

ルーマニアに学ぶエレメント習得のためのトレーニング
～エアロビック競技日本代表強化合宿から～

Report on Romanian Training Method of Acquiring for Difficulty Elements
- On Features of National Training Camp of Aerobic Gymnastics -

菊 地 は る ひ

Haruhi KIKUCHI

北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報 第5号 2014

Bulletin of the Northern Regions Lifelong Sports Research Center Hokusho University Vol. 5

ルーマニアに学ぶエレメント習得のためのトレーニング ～エアロビック競技日本代表強化合宿から～

Report on Romanian Training Method of Acquiring for Difficulty Elements - On Features of National Training Camp of Aerobic Gymnastics -

菊 地 はるひ

Haruhi KIKUCHI

キーワード：エアロビック競技，ルーマニア，エレメント，選手強化

I. はじめに

エアロビック競技のルーティンは、エアロビックのベーシックステップを用いて創意工夫されたエアロビックムーブメントパターン（AMP）を基本として成り立っているが、同時にエレメントと呼ばれる技を規定数組み込まなければならない。エレメントは体操競技や新体操で使われている技から取り入れられたものが多く、その全ての内容を完璧な実施で行うことが要求される。また、昨年の採点規則の変更により、AMPからエレメントへの移行動作やつなぎなどの動きとして、体操競技で用いられる技をベースとしたアクロバティックエレメントの実施が新たに認められるようになった。そのため、国際大会で上位に進出するためには、強度の高い動きを多様に組み合わせ、競技エリアを有効に活用したダイナミックな競技ルーティンを行うことができる体力要素と高難度のエレメントを確実に遂行できる身体能力がさらに求められるようになってきた。

日本は、近年、世界年齢別大会で金メダルを取るなどユース世代の活躍はめざましいが、シニアでは各部門とも国際体操連盟（FIG）の世界選手権大会での決勝進出から遠ざかっている。この状況を踏まえ、日本エアロビック連盟（JAF）では、ユース世代を中心に育成を進め、シニア部門でも国際大会で上位に進出できるよう中・長期的な視点に立って日本選手の育成強化に努めていくという強化の方針を2012年に打ち出した。その方策の一つとして、2012年よりナショナル強化選手、ユース強化選手を対象とした強化合宿をスタートさせた。2013年夏の強化合宿は、北方圏生涯スポーツ研究センターを使用

し、ルーマニアからナショナルコーチを招き、5日間にわたって行われた。今回は、シニアの合宿で紹介されたルーマニアでの練習方法について報告する。

II. 日本代表強化合宿の概要

1. 期間 平成25年8月20～24日
2. 場所 北方圏生涯スポーツ研究センター
多目的ホール，ジムナスホール
3. 対象 シニア日本代表選手 9名
ユース日本代表選手 15名
4. 講師 Cristiana Spinu
(ルーマニア体操協会ナショナルコーチ)
5. デモンストレーター
Cristian Iyordan
(ルーマニアシニア男子代表選手)
Bianca Maria Gorgovan
(ルーマニアユース女子代表選手)
6. 合宿スケジュール シニアのスケジュールは表1の通り

今回の合宿は、シニア選手とユース選手の2班に分かれ、それぞれ3日間の日程で行われた。講師には、ルーマニア体操協会のナショナルコーチであるCristiana Spinu氏を迎え、デモンストレーターとして現在シニアのルーマニア代表であるCristian Iyordan選手、ユースの代表であるBianca Maria Gorgovan選手に示範をして頂いた。今回は、特に、エレメントを習得するために必要な身体の基礎的な力を身に付けることを中心に練習を行った。また、アクロバティックエレメントを実施す

表1 シニア代表合宿スケジュール

	8月20日	8月21日	8月22日
午前	ウォームアップ 可動域を広げ柔軟性を高めるためのバーレッシン グループD フロアで行うフィジカル トレーニング	ウォームアップ アクロバティック エレメント	ウォームアップ グループC
午後	ウォームアップ グループB コンディショニング ストレッチング	ウォームアップ グループA	ダンスレッシン

るための段階的練習も行った。

Ⅲ. 練習内容

1. ウォーミングアップ

一般的なウォーミングアップの後、ジャンプ動作、股関節の動きを伴う動的なストレッチ、上肢の動きを加えた7つのベーシックステップを順次行った。膝の屈伸動作、体幹の前屈動作、回転を伴う動きも取り入れられていた。さらに上半身、下半身の連動を意識しながら反動をつけたストレッチやブリッジのバリエーションを行った。下肢は長座で足首の柔軟性を高めた後、仰臥位での脚の振り上げを速いスピードで行った。

