

器械運動指導法研究プロジェクト

実践編：道しるべ方式指導法

～マット運動「ロンダート・後転とび」～

栗原英昭

吉田 茂

前湘南工科大学教授

埼玉大学名誉教授

1. はじめに

今回取り上げる「後転とび」はかつて「腕立て後方転回」と呼ばれていたが、1964年東京オリンピック大会の開催にあたりわが国でも述語統一が図られた結果、「後転とび」が正式名称となった。しかしながら、今日でもなお指導現場では逆転とかバク転などの愛称で呼ばれているわざである。学校体育の器械運動（マット運動）では例示までは至っていないが、能力の優れた子どもたちには興味を持たれ挑戦意欲を駆り立てるわざでもある。

そこで今回はこのわざに初めて挑戦する子どもたち或いはその指導者のために、後転とびの動感能力の育成のために指導法的一端を紹介することを目的として取り組むこととする。このわざは後転とびの後方けり出し後の局面で、一瞬からだの位置関係がよくわからなくなることがある。従って、後方への方向感覚や着手の準備や先取りが難しく、怖さを伴うものである。つまり、空中局面は、全く後方への感覚の世界であり、指導にあたっては最も注意を喚起しなければならないところである。特に、後転とびは前転とびのように一人で挑戦する気持ちになれず補助頼みとなってしまう場合が多い。（補助については学会誌 23 号 36 ページ参照）

補助の仕方は、一般に、後方へのけりだし局面から子どものからだを支持し回転を誘導するように行われ、その反復練習で自得を促すケースが一般的であろう。つまり、よび運動による後方への感覚の養成に時間をかけることは少ないように思われる。そこでこの「後転とび」わざの指導法研究では、よび運動による後方への感覚の習得を念頭において、結果として後転とびの導入段階をいかに楽しく意欲を持って取り組めるかを主題としたい。また、今回の研究では平成10年の学習指導要領の改訂に伴い、初めて例示された「ロンダート」わざの指導法についても言及したい。

2. 道しるべ方式指導法の確認

道しるべ方式指導法とは、以下のような段階を踏まえてまとめられた指導法のことであり、これまでに取り上げた器械運動のわざはすべてこの研究方法によるものである。

(1) 道しるべⅠ

- ・スタート地点を確認する。
- ・よび運動で動きの感覚づくり。
- ・子どもの身体的能力や動感能力に応じて運動課題を用意する。

(2) 道しるべⅡ

- ・目標技へのアプローチをねらいとする。
- ・よび技で動感能力アップを図る。
- ・目標とする運動（わざ）と類似の運動課題を用意する。

(3) 道しるべⅢ

- ・目標技を習得することを目標とする。
- ・目標技のコツをつかむ練習課題を用意する。

(4) 道しるべⅣ

- ・発展的な課題練習を例示する。

3. 道しるべⅠ 後転とびのよび運動による後方への感覚養成

(1) 手作り小型踏切板（以下、踏切板）の作成（図1参照）

後方回転のける局面では感覚がつかみにくいので、補充するためにこの踏切板を試作した。ソフトジムボールは強度が弱いので使用に当たっては小学生低学年用である。そのボールを補強する意味でボールの内側にスポンジのチップを入れた。



図1

- ①板二枚(60×30cm)を結合 ②ソフトジムボール、スポンジマット(30×30cm)、スポンジチップ(10×10×5cm) ③折りたたむ ④上板の上に足場のスポンジマット(40×30cm)

(2) ジムボール（以下、ボール）、踏切板、跳び箱を利用した動きづくり。

回転前半（後方への蹴り出し）の感覚をつくり出すための練習をいくつか取り上げてみたい。後ろに倒れ込むだけで不安に駆られるので、後方への動き出しは慎重に取り扱いたい。使用するボールのサイズは、子どもの身長に合わせて使えるように、直径75cm、85cm、95cmを用意した。以下の運動課題をもうけて後転とびに必要な動感を身につけるようにしたい。



