

# エアロビック競技における Split Jump の実施状況と課題

Current and Issues of Split Jump of Aerobic Gymnastics

菊 地	はるひ	是 枝	亮
KIKUCHI	Haruhi	KOREEDA	Ryo

北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報 第11号 2020

Bulletin of the Northern Regions Lifelong Sports Research Center Hokusho University Vol. 11

## エアロビック競技における Split Jump の実施状況と課題

### Current and Issues of Split Jump of Aerobic Gymnastics

菊地 はるひ<sup>1)</sup> 是枝 亮<sup>2)</sup>

KIKUCHI Haruhi<sup>1)</sup> KOREEDA Ryo<sup>2)</sup>

キーワード：エアロビック競技, 難度エレメント, Split Jump, 評価点, 採点規則

#### I. はじめに

エアロビック競技における難度点は、実施した難度エレメントの評価点の合計点から求められる。現在国際大会では、国際体操連盟 (FIG) が作成した FIG Code of Points 2017-2020 (以下, COP2017-2020) が使用されている。COP 2017-2020には、0.1点～1.0点の評価点を持つ難度エレメントが記載されており、その特性から A グループ (Dynamic Strength), B グループ (Static Strength), C グループ (Jump & Leap), D グループ (Balance & Flexibility) の4つのグループに分類されている。また、個々の難度エレメントの完璧な実施の仕方と評価点を得るための最低条件が記されており、選手は、評価点の高い難度エレメントを完璧な実施で行い、高得点を目指すこととなる。評価点は、基本的に難度エレメントの回転角度が360度増えるごとに0.2点ずつ高くなり、Cグループにおいては、終末局面が立位、スプリット、プッシュアップの順で評価点が0.1点ずつ高くなるようなエレメントプールとなっている。そのため、選手は、回転数を増やしたり、立位よりもプッシュアップで終わるような難度エレメントに挑戦する。しかしながら、評価点が高い難度エレメントを行うことにより、本来行うべき正しいフォームを示すことができない場合や正しい技術を用いて実施できていない状況も多く見受けられる。その中には、最低条件が満たされているとの理由で、評価点を得ているものもある。

そこで今回は、女子シングル部門で多くの選手が実施している Split Jump に着目し、実施の状況を把握するとともに問題点を探ることを目的とした。

#### II. 研究方法

##### 1. 研究対象

2018年に開催された第15回 FIG 世界エアロビック選手権大会の女子シングル部門出場者43名における予選の競技ルーティンを対象とした。

##### 2. 研究方法

FIG Channel に公式に公開された世界選手権大会の動画 (2018 Aerobic Worlds, Guimaraes (POR) - Individual Women Qualifications) を参考に、各選手の競技ルーティンを分析し、実施した Split Jump について実施内容と実施状況を検討した。なお、最低条件を満たさない、あるいは回転不足が生じている場合も試みた難度エレメントの内容を反映した。

#### III. 結果および考察

##### 1. Split Jump の実施状況

表1は、2018年に行われた世界選手権において女子シングル部門予選に出場した選手の Split Jump 実施状況について示したものである。1/1 turn Split Jump to Split が最も多く10名、次いで、1/1 Split Jump および 1/1 turn Split Jump to Push Up がそれぞれ9名であり、出場43選手中39名が Split Jump ファミリーの難度エレメントを実施していた。Split Jump 後の着地の状態で見ると、立位が11名、スプリットは15名、プッシュアップは13名であった。また、決勝に進出した8名中4名が 1/1 turn Split Jump to Push Up を実施していた。

瞬発力と最大の振り幅を発揮しなければならないCグ

1) 北翔大学生涯スポーツ学部スポーツ教育学科

2) 北翔大学非常勤講師

表 1 WCh2018 女子シングル部門出場選手の Split Jump 実施状況

Element Name	Value	Number
Split Jump	0.4	2
1/1 Split Jump	0.6	9
1/1 Split Jump to Split	0.7	10
1/2 Split Jump to PU	0.7	4
1/1 Split Jump to PU	0.8	9
Split Jump switch to Split	0.6	1
1/1 Split Jump switch to Split	0.8	4
Total		39

