

平行棒における「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立経過，軸腕を換えて3/4ひねり背面支持」のコツに関する一考察

遠藤 正 紘

A Study About the Personal Technique of “3/4 Diamidov & 3/4 Healy on the Other Hand to Support” on the Parallel Bars.

ENDO Masahiro

Abstract

The purpose of this study was to clarify the technical skill to perform smoothly the middle phase in the “3/4 Diamidov & 3/4 Healy on the other hand to support” move on the parallel bars. First, the acquisition process was analyzed and then it is clarified how the author’s learning of the technique occurred, and finally, a discussion considering the meaning of this personal technique from the perspective of *Bewegungslehre* (motion learning), which Kaneko advocates.

Several useful points are presented about acquiring the technique to execute smoothly the middle phase of the “3/4 Diamidov & 3/4 Healy on the other hand to support” move through this study.

要 旨

本研究の目的は「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立経過，軸腕を換えて3/4ひねり背面支持」の中間局面をスムーズに実施するためのコツを明らかにすることであった。まずは習得過程の分析を行い，筆者のコツの発生様相を明らかにした。そして，金子の提唱する「発生運動学」の視点からコツの意味について考察を行った。

この研究を通して，「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立経過，軸腕を換えて3/4ひねり背面支持」の中間局面をスムーズに実施するための運動技術に関するいくつかの有用な情報が提示された。

Keywords : Gymnastics, Parallel Bars, Smooth Motion, Anticipation

キーワード : 体操競技，平行棒，マクーツ，スムーズな実施，先取り

平成27年11月25日 原稿受理

大阪産業大学 人間環境学部スポーツ健康学科契約助手

I. 研究目的

本研究で取り上げる「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立経過、軸腕を換えて3/4ひねり背面支持（以下、〈マクーツ〉とする）」（図1）は、2009年版男子採点規則（日本体操協会、2009）ではD難度に位置づけられていたが、2013年版男子採点規則（日本体操協会、2013）では、E難度に格上げされた。これにより、国内外で〈マクーツ〉の実施が多く見られるようになった。2015年にグラスゴーで行われた第46回世界体操競技選手権大会、男子個人総合で金メダルを獲得した内村航平選手の平行棒の演技構成にも〈マクーツ〉が取り入れられており、今後もこの技の習得を目指す選手が増えることが予想される。しかし、競技会で行われている〈マクーツ〉の実施を見ると、中間局面^{註1)}の単棒倒立で停滞した実施が多く見られる。単棒倒立で停滞してしまうと、運動が途切れ、〈マクーツ〉が一つの技ではなく、「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」（図2）と「単棒倒立から片腕支持3/4ひねり背面支持」（図3）の単なる二つの技の組み合わせとして捉えられてしまい、技として認められなくなってしまう可能性が考えられる。



図1 〈マクーツ〉（「採点規則男子2013年版」（日本体操協会、2013）より加工して転載）

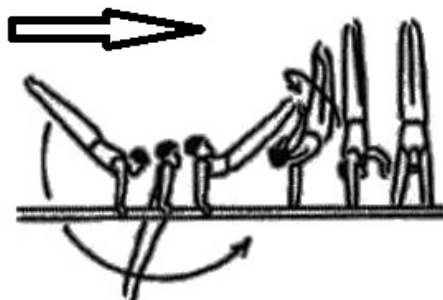


図2 「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」（「採点規則男子2013年版」（日本体操協会、2013）より加工して転載）

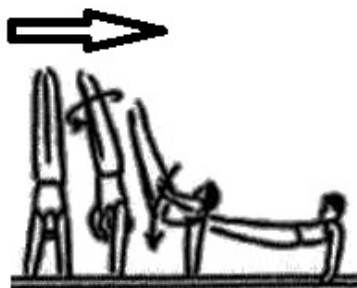


図3 「単棒倒立から片腕支持3/4ひねり背面支持」（「採点規則男子2013年版」（日本体操協会、2013）より加工して転載）

現在の競技会において〈マクーツ〉の中間局面をスムーズに実施している選手は極めて少なく、その原因にはこの技の技術書や論文がなく、中間局面をスムーズに実施するための技術が明らかにされていないことが考えられる。金子（1974）は、コツと技術の関係性について「最初はその人にしかできない個人的な“こつ”であったものが、その人の周辺にその“こつ”を自分なりに消化して“こつ”を掴む人々が出てくる。その人数の増加とともに、その個人的な“こつ”はたがいに共通する内容把握を認め合って“こつ”は公共性を帯びはじめる。この公共的な“こつ”が原初的な技術の発生である。」と述べていることから、技術を明らかにするためには、まずは技術の原型となるコツの確認が不可欠になるだろう。佐野（2003）は「コツや動きかたを技術という観点で分析する場合に重要なのは、たとえ同一の課題達成において人によってとらえるコツが異なっても、また技能レベルに高低の違いがあっても、課題達成の成果との文脈のなかで個人のなかにどんな動きの感覚意味構造が成立しているかを明らかにすることである。」と述べ、コツを提示するだけでなく、そのコツがどのように発生したのかという発生様相も含めて考察していく必要があることを指摘している。そのため、本論ではまず、筆者の中間局面がスムーズな〈マクーツ〉の習得過程を発生運動学の立場から分析していくことにより、この技の習得に不可欠な私的なコツとその発生様相を明らかにする。しかし、この私的なコツも試行錯誤的な個人的努力の結果、習得された運動の仕方であり、個人的なものであるために技術とは言えない。コツが技術へと昇華されるためにはさらなる技術の抽出作業が必要になる。佐野（2004）によれば、コツとして語った内容を分析しようとする場合には、運動者自身のコツに対する「考え方」や「意味形態」を読み解かなければならず、その「意味形態」を読み解き、さらにその「意味形態」成立の根拠を探ることへと分析を深めることになれば、それがそのまま技術の抽出作業になるとされている。そのため、後半では、筆者自身のコツに対する考え方や意味形態から、筆者の私的なコツの意味について考察を行う。研究によって、〈マクーツ〉の中間局面をスムーズに実施するための個人的なコツの内容が明らかにされれば、そのコツの他者への転移可能性を確認することにより、さらなる技術の抽出が可能になると考えられる。本研究では筆者自身が、中間局面がスムーズな〈マクーツ〉の習得を目指し、その習得過程で得られたコツを発生分析的に考察し、〈マクーツ〉の中間局面をスムーズに実施するために有用な技術情報を提示することを目的とする。

