

# 跳箱運動における転回跳の發展的指導段階

軀 津 正 夫

器械体操 (Apparatus exercise) 指導の巧拙は、1 つに發展的、段階的の取扱いかかっているといつて過言ではあるまい。

体操競技における跳馬 (Long horse or Side horse bold) の代表的種目に倒立転回跳があるが、この基礎練習は跳箱運動の転回跳からなされるものである。従つて、転回跳の基礎的指導が正しく行なわれることは極めて重要で、高度の種目への発展には、先づ基礎種目を十分に習熟させることを忘れてはならない。

ところが、従来この倒立転回跳——体操競技では規則書にこう呼称されているが、跳箱運動の場合通常、腕立て転回跳と呼ばれている。本文では種目を細かく分類する都合上、ショルダーズプリング (Shoulder spring) とした——の指導に當つて、發展的、段階的指導の方法が部分的であり、断片的で適切でなかつたため、危害を伴つた例が極めて多く、跳箱運動での骨折——特に、前腕骨 (尺・撓骨) 鎖骨の骨折——の大部分がこの運動中のものであつたと云つて過言でない程である。

適切で無理のない発展段階による指導は安全で能率的であるばかりか、興味を覚えさす上に有効である。

怪我によつて起る恐怖心が殆んど決定的に器械から遠ざかる原因になったり、いきなり困難な種目を課せられて出来ない劣等感が、再びその種目を試めそうとしなくなる例は、よく指導者が直面する問題であらう。

そこで、高度なショルダーズプリングへの発展段階には、

- ① 直線的な助走から回転に変る要領を覚えさせる。
- ② 転回するためのふみ切りとその体勢を徐々に作る。
- ③ 回転のスピードを止めないばかりか、更に大きく後半に転回する力となるための、スプリングの使い方をつかませる。
- ④ 後半にのびる有効なスプリング (突き) のタイミングを体得させる。
- ⑤ 助走、ふみ切りが強くなるに従つて、前屈体が徐々に伸び、重心の位置を高くする。

ことをごく自然に作り上げて行くことが肝心である。更に前述の危害防止の上から、手の突きはあまり急がないで転回運動に充分馴れさせた上で行なわせるのがよい。

充分転回能力のついてない者に、手の突きを伴わせることは最も危険であり、スプリングの要領やタイミングなど、到底無理な要求と言うべきであらう。

以下、段階を追つて種目とその指導法の概要を述べることにする。

## I. 前転 (Rolling) —跳箱縦、腰の高さ—

助走距離は短かくし、高くふみ切つて、腰を浮き上げるようにすると容易に転回に入ることができる。頭を入れることより腰をまず高く上げる事を強調する段階である。最初はできるだけ小さくまとまつた前転から、上達に伴つて伸膝を要求し、爪先で画く弧を意識の中に入れて余裕のある転回ができるようにする。更に転回する所を台の向う半分とし (手をつく位置を台の中央附近とすればよい。) 腰部が台からはずれぬ時、上体と下肢の角度を伸ばして着地させる。この練習は2~3回で、体を伸ばす感覚をつかませる程度でよい。

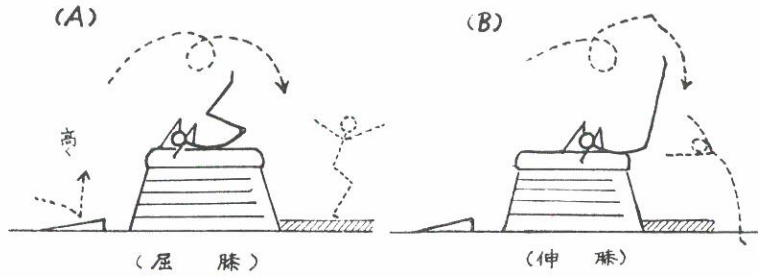


図 1

II. バック・スプリング (Back spring) —跳箱，縦，高さ任意—

背部ではね跳びである。Iの体を伸ばす動作を、体重が背部にのったときに、すばやく行ないそり身になって、体をはねあげ着地にもっていく転回跳びへと発展するのである。ここでは、已に転回 (Rolling) から転回跳び (Spring) になり、スプリングの基礎をつくる段階に入る。スプリングの時期が早過ぎると転回は上にあがって、後半の伸びがなくなり背から台上に落ちるので、そのタイミングのとらえ方を充分覚え込ませるのであるが、このため、台を図2のように手前に傾斜させると極めて効果的である。

