

# 国際体操競技会における平行棒規定 演技の変遷とその考察

森 直 幹

体操競技はかなり古い歴史をもっているが、それが腕くらべ的な競技性から脱皮し<sup>1)</sup>て、公的に競技する形態をもつようになったのは19世紀中頃のことと考えられている。それから100年を経過した今日の体操競技の発展ぶりは恐らく当時の体操家達にとっても想像すらできなかったことであろう。また、体操の競技化にともなうて、選手のくりひろげる演技に妥当な順位づけをするための評価の尺度が必要となり、複雑な質的内容を含む演技を総合的に判定するための採点法というものが次第に重要性を帯びてきたことは明らかである。体操技術は、この採点法或いは器械の改良等と互いに影響しあいながらさらに限りなく発展してゆく可能性をもっている。

体操競技には衆知のとおり、規定演技と自由演技が課せられているが、我々は年毎に定められる規定演技を通してそれぞれの時代の技術的發展の段階や、演技構成内容の傾向さらにはFIG（国際体操競技連盟）の構えといったものを大づかみに知ることができるのである。

ここに、世界選手権大会（1954年以降）およびオリンピック大会（1932年大会と1952年大会以降）の各大会の規定演技資料をもとにして国際大会における規定演技内容を観察し、それらの特色と内容的な発展経過を把握し、更に近代体操競技としての傾向・発展性に触れてみたい。

本論に入るまえに、まず平行棒運動の特性を簡単にのべておきたい。

## 1. 平行棒運動の特性と構成内容

平行棒の器械は、高さ170cmのところに平行に設けられた長さ350cmの木製の2本の棒から成り、両棒の間隔は肩幅に合わせての42～48cmの間でかえることができる。従って、器械の構造上ほとんどの運動は二本の棒の間に縦向きに位置して（器械の長軸に対して身体の左右軸が直交する状態）行なわれ、鉛直面運動（振動運動）が主体となっている。平行棒運動はさらに、身体的位置関係によって次の三つの技群

---

注 1) 金子明友：体操のトレーニング（種目別現代トレーニング法／1967大修館）302頁

に区分される。1) 懸垂系技群：棒を握り懸垂体勢で行なう技で、多くは両棒間に縦向きで行なわれるものであるが、単棒に横向きで行なうことも可能である。長振系の技と短振系の技に分けられる。2) 腕支持系技群：両棒間に縦向きとなり上腕部で棒を支えて行なう技群で、前後の振動系の技と体の反動を使って行なう技がある。3) 支持系技群（腕立て支持系技群）：両棒間に（縦向き）腕立て支持で行なうダイナミックな前後の振動系が最も大きな位置を占めて存在している。その他、静止技や力技がここに含まれるが、これらは縦向きに限らず単棒横向きにおいても行なわれうる。次に規則ではどう扱っているであろうか。

F I Gの1968年版採点規則では平行棒運動の構成要素に関して次のようにうたっている。「振動を中心とした技、両手を放して行なう技、静止技および力を示す技を組み合わせて構成する。演技の大部分は振動を中心とした技と両手を放して行なう技でなければならない。演技中には少なくとも一つの力を示す技と棒上または棒下で両手を同時に放して行なうB難度の技の一つ入れなければならない。……明らかな静止技<sup>2)</sup>は3回をこえてはならない。……」1952年ヘルシンキオリンピック当時の平行棒運動<sup>3)</sup>の解説をみても「力と振りの組合せ」や「棒上および棒下の技」が要求されており、平行棒運動の内容に関しては10数年来本質的な変化はみられていないといえよう。ただ、1950年に国際ルールをもとに我が国で出版された審判法の書の「倒立は二回以上挿入されていなければならぬ。尚スイングを充分入れねばならぬ。」<sup>4)</sup>という一文の中に、現行規則の静止技に対する制限とは逆に倒立（静止技）に対する価値を重くみていた点は見のがすことができない。これは年々振動技の発展にともなって構成内容の比率に変化がよぎなくされたという技術的発展を裏づけるものである。

