

平行棒における〈棒下振出し腕支持〉の理想像に関する問題提起

Problem About Ideal Vision of “Cast to Upper Arm Hang” on Parallel Bars

廣 田 修 平

HIROTA Shuhei

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

平行棒における〈棒下振出し腕支持〉の理想像に関する問題提起

Problem About Ideal Vision of “Cast to Upper Arm Hang” on Parallel Bars

廣 田 修 平

HIROTA Shuhei

キーワード：運動課題，理想像，鋳型化，中核的技術

I. はじめに

体操競技において、オリンピックから規定演技が廃止されて、早24年になる。かつて採用されていた規定演技では、競技会参加全選手が同じ演技を行い、その出来栄を競っていた。そこでは規定された技の課題を逸脱せず、いかに他の選手より良い捌きで技を行えるかということに目が向けられることとなる。つまり、規定演技では自ずと技の理想像¹⁾の追求が目指されるのである。

しかし、規定演技が廃止された2020年現在の競技会では、技の理想像の追求がなされないばかりか、演技価値点の向上を目標とするばかり、本来の技の構造や目指されるべき方向性が理解されないまま、競技会で実施されている技もある。

2020年現在、平行棒の〈棒下振出し腕支持〉²⁾(図1)もまた、競技会において様々な技捌きが見られる技の一つである。体操競技の技において、その技の運動課題を逸脱しない範囲で様々な技捌き、技の創意工夫がなされることは自然なことであり、すべての技は固定され鋳型化¹⁾された一つの形としてではなく、幅を有して存在している。しかし、どのような場合でも、それらは技の課題を逸脱しない範囲においてのみ許されるものである。

現在、競技会で見られる〈棒下振出し腕支持〉も様々な技捌きが見られるが、それらの中には技の課題を逸脱して実施される動き方も存在している。この背景として、筆者は〈棒下振出し腕支持〉の技としての機能やその運動課題が正しく理解されないまま、この技が取り入れられているためではないかと考える。

本研究では、運動形態的構成要素¹⁾の考え方に基づき〈棒下振出し腕支持〉の運動課題と理想像を考察し、

その上で、現在の競技会でよく見られる〈棒下振出し腕支持〉の実施の問題点を浮き彫りにすることで、トレーニング現場で目指されるべき指標を提示することを目的とする。

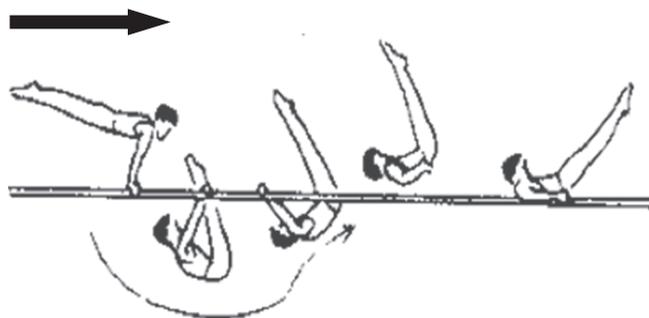


図1 〈棒下振出し腕支持〉(2-p.130より転載)

II. 現在の競技規則と〈棒下振出し腕支持〉

2020年現在の平行棒において、競技会で実施する演技には、演技構成上、終末技を除き、3つの要求グループ(支持系、腕支持系、懸垂系)の技がそれぞれ少なくとも一つずつは取り入れられなければならない。その中で、腕支持系の運動は、腕支持前振り技群と腕支持後振り技群の2つの技群からなる。ここでは、本研究報告で取り扱う腕支持後振り技群について確認する。腕支持体勢において後振りにつなげるためには、例えば〈後振り片腕支持1回ひねり腕支持〉²⁾(図2)や、〈前方2回宙返り腕支持〉²⁾(図3)、〈棒下振出し腕支持〉²⁾(図1)などの技を行うことが考えられるが、その中でも、後の雄大な後振りにつなげるために、接続詞的役割を果たす〈棒下振出し腕支持〉が好んで用いられている。2020年

