

ロシア・スポーツの体操競技トレーニングの現状に関する研究

— スポーツタレント発掘プログラム —

後 藤 清 志

要 約

日本の体操競技における競技力向上や強化対策としてのトレーニング方法からスポーツタレント発掘にまつわる具体的なジュニア指導法の実践において、一環指導体制の確立が全国的に定まらず、文化的、社会的な側面からも厳しい環境での試行錯誤の経験的指導法中心型によってトレーニングされてきたことが考えられる。

そこで、新たな手段として、最近では、旧ソ連の崩壊によって優秀なコーチが海外(各国)に出稼ぎ指導を行い競技力向上に貢献しており、世界的に注目を浴びている。日本体操界でも、こうしたシステムをうまく活用し採用している。

そして、旧ソ連は世界のトップでもあることから、幾分日本の視点も旧ソ連式トレーニングに傾きかけてはいるものの具体的な段階の基準は明白ではなく、体系的なものや基礎技術、姿勢の重要性を強調する程度である。

しかし、現場の指導者として望んでいることは、どのような段階的過程を経てトップアスリートへ導き出されたかということの重要性であり、発掘に当たった具体的なプログラムを提示されないまま個々の指導者用基準に成り立っており、情報不足をものがたっている。そうしたことの解消と旧ソ連崩壊後のロシア国スポーツ・体操競技の現状、さらに40年以上もの培われた基準プログラムを例にこの調査研究は提示した。

キーワード：ロシア、体操競技、トレーニング、基準プログラム、発掘育成、

1. は じ め に

スポーツ競技力向上に我が国はもとより、岡山県は10年後(平成17年)にビッグイベント(岡山国体)を控え、岡山県のスポーツ競技発展と向上、さらに競技力強化対策に何らかのアイデア的な情報とスポーツタレント発掘・育成に関するプログラムについての調査研究を志している。そこで、この度平成7年度岡山県立大学短期大学部海外出張でロシア(モスクワ)へ行く機会を得た。

この超大国・旧ソ連は、モスクワを拠点に政策された、誰もが敬遠する霧に隠れたマル秘スポーツ大国であり、世界的なチャンピオンを生み出してきた。しかし、旧ソ連国崩壊後、7年の月日が流れ、それぞれの国に分散され、かつての首都モスクワも現在はロシア国に位置づけら

れ、すべての中心角であるモスクワの現状、政治・経済・スポーツ・文化の不明な点が多く感じられるようになった。さらにスポーツ情報も確かなものとして捉えることが困難になってきたことは隠しきれないだろう。

崩壊後の旧ソ連の中心的地域のモスクワで、今日のようにスポーツが捉えられているのか。そこで、健康スポーツ面から競技スポーツ面に至るまでのシステムを探り、スポーツ種目の中でも低年齢化が進む体操競技の指導法、テストと基準プログラム、トレーニング方法、施設等を明らかにさせることを目的とした。

2. 研究方法

旧ソ連スポーツ研究文献及び現地収集文献をもとに、実際に1週間の追跡トレーニング観察を行った。さらに、ロシア体操の中心であるディナモ体操クラブコーチ、モスクワ体操小学校コーチ等にインタビュー形式をとり情報収集した。

調査期間は1995年7月12日～7月23日にかけて行った。

3. モスクワの現状

モスクワの1年は、半分（6カ月）を冬季で過ごしており（10月～4月）、5月から9月は心地良い気候の中で生活を行っている。

今回の調査研究（海外出張）時期（7月）は、気候が非常に良く、少し肌寒いと言った点はあるが、半袖シャツ又は長袖シャツ1枚で過ごすことができ、またモスクワ市民は郊外にバカンスに出かけ、別荘でのんびり休暇を楽しむ人が多く見受けられた。この別荘であるが、ほとんどの人々が旧ソ連時代に国から支給されたもので、今の時期は別荘を利用してのホリデイ期間ともいえる。

冬季は地域的に寒さが非常に厳しいため、太陽を浴びて、のんびりすることができないことから、この気候のいい時期を休暇に当てて冬季に熱心に働く（スポーツを行う）パターンが生まれたのであろう。だが、スポーツ技術的な感覚保持のために休養を恐れる専門的体操競技を行っている選手たちが、1カ月～2カ月間の休養をとることは日本では考えられないことである。また、世界の王者となった旧ソ連では不思議な光景である。

しかしながら、のんびりと休暇を楽しむというほど国がまだ落ち着いていないように見受けられた。

つい2年前まではゼロ（0）と言っていいほど物資面では最悪の状態であったが、現在は思ったより物も増えてきており、驚くほど、日に日に発展・向上している国であると感じた。

（1）モスクワ・アカデミー体育大学

モスクワ・アカデミー体育大学は32学科にわかれ、専門的な分野で教育・研究をされており、

特に目を見張る領域（専門学科目）としては、スポーツ・トレーニングの研究では世界的にトップともいわれる、マトヴェイエフ・レフ・パウロウィチ氏（国立中央レーニン勲章体育大学教育学博士）がスポーツ発展の背後にあるスポーツ科学の一大成果をあげられたことで、トレーニングの理論・実践の指導が行われている。

このような世界的に著名な研究者に会う機会を得て、多くを学ぶことができた。

そこで、マトヴェイエフ氏は、一つは、スポーツやスポーツ・トレーニングの一般的、入門的要点である理論と方法論の基礎について。

二つ目は、トレーニングの過程における、スポーツマン養成の基礎的側面。おもに特別な心理的、肉体的、技術的、戦術的トレーニングについて。

三つ目に、一つのまとまった過程としてのスポーツ・トレーニングの構成について。以上、主としてスポーツ技術の初級の段階をすでに修了した、高度の技能と資格を備えている、専門コーチ教育のシステムによるスポーツ・トレーニングの基礎理論を中心とした。このことは、旧ソビエトの体育教育機関ではスポーツマン養成の初期の知識として身体教育の理論と方法という理論も含んでいる（マトヴェイエフ、1985）。