図 2. ジムボール 左から 75cm、85cm、95cm/直径

(3) 後方への感覚を習得するための初歩

からだの後方への感覚をつかむには次のような伸身体勢での倒れ込み（背落ち）から始めるとよい。

- ①エバーマット（40cm）上に伸身ポーズで倒れ込み（けりは入れない）



図 3 .直立～エバーマットへ背落ち 動画

- ②小型踏み切り板に乗って、伸身ポーズでエバーマット上に背落ち

- ③小跳び箱 1 段から同じ高さのエバーマットへ倒れ込み



図 4. 跳び箱台からエバーマットへ背落ち 動画

(4) 回転前半の局面を想定した後方への感覚づくり

- 1) ボールを背にして立ち、ゆっくり後ろに倒れボール上に仰向けで倒れ込み、その反動でもとの直立姿勢に戻る。・・・図 5(1)参照



図 5 （1）ボールを背に倒れ込み起き上がり 動画

2) 後方へ回転する動きで感覚づくり

①ボールを使って・・・図 5(2)参照

ボールを背にして立ち、ボール上に仰向け体勢となり、補助者が後方へボールを回転させ着手まで誘導する。



図 5 (2) ボール上で後方回転（補助付） 動画

②跳び箱を使って・・・図 5(3)参照

跳び箱を踏み台にして、ボール上に仰向け体勢となり、ボールを後方に回転させて着手する。

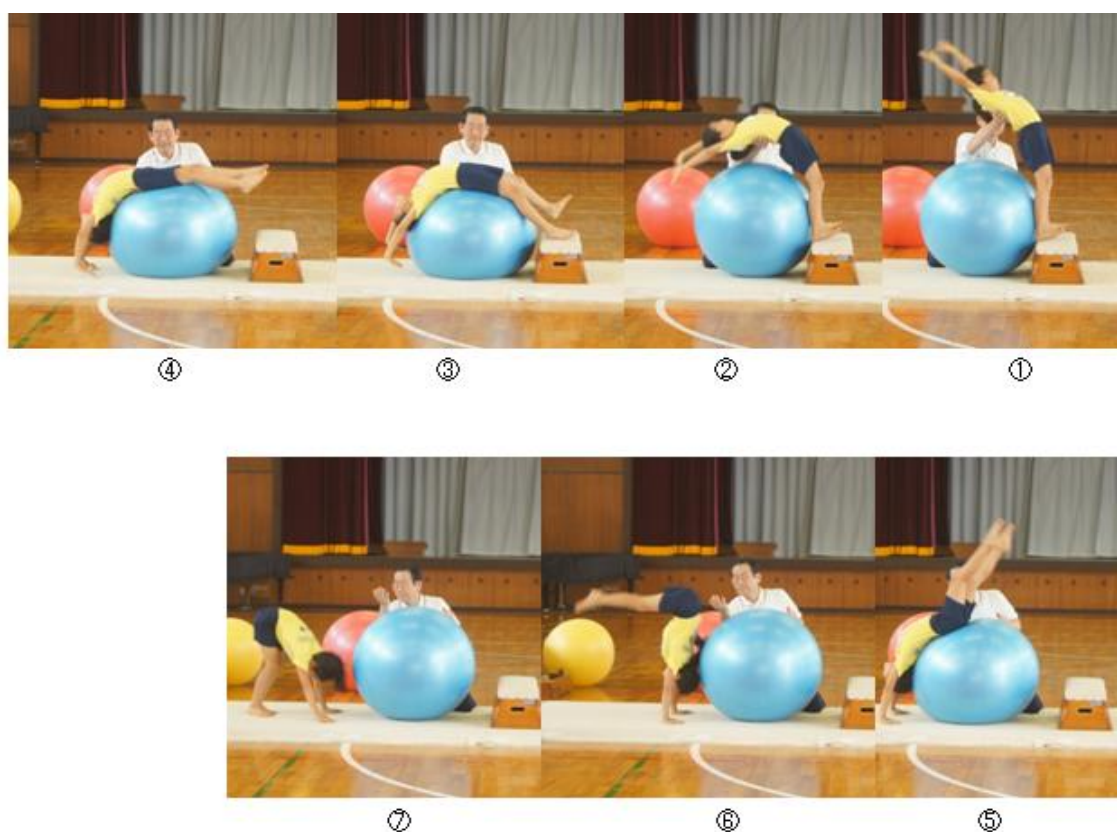


図 5 (3) 跳び箱を台にして伸身でボールに乗り後方回転 動画

③踏切板を使って・・・図 5(4)参照

踏切板の弾みを少しだけ利用して、後方への感覚を確かめながらボール上で後方回転を行う。



図 5 (4) 小型踏切板からボール上で後方回転 動画

(5) 回転後半の局面を想定した動きづくり 動画

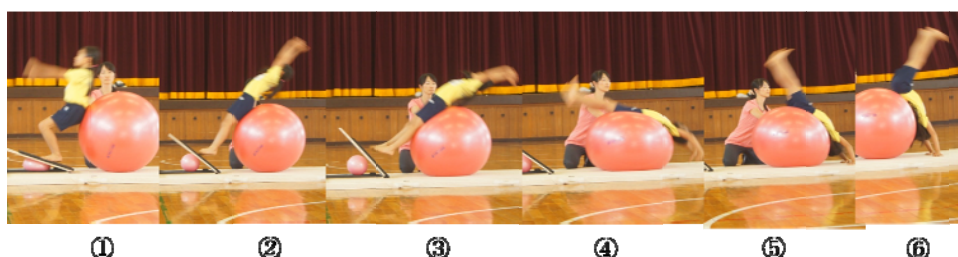


図 6. 踏切板を蹴ってボールにのって後方支持回転 初挑戦！

<踏切板のバネを使って後方へけり出してみる。>

- ①②腰をまげ踏切板をけって、ボールに乗りこむ。
- ③体を伸ばし後ろに倒れ込むようにしてボール上にうまく背面支持となる。(補助者が背中を支えるようにボールに乗せる。ボールの上に乘れずに横に外れてしまうことがあるのでうまくボール上に乗り込めるようにする。)
- ④⑤踏切板を蹴ったらからだをしめる。補助者がボールを回転させながら、うまく着手できるように誘導する。
- ⑥着手とほぼ同時に足を下ろししゃがみ立ちとなる。

4. 道しるべⅡ 目標わざ「後転とび」へのアプローチ ～よびわざで動感能力アップを図る～

(1) ブリッジの基礎知識

- ・ブリッジは手と足でからだを支えアーチ状に持ち上げてかたちがつくられる。手首、肩、腰、ひざ、足首などの関節の柔軟性と強さがどの程度かをあらかじめ知るねらいがある。

- ・ブリッジができたからといって、いきなり回転（起き上がり）に取り組むのは危険である。関節や腹筋、背筋などを痛めることがあるので注意が必要である。
- ・ブリッジの「構え」をつくる。

仰臥姿勢（伸身上向き）からブリッジを作り始めるための「構え」は、両手の平を耳の横でマットにつく。足はかかとを腰の近くに引きつけ、つま先を開く。ブリッジに持ち上げるときはかかとがマットに着いたままで行う。つま先立ちになると膝の力が抜けてしまい、回転を始める段階で修正が必要になる。



図7. ブリッジの構え

（2）ブリッジで歩く

- ・まず、腰と背中を空中に持ち上げることができるか。次に、腕と足をよく伸ばして腰の位置が高いブリッジをつくる。
- ・次に、ブリッジで歩いてみよう。

腰の位置が低いと歩きにくい。腰の位置を高くして歩く。まず、手の方に歩いて移動。次に、足の方に歩いてもとの位置に戻る。この歩きで各関節の負荷がならされて、回転で起き上がる準備ができたといってよい。

（3）ブリッジから後方へ回転（図8. 参照）

①②ブリッジに立ち上げるとき、足でけりながら手の方に体重をできるだけ早く移し替えるようにする。ここが重要なポイントである。結果として③のように肩が十分入り、足が肩に引っ張られて上がってくるようにしたい。この図ではその肩の入りが浅く（③）、肩が外側に出ていない（④⑤）。そのために倒立位（⑥）で回転が止まっている。



図8 ブリッジ～後方倒立回転

小型踏切板を使って後方開脚ブリッジ回転 動画

(4) 後方倒立回転（後方ブリッジ回転）の発展性

直立姿勢からの後方ブリッジ回転は、おおむね以下のような発展性が考えられる。この発展段階に入る前に、(3)の課題をスムーズにできるようにしておく必要がある。

1) 左右開脚立ち～後方開脚ブリッジ回転

左右開脚立ちから、からだを反ってマットが見えたらゆっくり着手に持ち込む。ゆっくり着手に持ち込むためには下腿のバランスや強さが必要になる。後方倒立回転に入ったら空中局面は前後開脚で回転し振上げ足から着地する。

2) 前後開脚立ち～後方開脚ブリッジ回転（図9参照）

②③②にかけて軸脚（左脚）をしっかりすること。③④にかけては腕の振りをゆっくりと少し遅らせて持ち込むくらいがよい。着手した⑤では頭を起こしすぎて肩が前に残らないようにしたい。つまり、着手しても肩の後方への引き込みをさらに強めるように捌く必要がある。そうすることにより、足先がゆっくり後からついてくるような実施となる。