## 2. 規定演技構成要素の分布

規定演技の変遷をみるに先立って、先ず入手しえた大会の、規定演技に用いられている技の全てを表にまとめて、各年度における技の分布をみることにする。表中の数字は演技中の順番を示すもので、1から2、3と技を順に追ってゆくと一連のその年の規定演技が再現できるわけである。

技の分布をみると、各年度とも9～12の要素によって構成されているが、その内訳をみると平均的には懸垂系2、腕支持系3、支持振動系3～4、力の倒立1、脚前拳

注 2) F I G：1968年版体操競技採点規則 第30条3項

3) :Hans Kilian Verlag: Olympischer Sport Band 6 Turnen/1952 25頁

4) 注三宅芳夫：体操競技審判法／1950 25頁

技 名 年 度 開 催 地	懸 垂 系 技 群			腕 支 持 系 技 群			支 持 系 技 群			他		
	長 振 系			前 振 系			後 振 系			振 系		
	け 上 が り 腕 前 拳 支 持	け 上 が り 腕 前 拳 支 持	け 上 が り 腕 前 拳 支 持	前 振 上 が り 腕 前 拳 支 持	前 振 上 が り 腕 前 拳 支 持	前 振 上 が り 腕 前 拳 支 持	後 振 上 が り 腕 前 拳 支 持	後 振 上 が り 腕 前 拳 支 持	後 振 上 が り 腕 前 拳 支 持	後 振 上 が り 腕 前 拳 支 持	後 振 上 が り 腕 前 拳 支 持	後 振 上 が り 腕 前 拳 支 持
ベルリン O. 1936	③		2 *				7					④
ロンドン O. 1948		1						6				③
ヘルシンキ O. 1952	7 *											
ローマ W. 1954			9 1				10					④
メルボルン O. 1956			2 9 3									7
モスクワ W. 1958			8 2 9 : 1				⑥ 3					④
ローマ O. 1960	4		3 9 *				7					6
プラハ W. 1962	1		3 8				④					③
東京 O. 1964		8 1 7 *	3 9				⑥					④
ドルトムント W. 1966			2 9 3				10					③
メキシコ O. 1968			2 7 3				1					④
1968年版FIG難度	A A B A B A A A	A A B A B A A A	A A B A B A A A	A A B A B A A A	A A B A B A A A	A A B A B A A A	A A B A B A A A	A A B A B A A A	A A B A B A A A	A A B A B A A A	A A B A B A A A	A A B A B A A A

注) 表中○で囲まれた数字は静止技であることを示し、:は助走を示している。  
 け上がり腕前拳支持、支持後ろ振り開脚抜き腕前拳支持、後ろ振上がり開脚抜き腕前拳支持は振動技から静止技への移行技であるが、その部分に技術的価値があり二つの技として切り離せないもので、それぞれ一つの独立した技としてとりあつかった。  
 表中のA・B・Cは、1968年版FIG採点規則に定められた難度を参考までに示したものである。  
 表中の太数字は終末技を示す。

支持1という型になっていて、特に支持系技群の振動技が中心となって構成されていることがわかる。大会毎にみて頻度の高い技をみると、懸垂系では棒下振出しと棒下宙返りが圧倒的で、ともに支持体勢から行なわれる短振系の技であることに気づく。腕支持系の技は一般に懸垂から支持への、或いは支持技からのつなぎ役として利用されることが多く目立たない存在である。腕支持系は1954年迄は後ろ振上がり系の技にかたよっていたが、それ以後は毎回前振上がりが入れられており次第に逆の立場におかれようとしている傾向がみられる。支持系の技では前振りひねりが1958年以外にすべて組み入れられているが、やはりこの技が演技の中核をなす傾向は依然としてかわりがない。力の倒立、脚前拳支持は例外なく毎行行なわれていて変化が認められない。