Ⅱ. 予備考察

1. 〈マクーツ〉の運動構造

〈マクーツ〉は、腕立て支持体勢で「前振り片腕支持3/4ひねり」を行い、単棒倒立を通過し、軸腕を換えて片腕支持3/4ひねりを行い背面支持になる技であり（図1）、「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」（図2）と「単棒倒立から片腕支持3/4ひねり背面支持」（図3）をつなぎ合わせた技である。支えひねり、すなわち長体軸回転に支持軸をもつひねりには、「正ひねり」と「逆ひねり」があり、身体の正面が先行するひねりを「正ひねり」、背面が先行するひねりを「逆ひねり」と呼ぶ（金子, 1988）。〈マクーツ〉は、前振り片腕支持での3/4の正ひねりと単棒倒立から片腕支持での3/4の逆ひねりを組み合わせることにより合計で1と1/2のひねりを行う技である。

2. 〈マクーツ〉の理想像

今日の競技会で行われている〈マクーツ〉の実施を見ると、「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」と「単棒倒立から片腕支持3/4ひねり背面支持」のつなぎ目である中間局面の単棒倒立において停滞してしまっている実施が多く見られる。体操競技ではあるまとまりをもった形態を「技」と呼んでおり、金子（1974）も「運動は絶えず一定のまとまった形態をもたなければならない。」と述べていることから、中間局面で停滞し、「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」と「単棒倒立から片腕支持3/4ひねり背面支持」が別々の技として分けて捉えられてしまうような実施になってしまうと、技として認められなくなってしまう可能性が考えられる。継続的に運動が展開されていくもの、流れるように行われるものは「流動」と呼ばれ、これは運動経過の良否を判断する重要な基準とされている（Kurt. M, 2007）。以上のことから、開始から終了まで、つまり支持前振りから背面支持まで、運動が途切れることなく流動的な運動経過が示される動きかたが〈マクーツ〉の理想像であると考えられる。

Ⅲ. 中間局面がスムーズな〈マクーツ〉の習得過程

1. 筆者の練習初期段階での〈マクーツ〉のコツ

筆者は〈マクーツ〉を技名の表記通りに実施しようと考え、「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」と「単棒倒立から片腕支持3/4ひねり背面支持」を別々の形態として習得し、それらをつなぎ合わせるように実施することを試みた。練習を行っていくと、中間局面で

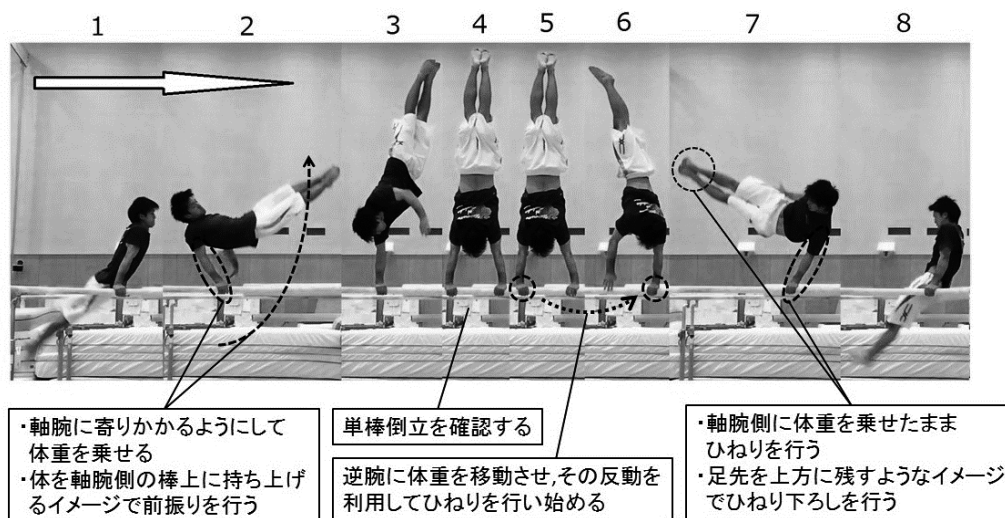


図4 筆者による練習初期段階の〈マクーツ〉の実施とコツ

停滞が見られるものの〈マクーツ〉の形態発生に至った。筆者は練習の回数を重ねることで中間局面がスムーズに実施できるようになるのではないかと考え、中間局面でできるだけ停滞しないように次のひねりを行うことを意識して練習を行った。しかし、何度行っても単棒倒立で一度運動が途切れてしまい、スムーズに実施することができなかった。筆者は、中間局面をスムーズに実施するためには新たな動きかたを覚える必要があると考えた。