さらに、スポーツ教育施設では、特に興味深く感じられたものとして、どこにでもありそうな施設（器具）ではあるが、アイデアの商品のような、各種目特性に応じて工夫された器具が多く点在していた。記録の向上や技術の習得に大切な補助的トレーニング器具を多く備えていた。スポーツ指導者としての創意工夫がいたるところ目につき、手作りの器具類を通して選手育成を見ることができる。

（2）青少年スポーツ学校は形を変え生きている

旧ソビエトは1952年のヘルシンキオリンピックに初参加し、71個のメダル（金22、銀30、銅19）を獲得して以来、数々の輝かしい成績を納めると共に、多くの優れた選手を育ててきた。この選手養成を支えてきたのが青少年スポーツ専門学校である。特に、この青少年専門学校に見られるスポーツ英才教育が、旧ソビエトのスポーツ教育の特徴といえる。このスポーツ英才教育は、ブルガリア、中華人民共和国、そして以前の東ドイツで導入され、優れた成果をあげていた（里見、1991）。

旧ソビエトのスポーツ英才教育の施設には幼年スポーツ学校、青少年スポーツ学校、オリンピック予備学校があるが（里見、1991）、現在のロシア国（モスクワ）は、従来のままの組織を維持しようとしており、経済的な面からのバックアップの質が大きく変化している。里見氏によると、これらの施設で行われる教育は生徒の年齢によって3段階に分けられ、各段階をこれらの各施設が受持っている。具体的には1段階、幼年スポーツ学校（5才前後～10才前後）、2段階、青少年スポーツ学校（10才～15才）、3段階、オリンピック予備学校（16才～17才）である。これら3段階の教育施設によって、青少年スポーツ専門学校制度が成り立っている。また、この3

段階の青少年スポーツ専門学校は英才の発掘、基礎訓練、専門訓練などの基本的な目的によって役割が分担されている（里見，1991）。特に、現在の状況として少年少女の義務中等学校が特性的にこれを受け持っており、ミックス的要因も窺えるがまだ十分に生きているようだ。したがって、従来の義務中等学校と英才教育学校への移行システムとの二分化的色が薄くなったとして考えることもできる。これも経済的な面からではないかと考えられる。

（3）幼年スポーツ学校の体操競技指導について

モスクワ市街から車で30～40分はずれに、体操小学校がありシステムの1段階の選手養成を行っている。

そこでは5才前後～10才前後の各選手が6人ずつに能力別に分かれ男子選手には男性コーチ、女子選手には女性コーチ各1名が担当し指導に当たっている。

通常の日本的体操競技指導の低年齢者対象の初級指導とは大幅に違う捉え方での指導であった。時間的な条件と施設面の違いからだとは思いますが、根本的な方向性が十分におさえられていた。

それは、人間の幼年期を踏まえた発育発達機能の優れている神経系に値する調整機能を中心とした技術トレーニングであり、できない種目（技・姿勢）の反復性を多く含むものと技術に応じた体力的な基礎をしっかりとつかんだトレーニングの、2本柱を核としたものといえよう。具体的には、まず自分の身体を思うがままに操るようなバレエ的要素を含んだ動きを60分程度。さらに、競技特性に合った身体的筋力トレーニングを30分程度。そして、課題トレーニング（技術トレーニング）といった流れである。あくまでも、課題トレーニングが中心であるため、できる種目より未完成の種目をしつこいぐらい時間をかけ、ゆっくりと一つずつマスターしていくといった、我慢強い反復練習に目を見張った。また、完成された技には時間をかけない。要するに、できる技はしてもしょうがないのである（各種目、5～10分もあればいいようである）。

長い目で捉えている指導法といえよう。実際に6才～10才の選手達を観察し、体操的基礎動作だけを見てもナショナル選手でも通用しそうな選手である。しかし、高度な技術はまだ習得されていないが、将来的には、世界のトップとして君臨するであろうと予想できるものが十分窺える。

（4）ディナモ・スポーツ・クラブ

ジェームス・リオードン（1979）は、身体文化の時代（1921－1929年）からの旧ソ連論争で、スポーツを含む身体文化の役割について、社会主義社会におけるその役割に向けられたものであり、中央軍事訓練委員会は、戦争を意識した男女の身体的訓練の一つの手段としてスポーツを位置づけた。これも、新しい経済対策（NEP）として立案されたとされている。こうしたなかで、身体文化に関する最高委員会の直接統制下にあった二大スポーツ協会は、ディナモとレッ

ド・アーミー・クラブであった。双方ともこの時期に組織されたものである。ディナモは、フェリックス・ドゼジンスキーの指導のもとに1923年6月24日に設立され、スポーツは“強さ、器用さ、勇気、忍耐力”の養成にとって絶対に必要なものとした。“ディナモ”という用語は、「エネルギー、働き、そして勢力」を意味する。

ディナモはトレーニングに携わる一方、徐々に国内の治安機関、国境警備隊、憲兵隊、及びそれらの家族と補助スタッフのすべてに解放された正常なスポーツ協会として機能し始めたようだ。そして、器械体操、射撃、ボクシング、レスリング、柔術、フェンシング、バスケットボール、サッカーを組織化していったのである。協会は、はじめての偉大な旧ソビエトのスポーツ協会として存在し、その背後に治安機関としての任務をもち、重要なスポーツ施設の運営を任されていた。その様な状況の中で、モスクワに建設された最初の本格的なスポーツ・センターがディナモ・スタジアム（これは1956年にレーニン・スタジアムが建設されるまで首都における最大のものであった）であった。

その後、旧ソビエト・スポーツの実践として、実際的な政策面で旧ソビエトの指導者は、1928年以降、次のような諸点を選択していたと考えられる。

- A. きちんとした位階的機能的構造の枠組みのなかで、余暇時間に労働者をできるだけ組織すること。
- B. 競技スポーツを促進すること（それは生産性向上との関係で余暇時間を位置づけることであり）、勝利に対して物質的報酬を与え、人々に労働への準備と旧ソビエト国家の予備兵士としての能力をより効果的にもたすこと。
- C. スポーツを、特に経済目標達成のために適応、服従、労働、及び軍事的補強と効率（特に秩序をもって活用する）
- D. 身体的社会的健康を計ること（社会的健康は身体的衛生、通常の練習と栄養の教育以上に、不健全さ、反社会的・反旧ソビエト的行動と闘うことを意味する
- E. 労働と防衛に役立つ一般的な身体的機敏性、運動技術と他の身体資質を高めること。
- F. 人々を新しい価値体系に染まらせること。すなわち、スポーツによる高度の（旧ソビエトの指導者が考えている）性格訓練によって、労働と政治における忠誠心、服従、集団精神、強調心と規律、といった価値観を高めること。もちろん、政治指導者に対する恭順の態度を高めることも含まれる。