現在の競技会でも、腕支持後振り技群の技を演技に取り入れる選手の多くが、この〈棒下振出し腕支持〉を用いている。それほど〈棒下振出し腕支持〉は、よく演技に取り入れられる技に関わらず、現在では様々な技捌きが見受けられ、中には振出しとしての機能を無視して運動中に停滞をとまなう捌きなども見受けられる。

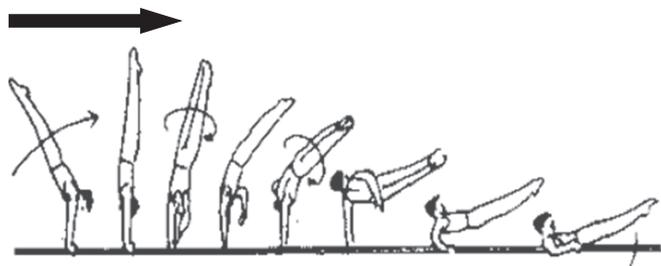


図2 〈後振り片腕支持1回ひねり腕支持〉(2-p.119より転載)

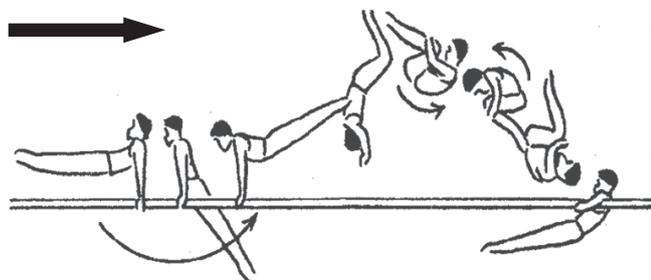


図3 〈前方2回宙返り腕支持〉(2-p.121より転載)

Ⅲ. 体系上の位置づけ

平行棒の技の体系は、支持系の技群、腕支持系の技群、懸垂系の技群、姿勢保持領域の大きく4つの技群に分けられる¹⁾(図4, 5)。支持系の技群、腕支持系の技群、懸垂系の技群は、いずれも振動技を有することから、振動領域としてまとめることが出来る。このことについて、金子は「これらの分類は技の中核的内容がどの系に属するかの基準に従って行われる。単に技の開始姿勢や終末姿勢によって分類されるのではない。」¹⁾といい、それぞれの技の分類は技の中核的内容が基準になることを示している。

〈棒下振出し腕支持〉は、逆懸垂体勢で後方に回転し、それから前へ振出す運動である為、振動領域の懸垂系に位置づけられる。振動領域の技は、技の終末局面で倒立位や脚前拳支持を示すものを除いて、技の運動経過中に停滞を示すことは許されない。

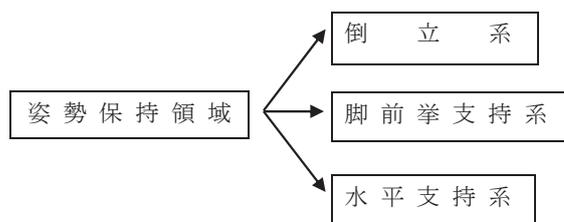


図4 姿勢保持領域の体系(1-p.102を参考に作成)

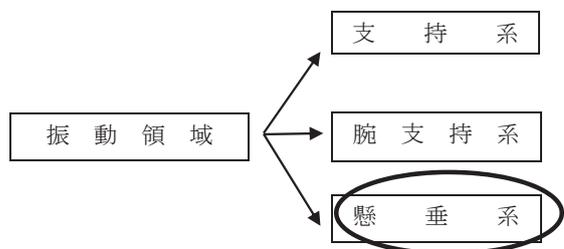


図5 振動領域の体系(1-p.102を参考に作成)

