

[実践的研究]

あん馬における「一腕上下向き逆全転向」の技術に関する一考察

濱崎 裕介¹⁾, 堀内 担志¹⁾, 相原 豊²⁾

A study about the technique of “Reverse Stöckli with 360° turn on 1 pommel” on pommel horse

Yusuke HAMASAKI¹⁾, Tanji HORIUCHI¹⁾, and Yutaka AIHARA²⁾

1. はじめに

あん馬における「一腕上下向き逆全転向」(図1)は現行の2009年度版男子採点規則においてE難度という高難度に位置付けられている⁵⁻⁷⁾。この技は筑波大学の渡辺らの研究グループのもとに技術開発が行われ、2004年の全日本社会人体操競技選手権大会、2009年東日本学生体操競技選手権大会において筑波大学の選手によって試合発表されている。しかしながら試合での成功には至っておらず、日本国内の試合でこの技の成功例は報告されていない^(注記)。この技はそれだけ

難しく、同時に希少価値の高い技といえることができる。

筆者らは九州共立大学体操競技部のW選手にこの技を指導中であり、Wは練習場面においてはこの技を成功させている。Wの実施はまだ若干の「足の開き」などの姿勢欠点が見られ、完璧な実施とはいえない。しかし、「もっとこうやれば」、「こんな感じでやったらできるのでは」など試行錯誤を重ねていくうちに、「一腕上下向き逆全転向」のおおまかな図式技術が明らかになってきた。本論では、筆者ら指導者とW選手の内観報告とを照らし合わせ、この技の技術的ポイントと練習方法を提示する。

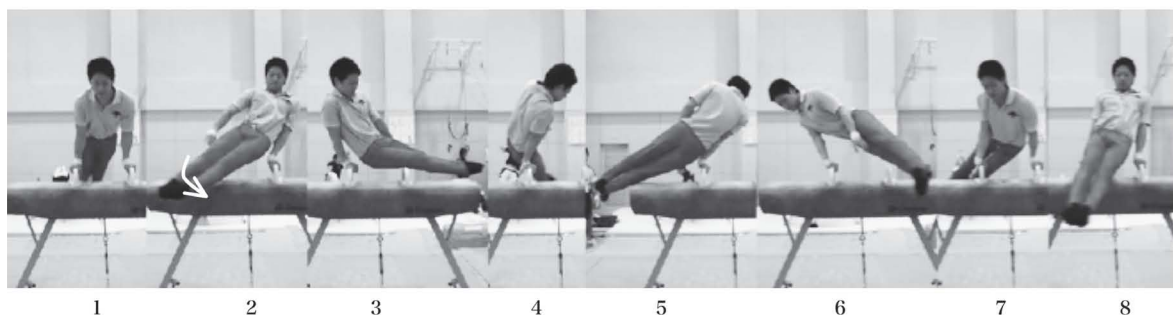


図1. 一腕上下向き逆全転向

2. 下向き転向技群の基本技術

下向き転向に用いられる基本技術として、「肩先行の技術」が挙げられる。この「肩先行の技術」とは、転向開始時に「軸腕の肩甲骨あたりを十分に釣り上げ、肩を転向方向にかぶせるように先行させる」³⁻⁴³⁵⁾技術のことであり、「転向のエネルギーを作り出すため

に不可欠の技術」³⁻⁴³⁵⁾とされている。また、転向後の両足旋回の勢いを維持するための「足の残し」²⁻²⁴⁴⁾という技術も重要となる。これら2つの基本技術は、「下向き正転向」、「下向き逆転向」のどちらにも共通する基本技術である。

1) 九州共立大学スポーツ学部
2) 九州女子短期大学初等教育科

1) Kyushu Kyoritsu University Faculty of Sports Science
2) Kyushu Women's Junior College Department of Elementary Education

