

鉄棒における〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手（リバルコ）〉のトレーニング方法に関する一考察
濱崎裕介（白鷗大学）

I. はじめに

トレーニングの対象となる技の構造に関する研究は、その技の理想像やトレーニング方法を考える上で大変重要である。体操競技の技は、技名によってその成立条件が規定され、他の技との区別がなされている。技名によって規定された技の成立条件を逸脱することは許されないが、技の成立条件を満たす範囲内において、やり方としての変形可能性は保証されている。例えば平行棒における〈棒下振出しひねり倒立〉は内手握りからも外手握りからも行うことができる。このように動き方を鑄型化されないことが体操競技の技の技術開発を支えてきた。

近年では既存の技にひねりを加えたり姿勢を変化させるなどして「新技」として発表することに注目が集まっているが、既存の技の新しいやり方、より良いやり方の模索といった活動も体操競技の発展のためには必要である。

本研究では、〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手〉の運動構造を考察することで、この技の新しいやり方を紹介するとともに、トレーニングに関する新たな視点を提供することを目的とする。

II. 従来のやり方で行う〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手〉の構造分析

〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手〉は、懸垂前振りからとび局面を伴い 3/2 ひねって大逆手握りで懸垂するという技である。

〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手〉は“とび”の運動規定詞の示す通り、技の成立条件として空中局面を必要とする。しかしながら、実際に行われているこの技の運動経過を見ると“空中ひねり”として 3/2 ひねりを行っているのではなく、〈後方車輪〉の上昇局面からひねりを開始して、“支え

ひねり”として約 1/2 ひねりを行ってからひねりの軸腕を放し（図 1-3~4）、若干の空中局面を示しつつ最初の支えひねりとは軸腕を換えてバーを握り（図 1-5）、“支えひねり”で残りのひねりを継続する（図 1-5~8）というやり方が一般的である。

このやり方の場合、最初の 1/2 ひねりは体の前面が先行する正ひねりであり、残りの 1 回ひねりは体の背面が先行する逆ひねりである。また、ひねりの軸腕はこの図の場合、最初の 1/2 ひねりが左、残りの 1 回ひねりが右となり、ひねりを継続するために軸腕が換わる（図 1 参照）。

一般的にはどの選手も左右どちらか一方が得意な軸腕になっていることが多く、支えひねりの最中に軸腕が変化する場合には得意な軸腕と苦手な軸腕の両方を使用することとなる。従来のやり方での〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手〉では、最初のひねりの軸腕を得意な方にして後半のひねりを苦手な軸腕にする場合と、最初のひねりを苦手な軸腕にして後半の軸腕を得意な軸腕にする場合の 2 つがある。

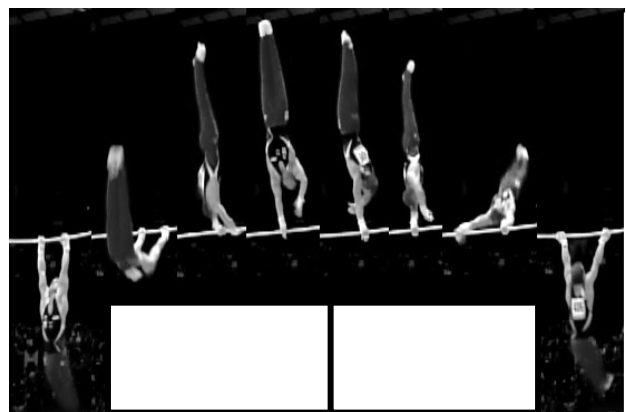


図1 従来のやり方で行う〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手〉の運動経過

Ⅲ. 新しいやり方で行う〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手〉の構造分析

ベラルーシの LIKHOVITSKIY 選手は図 2 のようなやり方で〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手〉を行っている。すなわち従来のやり方での〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手〉では後方車輪の上昇局面において“正ひねり”を行ってひねりの軸腕を放し、軸腕を換えてひねりを継続させるのに対して、新しいやり方の場合は後方車輪の上昇局面において“逆ひねり”を行い（図 2-2~3）、同じ軸腕のまま握り直し（図 2-4~5）、ひねりを継続させている（図 2-5~8）。

このやり方の場合、最初の 1/2 ひねりは体の背面が先行する逆ひねりであり、残りの 1 回ひねりも体の背面が先行する逆ひねりである。また、ひねりの軸腕は終始換わらない（図 2 参照）。ひねりに関与する軸腕が片方だけであるため、得意な方のひねりの軸腕のみを使って技を遂行できることがこのやり方のメリットである。その反面、ひねりのきっかけを作ることや〈後方車輪〉の上昇局面での逆ひねりの最中にバーを押すことが難しく、この技に要求される“とび”局面を生み出しづらいことがデメリットとして挙げられる。

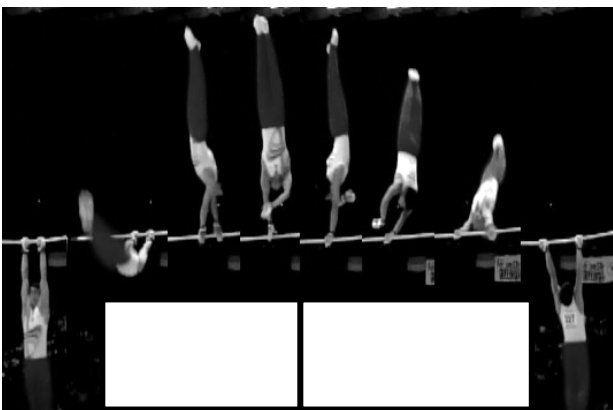


図 2 新しいやり方で行う〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手〉の運動経過

Ⅳ. トレーニングの方法論的示唆

採点規則男子 2001 年版以降、鉄棒においては懸垂振動や屈身回転からひねって大逆手や片大逆手握りになる技が流行しており、現在ではジュニア期から大逆手握りになることや大逆手握りで体重を支えることに慣れた、手首や肩の柔軟性に富んだ選手が多くなっている。このような手首や肩の柔軟性に富んだ選手であれば〈後方車輪〉の上昇局面で逆ひねりを行い、とびを伴って同軸腕を逆手に握り換えるという動きを容易に習得できるであろう。

〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手〉の習得を目指すレベルにある選手は、この技に関連性の深い〈前方車輪 1 回ひねり大逆手〉や〈後方車輪（逆）ひねり大逆手〉などを習得していることが多い。新しいやり方で行う〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手〉の場合は、これらの技を行う際と同じ軸腕と持ち手を使うことができる。大逆手握りという特殊な握り方でバーを握る技においては、持ち手に関しても慣れている方を使えることは技の習得や安定に大変優位に働く。

Ⅴ. おわりに

本研究では、〈後方とび車輪 3/2 ひねり大逆手〉の運動構造を考察することで、この技の新しいやり方としての変形可能性を示すことができた。また、この新しいやり方の特性を考察することでこの技のトレーニングに関する新たな視点を提供することができた。

体操競技の数々の技は、技名によって成立条件が定義づけられているが、その成立条件の範囲内においては遊び幅としての技さばきが許容されている。技のより良いやり方の模索が今日の体操競技の発展を支えてきたことはいままでもない。本研究が技のトレーニング論の発展に寄与することを期待する。