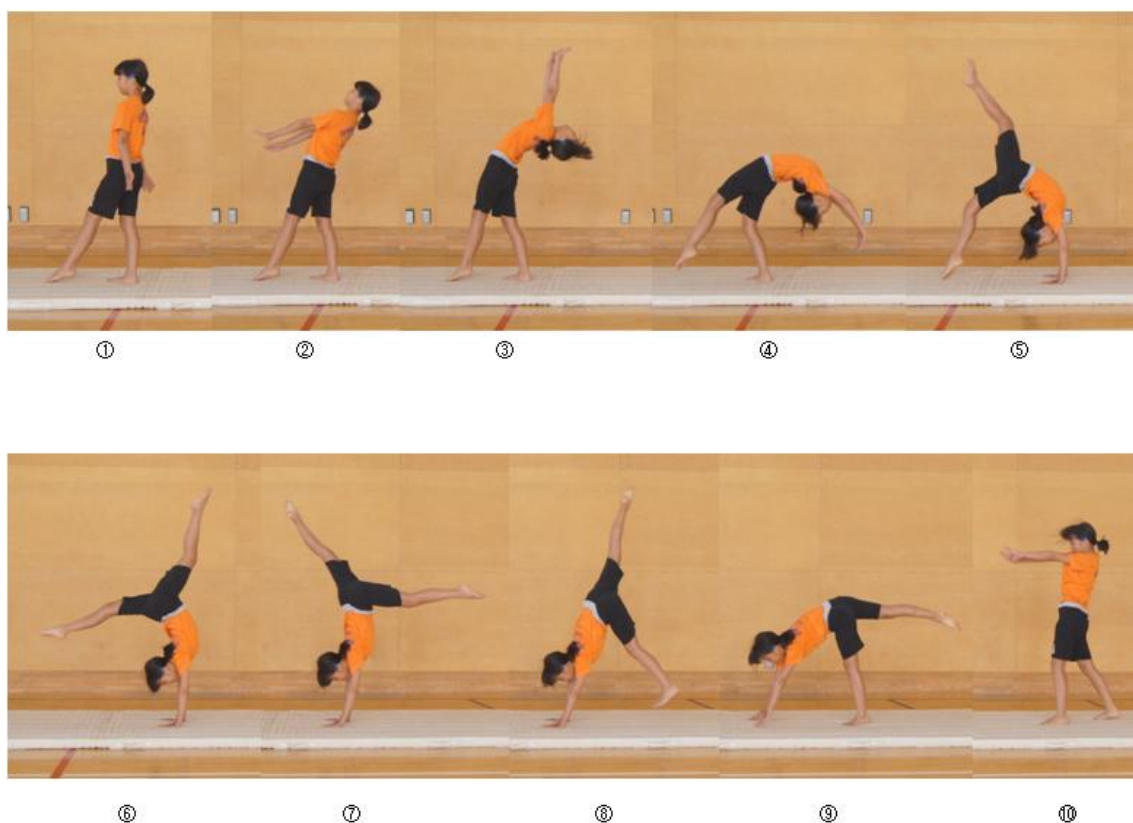


図9 前後開脚立ち～後方開脚ブリッジ回転

3) 前後開脚立ち～後方開脚ブリッジ回転連続（図10参照）

④～⑤は前後の開脚度を最も大きく緩やかな後方への回転を意識する必要がある

る。⑦～⑧の局面は、腕は胸や肩の波動を大切に捌くようにしたい。つまりもっと胸の含みをもったり（⑧～⑨）、連続の流れを表現することが大切になってくる。

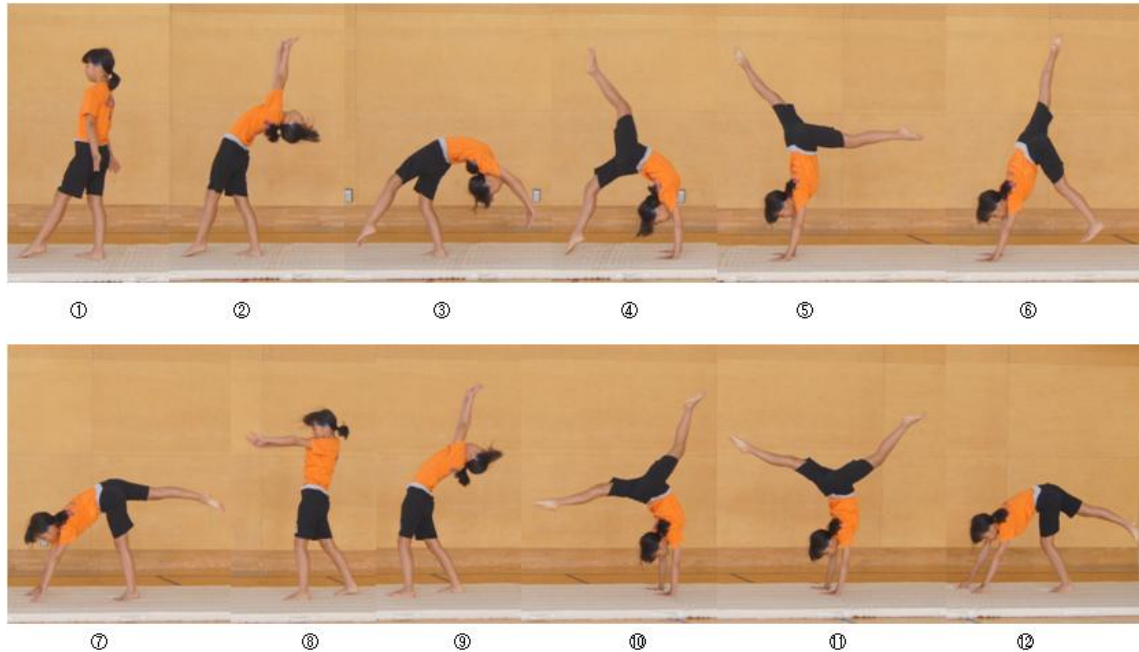


図 1 0 前後開脚立ち～後方開脚ブリッジ回転連続 動画

4) 直立～後方閉脚ブリッジ回転（図 11 参照）

この実施は腰部の柔軟性が優れているだけに（③）、着手時に頭を起こすことへの意識が強すぎて、そのために肩が前に引き出され、胸が落ちてしまっている。肩を引き込むような捌きが全く見られない（④～⑥）。閉脚での後方回転という運動課題はかろうじてクリアしているが、腹筋背筋の未発達な時期にブリッジなどの柔軟運動を強要した影響が現れているように思われる。ブリッジ系技の実施で最も大切なのは肩の柔軟性を生かした捌きであり、合わせて無理のない筋力強化を考慮すべきであろう。



図 1 1 閉脚後方ブリッジ回転

5) 前後開脚立ち～アウエルバッハ後方倒立回転（図 12 参照）

後ろ足を前に振り出しながら後方倒立回転へ持ち込むというこの技は、難易度の高い技である。②の軸足の支えが弱い苦もなく③の着手に持ち込んでいる。③～④のひざのゆるみは意識の低さが原因であろう。⑥⑦の局面では肩が前に出すぎており、全体として課題の多い実施といえる。

