

### 【目的】

現在の平行棒の演技構成は2017年のルール改定を機にグループⅢ（長懸垂・逆懸垂振動技）以外での高難度技の実施が求められるようになり、グループⅡ（腕支持振動技）の「日本式宙返り」の実施が多く見られる。そこで本研究では、競技力向上の一助となるべく、グループⅡに属し、実施例の少ない高難度技である「日本式宙返り腕支持」の有効な技術をモルフォロジーの観点から考察し、有用な技術的傾向の一要因を明らかにすることを目的とする。

### 【方法】

試技者として「日本式宙返り腕支持」の実施が可能な選手2人、現在練習段階の選手を2人選出し、その試技をデジタルビデオカメラで撮影した。得られた映像をもとにモルフォロジーの観点から比較考察を行った。

### 【結果】

習得者群は未習得者群と比較したとき、準備局面である腕支持後ろ振り上がり局面の動作を「先取り」し、早くから行っている傾向がみられた。また、「ぬき」の運動においては腰角度が小さい、すなわち腰を強く<sup>ま</sup>屈げている傾向がみられた。このことから習得者群は腰を屈げることで腕支持振動の勢いを助長させていることが推察される。また、腕支持後ろ振り上がり局面の動作を「先取り」し、早くから行うことで主要局面である前方開脚宙返り局面での回転運動の際、素早い回転を行うことができるものと考えられる。

### 【結論】

本研究により、「日本式宙返り腕支持」を習得するうえで有用な技術的傾向の一要因として、以下のことが示唆された。

1. 振り出し局面では腰を屈げ、身体を前方に押し出すこと。
2. ぬき局面では腰を早めに屈げ、振動に勢いを助長させること。
3. あふり局面では腰を反らせ、離手局面に向け早めの準備を行うこと。
4. 離手局面では振動の勢いを利用し、回転運動に即座に移行すること。