

武術太極拳の「側空翻」をジュニア選手が習得するためのコーチング

羅劉星¹⁾, 佐藤友樹²⁾, 土屋純³⁾

¹⁾ 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科

²⁾ 東京福祉大学短期大学部

³⁾ 早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード: 武術太極拳, 側空翻, コーチング, ジュニアアスリート, 運動学習

【要 旨】

本研究は、考案された武術太極拳の「側空翻」(体操競技の「片脚踏み切り, 側方伸身宙返り」に類似した動作)の習得プログラムの妥当性を検証するための指導事例研究であった。指導にあたって「側空翻」の技術として、「ホップ技術」、「片脚踏み切り技術」、「腕の振り上げ技術」、「着地技術」の4つの技術を抽出した。「ホップ技術」は助走の勢いを跳躍に繋げることを目的とし、左脚を大きく前に出すことが指導のポイントであった。「片脚踏み切り技術」は高く跳躍することを目的とし、踏み切り時に左脚で強く踏み込むことと右脚を勢いよく振り上げることが指導のポイントであった。「腕の振り上げ技術」も高く跳躍することを目的とし、踏み切り時に両腕を背中側から腰付近を通して胸の前で交差するように振り上げることが指導のポイントであった。「着地技術」はバランスを崩さないように着地することを目的とし、進行方向の反対方向を向いて着地することが指導のポイントであった。指導の結果、対象者である武術太極拳のジュニア選手6名のうち5名が「側空翻」を習得した。以上のことから、本研究で考案した「側空翻」の習得プログラムは妥当であると示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 12, 439-455, 2020年, 受付日: 2019年1月25日, 受理日: 2020年8月22日

責任著者: 羅劉星 早稲田大学 359-1192 所沢市三ヶ島 2-579-15

luoliuxing-wushu@suou.waseda.jp

* * * *

Coaching junior athletes in how to do cartwheels, a jumping technique used in tai chi

Ryusei Ra¹⁾, Yuki Sato²⁾, Jun Tsuchiya¹⁾

¹⁾ Waseda University

²⁾ Junior College, Tokyo University of Social Welfare

Key words: Tai Chi Chuan, Cartwheel Roll, coaching,
junior athletes, motor learning

[Abstract]

The present study examined effects of a program for teaching how to do cartwheels in

tai chi, a movement pattern that resembles the one-legged take-off or sideways somersault in gymnastics. Four techniques were examined: hop, one-foot take-off, upward arm swing, and landing. The hop technique aimed at connecting the approach momentum to the jump. Its coaching points were to step in strongly with the left foot and then swing the right foot upward vigorously. The upward arm swing technique also aimed at jumping high; its coaching points were to swing both arms up from the back past the waist and then to cross them in front of the chest when taking off. The landing technique aimed at having the athletes keep their balance when landing; its coaching point was to land facing in the opposite direction from the run. As a result of implementing these techniques, 5 out of 6 junior athletes were able to do cartwheels. This result suggests that this coaching program may be useful for teaching how to do cartwheels.