### 3. 演技構成内容の変遷

技の分布に関しては1936年のベルリン大会以来さほど大きな変化はみられなかった。しかし、技のさばき方（どのような動きが理想とされていたか）や技の組合せ、配置などについてさらに詳しく観察し、時とともにどのように変わってきているのかを知らなければならない。技のさばき方に関しての調査は、体操競技の性質上過去にさかのぼってゆくことの困難さをまぬがれることができない。ベルリン大会当時の前振りひねり支持と現在の楽々と倒立にまで振り上げられる前振りひねりとは明らかに差がみとめられるし、後ろ振上がりひねり支持にしても、現在行なわれている片手ずつの持ちかえによって振れもどりの支持体勢を有利にするさばき方は、32年前の、同時に両手をはなしてもちかえを行なう方法とは別の技とさえいえる程のちがいを認めるのである。それらの一つ一つについて何時、どこで、（誰によって）どのようにかえられてきたのかを明らかにしてゆくことは不可能に近いと思われるので、ここでは演技の構成内容に的をしぼって観察をすすめてゆくことにする。

#### (1) 懸垂系技

最も基礎的な技とされているけ上がりは、長振系の技であるためか、規定には好まれていないが、1960年には8年振りにしかも棒下宙返りからのむずかしい組合せで入れられ、1964年東京大会ではヘルシンキ大会と同じように棒下宙返りからひねりをともなって、しかも演技の終末近くに用いられ非常に高度なかたちで行なわれた。ほとんどの大会で行なわれている棒下振出しは前振りひねり支持からつづく場合が最も多く、後ろ振上がりひねり或いは後ろ振上がり開脚抜きのような強烈な腰のあふりを用いて行なう技へとつながられて目につくような変化はない。

---

5) TURNEN/1936 BERLIN 148頁 規定演技の図解より

## (2) 腕支持系技

前振り系の技は数が少なく変化にとぼしい。ほん転倒立がとびとびに使われているがそのあとにつづく技が、1936年棒下振出し、1960年前振りひねり支持、1968年棒下宙返り支持へと次第にむずかしい組合せにかわってきており、不安定なこの技のきめ方に安定化を求めてきている。48、52年の腕支持け上がりで代って54年以降は前振上がりが毎回使われているが、これは前振りひねりや棒下宙返り腕支持から他の技へのつなぎの役目を果しているにすぎず変化がない。1960年には腕支持からのおり技（後ろ振上がり横両足抜きおり）が1度だけ規定に入れられたが、以後はおり方はすべて支持から行なわれている。このおり方は技術的観点からみて終末技としては好ましくないように思われる。

## (3) 支持系技（振動技）

58年を除いて常に使われてきた前振りひねりはほとんどが倒立または倒立ひねりから行なわれているが48、52年の倒立静止からの実施が、以後は倒立ひねりから直ちに行なうようになり、更に64年には逆上がり支持から直ちに前振りひねりという非常に不安定な組合せを課してむずかしさを高めてきた。前振りひねりの次は大部分が棒下振出しへとつづいている。他の前振り系では後方棒上宙返りが腕支持へと行なわれた（1948）のみである。

おり技は後ろ振り倒立からの簡単な技が多く、前述の1960年のおり技と1962年の前宙おり以外は片手ひねりおり、開脚おり、オランダおりのくりかえしの感があって興味がうすい。

## (4) 静止技・力技

36年、60年の3回、48年の4回、それ以外の大会では静止はすべて2回であることから、静止技を必要最少限におさえて振動主体の構成へと徹底してきたことがよみとれる。

力技は演技の中頃に、脚前拳支持からの屈腕伸身倒立あるいは伸腕屈身倒立が組まれていて、それ以外による力技はみつけないことができない。また、腕力にたよりやすい屈腕伸身倒立にかわって、背筋のつり上げを要し技の完成のためには特別なトレーニングを必要とする伸腕屈身倒立が使われる傾向にかわってきたことは当然のことと思われる。