まだ、多くの要因が関係しており、イデオロギー的にスポーツを捉える等の背景も含むであろう（ジェームス・リオードン、1979）。

こうした基盤の上に立ってロシア国（モスクワ）、ディナモ・スポーツ・クラブは現在をきりひらいている。

体操競技の発展を中心的に顧みてみると、過去、体操王国日本（オリンピック5連勝・世界選手権大会5連勝（1960年～1978年）の10連勝）が旧ソビエト・現在のロシアを中心とした諸国に

追い越されて（1979年～1995年）16年の月日が流れ、既にたちうちできないまでの実力の差を感じるようになっていく。

4. ロシア（モスクワ）の選手発掘からトレーニングについて

最近の体操競技の発展の特徴として、各国ナショナルチームメンバーの年齢が非常に低年齢化してきたことと、各種目とも演技内容が著しく高度化してきたことが挙げられる。さらに、現在の世界のトップレベルの選手の演技というのは、オリジナリティーに富んでおり、しかも非常に難しく複雑であるにもかかわらず、選手たちはそうした演技を、高い安定性をもって演じている。

こうしたレベルに到達するまでには、基本技をも含めると膨大な量の技を習得しなければならない。それ以上に自由自在に体を操れる身体的能力を身につける必要がある。したがって、低年齢のうちから、長期的な展望をもった正しい計画されたトレーニングなしには、とうてい世界に通用するような体操選手を育てることは不可能といえる。ここで日本の体操競技指導者として、最も理解しておかないといけない、E. Rozin（1995）の女子選手のテストと基準プログラムを挙げる。

これは、1990年にソ連で出版された本からピックアップしたものであるが、アメリカ及びイギリスのクラブの性質を考慮して、付加・修正したものである。この著作の中では、ある程度まで世界最強の体操クラブの実態が明らかにされており、それゆえに体操界で働くコーチ、指導者すべてにとって実際に重要な事項である。（表1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. ）

(1) 体操クラブ内の練習グループにおける最適の管理体制及び生徒（選手）数

表 1.

トレーニング 年 数	生徒（選手） 年 齢	生徒（選手） 数	1 週間の レッスン数	1 週間の 練習時間	スポーツレベル に対する 最低限度の必要 条件
初心者体操グループ					
1	5-6	12	2-3	3-4. 5	特別練習 プログラム I
2	6-7	12	3	4-5	
中級者トレーニング・グループ					
1	8	10	3	9	II
2	9	8	3	12	III
3	10	6	4	13.5	IV
4	11	6	5	15	V
5	12	5	5	16.5	VI
上級者トレーニング・グループ					
1	13-14	5	6	19.5	VII
2	14-15	5	6	21	VIII
3	15-17	4	6	22.5	IX
エリート・トレーニング・グループ					
	14-15	2-3	8-10	24	F I G 国際プログラム

注：このスポーツグループの段階制度はロシア体操スクールで使われたものである。

(2) 長期間にわたる一般的な練習計画 (その準備時間数)

表2.

トレーニング の種類	初心者 グループ		中級者トレーニング グループ					上級者トレーニング グループ		
	TRAINING YEARS									
	1	2	1	2	3	4	5	1	2	3
1. 身体的基礎 トレーニング (GPT)	30	40	56	56	41	33	33	30	30	30
2. 身体的特別 トレーニング (SPT)	48	54	100	120	120	130	140	165	175	185
3. 技術的 トレーニング (STT)	50	100	250	455	455	502	550	649	707	757
4. 精神的 トレーニング				トレーニング中に行う						
5. 理論的な 準備				トレーニング中に行う						
6. 試合出場	4	6	8	8	12	12	18	18	18	18
7. SPT・STTにおける 導入と展開の 練習とテスト	4	6	6	6	6	6	6	4	4	4
8. 指導者及び審判 としての経験				トレーニング中に行う						

ロシア・スポーツの体操競技トレーニングの現状に関する研究

9. リカバリー練習 (補強等)	8	10	12	15	30	37	45	60	74	86
年間(48週) 標準練習時間	144	216	432	576	648	720	798	936	1008	1080

(3) 長期間にわたる一般的な練習計画(その練習パーセンテージ)

表3.

トレーニング の種類	初心者グループ		専門グループ					完成グループ		
	1年	2年	1年	2年	3年	4年	5年	1年	2年	3年
G P T	20.8	18.5	13.0	9.7	6.3	4.6	4.1	3.2	3.0	2.8
S P T	33.3	25.0	23.1	19.1	18.5	18.0	17.7	17.6	17.4	17.1
S T T	34.7	46.2	57.9	66.1	70.2	69.7	69.4	69.3	70.1	70.1
他の種類の トレーニング	11.1	10.2	6.1	5.0	7.4	7.6	8.7	8.8	9.5	10.1

注：G P T→一般的な身体的トレーニング。体操競技ではこのタイプの練習は一般的な健康と発達を強化するために行われる。他の種目は有効であるとした(例えば、水泳・スポーツゲーム・陸上・クロスカントリー・スキー等)。

S P T→特別な身体的トレーニング。このタイプの練習は体操競技の質の向上を目標にして指導される。すなわち、筋力・瞬発力・柔軟性・持久力・跳躍力といったものである。

S T T→スポーツ技術トレーニング。これはそれぞれの種目、つまり跳馬・鉄棒・平行棒・平均台・床等における、個々の技とコンビネーションの実際指導法である。

(4) スタート時における中・上級クラスのための標準及び最小限度の必要資格

表4.

