

## 鉄棒における〈後方浮支持回転〉の肩回転加速技術の学習方法に関する研究

### Study on “Free Hip Circle Backward” Shoulder Acceleration Technique of Horizontal Bar

廣田 修平<sup>1)</sup> 松本 裕也<sup>2)</sup>

Shuhei HIROTA<sup>1)</sup> Yuya MATSUMOTO<sup>2)</sup>

キーワード：肩回転加速技術，肩角増大，肩角減少

#### I. はじめに

本研究では、鉄棒における〈後方浮支持回転〉の効果的な学習方法を提示する。〈後方浮支持回転〉は、学校体育現場でしばしば学習課題として取り上げられる〈後方支持回転〉の上位の発展技として位置づけられる<sup>1)</sup>。しかし、基礎技となる〈後方支持回転〉の習得後に、上位技の〈後方浮支持回転〉が自然と習得されるかというところではない。〈後方浮支持回転〉の中核的技術として肩回転加速技術<sup>2)</sup>が知られており、この技術の習得がこの技の達成の是非に大きく関わっている。しかし、この技術の習得においてつまづきを抱える学習者が多い。そこで筆者は、先行研究において〈後方浮支持回転〉の肩回転加速技術の地平構造を分析することで、この技術を支える地平としての運動感覚を提示した<sup>3)</sup>。本稿では、先行研究で提示した〈後方浮支持回転〉の肩回転加速技術の地平構造を基に、肩回転加速技術を習得するための具体的な学習方法を提示することを目的とする。

#### II. 肩回転加速技術の地平構造

ここでは、〈後方浮支持回転〉の肩回転加速技術の学習方法を提示するに先立ち、その根拠となるこの技術の地平構造を確認しておく。この技の指導現場において「肩をはずす」という指導言語が頻繁に用いられる。この「肩をはずす」という指導言語は字義通りの肩関節を外すという意味ではなく、①肩の後方移動と、②肩回転加速技術を意味しているということは、筆者が先行研究で述べたとおりである<sup>3)</sup>。また、筆者はそのうえで〈後方浮支

持回転〉の肩回転加速技術は①鉄棒を前方に押し肩角を広げる動感と、そこから②鉄棒を大腿前部に引きつけ肩角を狭める動感地平に支えられているということを提示した<sup>3)</sup>。上記内容は先行研究ですすでに取り上げた内容であるため、詳しくはそちらを参考とされたい。

#### III. 肩回転加速技術の学習方法

先行研究で示した通り、〈後方浮支持回転〉における中核的技術である肩回転加速技術は①鉄棒を前方に押し肩角を広げる動感と、そこから②鉄棒を大腿前部に引きつけ肩角を狭める動感地平に支えられている。つまり、上記①、②の動感地平を築くことが〈後方浮支持回転〉における肩回転加速技術の習得につながると考える。ここでは、①、②の動感地平を築くため、「肩角増大の動感学習」と「肩角減少の動感学習」に大別し、その具体的学習方法を提示する。

##### 1. 肩角増大の動感学習

第一に、肩角増大の動感学習について確認していく。肩角増大の動感学習は①鉄棒を前方に押し肩角を広げる動感地平を築くことを目的としている。

ここでは、図1に示す通り、支持体勢から後振りを行い後方に着地するという学習を行うと良い。この学習は後振りの勢いをそのまま後方移動につなげられるため、容易に達成しやすい課題である。また、学習者がさらに積極的に肩角増大を行うために、図2のような学習を行うと良い。この課題は床面で学習者を補助し、肩が支持点より前方に位置する水平支持体勢から肩の後方移動を行うというものである。学習者の状況に合わせて後方移

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

2) 北翔大学スポルクラブ(体操)