ループの中で、空中でのフォームが股関節の柔軟性を要する Split Jump は、回転の有無や着地の状態の違いはあるものの多くの女子選手が取り入れている難度エレメントであった。

## 2. Split Jump で求められる内容と実際の実施状況

Split Jump は、COP2017-2020において以下のように説明されている。

### < Split Jump >

- 1) ジャンプする。
- 2) 空中では、両脚は完全に開脚されてスプリットを示す。
- 3) 両足で着地する。

空中姿勢である Split については、「上体を直立させ、

矢状面で両脚を前後に完全に開脚させる（180度）」と記されている。図 1 は、A 選手の 1/1 turn Split Jump を分析し、描画で表したものである。踏み込み後、垂直にジャンプを行いながら 180 度回転し（図 1 の 3～4）、最高到達点で上体が直立したスプリットを示し（図 1 の 8）、その後 180 度回転して立位で着地している。回転が加わってもスプリットのフォームを正確に行い、C グループの特性である瞬発的な力と振り幅を持ったジャンプを行っているのがわかる。また、終末局面がスプリットとなる Split Jump to Split は以下のように説明されている。

### < Split Jump to Split >

- 1) スプリットジャンプする。
- 2) 身体は着地準備のために傾ける。
- 3) スプリットで着地する。

B 選手の 1/1 turn Split Jump to Split（図 2）を見ると、踏み込み後に垂直方向へのジャンプを行い（図 2 の 3）、360 度の回転をし、上体が直立した前後開脚のポジションを取り（図 2 の 8）、その後、上体を前傾させながらスプリットでの着地に向かっている。このように終末局面が立位およびスプリットとなる Split Jump を行っている選手は、回転の有無に関わらず、COP2017-2020 に掲載されている実施内容に従った空中フォームを有するジャンプを行っていた。また、C 選手においては、踏み込み後に垂直軸方向へジャンプをしているもの

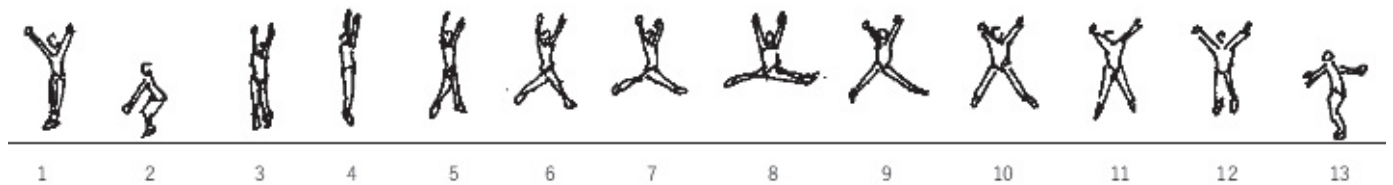


図 1 A 選手の 1/1 turn Split Jump

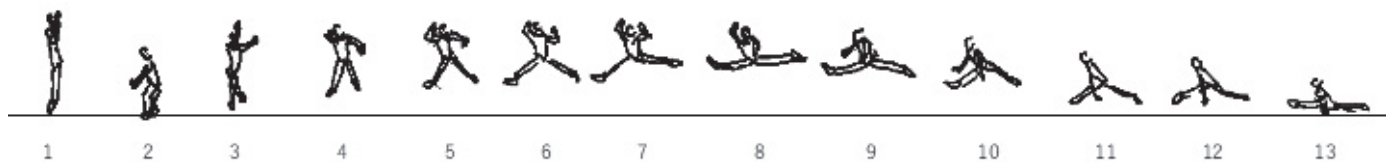


図 2 B 選手の 1/1 turn Split Jump to Split



図 3 C 選手の 1/1 turn Split Jump to Split

の最高到達点で両脚が開脚し始め（図3の5）、降下をしながら最大開脚でのスプリットを示す実施となっている（図3の6～8）。このようにSplit Jump to Splitにおいては、上体を直立したスプリットのフォームは保たれているが、本来は、最も高い位置で行いたい最大開脚でのスプリット姿勢が着地に向かう降下中に見られるという実施が少なくない。空中フォームと同じスプリットで着地することにより起こる現象であり、跳躍力が高くなく、柔軟性に優れた選手では、立位で終了するSplit Jumpよりも実施しやすい難度エレメントとなるとも考えられるが、評価点は立位で終了するよりも0.1点高い難度エレメントとなっている。Cグループの特性を考えると、主要局面での空中フォームと終末局面での着地フォームの内容により評価点を見直す必要もあると思われる。