この段階において筆者が〈マクーツ〉を実施する際に意識しているコツは以下の通りである（図4参照）。

- ・「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」では、軸腕側に寄りかかるように体重を乗せ、身体を軸腕側の棒上に持ち上げるような感じで前振りを行う（図4、1コマ～3コマ）。
- ・中間局面で単棒倒立を確認する（図4、4コマ）。
- ・単棒倒立で「片腕支持3/4ひねり背面支持」の軸腕とは逆の腕に一度体重を移動し、その反動を利用してひねりを行い始める（図4、4～6コマ）。
- ・「片腕支持3/4ひねり背面支持」では、軸腕側に体重をのせたまま、足先を上方に残すようなイメージでひねりを行う（図4、6～8コマ）。

2. 中間局面がスムーズな〈マクーツ〉の印象分析

筆者は中間局面をスムーズに実施している選手が、どのような意識で実施し、どのような動作を行っているのかを探るため、中間局面がスムーズな〈マクーツ〉を実施している

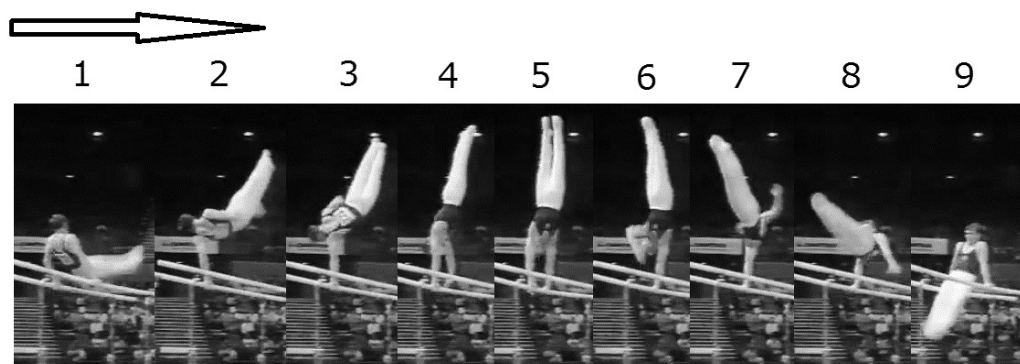


図5 コロブチンスキー選手による〈マクーツ〉の実施

選手の印象分析 (Kurt. M, 2007) を行った。図5はコロブチンスキー選手の〈マクーツ〉の実施である^{注2)}。筆者はこの実施を見て、単棒倒立になるときは、すでに次のひねりが開始されているような印象を受けた。軸腕を換えてバーを掴んだときには、すでに反対の腕がバーから離れているような実施である (図5, 4～6コマ)。つまり、「前振り片腕支持3/4ひねり」を行い、単棒倒立を確認してから次のひねりを行い始めるのではなく、単棒倒立になるときはすでに、次のひねりを行い始めていなければスムーズに実施することができないと考えたのである。そこで筆者は、軸腕を換える際に、「前振り片腕支持3/4ひねり」の軸腕から逆腕へと体重を一気に移動させるようなイメージで実施を行うことで、中間局面をスムーズに実施できるのではないかという仮説を立て、練習を再開した。

3. 補助台を利用した練習

〈マクーツ〉の終末局面でバーを掴みにいく際には、視覚によってバーを捉えることが難しく、そのほとんどを運動覚に頼らざるを得ない。筆者はバーを持ち損ねてしまうのではないかという怖さがあったことから、単棒倒立で一度止まってからでなければ、ひねりを行うことができなかった。そこで筆者は、その怖さを緩和するため、補助台を二つ平行に並べて平行棒に見立て、支持面を広くした環境で〈マクーツ〉の練習を試みた (図6)。背面支持になる際に、手を掴み損ねる不安がなくなったため、中間局面を思い切って実施することができた (図7)。