ジャンプを伴う動きでは、しっかりと足首を使って蹴り出し、床を捉える感覚を作る事の大切が伝えられた。上半身のエクササイズでは、特に肩甲骨周りを入念にストレッチし、肩周りの動的柔軟性を高める動きを十分に組み込む事も重要視していた。昨年からは、競技ルーティンにアクロバティックエレメントも入れることが出来るようになったので、様々な動きの練習が可能となるように肩関節の柔軟性に関しては、今まで以上に意識的に高めるべきだと指摘された。ブリッジ体勢でのストレッチにおいても、腰から曲がるというだけではなく肋骨を広げる感覚で行うことによりさらに柔軟性が高まることも伝えられた。

全てのウォーミングアップの動きは意味があるので、



写真1 ウォーミングアップ

動きを行う際に体幹の意識を高め、センターを引き上げ、身体がぶれないように各部位をどのように使っているかを考えながら動いていくことが重要であることが強調された。

2. バーレッシン

ベースは、バレエのバーレッシンであるがエアロビックに必要な動きを取り入れてアレンジしたものを行った。ルーマニアで長年行われているエアロビック競技者のためのバーレッシンである。また、フロアではバーレッシンの基本動作を元に、両足または片足踏切のジャンプも入れながら、軸の感覚とパワーを引き出すエクササイズも行った。

1日目に行われた主なバーレッシンの内容は以下の通りである。

- ・パラレルポジションでルルベアップ
- ・パラレルポジションからターンアウトのセカンドポジションルルベとプリエ。
- ・バットマンタンデュ
- ・アダージオ
- ・ロンデジャンプの応用（股関節の開きと柔軟性が必要なエレメントに対するベースのトレーニング）
- ・スキップ・バットマン・パッセのコンビネーション（膝だけではなく、下腿三頭筋を意識的に使う）
- ・グランバットマンとパーティカルのコンビネーション

バーレッシンにより体幹の締め、安定した体幹が意識しなくても出来るようになるので様々な脚の動きを行うことが可能となる。また、バーレッシンは、関節の可動域の大きさや柔軟性、軸を取ることを必要とする



写真2 バーレッシン2

グループDには特に関係が深い内容であるが、グループCのジャンプにも活かされるトレーニングである。例えば、ルルベを行うことは、バランスを取ることが必要なグループDに直接繋がるが、足首をしっかりと使うことでジャンプのパワーを生み出す筋力を作ることも出来る。エアロビックで用いられる動作はスピーディでダイナミックであるので、バーレッスンをエアロビックの動作に活かすためには、一つ一つの動きをスピードを伴って動くことが必要になる。ルーマニアでは、バーレッスンを重要視し、身体を動かすベースを作っていると伝えられた。

3. エレメント練習

1) グループA (ダイナミック・ストレングス)

体操の床の上でのウォームアップの中に前転、後転、腕支持歩きや飛び込みのプッシュアップ、跳ね起きなどを入れ、プッシュアップ系やパワー系の動きの準備をした。また、グループAではあるが、最終局面がエアロビック特有のウエンソンプッシュアップのフォームとなるエレメントも多いため、正しいウエンソンポジションに持ってくるための股関節の可動域を広げるストレッチを行い、ウエンソンプッシュアップのフォームを確認した。その後、Aフレーム、フレア、ハイVサポートリバースカット、ストラドルカット、ヘリコプターの練習を行った。

Aフレームでは、床を手で押すことが確認され、マットを積み上げた高い位置からプッシュアップで落ちることで着地を意識するための練習を行った。フレアは、フロントサポートが見えなければならないこと、両脚での回旋を行うダブルレッグサークルを正しくできる感覚が



写真3 フレアの練習

必要であることが伝えられ、バケツを用いた方法で体幹をしっかりと締めながら両脚の回旋を行う感覚を身に付けた。ハイVサポートリバースカットは、空中位が見られなければならないエレメントであるが、十分な空中位を示していない選手が多いので、マットを背に置き、身体を押し上げながら跳ね起きる練習を繰り返し行った。ストラドルカットでは、カット時に素早く明確なストラドルポジションをつくれるように両側にマットを置いて練習を行った。