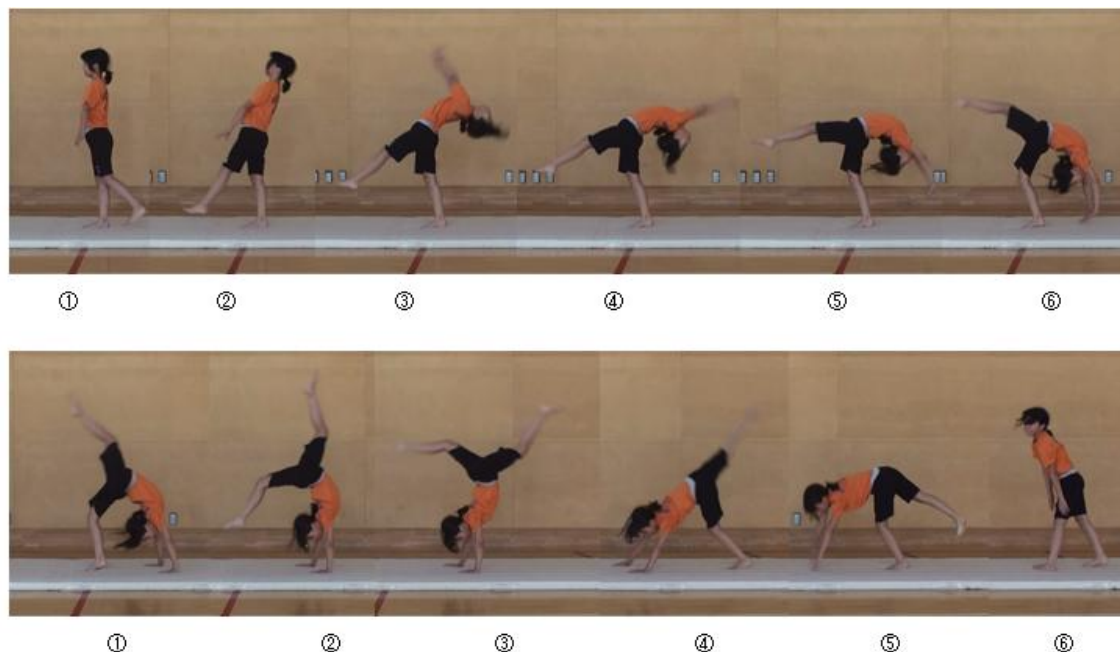


図 1 2 アウエルバッハ後方ブリッジ回転 動画

5. 道しるべⅢ 目標わざを習得する。

その 1 : 「後転とび」の段階的指導法の実践事例

(1) 全体像の動感づくり

ここではまずからだを反って回転するという動きの感じをつかむのがねらいである。ハンドスプリングの場合は同じように空中局面で反って回転するが、反ってたてない場合は腰をまげてかかえ込みの体勢となって逃げることができる。これに対して後転とびの場合は、反って回転するスピードが不足すると着手局面で事故発生の危険性がある。体をかかえ込んでも着手できなければ、頭部から落下して首を痛めてしまうことになる。この技の指導にあたっては、この恐怖感が常につきまとうので、繊細な段階的指導法をあらかじめ用意しておく必要がある。

この動感づくりの過程では子どもの体力や運動能力そして普段の運動経験の度合いを課題練習の中で観察し、子どもとコミュニケーションを取りながら進めることが大切になる。つまり、子どもとの会話で運動課題の理解とからだの反応を注意

深く見極め、課題の妥当性とその効果を見極めながら取り組むべきである。

ア) 上向き仰臥姿勢～ブリッジ～後方回転 (図 8 参照)

小型踏切板を使って後方開脚ブリッジ回転 動画

この運動はブリッジに持ち込むところに大きなポイントがある。仰臥姿勢からいち早く両手に体重が移っていくようにし、手の位置よりできるだけ肩が外側に出るくらいの感じで腕を伸ばしていく。この腕伸ばしに合わせて足のけりが入れば後方への回転は十分に保証されるであろう。しかしながら、この「肩が手の外側にそり込んでいく感じ」を掴むのに時間がかかるので根気よく取り組んでほしい。この局面の従来のやり方は、仰臥姿勢からいったん手足に均等に体重がかかるように真上にブリッジを持ち上げ、次にブリッジを前後にゆすりながら反動を取って足のけりを入れて後方へ回転するものであった。

イ) 開脚立ちからゆっくりと体を反っていく、マットが見えたら手を上に上げながら着手の準備に入る。この間に下腿の強いバランス感覚を引き出すようにしたい。着手時はお互いの指が向かい合うように「ハの字」の着手を心がける。この着手法はひじを自由に動かすことができるので安全である。

ウ) 足を前後に開き、後方開脚ブリッジ回転を行う。(図 9 参照)

左右開脚立ちから後方ブリッジ回転ができるようになったら、次の段階としてこの前後開脚立ちから片足(軸足)で後方ブリッジ回転に挑戦したい。空中局面では、両脚を大きく前後に開き、ひざやつま先がよく伸びたきれいな体線を意識してポーズの完成をめざしたい。

エ) 直立～後方閉脚ブリッジ回転 (図 11 参照)

閉脚立ちから持ち込む高度なブリッジ回転である。着手時には肩が前に出て胸が落ちて(反って)しまわないようにする。肩の柔軟性の表現は、腰の柔軟性にもまして重要であることを認識してほしい。つまり、ブリッジ回転は腰の柔軟性に頼るのではなく、肩の柔軟性が最も大切なポイントである。

オ) アウエルバッハ後方倒立回転(ブリッジ回転) ((図 12 参照) 動画

後方倒立回転にはいろいろなやり方があるが、その中でもこのアウエルバッハ後方倒立回転は最も難易度の高いものである。アウエルバッハ(ドイツのダイビング選手名)は、前移動を後ろへ切り返すように後ろ足を前に振り上げながら後方倒立回転、後転とび、後方宙返り等に持ち込まれる。

前方への移動を切り返して行われるこのわざは古くから平均台の下りわざとして使われ、最近では中技でも使われるようになっている。

カ) ボールを使って後方倒立回転(補助なし) 図 13 参照

ボール(85cm)を使って、直立姿勢からゆっくりボールに腰を下ろしながら乗り込み、ボールをわずかに後方へ回転させながら着手へ持ち込み、支持しながら後方へ回転して直立姿勢になる。

ボールに乗り込むところと着手での多少窮屈な印象はあるが、余裕を持って足上に立つことができています。子どもの遊び感覚の中でできているところが特徴的である。空中で後方へ反る感覚と反った体勢で着手に持ち込む感覚が養われるので大変有効なよび運動といえる。

