

体操競技の指導——柔軟性の強化——

岡崎秀人

●要約

本研究は、ジュニア期に競技志向で練習に励む者にとって重要なトレーニングのひとつである「柔軟性」をとり上げ紹介する。ここでは、1) 主に大腿、下腿、股関節の柔軟性を高めるためのトレーニング、2) 肩関節、体幹の柔軟性を高めるためのトレーニングに分け、その具体的な目的や意味、実践方法について論じている。

1) および2) のそれぞれの内容は以下のとおりである。

- 1) 長座前屈、前後開脚、左右開脚、足関節、他
- 2) ブリッジ、胸部後屈、胸部前屈、肩関節、他

それぞれのトレーニングにおいて指導者は、「なぜ必要なのか?」、「正しい、理想とする姿勢とは?」を常に考え、選手に理解させながら、条件や状況に応じて工夫をしながら適切に指導することが求められる。

●キーワード

体操競技

指導

柔軟性

強化

努力目標