## (5) 演技の組合せ

上に記したように棒下振出し腕支持と前振りひねりの二つの技は過去の規定演技の中で大きな位置を占めている。この二つの技を中心に演技の組合せをもう一度ながめ

平行棒規定演技構成図

〈記号〉

○：静止を示す

□：力の倒立

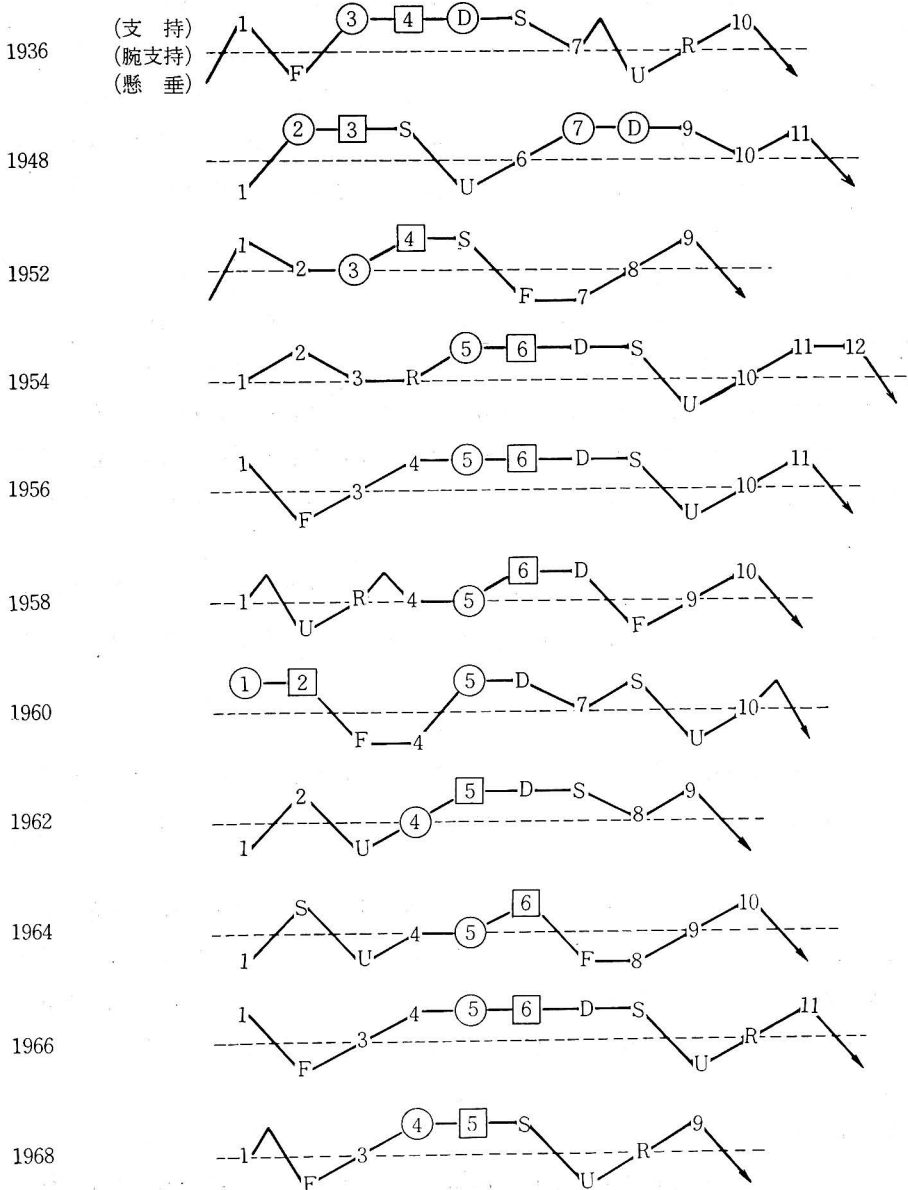
D：倒立ひねり

S：前振りひねり

U：棒下振出し

F：棒下宙返り

R：後ろ振上がりひねり



てみよう。

- 1936 倒立ひねり—前振りひねり—ほん転倒立—棒下振出し—後振上がりひねり
- 1948 倒立静止—前振りひねり—棒下振出し—後ろ振上がり開脚抜き
- 1952 倒立静止—前振りひねり—棒下宙返り
- 1954 倒立ひねり—前振りひねり—棒下振出し—後ろ振上がり開脚抜き
- 1956 倒立ひねり—前振りひねり—棒下振出し—後ろ振上がりひねり
- 1958 前振上がりひねり — 棒下振出し—後ろ振上がりひねり
- 1960 ほん転倒立—前振りひねり—棒下振出し—後ろ振上がり横両足抜きおり
- 1962 倒立ひねり—前振りひねり—前振上がり—前方宙返りおり  
逆倒立ひねり—棒下振出し—後ろ振上がり開脚抜き
- 1964 逆上がり—前振りひねり—棒下振出し—前方腕支持回転
- 1966 倒立ひねり—前振りひねり—棒下振出し—後ろ振上がりひねり
- 1968 倒立静止—前振りひねり—棒下振出し—後ろ振上がりひねり

倒立体勢からは前振りひねり支持へ移る場合が最も多く、前振りひねりからは棒下振出しへ、棒下振出しからは後ろ振上がり、ひねりへ、または後ろ振上がり開脚抜きへの組合せが最も多い。56年、66年、68年の規定にみられる一連の組合せは全くこの通りであって、倒立からの雄大な前振りひねり、さらに流れるように腕支持に移ってまた力強く支持へと、構成面では一つのパターンが出来上ってしまったようである。演技の中頃または終末につかわれている前振りひねりは、当然構成上演技をもりあげる大きな役目をも果している。

最後に、棒上と棒下の移動の経過をみることにする。これは規則にも要求されている技であるだけに演技構成上やはり大きな意味をもっている点である。一般に棒上が主であるので、棒下の技の箇所を確認してゆく。1936年は始めと終りに懸垂技が入って比較的かたよりのない構成であるが、以後1954年まで棒下技は1カ所にしか行なわれておらず、56年以降再び始めと終末近くに棒下技が使われた。1966、68年の両大会とも支持から棒下宙返りで始まり、力を示して前振りひねり、棒下振出し、後ろ振上がりひねり、おりへと非常に似た傾向の構成でつくられている。

