

マット運動における前方倒立回転とびの技術に関する一考察

平田 佳暉 (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

I 緒言

筆者は中学1年から高校を卒業するまでの約6年間競技者として体操競技を続けてきた。学校の体育の授業で取り扱われているマット運動の技に、前方倒立回転とび(以下前転とびとする)がある。この前転とびは生徒が最も憧れる技の一つである。この前転とびの理想的な捌きは、着手後の空中局面において雄大な浮きをみせることであり、この運動は身体操作としては重要な要素を含み、演技では連続技、つなぎとして活用できる。しかし前転とびを授業時間内に学習者全員が習得するのは難しく、クラスで運動が得意な生徒数名程度である。その原因の一つに指導者が前転とびを成功させるポイントを十分に把握されていないのが考えられる。そこで前転とびを多くの生徒に習得させてあげたいと思い、本研究を行った。前転とびの技術には何があるかを調べ、何ができていないと前転とびを成功することができないかを筆者が体験することで、前転とびで最も成功に関わる技術を明らかにすることを目的とした。

II 研究方法

本研究では、まず金子(1985)の著書『マット運動』より述べられている前転とびの技術を確認する。そして、前転とびの運動構造の確認をする。さらに自身の経験より、前転とびにおいて最も大事である技術を確認するために課題を設定し実践する。最後に、課題を通じて明らかになった前転とびにおいて最も重要な技術を明らかにしていく。以下はその流れである。

- ① 先行研究における前転とびの技術の確認
- ② 前転とびにおいて最も重要な技術を明らかにするための課題の設定
- ③ 設定した課題を実施
- ④ 実施した課題より、前転とびにおいて大事な技術を確認する

III 結果および考察

本研究を通じて、前転とびの技術はホップ技術、着手技術、回転加速技術の3つであることが分かった。設定した課題を実施した結果、3つの技術を全て正しく実施した場合は、勢いがあり、スム

ーズに雄大な浮きがある前転とびをすることができた。ホップができていないと助走の勢いが消えてしまい、着手技術に入るための前傾をつくりにくかったが前転とびを成功することはできた。着手技術を正しく実施しなかった場合は勢いを上手く利用できず、前転とびを成功することはできなかった。回転加速技術を正しく実施しなかった場合はホップと着手技術でつくった勢いがあるので回転加速ができなくて有効な着地体勢をつくることができないが、前転とびを成功することはできた。前転とびが成功しなかったのは着手技術を正しく実施しなかった場合だけだった。このことから前転とびで最も成功に関わる技術は着手技術であることが考えられる。着手技術ができていないと、ホップと回転加速技術をできても、前転とびを成功させることはできないということが分かった。着手技術は前転とびの浮きを生み出す重要な技術で、着手技術を正しくできないと助走とホップでつくった勢いを上手く利用することができず、前転とびの浮きを生み出すことができなかった。

IV 結論

前転とびの技術は大きく3つに分けられる。前への推進力を得るホップ技術、腕でジャンプするための着手技術、空中局面の回転を保障する回転加速技術の3技術である。その中で最も重要な技術は前転とびの雄大な浮きを生み出す着手技術であることが分かった。前転とびを成功させる最も重要な着手技術を正しく行えるようになるのが、前転とびを成功させるのにつながり、着手技術を身につける練習をするのが前転とびを出来るようになる近道である。今後の課題としては、本研究で明らかになった前転とびの成功に最も重要な技術である、着手技術を習得するのに効果的な練習方法を考え、指導現場で前転とびを多くの学習者ができるようにするために実践していきたい。

V 引用・参考文献

金子明友(1985)『マット運動教師のための器械運動指導法シリーズ』。大修館書店：東京