

エアロビック競技における難度エレメントの運動課題と習得過程に関する研究
～難度エレメント「STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP」に着目して～

生涯スポーツ学研究科 生涯スポーツ学専攻
8416701 是枝 亮
(指導教員 花井 篤子)

キーワード：エアロビック競技、STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP、体系論的構造分析

【研究の背景と目的】

エアロビック競技の定義は、採点規則によると「完璧な遂行度をもつ難度エレメントを組み込みつつ高いレベルの強度を示すものであること」¹⁾と記載されており、エアロビック競技の評価基準を明確化するためには、採点の根拠を示す必要がある。そのためには、運動学的観点から難度エレメントの運動構造を明らかにすることが非常に重要といえる。しかしながら、エアロビック競技は運動構造に関する分析が全くなされておらず、実際の競技会においては様々な難度エレメントの実施が横行している現状がある。その中でも、世界の一流男子選手が行っている「STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON PUSH UP」は、多くの選手によって様々なさばき方が存在し、「この技たるゆえん」すなわち「本質」が難度エレメントとして求められるべき運動課題を達成できていない状況が観察されている。

そこで本研究は、「STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO WENSON PUSH UP」の基本難度エレメントとなる「STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP」の運動構造を明らかにするために、発生運動学的手法から体系論的構造分析を行い、必ず達成されなければならない運動課題を明確化することを目的とした。さらに明らかとなった運動課題を達成するための習得過程を提示することを目的とした。

【方法】

本研究が用いる体系論的構造分析とは、金子によると「今ここでその事実をわが身でじかに感じとれる動感形態は、即時の実体などのそれだけで独立して存続し続けられるものではなく、他の動感形態との差異化関係でのみ価値が認められ、体系上で共存できる価値が生じることになる」²⁾と述べられている。体系論的構造分析における動感形態（技）の共存価値の確認は、「主語形態」の体系論的な「縁取り分析」によって行われる²⁾。縁取り分析によって「この技たるゆえん」いわゆる、「他の技とは独立した価値をもつ技」を明らかにするのである。体系論的構造分析の縁取り分析の方法は、フッサールの「本質直観の方法論」³⁾、あるいは「形相的分析」⁴⁾と呼ばれる方法が用いられる。この分析を用いて難度エレメントの本質を明らかにすることができる。

【結果および考察】

金子による技の運動形態的構成要素から体勢変化要因とエアロビック競技の採点規則を用いて、「STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP」の体系論的構造分析における縁取り分析⁵⁾を進め、運動課題を見出した。

その結果、以下の三つの運動課題：1) 鉛直面の運動で行われるべきであり、水平面の運動が出現することはないということ、

2) 身体を前方へと投げ出す動作をするため、後方回転の運動方向で行われるべきであること、3) 「STRADDLE CUT」の「CUT(腕を切るような動作)」を行うのと同時に長体軸の半回転ひねりを意識し、行わなければならないこと、が見出された。

これら三つの運動課題を達成することで初めて「STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP」として認識され評価点が与えられなければならないことが明らかとなった。

さらに運動課題に対して減点がなく、スムーズな実施で行えるようにするための理想像を二つ見出した。一つ目は、準備局面で意識を肩甲骨から床を押す理想像である。

「意識を肩甲骨から床を押す」というポイントは、見出された運動課題をスムーズにより完璧に実施を達成させるための外せない意識であること。二つ目は、空中位でSTRADDLEのポジションからCUT(腕を切るような動作)を行う時に、上半身を一瞬持ち上げるように運動を行うことで高い位置を保つことに繋がる、という理想像が見出された。

次に「STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP」を習得する過程において欠かせない練習方法：1) STRADDLE JUMPからのひねりの技術を高める練習方法、2) 空中位で高さと余裕のあるストラドルポジションを実施するための練習方法、3) コーンを用いて鉛直面の運動、後方回転、半回転ひねりを意識し

た練習方法について提示した。

【結論】

一つ一つの難度エレメントの運動形態や運動系統が採点規則において明確に提示されていなければならないにも関わらず、その不十分さは、エアロビック競技の競技性の存在自体を脅かすものまでになっているといえるだろう。本研究で「STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP」の運動課題が見出されたように、他との運動形態の違いを見出すことによって、正しい評価基準へと繋がると考えられる。その正しい評価基準を整えることができれば、エアロビック競技が発展していくための糸口になると結論づけられた。

参考文献

- 1) JAF エアロビック競技・採点規則 2017-2020、2017.
- 2) 金子明友、身体知の構造、明和出版、2007.
- 3) フッサール：渡辺二郎訳、イデーニ I - I、本質直観の方法論、みすず書房、pp. 327-336、1975.
- 4) フッサール：浜渦辰二訳 デカルト的省察、形相的分析、岩波書店、pp. 127-132、2001.
- 5) 金子明友、体操競技のコーチング、大修館、1994.



図1. 「STRADDLE CUT 1/2 TWIST TO PUSH UP」