

# あん馬における「一腕上上向き全転向(ショーン)」のコーチング

泉野聡夫<sup>1)</sup>, 斎藤雅史<sup>2)</sup>, 土屋純<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> 早稲田大学スポーツ科学部

<sup>2)</sup> 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科

<sup>3)</sup> 早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード: 体操競技, あん馬, 一腕上上向き全転向, 技術, 練習方法

## 【要 旨】

本研究は、体操競技のあん馬における「ショーン」の指導実践報告である。「ショーン」の技術として、「持ち替え技術」、「一腕上支持技術」、「上向き転向技術」を抽出した。

「持ち替え技術」習得の練習は軸腕を外転させて持ち替えを行うことであり、指導ポイントとして、「両足旋回の抜き動作を長く行う」、「旋回の抜き時に上向き転向方向に身体を向けながらポメルを取りに行く」ことがあげられた。

「一腕上支持技術」習得の練習は手を持ち替えて「リア」を行うことであり、指導ポイントとして、上半身が前に傾きすぎる選手に対しては、「ポメルの持ち替え後、前に体重をかけすぎないようにする」、「腰を屈曲させないようにする」、上半身が後ろに傾きすぎる選手には、「持ち替え時に軸腕に肩を強く乗せる」、「持ち替え後、軸腕側の肩を固定する意識をもたせる」ことがあげられた。

「上向き転向技術」習得の練習は、「ショーン」を行うことであり、指導ポイントとして、「上向き転向の後半で軸腕と逆側の肩をかぶせる」、「軸腕の手を臀部の下に潜り込ませる」、「ポメルの握りを強く行う」ことがあげられた。

大学生の体操選手 4 名に指導を行った結果、2 名が「ショーン」の実施に成功した。

スポーツパフォーマンス研究、2、23-41、2010年、受付日：2010年1月15日、受理日：2010年4月7日

責任著者: 土屋純 早稲田大学スポーツ科学学術院 〒359-1192 埼玉県所沢市三ヶ島 2-579-15

tsuchiya@waseda.jp

-----

## Coaching the rear 1/1 turn on one pommel (Sohn) in pommel horse

Akio Izuno<sup>1)</sup>, Masashi Saito<sup>2)</sup>, Jun Tsuchiya<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup> School of Sport Sciences, Waseda University

<sup>2)</sup> Graduate School of Sport Sciences, Waseda University

<sup>3)</sup> Faculty of Sport Sciences, Waseda University

Key Words: gymnastics, pommel horse, rear 1/1 turn on one pommel, technique,

**[Abstract]**

The present study describes a method for teaching the Sohn in pommel horse. From an analysis of the Sohn, the following technical components were extracted: grip change, support on one arm, and turning (rear) on one pommel.

The way to learn the technique for changing the grip is to practice gripping the pommel with abducting the pivoting arm. The teaching points are to circle the legs widely when changing the grip and to take hold of the pommel by turning the body toward the rear direction at flank out phase of the circle.

The way to learn the technique of supporting the body on one arm is to do a rear swing with changing (abducting) grip. The teaching points for gymnasts whose upper body tends to incline too far forward are not to put the weight of the body so far forward after changing the grip on the pommel and not to bend the hip too much. The teaching points for gymnasts whose upper body tends to incline too far back are ensure that, when changing the grip hand, the shoulder is directly above the pivoting arm, and after the grip change, the gymnast is conscious of the location of the shoulder of the pivoting arm.

The way to learn the technique of turning (rear) on one pommel is to do the Sohn. The teaching points are to set the opposite shoulder over the pivoting arm in the latter half of rear turn, to place the hand of the pivoting arm between the hip and the pommel, and to have a strong grip on the pommel.

As a result of teaching four university gymnasts in the manner described above, two of the four succeeded in doing the Sohn