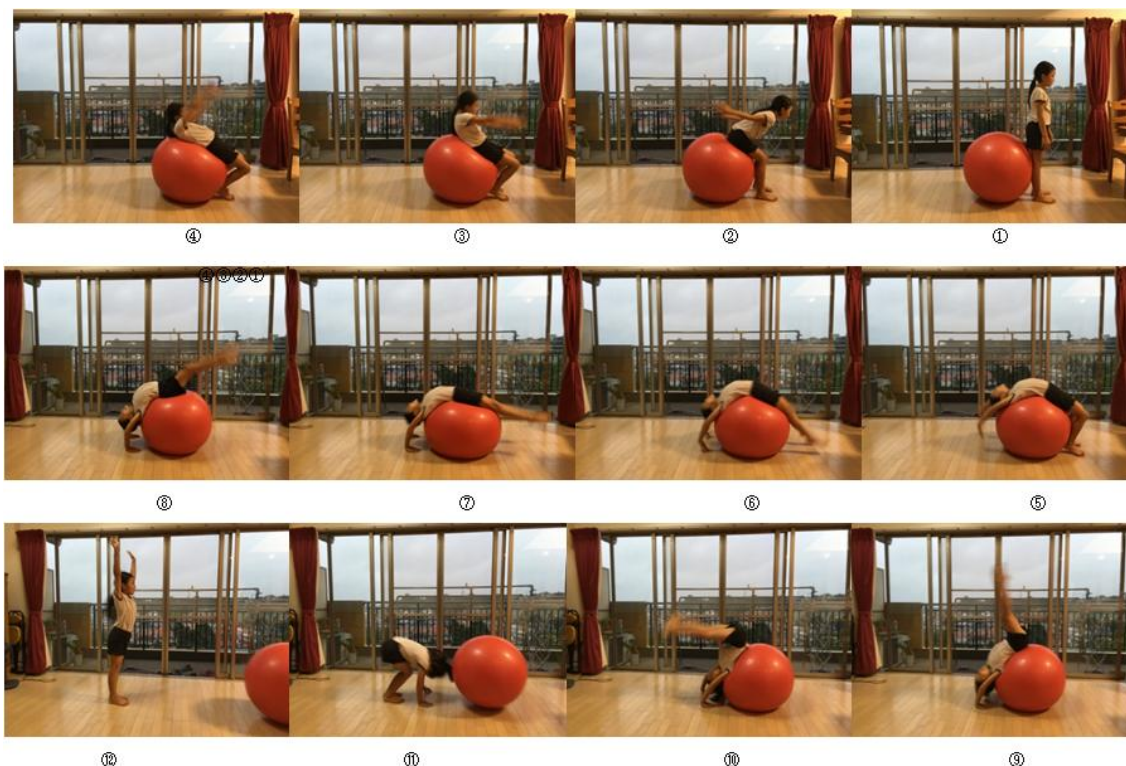


図 13 ボールを使って後方倒立回転 一人で挑戦！

(2) ステップアップした練習課題

ア) マット 4 枚の上に踏切板を置き補助付で後方回転とび (図 14)

落差を使って行う。後方へのけり出しが高いのである程度の回転前半が保証される。ここでは回転後半の着手局面が練習課題となる。落差があるので着手時の衝撃を考慮し慎重な補助が大切である。安全性を考慮してエバーマット (10cm) を置くが、着地部分の状況を補助者は事前にチェックしておく必要がある。また、完全に着手が完了するまで補助の手をゆるめないでほしい。



図 14 段差マット上踏切板から後転とび (補助付)

マット 4 枚の上に踏切板を置き補助付で後方倒立回転 動画

マット 4 枚の上に踏切板を置き補助付で後転とび 動画

イ) 跳び箱とボールを使って補助付で行う。 (図 15 参照)

落差法の練習課題として跳び箱を利用する方法は一般的であるが、ここではボールを組み合わせて行う。補助はボール上に誘導するところを慎重にやってほしい。

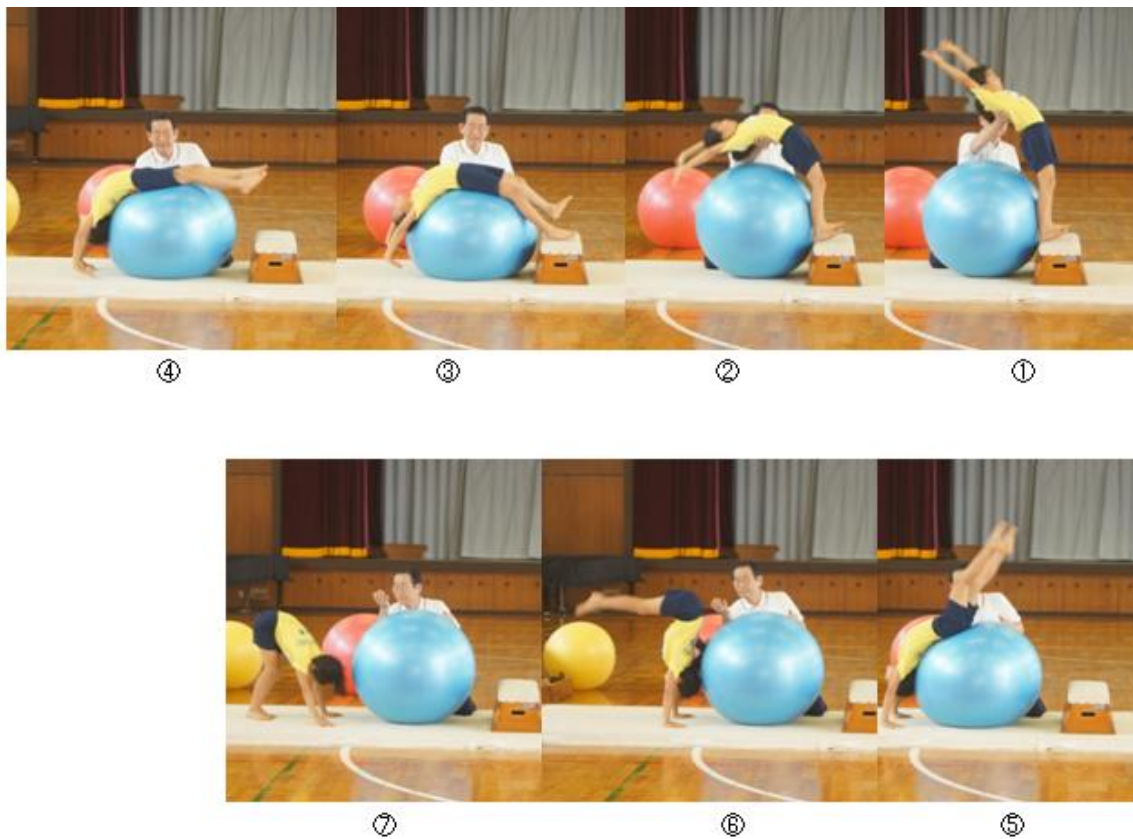


図 15 跳び箱を台にしてボールで後方支持回転（補助付） 動画

ウ) 踏切板をつかって後転とび（補助付） (図 16 参照)

