

鉄棒における「前方浮腰回転ひねり倒立」のコーチング

大友康平¹⁾、土屋純²⁾

¹⁾早稲田大学大学院スポーツ科学研究科

²⁾早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード：体操競技、鉄棒、前方浮腰回転ひねり倒立、技術、指導方法

要 旨

本研究は、体操競技の鉄棒における「前方浮腰回転ひねり倒立」の指導事例研究である。「前方浮腰回転ひねり倒立」の技術として、「脚入れ技術」、「鉄棒引き技術」、「ひねり技術」を抽出した。

「脚入れ技術」習得のための練習は、肩を前方に回さないことと、手と手の間から脚を出す際の勢いを獲得できるようにすることを目的とし、その指導は「肩を前方に倒さないように脚を前方に振る」、「脚を入れる前に鉄棒を押し肩関節を屈曲して(脇を開く動作)、脚を入れる際に一気に伸展(脇を閉じる動作)させる。」ことがポイントとなった。「鉄棒引き技術」習得のための練習は、浮腰懸垂から倒立位に向かい上昇する動作を身に付けることを目的とし、その指導は「前屈している時間は一瞬にするくらい短くして股関節を早く伸展させ始める」、「股関節の伸展に合わせて肘関節を屈曲させる」ことがポイントであった。「ひねり技術」習得の練習は、ひねる際の身体の使い方とひねる感覚を身に付けることを目的とし、その指導は「股関節を伸展させてからひねる」、「軸腕の肘を背中の中に引き付けるようにして肘関節を屈曲させてひねる」ことがポイントとであった。大学生体操選手1名に指導を行った結果、「前方浮腰回転ひねり倒立」の実施に成功した。

スポーツパフォーマンス研究, 5, 127-145, 2013年, 受付日:2012年10月9日, 受理日:2013年5月9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 of stoop in shoot and twist through handstand on the horizontal bar

Kohei Otomo¹⁾, Jun Tsuchiya²⁾

¹⁾ Graduate School of Sport Sciences, Waseda University

²⁾ Faculty of Sport Sciences, Waseda University

Key Words: artistic gymnastics, horizontal bar, stoop in shoot and twist through handstand, gymnastic technique, coaching method

[Abstract]

The present article reports a case study of coaching a university gymnast in stoop in shoot and twist through handstand on the horizontal bar in artistic gymnastics. As techniques for developing the stoop in shoot and twist through handstand, a leg putting in technique, a horizontal bar pulling technique, and a twisting technique were developed. The purpose of the leg putting in technique was that the gymnast should not rotate the shoulder forward, but rather gain momentum when putting the legs out from between both arms. The coaching points were that the gymnast should swing the legs forward so as not to rotate the shoulder forward, and should extend the shoulder joints by pushing the horizontal bar before putting the legs in (armpit opening motion) and extend the hip joint at once upon putting the legs in (armpit closing motion). The purpose of the horizontal bar pulling technique was that the gymnast should acquire a lifting motion toward the handstand from hanging. The coaching points were that the gymnast should make the pike position time as short as possible and start the hip joint extending as quickly as possible, and should bend the arm along with extending the hip joint. The purpose of the twisting technique was that the gymnast should acquire a way to use the body upon twisting and the sense of twist. The coaching points were that the gymnast should extend the hip joint, then twist and bend the arm by pulling the elbow of the axis arm toward the center of the back, and then twist. After using these points to coach a university gymnast, stoop in shoot and twist through handstand were done successfully.