

体育方法 ポスター発表

[09 方-ポ-45]側方倒立回転の指導法について

○保田 和奏¹、国土 将平¹ (1.神戸大学大学院)

【目的】側方倒立回転（以下、側転）の動きの要素に基づいた指導法を作成し、その有用性を検討することを目的とする。

【方法】金子（1982）の回転加速技術と立ち上がり技術を中心に、側転の指導法（①かえるの足うち、②壁のぼり倒立、③壁倒立～立ち上がり、④加速倒立）を作成した。大学生42名（男子14名、女子28名）を対象に、作成した指導法から③④ならびに側転のビデオ撮影を行った。作成した観察的評価観点に基づき、動作を評価し、各運動を構成する動きの要素を検討するためにカテゴリカル因子分析（プロマックス回転）を実施した。その後、動作間の相互関係を明らかにするために、因子間の相関を求め、運動学的観点から動作間の順序性を示し、作成した指導法の有用性の考察を行った。

【結果・考察】カテゴリカル因子分析の結果、各運動はそれぞれ2因子となった。③壁倒立～立ち上がりは、第1因子を「着地動作」、第2因子を「回転加速～倒立コントロール動作」と解釈した。④加速倒立は、第1因子を「倒立経過動作」、第2因子を「回転加速動作」と解釈した。側転は、第1因子を「腰が曲がった側転動作」、第2因子を「倒立を伴う側転動作」と解釈した。「倒立を伴う側転動作」は、すべての動作と有意な相関

（ $r=0.326\sim0.530$ ）を示した。また、壁倒立の「回転加速～倒立コントロール動作」は、加速倒立の「倒立経過動作」（ $r=0.541$ ）・「回転加速動作」（ $r=0.658$ ）とも有意な相関を示した。相関関係と運動学的観点から導かれる動作間の順序性は、壁倒立の「回転加速～倒立コントロール動作」が、加速倒立の「回転加速動作」・「倒立経過動作」へとつながり、加速倒立の「回転加速動作」が「倒立を伴う側転動作」へとつながると考えられた。

【結論】壁倒立～立ち上がり、加速倒立の練習は倒立を伴う側転の習得に影響を与える。