

## ゆか運動における「巧技」の意義と今後の練習課題

吉本 忠弘<sup>1)</sup> 田口 晴康<sup>1)</sup>

Zur Bedeutung von „gymnastischen Teilen“ für das Bodenturnen der Männer und über sich daraus ergebende Übungen für die Praxis

Tadahiro YOSHIMOTO Haruyasu TAGUCHI

### Zusammenfassung

Ziel der folgenden Arbeit soll es sein, die Bedeutung von „gymnastischen Teilen“ für das Bodenturnen der Männer aufzuzeigen sowie sich daraus ergebende praktische Übungen abzuleiten. Folgendes zogen wir in unsere Überlegungen mit ein:

- Eine Analyse des derzeitigen Stand von „gymnastischen Teilen“ auf Wettkämpfen (anhand der Ergebnisse der nationalen Meisterschaften in Japan 2006).
- Die Bedeutung, welche der Ausführung von „gymnastischen Teilen“ zukommt.
- Die Skizzierung von praktischen Übungen für „gymnastische Teilen“.

Wir erhoffen uns, dass wir damit einen positiven Beitrag zum Lehren und Lernen des Trainings von Übungen am Boden leisten können.

### I. 問題の所在と研究の目的

ゆかの演技は、アクロバットの跳躍技を主にして構成されているが、採点規則上では力技、バランス技、柔軟技、倒立技、コレオグラフィ的な運動を組み合わせたりリズムカルな演技を実施しなければならない。このように、ゆか運動では様々な技が行なわれるが、それらは一般的に、身体左右軸もしくは前後軸に少なくとも1回の回転を行なうことを課題とする「回転系の技」、および力や巧みさ、柔軟性を示す技のまとめりである「巧技系の技」に大別される<sup>(3 299頁以下) 1)</sup>。

近年のゆか運動の演技傾向としては、1993年からの難度加点、組み合わせ加点制度の導入<sup>(7 19頁以下)</sup>を皮切りに「回転系の技」(特に「宙返り技」)の組み合わせが演技の主流を占めている。この背景には、採点規則改定の他に、ゆか運動が男子種目の中で唯一、演技時間に関する規則を有していることが挙げられる。つまり、最大70秒という演技時間の中で高難度の技を多く実施するためには、

---

1) 福岡大学スポーツ科学部  
Fukuoka University, Faculty of Sports and Health Science

必然的に複数の「宙返り技」を演技に取り入れる方向に傾斜せざるを得ない。そのため「下向き転向」や「伸腕屈身力倒立」のような「巧技系の技」は、単に採点規則上の要求を満たす技として使用され、トレーニングの明確な対象として取り上げられることは非常に少ないのが現状である。

このように「宙返り技」の組み合わせが流行している昨今ではあるが、2006年の採点規則改定<sup>2)</sup>により、「巧技系の技」のトレーニングにも注目が集まっている<sup>(11 3頁以下)</sup>。しかしながら、このような状況であるにもかかわらず、「巧技系の技」に焦点を絞った情報ならびに研究は皆無に等しく、トレーニングの目標設定や計画作成に立ち遅れを引き起こしかねない現状である。

そこで本研究は、現在の競技会における「巧技系の技」の実施状況を調査し、そこからA得点領域、B得点領域さらに過失への対処という観点で、「巧技系の技」を実施する意義について検討し、今後の「巧技系の技」の技能向上に向けた練習課題の提示を目的とする。

## Ⅱ. 研究方法

### 1. 資料の収集

「巧技系の技」の実施状況を調査するにあたり、2006年11月11日に開催された第60回全日本体操競技選手権大会男子個人総合決勝出場者36名の演技が収録されたビデオ映像を用いた<sup>3)</sup>。この競技会の映像を用いた理由は、当該競技会には世界のトップクラスに匹敵する技能を有している選手からゆかを得意としていない選手まで、幅広い選手が出場しており、この研究成果を広範囲の指導現場に還元できると考えたからである。

