

# 男子ゆかにおける〈接触転向ひねり〉の習得に向けたコツの明確化と練習段階の提案

仲宗根森敦  
東京学芸大学

キーワード: 発生運動学, 消去法, 体操競技, ブレイクダンスの変形

## 【要旨】

本研究の目的は、体操競技におけるゆか運動で扱われる〈接触転向ひねり〉と呼ばれる技のコツを抽出する作業及びそれを基に練習段階の手引きを紹介することである。本研究では金子の発生論的運動学における「消去法」を用いた。検証においては審判員による評価及び自己評価から〈接触転向ひねり〉に必要なコツを明らかにした。その結果以下のコツが〈接触転向ひねり〉を実施するために必要なコツであることが推察された。

- 上半身と下半身のねじれを生み出すための旋回中の開脚固定技術
- 加えて本論では〈接触転向ひねり〉を習得するための6つの練習段階を提案した。

スポーツパフォーマンス研究, 13, 78-97, 2021年, 受付日: 2020年6月21日, 受理日: 2021年2月23日  
責任著者: 仲宗根森敦, 東京学芸大学 184-8501 小金井市貫井北町4-1-1  
nakasone@u-gakugei.ac.jp

\*\*\*

## **Identifying knacks used for the breakdance in men's floor exercises and a proposed training method**

Moriatsu Nakasone  
Tokyo Gakugei University

Key words: phenomenological kinematics, elimination method,  
gymnastics competition, breakdance variations

## 【Abstract】

The purposes of the present study were to introduce a method of extracting the knacks used in variations of breakdancing, which is a men's floor exercise in gymnastics, and, based on those knacks, to provide suggestions for training in this exercise.

The analysis, based on Kaneko's phenomenological movement theory, was an elimination method in which the structure of a knack is examined by determining whether a movement can be performed when a knack is intentionally not used. The knacks identified were verified through the author's self assessment, with the assistance of another observer.

The results suggested that maintaining a leg split while rotating was necessary when doing breakdance variations in order to generate an upper and lower body twist. In addition, 6 steps for learning breakdance variations are proposed.