

2015.3.21

体操部顧問 殿

東京都高体連体操男子専門部

日頃は、当専門部の事業にご理解ご協力を頂きありがとうございます。

このたび、模範演技 DVD を高体連体操男子専門部で作成しました。この DVD は、初心者でも取り組みやすいよう、初級～上級と 3 つの段階に分類し演技を行っています。まずは初級程度の演技が行えるよう練習をし、その後中級、上級と少しずつ上の演技を目指していってもらえるように比較的取り組みやすいスタンダードな演技構成で作成しています。体操競技には他にも様々な技があり、多種多様な演技構成を実施することができます。この DVD での演技を参考にしながら、自分で工夫して出来る技を組み合わせることで演技を作っていただければ幸いです。

この模範演技 DVD によって演技の作り方や技のこなし方を知り選手育成の一助になることを願っています。

詳細な演技構成(難度点入り)、各種目の目的考察は、別途添付しました。

この模範演技 DVD を 4 月 11 日の総会の時に 1 枚 1,000 円にて販売いたします。この売り上げを来年の関東大会準備金の一部にしようと思えます。どうか各加盟校にて購入をお願いいたします。購入を希望される学校は、メールにてご連絡ください。

東京都体操男子専門部 委員長 神本堅二

各種目における目的・考察など

ゆか

- ・グループ、技数は必要最低限を満たすよう演技を構成した。
- ・終末技は、どの演技も「後方伸身宙返り」にし、終末技のグループ加点の部分で0.2の得点を得られるようにした。
- ・少しずつ難度を上げ、比較的取り組みやすい無理のない演技を目指した。

あん馬

- ・グループ、技数は必要最低限を満たすよう演技を構成した。
- ・内容が難しくなるにつれて、旋回数を減らすなどして、熟練性の部分を強調して演技を行った。

つり輪

- ・技数は必要最低限を満たすよう演技を構成したが、グループをすべて満たすこと(Ⅱ振動倒立技、Ⅲ振動からの力技)は初心者には難しいと考えられることから、級が上がるにつれて満たしていくよう演技を構成した。
- ・初級に関しては東京都高体連男子変更規則(2011Ver)にある、「肩倒立」を演技に組み入れ、技数が足りるように演技を構成した。
- ・中級と上級にある「後ろ振り上がり倒立」は、伸腕で実施することが望ましいが、伸腕での実施はかなりの熟練性を要するので、屈腕での実施を行った。

跳馬

- ・東京都高体連男子変更規則(2011Ver)には、開脚とび(Dスコア1.0)と閉脚かかえ込みとび(Dスコア1.2)という技が設けられているが、積極的に前転とびを練習してほしいという思いから、初級で前転とびを実施した。

平行棒

- ・グループ、技数は必要最低限を満たすよう演技を構成した。
- ・少しずつ難度の高い技を取り入れていく構成を表したかったので、どの演技も似たような構成になっている。

鉄棒

- ・技数は必要最低限を満たすよう演技を構成したが、グループをすべて満たすこと(Ⅱ手放し技、Ⅳ背面振動技)は初心者には難しいと考えられることから、級が上がるにつれて満たしていくよう演技を構成した。
- ・初級(1)に関しては、すべて東京都高体連男子変更規則(2011Ver)に設けられている技で演技を構成した。
- ・初級(2)に関して、技数はA難度の技が8技あるが、グループⅠの技が5つあり制限を超えてしまっているので技が1つカウントされず、難度点は0.7になっている。
- ・内容が難しくなるにつれて車輪数を減らすなどして、熟練性の部分を強調して演技を行った。
- ・上級の「前方浮腰回転振り出し倒立」は、倒立位で行うことが望ましいが、かなりの熟練性を要するので、水平位での実施を行った。