#### 4. ま と め

1968年のメキシコオリンピック規定演技は最新の規定として、力強さと棒上から棒下への空間移動の変化等を含む近代体操にふさわしいものではあるが、1966年の規定演技構成に比較した場合とりたてて目新しさを感じない。むしろ非常に似かよった構

成である。これは規定演技の構成面におけるいきづまりを表わしているのではなからうか。東京オリンピック大会の頃から流行しはじめた横向きの技に意欲的にいどんでゆくことはできないものだろうか。規定演技の分布表にみられるように、今までも入り技としてわずかに横向き姿勢がとられていたことはあった(1936, 52, 56, 66年)が、構成としての面白味を見出すことはできなかった。この「横技」はメニケリ、ツェラール、中山等によって今ようやく一時代を築かんとしているが、これはすでに1952年にオリンピック代表金子選手の手によって行なわれていたものであり、規定に「横技」を取り入れることに対してさほどの抵抗を感じないものである。

もう一点は力技の組み方にも問題があるのではなからうか。振動技主体の流動的な演技の傾向の中で、力を表現するために、脚前拳支持静止更に力による倒立で静止と二回のとぎれを見すごしているのが一般であって、自由演技においても何らの工夫がみられないのは、やはり規定演技に大手術を施さない限り好ましい方向は得られないように思われる。脚前拳支持は静止せずにポーズだけをきめて次へ移るということだけでも大きな前進であろう。

また、支持から腕支持への技が旧態依然として棒下振出しと前振りひねり腕支持の二つに限られていることも目につく事柄である。け上がりひねりと同様に棒下振出しひねりを入れることや、支持から一気に長振懸垂系の技へつなげてゆく等も新しい時代への方向を指し示す意味において価値の高い試みになるであろう。

以上、規定演技の変遷の中で感じたことを記した。規定演技は、その時代の選手の消化能力を無視して独走することは許されないが、技術の程度にマッチしながら新しい方向へ一歩ずつ先んじてゆくことが好ましい姿であろう。

