

大学生体操選手を対象とした平行棒におけるヒーリーのコーチング

馬場亮輔¹⁾, 土屋純²⁾

¹⁾早稲田大学グローバルエデュケーションセンター

²⁾早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード: 体操競技, 平行棒, ヒーリー, 技術, コーチング

【抄録】

本研究は、体操競技の平行棒における「片腕支持1回ひねり支持(以下:ヒーリー)」の指導事例研究である。“単棒ヒーリー”を行うための基礎技である「ヒーリー」の運動技術と練習方法を、4名の被験者を対象に指導し、馬場・土屋(2015)の研究で明らかとされた技術習得のための練習方法を被験者への指導で検証すること、指導の個別の事例で問題解決に用いた練習方法を記述(報告)することを目的とした。

大学生体操選手4名に指導を行った結果、各技術を習得し、「ヒーリー」を競技会で発表した者が2名、競技会では発表できなかったものの練習時に一度以上成功させた者が1名、キャッチ技術習得の練習段階まで進めることができた者が1名という結果になった。

スポーツパフォーマンス研究, 8, 491-541, 2016年, 受付日: 2016年4月4日, 受理日: 2016年12月12日

責任著者: 馬場亮輔 162-0052 東京都新宿区戸山1-24-1 早大競技スポーツセンター内

ryosuke0204@aoni.waseda.jp

Coaching university gymnasts in doing a Healy on the parallel bars

Ryosuke Baba¹⁾, Jun Tsuchiya²⁾

¹⁾ Global Education Center, Waseda University

²⁾ Faculty of Sport Sciences, Waseda University.

Key words: gymnastics, parallel bars, Healy, technique, coaching

【Abstract】

The present study examined a coaching method for the Healy maneuver in gymnastics, which is a support with 1/1 twist on one arm on the parallel bars. In the study, four university gymnasts were coached in the technique and practiced a one-bar Healy. The purpose was to evaluate the coaching method developed by the present authors (Baba & Tsuchiya, 2015, in Japanese). Techniques for solving individual problems are also described.

As a result of the coaching, two of the four gymnasts acquired the Healy technique, and performed it in a competition; one of the others succeeded in doing a Healy once, although he was not able to

perform it in a competition; and the fourth gymnast improved his technique in practice to a level at which he was able to catch the bar.