

鉄棒における「懸垂前振り伸身背面とび越し懸垂(伸身トカチェフ)」のコーチング

中谷太希¹⁾, 村田憲亮¹⁾, 北川淳一¹⁾, 佐野智樹^{2), 3)}

¹⁾ 鹿屋体育大学

²⁾ 福岡大学

³⁾ 筑波大学大学院

キーワード: 伸身トカチェフ, 技術, コーチング

【要 旨】

本研究では, 男子体操競技における鉄棒の「懸垂前振り伸身背面とび越し懸垂(伸身トカチェフ)」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, 「伸身トカチェフ」を実施した経験はなかった.

「伸身トカチェフ」の 3 つの練習段階に沿って, 鉄棒での「伸身トカチェフ」の練習と各技術習得のための練習方法を実施した. その結果, 対象者は「伸身トカチェフ」を習得することができた. そして, このことから本研究で行った練習方法が「伸身トカチェフ」の習得において, 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, 12, 14-31, 2020 年, 受付日: 2019 年 4 月 5 日, 受理日: 2020 年 2 月 1 日

責任著者: 中谷太希 891-2393 鹿屋市白水町 1 番地 鹿屋体育大学

n-taiki@nifs-k.ac.jp

* * * *

Coaching the stretched Tkatchev (swing forward and vault backwards stretched to hang) on horizontal bar.

Taiki Nakatani¹⁾, Kensuke Murata¹⁾, Jun'ichi Kitagawa¹⁾, Tomoki Sano^{2),3)}

¹⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ Fukuoka University

³⁾ Graduate School, University of Tsukuba

Key words: stretched Tkatchev, techniques, coaching

【Abstract】

The present study describes exercises and coaching techniques for the stretched Tkatchev performed on the horizontal bar which were developed in order to prepare gymnasts for men's gymnastics competitions, and explains how information was collected in order to be able to develop the exercises. The participant was a university student gymnast who had not previously done a stretched Tkatchev. When practicing three techniques necessary for performing the stretched Tkatchev,

the gymnast did exercises suitable for the stretched Tkatchev on the horizontal bar and also exercises aimed at the acquisition of each of the three techniques. After doing those exercises, the participant was able to perform the stretched Tkatchev. This suggests that practicing the three techniques and doing the exercises might enable gymnasts to do the stretched Tkatchev.