スポーツテスト及びコントロールエクササイズ種目	準備段階	完成段階
年 齢	8	13
運動技能 (レベル)	II	VII
体 重 (kg)	21±2	34±3
身 長 (cm)	122±5	142±5
S P C (Special Physical Condition) / 種目		
20M走 (SEC)	4.3	
立ち幅跳び (cm)	145	170
クライミング・ロープ3M (SEC)	—	10.0
懸垂 (回)	8	—
肋木懸垂での足上げ (L字型までの腹筋/回)	12	—
鉄棒での脚前拳懸垂 (回)	—	10
脚前拳懸垂静止 (SEC)	15	—
平均台でのディップ (回)	5	—
け上がり連続 (回)	—	9
脚前拳からのしんび倒立連続/ 平均台 (回)	2	7
頭支持倒立 (SEC)	15	—
両足でのジャンプ踏み台昇降 (高さ50cm)	—	65 回/1分
V字型腹筋 (回)	—	80 回/1分
倒立 (SEC)	—	25
上記テストにおける柔軟性の総合ポイント	2.6	1.2

(5) 年齢別グループの標準最小必要条件

表5.

スポーツテスト及びコントロールエクササイズ種目												
年 齢	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		
年 数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
運動技能(レベル)	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X/FI		
S P C (Special Physical Condition) /種目												
1. 20M走(SEC)	4.4	4.3	4.2	4.1	4.0	3.9	3.8	3.7	3.6	3.5		
2. 立ち幅跳び(cm)	134	140	145	150	155	160	165	170	175	155		
3. クライミング・ロープ	-	-	12.0	11.5	11.0	10.5	10.0	9.5	9.0	8.5		
3M(SEC)												
4. 懸垂(回)	6	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
5. 脚前挙懸垂静止(SEC)	10	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
6. 肋木懸垂での足上げ (L字型までの腹筋/回)	10	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
7. 平行棒での押し上げ(回)	2	5	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
8. 脚前挙から しんぴ倒立/平均台(回)	-	2	3	4	5	6	7	-	-	-	-	-
9. V字型腹筋	-	-	60	65	70	75	80	-	-	-	-	-
10. 両足でのジャンプ 踏み台昇降(高さ50cm)	-	-	56	58	60	62	65	-	-	-	-	-
11. 肋木懸垂足上げタッチ (回)	-	-	6	7	8	9	10	-	-	-	-	-
12. け上がり連続(回)	-	-	3	4	5	7	9	10	10	12		
13. 頭支持倒立(SEC)	12	15	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
14. 倒立(SEC)	-	-	5	18	20	22	25	30	40	45		
15. 平均台でのV字型ポーズ/hand support(SEC)	-	-	-	-	-	5.5	6.0	6.4	7.2	7.8		
16. 段違い平行棒 背面懸垂静止(SEC)	-	-	-	-	-	-	-	2.7	3.6	5.2		

17. 段違い平行棒 正面水平懸垂静止(SEC)	-	-	-	-	-	-	-	6.4	5.7	6.0
18. 高バーでの足裏 支持回転(回)	-	-	-	-	-	-	-	6	7	8
19. 段違い平行棒での 低バープレス倒立	-	-	-	-	-	-	-	2	2	3
20. 段違い平行棒での 振り上げ倒立(補助付) (回)	-	-	-	-	-	-	1	3	4	4
21. 柔軟性 の総合ポイント 開脚: 左右足の開脚 開脚座での前屈 脚上げ: 左右, 前方, 側方, 後方 ブリッジ	3.0	2.6	2.3	2.0	1.8	1.6	1.2	1.2	1.2	1.2

(6) スポーツ技術コンディション

表6.

種目	床 (アクロバット)		跳馬	段違い平行棒	平均台
	1	2	3	4	5
年齢					
7	1. 伸身垂直ジャンプ 2. 後転とび 3.	1. 脚上げ 2. ランニングジャンプ		1. 蹴上がり 2. 後方腕立て 回転	1. 台上の走 2. 台上前転
8	1. ハンドスプリング 連続 2. 後転とび2回 (スタンドから) ラウンド前方 かかえ込み宙返り	1. ハンドスプリング		1. 前方腕立て 回転 2. 後方腕立て 浮き支持回転	1. 台上後転 2. 台上 前方ブリッジ 3. 台上側方 倒立回転

9	<ol style="list-style-type: none"> 1. ロンダード 後転とび 後方かかえ込み 宙返り 2. 後転・倒立 (伸腕) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前転とび 前方かかえ込み 宙返り (ピット内練習) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 後方腕立て 浮き支持回転 倒立 2. 倒立後、け上がり又は前方支持 回転 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 台上 後方ブリッジ 2. 後転とび 3. 後方かかえ 込み宙返り おり
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. ロンダード 後転とび 後方伸身宙返り 2. 後方 かかえ込み宙返り 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 前転とび 前方かかえ込み 宙返り (マット上着地) 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 懸垂振りツイスト持ちかえ後方 かかえ込み宙返り(伸身姿勢を) 2. 低バーでの1/2 ひねり懸垂L字 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 後転とび 2回連続 2. 片足 フルターン 3. 3回連続 ジャンプ
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. ロンダード 後転とび 後方伸身宙返り 1回ひねり 2. 後転とび 3回連続 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 塚原とび かかえ込み 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 後方車輪 2. 高棒から低棒 へのとび移り技 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ロンダード 後転とび 2. 連続的歩行
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. ロンダード 後転とび テンポ宙返り1/2 ひねり(後転とび 1/2ひねり) 前転とび又は 前方宙返り 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 塚原とび 伸身 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 後方車輪から 1/2 ひねり倒立 2. 低棒から高棒へ のとび移り技 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ロンダード 後転とび 後方宙返り 2. 開脚しんぴ 倒立 プレス倒立 3. ロンダード 後転とび 後方宙返り 1回ひねり
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. 後方伸身宙返り 1回半ひねり 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ユリチェンコ かかえ込み 	<ol style="list-style-type: none"> 1. B難度と C難度の 	<ol style="list-style-type: none"> 1. あがり技 ロンダード

