

# 鉄棒における〈ツォ・リミン〉(前方車輪 1 回ひねり片手大逆手後ろ振り上がり 1 回ひねり逆手倒立)のコーチング

中谷太希, 村田憲亮  
鹿屋体育大学

キーワード: ツォ・リミン, 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〈前方車輪 1 回ひねり片手大逆手後ろ振り上がり 1 回ひねり逆手倒立(ツォ・リミン)〉について練習・指導の事例を示し, 筆者が考案した練習方法の有効性を明らかにす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, 〈ツォ・リミン〉を実施した経験はなかった. 筆者が考案した練習方法を実施させた結果, 対象者は〈ツォ・リミン〉を習得することができた. そして, このことから本研究で考案した練習方法が〈ツォ・リミン〉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, 13, 98-124, 2021 年, 受付日: 2020 年 9 月 29 日, 受理日: 2021 年 2 月 26 日  
責任著者: 中谷太希 8912393 鹿屋市白水町 1 番地 鹿屋体育大学  
n-taiki@nifs-k.ac.jp

\*\*\*

## **Coaching a gymnast in the Zou Li Min (on one arm, giant swing forward with 1/1 turn to el-grip and 1/1 turn) on the horizontal bar**

Taiki Nakatani, Kensuke Murata  
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: Zou Li Min, techniques, coaching, gymnastics

## 【Abstract】

The present report describes exercises and coaching techniques for the Zou Li Min performed on the horizontal bar in order to demonstrate effects of an exercise method devised by the first author. The participant was a university student gymnast who had not previously done a Zou Li Min. After practicing the new exercise method, the participant was able to perform a Zou Li Min. This suggests that practicing this exercise method might enable gymnasts to do the Zou Li Min.