

HOW TO ひざかけ回転

—鉄棒運動の基礎技「ひざかけ回転」やってみよう—

文・写真・イラスト 山内基広（編集部）

◆はじめに

私たちは、鉄棒運動の特質(おもしろさ)を「鉄棒による空間表現」ととらえています。自分の得意な技を組み合わせ、鉄棒とその回りの空間に思い切り自己表現すること、つまり、オリジナルの連続技づくりとその表現におもしろさがあると考えているのです。

そうすると、「まわる技」がその中心技となります。その技術ポイント（スイングの仕方・あふりの方法とタイミング・手首のかえしとおさえ）が一連の動きの中で学習できるものとして「スイングを含むひざかけ回転」が鉄棒運動の「基礎技」となるでしょう。

《ひざかけ後転》

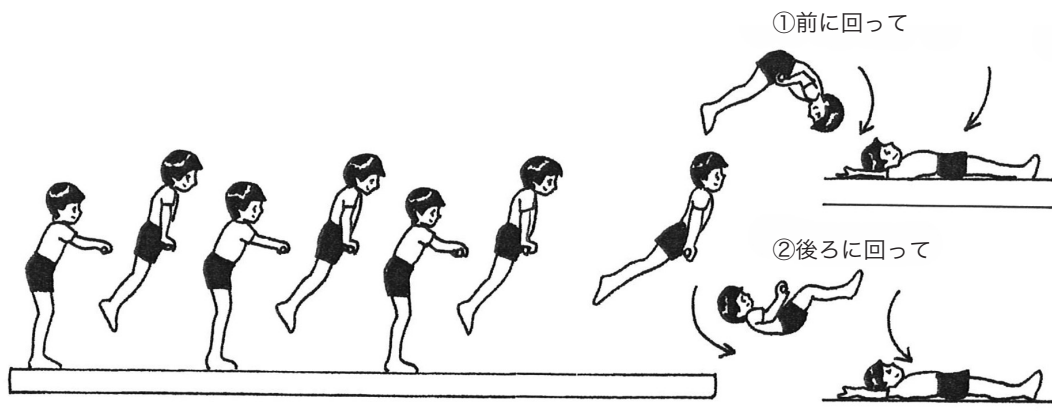


《ひざかけ前転》



◆まずは、「おちっこ大会」で感覚づくり

鉄棒運動は、日常とかけ離れた感覚が必要です。高さのこわさ、逆さになるこわさ、おちるこわさなどを楽しい鉄棒遊び、お話し鉄棒（お話しに合わせて鉄棒をする）「おちっこ大会」で楽しみましょう。



つばめさんがピョン つばめさんがピョン つばめさんがピョン で、ピーン グルツとまわって ドシーン

「おちっこ大会」は、上の例だけでなくいろいろな動きがあります。（同誌No.281「今月の授業参照」）

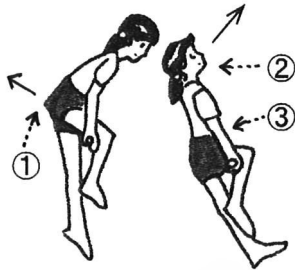
また、子どもたちに考えさせると大変盛り上がります。「おちっこ大会」でいろいろな感覚を養うとともに、「鉄棒のスリル」を楽しみましょう。（下にエバーマットをしきますが、エバーマットは万全ではありませんので注意しましょう）

◆HOW TO ひざかけ回転

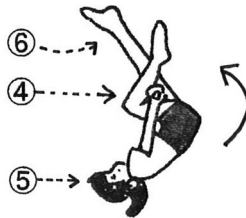
技術のポイントを、○視点ポイント（どこを見るか）○動作ポイント（どう動くか）○形態ポイント（どんな形か）に分けて分析してみましょう。

(1) ひざかけ後転の技術ポイント

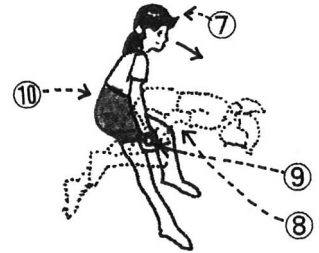
【スイングはじめの技術】



【スイング中間の技術】



【スイング後半の技術】



【スイングはじめの技術】

	視点ポイント	動作ポイント	形態ポイント
①	視点は水平位置	腰を浮かせ、一気に後方に引く	腰の位置は斜め上
②	視点は斜め上	頭をおこし、あごをあげる。	頭はおこして、あごが上がっている
③	視点は斜め上	ひじを伸ばし、外旋させる。	腕が伸びている。