#### 参 考 文 献

- 1) 金子明友：体操のトレーニング「種目別現代トレーニング」/1967
- 2) FIG: 1968年版体操競技採点規則
- 3) Hans Kilian Verlag: Olympischer Sport Band 6 Turnen/1952
- 4) 三宅芳夫：体操競技審判法/1950
- 5) Ausschluß der Einrichtung für die X Olympische Spiele: Turnen 1936 Berlin

#### 資 料

- [1] 1936年ベルリンオリンピック大会平行棒規定演技<sup>1)</sup>
- 横向き正面立ち(片逆手握り)から
1. 下向きにとび上がり¼転向、正面水平支持を経て
  2. 棒下宙返り懸垂
  3. け上がり脚前拳支持(静止)
  4. 屈腕伸身倒立(静止)



5. 逆倒立ひねり（静止）
6. 前振りひねり腕支持
7. ほん転倒立
8. 棒下振出し腕支持
9. 後ろ振上がりひねり支持
10. 後ろ振り倒立 $\frac{1}{4}$ ひねり単棒横向き倒立から開脚おり。

＜平行棒寸度＞

高さ 160cm、長さ 300～340cm、巾 42～46cm

〔2〕 1948年ロンドンオリンピック大会平行棒規定演技<sup>2)</sup>

（和文原文のまま）

両棒間に立って棒を握り飛上って棒下宙返り腕立となって——脚前挙で止まる——腕を真直ぐにしたままで倒立となる（静止）——前方に振出し半横転（ツイスト）——前方振出し腕支持——振上カット（両棒飛越）倒立（静止）倒立から単棒に移り又、両棒に移行（倒立のままで反対方向を向く）倒立（静止）——振り下ろして棒上に宙返り（腕支持）腰を深く屈げて蹴上し倒立を経て単棒に移り側転下りをする。

〔3〕 1952年ヘルシンキオリンピック大会平行棒規定演技<sup>3)</sup>

横向き正面立ち（片逆手握り）から

1. とび上がり上向き $\frac{1}{4}$ 転向支持
2. 屈腕で後ろ振りし肩倒立をへて前方腕支持回転
3. 後ろ振上がり開脚抜き脚前挙支持（静止）
4. 屈腕伸身倒立（静止）
5. 前振りひねり
6. 棒下宙返り懸垂
7. け上がりひねり腕支持
8. 腕支持け上がり
9. 後ろ振り倒立片手ひねりおり。

＜平行棒寸度＞

高さ 160cm、長さ 320～350cm（支柱の間隔は 250cm）、巾 42～46cm

〔4〕 1954年ローマ世界選手権大会平行棒規定演技<sup>4)</sup>

1. 助走から両足で踏切り前振上がり
2. 後ろ振りひねり支持
3. 前方腕支持回転
4. 後ろ振上がりひねり支持
5. 後ろ振り開脚抜き脚前挙支持（静止）
6. 伸腕屈身倒立（静止）
7. 倒立ひねり
8. 前振りひねり
9. 棒下振出し腕支持
10. 後ろ振上がり開脚抜き支持
11. 屈腕後ろ振り倒立
12.  $\frac{1}{4}$ ひねって横向き倒立から屈身おり

## 国際体操競技における平行棒規定演技の変遷とその考察

### 〔5〕 1956年メルボルンオリンピック大会平行棒規定演技<sup>5)</sup>

(和文原文のまま)

