

体操競技あん馬における新技「新モギルニー」の技術開発と指導

佐藤 宏太

日本体育大学大学院

1. はじめに

体操競技では、2006年に10点満点撤廃という大きなルール改正が行われてから、今まで以上に「Difficulty」Dスコア（難度点）が重要視されるようになった。

渡辺と梶原（2006）は、体操競技の演技で用いられている技や組み合わせに流行りや偏りが生じ、どの演技も似た内容になってしまう現象は「演技のモノトニー化」とよばれており、近年において新しい技や組み合わせの発表は稀にしか見られなくなったと述べている。実際に、どの種目においても高難度の技になるほど技の数が少ないのが現状であり、「演技のモノトニー化」現象を克服する為にも、今後の体操競技の発展には高難度で独創性のある新技の開発が必要不可欠であると示唆される。あん馬では現在、D難度以上の技数が他の種目に比べ技数が最も少ない（男子採点規則、2013）。特にグループIVに属する上向き転向群は、フロップやコンバインを除くとE難度以上の単独技が1つであり、近年新技も発表されていないのが現状である。そこで、あん馬におけるグループIVに属するD難度の技「モギルニー」に着目し、筆者自身がモギルニーにさらに1と1/4転向を加えた新技「新モギルニー」を開発した。

2. 研究目的

本研究では、モギルニーの発展技である新技「新モギルニー」のコーチング手法を確立することにより、演技のモノトニー化現象解決への一助、そしてなにより選手の競技力向上への寄与となることを目的とする。

3. 研究方法

事前に構造分析と局面分けを行い、段階的指導方法を作成する。その後、段階的指導方法に沿って練習を開始し「新モギルニー」を完成させる。毎回のビデオ撮影と練習後インタビュー、ハイパフォーマンスコーチとのミーティングから「新モギルニー」のより効率的な練習方法を確立していく。

4. 結果

「新モギルニー」完成後の被験者インタビューとハイパフォーマンスコーチインタビューから、モギルニーとの大きな相違点は、あん馬馬背に両手を着く場面であり、センターサークルから後半部分の練習が最も効果的と考えられた。さらに、技を行う際、①肩を落とさずに高い位置で旋回を行う。②あん馬馬背での両手の時間を長くする。③体幹を締めておく。④旋回を大きく回し縮こまらない。という、4つの意識するポイントが抽出された。

5. まとめ

フロップやコンバインが不得意である選手にとって、グループIVで得点を稼ぐ為に「新モギルニー」の習得は有効な手段であると同時にモノトニー化現象解決への一助になると考えられる。また、4年に1度の大きなルール改正によって、流行の技が変わってくる体操競技では「新モギルニー」は流行の可能性を秘める技になってくるのではないだろうか。被験者を増やし、更なる有効な練習方法を確立していくことが今後の課題と言える。