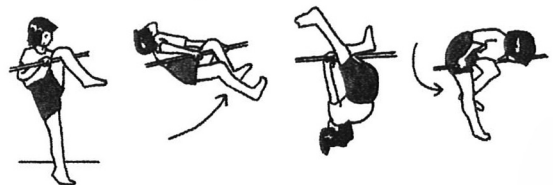
【スイング中間の技術】

	視点ポイント	動作ポイント	形態ポイント
④	視点は一瞬失われる	ひざうらを鉄棒に巻き付ける	腰を鉄棒から遠く保つ
⑤	視点は一瞬失われる	頭をそらし続ける	頭はおきたまま、腕も伸びている
⑥	視点は一瞬失われる	足を伸ばしたまま鉄棒に引き付ける	「4」の字のように足が引き寄せられている

【スイング後半の技術】

	視点ポイント	動作ポイント	形態ポイント
⑦	視点は斜め下	斜め下を見て、あごを引く	頭はやや下向き（上級者は水平）
⑧	視点は斜め下	腕を軽く曲げ、ひじを内旋させる	腕が軽く曲がっている
⑨	視点は斜め下	ひじを内旋させ、手首をかえす	腕が軽く曲がり、手首がかえっている
⑩	視点は斜め下	背中を軽く曲げ、腰を引き上げる	重心（腰）が鉄棒の後方に引きあげられている

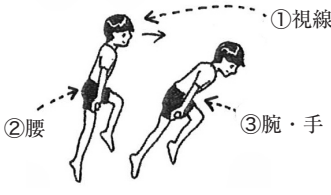
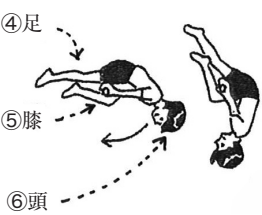
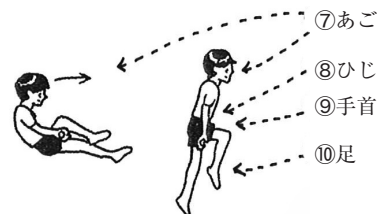
※鉄棒遊びで十分に「後方への回転感覚」が養われていないと【スイングはじめの技術】の「形態ポイント」がなかなかとれません。また、1番難しい技術が【スイング後半の技術】の⑨⑩の「動作ポイント」です。このポイント練習には、右図のような「ひざかけ後ろあがり」が有効です。たとえ、この技があがることができなくても、大変効果があります。



片足をかけて立つ あごを引き、腕を曲げて足を引き寄せる

(2) ひざかけ前転の技術ポイント

それでは、「ひざかけ前転」の技術ポイントをみなさんと探ってみましょう。

【スイングはじめの技術】		【スイング中間の技術】		【スイング後半の技術】	
					
①	A 水平視線	④		⑦	
②	B 腰を浮かせ一気に鉄棒をひざ裏へもっていく	⑤		⑧	
③	C 腕が伸び、手はさか手	⑥		⑨	
		※みなさんの発見ポイント		※みなさんの発見ポイント	

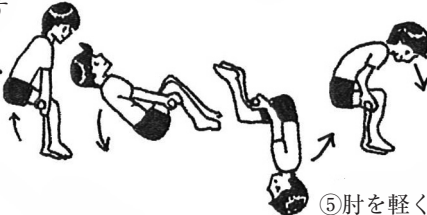
上に示した図④～⑩にA視点ポイントB動作ポイントC形態ポイントを前ページの「ひざかけ後転」の技術ポイントと比較しながらみなさんで考え書きこんでみましょう。【スイングはじめの技術】(①～③)や、前ページの【ひざかけ後転の技術ポイント】の例を参考にしてください。

◆ひざかけ回転の発展

ひざかけ回転が3回転以上連続することができるようになれば、さらに高度な技に発展させます。

(1) 両ひざかけ後転

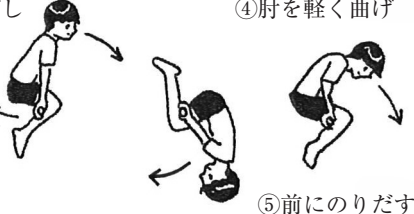
①高い腰の位置
②頭を反らす
③一気に鉄棒をひざ裏へ



④頭をもどす
⑤肘を軽く曲げ
⑥手首をかえす

(2) 両ひざかけ前転

①胸をはって肘を伸ばし
②一気に鉄棒をひざ裏へ



③あごを軽くひき
④肘を軽く曲げ
⑤前にもりだす

※実は、「両ひざかけ後転」の方が「両ひざかけ前転」よりむずかしい技です。両ひざかけ前転の方は、落ちる危険があまりありませんが、両ひざかけ後転の場合は、回りきれずに前にもどると手がはずれて頭から落下する恐れがあります。下にエパーマットをしくか、右のような補助が必要です。

前にもどる瞬間に手首又は腕をつかむ