### 2. 分析の手順

一般的に、「巧技系の技」は「平均立ち技群」、「支持技群」、「反転跳躍技群」、および「柔軟技群」によって構成されている<sup>(3 306頁)</sup>。そこで、先ず各技群の技の実施頻度を調査し、その結果に対して考察を加えた。その後、ゆか運動の演技における「巧技系の技」が果たす役割について考察し、各技群における今後の練習課題を導き出した。

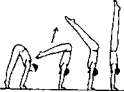

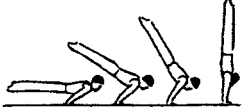





## Ⅲ. 2006年全日本選手権における「巧技」の実施状況

表1、2、3、4は2006年全日本選手権個人総合競技会（参加者36名）における「巧技系の技」の実施状況を表したものである<sup>4)</sup>。なお、表に記してある技がA得点に数えられた（10技に入る）場合は 印の欄に、場合によっては10技に入ることが可能であるものは 印の欄に、10技に入らなかった技は×印の欄にその実施数を記している。

### 1. 平均立ち技群

平均立ち技群は「片足立ち」と「倒立」に細分化される<sup>(3 307頁)</sup>。今大会では、「倒立」の実施のみ

表1 平均立ち技群の実施状況

技名	難度	○	△	×
 伸腕屈身閉脚力倒立	B	1	0	0
 前後開脚座から伸腕屈身閉脚力倒立	B	14	0	0
 伸腕伸身力倒立	C	1	0	0
 伸腕屈身閉脚力十字倒立	C	2	0	0
 脚上拳支持から伸腕屈身閉脚力倒立	C	2	0	0
 倒立(1/2以上)ひねり	A	0	0	4
 (片脚踏み切り、正座から)倒立	-	-	-	8
 倒立から片腕支持1回ひねり背面支持臥	-	-	-	1

が確認され、「前後（左右）開脚座から伸腕屈身開脚力倒立」（B難度）（14名）や「伸腕屈身開脚力十字倒立」（C難度）（2名）の実施が見られた。ここで注目すべき現象は、今まで数多く取り入れられてきた片足上のバランス技が見られなかったことである。

「片足立ちの技」が皆無であった理由の一つとして、1997年版採点規則から「片足立ちの技」を行なわなくても良くなったことが挙げられる<sup>(8 25頁以下)</sup>。そしてもう一つの理由として、「演技時間の相当なロスを伴う力技や静止技は敬遠される結果を生み、演技では、採点規則で要求される最小限の力技や静止技以外は、ダイナミックなタンプリングかスピーディーな巧技が中心になり、スローテンポの技群は次第に技の開発も技術の改善も積極的に行なわれなくなる」<sup>(3 69頁)</sup>ことが挙げられる。こうしたことから、「片足立ちの技」は、採点規則上の要求ならびに今日のような宙返り技の組み合わせの流行により、敬遠されたと考えられる。

## 2. 支持技群

支持技群は、出場選手36名中30名が演技に取り入れていた。なかでも多く使用された技は「下向き1080度転向」（C難度）（26名）であり、次いで「脚上拳支持」（B難度）（8名）となっている。これらの技は2006年版規則適用以前にも数多く演技に取り入れられており、2006年以降も引き続き演技に取り入れた選手がいたと考えられる。

また、この技群は、あん馬における「下向き1080度転向」あるいは平行棒で行なう「倒立片腕支持1回ひねり支持」などと技術的に共有している技が多い。こうしたことから、今後この技群のトレーニングとして、ゆか以外の種目を用いた実施との技術的類縁性を探ることが課題になる。これにより、より高難度の技のトレーニングに示唆を与えることが可能になるだろう。

## 3. 反転跳躍技群

反転跳躍技群は、「前とび正面支持臥」（難度なし）（15名）の実施が最も多かった。この技群の技は、比較的容易に実施できるものの、跳躍から正面支持臥になった際に踵が開く、またはゆか面ではねてしまう（正面支持臥での緩衝ができていない）などの実施欠点や技術欠点が見受けられた。これに関して金子は、この技群の技は「いずれも脚で踏み切って手上に受けるため、その先取り技術の必要が浮き彫りになろう。先取りは手で行なわれるため、緩衝をするのに十分な予備緊張のもとにさばかれる必要がある」<sup>(3 420頁)</sup>と指摘している。

