

# 男子新体操におけるダンス・アイソレーション トレーニングの導入に関する研究

A Study on Introduction of Dance Isolation Training in  
Men's Rhythmic Gymnastics

田中直美(花園大学非常勤講師) 山本清文(花園大学)

キーワード：新体操男子、徒手体操、ダンス、アイソレーション、半構造化イン  
タビュー

## 1. 諸言

日本の新体操はこれまで徒手体操を起源とし発展してきた。徒手体操の歴史をたどると学校教育の教科から始まっている。日本の体操の歴史は明治5年(1872) 学生発令により「体術」として出発した。そして、明治6年に教科名称を「体操」と改められた<sup>(1)</sup>。明治11年(1878)には教科体育を振興する目的で、文部省がアメリカから招聘したGeorge Adams Lelandによってもたらされた欧米の運動法で、明治13年(1880) 小学校初等科では徒手運動、中等科及び高等科では徒手運動に兼ねて器械運動が「徒手運動・器械運動」の名称で教材に位置づけられた。明治19年(1886) [小学校令]では「軽体操」、「中学校令」では「普通体操」の名称で教材規定された。大正2年(1913)の「学校体操教授要日」が制定されるまで教科体育の主要教材であった<sup>(2)</sup>。このように教科としての「体操」が新体操の始まりとなっていたと考えられる。

男子新体操<sup>(3)</sup>によると、約70年前に日本で生まれ、元々は健康体操とスウェーデン、ドイツ、デンマークの体操が組み合わされたものと記述している。体操が全国に広まりを見せたのは1940年代に、健康促進を目的として大日本青年体操と女子青年体操が日本の各地の学校で行われていたとされている。これらは昭和14年(1939) 厚生省が国民体力の向上と国民精神の作興を目的に、「大日本国民体操

(一般向)」「大日本青年体操 (男子青壮年向)」「大日本女子青年体操 (女子青壮年向)」の3種類の体操を制定し発表されたものである。<sup>(4)</sup>「大日本青年体操 (男子青壮年向)」は心身の健康および徴兵検査において合格者を増やすための目的に行われたものであったが、戦後は健康目的として行われ新体操競技の規定演技としても取り入れられた。<sup>(5)</sup>

次に、競技会としての男子新体操の歴史は、1947年の国体で正式種目となり、1949年に全日本学生新体操選手権が、1952年から全国高等学校総合体育大会が始まった。昭和23 (1948) 第3回国民体育大会 (福岡県) に体操種目の中に団体徒手として一般男女と高校男女が取り入れられた。第8回国民体育大会 (香川、愛媛、高知、徳島) までは一般男女と高校男女の両カテゴリーがあったが第9回国民体育大会は記述無しであった。第10回国民体育大会では一般男女が無くなり高校男女団体徒手のみとなった。第24回国民体育大会では団体徒手の名称から団体体操となり第29回国民体育大会から新体操の名称と変更された。<sup>(6)</sup>しかし、男子は第63回大分国体を最後に、種目削減の対象となり (世界大会が無いなどの理由により) 現在は国体の休止種目となっている。しかし、全日本学生新体操選手権や全日本新体操選手権、全国高等学校総合体育大会はじめ社会人選手権大会、クラブ選手権大会などの競技会を開催し競技会の普及に努めている。

女子は世界的にルールが統一されており、1963年にハンガリーで第1回新体操世界選手権大会が開催され、1984年にはロサンゼルスオリンピックで正式種目となり、多くの国々に新体操の広がりを見せた。個人総合はロサンゼルス大会から、団体総合はアトランタ (1996) 大会から実施され現在に至っている。

ここまで、体術から新体操競技になるまでの歴史を見てきた。「体づくり」「動きづくり」の目的で体育の教科として全国に広がり、名称も体術から徒手体操へ、徒手体操や手具体操から新体操へと変遷を重ねていった。男子新体操が現在に至るまでにはルールの変更 (種目の変更、ユニホームの変更、音楽の変更、審判席の変更、演技時間の変更、フロア環境の充実) など重ねてきた。その結果、難易度もあがり芸術性が高く創造性や表現力が豊かなスポーツとして進化してきたことは、ルールが演技を変えてきたことも大きな要因であると言えよう。明らかに

