

体操競技における開脚旋回に関する運動学的研究

小谷 駿介 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)
指導教員 仲宗根 森敦

キーワード：開脚旋回，体操競技，ゆか

1. 緒言

現在体操競技には多数の技があり，それらの一つ一つの技に関する明確な技術について明記された書物は非常に少ない．開脚旋回は1976年カナダ・モントリオールオリンピック大会で，アメリカのカート・トーマス選手によって発表され，正式にトーマス旋回という名前が付けられている．(市場俊之 2005 男子体操競技その成立と技術の展開)筆者は開脚旋回に憧れ，技の習得を試みた人間の一人である．開脚旋回の練習段階で，ブレイクダンス経験者から助言をもらう機会があり，ブレイクダンス経験者は閉脚旋回を練習せずに開脚旋回を習得することを聞いた．この時に開脚旋回の習得の際に必要な技術は，基本的な旋回能力は関係するのか，閉脚旋回と違って開脚旋回に内在する技術としてはどのようなものがあるのかを明らかにし，指導現場へ還元することを本研究の目的とした．

2. 研究方法

本研究は，自己観察による運動感覚を具体的に記述することによって行われる．目標となる運動はゆか上での開脚旋回を5周以上実施できるようになる事とし，円馬上やとび箱上，ゆか上等での練習を重ね，出来ない段階から出来るようになるまでに発生する動感や，映像などから観察されるターニングポイントとなった点を具体的に記述する．筆者が開脚旋回を習得していく段階をビデオカメラで撮影することで，筆者の上達過程を記録し，その過程において上達が見て取られる瞬間と，筆者が感じた動きの感覚を記述する．撮影した映像から実施した運動の問題点を分析・考察し，どのような技術が必要とされるかを検討した．さらに練習段階において周囲の人から頂くアドバイスを聞いたり練習方法を実践し，取り入れていく事で生じる運

動の変化を記述する．期間は2014年10月1日～2014年12月20日までとした．

3. 考察

研究の結果ゆか上での開脚旋回が1周しか回らない状態から，最大5周まで実施を行うことができるようになった．

技が向上したきっかけは，旋回実施時に切り替えし動作で，以前よりも脚で空気を切るように振ることができるようになったことが大きな要因である．その他にも，〈入れ〉と〈抜き〉の局面でしっかりと脚を上げることでスムーズな旋回を実施することにつながると分かった．また，ゆか上での閉脚旋回も1周しか実施できていなかったが，研究終了時には2周実施できるようになり，基本的旋回能力の向上にもやや関係性があると考えられる．

4. 結論

本研究では，開脚旋回は閉脚旋回と異なって開脚状態で旋回運動を行うため，脚による切り返しができるという点に大きな特徴がある．その開脚状態で行う切り替えしを速く行うことによって，旋回をスムーズに行うことにつながることが分かった．

引用・参考文献

市場俊之(2005) 男子体操競技その成立と技術の展開中央大学出版部

金子明友(1974)現代スポーツコーチ全集 体操競技のコーチング 大修館書店