2. 開脚倒立 1回ひねり	技の連続 2. おり技 1種目	後転とび 2. 倒立 1回ひねり 3. ロンダード 後転とび ダビング 屈伸前方 宙返りおり	
14 1. アクロバット系 シリーズで2つの 異なった宙返り 2. 2通りのアクロバット (難度B+B 以上)	2. ユリチェンコ 伸身	1. D難度の 技の連続 2. B難度以上の 開始技	1. 台上での 4要素アクロ バット系 連続技 2. ロンダード (後転とび) 後方2回 宙返りおり
15 1. D難度の技及び 連続	1. 9.4 満点の技 (FIG コードポイント)	1. D難度演技	1. D難度連続 技
16 1. ロンダード 後転とび テンポ宙返り 後転とび D難度演技 (連続技)	1. 2 跳躍の平均点 9.3ポイント (FIG コードポイント)	1. 4 要素のラスト D難度の 連続技	1. 高難度の オリジナリ ティ技 (ボーナス ポイント) の連続

(7) スポーツテスト及びSPC (Special Physical Condition) / 種目の得点表

表7.

①初心者グループ

得点	20M走 (秒)	立ち幅 とび (CM)	懸垂 反復	懸垂 足上げ V字型	懸垂 脚前挙 (秒)	平行棒 押し上げ 支持	脚前挙 しんぴ 倒立	頭支持 倒立(秒)	柔軟 性
10.0	3.7	160	13	20	25	10	6	20	0.3
9.5	3.8	-	12	19	20	-	-	19	0.5
9.0	3.9	155	11	18	19	9	5	18	0.8
8.5	4.0	-	10	17	18	-	-	17	1.0
8.0	4.1	150	9	16	17	8	4	16	1.2
7.5	4.2	-	8	15	16	-	-	15	1.4
7.0	4.3	145	7	14	15	7	3	14	1.6
6.5	4.4	-	6	13	14	-	-	13	1.8
6.0	4.5	140	-	12	13	6	2	12	2.0
5.5	4.6	-	5	11	12	-	-	11	2.2
5.0	4.7	135	-	10	11	5	-	10	2.4
4.5	4.8	-	4	9	10	-	1	9	2.6
4.0	4.9	130	-	8	9	3	-	8	2.8
3.5	5.0	-	3	7	8	-	-	7	3.0
3.0	5.1	125	-	6	7	2	-	6	3.2
2.5	5.2	-	2	5	6	-	-	5	3.4
2.0	5.3	120	-	4	5	-	-	4	3.6
1.5	5.4	-	-	3	4	1	-	3	3.8
1.0	5.5	115	1	2	3	-	-	2	4.0
0.5	5.6	-	-	1	2	-	-	1	4.2

(8) 1-3年経験トレーニング・グループの特別な身体コンディション・テスト結果

表8.

得点	1 20M走 (秒)	2 クライ ミング ロープ (3M)	3 立ち幅 とび (cm)	4 V字 腹筋 (回)	5 両足ジャン プ踏台昇降 (高さ50cm)	6 長懸垂 屈伸 脚上げ	7 け上 がり	8 脚前挙 しんぴ 倒立	9 倒立 静止 (秒)
10.0	3.4	7.0	210	100	72	15	18	10	30
9.5		7.5	205	95	70	14	17	9	-
9.0	3.5	8.0	200	90	68	13	16	8	25
8.5		8.5	195	85	66	12	15	7	-
8.0	3.6	9.0	190	80	64	11	14	-	20
7.5		9.5	185	75	60	10	13	6	-
7.0	3.7	10.0	180	-	58	-	12	-	15
6.5		10.5	175	70	56	9	11	-	-
6.0	3.8	11.0	170	-	54	-	10	5	-
5.5		11.5	165	65	52	8	9	-	10
5.0	3.9	12.0	160	-	50	-	8	-	-
4.5		12.5	155	-	48	7	7	4	-
4.0	4.1	13.0	150	50	46	-	6	-	5
3.5		13.5	145	-	44	6	5	-	-
3.0	4.3	14.0	140	-	42	-	4	3	-
2.5		14.5	135	40	40	5	3	-	-
2.0	4.5	15.0	130	-	-	4	2	-	4
1.5		15.5	125	-	-	3	-	2	3
1.0	4.7	16.0	120	30	-	2	1	-	2
0.5		16.5	115	-	-	1	-	-	1

柔軟性コントロールテストを含む(表10. 及び表11. 参照)。

(9) 4-5年経験トレーニング・グループの特別な身体コンディション・テスト結果

表9.

得点	1 20M 走 (秒)	2 クライ ミング ロープ (3M)	3 立ち幅 とび (cm)	4 V字 腹筋 (回)	5 両足ジ ャンプ (H50cm)	6 長懸垂 屈伸 脚上げ	7 け上 がり	8 脚前挙 しんぴ 倒立	9 倒立 静止 (秒)	10 平均台 V字型 姿勢 (秒)
10.0	3.3	6.0	218	110	90	18	20	12	40	41
9.5		6.5	213	105	88	17	19	11	38	35
9.0	3.4	7.0	210	100	86	16	18	10	36	30
8.5		7.5	205	98	82	15	17	-	35	28
8.0	3.5	8.0	200	95	78	14	16	-	33	26
7.5		8.5	195	93	74	13	15	9	30	20
7.0	3.6	9.0	190	90	70	12	14	8	28	18
6.5		9.5	185	85	68	11	13	-	25	16
6.0	3.7	10.0	180	80	67	10	12	7	23	14
5.5		-	175	72	66	9	11	-	20	12
5.0	3.8	10.5	170	70	65	8	10	5	18	11
4.5		-	165	67	64	7	9	-	15	10
4.0	4.0	11.0	160	65	63	6	8	4	13	9
3.5		-	155	60	60	5	7	-	10	8
3.0	4.2	11.5	150	55	56	4	6	3	8	7
2.5		-	145	50	55	3	5	-	6	5
2.0	4.4	12.0	140	45	54	-	4	2	5	4
1.5		-	135	40	53	2	3	-	4	3
1.0	4.6	12.5	130	35	52	-	2	1	3	2
0.5		-	125	30	50	1	1	-	2	1

柔軟性コントロールテストを含む(表10. 及び表11. 参照)。

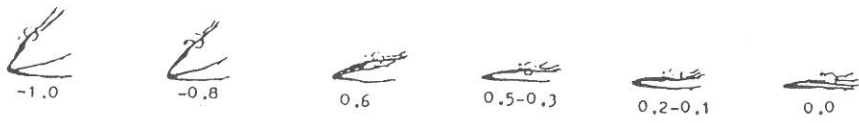
(10) 柔軟性の得点

表10.