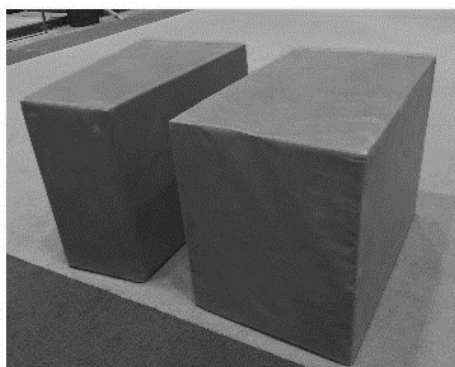


図6 補助台を利用した練習環境

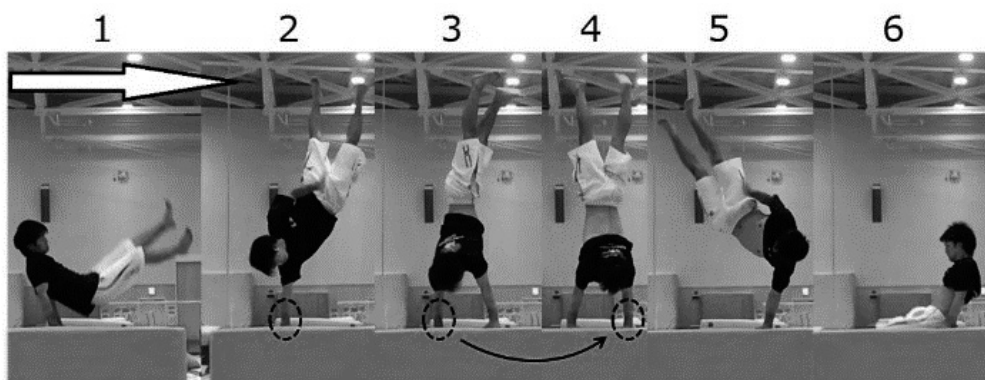


図7 中間局面がスムーズな〈マクーツ〉の実施（補助台での実施）

筆者は「軸腕を換える際に、「前振り片腕支持3/4ひねり」の軸腕から逆腕へと体重を一気に移動させる」ことを意識することで、中間局面をスムーズに実施することができた。しかし、後半のひねりの軸腕に体重を乗せることが安定せず、ひねりをしかけることができなかつたり、手を着く位置が安定せず、うまく背面支持になることができない実施が多く見られた。練習を続けていくと、「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」で軸腕に体重が乗った片腕支持の状態が確認できたときに、次のひねり動作をうまく実施することができると感じた（図7, 2～3コマ）。後半のひねりが上手くできないときは、軸腕に乗っている感覚はほとんどなかった。ここでの練習では、中間局面がスムーズな〈マクーツ〉の動きの全体像をつかむことができ、「前振り片腕支持3/4ひねり」で軸腕に体重が乗っている状態をつくる」とこと、「体重を軸腕から逆腕へと一気に移動させる」という新たなポイントを得ることができた。

4. 筆者の中間局面がスムーズな〈マクーツ〉のコツ

次に平行棒での実施を試みた。背面支持でバーを掴み損ねてしまうかもしれないという怖さがあったことから、バーにカバーを被せるなどの工夫をして実施を行った。また、予備練習として、「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」ですぐに軸腕を離す練習や、単棒倒立から後半のひねりの軸腕を一度離してから「片腕支持3/4ひねり背面支持」を行う練習を行った。どちらも安定して実施することができるようになると、軸腕を換える際の体重の移動が安定し、背面支持になることへの怖さも軽減され、できる気がしてきたのである。そして練習を進めていくことで、平行棒において中間局面がスムーズな〈マクーツ〉を実施することに成功した（図8）。

筆者の中間局面がスムーズな〈マクーツ〉を実施する際に意識しているコツは以下の通

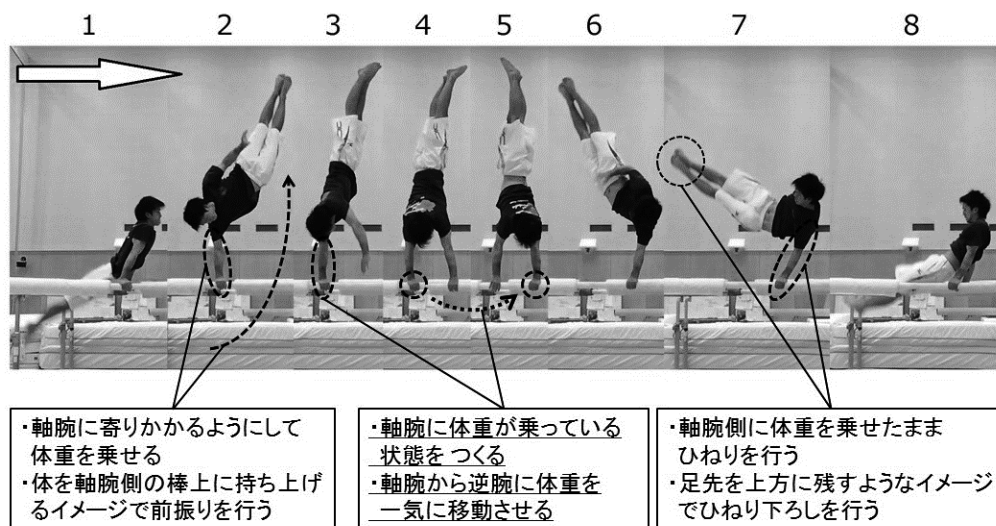


図8 筆者の中間局面がスムーズな〈マクーツ〉の実施とコツ

りである(図8参照)。図8の下線で示したコツは、修正活動を通して得られたコツである。

- ・「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」では、軸腕側に寄りかかるように体重を乗せ、身体を軸腕側の棒上に持ち上げるような感じで前振りを行う(図8, 1コマ~3コマ)。
- ・「前振り片腕支持3/4ひねり」(図8の2~4コマ)で軸腕に体重が乗っている状態をつくる。
- ・中間局面(図8, 4~5コマ)で、体重を軸腕から逆腕に一気に移動させる。
- ・「片腕支持3/4ひねり背面支持」では、軸腕側に体重をかけながら、足先を上方に残すようなイメージでひねりを行う(図8, 6~8コマ)。

IV. コツについての発生論的考察

ここでは、筆者の練習初期段階の〈マクーツ〉から中間局面がスムーズな〈マクーツ〉を習得するまでに掴んだ新たなコツに焦点をあて、そのコツについて考察を加え、コツの意味を明らかにしていくこととする。

1. 中間局面をスムーズに実施するためのコツ

(1) 「中間局面で体重を軸腕から逆腕に一気に移動させる」というコツについて

筆者は、コロボチンスキー選手の実施から、「前振り片腕支持3/4ひねり」の終末局面で、次のひねりをしかけ始めるというポイントを発見した。片腕支持ひねりを行い、単棒倒立

