体操競技におけるコーチングの事例研究 － 平行棒におけるヒーリーのコーチング

Case study of coaching in gymnastics - Coaching of Healy in parallel bars

馬場亮輔 [1)]、土屋純 [2)]

[1)]早稲田大学グローバルエデゥケーションセンター

[2)]早稲田大学スポーツ科学学術院

Ryosuke Baba[1)], Jun Tsuchiya [2)]

[1)] Global Education Center, Waseda University

[2)] Faculty of Sport Sciences, Waseda University

キーワード： 体操競技、平行棒、ヒーリー、技術、コーチング

Key words: gymnastics, parallel bars, Healy, technique, coaching

【抄 録】

本研究は、体操競技の平行棒における「後振りから片腕支持1回ひねり支持（以下:ヒーリー）」の指導事例研究である。ヒーリーの技術として「きっかけ技術」、「軸腕乗せ技術」、「押し切り返し技術」、「キャッチ技術」を抽出した。

「きっかけ技術」習得のための練習は、「ヒーリーの運動開始動作である倒立局面で運動のきっかけを作る」ことと「離手後、軸腕に重心を乗せ易くする」ことを目的とし、その指導は「運動の開始を準備する局面、すなわち倒立姿勢での重心の乗せ方を探る」ことと「倒立姿勢で十分に静止してから転向動作を行う」ことが指導ポイントとなった。「軸腕乗せ技術」習得のための練習は、「1/4 ひねり時に、軸腕握り部分の上に軸腕側の肩が位置し、重心が軸腕上に乗っている状態を作る」ことと「体に力を入れて軸腕上に乗る」ことを目的とし、その指導は「1/4 ひねり時にはやや腹側に重心を残す」こと、「1/4 ひねり時には体を締め、一本の軸を作る」ことが指導ポイントとなった。「押し切り返し技術」習得のための練習は、「胸は反らず、身体に力を入れた状態で腰を素早く切り返す」ことを目的とし、その指導は「1/4 ひねりの乗りを確認できたと判断したら、腰を過度に屈曲せずに素早く押し切り返し動作へと移行する」ことが指導ポイントとなった。「キャッチ技術」習得のための練習は、実際にヒーリーを行い、支持後のスイング動作へ移行させることを目的とし、その指導は「支持局面でバーの位置を把握するのではなく、押し切り返し動作中からバーの位置を把握する」、「支持時には顎を引き、押し切り返し動作から継続して押し続ける」ことが指導ポイントとなった。大学生体操選手１名に指導を行った結果、「ヒーリー」を習得し、競技会で成功させた。

スポーツ科学研究, 12, 170-188, 2015 年, 受付日:2015 年 8 月 15 日, 受理日:2015 年 11 月 19 日

連絡先: 馬場亮輔 〒340-0035 埼玉県草加市西町 539-2-201 ryosuke0204@aoni.waseda.jp