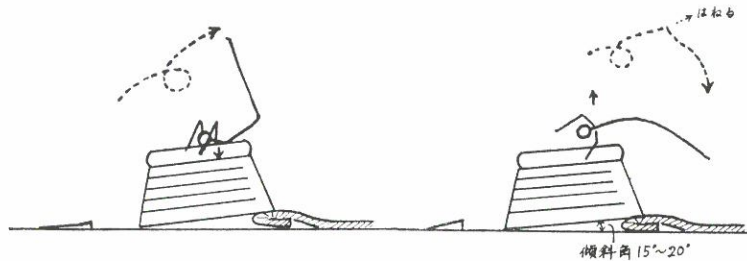


図 2

◎跳箱に傾斜をつけることによって

- ① 手を向う前方につくことが容易になる。
- ② ふみ切りの力が少なくて、それ以上に重心をあげることができる。
- ③ 背部が早くつくので、スプリングを利かすのに容易である。
- ④ 前半の入り方が低くて、後半高い跳箱をとんだ時と同じ感じを味わうことができる。
- ⑤ 興味が増し、しかも安全度が高い。

等、利点は極めて多い。

但し、その角度は15度乃至20度が適当であろう。

III. ネック・スプリング (Neck spring) —跳箱，縦，高さ任意—

ふみ切りを少し強く要求して、前半の跳躍を高くし、転回して台上に頸部までついた時、タイミングよくはね上げ、体を反らせ後半の弧を画いて着地するのである。勿論これだけで立派な一種目であるからこの段階で種目完成の歓びを味わわせるとよい。転回中のスプリングのタイミングをあやまると、体が前に出ないではねた処で回転し、背中を台の端で強打することがあるから注意しなければならない。又この頃から助走距離を逐次延ばして(約15米)助走からのふみ切りが高く、大きく、スムーズに行なわれるようにしなければならない。

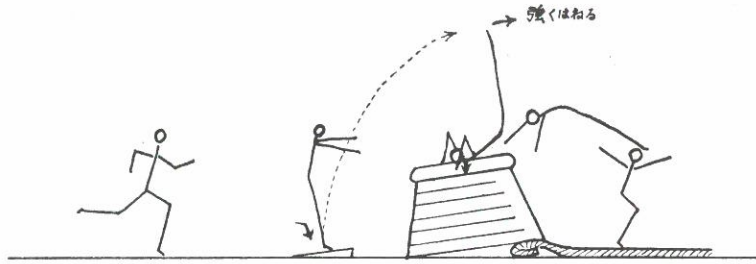


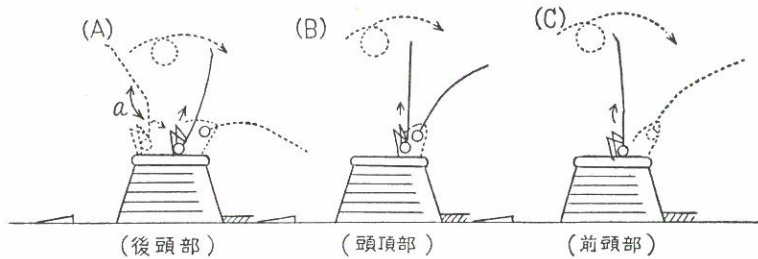
図 3

IV. ヘッド・スプリング (Head spring) —跳箱，縦，高さ任意—

頭 (Head) といっても手の突きが相当効かされてくる。最初は後頭部ではねるようにし、遂次頭頂部、前頭部へと発展させるのである。この段階では、上体が台上に転回して入り込まない前にスプリングするからⅡ、Ⅲの時のように台に傾斜はつけない方がよい。

助走、ふみ切り、手の突きは遂次強く要求されるものであるから、前述の危害を伴い指導が困難とされる点は解消され殆んど骨折等の重傷をともしない。唯、この際注意すべきは徒らに前進を急がぬことであり、特に後頭部でのヘッド・スプリングから顎が起きて頭頂部に移る時が一つの山となるから注意を要する。

