

飛び込み競技における「ナンバ的」思考 2005, 3/1～

安永三郎

①捻りの動きで一本軸理論ではなく、「二本軸理論」で説明した方がわかりやすい。

実際スパッティングなどの指導は二本軸ではないのか。

・インパルスの時両腕が「遊び」の状態で上方に残って、次のフライングまでの時間を作っている。まさに腕が浮きの時間である。だからこそ上体に力が入っていない。本来このときは最大限の力が加わってくるのですが、まずは宙返りを優先させる。

・捻る回数が多くなるほど、捻りはじめの軸の腕は「遊び」で上方向、反対の軸は上方向から下方向へと動いていかなければならない。飛び出しはひねり出しの軸を最初に放りあげていく。そしてT字をつくり捻りに入る。

・骨=こつ こつをつかむだそうだ。捻りの入り。捻る方向の腕をがい旋し、がい旋した親指の先を捻り方向へ向けることで肋骨が平行四辺形に変形し、それによって、身体が捻り方向へ引っ張られスムーズなターンがうまれる。・・・ナンバのコーチング論

・このときの支点はテイクオフの板離れである。足の状態が捻り方向の足がやや遅くテイクオフラインをつくった方のあしはやや速く飛び出している。のではなく作用反作用により捻ろうとする、反対側に足はいこうとする捻り回数が大きければ大きいほど足の重なりは大きくなると考えられる。このことは捻りの種目では足がよく交差している（フットの部分）ことでわかる。

・このときの飛び出しの手は、遊びの状態から捻り方向への親指のがい旋から始まる。のでありただ単に腕を引き下ろすとか腕を下げるとかの簡単な言葉で終わらない方がよい。

・二本軸が中心線に近づこうとするとき身体の回転はスピードを増していく。このことは駒を見ていて駒が止まるときには床と接地する軸がぶれるのと同じ。

・5154の種目の場合、宙返りを1回早く終わらせてそれから脚を開いて捻りに入る。2回目の宙返りに入ろうとするときに、身体がまだエビ型の状態の時、それを開こうとするときはもう閉じていく、そうすると捻りが安定し（ぶれない）入水の角度もつけやすい。

②板のテイクオフの時、前系統はつま先ではなく、かかとを意識させる。逆に後ろ系統ではつま先に意識させる。このとき足の裏全体で板をふみおろす、板を沈めるという感覚で膝を伸ばしていく、そして最後につま先が伸びる。このときつま先は決して板をプッシュだけのために伸ばすのではなく、あくまでも美しく魅せるために必要なことである。前逆では後ろ宙返りだが実際前に飛ぶのでかかとを意識してなくてはならない。このときも足の裏全体で（フラット）の状態板を押さえる。そして飛び出す時もその状態を意識する。

③ハードルアプローチの時、上体をリラックスさせるため顎はフラットの位置に置くことが必要。やじろべーでバランスを取ることも難しく、実際にはハードルで降りてくるときから演技にはいるまで感覚づくりをしていく必要がある。そのつくられた空間感覚からの演技である。

・アプローチで下りてくるときは、多少足を開く必要がある。まず踏ん張りが安定する。

ということは、重心が安定しやすいということ。

・アプローチ、下りてくるとき、脚を開いて板を踏む

安定

飛び出し・・・板全体を押さえる

捻りの理論・・・捻りはじめで足のねじれ、(実際にはねじれていない、) そろえるだけでその動作にあたる

④宙返り種目でも入水に持っていく手の位置などを考えたとき左右対称にしないとバランスがとれないし、とれたとしても水にはいる瞬間体を捻ってしまうことが考えられる。従って、二本軸として考えると左右対称の足の開きそれにともなって両腕の開きはバランスを取らなければならない。

・入水地点の水を確認してそれにどのようにして入っていくか。どうバランスを取っていくかを実行しなければならない。

⑤ハードルでいかにリラックスするか。リラックスの状態から力強い飛び出しができる。また、力強く飛び出すためにはそのような状態でないと無理なのかもしれない。緊張した状態で力強く飛び出すのは失敗に挑んでいく飛び込みであろう。

・インナーマッスルをしめること。外的な筋肉はリラックスしておく。そうもっと内的なことを見ないと行けない。そういう意味でしまっているのだけれどリラックスしている。

⑥入水時、強いラインから水に当たった瞬間から手を開くことはある意味、力を抜くということである。力を抜く動作が身体を速く水に消すことになる。完全に抜けるのは水中で力を抜く。

⑦宙返りの力。求心力か遠心力か。～番外編～

求心力の方が開くときに落ち着いて開ける。(動きが止まる)しかし、宙返りをかけにくい回転では、(たとえば6 1 4など)遠心力になりやすい。決まればいいけど、失敗が多い。

「練習方法」

①相手を担いで走る。

相手を乗せることはまっすぐ乗せないと疲れるし、足のけり出しもない。しかも膝に余裕ができる。

②肩を回す。腰、腹力、背力などを意識して動かす。

インナーマッスルを鍛える。

③下り坂で練習する。

ハードルアプローチなどは平坦ではせずに下り坂を使ってやる。これは板を踏むとき足首が必ず曲がるからである。かかとを意識してそれから足首という順。ただし、足首は意識しなくてもよい。自然と前につんのめるような感じ。