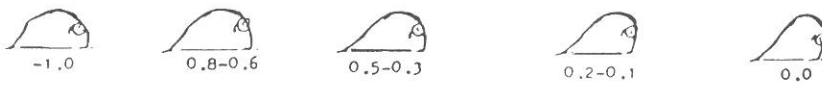
I・II・III



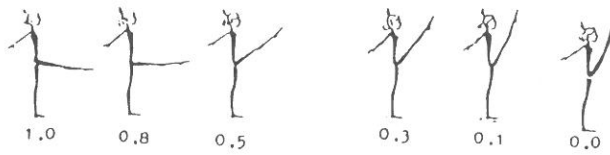
IV



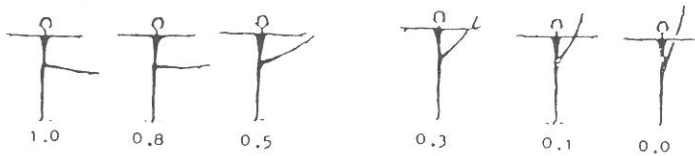
V



VI



VII



VIII



(11) トレーニンググループ上級・エリートの柔軟性テスト結果表

表11.

得点	点	得点	点
0.0	10.0	2.3	4.89
0.1	9.78	2.4	4.67
0.2	9.56	2.5	4.44
0.3	9.33	2.6	4.22
0.4	9.11	2.7	4.00
0.5	8.89	2.8	3.78
0.6	8.67	2.9	3.56
0.7	8.44	3.0	3.33
0.8	8.22	3.1	3.11
0.9	8.00	3.2	2.89
1.0	7.78	3.3	2.67
1.1	7.56	3.4	2.44
1.2	7.33	3.5	2.22
1.3	7.11	3.6	2.00
1.4	6.89	3.7	1.78
1.5	6.67	3.8	1.56
1.6	6.44	3.9	1.33
1.7	6.22	4.0	1.11
1.8	6.00	4.1	0.89
1.9	5.78	4.2	0.67
2.0	5.56	4.3	0.44
2.1	5.33	4.4	0.22
2.2	5.11	4.5	0.00

(12) 上級グループ・エリートグループのテストの早見計算表

表12.

得点	
20M走 (秒)	
立ち幅 跳び(*)	
クライミ ングロープ (秒)	
脚前拳 静止 (秒)	
長懸垂 逆手 (秒)	
長懸垂 順手 (秒)	
回転(バー) (回)	
プレス 倒立 (回)	

振り上げ
倒立(バー)
(回)



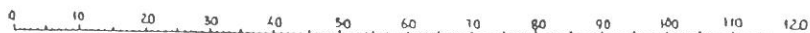
柔軟性
総合ポイント



振り下ろし
け上がり連続
(回)



倒立
静止
(秒)



5. 施設及び基礎トレーニング器具

我が国では、体操競技の施設やトレーニング器具について、特別の配慮がなされているわけではなく、また専門的に指導者と共同研究はされていないのが現状である。ほぼ、一般的に市販されている体操用器具が大半を占めていると考えられる。

施設の面にしても、中心的な総合トレーニング機能を持ったセンター式の施設はまだ見られない。個々の体操場拡大を目指す、単一の施設やチームにとどまっていることから、ナショナル選手、又は選抜ジュニア選手の合宿等においても、強化練習を行える施設に乏しく、代表選手たちはジプシーのように練習場を変えて行っている。

しかし、旧ソ連の体操場から窺えることは、総合的なセンター方式の中の一部として生涯スポーツ、競技スポーツを兼ね備えた形を設けており、ジュニア育成からナショナル選手育成まで幅広く一貫指導体制を考えている。(写真1. 2.)

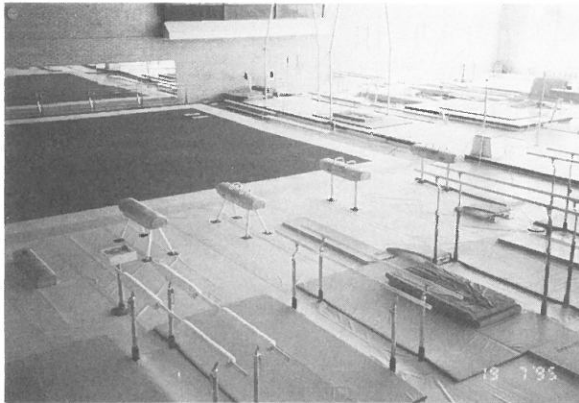


写真1.

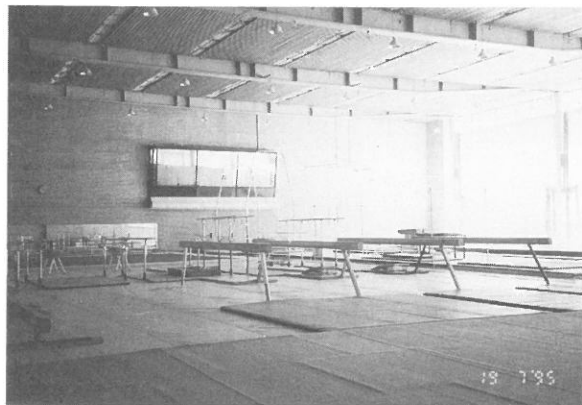


写真2.