Ⅳ. 考察

1. 運動課題

ある技の運動課題を考える際に、その技の課題性をみる拠点として運動形態的構成要素¹⁾が考えられることは周知の通りである。そこで〈棒下振り出し腕支持〉の運動課題を考えるにあたり、運動形態的構成要素の拠点を基に考察を進めていくものとする。

1) 〈棒下振り出し腕支持〉の運動面

〈棒下振り出し腕支持〉は、両棒間縦向きで行われるものであり、床面に鉛直で、かつ両棒と平行な棒間の空間にある運動域をさす(図6を参照)。

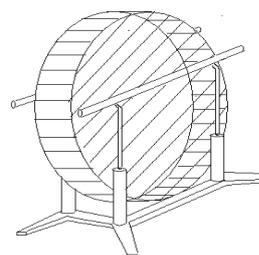


図6 〈棒下振り出し腕支持〉の運動面(3-p.36を参考に作成)

2) 〈棒下振り出し腕支持〉の運動課題

〈棒下振り出し腕支持〉の運動課題は、両棒間縦向き支持体勢から行われる場合でも、両棒間での立位体勢から行われる場合でも、逆懸垂体勢で後方回転を行い、そこから回転方向の切り返しが行われ、前へと振出しながら握り手を放し、腕支持体勢で受けるものであり、その後、腕支持後振り技群へとつなげる、接続詞的役割を果たす

技である。この技は、振出しという基本語が与えられている通り、懸垂から、次の雄大な振動に入るために体を勢いよく高く振り上げる運動と理解されるべきである。

図7は前振り型から行われる、図8は落とし型から行われる〈棒下振出し腕支持〉の全体経過である。開始の技術に差はあるものの、どちらのやり方も、技の中核となる、逆懸垂体勢で後方回転を行い、そこから回転方向の切り返しが行われ、前へと振出しながら握手を放し、腕支持体勢で受けるという運動構造に違いはない。本研究においては両者を区別する必要はないため、これ以降、前振り型と落とし型の区別をせず、論を展開していくこととする。



図7 前振り型による〈棒下振出し腕支持〉の全体経過



図8 落とし型による〈棒下振出し腕支持〉の全体経過

2. 〈棒下振出し腕支持〉の理想像

ある運動が技として成立するためにはその理想像¹⁾が定立されている必要がある。ここでは一般的に知られている理想像設定の基礎を基に、理想像について慎重に考察を進めていくものとする。理想像を考えるにあたって、それは単なる机上の空論的理想像であってはならないのである。

金子は「技の理想像を設定する上で、個々の技には、それぞれにその技の系統発生的背景をもち、独自の構造と独特の生命力が息吹いていることを忘れてはならない」という¹⁾。〈棒下振出し腕支持〉の理想像を設定する上でも、系統発生的背景を考える必要があるろう。

〈棒下振出し腕支持〉は平行棒の懸垂系の懸垂前振出し技群に位置付けられ、発展方向としては、引き手の強化により懸垂振出し支持に発展する方向と、ひねり動作を加えて、腕支持、さらに支持への発展を示す方向がある。どちらの発展方向を見据えても〈棒下振出し腕支持〉においては、身体を棒上に高く引き上げることが目指さ

れるべきであると考えられる。

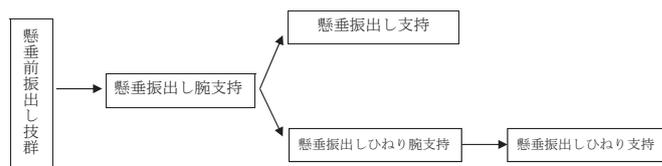


図9 懸垂前振出し技群の発展方向（1-p.371を参考に作成）

また、理想像設定においては、時代的潮流の認識も欠かせない要因のひとつである。現在の体操競技の状況と将来への展望をその基礎において、その種目の特性を浮き彫りにし、そこから、その技の流れの中の一点として洞察する必要があるのである。2017年版体操競技採点規則において、平行棒運動の種目特性は、「平行棒の演技は、幅広い技のグループから主に振動技や空中局面を伴う技を組み合わせる構成される。そして、十分な種目特性を示すひとつの方法として、様々な懸垂や支持姿勢の技を連続して行うことがあげられる。」⁴⁾と規定されている。つまり、演技は幅広い要求グループの技を取り入れ、かつ、それらの技を連続的に組み合わせることが求められているのである。様々な技を連続的に組み合わせるということは、静止が求められる技を除き、技と技のつなぎ目で停滞することなく、演技を流動的に行うことが求められているのである。