「膝が前に抜ける」という課題を克服することがこの練習のねらいである。
踏切板からのけり出しにポイントがある。けり出しはあまり膝を曲げないで、腰を後ろに引き体重が踏切地点より後方に外れるタイミングでけり出しを行う。膝が抜けるという課題は、このけり出しのタイミングを習得することで解決することができる。

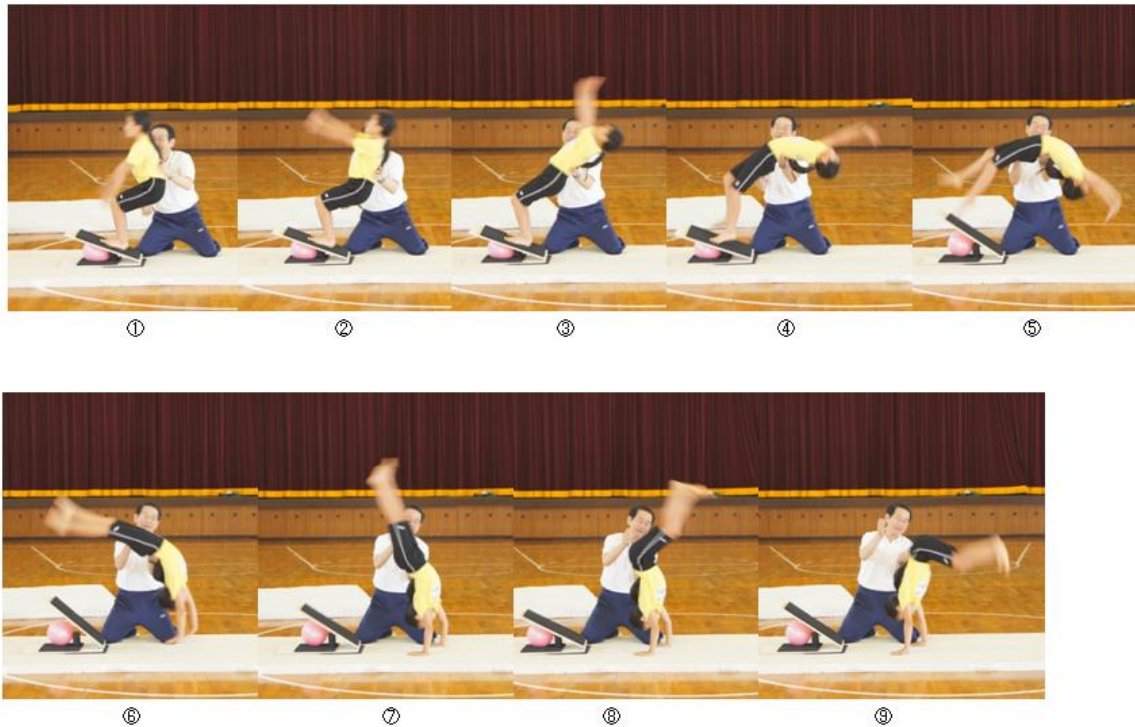


図 16 小型踏切板で後転とび（補助付） 動画

（3）ロンダート～ブリッジ回転 （図 17 参照）

この二つの技の練習課題は、ロンダートの突き放しを行わない着地体勢（⑥）から腰の位置が高い（⑦⑧）後方ブリッジ回転を行うことである。また、ロンダートの着地位置が一定するようになってから次の課題に入る。



図 17 側方倒立回転 1/4 ひねり後ろ向き～後方ブリッジ回転

(4) ロンダート～後転とび

ア) 助走なしでロンダート～後転とび

直立姿勢から片足を前に出してすぐにロンダートから後転とびを行う。

イ) 1歩助走からロンダート～後転とび

1歩助走とは、直立姿勢から片足（ホップ足となる）を前に出してその足でジャンプし同じ足で着地したあとロンダートに入るやり方である。「ホップ足」とは倒立振り上げ（前足はけり足、後ろ足は振りあげ足）の時の後ろ足がホップ足である。つまり倒立振り上げもロンダートの振りあげも同じ足である。

ホップ足で斜め前方高くとび上がることで大きな助走力を生む。このホップ技術をマスターすることによってその助走力は一段と高まる。

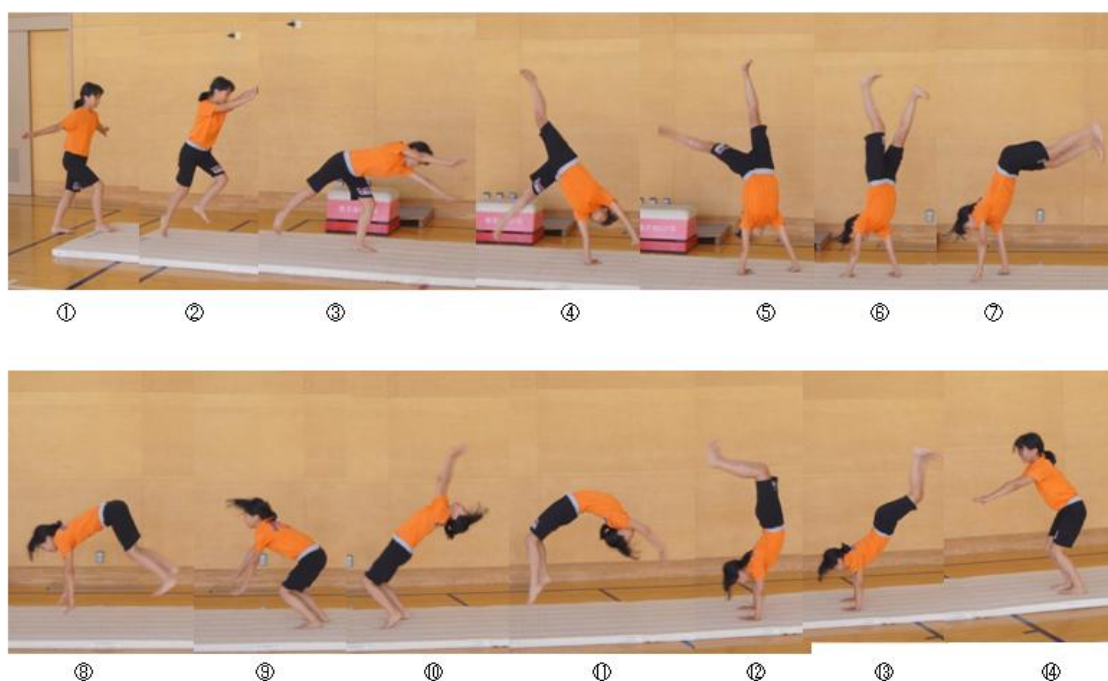


図 18 一歩助走～ロンダート～後転とび

ウ) 助走～ロンダート～後転とび

助走のスピードを上げればそれだけホップからのロンダートが難しくなる。ロンダートはあくまでも後転とびへの橋渡しのはたらきがあり、ロンダートの出来具合がその後の後転とびに大きく影響を及ぼすこととなる。

