

体操競技におけるコーチングの事例研究 ～平行棒におけるヒーリーのコーチング～

コーチング科学研究領域

5013A054-5 馬場 亮輔

研究指導教員：土屋 純 教授

I. 問題提起

2012年ロンドンオリンピック大会において、フランスのアミルトン・サボ選手がフランス史上初のオリンピック大会体操競技種目別平行棒銅メダルを獲得した。この種目別決勝において彼だけが、ヒーリーの発展技である“単棒倒立～ヒーリー（B 難度以上の振動技で単棒倒立から）”を実施し、評価されたものと考えられる。これを機に国際大会ではこの技を試みる選手が多く見受けられるようになった。当然、単棒倒立からのヒーリーを行うためにはヒーリーの習熟が必要ではあるが、過去には指導事例研究どころか、技術の明確化もなされていない。したがって、ヒーリーよりも高度な技術が必要となる技の流行を前にし、ヒーリーの技術を今一度明確にし、妥当性のある習得方法を指導事例研究によって、検証する必要性があるのではないかと思われる。

II. 目的

本研究は、“単棒倒立～ヒーリー（B 難度以上の振動技で単棒倒立から）”を行うための基礎技である「ヒーリー」の運動技術を明らかにすること、技術習得のための練習方法を考案し、その練習方法の妥当性を被験者への指導で検証して、練習時の指導ポイントを明らかにすることを目的とした。

III. 実践計画

1. コツの抽出から技術の明確化

実験では、「ヒーリー」を競技会で成功させたことのある熟練者33名から、各自が「ヒーリー」を行う際のコツに関するアンケート調査を行い、この調査の中から抽出された回答者間に共通したコツをまとめ、「ヒーリー」を実施す

る際に必要な技術とした。

2. 被験者

指導の対象とした被験者は大学生体操選手5名（年齢19.6歳±0.89、身長162.8cm±4.44、体重58.6kg±2.3、競技歴13年±2.74、2013年第67回全日本学生体操競技選手権大会個人総合64.2位±30.34、左軸腕4名・右軸腕1名）であった。

3. 指導期間

2013年9月18日から2014年9月30日までの約1年間、週3日、1日約15分程度の練習を行った。

4. ビデオ撮影

撮影は原則1ヶ月に1回とし、被験者の真横・正面・後方からデジタルビデオカメラ（SONY製型番HDR-CX270、Apple製ipad mini）を設置し、被験者のヒーリーの練習過程を撮影した。また、明らかな技能向上が見られた場合にはビデオを用いて映像記録を行った。

IV. 実践記録

1. 技術ポイントの抽出と練習方法の考案

アンケート調査から以下の技術が抽出された。倒立局面では3通りの技術が抽出され、1つめは「肩を開ききらず、足先を腹側に置いた倒立を行う」、2つめは「倒立の重心を左右に動かす」、3つめは「背中側に倒れそうな倒立を行う」という技術が考えられた。これら3つの異なる技術を総称して「きっかけ技術」とした。

離手局面では「軸腕に重心を乗せる」という技術が考えられ、この技術を「軸腕乗せ技術」とした。

ひねり局面では「軸腕の重心を押し返すと同

時に腰を切り返す」という技術が考えられ、この技術を「押し切り返し技術」とした。

支持局面では「支持前の視線は正面に向け、バーの位置を確認する」という技術と、「支持前に手を早く動かし、足部の降下よりも支持手を先行させる」という技術が考えられ、これら2つの技術を「キャッチ技術」とした。

アンケート調査では技術習得のための練習方法も質問し、それをもとに被験者に対する練習方法を考案した。

2. 事例の提示

「ヒーリー」の各技術を習得するための練習過程で被験者にどのような動作の欠点が見られ、それを改善させるためにどのような指導を行い、指導前と指導後ではどのように変化されたかをまとめた。

(1) 指導前の評価と課題の抽出ならびに練習方法の考案

指導を始める前に、各被験者のやり易いやり方で、体操競技の「ゆか」で使用されるフロアにてヒーリーを行ってもらい、各技術がどの程度習得できているかを被験者自身に評価してもらい、被験者 A, B においては、過去に練習経験があったため、自分のやり易いやり方で「きっかけ技術」を行っていた。しかし、軸腕への重心の乗りを意識的に行えていなかったため、「きっかけ技術」を見直すところから指導を始めた。被験者 C, D, E においては、毎回の試行は安定せず、各技術を意識的には行えていなかった。そのため、各技術の説明を行い、ヒーリーの運動構造を掴むところから指導を開始した。

(2) 練習方法の実施

被験者 5 名に対し、アンケート調査から抽出された技術、練習方法を参考に、考案した練習方法を用いて指導を行った。

被験者 A は練習を開始して約 8 ヶ月でパットを着用した平行棒でヒーリーを成功させた。被験者 B はヒーリーの練習を開始して約 4 ヶ月で

ヒーリーの実施に成功し、その後競技会で成功させた。また、あん馬の旋回とは異なる軸腕でのヒーリー実施は貴重な事例であった。被験者 C はキャッチ技術の習得中に実験終了日を迎えた。被験者 D は、練習を開始して約 3 ヶ月でヒーリーの実施に成功し、その後、3 回以上の競技会で実施した。被験者 E は練習開始から約 5 ヶ月半でヒーリーの実施に成功したものの、競技会での実施は練習開始から 1 年後になってしまった。

V. 考察

「きっかけ技術」を習得する練習段階では「運動の開始を準備する局面、すなわち倒立姿勢での重心の乗せ方を探る」とことと「倒立姿勢で十分に静止してから転向動作を行う」ことが指導ポイントと考えられた。

「軸腕乗せ技術」を習得する練習段階では「倒立から正倒立ひねりを行うように 1/4 ひねりを行う」とことと「1/4 ひねり時には体を締め、一本の軸を作る」ことが指導ポイントと考えられた。

「押し切り返し技術」を習得する練習段階では「胸を反らず、腰を過度に屈曲させない」とことと「軸腕で真下方向にバー押し続ける」ことが指導ポイントと考えられた。

「キャッチ技術」を習得する練習段階では「支持時には顎を引く」とこと、「支持局面でバーの位置を把握するのではなく、押し切り返し動作中からバーの位置を把握する」とこと、「押し切り返し動作から継続して軸腕で真下方向にバー押し続ける」ことが指導ポイントと考えられた。

VI. まとめ

実践指導を行った結果、各技術を習得し、「ヒーリー」を競技会で発表した者が 3 名、競技会では発表できなかったものの練習時に一度以上成功させた者が 1 名、キャッチ技術習得の練習段階まで進めることができた者が 1 名という結果になった。この結果から、本研究で抽出した技術、その練習方法、練習時の指導ポイントが妥当であることが示唆された。