このことから、「反転跳躍技群の技」は「巧技系」の他の技と比べて比較的単純な構造を有しているにも関わらず、その実施に対しては実施面、技術面共に意図的な訓練の必要性がうかがえる。

また、反転跳躍技群で特徴的であったのは、「宙返り技」の着地から続けて行われる実施が大多数を占めていたことである。しかし、今回の競技会や、実際に筆者が観察した他の競技会では、明らかに着地の準備ができずにそのまま前に倒れこむような実施が見られた。

「宙返り技」と「反転跳躍技群の技」を組み合わせた実施が多く見られた理由として、2006年版採点規則から実施減点の割合が大きくなったことと関連して、「宙返り技」の着地に関する減点を

表2 支持技群の実施状況






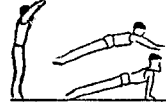

技名	難度	○	△	×
 両足旋回	A	0	2	17
 下向き 540 度転向	A	0	0	1
 下向き 1080 度転向	C	26	0	0
 脚上挙支持	B	8	0	0

表3 反転跳躍技群の実施状況

技名	難度	○	△	×
 後ろとびひねり正面支持臥	A	0	1	5
 前とび(開脚)正面支持臥	-	-	-	15
 前とび倒立	-	-	-	1

最小限に抑えるための一つの方策として実施されたと考えられる(表5)。つまり、「宙返り技」で着地を止めにくい場合、過失の度合いにより0.1、もしくは0.3の減点を受けることになる。しかし、採点規則における着地に関する項目(不安定な着地姿勢)には「跳躍技以外の技につなげる場合も同様」という記述がある<sup>(10 30頁)</sup>。こうしたことから、「宙返り技」と「反転跳躍技群の技」との組み合わせにおいては、両者の組み合わせ技術に注目した練習が必要になる。

この点に関して、先行研究<sup>(11)</sup>で紹介されている Shewfelt 選手(CAN)の演技は注目に値する。写真1は、第2シリーズの「ロングダート～後方速伸身宙返り～後方伸身宙返り2½ひねり～前方伸身宙返り」に引き続き「前とび1回ひねり正面支持臥から直ちに前後開脚座」である。ここで行なわれている「前とび1回ひねり正面支持臥」はA難度ではあるものの、その跳躍の雄大性、そして組み合わせの独創性を見るものを魅了する。

「宙返り技」と「反転跳躍系の技」との組み合わせとして今後、こうした組み合わせの習得に向けたトレーニングを重視すべきであろう。

#### 4. 柔軟技群

柔軟技群では、「前後開脚座」(A難度)が25名と最も多かった。一般的に「柔軟技群の技」は、他の技群の技に比べると技術的な要素が少ないのが特徴的である。

今回の競技会で確認された「前後開脚座」の殆どは「伸腕屈身開脚力倒立」の開始局面の技として、また「下向き1080度転向」の終末局面との組み合わせで行なわれていた。それゆえ、単独技としての柔軟トレーニングを行うと共に、他の技との組み合わせを視野に入れたトレーニングが必要になると考えられる。「柔軟技群の技」の習得には長期間を要することから、このような組み合わせの習熟に関しても長期的に取り組む必要があるだろう。

### IV. 「巧技」の意義と練習課題に関する考察

ここでは、今日の演技において「巧技系の技」を実施することの意義を採点規則上でのA得点領域、B得点領域、さらには過失への備えという観点から考察する。

#### 1. A得点領域

2006年版採点規則において、A得点を高くすることはトレーニング上の一つの目標となる。A得点の向上という観点から、「巧技系の技」の意義と練習課題について考えた場合に、現在演技に取り入れている系統の技をより高難度のものへと発展させることが必要になる。例えば、「伸腕屈身開脚力倒立」(B難度)を「伸腕屈身開脚力十字倒立」(C難度)に、「下向き360度転向」(A難度)を「下向き720度転向」(B難度)や「下向き1080度転向」(C難度)へ、そして「後ろとびひねり正面支持臥」(A難度)を「後ろとび1½ひねり正面支持臥」(B難度)へと発展させることが考えられる。

