

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30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 ⑨ (大型トランポリンでの連続跳び30～1級)

[はじめに]

長年にわたり調整力向上トレーニングの練習方法を研究しています。今回は9回目で、「大型トランポリンでの連続宙返りを利用する」であり、練習段階を30～1級に分けてスモールステップで進めるように工夫しました。

大型トランポリンは、幅2.4m長さ4.2mの跳躍面があり、体操競技で宙返り連続の練習等に使用され、空中感覚を養うと共に下半身と体幹筋力の補強トレーニングをすることが出来ます。モスクワ・オリンピック体操競技代表になった著者が小さい頃からトランポリンの練習を毎日行ってきたことで、現役時代「着地の鬼」「猫のような着地」と言われ、着地減点がほとんどない演技を行っていました。多くの時間をトランポリンに費やすことで、「感覚・下半身と体幹筋力の強化」がなされていたものと

考えられます。

この練習方法は、下を見ながら降りてくる「後ろ着地」と前しか見えない「前着地」を織り交ぜながら難度が上がっていきます。そのことにより「視覚的調整力」「感覚調整力」の両方を養うことが出来るのです。

これらの「前着地、後ろ着地による宙返りの連続技」を順序よく練習していくことで上達していくシステムになっており、級を順序よく達成しながら楽しく練習を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の①～⑧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、各級を3回できればクリアとなります。連続跳びが大原則なので、途中での停止または失敗のときは無効となります。

30級 後方宙返り→前方宙返り

29級 後方宙返り→前方宙返り1/2ひねり

28級 後方宙返り→前方宙返り 1回ひねり
27級 前方宙返り→後方宙返り
26級 前方宙返り→後方宙返り1/2ひねり
25級 前方宙返り1/2ひねり→後方宙返り
24級 前方宙返り1/2ひねり→後方宙返り
1/2ひねり
23級 後方宙返り1/2ひねり→前方宙返り
22級 後方宙返り1/2ひねり→前方宙返り
1回ひねり
21級 後方宙返り1/2ひねり→後方宙返り
20級 後方宙返り1/2ひねり→後方宙返り
1回ひねり
19級 後方宙返り 1回ひねり→前方宙返り
18級 後方宙返り 1回ひねり→後方宙返り
1/2ひねり
17級 後方宙返り 1回ひねり→前方宙返り
1回ひねり
16級 前方宙返り 1回ひねり→前方宙返り
15級 前方宙返り 1回ひねり→前方宙返り
1回ひねり
14級 前方宙返り 1回ひねり→後方宙返り
13級 前方宙返り 1回ひねり→後方宙返り
1回ひねり
12級 前方宙返り3/2ひねり→後方宙返り
1回ひねり
11級 前方宙返り 3/2ひねり→前方宙返り
1回ひねり
10級 前方宙返り3/2ひねり→後方宙返り
3/2ひねり
9級 後方宙返り3/2ひねり→前方宙返り
8級 後方宙返り3/2ひねり→前方宙返り
1回ひねり
7級 後方宙返り3/2ひねり→後方宙返り

6級 後方宙返り3/2ひねり→後方宙返り
1回ひねり
5級 後方2回宙→前方宙返り
4級 後方2回宙→後方宙返り
3級 後方2回宙→前方宙返り 1回ひねり
2級 後方宙返り→後方2回宙
1級 前方宙返り→後方2回宙

[効 果]

第9回目となった「調整力トレーニング」では、大型トランポリンでの「視覚的調整と感覚的調整」の両面からのトレーニングが可能であり、この部分に関しては大変オリジナルな切り口の練習方法であると考えられます。

また今回の宙返り系の連続技練習は、ゆか運動での連続技系高難度技の基本となる技の組み合わせであることから、これらを基本としてレベルを上げていくことにより、高難度技の感覚練習ができるのも特徴であり、効果として絶大と考えられます。

これからの研究の展望

次回の「調整力トレーニング10回目」からは、今回の大型トランポリンにおける「2種目連続宙返りの練習」を踏まえ、もう一つ上のレベルを研究して紹介したいと思っています。