3. 「一腕上下向き逆全転向」の技術分析

1) 「一腕上下向き逆全転向」の実施上の難点

「一腕上下向き逆全転向」は片腕軸周に下向き逆全転向を行う技である。この技は逆全転向の後半に把手の上で手を滑らせて実施することも可能であるが、このやり方では転向後に両足旋回のスPEEDが落ちてしまうという弱点がある。本研究で扱う「一腕上下向き

逆全転向」は「握り換え技術（軸腕側の把手を外手で握る）」を用いて行うやり方を指し、握り換え技術を用いた「一腕上下向き逆全転向」を技術分析の対象とする。

この技を行う上で多くの選手がつまずくポイントとして3つを指摘することができる。すなわちそれは、①軸手の握り換え、②体重移動、③抜き動作である。

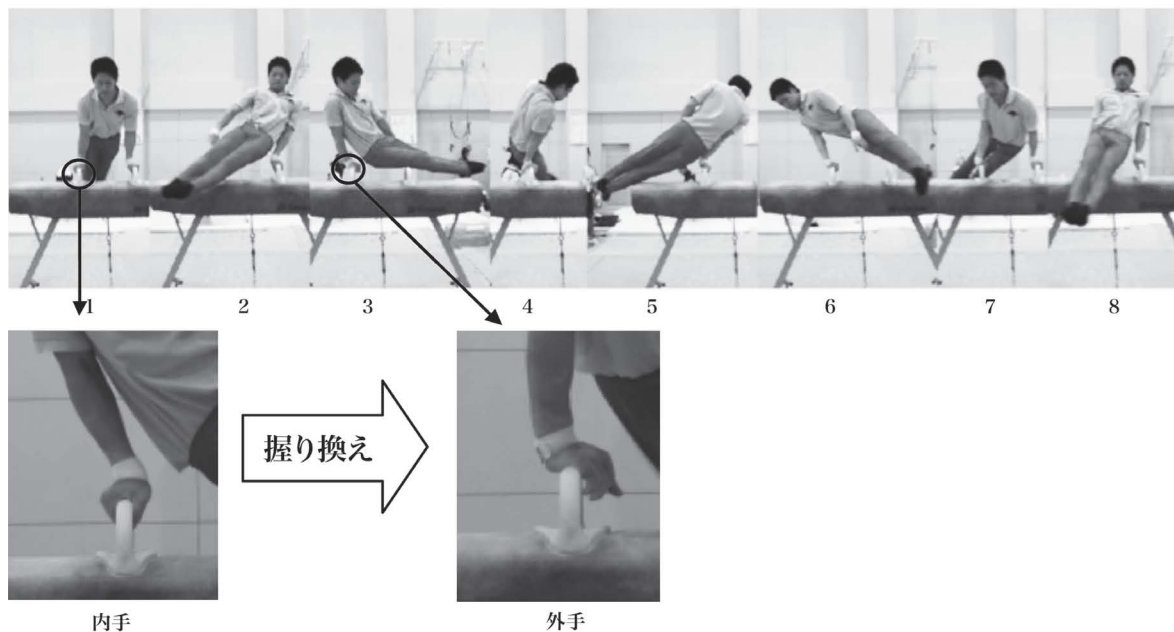


図2. 一腕上下向き逆全転向における軸手の握り換え

「軸手の握り換え」とは図2の2～3にかけて軸腕側の把手を外手に握り換えることを指す。この「軸手の握り換え」は「一腕上下向き逆全転向」を実施するための大前提となる動作であり、かつ最大の難点ともいべき動作である。把手を外手で握るためには手首の高い柔軟性が要求されるため、手首の硬い選手はこの握り換えができない場合が多い。

両足旋回の段階でも常に体重移動は行っているが、ここでの「体重移動」は特に図2の3～7にかけての全転向を行うための体重移動を指す。「一腕上下向き逆全転向」は、転向開始時に肩を転向の軸腕側に傾けすぎると、全転向終了時に上体が馬端部に移動してしまい再び鞍部に戻ってくることができなくなる。そのため、軸手への体重移動は鞍部へ戻れる範囲で行うという加減が必要となる。

