

鉄棒における「前方浮腰回転振り出し 1 回半ひねり懸垂」の開発 —「前方浮腰回転振り出し 1 回半ひねり倒立」を目指して—

村田憲亮¹⁾，北川淳一¹⁾，斎藤卓²⁾，濱崎俊介³⁾

¹⁾ 鹿屋体育大学

²⁾ 筑波大学

³⁾ 熊本県立熊本高校非常勤講師

キーワード：体操競技，鉄棒，新技，アドラー1回半ひねり，動感意識

【要 旨】

近年の体操競技では、毎年いくつかの新技が発表され、高難度化し体操競技の技術的發展として捉えられる。鉄棒運動に於いても、手放し技を中心にいくつかの新技が発表されているが、採点規則の要求グループの一つである背面系の技では、ほとんど発表されていないのが現状である。

鉄棒における「前方浮腰回転振り出し技群」の技は、1928 年頃から開発が行われてきたが、発展技は 1 回ひねりを加えた運動形態までしか発表されていない。これは支持を伴う1回半ひねり以上のひねりでは、軸手の握りかえが不可欠であり、その握りかえ技術の開発をしないかぎり、成立しない。

そこで本研究は、「前方浮腰回転振り出し技群」の構造分析を行い、その発展性に関して研究を進めると共に「前方浮腰回転振り出し 1 回半ひねり倒立(アドラー1回半ひねり倒立)」を7段階の練習方法で行い、技術開発の過程をモルフォロジー的立場から考察した。その結果、複合技として認められる水準に達し、各段階での重要な動感意識(コツ又はポイント)が数多く抽出された。これらは、“新技の開発過程”における練習方法に関する情報として、これから取り組む選手に対して大いに役立つものであり、体操競技の発展に大きく貢献できるものと考えられる。

スポーツパフォーマンス研究, 5, 1-25, 2013 年, 受付日:2011 年 11 月 10 日, 受理日:2013 年 1 月 4 日
責任著者:村田憲亮 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 鹿屋体育大学 murata@nifs-k.ac.jp

Development of "stoop in shoot and 1 1/2 twist to hang" on the horizontal bar aiming at the establishment of stoop in shoot and 1 1/2 twist through handstand

Kensuke Murata¹⁾, Jun'ichi Kitagawa¹⁾, Taku Saito²⁾, Shunsuke Hamasaki³⁾

¹⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ University Of Tsukuba

Key words: gymnastics, horizontal bar, new technique, Adler one and a half twist,
kinesthetic sense

[Abstract]

In gymnastics, new techniques are developed every year that increase the technical difficulty of gymnastic competitions. In the horizontal bar, also, new skills focusing on working on the bar without holding it have been added, but the technique involving holding the bar with the athlete's hands behind him/her is in a required group for which the scoring is rarely upgraded. The stoop in shoot in horizontal bar has been developed since 1928, but further development has so far been limited to the technique that includes only one twist. That means that the stoop in shoot technique cannot be substantially achieved without developing a grip-changing technique, because changing the grip of the axis hand is essential for achieving a 1 1/2 twist with support. In the present study, which analyzed the stoop in shoot technique to see if a more difficult version of it could be developed, 7-step exercises for the stoop in shoot and 1 1/2 twist through the handstand (Adler 1 1/2 twist handstand) were tried in order to examine the technical process of development. The results indicated that the new technique achieved a level that would enable it to be accepted as a combined technique. Many important kinesthetic senses at each level were revealed. This method may be useful for the development of new techniques by athletes, and may contribute to the development of gymnastics.