

平行棒における「棒下宙返り 3/4 ひねり倒立」の研究
—「ひねり感覚の混乱」への対処と「ひねり倒立発生」までの指導ポイントとは—

斎藤卓¹⁾, 西岡康正²⁾, 北川淳一¹⁾

¹⁾ 鹿屋体育大学

²⁾ 関西高校非常勤講師

キーワード: 平行棒, 棒下宙返り, ひねり, 習得, 意識

【要 旨】

本研究は習得・指導情報が少ないE難度の技である「棒下宙返り3/4 ひねり倒立」の習得を目指した指導過程において、選手が訴えた動きの把握の混乱や恐怖心をどのように取り去り、技の成功へと導いたかについて報告し、技の技術習得や指導の考え方やその練習方法について検討したものである。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 80-89, 2009年, 受付日:2008年11月28日, 受理日:2009年2月24日

責任著者: 斎藤卓 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1 鹿屋体育大学 t-saitoh@nifs-k.ac.jp

**A study of “basket with 3/4 twist to handstand” on the parallel bars:
Athletes' disorientation and teaching points**

Taku Saito¹⁾, Yasumasa Nishioka²⁾, Junichi Kitagawa¹⁾

¹⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ Kanzei High School

Key Words: parallel bars, basket to handstand, twist, acquisition, sense

The present study reports how some gymnasts avoided disorientation and fear when learning and later performing “basket with 3/4 twist to handstand”, so that they could successfully acquire this technique. The gymnasts' method of acquiring the technique, the coaching method, and the method of practice were evaluated. This technique is difficulty-level E, and involves little information about acquisition of the skill or coaching the gymnast.