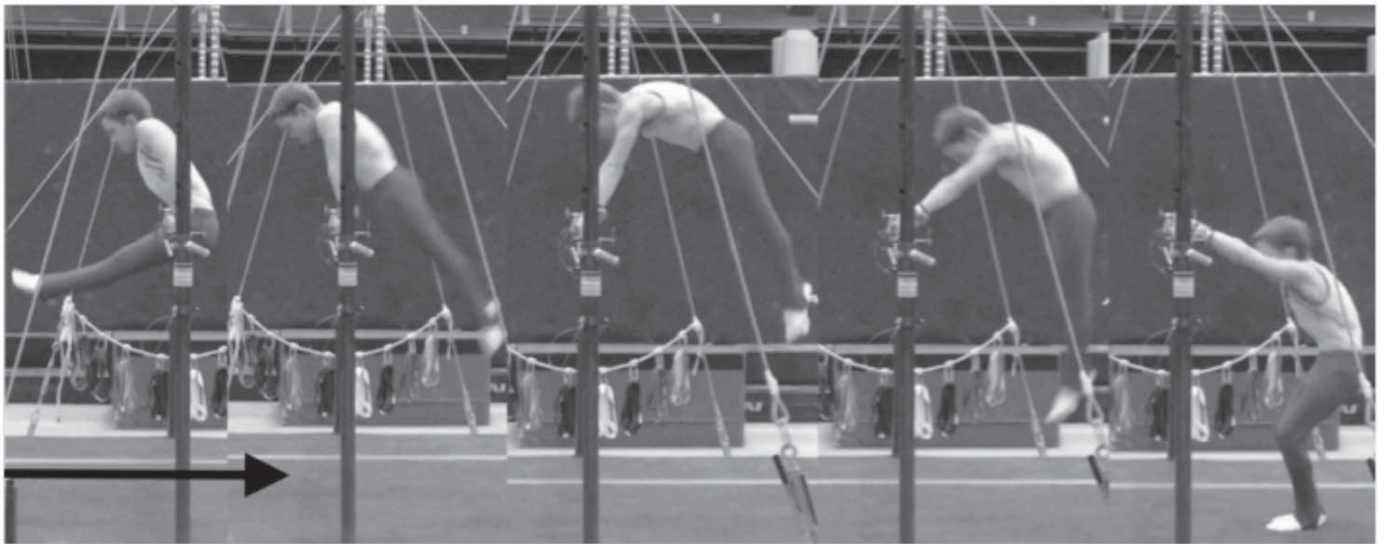


図1 支持体勢から後振り下り



図2 補助つき肩の後方移動学習（倒立棒）

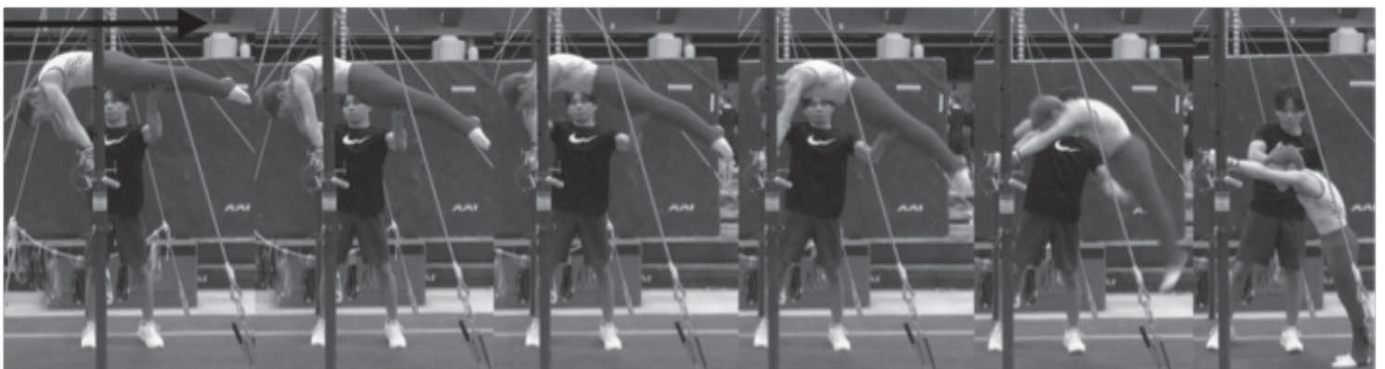


図3 補助つき肩の後方移動学習（鉄棒）



図4 肩角減少の学習（鉄棒）

動を助成する補助者の力を加減していくと良い。さらに、この課題を発展させ、図3のように、鉄棒で支持後振りを行い、水平支持体勢で補助を受け、先の課題同様、肩の後方移動を行う課題も有効である。

## 2. 肩角減少の動感学習

第二に、肩角減少の動感学習を提示する。これは肩回転加速技術のうち、②鉄棒を大腿前部に引きつけ肩角を狭める動感地平を築くために設定する課題である。

ここでは、図4のように、床に足を接地し低鉄棒を握った体勢から行う課題である。図4の通り開始体勢では肩角が広がっており、そこから一気に逆懸垂体勢になることで急激に肩角が減少し、肩の回転加速を体験しやすい学習課題である。開始体勢から逆懸垂体勢になる際、その場で少し上に飛び上がると、その次の逆懸垂体勢への体勢変化のタイミングがとりやすい。また、開始体勢の足の位置を後方にすることで肩角がさらに広がった体勢からの学習が可能となるため、学習者の状況に合わせた学習段階の設定が容易な課題である。

## IV. おわりに

本研究では、筆者が先行研究で取り組んだ〈後方浮支持回転〉の肩回転加速技術の地平構造分析による知見を基に、①鉄棒を前方に押し肩角を広げる動感と、そこから②鉄棒を大腿前部に引きつけ肩角を狭める動感を身につけるために有効だと考えられる学習方法を提示した。本研究では、〈後方浮支持回転〉の肩回転加速技術のみに焦点を当てて、その習得につながる学習方法を提示したため、この技の手首返しの技術等については今後の研究の課題とする。

## 付 記

本研究は、平成28年度北方圏生涯スポーツ研究センター・センター選定事業として実施した。

申告すべき利益相反なし。

## 文 献

- 1) 東京書籍：ビジュアル新しい体育実技. p.39, 東京書籍株式会社, 東京, 2011.
- 2) 金子明友:教師のための器械運動指導法シリーズ3. 鉄棒運動. pp.130-132, 大修館書店, 東京, 1984.
- 3) 廣田修平:鉄棒における〈後方浮支持回転〉の地平構造分析. 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報, 7: 151-153, 2016.