

やっぱり側転だね

— マット運動の基礎技「ジャンプを含む側転」を身につけよう —

文・構成・イラスト 山内基広（編集部）

◆はじめに

マットとその上の空間にロール（接触回転系）・スプリング（ほん転系）・バランス（静止系）・ジャンプ（跳躍系）の技を駆使して空間表現（連続技表現）をする。マット運動の醍醐味はまさにそこにあります。

私たちは、このマット運動の学習の中で子どもたちの身体支配力を拡大し、空間の支配能力を高める最も基礎的な技はジャンプを含む側方倒立回転（以下「側転」と考えています。先に述べた「連続技づくり」の中核となる「スプリング系」の技であり、だれにでも容易に習得でき、系統的に発展させられる技であるというのがその理由です。

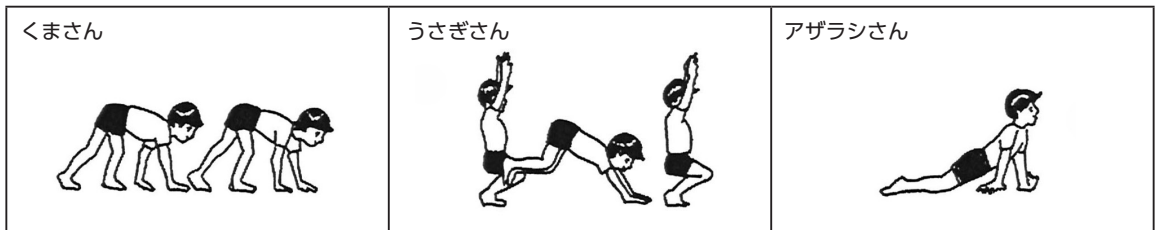


《「すごいでしょ」平均台で側転しちゃった》

◆側転の前に「動物あるき」やってみよう

側転を行うには、逆さ感覚・腕支持感覚など基礎的な運動感覚を養っておく必要があります。そこで、4つ足の動物になり、歩いたり、とんだりしてみましょよう。

《いろいろな「動物歩き」》



《お話マット「ライオン ガオー」 「山とび」で側転のリズム感覚養成



ライオンさんが やってきて ガオー やま〜をとびこえ クルリン パッ

単一技を指導する際にも、動きながら指導することが大切だと考えています。

◆いよいよ「側転」に挑戦だ

さあ、いよいよ側転に挑戦しましょう。側転の感覚養成には、「川とび」「円盤回り」など優れた方法がありますが、今回は、明星学園で開発された「ぞうさん歩き方式」をヒントに「ぞうさんパオーン」「フープでトントン」を紹介します。

《ステップ1》「ぞうさんパオーン」

まず、側転型動物歩き「ぞうさんパオーン」で側転の逆さ感覚・腕支持感覚・足の振り上げ感覚を養いましょう。

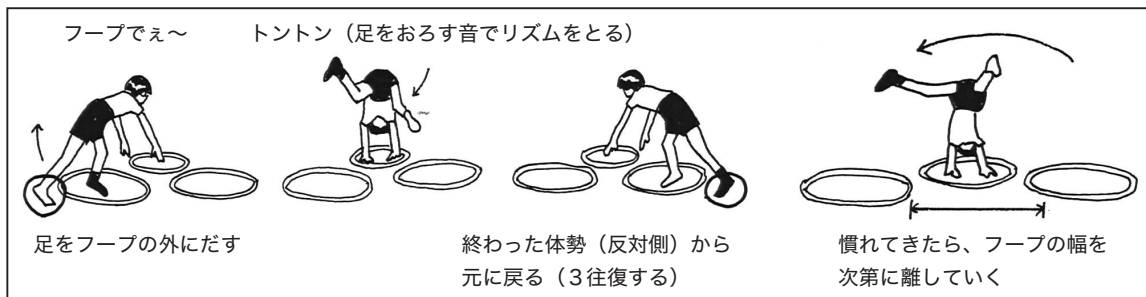


①の段階では、最初手をついた状態から始めます。踏み切り足（靴下をはいた方）に意識がいきがちですが、振り上げ足を意識し、足をなるべく曲げずに行うことで、将来、足の伸びたきれいな側転ができるようになります。腕に体重がのせられるようになったら、「パオーン」（腕を象の鼻に見立てる）を導入し、高い位置から手をつくと同時に、側転後の上体を起こす感覚を養います。