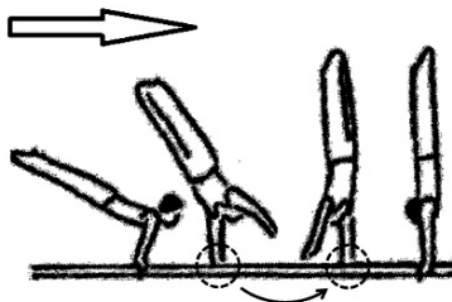


図9 「正倒立ひねり」（「採点規則男子2013年版」（日本体操協会，2013）より加工して転載）

を経過し、軸腕を換えて片腕支持ひねりを行うといった〈マクーツ〉と似た運動構造をもつ技に「正倒立ひねり」（図9）が挙げられる。金子（1971）は「正倒立ひねり」において、単棒倒立で停滞してはいけないことを指摘し、「前半のひねりをやって単棒に移った瞬間にはすでに後半のひねりの軸腕の肩の移しが始まっていなければなりません。」と述べ、運動を途切れさせないためには、後半のひねりの先取りと次のひねりの軸腕への体重移動が重要であることを指摘している。つまり、〈マクーツ〉においても中間局面の停滞をなくするためには片腕倒立から一気に逆腕の片腕倒立に移行しなければならないのである。

(2) 「前振り片腕支持3/4ひねり」で軸腕に体重が乗っている状態をつくる」というコツについて

図10は、筆者による練習初期段階の〈マクーツ〉を実施する時のイメージである。前振り片腕支持ひねりを行い、単棒倒立になったのを確認してから次のひねりを行うことを意識して実施を行っていた。図11は、筆者による修正活動後の〈マクーツ〉を実施する時のイメージである。前振り片腕支持ひねりを行い、単棒倒立になる前の片腕倒立の局面（図11，2コマ）、そして、「片腕支持3/4ひねり背面支持」の軸腕に体重を移す局面（図11，3コマ）を意識してひねりを行っている。中間局面をスムーズに実施するには、前振り片腕支持ひねり後の単棒倒立での停滞（図10，3コマ）をなくす必要があり、そのためには、「前振り片腕支持3/4ひねり」から一気に「片腕支持3/4ひねり背面支持」に持ち込まなくてはならない。〈マクーツ〉の中間局面で軸腕から逆腕への体重の移動を行うには、「前振り片腕支持3/4ひねり」で軸腕に体重がかかっているのを感じながら実施すると、体重移動が行いやすかった。これは、中間局面をスムーズに実施するためには、前振り片腕支持ひねりの中で逆腕での片腕倒立に移行する必要がある、いつでも押して体重を移動させる準備をしなければならないからであると考えられる。金子（1974）は、組合せの実施を成

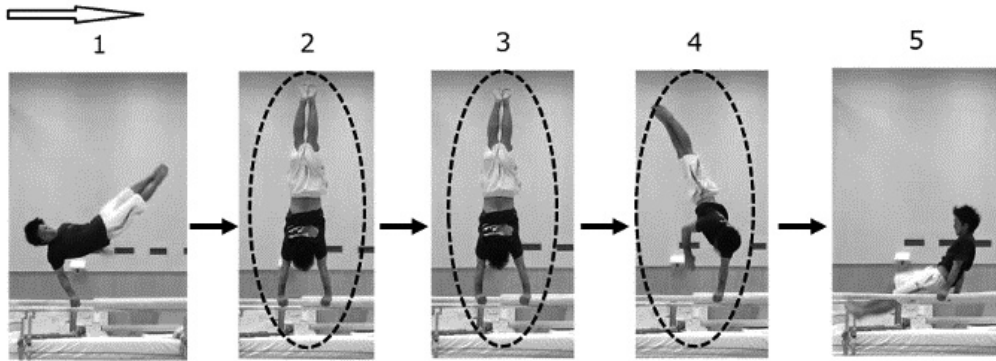


図10 筆者の練習初期段階での〈マクーツ〉を実施するイメージ

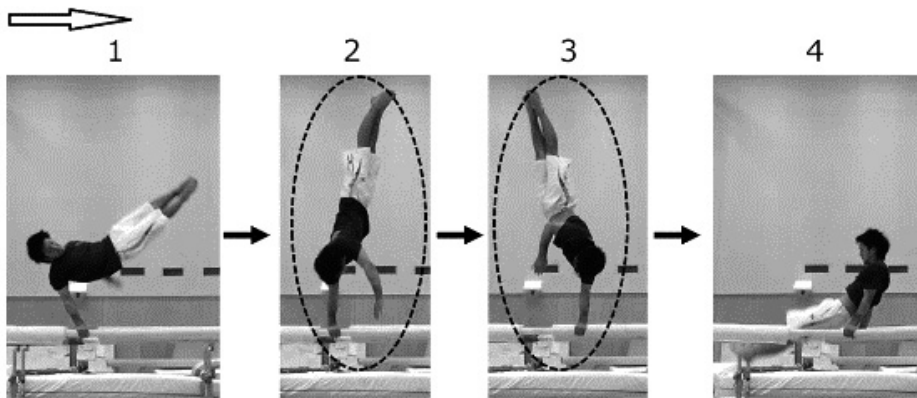


図11 中間局面がスムーズな〈マクーツ〉を実施する際の筆者のイメージ

功させるのには、前の技の移行技術局面ですでに次の導入技術の先取りが要求されることになる」と述べており、〈マクーツ〉においても中間局面をスムーズに実施するためには、単棒倒立になる前に「片腕支持3/4ひねり背面支持」の先取りを行うことが重要であると考えられる。「前振り片腕支持3/4ひねり」で軸腕に体重が乗っている状態をつくることを意識せずに実施すると、次のひねりの軸腕への体重移動が安定しない実施が多く見られた。

