

エアロビック競技における審査基準に関する一考察

橋本維知子 川口 鉄二

キーワード：エアロビック競技 (SPORTS AEROBIC)
前後大開脚跳び (SPLIT LEAPE) 評価基準

Überlegungen zu Bewertungskriterien für Sportaerobic

Ichiko HASHIMOTO Tetsuji KAWAGUCHI

Da der typische Aerodance mit rhythmisch akzentuierter Musik im Rahmen des Weltturnverbands (FIG) in den Wettkampfsport eingegliedert wurde, gibt es Ungereimtheiten und Missverständnisse in Bezug auf die dafür in Frage kommenden Bewertungskriterien. Der Zweck der vorliegenden Arbeit besteht darin, die Originalität dieser Sportart dadurch zu dokumentieren, dass die Bewertungskriterien für die Technik im Sportaerobic möglichst deutlich gemacht werden.

Sechs Kampfrichter/-innen aus drei der vier Disziplinen Turnen, rhythmische Sportgymnastik, Sportaerobic und klassisches Ballett wurden nach ihren Kriterien bei der Bewertung der „Technik des Spagatsprungs“ befragt und um eine Begründung ihrer Aussage gebeten.

Die Antworten der befragten Kampfrichter/-innen können wie folgt zusammengefasst werden:

In der rhythmischen Sportgymnastik ist eine Tendenz zu erkennen, dass räumliche Größe und vor allem Fortbewegungsabstand hoch bewertet werden. In Bezug auf die Aufgabe des Grätschens der Beine vorn und hinten wird der Überspagat (ein Spagat von mehr als 180 Grad) hoch bewertet.

- Zu den Bewertungskriterien im Turnen werden die Art, wie die Beine gehoben werden, die Prägnanz der Pose von Knie und Zehenspitze und die präzise Grätschstellung genannt. Es wurde aber angedeutet, dass durch eine Änderung der Regeln auch ein Überspagat bewertet werden könnte.
- Bei Sportaerobic ist zu sehen, dass der Querspagat sowie die schnelle Performance der Grätsche hoch bewertet werden.

Zusammenfassend ist zu bemerken, dass in der rhythmischen Sportgymnastik die Beurteilung der verlangten „extremen Beweglichkeit des Hüftgelenks“ und der „Abstandsgröße“ eine „quantitative Bewertung“ darstellt, während bei der Technik des Spagatsprungs sowohl im klassischen Ballett als auch im Turnen der ästhetische Ausdruck beurteilt wird, was einer „qualitativen Bewertung“ entspricht.

Im Gegensatz dazu wurde bei Sportaerobic auf eine „Abstandshöhe“, die ohne oder beinahe ohne Anlauf erreicht wird, Wert gelegt. In Bezug auf den ästhetischen Ausdruck der Grätschstellung, auch wenn diese nur einen Augenblick lang andauert, scheint der Aspekt der „Übereinstimmung mit dem Takt der Musik“ in die Bewertung einzufließen.

I. はじめに

昨今、オリンピック競技へと声も聞かれるようになってきているエアロビック競技であるが、元はアメリカの運動生理学者であるケネス・H・クーパー博士が1967年に運動処方理論「エアロビクス（有酸素運動）」のプログラムとして提唱され、宇宙飛行士の心肺機能トレーニングプログラムの一環として開発されたものであり、当初はジョギングや水泳などが行われていた。このエアロビクスが開発された3年後、アメリカのジャッキー・ソーレンセンによって、音楽を用いたエアロビクス・エクササイズが開発され、1979年にアメリカの女優であるジェーンホンダがエアロビック・ダンス・エクササイズとして紹介したことで、爆発的に世界中に広まっていった。この4年後の1983年にカルフォルニア州で初の競技会が開催され、これがエアロビック競技の始まりとされている。日本では翌年の1984年に初めての競技会「DOLÉ CUP／全日本エアロビック選手権大会」が東京で開催された。この競技会は、エアロビック・ダンス・エクササイズに競技としての要素（審査のための技等の動きに対する採点規則の整備）を導入したものである。この大会が1986年以降の各種競技会開催の起爆剤となり現在に至っている。

II. 研究目的

エアロビック競技は、体操競技の床運動や新体操競技のように定められた時間の中での演技（動き・技）に対する審査という形で競われる評定スポーツである。競技としての歴史の浅いエアロビック競技は、ややもすると、体操競技や新体操競技の延長のような印象をもたれがちであるが、そのスピード感や動きの激しさにおいては、独自の競技特性をもつものとする。本研究では、Federation Internationale de Gymnastique（国際体操連盟）の一部門であるエアロビック競技について、体操競技をはじめとする他の評定スポーツ種目との競技特性の違いをより明確にすることで、採点基準にまつわる混乱や誤解を少しでも解消し、今後の競技のより一層の発展に寄与しようとするものである。