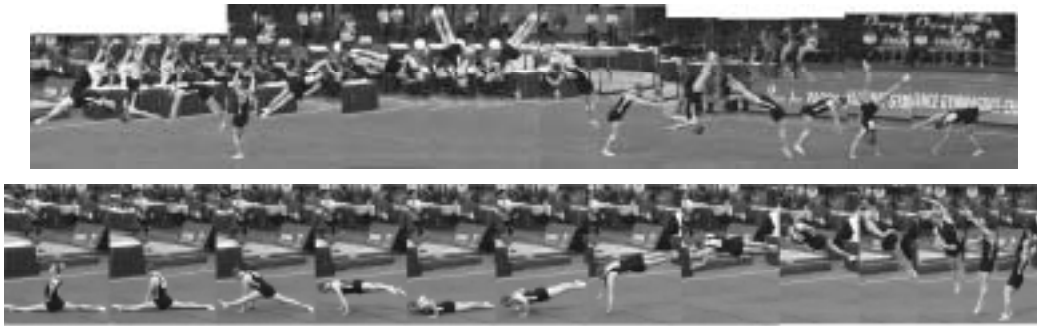




写真1 「ロンダート～後方速伸身宙返り～後方伸身宙返り2½ひねり～前方伸身宙返り～前とび1回ひねり正面支持臥～前後開脚座」Schewfelt (CAN)<sup>(文献11 7頁から転載)</sup>

表4 柔軟技群の実施状況

技名	難度	○	△	×
 前後開脚座	A	0	1	24
 長座位前屈	-	-	-	3

また、「巧技系の技」の習得は、「宙返り技」を得意としていない選手のA得点向上に向けた一つの方策となる可能性も秘めている。つまり、「伸腕屈身開脚力十字倒立」が「後方宙返り2回ひねり」や「前方宙返り1½ひねり」と同じC難度に位置づけられているように、演技構成の作戦的な観点からも重視すべきであろう。この場合、世界のトップクラスの選手の演技構成、ならびに採点規則における「巧技系の技」の難度を概観したところ、難度の技の習得が一つの目安となる<sup>(11 3頁)</sup>。

## 2. B得点領域

2006年版採点規則では2001年版採点規則とくらべ実施減点の配分が大きくなった(表5)。それゆえ、選手は以前よりも演技の実施に対する配慮を余儀なくされる。この場合、演技に取り入れている個技の習熟は大前提になるが、実際の演技においては個技を組み合わせた実施が大半を占めている。このような場合、「巧技系の技」においては、「宙返り技」の着地との組み合わせとして使用することにより、減点を最小限に抑える、あるいは実施の負担を軽減させる可能性を秘めている。



従って、「巧技系の技」の意義と練習課題について考えた場合に、B得点領域に関しては、個技の習熟と共に運動組み合わせの習熟という二つの観点に注目する必要があるだろう。

### 3. 過失への備え

わが国では2006年以降に9技に満たない演技（2007年4月からは8技に満たない演技）に対する内規<sup>5)</sup>が設定されている。今回、調査の対象として取り上げた全日本選手権は内規適用外の競技会であるが、全日本学生選手権、西日本・東日本学生選手権において、例えば、落下等の大過失によって7技の演技になった場合には、単純にA得点から1.0の減点がなされることになる。

これに関して、今回の競技会では予定していた演技構成を行なえずに、「巧技系」のA難度の技が10技に数えられる可能性のある選手（2名）、また8技で演技を終えた選手（1名）が確認された。このような場合には急遽、演技の中に「巧技系の技」を入れることで、A得点の低下を最小限に止めることが可能になる。つまり、内規適用の競技会に出場する選手は常にこのような事態を想定したトレーニングが必要になるだろう。

このような場合、今回の競技会では見られなかった「平均立ち技群」の「片足系」の技のトレーニングを見過ごすわけにはいかない。しかし、「片足系の技」は、「柔軟技群の技」と同様に技術的な要素が少ないため、今日において日常のトレーニング計画に取り入れられることは稀である。これに関して金子は、「平均技や静止技は思わぬときにミスをまねく」<sup>(131頁)</sup>と述べており、とっさの判断でA難度の平均技を入れたものの、静止不足やふらつきによってかえって減点されるという事態も考えられる。