また補足説明の条項においては「多くの振動技は、単棒あるいは両棒で倒立になることが前提となる。振動からの倒立において静止する必要はないが、倒立になることが十分に可能であることを示さなければならない。」⁴⁾とされている。このことから、現在の平行棒運動では、技と技のつなぎ目において、演技が流動的に行われることが求められると同時に、個々の技のきめを表現することも求められているのである。〈棒下振出し腕支持〉においても、次の腕支持後振り技に移行する際に〈棒下振出し腕支持〉自体の技のきめを表現することと、流動的に振動に入ることが目指されるべきであると考えられる。

これらに基づけば、筆者は〈棒下振出し腕支持〉の理想的な実施は以下のように設定できるものとする。

- ① 〈振出し〉技である為、棒下振出し系の技の中核となる技術（腰の曲げ伸ばし、引き手動作）を明確に用いて、次の雄大な振りに入る。
- ② 技の課題を十分に理解し、後方への逆懸垂の回転から切り返し運動が行われ、一連の流れの中で流動的に振出しが行われること。
- ③ 棒上に身体を十分に振り上げ、腕支持で受ける際に、腰を極端に曲げず高い位置に保ち、技のきめを表現するため、身体の張りを見せること。

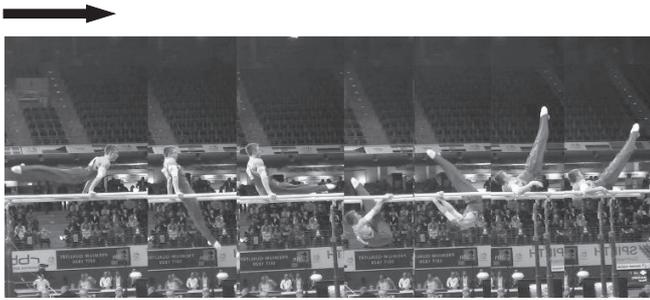


図10 理想的な実施の例

V. 現状の確認

これまでの考察で、平行棒における〈棒下振り出し腕支持〉が属する振動領域の特性と、〈棒下振り出し腕支持〉の運動課題、目指されるべき理想的な実施の像を明らかにした。しかしながら、最近の競技会で実施される〈棒下振り出し腕支持〉の捌き方は、理想的な実施が目指されていないばかりか、振動領域の特性も〈棒下振り出し腕支持〉の運動課題も無視しているといえるものが多い。ここでは最近の競技会でよく見られる実施を確認し、技としての問題性について考察していくこととする。

1. 運動消失が見られる実施

図11は、逆懸垂体勢から後方回転運動を行い、腕支持になるまでに、前方へ振出ししているとはいえ、単に運動消失が起これ、そこからあらたに腕支持前振出しを行っている実施である。図11は、腕支持体勢で1秒以上の停滞を示した実施例であり、実際の競技会でも腕支持体勢で停滞を示す動き方はよく見られる。



図11 運動消失が見られる実施例

2. 明確な切り返し運動が見られない実施

図12は、逆懸垂体勢における後方回転からの切り返し運動が見られず、腕支持で受けた後も、後方回転が続き、その後、腰をたたみこむような動作によって、後方回転運動を抑制し、あらたに腕支持前振出しを行っている実施である。