エレメント各局面に必要な内容を確認し、どの局面に活かされる練習であるかを明確に理解できる練習であった。

2) グループB (スタティック・ストレングス)

最初に平均台に脚を乗せ、肩甲帯を入れて両手で身体を支持し、姿勢を保持した後にプッシュアップを行った。また、平均台を使用してストラドルサポートを保持しながら移動することで身体を締め、脚を持ち上げ、保持する感覚を作った。その後、女子選手は、肋木を用いてバイクポジションでの振り上げや保持、モルドバンの手の付き変え練習、ストラドルサポートからVサポートへのポジションの移行を行った。男子選手は、プランシェを習得するために、ロイター板を2つ使って腹臥位で両脚



写真4 ハイVサポートリバースカットの練習



写真5 ストラドルカットの練習



写真6 鞍馬を使ってプランシェの練習



写真7 ロイター板を使ってプランシェの練習

を垂直に上げてからゆっくり降下させたり、両脚を支持してもらいながらフロントサポートで前後に体重を移動させたり、倒立バーを用いて倒立から脚をゆっくり降ろしプランシェの位置まで持っていく練習を行った。また、鞍馬を用いてLサポートとストラドルプランシェ連続して行う動作を繰り返した。体操場に設置された器具を有効に活用し、身体の軸の感覚を高め、各エレメントの正しいフォームを保持するための身体のバランス能力を養う工夫が見られた。

3) グループC (ジャンプ&リープ)

バーレッスン、フロアバレエを動きの準備として取り入れ、その後にエアロビックフロアでタックジャンプ、コサックジャンプ、パイクジャンプ、スプリットジャンプ、エアーターンを入れたコンビネーションを数回繰り返して行った。ジャンプ練習では、各ジャンプ動作を行

う前に必ずバーティカルジャンプを入れた。タックジャンプ、コサックジャンプは片足と両足の2つの踏切パターンを練習した。

基本のジャンプ動作の練習後、ジムナスホールに移動し、ロイター板とボックスを用いて各ジャンプ、リープの練習を行った。引き続き、床運動のフロアでジャンプからプッシュアップでの着地練習を行った。

ジャンプ動作に踏切を有効に活かすためにロイター板を使用し、高いジャンプ動作から着地の姿勢を正確に行うためにボックスを用いて練習を行った。ジャンプの踏切の際には、前に身体が突っ込むことなく身体をしっかりと引き上げて真っ直ぐ跳ぶこと、着地の際に足関節を使ってつま先だけで着地しないことの注意を促された。また、ジャンプ動作での腕の使い方が安定していない選手が多いことが指摘され、腕の使い方を身体に入れ込まなければならないと指導された。

ジャンプ&リープは、どのジャンプにおいてもパワーを発揮して高さのあるジャンプを跳ぶことを心がけなければならない。また、空中では脚の素早い引き上げにより明確なポジションを示すことができる能力が必要となる。回転を伴うエレメント、プッシュアップやスプリットで着地する評価点の高いジャンプを行うとしてもジャンプの基本を身体に意識させることが必要である。跳ぶということの基本をしっかりとたたき込むことを大切にしている内容であった。

4) グループD (バランス&フレキシビリティ)

可動域を広げ、軸の感覚を掴むためのバーレッスンを行った後に、エアロビックフロアでターントゥバーティカルスプリット、ターンウイズレッグアットホリズントラル、バランスターン、イリュージョン、フリーバーティカルスプリットウイズ1/1ターンの練習を行った。他のエレメントにも共通する基本の準備として、ターントゥバーティカルスプリットでは、まず、両脚を揃えて立った位置からの股関節の屈曲動作を繰り返し行った。また、各ターンの最初には、軸足の踵を上げ、膝を伸ばして軸をとったところでそれぞれのターンに用いられる脚のポジションで保持してからターンにつなげる練習をした。ターンは明確な回転を行い回転後に必ず踵を降ろしてからバーティカルポジションに入ることを意識すること、回転の得意不得意はあっても左右の回転共に練習をする事が伝えられた。高い柔軟性とバランスを必要とするフリーバーティカルスプリットウイズ1/1ターンについては、国際的にも行っている選手は限られているが、今後の可能性として練習をしたいエレメントとして紹介された。このエレメントでは、バーティカルポジションの上がっている脚でまわろうとしがちだが、あくまでも軸足