III. 研究方法

1. 対象者

S大学体操競技選手、新体操選手名及びO大学エアロビック競技選手に対して、種目共通技である「前後大開脚とび」を実施してもらい、ビデオ映像に収めた。選手の選考にあたっては、それぞれの競技の評価基準を満たしていると思われる体操競技選手2名、新体操選手1名、エアロビック選手1名を選び、更に、クラシックバレエの「グランジュッテ」の映像を他の資料から抜粋し、撮影した映像に加えた。そして、体操競技の審査員1名、新体操の審査員2名、エアロビック競技の審査員3名にその映像を見てもらい、それぞれの選手の技の実施について評価をお願いした。体操、新体操の審査員については、日本体操協会一種公認審判員の資格を持ち、全日本クラスの審判員を務めている他、オリンピック選手を育てているコーチ、選手時代にアトランタオリンピック出場という実績を持っている。エアロビック競技の審査員においても、それぞれ国際審判の資格を持ち、国内の大会で審判員として活躍している他、選手時代は国内外で入賞する等数々の実績を残している。各審査員はそれぞれの種目における技の適正な評価に関しては、高い信頼性を持って判断できると見なすことができ、それぞれの評価内容の違いは種目特有の価値基準を反映するものと考えられる。

2. 評価内容

以下のことを中心に評価をお願いし各競技の評価基準の違いを明らかにしていった。

- ①各選手の「前後大開脚跳び」は難度基準を満たしているか。
- ②実施減点及び実施上の欠点。
- ③最も高い評価を与える「前後開脚跳び」。
- ④評価が高い、あるいは評価が低い理由。
- ⑤その他、各選手の印象等。

3. 前後大開脚とびの課題性について

(1)「前後大開脚跳び」とは

体操競技、新体操競技、エアロビック競技の跳躍の中で、もっともポピュラーな技である。この「前後大開脚跳び」は、片脚で踏み切り、振り上げ脚を前にして前後一直線に開脚し、前脚から着地

する経過をたどるものである。この技は基本技であるにもかかわらず、「高さ」や「開脚度」に関する問題が指摘される場合が少くない。

(2) 跳躍における各競技の基準

新体操における全てのジャンプの難度は、以下の基礎的特徴をもたなければならないことがルールブックに示されている。その内容は、「ジャンプの十分な高さ」「空中にて形が明確で固定していること」「形自体に十分な大きさがあること」「手具の熟練度と結びついていること」、そして「十分な高さ」とは、ジャンプの形を明確に固定できる高さのことを指すと記載されており、これは頭一つ分の腰位置の上昇を示すことが必要であると言われている。これらの課題を満たせないものは、難度としてみなされないため、難度の価値点は与えられない。

そのため、新体操選手のジャンプは、空中にて大きな開脚を保持し、滞空時間が長くなるようにジャンプ自体に幅を持たせ前進させて跳ぶ方法が用いられている。

体操競技では、柔軟性というよりは、雄大性が大きく芸術点審査を左右する。この雄大性は「かたち」の大きさと「浮き」をいかに空中姿勢に華麗な姿として印象づけるかに評価基準が置かれているようである。

我々はジャンプをみた時に、「空中で一瞬止まっているように見える」「空中で浮いたように見える」という印象を持つことがある。体操系の跳躍技術としては、跳躍のポーズを一瞬止まるように見せる「バロン技術」が知られている。「バロン」は本来、ballon (気球) を意味するものであり、バレエの語術では転じて「ジャンプの間、空中でしばらくポーズの見られるダンサーの能力」を意味し、ジャンピングにおける、ダンサーの技能の一般的描写として用いられている。金子もこのようなバロン技術については次のように述べている²⁾。同じ重心高の跳躍でも見た目には大きな跳躍差に映り、優れた人の跳躍は、一瞬そのポーズが空中に張り付いたように停止し、いかにも雄大な、かつ安定した跳躍に見えるといい、このような印象というのは、「跳躍の上昇から下降に降りる瞬間、すなわち死点、ないしその直後にそのポーズの最大の形態を作る」技術に支えられているのである。また、朝岡はこれに関連して、「浮き」の現象