つまり、「前振り片腕支持3/4ひねり」で軸腕に体重が乗っている状態をつくる」という筆者のコツは、軸腕から逆腕へ体重を一気に移動させる際に、次のひねりの先取りを行い、逆腕への体重の移動を安定させるためのポイントであると考えられる。単棒倒立で停滞が生じる〈マクーツ〉を実施していた時は、単棒倒立になることを意識しており、軸腕に体重が乗っている単棒倒立になる前の局面（図11，2コマ）が意識されていなかった。そのため、次のひねりの先取りができておらず、スムーズな実施ができなかったと考えられる。

2. 「片腕支持ひねり下ろし局面」でのコツ

この局面は、単棒倒立から片腕支持3/4ひねりを行い、背面支持になる局面である。筆者は初め、バーを掴み損ねてしまうのではないかという怖さから、中間局面を思いきってスムーズに実施することができなかった。しかし、「単棒倒立から片腕支持3/4ひねり背面支持」を実施する中で、コツを掴み、安定してバーを掴むことができるようになってくると、単棒倒立で安定した状態からでなくても、背面支持ができるようになり、「前振り片腕支持3/4ひねり」から一気に逆腕に体重を移すことができるようになった。つまり、後半の「片腕支持3/4ひねり背面支持」で背面支持になることができるという前提がなければ、バーを掴み損ねてしまうという恐怖感から、中間局面をスムーズに実施することが難しく、中間局面でのコツはこの片腕支持ひねり下ろし局面のコツに支えられていたと考えられる。この局面で背面支持ができるかどうかがこの技の成功に直接関わってくることから、この局面をどのように捌くのかということはとても重要であると考えられる。

筆者は初め、平行棒で「片腕支持3/4ひねり背面支持」を実施する際に、身体が勢いよく落下しているように感じ、うまく支持になることができないのではないかという怖さから、思い切って背面支持になることができなかった。実施しようとする、身体が落下する勢いに耐え切れず、うまく背面支持ができない気がするから、腕支持になってしまいう実施が多く見られた（図12）。このような実施では、落下する勢いに耐えきれずに肘が曲がってしまい、また、バーを掴み損ねてしまった場合に、衝撃が強く、怪我をしてしまうことも考えられるために、筆者はできる気がしなかったのである。そこで、背面支持になるときに、軸腕に体重をかけ、できるだけ逆腕側に体重がかからないようにすることを意識して実施を行った。「軸腕側に体重をかけながらひねりを行う」イメージである（図13）。すると、勢いよく落下してしまう感じはほとんどなくなり、うまく背面支持になることができた。また、何回か実施していると、筆者は図14の3～4コマあたりで、背面支持ができるかどうかを確認していることに気づいた。このあたりでは、バーと身体が視界に入っており、筆者はここでバーの位置の把握と棒間に身体を通すことを確認し、バーを掴むことができるかどうかの判断を行っていたのである。「単棒倒立から片腕支持3/4ひねり背面支持」を行う際には、身体が振り下ろされるにつれて、体重が軸腕側から逆腕側へ移動することにより、軸腕に体重がかかりにくくなる（図12、2～3コマ）。軸腕に体重が乗っていないと、図14の3～4コマの状態をつくることができず、バーの位置を把握することが難しくなると考えられる。つまり、「軸腕側に体重をかけながらひねりを行う」という筆者のコツは、軸腕に体重が乗っている状態（図14、3～4コマ）をつくり、バーの位置を把握することと、棒間に身体が通り、次の後振りにつなげることができるかどうか