注意：4の動作の始めに左棒として示してある棒は、全演技間左棒と見なす。右棒についてもこれに準ずる。

1. 平行棒外側で、これに平行正面の姿勢から、右手を逆手として両手反対の握りで、左に面して跳び上り、水平自由の斜支持、
2. 前へ振り、後へ下って半逆懸垂、腕支持となるように、握りを放しながら後へ転回（棒下宙返り）、
3. 前へ振り、臂立支持、
4. 後へ振り、左腕で支持して両脚を棒の上を左へ通過、右手を逆手で左棒に移しながら右へ四分の一廻転、更に右へ四分の一廻転して両脚を左棒の上を左へ通過、左手を右棒に移し斜支持、前へ振り、両脚を水平前方に上げて臂立支持（チェコ）。——
5. 両臂を伸ばしたまま両脚を開き、体を曲げて静に上げ伸臂倒立、両脚を揃える。——
6. 左手を左棒に移しながら右へ四分の一廻転、右手を右棒に移しながら右へ四分の一廻転、
7. 前へ振り、握りを放し、再び握りながら半廻転、前へ振る、
8. 後へ下って半逆懸垂、前方へ跳ね上って腕支持、
9. 後へ振り、握りを放し再び握りながら右に半廻転して臂立支持、
10. 後へ振り、右腕で支持し右へ四分の一廻転して、体（水平より僅かに高くする）を両棒上を跳び越させ、器械の外側に、これに平行背面向の姿勢で着地。

注意。停止は——で示してある。演技は、全部または一部を逆に行ってよい。

高さ 160～170cm、長さ 350cm、巾44～50cm

### 〔6〕 1958年モスコウ世界選手権大会平行棒規定演技<sup>6)</sup>

(和文原文のまま)

平行棒の外方で、これに直角に正面向の姿勢から（1～2）前方へ二歩駈歩、両足で踏切り、前方へ跳んで腕支持前方へ振り臂立支持、両手を放して縦軸周に半廻転して再び握る。

3. 前方へ振り、体を後方へ下ろし半逆懸垂、跳ね返り両手を放して前進し腕支持。

（跳ね返り前進）

4. 後方へ振り臂立支持、両手を放し縦軸周に半廻転し両手で再び握り、後方へ振って腕支持倒立。
5. 前方へ転回して、腕支持後方へ振って臂立支持、前方へ振り、臂立支持の両握の下を開いた両脚を通し、両腕を伸ばして前方へ。（閉脚直角型）——
6. 両脚を下ろし、両脚を曲げ、徐々に体を伸ばして上げ伸臂倒立——
7. 左手を移し右腕周に右へ四分の一廻転、右手を移し左腕周に右へ四分の一廻転、円舞。
8. 体を下げ臂立支持、後方へ転回して半逆懸垂、握りを放し後方へ転回、腕支持。（下転回）
9. 前方へ振って臂立支持、後方へ振って倒立。
10. 左手を移して右腕周に右へ四分の一廻転、右手を放し左腕周に右へ四分の一廻転、体と両腕を伸ばし左腕周に横に転回して下り、左側を器械の方にして脚を曲げて着地、両腕を側方へ。

注意：——は停止を示す。

演技は一部又は全部を逆に行ってよい。

<平行棒寸度>

森 直 幹

高さは最大限 170cm、長さ 350cm（支柱の間隔は 230cm）、巾 42～48cm

〔7〕 1960年ローマオリンピック大会平行棒規定演技<sup>7)</sup>

棒端正面直立で両棒端を握り

1. とび上って開脚抜き脚前拳支持（静止）
2. 開脚伸腕屈身倒立（開脚で静止）
3. 棒下宙返り懸垂
4. け上がり
5. 後ろ振り倒立（静止）
6. 倒立ひねり
7. 直ちに腕支持に下ろしほん転倒立
8. 前振りひねり支持
9. 棒下振出し腕支持
10. 後ろ振上がり横両足抜きおり

〔8〕 1962年プラハ世界選手権大会平行棒規定演技<sup>8)</sup>

2～3歩助走から両足で踏切り

1. け上がり支持後ろ振り
2. 倒立逆ひねり
3. 棒下振出し腕支持
4. 後ろ振上がり開脚抜き脚前拳支持（静止）
5. 屈腕伸身倒立（静止）
6. 倒立ひねり
7. 前振りひねり腕支持
8. 前振上がり支持後ろ振り
9. 前方屈身宙返りおり