では、プッシュアップで終了するSplit Jumpはどのような実施が求められているであろうか。COP2017-2020では、Split Jump to Push Upは以下のように記されている。

< Split Jump to Push Up >

- 1) スプリットジャンプする。
- 2) 身体は着地準備のために傾ける。
- 3) プッシュアップで着地する。

図4は、COP2017-2020のGuide to Judging Execution Difficulty (Web) で紹介されている1/1 turn Split Jump

to Push Upの映像から作図したものである。図で示したように、360度の回転を伴うSplit Jumpであっても上記の内容通りに実施している。すなわち、踏切後には、まずは垂直軸方向にジャンプをし（図4の3）、上体の直立状態を保持したまま回転をかけながら前後の開脚をスタートさせ（図4の4～7）、上体を直立させたまま矢状面で前後の最大の開脚のスプリットを示し（図4の8）、その後に着地へ向かって上体が傾斜し（図4の9～11）、プッシュアップで着地している。このように、Split Jumpファミリーであれば、着地がスプリットであってもプッシュアップであってもまずは「Split Jumpを行うこと」が定められており、Split Jump実施後に初めて着地のための準備をする動作が加わることになる。しかしながら、今回分析した、プッシュアップで終わるSplit Jumpでは、空中フォームとして記されている「上体を直立」させたスプリットを正しく示した選手は皆無であった。図5、図6はそれぞれD選手、E選手の1/1 turn Split Jump to Push Upの実施状況を表したものであるが、踏み込み後のジャンプが垂直方向ではなく、やや斜めに傾いており（図5、図6の3）、この時点で既に着地の準備が始まっている。その後、360度回転しながら前後開脚の段階へ移っていく間に上体の前傾角度がさらに大きくなり（図5、図6の5～7）、最大の前開脚でスプリットを示す時点では、前に伸ばした脚と上体が接触するまで倒れ込んでおり、上体の直立は全く見られない（図5の8）。また、D選手は、回転が終わるまでは、腕を上げているが、E選手はジャンプ開始直

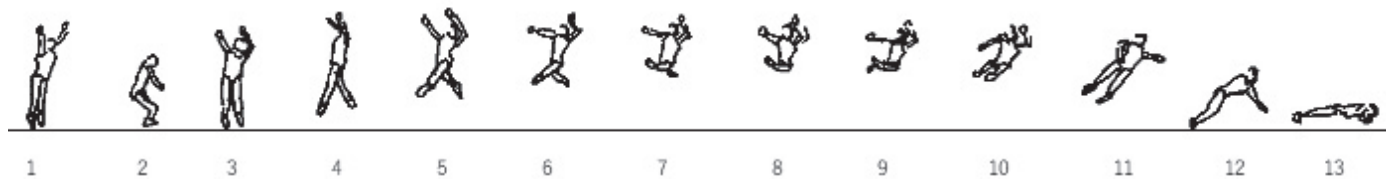


図4 COP2017-2020のGuide to Judging Execution Difficulty (Web) で紹介されている1/1 turn Split Jump to Push Up