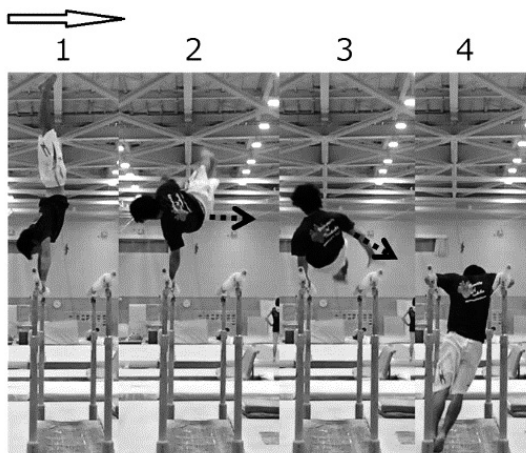


図12 腕支持になってしまった「単棒倒立から片腕支持3/4ひねり背面支持」の実施

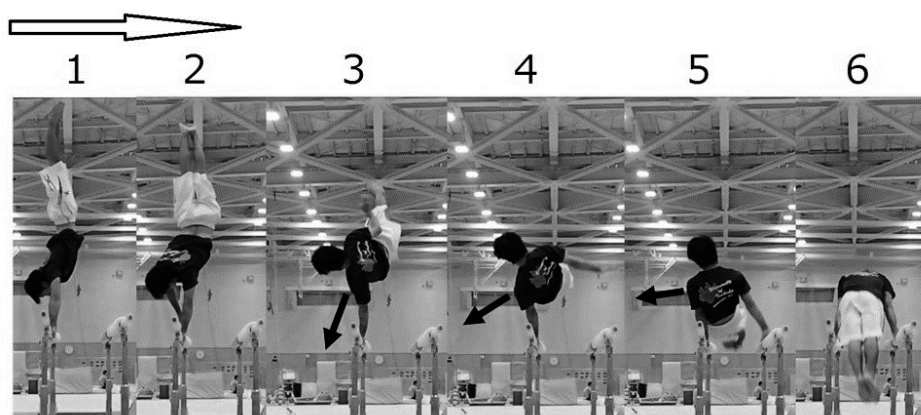


図13 筆者の「軸腕側に体重をかけながらひねりを行う」イメージ

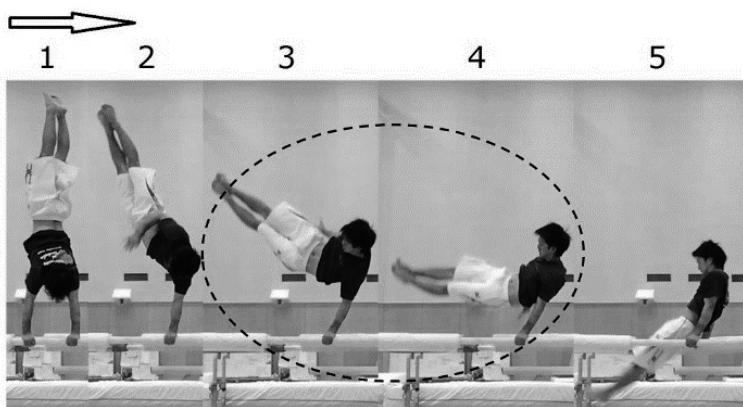


図14 筆者による「単棒倒立から片腕支持3/4ひねり背面支持」の実施

かを確認するという、背面支持になることの先取りを行う準備局面をつくるためのポイントであると考えられる。

V. 中間局面がスムーズな〈マクーツ〉の感覚作り

技を習得したい選手にとっては、技のコツ情報だけではなく、そのコツや動きかたをどのような練習方法で身につけることができるのかということも大きな関心事になる。ここでは、筆者が中間局面をスムーズに実施するために有効であると考えられる練習方法を紹介する。

1. 補助台を用いた感覚作り

まずは足がつかない程度の高さの台を二つ並べて平行棒に見立て、支持面を広くした練習環境で〈マクーツ〉の練習を行う（図6）。支持面が広くなることにより、背面支持になることへの恐怖感が軽減され、中間局面に集中した練習ができると考えられる。ここでは、中間局面での軸腕から逆腕へのスムーズな体重移動を意識し、中間局面がスムーズな〈マクーツ〉の動きかたを体験することが重要である（図7）。

2. 平行棒での感覚作り

中間局面をスムーズに実施するためには、中間局面でスムーズに軸腕を換えることがポイントとなる。軸腕を換えて次のひねり動作に入るためには体重を移動させなければならないことから、単棒倒立上での体重の移動が重要になる。そのため、まずは横向き単棒倒立の状態では体重を左右に移動させる練習を行う（図15）。ここでのポイントは「前半のひねりの軸腕から後半のひねりの軸腕へ」というように体重移動を行い、軸腕を換えた際にしっかりとバーを押して後半のひねりの軸をつくることを意識することである。

次に、横向き単棒倒立から一度、後半のひねりの軸腕をバーから離し、その状態から「片腕支持3/4ひねり背面支持」を行う（図16）。この練習方法でのポイントは、軸腕をバーから離れた際に「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」の終末局面を意識し、腕に体重が乗っ

