

体操競技の芸術的表現力の追求について

The Pursuit of Artistic Expressiveness in Gymnastics

尾 西 奈 美

Nami ONISHI

I. は じ め に

体操競技は、Artistic Gymnastics「芸術体操」と表現され、技と美しさを競うスポーツである。勝利を得ることや記録達成を目標とする競技スポーツの中でも、体操競技は芸術性を競うスポーツといえる。オリンピックの公式種目として採用されているフィギアスケートやシンクロナイズドスイミング・新体操も採点競技であり、その中でも体操競技の各種目における得点は、審判員が採点規則に基づき、その演技のできばえを評価し、採点される。即ち、体操競技は視覚的にその演技を審判にどのように見せるかが得点に大きく影響する競技であるといえる。

演技採点の基準となる採点規則は、国際体操連盟 (FIG) が制定する採点規則に基づいて改定され、通常、オリンピックの翌年に4年サイクルで改訂が行われている。2004年のアテネオリンピックまでのように10点満点であれば、減点の度合いで序列をつけることができたが、審判員はその差が0.10であっても序列をつけて順位に関与していたのであった。2004年のアテネオリンピック終了後には2005年版採点規則(2008年北京オリンピック用)が発表され、翌年には新採点規則と呼ばれる2006年版、その後2007年版も発行され2008年の

北京オリンピックに適用された。そして2009年2月には2012年のロンドンオリンピックに向けて2009年版 (FIG 2009 CODE OF POINTS-WOMEN'S ARTISTIC GYMNASTICS)、続いて2013年版、2017年版と発行されている。2020東京オリンピックが終わり、2021年版発行予定であったが、新型コロナウイルス感染症の世界的影響を受け、2020東京オリンピック・パラリンピックが延期されることとなり、ルール改訂も1年延期となった。また、世界的に各種スポーツ界に於いても多くの競技会等が中止や延期となった。

このように目まぐるしく変遷していく中、2022年版採点規則が適用された今日、体操競技の芸術においてさらなる進化を求め、演技全体を通して一層の芸術性と多様性に富んだ演技が求められるようになり、技の難易度・美しさ・雄大さ・安定性などの観点から高度な技の技術と芸術性が求められるようになった。

2022年版女子採点規則による採点指針では、「立ち姿勢を含めた常に美しい姿勢での演技と、スピードと迫力のある実施は必要不可欠である」と記され、美しい姿勢は採点上の重要な視点とされている。また、女子において平均台・ゆかでは、ダンス系の技が重要なポイントとなるため技の要求をよく理解して正確に実施することを望まなけ

ればならない。ゆかにおける芸術性の減点の項目では、音楽と振り付けの関連性を強調しているため、表現ができる可能性のある音楽と音楽に合った創造性豊かな振り付けが要求され、さらに顔の表情まで含めた表現力が重要視されている。

このように、近年の女子体操競技は、完成された技・正確さ・美しさ・熟練性・安定性・表現力といった多様性に富んだ更なる質の高い演技及び芸術性が強く要求されているのである。体操競技の美しさを語るとき、膝やつま先のような体のラインの美しさ、指先や肩の可動域（柔軟性）を活かした表現の美しさ、スピード感やダイナミックさといった動的な美しさ等々、美しさを定義づけることは多様でありとても難しい。「減点がない」というレベルでは審判や観客は感動しない。しかし、その一定の域を超えたときに体操競技は美しいと感じ得点に反映するのではないかと考える。

本研究では芸術的表現力が強く求められる女子採点規則に基づいて、高い実施点の獲得・演技全体を通して美しく、芸術性と独創的な演技に繋がることをねらいとしながらルール改定を分析し、立ち姿勢を基本とした美しい体線・姿勢づくり、及び、顔の表情や指先・足先まで意識された表現力豊かな演技ができる基礎的トレーニング方法を研究することを目的とした。

Ⅱ. 体操競技の芸術性について

国際体操連盟（FIG）が制定する芸術性とは、「選手が自身の個性やスタイル（生き方）を音楽や振り付け、多様な構成をツールとして利用しながら表現し、観客や審判に伝えることである。それは一つのエンターテインメントショーのような作品であるべき」と謳われている。また、女子の芸術性を競う種目、ゆかの演技における採点の対

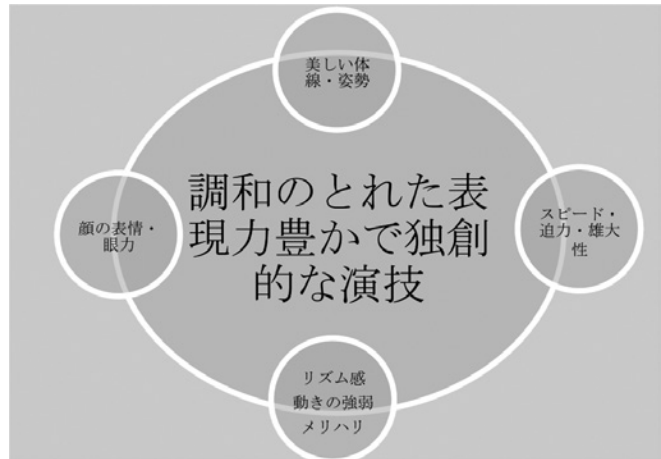


図1 表現技法

象は、演技全体の構成・複合的な運動経過・音楽と振り付けの関連性・演技全体との調和、またその際の実施の正確さ・技術の安定感・表現の調和と表出する力及び表現の美学が充分に考慮されているかといった基準で評価されることと、また、演技の内容や構成に関する現在の考え方は、ダンス系やアクロバット系の振り付けが熟達され、それが重要とされる芸術的な演技が奨励されている。