「抜き動作」とは図2の6～7にかけて自身の下体をあん馬にぶつけないように越すことを指す。無理に体を反らせてあん馬を越しても、その後の両足旋回

につなげられないため、「足の残し」を意識しつつ抜き動作は行わなければならない。

以下では、上に挙げた3つの難点を中心に「一腕上下向き逆全転向」の技術に関して考察していく。

2) 「一腕上下向き逆全転向」の技術分析

技術を分析するにあたり、全転向の開始（握り換え）、全転向の前半、全転向の後半にわけて考察を行うこととする。

①全転向の開始（握り換え）

「一腕上下向き逆全転向」を行うためには、まず軸手の「握り換え」を行わなければならない。「握り換え」を行う際にはまず、「軸腕と反対の腕に体重を残す（Wの場合は左腕）」ことが重要である。それは、軸手を握り換えるための時間確保と軸手に体重が一気にかからないようにするためである。また、軸手を外手に握り換える際には「掌の中心ではなく、手首付近を把手につける」よう意識すること

で手首の背屈を小さくした握りを心がける必要がある。外手握りにおいて手首を強く背屈した状態で把手を握ると、自身の体重を押し返せないばかりか手首にかかる負担も大きく、手首の障害を引き起こす危険性が高まるからである。

②全転向の前半

全転向の前半部分においては、下向き転向の基本技術でもある「肩先行の技術」を用いて、肩を釣り上げながら軸腕側に体重を移動させる。その際の体重移動は再び鞍部に戻ってくることができるという範囲で行わなければならない。

③全転向の後半

全転向の後半部分においては、「体重移動」と「抜き動作」を連動して行わなければならない。全転向の後半に「親指を除く4本の指の付け根あたりで把手の側面を押す」ことで転向後に再び鞍部に戻ってくるための体重移動を行うことができる。また、この局面でも肩を先行させるが、さらに背中を丸めて「背中で引っ張るように」転向の勢いを助長する

ことが転向を完了させるためのポイントとなる。全転向の後半で勢いを増すことがこの技を安定して実施するための鍵となる。

3) 練習方法の提示

「一腕上下向き逆全転向」の技術については上記で説明した。ここではその技術認識を基にこの技の練習方法とその際のポイントをまとめておく。練習方法は渡辺らの研究^{1,8)}で取り上げられているものを参考に一部修正し、実施の際のポイント等を補足した。

・練習課題1：片足入れで握り換え

「一腕上下向き逆全転向」における軸腕の把手の握り方は、外手という特殊な握り方である。そのため「握り換え」の練習がまず必要となる。両足旋回が水平面運動であるのに対し、片足入れは鉛直面運動である。この片足入れでの握り換えは両足旋回での握り換えに比べて軸手を握り換えるまでの時間的余裕ができ、軸手への負担も少ないので握り換えを容易に行うことができる。