その２：「ロンダート」の段階的指導法の実践事例

～ロンダートは後転とびへの架け橋～

1. ロンダートの基礎知識

ア) ロンダートは助走から行う場合（助走がなくても可能である）、ロンダートの前にホップの動作が入らなければ後方系の回転わざにつなぐことはできない。

ハンドスプリングの場合と同様に、助走による前方へのスピードを回転に切り替える必要がある（前掲書 34 号 37 頁「ホップのはたらき」参照）。

従って、ホップはロンダートの練習に先駆けて習得しておく必要がある。ホップのコツをつかんだ上でロンダートの学習に入るべきである。

イ) 助走から後転とびへ持ち込むには、前向きの助走から後ろ向き体勢への変換が必要となり、そのためにロンダート（側転とび 1/4 ひねり後ろ向き立ち）わざの習得が必須となる。

ウ) ロンダートができない子どもは、立位から着手にかけて、上体をひねって着手することができない。従って、最初の段階では着手時に上体のひねりをあまり加えないやり方を考える。

エ) スタート時の構え

倒立振り上げと同じフォームで構える。子どもたちにとっては、側方に回転するのに倒立振り上げと同じ構えからスタートするということが、当初はなかなか理解できないようである。加えて、倒立振り上げから着手するまでの間に、上体をひねって着手するという感じが最初はつかめないのである。

オ) ロンダートの運動（構造）について

①前向きの直立姿勢から上体を前に振り下ろしながら、ひねりを加えて着手する。

つまり、最初から側方向き（進行方向に横向き）で運動を起こすのではない。

②前向きの助走からホップで横向き（側方）になってロンダートに入るのでもない。

③基本的には、ロンダートは正面向き助走からホップをして、着手までに 1/4 ひねって側方倒立回転に入る。さらに着地までの間に 1/4 ひねって後ろ向き立ちとなるのである。

④最初の着手までのひねりは 1/4 から 1/2 ひねりまで幅がある。その度合いによって結果的に後ろ向き立ちになればよいことになる。

2. 段階的な指導法の実践事例

1) 倒立振り上げを行う。空中で両足をそろえて下ろすことができる。



図 19 倒立振り上げ～両足揃えて着地

2) 着手位置は進行方向に対して左側前方とする。ほとんど上体のひねりを意識しないでもできる。上で両足をそろえて下ろす。この段階では両手が同時に着手することや足の振り上げの高さ或いは腰を伸ばすことなどは要求しない方がよい。

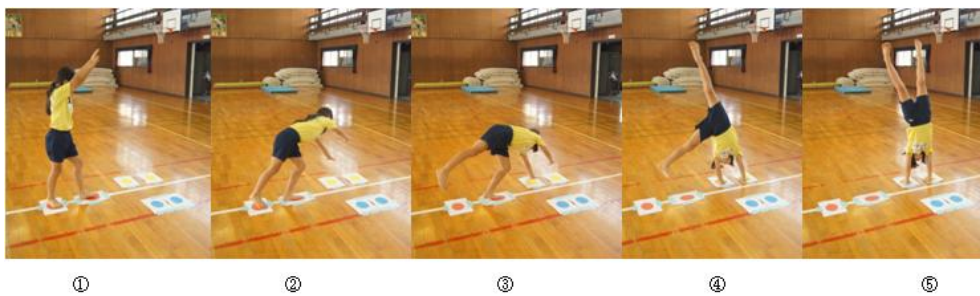


図 20 側方前寄りに着手、上で両足を揃えて下ろす。

3) 上体をひねって着手する意識を持つ。着手位置は斜めの線上に着く。両手は片方ずつ間をおいて着く感じを初めて指示する。両足そろえて体の正面に下ろす。

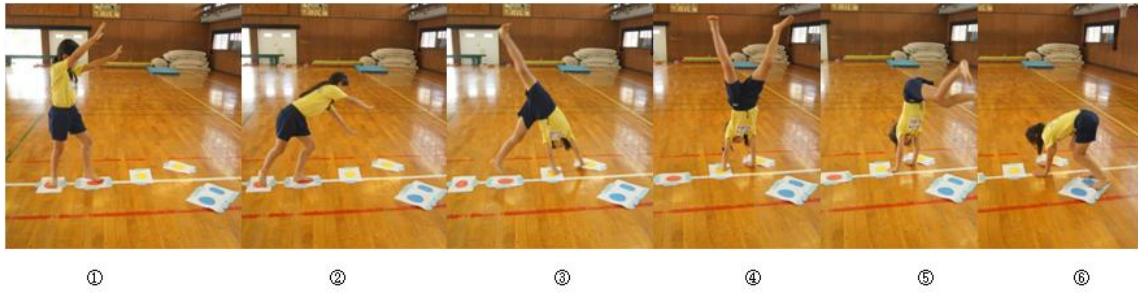


図 21 上体のひねりを少し加えて着手。

- 4) 最初に着く手（第一の手）は、前足（膝を曲げてける足）つま先の近くに着き、他方の手（第二の手）はさらに上体をひねりながら斜めの線上に着く。後ろ向きに両足揃えて着地。

