

# 体操競技における段違い平行棒の「低棒棒下振り出し（足裏支持）～切り返しを伴った上移動高棒懸垂」に関するコーチング

コーチング科学研究領域

5013A019-5 浦野 翔太

研究指導教員：土屋 純 教授

## 【目的】

今日の体操競技では、高難度の技を正確に、豊富な内容の演技を実施することが求められている。段違い平行棒の「低棒棒下振り出し（足裏支持）～切り返しを伴った上移動高棒懸垂（以下、「フットカット」とする）」は、低棒－高棒間は空中局面を伴う技で移動しなければならないという規則から、多くの選手が実施しており、非常に一般的な技であるということがいえる。しかし、これまでに練習方法の提示や指導の実践報告はなされていない。そこで本研究は「フットカット」の技術ポイントを、類似した運動構造を持つ技の指導書や先行研究から抽出し、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で、技術ポイントと考案した練習方法の妥当性を検討し、この技や類似した技の練習時の指導ポイントを見出すことを目的とした。

## 【技術ポイントの抽出】

本研究では、指導のための基本資料収集として、「フットカット」の技術ポイントを、足裏を乗せる局面と振り出し後の局面に分け、この技や類似した運動構造を持つ技の指導書や先行研究から抽出した。

その結果、足裏を乗せる局面では、支持からすぐに足裏を乗せるのではなく、肩角度を大きく開き、腰を後ろにはずし、脚の振り込みを行い、背を丸めた前屈体勢をとりながら足裏支持にもちこむことが重要であると考え、これを「足裏乗せ技術」とした。また、この技術には複数のパターンがあると考えられる。振り出し後の局面では、足先が高棒の位置にくるように、勢いよく前上方に腰の角度を開きながら、バー

を後ろに押し放すようにして肩の角度を開いて振り出し、両手でバーを強く引き、振り出した足先をおさえ、その反動で肩を上方へ強く引き上げながら上体を起こし、前に倒れながら両足を開脚の形で後方に抜き高棒を掴むことが重要であると考え、これを「振り出し、切り返し技術」とした。

## 【実践計画】

被験者は某大学体操部女子部員 2 名である。被験者 A（年齢 22 歳、身長 166cm、体重 57kg、競技歴 5 年）は、本研究実施以前には「フットカット」を全く行ったことがなかった。被験者 B（年齢 19 歳、身長 156cm、体重 47kg、競技歴 11 年）は、本研究実施以前に「フットカット」を習得しており、競技会でもすでに実施している。指導のための基本資料として、先にまとめた「技術ポイント」を前提とし、それらの各技術ポイントを習得するための練習方法を作成し、被験者に指導した。各技術ポイントに対し、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、デジタルビデオカメラを用いて全試行記録し、指導ポイントを探るための資料とした。

## 【実践記録および事例の提示】

### 1. 練習方法の考案

指導をはじめるとあって、抽出した「技術ポイント」を習得させるための練習方法を考案した。

「足裏乗せ技術」の習得のための練習方法は、実際に支持姿勢から低棒に足裏を乗せることが必要となる。そこで本研究では、この技術習

得のための特別な練習方法を設けるのではなく「振り出し、切り返し技術」の習得のための練習と併せて行うこととした。「振り出し、切り返し技術」の習得のための練習方法は、トレーニングや、トランポリンを用いた感覚練習、鉄棒にパイプを取り付けた補助器具を用いた「低棒棒下振り出し（足裏支持）」や「後方足裏支持回転倒立」の練習、実際に「低棒棒下振り出し（足裏支持）」までを行う練習、そして「フットカット」を行う練習を行った。

## 2. 事例の提示

被験者ごとに指導を行った結果、各技術を習得、習熟し「フットカット」を成功、習熟させることができた。

### 2.1. 被験者 A

考案した練習方法を、段階を追って繰り返し練習したことによって、各技術をスムーズに習得し、「フットカット」を成功させ、演技に組み込めるほど安定して実施できるようになった。特に、実際に「フットカット」を行う練習で、はじめは高棒の下にマットなどを重ねて障害物をつくって行き、切り返しを行わなければ高棒を掴むことのできない状況で行わせたことによって、懸垂後に行う「け上がり」までをつなげる練習へ移行して、はじめての実施で「フットカット」を成功させ「け上がり」までをつなげることに成功することができた。

### 2.2. 被験者 B

被験者 B は、本研究実施以前に不十分であった「足裏乗せ技術」を異なるパターンを用いて実施することにした。また、「振り出し、切り返し技術」の「勢いよく前上方に腰の角度を開く」、「肩の角度を開いて振り出す」という動作の習熟と、「後方足裏支持回転倒立」の習得を目指して、鉄棒にパイプを取り付けた補助器具を用いた「後方足裏支持回転倒立」の練習を行った。そして「フットカット」を行う練習では、被験者 A 同様、はじめは高棒の下にマット

などを重ねて障害物をつくって行わせた。これらの練習を行った結果、これまでよりも高さ、切り返し、振幅の大きさのある、よりよい「フットカット」を行うことに成功した。

### 【考察】

「足裏乗せ技術」習得のための練習では、本研究では、「振り出し、切り返し技術」習得のための練習と併せて行うこととしたが、鉄棒にパイプを取り付けた補助器具を用いた「低棒棒下振り出し（足裏支持）」や「後方足裏支持回転倒立」の練習で、パイプに両手を離れないように固定して行えるということから、この練習で「足裏乗せ技術」習得のための練習を行うことが効果的であった。また、研究の途中、2名の被験者とも、これまでと異なるパターンを用いたことで、よりよい「フットカット」実施をすることに成功し、また被験者自身にも「やりやすい」と感じさせることができた。技術に異なるパターンがある場合には、その選手に合ったパターンを用いて行うことは、非常に重要なことであると考えられる。

「振り出し、切り返し技術」習得のための練習では、特にトランポリンでこの技の感覚を身につけさせること、鉄棒にパイプを取り付けた補助器具を用いた「低棒棒下振り出し（足裏支持）」や「後方足裏支持回転倒立」の練習で、目標となる位置を定め、そこに向かって「身体を勢いよく伸ばす」、「手首を返してバーを後ろに押す」ということ、高棒の下にマットなどを重ねて障害物をつくり、切り返しを行わなければ高棒を掴むことのできない状況をつくって「フットカット」の練習を行うことが指導する際の効果的なポイントであると考えられる。

### 【まとめ】

本研究では、2名の被験者とも「フットカット」を習得、習熟することができ、本研究で抽出した技術、また、考案した練習方法が妥当であることが示唆された。