を次のように述べている。「浮き」の現象というのは物理量としての「高さ」の概念を内包しており、「運動の雄大さ (Ausgiebigkeit der Bewegung)」のカテゴリーの中に含まれ、運動の安定性 (Sicherheit der Bewegung) をその内に含んでいる」のである。

体操系の跳躍において問題となるのは「高さや距離ではなく、空間にある時の姿勢の美しさ」なのであり、それ故まずは、「浮き」「雄大さ」「安定さ」という質的なカテゴリーによって比較・評価が行われなければならないのである。

エアロビク競技では、ジャンプ&リープのグループすべてのエレメントに対する技術的遂行度の評価は、以下の基礎的特徴をもたなければならないとルールブックに示されている。

「瞬発的なパワーと最大の振り幅を示さなければならない」「身体と両足はまっすぐに伸ばし、頭は脊柱の延長線上に保持する」「空中での身体の形は、明確に認識できなければならない」「着地する際、完璧なアライメントを保持する」「全ての着地は、コントロールされていなければならない」また、両脚は完全に前後のサジタルスプリット (180度) に伸ばされ上体は起立する。

エアロビク競技のジャンプでは、空中で180度以上の開脚と滞空時間を長くみせる新体操のジャンプとは違い、脚の開き方、上体の位置、着地のコントロール能力といった細かいところまで、規定されているのが特徴的である。

IV. 結果・考察

同じ「前後開脚とび」という技に対して、それぞれの競技におけるルール上の表記は若干の違いが見られるのだが、ここで更に審査員の実際的评价による違いを明らかにしていく。

1. 新体操の審査員評価

新体操では、180度以上の開脚姿勢というジャンプの採点基準を満たし、移動距離が長く、前に進む幅が大きい実施に対して高い評価が与えられていた (図1)。そしてより高い柔軟性を示すことが、評価の中心になっており、その結果、「前後開脚姿勢」という課題との矛盾が生じてしまう。

2. 体操競技の審査員評価

体操競技では、雄大さを基本に、脚の上げ方、膝



図1 新体操選手の大ジャンプ

やつま先の緩み、体幹部の縮まりにも観察視点が置かれていたが(図2)、新たなルールの改定により、180度の開脚では不十分である可能性も示唆された。



図2 体操競技選手1の大ジャンプ

3. エアロビク競技の審査員評価

エアロビクでは、「瞬発的なパワーと最大の振り幅を示さなければならない」「空中で両足を真っ直ぐ伸ばしたスプリットを見せ、体幹は起立状態を保持する」「両脚は水平ポジション(床に対して平行)にならなければならない」という3点に評価基準が置かれ、水平基準を満たし、脚の開きが速かった体操競技選手の実施に高い評価が見られた(図3)。



図3 体操競技選手2の大ジャンプ

4. 各競技審判の評価の考察

新体操の審判による評価では、新体操の選手が選ばれ、その理由としては、最大開脚度が200度近くとても大きかったことと、その姿勢保持時間、そして移動距離が長かったことがあげられる。ルール上は180度の開脚となっているが、実際はそれ以上の開脚度が求められている。

一方、体操競技の審判による評価では、180度の開脚度と高さ、浮いているように見えるジャンプをした体操選手1の実施が良いとされた。これは、開脚姿勢に必要な柔軟性が高ければよいというのではなく、空中で床面と水平に開脚したポーズ、空中で浮いているかのように強く印象づけた実施をより重視しているものと思われる。

エアロビク競技の審査員による評価では、180度の開脚度と脚の開きが速かった体操競技選手2の評価が高かった。そこでは開脚姿勢に持ち込むまでのスピード感が重要視されているものと考えられる。



図4 エアロビク選手の大ジャンプ

また、バレリーナのジャンプに対しての評価は予想に反して低いものとなり、新体操からは柔軟性、体操競技では体幹の縮まり、エアロビク競技では瞬発力とパワー等、各競技が求める課題性



図5 バレリーナ キネグラム

との対比から不十分な点が指摘され、バレー特有の美しさに対する評価は対象にされなかった。

以下のキネグラムは、各競技選手の前後大開脚跳び実施時の踏切から着地そして最大開脚姿勢の3つの局面を示したものである。



図6 新体操選手



図7 体操選手



図8 エアロビック選手

上の図から移動距離が最も長いのが新体操、最も短いのがエアロビック競技であることがわかるのだが、このような量的な尺度を比較しても、実施選手の身体条件の違いや、それぞれの競技における課題性から来る助走の使い方などを考慮すると、その差に意味を見いだすことは難しいであろう。例えば、演技エリアの広さにしても、エアロビック競技が7m×7m四方であるのに対して、体操競技は12m×12m、新体操が13m×13mという違いがある。とりわけ、エアロビック競技は他競技よりも狭い演技エリアが条件となるため、十分な助走を取ることが出来ない中で行われるジャンプとして評価されるのである。