芸術的表現は、身体での表現や顔の表情、感情表現も含め、日々のトレーニングやコレオグラフやダンスレッスン等の中で培われる重要な競技力向上の一部であり、全てであると言える。

Ⅱ. 方 法

2022年採点規則を基に、採点規則の動向と芸術的表現を理解し、動きによるトレーニング方法と競技力向上を追求していくことを目的とする。

Ⅳ. 動きによるトレーニング方法

以下に挙げた①～⑫項目の内容を徹底して練習メニューに取り入れた。被験者は、本大学の女子体操競技部員を対象とする。

①立ち姿勢・・・

立ち姿勢は体操競技にとって非常に重要である。

広背筋の発達により猫背になりがちなので、体の引き上げと、肩甲骨と肩甲骨を合わせる意識が大切である。

- ・立ち姿勢
- ・とう立ち姿勢
- ・歩く姿勢
- ・技から技への移動

といたところ
で有効である。

②体の軸のつくり方・・・

ターンやジャンプで減点なく美しいものにするには、体の軸の安定が必要である。

回転のあるターンやジャンプは、「回転軸が体の重心を通る「軸にのる」といった技術を必要とするので、体の軸のつくり方を習得する。

③ターンアウト・・・

骨盤が開くことによって脚の動きを美しくみせる。

脚を強くするとともに柔軟にするのに効果的で、開脚及びかかえ込み姿勢等の可動範囲を広げる。

つま先に至るまでの美しさを出せるようにすることと、足の動きを美しくするのに効果的であり、姿勢欠点のない演技に繋がる。

④アイソレーション・・・

各部位の可動範囲を大きく動かす練習で、大きな動きを連動することにより、より大きくしなやかな動きに繋がる。

⑤プリエ・・・

プリエとは両膝を曲げる動作である。曲げた動作から体を中心に集めることにより、軸をつくり上げる。この運は身体の引き上げと体線（体のライン）をつくりあげるのに有効な方法である。

ドゥミ・プリエ・・・半分に曲げる

グラン・プリエ・・・完全に、大きく曲げる

・曲げる時、かかとが床から離れないようにする。かかとを上げるのは、上体が限界まで下

がり、上げざるを得なくなった時まで我慢する。

・プリエを行っていても、上体・背中への引き上げを常に保つ。

・腕と脚の動きは終始、途切れることなく滑らかであるように。

・すべてが調和して1つの動きになるよう、手足その他、一緒に動かせること。

・身体の強さと技能を向上させるための練習の際、軽くバーに手を置いて支えにする。

この練習方法は上体がぶれないようにするのに有効である。

⑥柔軟性の強化・・・

ストレッチ・関節の柔軟を念入りに行う。特に肩・背中（肩甲骨）

の関節を柔軟に使えるようになると、しなやかなラインが生まれる。また、関節を柔軟に、筋肉を伸ばす。美しく、しなやかな体線づくり・

特に開脚姿勢や姿勢欠点がない姿勢を目指すには必要不可欠なトレーニングである。

柔軟運動の主な部位

・肩関節・胸・腰・股関節・膝・足首

前後開脚、左右開脚、肩関節、胸の柔軟、膝関節、足首・膝関節のストレッチ

・負荷をかけて行う柔軟運動の注意点

指導者は特に選手の膝や足先に注意をする。

もし曲がった状態でこの運動を続けていくと実際の動きで、たとえば脚を振り上げたり、

開脚ジャンプをしたりする時も同様に膝が曲がってしまう。選手は全身の力を抜くことなく補助者に負荷をかけてもらいながら、その

負荷のかかっている方向へ自らも力を入れ、同時に膝や足先を伸ばすことにも十分注意して行う。このような柔軟方法がより効果的で、

また実用的でもある。

毎日徹底して継続することが大事で、到達目標を高く持つ。

⑦着地姿勢・・・

力強く・大きく止める意識。メリハリのある動

き、体がぶれない力強さ。着地をしっかりと止め、大きくポーズすることにより、正確でアピール性の高い演技に近づく。

⑧呼吸・・・動きよっての呼吸の仕方。

筋肉を縮めない伸び伸びした大きな演技へ。胸一杯に吸い込んだ息を静かにゆっくりと肺から出して息を止めてポーズをする。この運動は、呼吸を使って美しい姿勢をつくるのに有効な練習である。

