

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25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 ⑦ (タンブリング・トランポリンでの連続跳び30～11級)

[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7回目で、「タンブリング・トランポリンを利用する」を考案しました。

タンブリング・トランポリンは、幅2m長さ15mの跳躍面があり、跳びながら移動していく使い方をします。体操競技などの宙返り連続を練習等に使用され、空中感覚を養うことが出来ます。ロンドン・オリンピック体操競技個人総合優勝をした内村航平選手が小さい頃からこの器具で練習を毎日していたことから、感覚練習に使用する重要性がクローズアップされてきました。

この方法は、基本の垂直跳び連続から順序よく技のレベルを練習していくことで上達していくシステムになっていて、達成感を味わいながら楽しく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。

[方法]

このトレーニングも今までと同様に、基本の易しい技から少しずつ難しい技に移行していけるように級を割り振ってあります。長さ15mの器具で10跳躍できればクリヤとなります。連続跳びが大原則なので、途中で止まったり失敗したときは無効となります。

- ① 30級 前方垂直跳び
- ② 29級 後方垂直跳び
- ③ 28級 前方抱え込み跳び
- ④ 27級 後方抱え込み跳び
- ⑤ 26級 前方開脚跳び
- ⑥ 25級 後方開脚跳び
- ⑦ 24級 前方1／2ひねり跳び
- ⑧ 23級 前方1回ひねり跳び
- ⑨ 22級 後方1回ひねり跳び
- ⑩ 21級 前方3／2ひねり跳び
- ⑪ 20級 前方宙返りと垂直跳び
- ⑫ 19級 後方宙返りと垂直跳び
- ⑬ 18級 前方宙返りと抱え込み跳び
- ⑭ 17級 後方宙返りと抱え込み跳び
- ⑮ 16級 前方宙返りと開脚跳び

- ⑯ 15級 後方宙返りと開脚跳び
- ⑰ 14級 前方宙返りと垂直1／2ひねり跳びから後方宙返り
- ⑱ 13級 後方宙返りと垂直1／2ひねり跳びから前方宙返り
- ⑲ 12級 前方宙返り連続
- ⑳ 11級 後方宙返り連続

10級から1級は、いくつかの跳び方を組み合わせて跳ぶ方法となることから、次回に詳しく説明します。

[効果]

今まで行ってきた通常のトランポリンやミニトランポリンは、沈み込んでから跳躍に至るまでの時間が体操競技の床運動の跳躍時に比べて長いです。この効果も調整力の練習過程では大切ではありますが、タンブリングトランポリンのマットはやや堅いことから沈み込みがやや少なく短めの時間で跳ね返ってくるために、トランポリンとミニトランポリンに比べて体操競技のゆか運動に近いというのが特徴であり、直接体操競技の感覚練習を筋力トレーニングになるということが効果としてあげられます。また、15mという長い距離がある器具なので、床運動の最長14mにも対応でき、試合で行うそのままのタンブリングが練習できるものの特徴であり、それが生かせることは効果として絶大と考えられます。

考えられます。未開発の分野であることと、まだ奥が深いこのタンブリングトランポリンの練習方法を次回ももう一度深く掘り下げて探っていきたいと考えています。

これからの研究の展望

第7回目となった「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