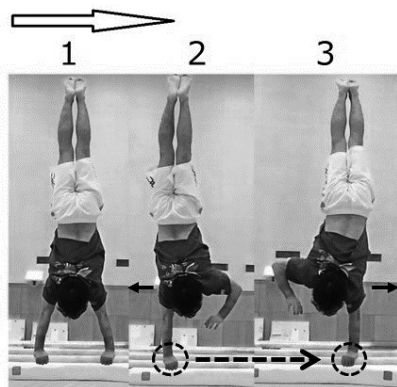


図15 単棒倒立での体重移動の練習

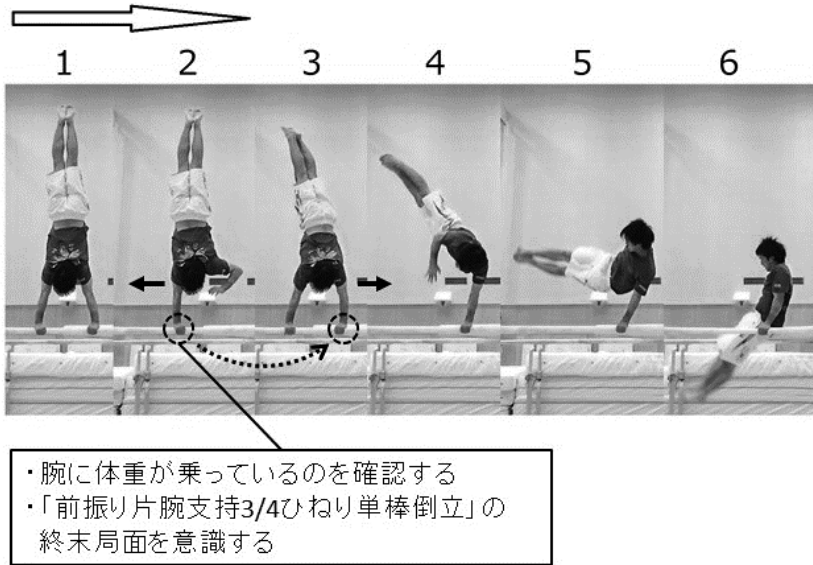


図16 一度軸腕を離してから「片腕支持3/4ひねり背面支持」を実施する練習

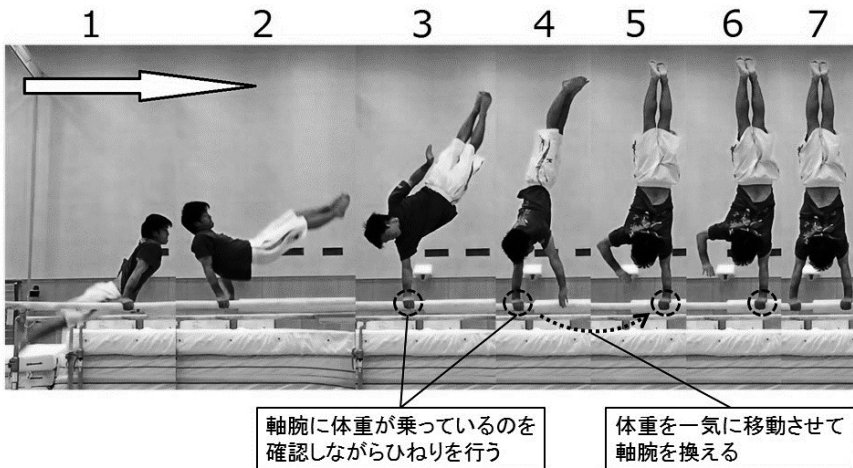


図17 「前振り片腕支持3/4ひねり」から軸腕を換える練習

ている状態を確認してから次のひねりを行うことである。

次に、「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」を行い、終末局面でスムーズに軸腕を換える練習を行う（図17）。この練習方法のポイントは、前振りを行い、片腕支持で軸腕に体重が乗っているのを確認しながらひねりを行い、軸腕から逆腕へと体重を移動させながら一気に腕を持ち換えることである。

VI. 結論

1. まとめ

本研究の目的は、〈マクーツ〉の中間局面をスムーズに実施するために有用な技術情報を提示することであった。そのために、筆者自身が、中間局面がスムーズな〈マクーツ〉を習得し、その習得過程で得たコツを提示し、発生様相や筆者のコツに対する考え方や意味形態を読み解き、コツの意味について考察を行った。そして、〈マクーツ〉において中間局面をスムーズに実施するための感覚作りとして、いくつかの練習方法を提示した。

本研究によって得られた知見をまとめると以下のようなになる。

- 1) 〈マクーツ〉の中間局面で停滞してしまう段階からスムーズに実施できるようになった段階に移行した際に、掴んだ新たなコツ、つまり、中間局面をスムーズに実施するために必要であったコツは、「前振り片腕支持3/4ひねり」で軸腕に体重が乗っている状態をつくる」、「中間局面で体重を軸腕から逆腕へ一気に移動させる」であった。
- 2) 中間局面をスムーズに実施するためには、軸腕を換える局面で体重を軸腕から逆腕へ一気に移動させる必要があり、「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」の終末局面で次の「片腕支持3/4ひねり背面支持」の先取りを行うことが重要であることが示唆された。
- 3) 「前振り片腕支持3/4ひねり」で軸腕に体重が乗っている状態をつくる」という筆者のコツは、軸腕に体重を乗せ、いつでもバーを押して次のひねりの軸腕へ体重移動ができるようにするという、軸腕を換えた後のひねりの先取りを行うためのコツであると考察された。
- 4) 中間局面をスムーズに実施するためには、片腕支持ひねり下ろし局面で背面支持になることができるという前提が必要であり、中間局面をスムーズに実施するためのコツは「片腕支持ひねり下ろし局面」のコツに支えられているということが示唆された。

2. 結語と展望

本研究で提示されたポイントやコツは、筆者個人の動感および動きかたであり、個人的なものであるため、今後はこれらのポイントやコツが他者に転移可能かどうかを確認するといった、さらなる技術の抽出作業が必要になる。しかし、〈マクーツ〉の中間局面をスムーズに実施している選手が少ない中で、その実施に成功し、中間局面で停滞してしまう実施とスムーズな実施の動きかた、意識するポイントの違いを明らかにすることができたことは、〈マクーツ〉を習得する選手が筆者と同じようなつまずきにあったときに、そのつまずきを解決するための一つの道しるべとなるだろう。本研究で明らかにされた情報がト

レーニング現場に寄与することを願い、論を閉じることとする。

注記

注1) 「前振り片腕支持3/4ひねり単棒倒立」の終末局面と「単棒倒立から片腕支持3/4ひねり背面支持」の開始局面が融合する局面のことである。

注2) この連続図はユーチューブに投稿されている、1994年に行われた世界選手権大会でIGOR KOROBCHINSKI選手が実施した〈マクーツ〉の映像をもとに作成したものである。この映像が投稿されているアドレスは以下の通りである。

<https://www.youtube.com/watch?v=FrOpxxJQvXs>

文献

金子明友 (1971) 体操競技教本 I 平行棒編. 不味堂出版.

金子明友 (1974) 体操競技のコーチング. 大修館書店.

Kurt Meinel, 金子訳 (2007) スポーツ運動学, 第14版. 大修館書店.

日本体操協会 (2009) 採点規則男子2009年版.

日本体操協会 (2013) 採点規則男子2013年版.

佐野淳 (2003) コツと技術の関係に関する運動学的考察. スポーツ運動学研究, 16 : 1-11.

佐野淳 (2004) コツの言語表現に関するモルフォロギー的考察. スポーツ運動学研究, 17 : 13-23.