このような過失への備えという観点から、とっさに演技に取り入れられる「巧技系の技」を用意しておくことは、トレーニング上、重要な役割を果たすことになる。

## V. 結語ならびに展望

今日のゆか運動では、「宙返り技」の組み合わせと同時に「巧技系の技」の習得も必要とされている。しかしながら、これまで「巧技系の技」に関する研究は皆無に等しく、トレーニングの示唆を得ることが難しい状態であった。このような現状を考慮に入れて、本研究ではまず、競技会における「巧技系の技」の実施状況を調査し、競技会においてどのような「巧技」が実施されているのかを調査した。次に、2006年版採点規則適用下において「巧技系の技」が果たす役割に関する考察を行なった。その結果、「巧技系の技」における今後の練習課題として以下のことを提示することができた。

平均立ち技群

「力倒立系の技」における発展技の習得、過失への対処として「片足立ち系の技」の準備

支持技群

ゆか以外の種目を用いた実施との技術的類縁性に注目したトレーニング



## 反転跳躍技群

「宙返り技」と組み合わせの技術を習得、「後ろとび1½ひねり正面支持臥」などの発展技の習得

## 柔軟技群

個技の習熟、他の技との組み合わせを視野に入れたトレーニング

「宙返り技」が優勢である今日において、「巧技系の技」はA得点、B得点、さらには過失への対処という観点で重要な役割を果たす。また、体操競技が非日常的な運動形態を競い合うことによることから、独創的な「巧技」を取り入れた演技は、見る者を魅了するだろう。

今後は、本論で明らかにされた練習課題に着目した研究を行ない、ゆか運動における「巧技系の技」のさらなる普及に貢献したい。

## 注

- 1) 金子は、ゆか運動の技の体系を「回転系」、「巧技系」、「ダンス系」の三つに区別している<sup>(3 299頁以下)</sup>。しかし、「ダンス系の技」は、「回転系」や「巧技系」とは異なり、複雑な内容を有しているため、あるまとまりをもった技を抽出するには広範囲に渡る考察を必要とする。それゆえ、これに関しては別の機会に論じる。
- 2) 2006年版採点規則ではこれまでの10点満点制度が廃止され、A得点(上限10技の難度、要求グループ、加点)とB得点(10.00満点から採点される演技実施に関する得点)の合計によって得点が算出される<sup>(10 14頁以下)</sup>。
- 3) 日本体操協会男子体操競技委員会研究部が撮影したものを使用した。
- 4) 表中で用いている図は日本体操協会採点規則1993年版、2007年版から転載、ならびに筆者が一部加工したものをを用いた。
- 5) 日本体操協会では、2007年世界選手権二次選考会、代表決定競技会(NHK杯)、全日本選手権大会を除き、技数の少ない演技に対して次の内規を設定している。8技に満たない演技の場合は(8技数)×1.00をA1審判が決定点から減点する。この場合、例えば7技であった場合は決定点から1.00、6技では2.00減点されることになる<sup>(6 19頁以下)</sup>。

## 文献

- 1) 金子明友：体操競技 男子編，講談社，1979。
- 2) 金子明友：体操競技教本 床，不昧堂書店，1977。
- 3) 金子明友：体操競技のコーチング，大修館書店，1974。
- 4) コルタノフスキー，A.(著) 西順一、山本斌(訳)：ゆか運動——ソ連体操の技法——，ベース

ボール・マガジン社, 1972.

- 5) 日本体操協会:男子ジュニア選手のためのトレーニングマニュアル, 2001.
- 6) 日本体操協会:男子体操競技情報13号, 2007.
- 7) 日本体操協会:採点規則 (男子) 1993年版.
- 8) 日本体操協会:採点規則 (男子) 1997年版.
- 9) 日本体操協会:採点規則 (男子) 2001年版.
- 10) 日本体操協会:採点規則 (男子) 2007年版.
- 11) 吉本忠弘:2006年前半の競技会における新採点規則への対応状況「男子ゆか」, 研究部報97号, 3 11, 財)日本体操協会研究部, 2006.