をキープする力を作り、手の位置も保ち、股関節が外側に逃げていかないことを留意点としてあげていた。

ルーマニアの女子選手は、非常に柔軟性が高く、安定した動きを行う選手が多い。バーレッスンで正しい身体のアライメントや使い方を身に付け、静的な柔軟性だけではなく、動的な可動域の広がりをつけるトレーニングが徹底されていることがエレメントの実施に繋がると思われた。

4. アクロバティックエレメント

前転、後転、開脚前転、開脚後転、伸膝前転、伸膝後転、倒立前転の基本運動の後、ロンダート、ハンドスプリング、バック転、宙返りの練習を行った。ロンダートでは、脚が上に上がった時に倒立になるようにマットを支えにして姿勢のイメージを作り、倒立状態への持って行き方と側転を練習し、ロンダートにつなげていった。バック転では、垂直に跳ぶこと、手を着く時の姿勢のイメージ、タイミングを身につけるためにマットの壁を利用した。宙返りはピットのある環境で練習することが安全性や正確性につながるため練習環境を選ぶ必要があると伝えられた。

アクロバティックエレメントそのものの出来映えは実施点での減点対象となるため、難度と同様に正しい実施を理解し、正確な実施を行うための基本的な身体づくりに十分に時間をかけて行う必要がある。実際にアクロバティックエレメントを競技ルーティンに入れる際には、前後の動きとスムーズな流れがあり、アクロバティックエレメントを入れたことが意味のある内容にならなければ芸術点では評価されない。例えば、今はロンダートか



写真8 アクロバティックエレメントの練習

らジャンプ動作を行う選手が多くなったが、ダイナミックな動作へのつながりが演技で活かせるよう、工夫をすべきである。

5. 体カトレーニングとコンディショニング

技術練習の最後に基本的な体力要素を高めるための体カトレーニングを各種行った。内容は以下の通りである。

1) 床を使って

- ・両脚跳び、片足跳び
- ・プライオプッシュアップをしながら移動
- ・後進の手押し車。
- ・ワンレッグでスプリットジャンプ
- ・倒立歩き
- ・脚を床に置いたまま腕で前進
- ・腕をしっかり使った両脚での垂直ジャンプ
- ・体幹を屈曲させてハムストリングを伸ばしながら移動
- ・脚上げ押し腹筋
- ・上体そらし
- ・プッシュアップ
- ・片脚スクワット
- ・倒立(片手)
- ・カーフレイズ

2) 用具を用いて

- ・縄跳び
- ・Vシット(縄を用いて)
- ・上体そらし
- ・腹臥位両脚閉脚挙上
- ・Vシットと殿部の引きあげ
- ・ゆりかご(伏臥位)
- ・チューブトレーニング
- ・プッシュアップ(床でのツイストを入れて繰り返す)
- ・平均台の高さを用いた上体起こし、上体そらし
- ・低い平均台を使用して左右のタックジャンプ
- ・平均台でのストラドルサポート移動



写真9 ジャンプトレーニング



写真10 器具を用いたサーキットトレーニング



写真11 ストレッチ

3) 器具を使ったサーキットトレーニング

- ・平行棒を用い、上肢で身体を支持
- ・鉄棒を用い、身体の支持、回転
- ・三点倒立（ストラドル）・プッシュアップ
- ・ボックスジャンプ（片脚ずつ）

4) 試合期（3週間前）からのコンディショニング

- ・両脚ジャンプ
- ・ランニング（20m）
- ・タックジャンプ
- ・ミドルキック
- ・タックジャンプ+転回
- ・飛び込みプッシュアップ
- ・ニーリフト

技術トレーニングを行っている環境の中で、効率良く

器具を用いてサーキットトレーニングを行ったり、スペースを活用してランニングメニューを多く取り入れたりとトレーニングメニューに工夫が見られた。今回来ていたBianca選手は、非常に柔軟性があり、女子選手らしいしなやかな動きを行う選手ではあるが、同時に高い瞬発力や心肺機能の強さも認められた。エレメント習得のためには、技術練習だけではなく、体力トレーニング、コンディショニングの内容についても十分に検討しなければならない。

IV. まとめ

ルーマニアは、体操競技の強豪国として知られているが、エアロビック競技においてもFIGの一種目に位置づけられて以来国際大会で多数のメダルを獲得している国である。2012年までのFIG世界選手権大会での金メダル獲得数は11個、総メダル獲得数は41個という突出した数で何れも世界ランキング1位という輝かしい成績を残している（表2）。シングル部門で活躍できる選手を輩出しているだけではなく、ミックスペア、トリオ、グループといった複数で行う部門においても常に金メダル争いを行い、国としての系統的なトレーニングにより選手の育成が進んでいる国であることがわかる。

