

羅 劉星¹⁾, 土屋 純²⁾

¹⁾ 早稲田大学大学院スポーツ科学研究科

²⁾ 早稲田大学スポーツ科学学術院

キーワード: 武術太極拳, 旋子, ジュニア選手, コーチング, 運動学習

【抄録】

本研究は、考案された武術太極拳の「旋子」(体操競技の「バタフライ」に類似した技)の習得プログラムの妥当性を検証するための指導事例研究であった。指導にあたって「旋子」の技術として 5 つの技術を抽出した。「助走技術」は助走と踏み切りを繋げることを目的とし、最後の一步を大きく出すことが指導のポイントであった。「下半身の踏み切り技術」は高く跳ぶことを目的とし、左足で強く踏み切り、右脚を速く振り上げることが指導のポイントであった。「上半身の振り上げ技術」も高く跳ぶことを目的とし、踏み切り時に上半身を大きく振り上げることが指導のポイントであった。「空中姿勢技術」は技の認定を目的とし、両腕を広げて右脚左脚の順番で振り回すことが指導のポイントであった。「着地技術」はバランスよく着地することを目的とし、適切な足幅で着地することが指導のポイントであった。指導の結果、対象者である武術太極拳のジュニア選手 8 名全員が「旋子」を習得した。これらのことから、本研究で考案した「旋子」の習得プログラムは妥当であると示唆された。

スポーツ科学研究, 17, 62-74, 2020 年, 受付日:2019 年 12 月 3 日, 受理日:2020 年 8 月 12 日

連絡先:羅 劉星 早稲田大学スポーツ科学研究科 luoliuxing-wushu@suou.waseda.jp