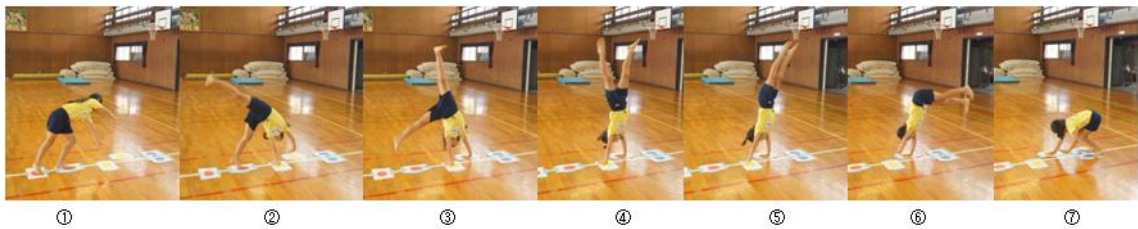


図 22 側方倒立回転 1/4 ひねり後ろ向き立ち

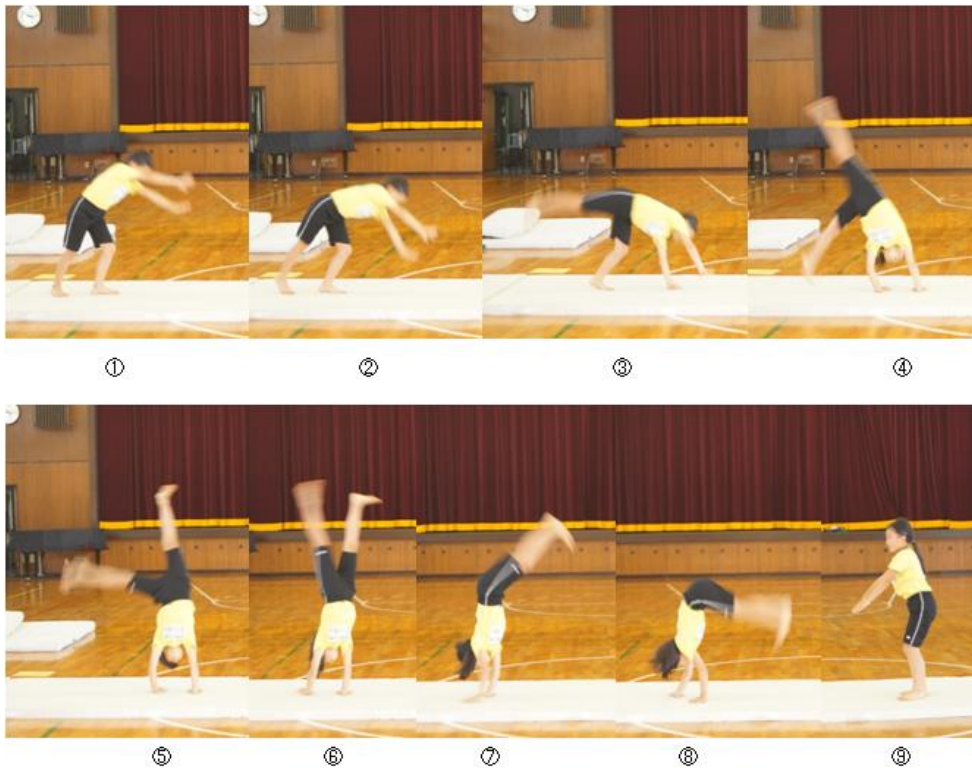
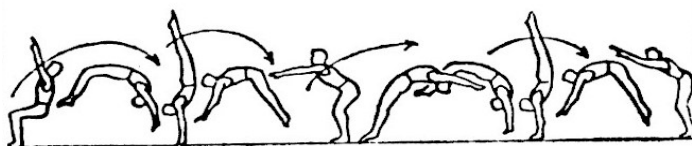


図 23 側方回転 1/4 ひねり後ろ向き立ち（ロンダート） 動画

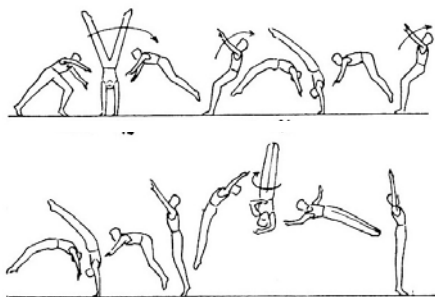
- 5) この第二の手は手首をひねって（内転）、指先が今来た方向を向くように着手することで手首を痛めないですむ。また第一の手を着いてから、少し間をおいて（両手が同時に着手しないように）から第二の手を着手するようにさばくことが大切である。
 - 6) 当初、倒立振り上げがうまくできない子どもには、振り揚げ足（後ろ足）の振り上げは最小限にし、からだが皿回しのように回転することから始める方がよい。ただし、着地だけは両足を揃えてからだの正面に下ろすように指示する。倒立振り上げは（側方に振り上げるのではない）別途丁寧に指導する必要がある。
 - 7) 図 18 参照。1 歩助走からロンダートを行う。1 歩助走とは両脚立ちから片足を前に出し、出した足でジャンプ（ホップ）し、同じ足で着地してロンダートに入る。これができるようになったら数歩助走から行う。リズムがうまくとれるようになったらさらに距離をとって助走スピードを上げててもできるようにしておきたい。
- ※ホップとは、助走による前方へのスピードを回転運動に変換するために必要なつなぎの運動である。このホップの指導法は、前号（学会誌 23 号 pp36-39）に詳しいので参照してほしい。

6. 道しるべⅣ 発展技の紹介

- (1) 後転とび連続 (1968 年版男子採点規則 p55 日本体操協会発行)



- (2) ロンダート～後転とび連続～後方伸身宙返りひねり
(1968 年版男子採点規則 p64 日本体操協会発行)



- (3) ロンダート～うしろとびひねり前転



(協力: 藤沢市体操協会主催藤沢本町体操教室、善行大越体操教室)

§ ロンダートについて § (図 22 参照)

平成 10 年に学習指導要領が改訂された際、マット運動の例示に「ロンダート」が取り上げられた。このわざは、体操競技の世界では非常にポピュラーなわざで、日本語の表記法では、「側方倒立回転 1/4 ひねりとび、後ろ向き立ち」となります。側方倒立回転を行う際に第一手、第二手と手を着く間に 1/4 ひねりをして突き放し、後ろ向きに立つというわざです。

このわざのルーツを探ると非常に古く、日本の体操競技が始めてロスアンゼルスオリンピック (1932 年) に初参加した当時には、アメリカ人選手などが盛んに実施していたわざです。特にこのわざの重要性は、前方から後方への方向変換と助走の一環として用いられます。日本チームの選手として初参加された、本間茂雄先生の懐古録には、“日本選手が動きの無い徒手体操や倒立など静止技を中心にしていた”のに対して、外国人とくにアメリカの選手のスピーディな技捌きに驚いたことが記されています。当時の日本の現状は、まだ日本体操協会が組織されていない状況で、フランス語の規定課題も正確に分らない状態で初参加するということは、やはり勇気のいることで、今日のような国民の期待を負って万全の準備をして参加するという状況とは雲泥の差があったといえます。

ロンダートの始原は、イタリア語で、ドイツ語の体操術語論には、慣用語として用いられていることが記されています。体操競技の発展史をひも解くと器械運動の元祖、ヤーン、F. L. が 1811 年にベルリン郊外のハーゼンハイデ (現在は公園) に体操場を開いたことにたどり着きます。オリンピックの体操競技は 1896 年第 1 回アテネ大会から開催されていますが、日本の体操競技の参加は第 10 回ロスアンゼルスオリンピックが初参加で、ちなみに団体 5 位 (男子のみ) とあります。

それにしても「ロンダート」(Rondert) は、本間茂雄先生を始め日本チームが始めて経験し、驚かされたように、既に体操競技の世界では非常に長い歴史のある技で、学校体育の教材としての運動価値がようやく認められたもので、ぜひとも覚えて欲しいものです。

(文責、吉田)