各競技それぞれ1分30秒前後の音楽を使用し、音楽に合わせて演技が行われるのだが、どの様に音楽に合わせるのかという条件も一様ではない。特にエアロビック競技では、ビート(拍)と動きの関係を密接に同調させていくという傾向を持ち、極端に言えば、一つのビート(拍)に対して、1~2の動きが割り当てられているのである。つまり、瞬発的なジャンプの直後には次の動きに移行しなければならないのである。体操競技

や新体操のように、いかにも「今から技に臨む」というような助走との組合せは極力、避けられることになる。

体操競技や新体操で演技の背景に流れる音楽のビートは動きのきっかけでしかなく、ビートというよりはフレーズ(曲想のまとまり、小節)のまとまりを単位にいくつかの技や動きを音楽にからめていくものである。きめのポーズなどでビートに合わせて演技を組み立てていくというエアロビックスの音楽との関係性は、そこに独特の課題性を持つものと考えられる。

以上の考察により、新体操における「大開脚跳び」の評価基準は、高さ、移動距離、そして股関節の開脚度という量的「大きさ」に評価の視点が向けられる傾向が伺えた。また体操競技、エアロビック競技においては、量的「大きさ」よりも、質的な概念としての「雄大性」が目標とされることがわかる。この雄大性は、大開脚とびの場合には「かたち」の大きさと「浮き」の現象として捉えるべきであり、それを印象づけるためには、空中における最高位付近での直線的な開脚姿勢の実現とその体勢の部分的保持が最も重要となる。研究当初、エアロビック競技は体操競技と評価基準が同じであろうと予想していたが、ルールブックにかかっている評価基準は似ているとしても、審査における、動きのとらえのポイントが大きく異なっているという実態は、我々が無意識のうちにそれぞれの競技特性を把握し、その下で演技の評価を行っているからに他ならない。

エアロビック競技では、大開脚跳びをはじめ、全ての技を行う際、ビートに合わせた動きの中で技の課題を満たしていくことが高い評価を得ることに結びつくのである。

V. まとめ

採点競技はその競技独自の技の理想像を持ち、しかも時代性との関わりを無視できないものである。従って、同じ名称の技であっても、そこに異なった競技特性が背景としてあれば、理想的な実施形態も必ずしも同一ということにはならない。この点、独自の競技様式を持ったエアロビックスのリズムと融合した大ジャンプにおいては、浮きの雄大さだけに評価基準を求めていないことを容認することとなろう。もちろん、そこでは、浮

きの雄大さ自体に変容を迫られているという訳ではない。一方で実際の評価において指摘された雄大性という運動質にかかわる美のカテゴリーは、柔軟性という身体特性に基づいた課題性と本当に置き換えることが可能なのであろうか。このような実態は動く主体の動感質に対するより詳細な地平分析によって更に明らかにされることが今後の課題となろう。採点競技においてはこれらの空間動感質^{31)~42) 頁}の確認は極めて重要であり、それは競技そのものの成立を左右することにもなりかねないということを指摘しておきたい。

Ⅶ. 参考文献

- 1) 社団法人日本エアロビック連盟：J A F 競技エアロビック・採点規則 2009-2012.
- 2) 金子明友著：体操競技のコーチング, 大修館 1974.
- 3) 金子明友：身体知の構造, 明和出版, 2007
- 4) 春藤るみ：前後大開脚とびのモルフォロジー的一考察, 仙台大学紀要 第25集1.
- 5) エアロビック学会：エアロビック研究, 1～3号
- 6) 社団法人日本エアロビック連盟：エアロビックコーチ教本.
- 7) (株)ハートフィールド・アソシエイツ：エアロビックで世界に挑んだ日本人, 2009.
- 8) アキム・ヴォルィンスキー鈴木晶／赤尾雄人訳, 歓喜の書, 新書館, 1993.
- 9) スポーツ辞典.
- 10) 黒田一絵他：ダンスの跳びに関する研究, 日本体育学会大会号, P P 399
- 11) 板垣了平他：前後開脚とび・鹿とび輪とびについて, 日本体育学会大会号, P P 591
- 12) 日本体操協会：新体操女子採点規則, 2009
- 13) 日本体操協会：体操女子採点規則, 2009