図12 明確な切り返し運動が見られない実施例

3. あらたに反動をとる実施

図13は、逆懸垂体勢における後方回転から前方回転への切り返し運動によって、前方への振出しが開始され、腰も伸ばされ、身体を張った体勢で腕支持になっているものの、そのまま腕支持後振りの振動につなげるのではなく、一度足を逆戻りさせて、あらたに反動を取り、腕支持前振出しを行っている実施である。このような実施は、一見、良い動き方として認識されることがあるが、振出し技としての〈棒下振り出し腕支持〉の運動課題を考察した通り、棒下振り出し系の技の中核的技術で次の振動につなげている実施ではない。

上記で取り上げた〈棒下振り出し腕支持〉の三つの実施例に共通していえることは、逆懸垂体勢による後方回転から、腰の曲げ伸ばしにより前方回転へと切り返し運動が行われ、次の振動（振出し）が開始されているわけではなく、腕支持受けをした後に、あらたに腕支持振出しを行って、次の振動につなげているということである（図13参照）。最近の競技会でよく見られるこのような実施は〈棒下振り出し〉の機能や理想像を全く無視した捌き方であるといえる。

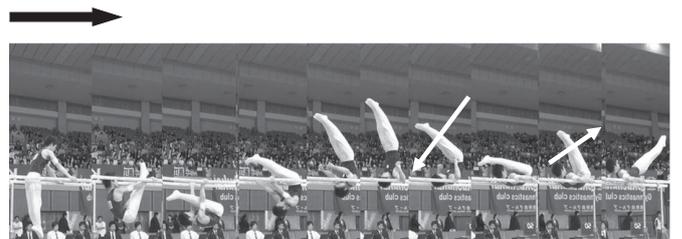


図13 あらたに反動をとる実施例

VI. 問題提起

ここまでの考察で、最近の競技会でよく見られる〈棒下振り出し腕支持〉の具体的な運動構造上の問題点を明らかにしたが、ここからはそのような実施の〈棒下振り出し腕支持〉が、どのような問題性を抱えているものか、より深く考察を深めていくこととする。

金子は「われわれは技といわれる運動を捉える場合に、これ以上分解すれば技の形態が破壊されて、ばらばらの断片的運動になってしまうという、最小のあるままとまり

を形づくっている運動形態があることを認めうる」¹⁾と
いい、一つのまとまりを持った技の捉え方を示している。
これより先、技というまとまりをもった運動を捉え直
すため、例として〈後転倒立〉の実施の仕方による、
技としての問題性について考えていくこととする。

図14は、姿勢欠点はあるものの、後転から一連の流れ
で、腰の曲げ伸ばしが行われ上方への勢いを得て、その
後、押し上げ倒立が行われているもので、実施の評価の
観点を除けば、まとまりをもった一つの技：〈後転倒立〉
として問題なく認められる実施である。

対して、図15は、上の図同様、はじめは後方への順次
接触による回転が見られるが、そこから一連の流れで押
し上げ倒立が行われるのではなく、一度足が逆戻りして、
そこからあらたに足をひきこんで腰の曲げ伸ばしを行
い、あらためて反動を得てから押し上げ倒立を行っている
実施である。この運動は〈後転倒立〉に経過としては
似ているが、後転の後方への勢いを流れの中で上方への
勢いへとつなげて倒立位になる〈後転倒立〉とは機能的
にまったく異なり、〈後転倒立〉として認めることはで
きないものと考えられる。確かに〈後転倒立〉の習得過
程で、この運動を取り入れることは考えられるが、この
動き方を直接〈後転倒立〉として認めてしまうコーチや
指導者がいるのであれば、それは〈後転倒立〉という、
まとまりをもった一つの技の本質を理解していないこと
になる。図15の実施では、後方回転を上方への勢いに直
接つなげる技術を用いて倒立位におさめたわけではなく、
単に腰の曲げ伸ばしによる反動を利用して、押し上げ
倒立を行ったものと考えられる。つまり、端的にいう
と〈後転倒立〉という一つのまとまりをもった運動では
なく、後方への接触回転運動と、反動倒立を組み合わせ
たものにすぎないということである。このように、運動
経過は非常に類似していても、技の本質を無視した運動
は、技としてのまとまりを壊してしまい、ばらばらの断
片的な運動を組み合わせただけの運動になってしまうこと
がある。

