

器械運動における逆上がりに求められる動き方に関する一考察 —逆上がりに筋力は必要なのか—

岩城 加苗 (生涯スポーツ学科 学校スポーツコース)

指導教員 森川 みえこ

キーワード：逆上がり，ななめ懸垂，筋力

1. 緒言

インターンシップ実習中，放課後に「どうしても逆上がりができるようになりたい！」と一生懸命に練習している児童に出会った。

逆上がりができるようになるコツを下山³⁾は、「腕の引きつけ」と「足の振り上げ」であると述べている。また，小山¹⁾は，足を振り上げる強い踏み切り，体を支える腕の力が必要であると述べている。逆上がりができない原因を水口²⁾は，自分の体を支えるくらいの力がなく，肘が伸びてしまうと述べている。

そこで，本研究では，逆上がりができるために腕や足，腹などの筋力は必要なのかを明らかにすることを目的とした。

2. 研究方法

2-1. 対象

大阪市立 T 小学校 3 年生 63 名 (男子 33 名，女子 30 名) と松原市立 M 小学校 6 年生 63 名 (男子 34 名，女子 29 名) の計 126 名を対象とした。

2-2. 測定項目及び実施方法

ローレル指数 (身長，体重)，握力，上体起こし，50m 走，立ち幅跳び，ななめ懸垂，腕立て伏せ，逆上がりの 8 項目及び 3 年生はソフトボール投げ，6 年生は長座体前屈の全 9 項目を実施した。なお，逆上がりに関しては，児童一人に対して 3 回実施し VTR 撮影した。

2-3. 分析方法

逆上がりは，3 回中 2 回以上成功することを「できる」とし，3 回中 1 回成功及び 0 回を「できない」とする。逆上がりができる児童とできない児童のそれぞれの測定項目ごとに対応の

ない t 検定を行った。また，逆上がりの VTR 分析を行った。

3. 結果と考察

3 年生では，上体起こし，50m 走，立ち幅跳び，ななめ懸垂に 1% 水準で有意な差がみられた。6 年生では，ななめ懸垂に 1% 水準で有意な差がみられ，ローレル指数に 5% 水準で有意な差がみられた。どちらにもななめ懸垂に有意な差がみられたことから，鉄棒を引きつける力が必要であると考えられる。逆上がりのビデオ分析からみても，逆上がりができない児童 18 名中 15 名 (83.3%) が，「鉄棒に対する引きつけ」ができておらず，自分の体重を支えられるくらいの筋力が必要であると示唆された。

4. まとめ

3 年生・6 年生ともにななめ懸垂に有意な差がみられたことから，ななめ懸垂に必要な筋力として筋持久力が挙げられ，上腕三頭筋，上腕二頭筋，大胸筋，広背筋，腹直筋が必要であると考えられる。本研究において，逆上がりには筋力が必要であると示唆された。

引用・参考文献

- 1) 小山スポーツスクール監修 (2006) こうすれば OK! とび箱・かけっこ・逆上がりが得意になるコツ 50. メイツ出版株式会社: 東京, 2: 35-56.
- 2) 水口高志 (2008) みるみる運動神経がよくなる本 逆上がりができるコツ かけっこが速くなるコツ. 株式会社学習研究社: 東京, 8-17.
- 3) 下山真二 (2010) 逆上がり とびばこ マット運動がたった一言であつというまにできる!. 日東書院本社: 東京, 40-45.