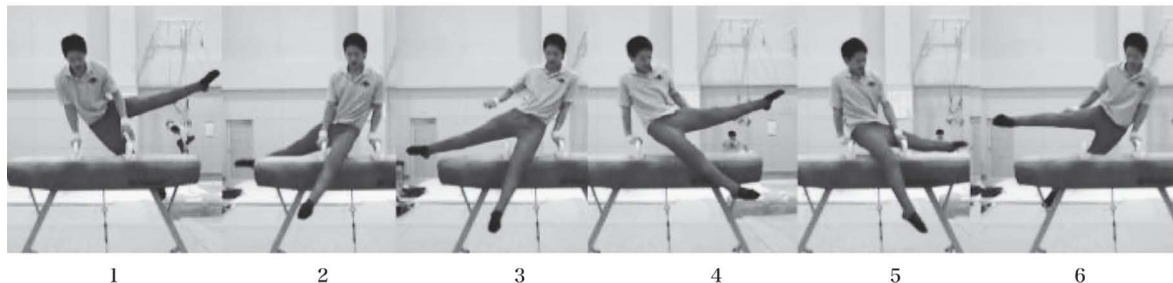


図3. 片足入れで握り換え

・練習課題2：両足旋回で握り換え

この課題でも「握り換え技術」の習得が目標となる。

この段階で「手首付近を把手につけ、手首の背屈を小さくする」よう意識して行うことがポイントである。

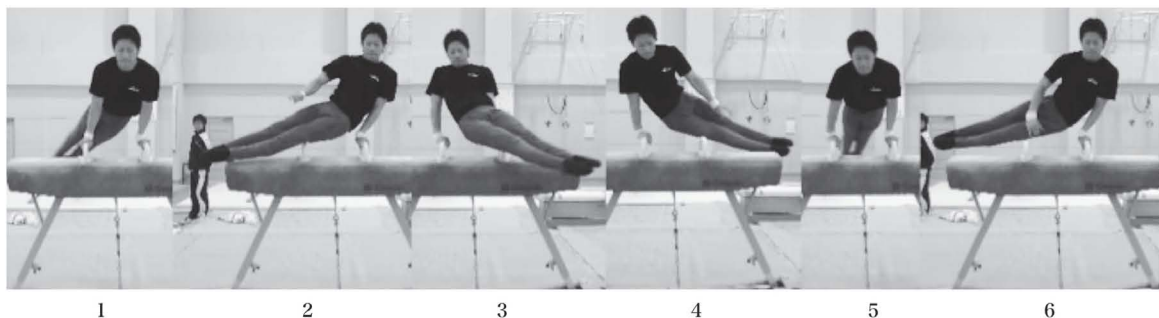


図4. 両足旋回で握り換え

・練習課題3：シュテクリA直接下向き逆転向

この課題では全転向後半の「体重移動」の感覚や「抜き動作」を習得することが目標となる。「肩を先行させる」こと、「背中で引っ張る」こと、「指の付け根あたりで把手の側面を押す」ことを意識して転向の勢いを続く両足旋回につなげられるよう練習すること

がポイントとなる。

また、この課題が難しい場合には「一把手上縦向き旋回から直接下向き逆転向」という練習課題を設定することもできる。この課題では「シュテクリA直接下向き逆転向」よりも体重移動が容易となり、「抜き動作」を重点的に練習することができる。

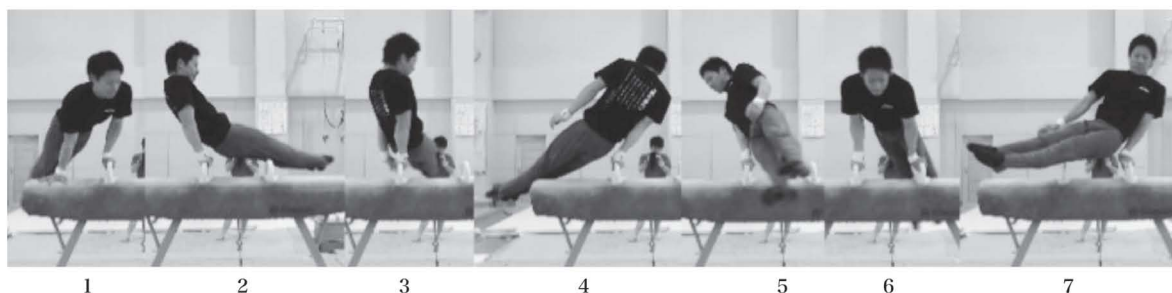


図5. シュテクリA直接下向き逆転向

4) 技の習熟に向けて

W選手はまだ、「一腕上下向き逆全転向」を安定して成功させることはできない。今後この技の安定化を図るとするならば、軸手を握り換える際に「親指を入れて把手を握る」ということが考えられる。練習課題の「シュテクリA直接下向き逆転向」の場合、把手を