〈棒下振り出し腕支持〉も、本来その機能から、後方
への逆懸垂の回転から前方回転へと切り返し運動が行
われ、一連の流れの中で流動的に振出しが行われるべき
である。それにも関わらず、現在の競技会でよく見られ
る実施は、後方への逆懸垂の回転により棒上に身体を持
ち上げ腕支持受けを行い、そこからあらたに反動を取り直
して腕支持振出しが行われている。これは先に確認した
〈後転倒立〉の例の図15と等しく〈棒下振り出し腕支持〉
の本来の運動課題である、後方への逆懸垂の回転から前
方回転へと切り返し運動が行われ、一連の流れの中で流
動的に振出しが行われるという、技の本質を無視してお
り、技としてのまとまりを壊してしまい、ばらばらの断

片的な運動を組み合わせただけの運動になってしまっ
ていると考えられる。

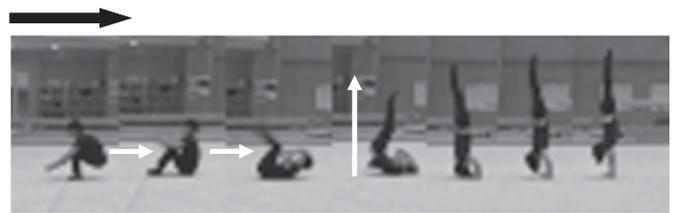


図14 〈後転倒立〉

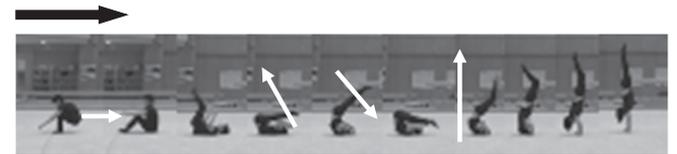


図15 あらたに反動をとる実施例

VII. おわりに

本研究報告では、運動形態的構成要素の考え方に基
き〈棒下振り出し腕支持〉の運動課題と理想像を考察し
た上で、2020年現在の競技会で多く見られる動き方では、
この技の本質を逸脱し、一つの技としてのまとまりが示
せていないということを問題提起することができた。こ
のような現状は、体操競技本来の、技の出来栄競争と
いった出発点や、技そのものの極致を追い求める態度を
薄れさせ、体操競技が本来の姿を失い、全く違った競技
になってしまうか、衰退の道をたどることにもつながり
かねない。しかし、体操競技の全ての技は、前に行った
技や、後に接続する技との関係系の中で動き方が変容す
ることは言うまでもない。つまり、現在、多く行われて
いる〈棒下振り出し腕支持〉の動き方も、後に接続する
技の変化と関係し、変容していると捉えなければなら
ない。その一方で、技の運動課題や理想像を改めて捉え直
し、技の課題や本質を逸脱しない範囲での動き方の変容
を目指していかなければならないのである。本研究課題で
の問題提起を通し、体操競技の指導者や選手が改めて一
つひとつの技の運動課題や理想像を捉え直す態度を持つ
ことを願い、研究報告を終えることとする。

付記

本研究は、2020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) 金子明友：体操競技のコーチング．第7版，pp.103-376，大修館書店，東京，1994.
- 2) FIG：2017 CODE OF POINTS of MEN'S ARTISTIC GYMNASTICS. pp.119-130, International Gymnastics Federation, 2016.
- 3) 加藤澤男：平行棒における棒下振出し1/2ひねりの新しい捌き方の発生について．体操競技研究, 2: 36-41, 筑波大学体操競技研究室茗溪体操競技研究会, 1985.
- 4) 審判委員会男子体操競技審判本部：採点規則男子2017年版. pp.150-151, 公益財団法人日本体操協会, 2017.