

器械運動における倒立前転の修正作業に関する運動学的考察  
—自己観察をたよりに—

小谷 幸平 (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：器械運動，倒立前転，スポーツ運動学

1. 諸言

筆者は、インターンシップ実習で高等学校の学校現場に入り、器械運動の授業見学を行う機会があった。筆者は、生徒に倒立前転のコツを伝えることができず悔しい思いをした。本研究では、筆者が倒立前転の技の修正を行う中で感じた筆者自身の倒立前転のコツや修正前と修正後を比べ筆者自身の感覚にはどのような変化があったのかを明らかにしていく。さらに発展技を行うことができるようになった時、修正前と比べ感覚にどのような変化があったのかを明らかにしていく。

2. 研究方法

研究は以下の手順で進めていく。

1. 筆者の修正前における倒立前転をビデオカメラで撮影し運動感覚を記述しておく。
2. 筆者の修正後における倒立前転をビデオカメラで撮影し運動感覚を記述しておく。
3. 修正前と修正後の運動感覚において変容した点を記述し、筆者が感じた倒立前転のコツを言葉にする。
4. 発展技を行った時の倒立前転をビデオカメラで撮影し、修正前の運動感覚と比べ変容した点を記述する。

3. 考察

修正前は、倒立位になる際踏み切り足にまったく力が入っていなかったが、修正後は踏み切り足を斜め後ろに蹴り、力を入れる感覚であった。また修正前は倒立位になる際足の振り上げは修正後の足の振り上げに比べやや速かった。倒立位から前転に移行する際の運動感覚は修正前においては手首に体重が乗っておらず上腕で倒立を制御していた。しかし、修正後は肩で倒立を制御することが可能になり肩でグッと地面を押す感覚が生まれた。さらに、倒立位では全身に力が入っていた。前転の運動感覚は、修正前は腹部の力が抜けていたため前転を行うと“ドスン”と音が鳴っていた。しかし、修正後の運動感覚は、腹部に力が入っていたことから“ドスン”と音はならなくなった。また転がる際は肩を少しずつ前に出しながら順次接触の技術を用いて転がった。図1は筆者の修正後の倒立前転の運動経過を示したものである。表1は筆者の修正前と修正後の運動感覚を比較した表である。

表1. 筆者の修正前と修正後の運動感覚

	修正前	修正後
踏み切り	・踏み切った足の力が抜けている	・踏み切り足に力が入っている
倒立位	・体幹部の力が抜けている ・倒立を上手く制御するこ とばかり考え過度に腕 に力が入っている	・全身に力が入っている ・肩でグッと地面を押す ・足をゆっくり振り上げ倒立位になる ・肩を少しずつ前にして前転へ移行する
前転	・腹部に力が抜けている	・腹部に力が入っている

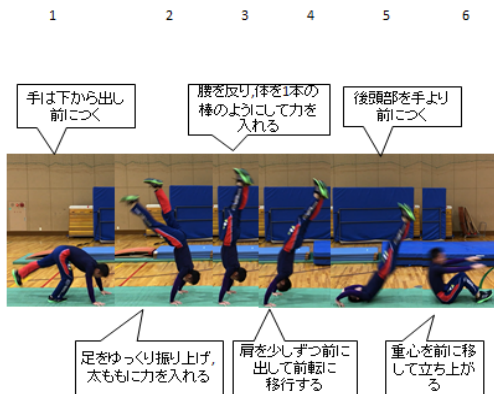


図1. 修正後の倒立前転の運動経過

4. 結論

本研究において筆者は、倒立前転を修正した。技の修正を行っていく際は、自分自身の修正するポイントを意識しながら練習に取り組んでいかなければならない。しかし、考えすぎると動きがごちちなくなることから、動いた後にどのように動いていたかを考える方がよい。

引用・参考文献

- 金子明友(1982)『教師のための器械運動指導法シリーズ2 マット運動』。大修館書店：東京。
- 金子明友 (2002)『わざの伝承』。明和出版:東京。
- 高橋健夫他編(1980)『器械運動の授業』。大修館書店：東京。