

氏名 きた がわ じゅん いち 北川 淳一 教授



主な研究テーマ

- 着地技術に関する研究
- 体操競技における動作分析

平成24年度の研究内容とその成果

着地の調整力向上トレーニング ⑥ (短なわとびの連続跳び)

[はじめに]

前回に引き続き、調整力向上トレーニングの練習方法を研究しました。今回は6回目で、「短なわとびの連続跳びを利用する」を考案しました。

短なわとび運動は、世界中で多くの方法がありますが、今回は全日本なわとび連盟(INF)方式の級認定方を採用して行うことにしました。

この方法は、30級から1級までの技を順序よく行うことで上達していくシステムになっていて、楽しく夢中になって練習している間に脚力の強化や調整力の強化が出来るようになっていきます。なわを腕でいろいろ回しながら跳躍をすることから、少しずつ調整力が増していきます。

[方法]

多くの運動場面を想定し、なわとびの跳び方も前方と後方の両方を行います。30級の「前方順と交差跳び」は、普通の1回旋

跳びの次に腕を身体の前で×にした交差跳びを行いこれを繰り返し10跳躍できると合格になります。次の29級はこの跳び方の後方跳びになり、「後方順と交差跳び」になります。この後少しずつ技が難しくなっていく、2回旋や3回旋も入ってきます。全て前方と後方を行いますので、15種類の技があることになります。各級に得点を与えて、クリアしていく度にその点数がもらえます。

[応用]

1級までは行う技が決められています。その上級として初段から10段までが存在し、各自が自分の好きな技を組合せて得点を得る方式になっています。一つの技を4回連続(4跳躍)で跳び、そのまま続けて次の技を4跳躍、これを5回行うので全部で20跳躍となり、この5つの技の点数を合計してその人の総得点となります。この得点を競い合うことで、脚力と調整力が自然と身について行くわけです。

## [効 果]

リバウンド跳躍時の腕使いは大変重要です。通常の跳躍時には腕は上方に振上げられますが、短なわとびでは、なわの回転力を強めるために、跳躍時にその逆の動きである腕の下げを強いられます。特に交差や側回旋での多彩な腕裁きを行うINF方式の採用により、跳躍時での腕使いがより複雑となってきます。跳躍を不安定にさせる腕の使い方でも跳躍の調整を行い正確に連続跳びができる能力が養われるのです。つまり、不利な状況下での運動の自動化<sup>1)</sup>により、自然に調整できる能力を高める効果があると思われれます。また、2回旋以上の多回旋になると床面での接地時間も短くなり、蹴りの調整も難度が増してきます。陸上競技でのリバウンド練習とも類似していますが、多くの競技スポーツの練習方法としても取り上げられています。特にバスケットボールでのシュート後のリバウンドジャンプには大変有効であることから、前方3回旋（一般的に言われている、3重跳び）での連続跳びが補強運動として取り上げられているようです。

## これからの研究の展望

「調整力トレーニング」では、まだいくつもトレーニングの方法が考えられます。未開発の分野と言うこともあり、いろいろな方法で試してみることが今後の発展に対しても重要な部分であると考えています。