

平行棒における新技に関する研究  
～後ろ振り上がり前方開脚宙返り抜き懸垂について～

順天堂大学大学院  
スポーツ健康科学研究科  
学籍番号：4119010  
氏名：萱 和磨

【背景】

本研究で取り上げる「後ろ振り上がり前方開脚宙返り抜き懸垂（以下、日本式宙返り懸垂）」は、2017年版採点規則に記載されていない未開発の新技であり、グループⅡ（腕支持振動技）に属され、F難度になることが想定される。グループⅡにおいて「後ろ振り上がり前方屈身宙返り支持（D難度）」を実施する選手が世界的に多く、同一技に集中している傾向にあり、モノトニー現象が生じている。「日本式宙返り懸垂」を演技構成に取り入れることでモノトニー現象の打開にも繋がり、平行棒の新たな競技特性の一助となる可能性が考えられる。

【目的】

そこで本研究は、実施者間の「日本式宙返り懸垂」を局面ごとから技術相違を探り、当該技を成功させる為の技術の一要因を運動モルフォロジーの観点から考察することを目的とする。

【方法】

実施者については、公益財団法人日本体操協会の一種公認審判員の資格を有する3人の評価をもとに、習得者、未習得者のそれぞれ2名ずつ計4名を選出した。実施者には「日本式宙返り懸垂」を実施してもらい、その試技をビデオカメラで撮影し、映像をもとに各実施者の実施を運動モルフォロジーの観点から比較考察を行った。

【結果および考察】

習得者群の特徴として、準備局面では素早いぬき、あふりを行い、前方開脚宙返り局面では後方に移動しながら回転を行っていた。未習得者群は、準備局面での全体的な運動経過が遅れており、前方開脚宙返り局面では前方に移動しながら回転を行っていた。これにより効率的に回転することが出来ず、懸垂局面では脚がバーに接触し姿勢欠点が見られた。以上のことから、準備局面において素早いぬき、あふりを行い、前方開脚宙返り局面では後方に移動しながら回転することが有用な技術であると示唆された。

【結論】

本研究により「日本式宙返り懸垂」を成功させる上で、以下のことが示唆された。

1. 振り出し局面では、身体全体を前方に押し出し、振動の勢いを助長させること。
2. ぬき、あふり局面では、腹屈頭位でぬきを早い段階から行い、背屈頭位であふりを素早く行うこと。
3. 離手局面では、腰を屈げて行うこと。
4. 前方開脚宙返り局面では、後方に移動しながら回転を行うこと。
5. 懸垂局面では、視覚でバーを確認し、身体が水平位の姿勢で行うこと。