さらに器具の面においても、細かい技術の習得までも逃さないトレーニング器具を工夫し作りあげている。こうした器具も見れば、なるほど、またはこのような器具と理解できるが、反面我

が国においては、独創的、発想的に乏しく工夫に欠けている点が指摘される。

日本でも少しずつ利用されつつある（ロイター板をうまく使い合わせVの字型）トレーニング器具であるが、旧ソ連ではほとんどの体操場が持っており、コーチたちの間でも敏捷性、調整力、下肢、特にアキレス腱の強化・柔軟性の強化として非常に評価が高い。（写真3、4）

トレーニング方法は写真4の状態です。軽くジャンプする要領で左右の足を入れ替え連続する。

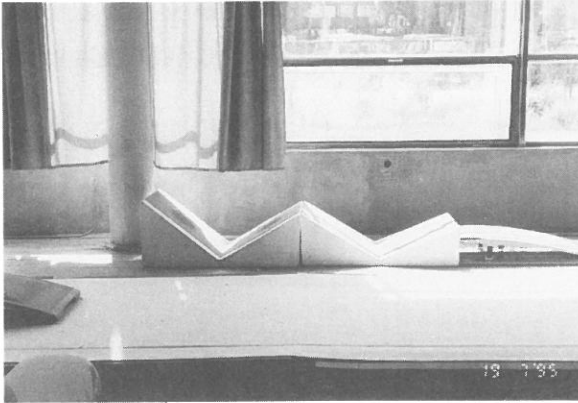


写真3.



写真4.

もう一つは、タンプリングの際の床ロイター板であるが、トレーニングの技術習得段階でピットと平行利用しながらおこなう。脚力の弱い選手は現在の試合用タンプリングバーン（床ロイター板）では技術習得に時間がかかり、反復トレーニングを頻繁に行うことで、下肢（足首）等を痛めやすい条件下となる。

日本ではあたりまえのように試合に近い、床運動のトレーニングを日夜おこなっているが、旧ソ連では練習過程において、床ロイター板をさらに強力なバネをもって下肢に負担の少ない、また技術も習得しやすい設定をしたうえでトレーニングを積んでいる。そして、技術習得（感覚的にも）が十分されたうえで、通常の試合に即した床ロイター板上で確認される。（写真5、6）

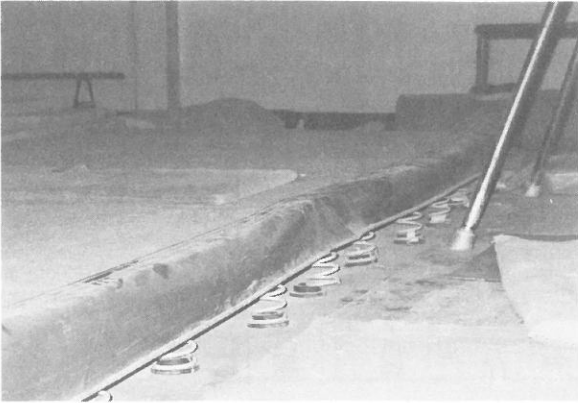


写真5.

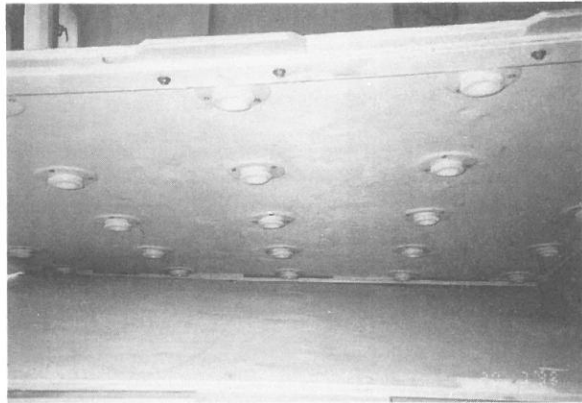
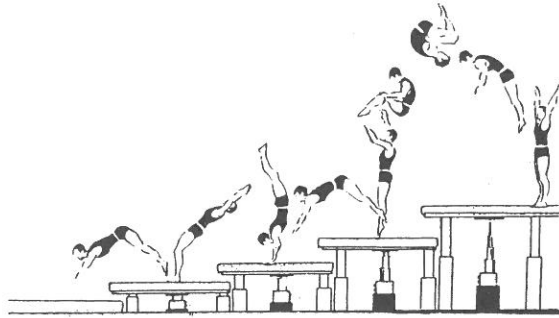


写真6.

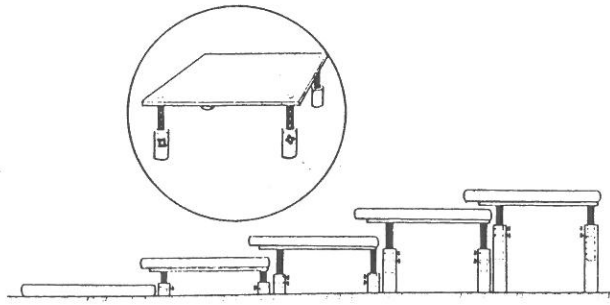
さらに、床運動の特別トレーニングのタンプリング系（後転とび、後方宙返り系強化）強化対策として、まだ紹介されたことがないと考えられる、階段式トレーニングシステムを合わせて記述する。（図1. 2. 3）

図1.



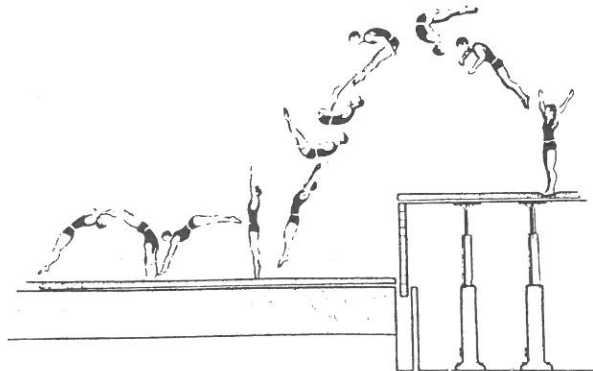
(В.Н.КУРЬИСЬ.1994)

図2.



(В.Н.КУРЬИСЬ.1994)

図3.