ルーマニアの強さは高い難度点にある。男子は筋力や瞬発力を必要とするグループA、B、Cのエレメントを、女子は高い柔軟性とバランス能力を必要とするグループDのエレメントを得意としている。持ち点の高さだけではなく、例えば、グループCであれば高さのあるジャンプ、グループDであれば柔軟性だけではなく軸がしっかりと取れたスピードのあるイリュージョンを行うなど質の高いエレメントを実施することができる能力を持っている。選手はエアロビック競技だけではなく体操競技や新体操を経験しており、ナショナルコーチも体操競技、新体操出身者である。そのため日々のトレーニングは、体操競技の基礎トレーニングをベースとした内容を中心として組み立てられている。従ってトレーニングも体操場の器具を利用して行う事が当たり前であり、エレメントやアクロバティックエレメントの練習には、体操競技で行うベースをしっかりと身に付けることが先決であるという考えが浸透している。また、ルーマニアスタイルにアレンジされたバーレッスンも身体の基礎を作る内容として有効に行われている。さらに、今回は、器具の有無やスペースの状況によって内容を変化させ、工夫をしながらメニューを組み立てている体力トレーニングやコンディショニングメニューが紹介された。

ルーマニアの通常の練習ではウォーミングアップ、バーレッスン、A、B、C、D各グループのエレメント

表2 FIG世界選手権大会メダル獲得数(1996～2012年)

順位	国	金	銀	銅	合計
1	ルーマニア	11	13	17	41
2	スペイン	11	1	2	14
3	ブラジル	9	3	3	15
4	中国	8	4	3	15
5	ロシア	5	4	8	17
6	韓国	4	5	3	11
7	フランス	3	9	8	20
8	日本	3	1	0	4
9	ブルガリア	2	4	1	7
10	オーストラリア	1	2	2	5
11	ハンガリー	1	1	2	4
12	ニュージーランド	1	0	2	3
13	イタリア	0	3	0	3
14	スウェーデン	0	0	2	2
15	オーストリア	0	0	1	1
	チリ	0	0	1	1
	アイスランド	0	0	1	1
	モンゴル	0	0	1	1

練習、体力トレーニングもしくはコンディショニングを毎日行っている。体力トレーニングではランニングも多く、心肺機能を高める過酷なトレーニングも行うという。大会前には、コンディショニングのパートが短い時間となり、各自のルーティンに入っているエレメントのみの練習となるが、時間を決めて短時間で効率よく練習を進めているということである。難しいエレメントはまずは基礎体力、いわゆる身体の準備、コンディショニングを行った上で正しいテクニックを十分に理解し、練習に取り組むことが必要だと言うことが徹底されている。年間を通して体操場を使用した練習を行うことができ、エレメントの基礎をじっくりと継続的に積み上げていくことができる環境が整っているが、段階的な技術練習だけではなく、根本的な体力要素を高める練習内容の充実も技術のレベルを上げ、ルーマニアの選手達の高さやパワーのあるダイナミックな動きに反映されていると思われる。

日本は、長きにわたり難度の持ち点の低さが課題であったが、今回の合宿に参加したシニアの選手達は、ユース時代に世界のトップで活躍してきており、今後も大いに期待される選手達である。日本では、ルーマニアの代表選手のように常時体操場を使用して練習を行える環境を持っている選手は無に等しい。また、エアロビク競技と体操競技の代表選手が同じ空間を共有して練習を行う環境にはない。今回の合宿では、エレメント習得のための基礎トレーニングや段階的トレーニングが紹介され、さらに練習の目的に対する意識を高めることも伝えられ日本選手が国際大会でトップに立つためには、難度

点の引き上げは必須の条件である。日本における日常の練習環境を考慮したトレーニング方法を検討、実践していく必要がある。

付 記

本研究は、平成23年度から平成25年度文部科学省「私立大学戦略的研究基盤形成支援事業」の助成を受けて実施したものである。

文 献

- 1) FIG Aerobic Gymnastics Technical Committee : 2013-2016 CODE of POINTS Code of Points Aerobic Gymnastics. Federation de Internationale de Gymnastique, 2012.
- 2) 菊地はるひ：競技エアロビクスの採点規則の変遷について. 北翔大学短期大学部紀要, 48 : 51 - 62, 2010.