《ステップ2》「フープでトントン」

「ぞうさんパオーン」で習熟できたら、フープを利用して側転に必要な横移動感覚を養います。「フープでトントン」で大切なポイントは、次の2点です。

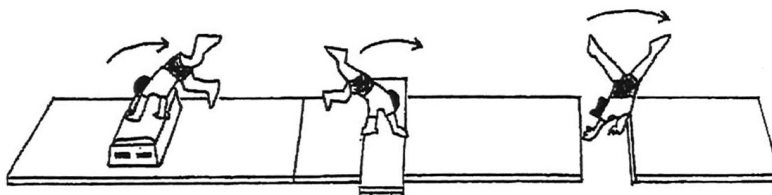
- ①振り上げ足（裸足の足）を意識すること
- ②振り上げ足（裸足の足）をフープの外にだすこと



《ステップ3》「山とび3連続」で側転を連続させる感覚を

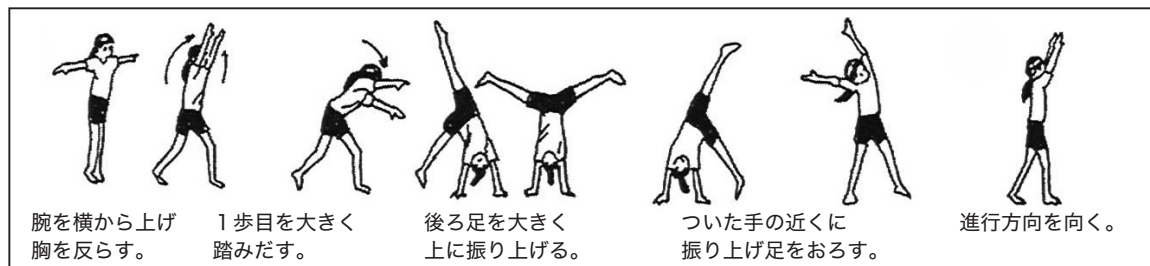
同じ技も3連続させることで、連続技づくりの感覚を養うことができます。

前頁で紹介した「山とび」を右のような工夫で行うと、効果があります。

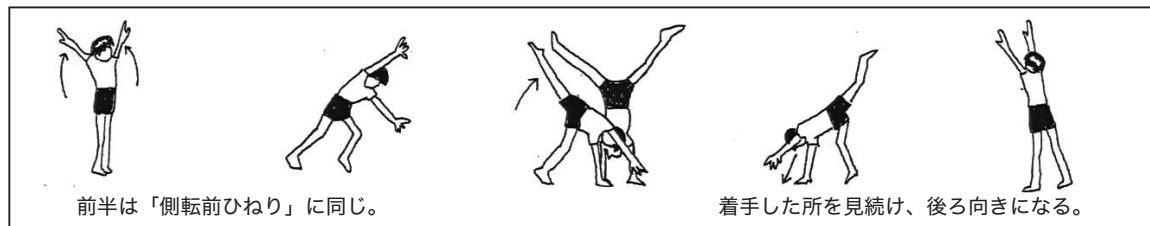


◆「側転」を発展させよう

《ステップ4》「側転前ひねり」…ハンドスプリングに発展させるため側転後に前方を向く。



《ステップ5》「側転後ろひねり」…ロンダートに発展させる。



《ステップ6》「ジャンプ側転」…ホップ側転に発展させる。

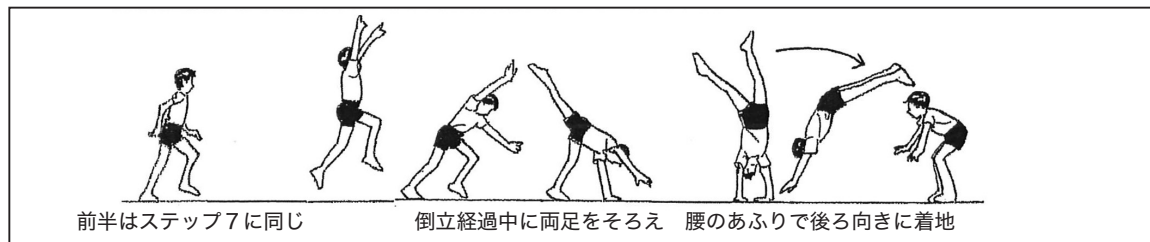
左足（の場合が多い）を引き上げながらジャンプし、右足で着地して左足を大きく踏みだして側転。



《ステップ7》「ホップ側転前ひねり」…ハンドスプリングに発展。



《ステップ8》「ロンダート（側転90° 後ろひねり）」



※この後、ステップ7をさらに「側転90° 前ひねり」や「アラビアン転回」に発展させ、ハンドスプリングに至ります。それは、またの機会に…。