〔9〕 1964年東京オリンピック大会平行棒規定演技<sup>9)</sup>

（和文原文のまま）

棒端で背面縦向に直立両棒端を内向に握る

1. 勢をつけて後転、瞬時水平線以上の腕立。
2. 前へ振り上げ、両握を放して右へ横転（ $\frac{1}{2}$ ひねり）、再び握り、前へ振り。
3. 後へ体を下げて逆懸垂、け上がりして前進、腕支持（ピンコ腕支持）。
4. 後へ振り上げ瞬時肩倒立、両握を放し再び握ると共に前転、腕支持。
5. 後へ振り上げて腕立、前へ振り上げると共に両脚を開いて両手の下を通し、（開脚、脚抜き〔カット〕）、両脚をそろえ水平に上げた腕立〔脚前拳〕——
6. 両腕を伸ばしたまま、体を曲げ、両脚を横へ開いて緩徐に体を上げ倒立、両脚をそろえる。——
7. 体を下げて腕立、前へ振り体を後へ下げて半逆懸垂、後へ転回すると共に両握を放して再び握り懸垂、（反り身後方宙返り）体を軽く前へ曲げる。
8. 前へ振り上げて半逆懸垂、け上がりすると同時に右へ横転〔 $\frac{1}{2}$ ひねり〕、腕支持。
9. 前へ振り上げて腕立。
10. 後へ振り上げ、左手を順手に右棒に移すと共に右へ $\frac{1}{4}$ 転向、瞬時横向倒立となり、両脚を開き、右棒上を前へ跳び下り、器械を背にして直立（開脚終末運動）。

## 国際体操競技における平行棒規定演技の変遷とその考察

注意：姿勢保持は横線——で示す。全部又は一部を左右反対に行ってもよい。

### [10] 1966年ドルトムント世界選手権大会平行棒規定演技<sup>10)</sup>

棒に横向き左片逆手となり直立姿勢から

1. とび上がり下向き¼転向から伸腕水平支持経過
2. 棒下宙返り腕支持
3. 前振上がり
4. 下向き転向から脚前拳支持（静止）
5. 開脚伸腕屈身倒立（閉脚で静止）
6. 倒立ひねり
7. 前振りひねり支持
8. 棒下振出し腕支持
9. 後ろ振上がりひねり支持
10. 後ろ振り倒立片手ひねりおり。

### [11] 1968年メキシコオリンピック大会平行棒規定演技<sup>11)</sup>

1. 助走からとびついて腕支持で前振りし、ほん転倒立
2. 前に振って棒下宙返り腕支持
3. 前振り上がり支持
4. 後ろ振りして開脚抜き脚前拳支持（静止）
5. 伸腕屈身倒立（静止）
6. 前振りひねり支持、前振り
7. 棒下振り出し腕支持、後ろ振り
8. 後ろ振上がりひねり支持、後ろ振り
9. 倒立にいきながら、右腕を軸に右へ¼ひねり、更に左腕を軸に右へ¼ひねり
10. 左へ側方倒立回転おり

（注）演技は全部又は一部を左右反対に行なってもよい。

## 資料参考文献

- 1) 参考文献 5)
- 2) 日本体操協会：昭和25年度体操競技第2次オリンピック予選大会プログラム
- 3) HANS KILIAN VERLAG：Olympischer Sport(Band 6 Turnen)/1952)
- 4) 日本体操協会：1954ローマ体操世界選手権大会規定演技解説図
- 5) 日本体操協会技術実行委員会：メルボルンオリンピック競技大会規定問題／1956
- 6) 日本体操協会男子技術委員会：1958年モスクー世界選手権大会
- 7) COMITE D'ORGANIZATION DES JEUX DE LA XVI<sup>e</sup> OLYMPIADE：  
REGLEMENT DE GYMNASTIQUE 1960 ROME
- 8) F.I.G.：CHAMPIONNATS DU MONDE 1962 PRAGUE
- 9) 第18回オリンピック大会組織委員会：体操競技要綱／1964
- 10) F.I.G.：WELTMEISTERSCHAFTEN IM KUNSTTURNEN DORTMUND/1966
- 11) 日本体操協会競技部：メキシコオリンピック大会規定演技並びに減点表／1967

（本学講師・体育学）