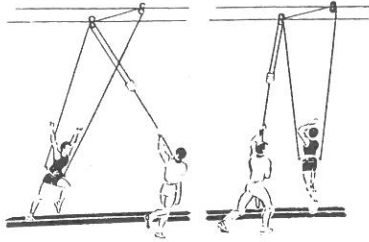


(В.Н.КУРЬИСЬ.1994)

そして、旧ソ連体操場で多くの特別な部分的技術習得に関係する器具をあげてみる。

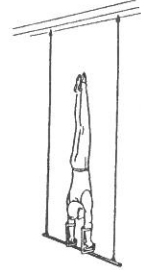
(図4. 5. 6. 7. 8. 9. 10.)

図4.



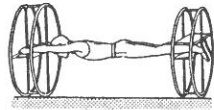
(В.Н.КУРЬИСЬ.1994)

図5.



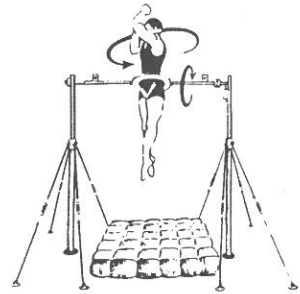
(Ю.В.МЕНХИН.1989)

図6.



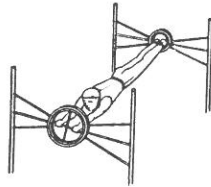
(Ю.В.МЕНХИН.1989)

図7.



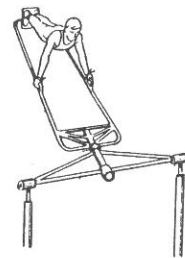
(В.Н.КУРЬИСЬ.1994)

図8.



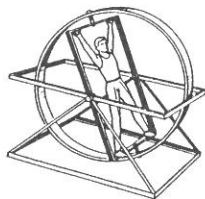
(Ю.В.МЕНХИН.1989)

図10.



(В.Н.КУРЬИСЬ.1994)

図9.



(В.Н.КУРЬИСЬ.1994)

6. ま と め

旧ソ連崩壊後のロシアスポーツの現状、さらに体操競技トレーニングの報告を行った研究は数少ない。また、体操王国旧ソ連の体操競技基準プログラムやテスト方法も明かにされないままであったが、この調査研究により旧ソ連40年以上もの経過の中で作り上げられてきた貴重なプログラム例から旧ソ連の基盤となっていることはほぼ理解できる。

かつての、ソ連の五輪メダル量産を支えた世界屈指のトレーニングセンター「スタイキ」は、ベラルーシ国の首都ミンスクにある。崩壊後の遺産（遺物）である巨大な訓練基地は、総面積150万平方メートルともいわれ、甲子園球場が37も収まる敷地にサッカー場6面、大小の体育館等、あらゆる施設が点在する中、体操場を新築し現在も世界体操チャンピオン（バルセロナ五輪の金メダリスト、ビタリー・シェルボ、94年世界選手権大会金メダリスト、イワンコフ）を含む選手達が国際試合に向けて合宿を行っており、プログラムの活用が反映されている。

旧ソ連崩壊後、ロシア体操の成績は落ち込んだ（94年世界選手権大会団体で男子2位、女子3位）ものの、旧ソ連の中心にいたロシアこそ王座に、という強烈な自負心が窺われる。そして、96年アトランタ五輪に照準をおく一方、五輪後の選手強化にも力を入れており、自由演技のみを強化する、次世代の選手向けのプログラムとして重要なウエイトを占めていると考えられる。

連邦崩壊で一時的に競技力が落ち込んだが、長年培った低力は、揺らいではなかった。

そうした中でも、体操選手を発掘育成していくうえで、特に重要とされるプログラム化を基盤に、ごく早い時期から子どもたちに膝やつま先を伸ばさせたり、美しい姿勢をとれるような姿勢訓練や体力面、心理的なものを含むコーチングスタイル等のたくさんの基礎データを収集し、ここに一部発表することができた。

そして、この調査研究が日本体操界の今後の発展と選手発掘育成に役立つことをこころから願うものである。

最後に、貴重な海外研修（調査研究）ができたことは、岡山県立大学短期大学部をはじめ、皆様方のお力添えがあったことと大変感謝いたしております。さらに、研究にあたりロシア語、英語の翻訳に際し品川女子学院大沼博一、大竹栄里子、両先生の御支援御協力を賜り心より感謝申し上げます。

参考・引用文献

- 1) В.Н.КУРИБЬ : СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА I.р. СТАВРОПОЛЬ ,1994.
- 2) В.Н.КУРИБЬ : СПОРТИВНАЯ АКРОБАТИКА II.р. СТАВРОПОЛЬ ,1994.
- 3) E.ROZIN : Control Tests and Norms of Womens Gymnastics.Moscow,1995.
- 4) KTS体操研究会編：東ドイツの体操の秘密. 自由現代社, 1991.
- 5) マトヴェイエフ・レフ・パロウイチ著, 江上修代訳, 川村毅監修：ソビエトスポーツ・トレーニングの原理, 白帝社, 1985.
- 6) ミッシェル・イエシス著, 古市英訳：ソビエト・スポーツの強さの秘密, ベースボールマガジン社, 1990.
- 7) 日本体操協会編集：女子体操競技トレーニングの手引き, アイオーエム, 1995.
- 8) 里見悦郎著：最新ソビエトスポーツ研究, 不昧堂出版, 1991.
- 9) ジェームス・リオードン著, 藤原健固訳：ソビエトのスポーツ, 同和書院, 1979.
- 10) ジェームス・リオードン他著, 古市英監訳：共産圏のスポーツ, 同朋舎, 1987.
- 11) Ю.В.МЕНХИН : ФИЗИЧЕСКА ПОДГОТОВКА В ГИМНАСТИКЕ. МОСКВА ФИЗКУЛЬТУЛЬТУРА И СПОРТ, 1989.
- 12) Е. И. ЗУЕВ : ВОШЕБНАЯ СИЛА. МОСКВА СОВЕТСКИЙ СПОРТ, 1993.

(平成7年11月30日受付)
(平成8年1月18日受理)