

## 跳馬のロペスにおけるコーチング研究 一踏切り・第1空中局面・着手に着目して一 沖口誠

日本体育大学大学院

### 1. はじめに

跳馬は2001年に旧型跳馬からボックス型に機械器具が大幅に変更されて以降、著しい発展を遂げており、国内大会においても、カサマツとび後方かかえこみ宙返り（リ・セグエン）や、伸身カサマツとび5/2ひねり、現時点での最高Dスコア6.4の技が発表されている。

しかし2008年北京、2012年ロンドンオリンピック競技大会では、日本は体操競技男子団体において銀メダルを獲得したものの、両競技大会において金メダルは中国であり、得点を比較すると、6種目の中で最も大きな得点差が跳馬であった。また、2014年世界選手権跳馬決勝では出場選手全員がDスコア6.0以上の跳躍をしていたことから、跳馬での6.0以上の跳躍は課題であると考えられる。

2014年全日本選手権において、全選手88人中ロペス5人、ドリックス39人、2015年全日本選手権、全99人中ロペス4人、ドリックス42人であり、この2技を約半数の選手が実施しているがロペスの実施人数がドリックス実施人数に比べ極めて少ない。ロペスとは、グループII、第1局面で1/4ひねりとび系（カサマツとび系）に分類されており、そこから2と3/4ひねる技で、昨年まではカサマツとび系のなかで最高難度に位置付けられており、Dスコアは6.0の技である。ドリックスとは（伸身カサマツ1回半ひねり）でロペスより1/2ひねりが少なくロペスより1つ難易度が低い技である。類似した技だが、実施人数の差から何らかの技術の相違があると考えられ、日本国内でのロペス実施者の増加は日本の跳馬技術向上、発展に繋がると推察される。過去には、村田ら（2010）によっ

てロペス動作の技術考察が行われているが、練習方法の提示や実践研究は行われていない。

本研究では、ロペスの踏切り局面、第1空中局面、着手局面に着目し、ロペスの指導方法の考案とその成果を検討することを目的とする。

### 2. 研究方法

研究1: ロペスの熟練選手6名、被験者3名に半構造化インタビューを行い、ロペスのコツを検討。インタビューはおおむね30分から60分であった。

インタビューで得られた音声データは、修正版グラデッド・セオリー・アプローチを用いて分析を行った。

研究2: 研究1で明らかとなった結果をもとに、ロペスを習得するための練習方法を考案し、それをロペス未習熟の選手3名に実施。

期間は3ヶ月実施し、1週間に1回から2回の頻度で考案した練習を実施してもらった。

### 3. 結果と考察

熟練者へのインタビューから抽出された結果、踏切り局面では「身体固定練習」、第1空中局面では、「身体入れ替え練習」、着手局面では、「第2着手への乗せ練習」の重要性が得られた。研究1から得られた練習方法を研究2において実践したところ、競技会において2名成功することができ、練習においても安定した実施もみられた。また、研究2を進めていく段階で、指導前と指導後の被験者の中の感覚の違いが現れた。よって、ポイントの練習を行い試行錯誤し技術習得を目指すのはもちろんだが、伝えることによつて意識の変化、考えさせることによつてもロペス実施能力が向上したと推察される。