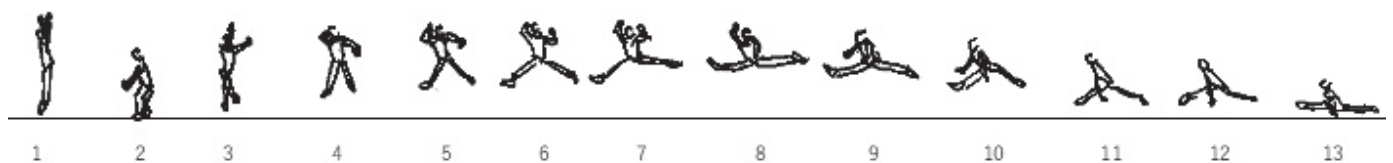


図5 D選手の1/1 turn Split Jump to Push Up



図6 E選手の1/1 turn Split Jump to Push Up

後から着地点を見ながら回転し（図6の3）、開脚を始めた直後からプッシュアップでの着地の準備をするように腕を下に伸ばしている（図6の4～7）。さらに、最大の前後開脚位では両腕を直下に伸ばしており（図6の8）、本来は、最も高い到達点で最大開脚位で正しいスプリットのフォームを示すべきところで、着地へ向けての準備が完全に整っている状態になっている。難度エレメントの開始時から、ジャンプを行なって空中位でスプリットポジションに持っていくことよりもプッシュアップの着地準備が優先された実施となっており、空中では、上体が直立したスプリットとは全く異なる上体が完全に前傾したフォームに陥っている。この2名の選手だけではなく、全員がこのような実施となっていたことは、難度エレメントの実施において大きな問題であると言える。

国際大会に出場している多くの選手は、例えば、立位やスプリットで終わる Split Jump を行うとするならば、上体を直立させた正しいスプリットのフォームを示すことができるであろう。しかしながら、そのような選手でもプッシュアップで着地する Split Jump においては、空中で最大の前後開脚を行うことのみに着目し、上体が直立するスプリットの姿勢が必要であるという認識に欠けているように思われる。また、現行の採点規則では、Split Jump における評価点を得るための最低条件は、「170度以上の開脚」を示すことであるので、練習の初期段階から難度エレメントの完成形、すなわち完璧な実施のイメージを持たずにプッシュアップで着地する練習を続けていることも考えられる。あるいは、上体を直立に持っていこうとするとプッシュアップに到達する前に足がフロアに着いてしまい、両手両足を同時に着地することができず、難度エレメントを実施できないため、評価点を得るためにジャンプと同時に上体を傾けて最低条件を満たした実施としていることも考えられる。今回、評価点を得ることができている選手であっても、上体を直立させた Split Jump を行おうとするとプッシュアップまで持っていきることができない可能性が十分にあると考えられる。採点規則には、例えばジャンプ動作に回転が加わったとしても、Split Jump to Push Up は、まず上体を直立させた Split Jump をすることが必要であり、その後に着地体勢のために上体が傾いていくことと記されている。このような運動課題があるからこそ、立位で終わる Split Jump よりもプッシュアップで終了する Split Jump の評価点が高くなるのであり、ジャンプをする難度エレメントであるという基本的な内容が意味を持つこととなる。決勝に進出した半数の選手が行っていた 1/1 turn Split Jump to Push Up は、より高いジャンプ力を要するものであり、本来行うべき Split Jump を正

しく示した上で着地の準備を始めるからこそ難しさが高まるものであり、評価点0.8点の価値が得られると考えられる。プッシュアップでの着地を行うことにより、最も求めなければならない主要局面での空中フォームが明らかに異なるフォームになるのであれば、もはや難度エレメントとしては成り立たないものになるのではないだろうか。

難度エレメントの価値は、求められる条件を満たした正確な実施によって初めて認められるべきものであり、実施の仕方が異なるのであれば、その評価点の価値について再考する必要がある。今回のように、多くの選手が完璧な実施の状況から逸脱した実施を行なっているならば、難度エレメントの運動構造を分析した視点から実施可能な運動となっているのか、あるいは、可能であれば評価点は妥当なものであるのかを検討することが必要であると思われる。また、最低条件に難度エレメントが成り立つための実施内容を反映させることも検討すべきであろう。難度エレメントは、最低条件を満たしているだけでは完璧な実施にはならないが、最低条件は難度エレメントの実施状態に大きな影響を与えることになる。例えば、Dグループの Illusion の最低条件は、柔軟性と回旋のみに焦点を当てたものであったが、軸足のホッピングを伴わないことが条件に加わったために、選手たちは、軸でのバランスをしっかりと取りながら回転することに意識を向けた。その結果、多くの選手が、Dグループが求める柔軟性とともにもバランスの取れた美しい Illusion を行うようになった。今回の Split Jump のようにCグループに置かれている難度エレメントは、ジャンプをして正確な空中フォームを示すことでCグループの価値が発揮されるものであるので、異なる終末局面に対しても主要局面の正確なフォームを最低条件として示すことにより、求められる実施の仕方や必要な体力特性がより理解しやすく、正しい評価につながるのではないだろうか。

