 3 つである。

3. 練習法の考案と実施

練習初期には、「前方浮腰回転ひねり倒立」の完成度を上げる練習を行った。その結果、指導 6 日目で被験者 B は理想的な「前方浮腰回転ひねり倒立」を習得することができた。

練習後期には、1 回ひねり技術の習得を目指し、「前方浮腰回転ひねり倒立」からもう 1/2 ひねる感覚を身に付ける練習を行ってから、「前方浮腰回転振り出し 1 回ひねり倒立」の練習を行った。

その結果、被験者 B は指導 26 日間で「前方浮腰回転振り出し 1 回ひねり倒立」を習得することができた。

1 回ひねり技術の練習は、低い鉄棒で補助者をつ

けて行った。この練習で被験者 B は鉄棒の上で順手握りで倒立し、一度肘関節を屈曲させ、それを伸展させながら片手を離し身体の上下軸回りに 1/2 ひねり倒立になる。このとき補助者 B は、被験者が肘関節を伸展させるのを上に引き上げるように補助すると共に、被験者 B がひねっている最中も身体が常に地面に対し垂直であり倒立の姿勢を維持できるようにバランスをとる。この練習を行った結果、「『前方浮腰回転ひねり倒立』してからもう 1/2 ひねる意識をもつ」、「片手になった際に鉄棒を早く持ちに行く」ことが重要であることが明らかとなった。

V. 考察

本研究で、被験者 A は「前方浮腰回転ひねり倒立」を 31 日で習得でき、被験者 B は「前方浮腰回転振り出し 1 回ひねり倒立」を 26 日で習得することができた。共に、高難度の技にも関わらず習得に長い期間は要しなかった。これは技術を正しく理解し、そこから練習方法を考え実践した結果であり、本研究で用いた練習方法の妥当性が示された。他の高難度の技も一見難しそうに見えても指導者がその技の技術を正しく理解し指導できれば習得できる可能性は大きくなるのではないかと考えられる。しかし、多くの高難度の技に関して練習方法を提示した指導書や論文はなく、指導者の間で口伝いによって広まっているのが現状である。また、一つの技の技術のとらえ方は指導者によってさまざまであり、選手の能力や身体的特徴によってその選手にあった練習の仕方に変える必要がある。そのため、これからの体操界を発展させていくには、多くの指導者によって指導の事例を提示し練習方法を共有する研究が行われていくべきであると考えられる。