

つり輪における後方伸腕伸身逆上がり十字懸垂（アザリアン：Azarian） における効果的な練習方法の考察

城間東昇

日本体育大学大学院

I. 背景および事前調査

はじめに、男子体操競技で1試合に獲得できるメダルの数は、団体総合、個人総合、ゆか、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒の合計8個となります。日本の男子体操競技はアテネオリンピックから北京、ロンドンと団体総合で金メダルを獲得していない。これからのオリンピックで団体総合での金メダル獲得を目指すにあたって何が足りないのかを考察した。

ロンドンオリンピック後の主な試合の種目別の成績を調査した結果、つり輪のメダル数が少なく、今の日本はつり輪の強化が急務であると考えられる。

現在のつり輪の世界トップクラスの選手の演技構成を分析した。分析に使用した試合は2015/3/19~3/22に行われた世界大会である。つり輪の採点には、技の種類によってグループ分けがされている。グループⅠ振動技、グループⅡ振動技から倒立技、グループⅢ振動技から力技、グループⅣ力技、Ⅴ終末技となっている。分析の結果、グループⅣの力技が多くを占めているという結果が得られた。現行のルールでは各グループの技は4つまでしか出来ないのに対し、一位と二位の選手は力技のグループを上限までいれていることが示された。また、現行のルールでは10個の技のみ採点することからも、力技の占める割合が高いといえる事がわかる。

グループ別の構成点の合計、グループを分け、それぞれ合計していきグループ別の構成点を算出した。この結果もやはり力技のグループが占める割合が大きくなった。要因としては、力技を4

つないし3つを取り入れているからでもあるが、注目したいことは、行っている力技の難度も高いということである。このことから、つり輪の勝ち点は力技がメインとなることがいえる。よって、力技を早期で完成させることが急務であると考えられる。

構成における力技の分析および考察、分析した。結果、後転系もしくは、後方伸腕伸身逆上がり系の技が非常に多くなっていることが示された。考察では後転系と後方伸腕伸身逆上がり系の技は前半部分の「肩を上昇させる局面」では、技術的に類似している事からこの後転系、後方伸腕伸身逆上がり系の技の「肩を持ち上げる技術が重要である」ことが分かった。

II. 目的

本研究では（アザリアンの肩を持ち上げる技術の重要度はどれくらいかの証明）、（アザリアンの習得にあたり、最も意識的に重要なポイント）、（効果的な練習方法の考察の為の要素の解明）の3つの目的を検証する為に研究および実験を行っていき、得られた結果を日本の男子体操競技のパフォーマンス向上につなげていきたい。

III. 方法

実験1：対象者：N大学アザリアン習得者11名
アザリアンの肩を持ち上げる技術の重要度はどれくらいかの証明、アザリアンの習得にあたり、最も意識的に重要なポイント、をインタビューにより、効果的な練習方法の考察の為の要素の解明とする。

実験 2：対象者：N 大学 3 名、非対象者：K 大学 3 名（すべてアザリアン未習得者）

実験 1 でポイントの抽出した後に考察されたトレーニングを対象者に当てはめて実験した。

時間：10 分から 30 分までと設定した。（理由：考察トレーニング対象者は 5 つのトレーニングをすべて 1 セットずつ行ったとして、最低 10 分はかかるとした。）（また、30 分と区切ったのは反復練習よりも、感覚的におこなってもらいたかったため。）（また、従来のトレーニング対象者は時間を統一するため 10 分から 30 分と同じ設定にした。）

考察トレーニング対象者内容：N 大学は 5 つのトレーニングすべてを週に 5 回練習があるので、取り入れてもらった。

従来のトレーニング対象者内容：K 大学は普段行っているアザリアンのトレーニングを行ってもらった。

IV. 結果および考察

実験 1

・技の完成までの期間：平均 3 ヶ月
・完成までもっとも重要なポイント：肩を上げること（一度できるようになれば、技の安定まではすぐである）

・トレーニングの内容：1 から 2 種類のトレーニングを主に反復練習

考察：トレーニングにバリエーションを持たし、主に肩を上げる技術をメインとした練習方法を開発する。インタビューによって得られた共通のポイントをピックアップし、肩を上げる技術に対してのトレーニングを 5 種類考察した。

（考察されたトレーニング）

1. 肘まげ逆上がり
2. 鉄棒で肘を伸ばしたまま逆上がり
3. スイングを使って逆上がり

4. BOX とチューブを使用した肩上げトレーニング

5. チューブを使用したアザリアンの 5 つである。

実験 2

N 大学対象者 3 名：実験開始 1 週間後には 3 名すべての対象者がアザリアンを完成させた。

K 大学対象者 3 名：約 4 週間後に 1 名が完成した。

この結果は考察されたトレーニングの有効性を証明できたと思われるが、やはり対象者それぞれのモチベーションは完全に統一することはできなかったので、誰もが 1 週間後完成させることが出来るとは思えない。しかしながら、N 大学対象者 3 名すべてが短期間で完成させたことは、このトレーニングは有効だという証明となるだろう。

N 大学対象者にどの種類のトレーニングが一番有効だったかをインタビューしたところ、3 名中 2 名が鉄棒での肘を伸ばしたままの逆上がりがよくかったと答えた。なぜかを聞いたところ、「肩を引き上げるタイミングが似ている」ということだった。

V. まとめ

実験 1 のインタビューによって考察されたアザリアンの練習方法は、実験 2 の被験者に対し有意義な結果が得られたと考えられる。まず、熟練者に対してのインタビューによってアザリアンが完成するまでの期間は平均 3 ヶ月であった。対して、被験者は 3 名ともに 1 週間でできたことである。また、非対象者のうち 1 名は 4 週間目に完成したが、残りの 2 名はまだ完成にはいたっていない。このことから、本研究の成果は得られたと考える。