エアロビック競技が発展するためには、全ての動きを正確な技術で行い、完璧な技術と美しさを目指すことが必然である。評価点を持つ難度エレメントにおいては、運動構造を正しく認識した上で評価点を定めることにより、正しい評価と完璧な技術習得へ向けての挑戦を続けることが可能になると思われる。

## V. まとめ

女子シングル部門で多くの選手が実施している Split Jump に着目し、実施状況を分析することにより以下のような結果を得た。

1. 世界選手権大会女子シングル部門出場者の43名中39

- 名が、回転の有無や着地の違いはあるもののSplit Jumpを実施していた。
2. 終末局面が立位およびスプリットとなるSplit Jumpを行なっている選手は、回転の有無に関わらず、COP2017-2020に掲載されている「上体を直立させ、矢状面で両脚を前後に完全に開脚させる」空中フォームを有するジャンプを行なっていた。
  3. Split Jump to Splitにおいては、上体を直立したスプリットのフォームは保たれているが、最大開脚位となるスプリットの局面が着地に向かう降下中に見られるという実施が見られた。
  4. プッシュアップで終了するSplit Jumpでは、空中フォームとして記されている上体を直立させたスプリットを正しく示した選手は皆無であり、ジャンプ直後から上体を傾斜させ、着地のプッシュアップ体勢への準備をしていた。
  5. 難度エレメントは、運動構造を分析し、運動内容を正しく認識した上で評価点を定めることにより、正しい評価と完璧な技術習得を行うことが可能になると考えられた。

## 付 記

本研究は、令和2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はなし。

## 文 献

- 1) 2017-2020 Code of Points Aerobic Gymnastics Version March ,Federation International of Gymnastic,2016.
- 2) 菊地はるひ：エアロビク競技の新採点規則について～ FIG Code of Points 2017-2020, 北翔大学北方圏生涯スポーツ研究センター年報, 7 : 137-142, 2016.
- 3) 菊地はるひ, 是枝亮：エアロビク競技における難度エレメントの選択について, 北方圏生涯スポーツ研究センター年報, 10 : 53-57, 2019.
- 4) 2017-2020 CODE OF POINTS AEROBIC GYMNASTICS GUIDE TO JUDGING EXECUTION AND DIFFICULTY-1/1 TURN SPLIT JUMP TO PUSH UP  
[https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP\\_a905.html](https://www.fig-aerobic.com/C-418-1-1-TURN-SPLIT-JUMP-TO-PUSH-UP_a905.html) (2020年6月26日参照)
- 5) YouTube, FIG Channel, 2018 Aerobic Worlds,

- Guimaraes (POR) - Individual Women Qualifications, STOILOVA Ana Maria  
<https://www.youtube.com/watch?v=FgD90M7RaK4>  
(2020年6月26日参照)
- 6) YouTube, FIG Channel, 2018 Aerobic Worlds, Guimaraes (POR) - Individual Women Qualifications,ZIUBINA Anastasiia  
<https://www.youtube.com/watch?v=lrcwcKTm-YA> (2020年6月26日参照)
  - 7) YouTube, FIG Channel, 2018 Aerobic Worlds, Guimaraes (POR) - Individual Women Qualifications,MORALES Quetzalli  
<https://www.youtube.com/watch?v=KXWIIjea6s4>  
(2020年6月26日参照)
  - 8) YouTube, FIG Channel, 2018 Aerobic Worlds, Guimaraes (POR) - Individual Women Qualifications,SILVA Sara  
<https://www.youtube.com/watch?v=8yNBgqXK3pw>  
(2020年6月26日参照)
  - 9) YouTube, FIG Channel, 2018 Aerobic Worlds, Guimaraes (POR) - Individual Women Qualifications,BULLO Anna  
<https://www.youtube.com/watch?v=TPZSTpJfY5Q>  
(2020年6月26日参照)