握った時点で親指を入れることが可能であり、親指でも体重を支えながら把手の側面を押すことができる。そのため体重移動の操作が容易になると考えられる。しかし、握り換えの際に「親指を入れて把手を握る」操作自体が難しく、この動きをいかにして習得するかという点は今後の研究課題である。

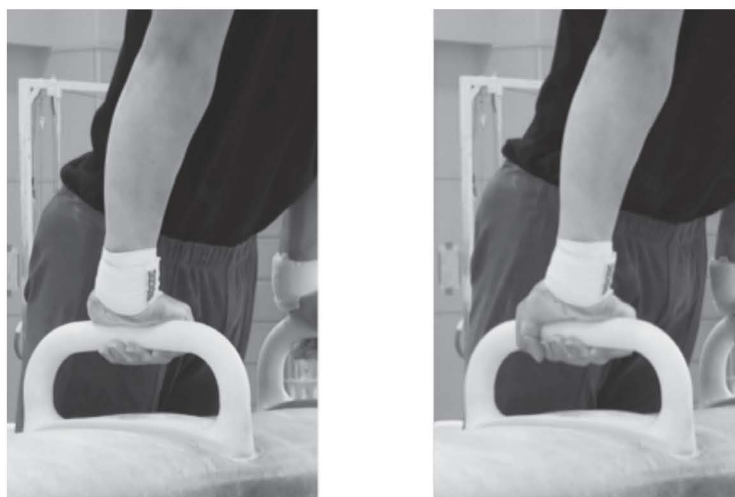


図6. 親指を入れない外手握り（左）と親指を入れた外手握り（右）

4. まとめ

本研究の目的は、「一腕上下向き逆全転向」の技術を抽出することであった。今回の考察で技術分析の対象としたのは1名のみであったが、金子も述べているように、「個人技法的な“こつ” (trick, Kniff) は公共的な、一般化された“こつ” (technique, Technik)へと煮詰められ、昇華されて、技術となりうる」³⁻²²⁰⁾

のである。被験者の数が少ないことや客観的な数値データで示していないことが研究の価値を下げるなどとは、筆者らは考えていない。技術とは、「誰にでも当てはまる可能性のある課題解決の具体的な運動の仕方」⁴⁻²³¹⁾であるが、それは常に実践の現場で“こつ”や“やり方”が模索されるなかで開発、解明されていくものである。実践現場での選手や指導者の生の声を大切にしたいものである。

本研究で明らかにされた情報が「一腕上下向き逆全転向」のトレーニングの現場に寄与することを願い、論を閉じることとする。

5. 注記

2008年全米学生体操競技選手権大会において1名の選手がこの技を成功させている。

6. 参考・引用文献

- 1) 梶原隆史(2005)：鞍馬における「一腕上下向き全転向」の習得過程に関する一考察、平成16年度筑波大学体操競技研究室卒業論文・修士論文抄録, pp 17-26.
- 2) 金子明友(1971)：体操競技教本Ⅲ鞍馬編, 不昧堂出版.
- 3) 金子明友(1994)：体操競技のコーチング 第7版, 大修館書店.
- 4) 金子明友(2002)：わざの伝承, 明和出版.
- 5) (財)日本体操協会(2009)：採点規則男子2009年版.
- 6) 渡辺良夫・村山大輔(2007)：体操競技のあん馬における「一腕上で行われる全転向」の習得を促す学習援助措置, スポーツ運動学研究20, pp33-45.
- 7) 渡辺良夫(2007)：体操競技の技術開発－あん馬における一腕上全転向群の技術開発に向けた試み－第20回日本スポーツ運動学会大会抄録集, pp29-34.
- 8) 渡辺良夫(2008)：体操競技における新技の促発指導に関する発生運動学的研究, スポーツ運動学研究21, pp1-17.

付記

本研究の一部は、平成22年度九州共立大学特別教育研究費によって行われた。