⑨目線・・・

足元をみがちな選手が多い。足元を見ることにより、上体の引き上げの低下及び首筋のラインが見えないので全体の印象が良くない。目線は遠方上部を見つめ、首を後方に倒すことなく体全体を引き上げるイメージで美しく位置づける。

目線を遠くにすることによって、自然に顔が上がり、首筋の美しいラインが生まれてくる。

⑩顔の表情、眼力・・・

顔の表情が良いと、審判や観客を大きく魅了する。表現力豊かに、体全体で表現すること・魅せようとする意識が大事である。

⑪リズム・・・

拍・テンポ・アクセント・フレーズの強弱。動きに強弱をつけ、テンポ感のよい演技全体のリズムをつくる。

インターロック、アイソレーションの導入。ゆかの演技は音と動きを合わせる練習（カウントに合わせる練習）

よく音を聞いてリズムを掴み、ゆかの音楽と動きの融合を目標とする。

⑫イメージづくり・・・

理想とする自分をイメージすること。美しく・しなやかな演技のイメージをつくる（イメージトレーニング）自分の演技をどう表現したいかを確立する。

IV. ま と め

- 1) 今回は動きの部分や繋ぎの部分といったところで有効になると思われる①～⑫のトレーニング方法を提案し、実践した。
- 2) 女子体操競技のゆか及び平均台の演技において、「立ち姿勢」を基本とした動きから、芸

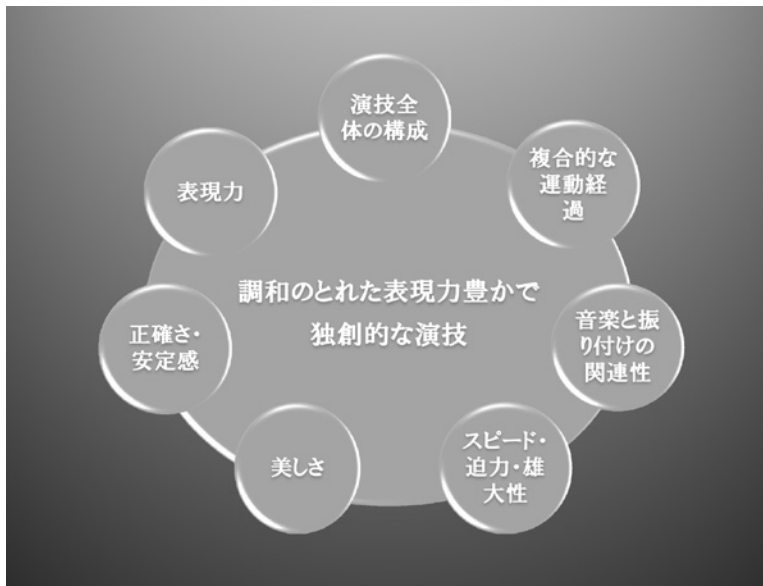


図2 演技の理想図

術性観点を強化していく必要があるのではないかと考える。

- 3) 現在の日本の現状では、たいていの選手は技に精一杯で「動き」や「繋ぎ」といった部分まで、まだまだ意識がいき届いていないのが現状であり、「自分の演技を表現すること」「魅せる演技をすること」といった選手自身の意識づけが重要であり、価値の高い技や技術ばかりにとらわれず、動きの部分や要素の前後、「繋ぎ」といった個所も時間を費やす必要性がある。
- 4) 基本となる美しい姿勢を作り、そこから繰り出されるアクロバットやダンス系要素、振り付けにおいて、演技は常に芸術的で運動の理想像を追い求めたい。
- 5) 日常の練習では、技の技術を追求し、習得することは必要不可欠であるが、芸術性・美の追求といった面に、より時間を費やす必要があるのではないかと考える。このようなトレーニング方法をより多くの女子体操選手が練習で実践し、芸術性の高い・美しい演技を目指してより効果が上がるよう、さらに研究を続けていきたい。

本研究は、令和3年度国士舘大学体育学部附属体育研究所研究助成金を受けて実施した。記して感謝の意を表したい。

参考文献

- 1) 財団法人日本体操協会：採点規則女子2006年版 あかつき印刷株式会社
- 2) 財団法人日本体操協会：採点規則女子2007年版 日本印刷株式会社
- 3) 財団法人日本体操協会：採点規則女子2009年版 広研印刷株式会社
- 4) 財団法人日本体操協会：採点規則女子2013年版 あかつき印刷株式会社
- 5) 公益財団法人日本体操協会：採点規則女子2017年版 広研印刷株式会社
- 6) 公益財団法人日本体操協会：採点規則男子2017年版 広研印刷株式会社
- 7) 公益財団法人日本体操協会：採点規則女子2022年版 広研印刷株式会社
- 8) 宮 操子 動の美 リーベル出版
- 9) ジョーン・ローソンバレエのサイエンス 大修館書店
- 10) ロイヤル・アカデミー・オブダンシング Step by step Ballet crass 文化出版局
- 11) 舞踊教育研究会 舞踊学講義 大修館書店
- 12) レリー・グリーグ インサイド・バレエテクニク 大修館書店
- 13) 体操競技教本【2019年度改訂版】 株式会社図書出版