

マット運動における「伸膝前転」のコーチング

- 伝導技術に着目して -

佐藤友樹¹⁾、土屋純²⁾

¹⁾大阪産業大学

²⁾早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード:小学生、伸膝前転, 練習

【要旨】

マット運動における「伸膝前転」について、指導に必要な情報はすでに多く明かされているが、現在も習得・習熟のための指導方法あるいは練習方法の研究をしていく必要がある。

そこで、本研究では指導の実践Ⅰで小学生1名、指導の実践Ⅱで小学生2名を対象として、マット運動における「伸膝前転」の指導を行い、この技の技術獲得のための練習方法について有益な知見を得ることを目的とした。

その結果、各対象者は伸膝前転の運動経過における腰角を大きく開く動作の習熟レベルが向上し、本指導で用いた練習方法が伝導技術における腰角を開く動作の習得・習熟に有効であることが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 9, 528-541, 2017年, 受付日: 2017年3月21日, 受理日: 2017年12月20日

責任著者: 佐藤友樹 〒574-8530 大阪府大東市中垣内3-1-1 Wellness2008

styk@spo.osaka-sandai.ac.jp

Coaching elementary school students on the straight leg forward roll on the mat: focusing on the technique of transmitting movement upward through the body

Yuki Sato¹⁾, Jun Tsuchiya²⁾

¹⁾Osaka Sangyo University

²⁾Waseda University

Key words: elementary school students, straight leg forward roll, practice

【Abstract】

Much has been published about how to coach the straight leg forward roll on the mat, but further study of coaching and training methods for the acquisition and mastery of this movement is still necessary.

The present study involved actual coaching of straight leg forward rolls on the mat with one elementary school student who was at step 1 and two who were at step 2, with the aim of collecting useful information about training methods that would assist students to acquire this technique.

After they were coached, the acquisition level of each of the students improved with respect to the motion of opening the angle of the hip during straight leg forward rolls. This suggests that the present training method may be useful for helping novice gymnasts acquire and master the motion of opening the angle of the hip so that the motion of their legs is transmitted to their upper body during straight leg forward rolls.