

体操競技の鉄棒における 「伸身トカチェフ」のコーチング

コーチング科学研究領域

5016A044-2 山岸 拓十

研究指導教員：土屋 純 教授

I. 緒言

本研究は、男子体操競技の種目の1つである鉄棒の「伸身トカチェフ」という技に着目した。

「伸身トカチェフ」は、後方車輪の上昇局面において鉄棒から手を離し、身体をまっすぐに伸ばした姿勢である伸身姿勢で身体を前方へ回転させながら鉄棒をとび越え、再び鉄棒を持って懸垂姿勢に至る技である。「伸身トカチェフ」では、懸垂前振り上げから離手までの間に足を下げることが重要であり、そのためには、懸垂前振り上げ時に肩関節を伸展させることが有効であるとされる（坂井ら、1996）。しかし、これらは懸垂前振り上げから離手までの局面のみに関する技術である。指導を行う際には、指導する技の全運動過程にわたる技術的な情報と、技術習得のための指導に関する情報を把握していることが望ましい。

II. 目的

本研究は、「伸身トカチェフ」の全運動過程にわたる重要な技術を明確化すること、「伸身トカチェフ」の習得・習熟に有効な指導を検討することを目的とした。

III. 方法

本研究ではまず、「伸身トカチェフ」のコツを調査するために、「伸身トカチェフ」の熟練者24名に対してアンケート調査を行った。その後、アンケート調査の結果と先行研究をもとに、「伸身トカチェフ」の全運動過程にわたる重要な技術を明確化した。その後、2名の被験者に対して「伸身トカチェフ」のコーチングを行った。

コーチングの際には、明確化した重要な技術を被験者に習得させるための指導内容を考案し、指導した。なお、本研究では、「伸身トカチェフ」を「つくり局面」「抜き局面」「あふり局面」「あて局面」「空中局面」の5つの局面に分類した。

IV. 「伸身トカチェフ」の技術の明確化

1) アンケート調査によって明らかにされたコツ
つくり局面では、14名が「肩関節を伸展させる」と回答したことから、つくり局面においては肩関節を伸展させることが重要であると考えられた。

抜き局面では、15名が「鉄棒を押す」と回答し、そのうち7名が「肩関節を屈曲させる」とも回答したことから、抜き局面においては鉄棒を押すようにして肩関節を屈曲させることが重要であると考えられた。

あふり局面では、それぞれ14名が「足を上方向へ大きく動かす」、「肩関節を伸展させる」と回答した。肩関節を伸展させることにより、足を含む体幹と下肢を上方向へ動かすことが可能となるため、あふり局面においては肩関節を伸展させることが重要であると考えられた。

あて局面では、11名が「前方にとび出るようにあて動作を行う」と回答し、10名が「肩関節を屈曲させる」、7名が「足を下げる」と回答した。前方にとび出るようにあて動作を行うためには、肩関節を屈曲させることと足を下げる必要があることや、肩関節を屈曲させることにより、足を含む体幹と下肢を下方向へ動かすことが可能となることから、あて局面においては肩

関節を屈曲させることが重要であると考えられた。

空中局面では、13 名が「背中を丸める」と回答したことから、空中局面においては背中を丸めることが重要であると考えられた。

2) 「伸身トカチェフ」の重要な技術

先行研究とアンケート調査の結果から、以下の技術が重要であることが明らかとなった。

表 1 「伸身トカチェフ」の重要な技術

局面	技術
つくり局面	肩関節を伸展させる
抜き局面	鉄棒を押すようにして 肩関節を屈曲させる
あふり局面	肩関節を伸展させる
あて局面	肩関節を屈曲させる
空中局面	背中を丸める

V. 「伸身トカチェフ」の指導事例 1

被験者 A は身長 165cm、体重 57kg、年齢 20 歳の大学生体操選手であった。被験者 A に対して、2017 年 5 月 21 日から 10 月 18 日までの間、週 1 日から 2 日、1 日約 15 分間の指導を行った。被験者 A は指導前、鉄棒をとび越した後、鉄棒を持つことができなかったため、まずは鉄棒を持てるようにすることを目的とした指導を行った。鉄棒を持てなかったのは、あて局面の技術を完全に実施することができていなかったためであった。そこで、あて局面にて「肩を前方へ動かすようにあて動作を行う」ことを、「伸身トカチェフ」を実施する中で意識する練習を約 7 日間行わせた結果、被験者 A は鉄棒を持つことができるようになった。

鉄棒を持つことができるようになった後、空中局面における腰の曲がりを改善するために、あふり局面にて「背中を丸めながら肩関節を伸展させる」ことを、「伸身トカチェフ」を実施する中で意識する練習を約 7 日間行わせた。また、空中局面にて「足を後方へ動かす意識をする」ことを、トランポリンを用いて練習した後、

「伸身トカチェフ」を実施する中で意識する練習を約 7 日間行わせた。これらの指導を行った結果、被験者 A の「伸身トカチェフ」の空中局面における腰の曲がりは改善された。

VI. 「伸身トカチェフ」の指導事例 2

被験者 B は身長 169cm、体重 61kg、年齢 21 歳の大学生体操選手であった。被験者 B に対して、2017 年 5 月 17 日から 6 月 27 日までの間、週 1 日から 2 日、1 日約 15 分間の指導を行った。被験者 B は指導前、空中局面において腰の曲がりがみられたため、腰の曲がりを改善することを目的とした指導を行った。空中局面において腰が曲がっていたのは、あふり局面とあて局面の技術を完全に実施することができていなかったためであった。そこで、あふり局面にて「肩関節を伸展させる」ことを、懸垂姿勢やスイングの中で練習した後、「伸身トカチェフ」を実施する中で意識する練習を約 7 日間行わせた。また、あて局面にて「肩を前方へ動かすようにあて動作を行う」ことを、「伸身トカチェフ」を実施する中で意識する練習を約 7 日間行わせた。これらの指導を行った結果、被験者 B の「伸身トカチェフ」の空中局面における腰の曲がりは改善された。

VII. 結論

あて局面にて「肩を前方へ動かすようにあて動作を行う」という指導は、肩関節の屈曲を促し、空中局面にて身体の前方への回転を強くするという点で、鉄棒をとび越した後鉄棒を持っていない選手と、空中局面において腰の曲がりがみられる選手に対して有効な指導であることが示された。また、あふり局面にて「背中を丸めながら肩関節を伸展させる」という指導と、空中局面にて「足を後方へ動かす意識をする」という指導はそれぞれ、空中局面における身体の高さを高くするという点と、空中局面における身体の回転方向と逆側への足の動きを抑制するという点で、空中局面における腰の曲がりを改善するために有効な指導であることが示された。

