

技術と安定性を磨く！男子体操競技 上達のポイント50
コツがわかる本



発売日: 2018年5月12日

出版: メイツ出版

PDF

この商品は固定レイアウトで作成されており、タブレットなど大きいディスプレイを備えた端末で読むことに適しています。また、文字列のハイライトや検索、辞書の参照、引用な

どの機能が使用できません。

日本代表を数多く育てた指導者が教える、レベルアップの秘訣を一挙に掲載！！

ゆか・鉄棒・跳馬・あん馬・平行棒・つり輪、ワンランク上の演技に必要なコツがわかる！

点数への意識と対策で取りこぼし&減点がなくなる！

本書について

数あるスポーツの中で、五輪や世界大会での金メダルが期待される種目は、日本ではそれほど多くありません。

しかし、体操は、本当に長い間、いつも「金メダル候補」と言われてきました。一時期、やや低迷もありましたが、2004年のアテネ五輪での復活金メダル以来、再び体操は日本が世界に誇るスポーツとなりました。

世界でメダル争いできる競技力を期待するには、より多くの子ども達が体操競技にふれ、「上達したい！」と願い、努力を続けてくれることが必須です。

この本は、体操が好きで、うまくなりたくて、でも、今ちょっと足踏み中。

そんな人の少しでも役に立ちたいという気持ちで作りました。

初心者でも取り組むことの多い「ゆか」「鉄棒」「跳馬」を中心に取り扱い、この3種目に関しては、基本的な技からやや高度な技に絞り取り上げています。

「あん馬」「平行棒」「つり輪」は、基本的な技に絞りましたが、どの種目でも技に取り組む際に気をつけたいポイントを丁寧に解説しています。

これまで練習を続けてきて、今、越えられない壁に当たっている人がブレイクスルーするヒントが見つけれられるのではないかと思います。

体操競技は、人との戦いではなく自分との戦いです。

誰にでも自分なりの最大限の成長をする可能性がある。

それが体操競技の魅力なのです。

あなたもきっと大きな可能性を秘めているに違いありません。

この本が、あなたのその可能性が開花するための手助けになれば幸いです。

主な目次

Part 1 体操競技でより上を目指すために「上達の筋道」を知ろう！

*ポイント1 高いDスコアを得るためにできること Dスコアの算出方法を知ろう

*ポイント2 Eスコアでのとりこぼしを減らすには Eスコアの算出方法を知ろう

・・・など全9項目

*コラム1 メダリストが「基本」を大切にしている理由

Part 2 すべての種目の基礎となる「ゆか」では、気本の質を高めよう！

*ポイント10 前転とびのスピード感と宙返りの高さで目をひく実技を目指す

*ポイント11 「ひねり技」にもつながる伸身系の技は質の高さを究めよう

・・・など全6項目

*コラム2 ひねり技が得意になるにはどんな練習が有効？

Part 3 体操の花「鉄棒」の基本をレベルアップ！

*ポイント16 ゆかの上で徹底的に鉄棒の基本姿勢を体に覚えさせよう

*ポイント17 後方車輪はすべてに通ず！ 減点しようのない質の高い車輪を目指そう！

・・・など全7項目

*コラム3 田中佑典選手の美しい鉄棒は高い意識の賜物

Part 4 脚力と瞬発力が肝！ 「跳馬」に強くなる！

*ポイント23 跳馬の成否を決める着地の止め方を徹底的にトレーニングする

*ポイント24 新しい技への挑戦は、高さのあるマットで背落ち、腹落ちの練習から

・・・など全8項目

Part 5 体線の美しさで差がつく「あん馬」を攻略しよう！

*ポイント31 あん馬にのる前に美しい旋回を身につけるトレーニングをしよう！

・・・など全4項目

*コラム5 質を上げる？ 種類を増やす？ 技のレベルのあげ方

Part 6 バランスのとれた能力が求められる「平行棒」を得意にしよう！

*ポイント35 平行棒のたしかな基本をトレーニングで身につけておこう！

・・・など全4項目

Part 7 上腕の力がものいう「つり輪」にチャレンジしよう！

*ポイント39 つり輪の基本「振動」と「支持」をトレーニングで身につける

・・・など全4項目

Part 8 基本トレーニングの意味をきちんと理解して取り組もう！

*ポイント43 筋力、バランス感覚を向上させるトレーニングを続けよう

・・・など全4項目

Part 9 試合で力を発揮するため、体操を長く続けるために必要なこと

*ポイント47 トレーニング期間を3つの周期で考え、試合にピークをもってくる

・・・など全4項目