

平行棒における「前方開脚宙返り抜き腕支持」のコーチング

佐藤友樹¹⁾、久住亮介²⁾、正見こずえ³⁾

¹⁾東京福祉大学短期大学部

²⁾Singapore Gymnastics

³⁾大阪産業大学

キーワード: 前方開脚宙返り抜き腕支持、技術、コーチング

【要旨】

本研究では、男子体操競技における平行棒の「前方開脚宙返り抜き腕支持」について練習・指導の事例を示し、この技の習得に役立つ知見を得ることを目的とした。対象者は大学生体操選手1名であり、「前方開脚宙返り抜き腕支持」を実施した経験はなかった。

「前方開脚宙返り抜き腕支持」の技術として、支持後ろ振り技術、離手技術、回転加速技術、腕支持技術の4つの技術を抽出し、それらを獲得するための練習方法を設定して実施させた。その結果、対象者は「前方開脚宙返り抜き腕支持」を習得することができた。そして、このことから本研究で抽出した技術およびそれらを獲得するための練習方法が「前方開脚宙返り抜き腕支持」の習得において、妥当であることが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 10, 101-113, 2018年, 受付日: 2017年12月19日, 受理日: 2018年5月31日
責任著者: 佐藤友樹 〒372-0831 伊勢崎市山王町2020-1 yukisato@ed.tokyo-fukushi.ac.jp

Coaching front open leg somersault vent arm support on the parallel bars

Yuki Sato¹⁾, Ryosuke Kusumi²⁾, Kozue Masami³⁾

¹⁾Junior College, Tokyo University of Social Welfare

²⁾Singapore Gymnastics

³⁾Osaka Sangyo University

Key words: front open leg somersault vent arm support, techniques, coaching

【Abstract】

The present study describes an example of exercises and coaching for the front open leg somersault vent arm support used in parallel bars in men's gymnastic competitions, and how information was collected to develop the exercises. The participant was a university student gymnast who had not previously done front open leg somersault vent arm supports.

In order to develop relevant exercises, the overall movements were broken down into

four techniques: support backward swing, hand releasing, rotating acceleration, and arm support. After practicing exercises using these techniques, the participant was able to acquire the front open leg somersault vent arm support. This suggests that the four techniques and the exercises might be useful for enabling gymnasts to acquire the front open leg somersault vent arm support.