この段階では、図4に示した角度  $a$  を徐々にのばして、腰をとって「く」の字に屈けることなく、充分伸びた体で転回することを要求するのである。



この段階では傾斜はつけない

図 4

V. アーム・スプリング (Arm spring) —跳箱，縦，高さ任意—

前頭部をつけて行なう転回跳から、頭部をつけないように、腕の屈伸による突きはなしで行なう転回跳へと発展するのである。回転した体を腕の支えにのせることは相等難かしい技であるが、Ⅳまでの段階を経た者にとっては頭をもち上げる仕事だけであるからごく自然に入れるであろう。この際、屈腕の為に肩が前に出て体の重心を逃がさないことが大切である。スプリングが有効にきかされる為には、手は支点になってはいけないのである。手は「着く」のではなく「突く」ことを忘れては失敗である。従って腕を屈伸する比較的柔軟な「バネ」は、少しずつ屈伸を小さくして硬く強い「バネ」に発展し、遂には殆んど屈がらない、即ち肩にスプリングの懸ってくる転回へと発展していくのである。

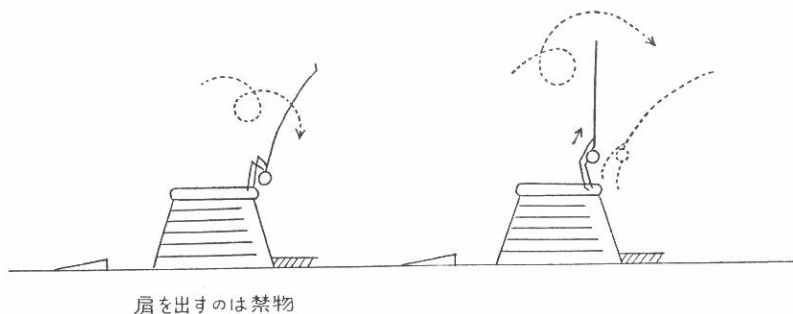


図 5

VI. ショルダー・スプリング (Sholder spring) —跳箱，縦，高さ任意—

所謂，倒立転回跳，或は腕立て転回跳と言われるものである。強いふみ切りによって体が空間で大きく転回し，完全に倒立姿勢となって台上に体が落ち，この時伸肘した腕が更に後半への転回を大きく継続させるためのスプリングとなる。このスプリングは腕ではなく肩(Sholder)によって効かされるものであるからこう名付けたのであるが，体操競技の跳馬で行なう種目と全く同じものである。

〔註〕体操競技の男子跳馬 (Long horse) は縦で高さ 1m30 で行なわれる。又女子跳馬 (Side horse bold) は横で高さは 1m10 で行なわれる。

この際，更にスプリングを強く効かせ後半の浮きを大きくするためには，突きの瞬間の空間姿勢は，反りがない方がよいのであって，後半に反りをつけるためにはむしろ，極くわずかではあるが台面に対してやや不足角度をもたせ，体も「く」の字に保たれている状態が理にかなっているといえよう。但し，この要求は最高度のものであるから，充分技の出来上った者に対してなされねば却って逆効果をまねく事があるから注意を要する。

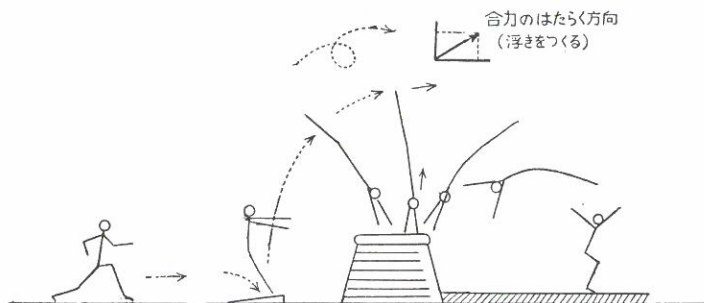


図 6

現段階まで跳箱は縦で行なって来たのであるが，横にしてのアーム・スプリング或はショルダースプリングは更に容易であろう。

以上の発展段階により，不必要な説明を避け，危害を少なく，興味をもって，極く自然に最高度のものへ指導する事ができるのである。甚だ学問的でなく経験的である点，このような所に発表すべきで無いとお叱りを受けるかも知れないが，体育の方法が多分に経験的なものによって発展して来たものである事に免じて許されたい。