この約30年をみても団体及び個人ともに演技の表現が変化してきた。団体ではこれまでの徒手体操を集団で行わないタンブリングや倒立、組体操および組み立て体操、交差技などを軸とした演技の基本に変わらないが、年々技の難易度と表現力が高まっている。そこで本稿では、団体の徒手体操に着目し演技の変化を時系列で見えていくものとする。その理由は、徒手体操が減少し演技における体操の表現が変化してきたからである。徒手体操を中心とした動きが創作的でダンス的表現に代わって行なわれるようになった。それは表現方法の多様化と、練習の一部にアイソレーショントレーニングが行なわれるようになったからであると考えられる。アイソレーショントレーニングはジャズダンスのウォーミングアップの一つとして首、肩、胸、腰などの各部位を孤立させて動かしたり、連動させたりする動きである。このようなダンスを起源としたウォーミングアップの導入により、動きの幅が広がり、表現方法も豊かになり、創作的で創造力を掻き立てる動きに繋がったのではないかと考えられる。また、平成28年には日本体操協会男子新体操全国指導者選手合同合宿においてもアイソレーションの講習会が開催されているほどである。近年、新体操界においてアイソレーショントレーニングは必要と考えられるようになってきている。

これまでアイソレーションと体操における研究は木原らの器械体操のゆか運動における動きの表現力向上を図る研究、男子新体操においては林の男子新体操競技の普及と発展について部活動でのアイソレーションの可能性についての研究発表しかなく論文としては皆無である。そこで本研究では、ダンストレーニングの一つとされるアイソレーショントレーニングが男子新体操に与える影響について新体操の映像と、アイソレーショントレーニングを取り入れている指導者の半構造化インタビューから明らかにすることを目的とした。

## 2. 方法

約30年間でどのように演技構成が変化して来たのか1984年、1993年、2003年、2014年全日本新体操選手権の団体上位チームの演技映像から徒手体操の種類と演技の変化の特徴を捉えた。ここで徒手体操における基本運動の幾つか列挙すると、

振動運動、上下肢運動、胸後反運動、側屈運動、前屈運動、斜前屈運動、前倒（側倒、後倒）運動、捻転運動、体回旋運動、波動運動、陀動運動などがある。本研究では、跳躍（ジャンプ）系運動は徒手体操の数には入れず基本とされる徒手体操とその応用のみ抽出した。

次に、近年高校生のチームも講習会などによるアイソレーションの練習や大学生から指導を受けたり、指導者がダンサーを招聘し学んでいる。そこで、インターハイなどの上位校でアイソレーショントレーニングを取り入れている高校の監督3名を対象としてアイソレーショントレーニングが男子新体操に与える影響について半構造的化インタビューを行なった。インタビューはすべて電話で行ない、事前に通話内容の録音を行なうことの承認を得て実施し、再度インタビュー内容を文字に起こし本人の確認および同意のもと匿名での記述とした。

平成28年日本体操協会男子新体操全国指導者選手合同合宿の講習会で実施された時期よりかなり早くアイソレーショントレーニングを取り入れ、結果を出してきた監督たちの経験を分析することはケース・スタディとして信頼性のあるものであると考えた。

### 3. 結果と考察

#### 3-1. 映像から見た30年間の演技

1984年から見てみると、徒手体操の数は13種類あり、演技時間は3分から3分30秒であった。男子にこれまでになかった波動や陀動などの柔らかな動きが入ってきた。演技の特徴はカノン形式（時間差）での動き、徒手時の隊形は三角形、逆三角形、斜め一列、平行二列などはっきりした体形が多く、隊形移動は6人一斉、3人对3人での集中型から分散型また集中型に戻るといった流れが特徴的であった。

1993年は、これまでの演技時間3分から3分30秒が2分30秒から3分に変更されて演技時間が短くなった。そのため徒手体操の数が9種類に減少した。しかし、演技構成上はまだ徒手体操は前面に出されていた。演技の特徴は、これまでの三角形、平行二列、斜めの平行二列、円、横一列などの隊形から、2人・3人・1

人と3列の5角形や1人・4人・1人の十字型など隊形のバリエーションが増えていた。そして、移動も3人对3人や2人对4人に分散して動き、隊形から複雑に絡み合った移動でまた隊形に戻るといふ、移動に工夫がみられたことがこれまでにない特徴であった。

2003年では徒手体操の数が7種類と減少した。演技の特徴は、これまでの立位からのスタートではなく、座位や立位などで立体的なポーズを見せるようになった。その立体的なポーズから仰臥ポジションへ移行し、人と人が絡み合い波を思わすダンス的な表現など1993年には見られない動きが取り入れられていた。また単純な移動と複雑な移動、カノンから不規則に分散するなど徒手体操と移動を組み合わせながら様々な幾何学模様のように隊形を変化させていく構成が特徴的であった。隊形は三角形、斜め二列、横一列、斜めに1人・3人・2人の5角形、正面から1人4人1人の十字型などの多様な隊形が見られた。

2014年は徒手体操の数が4種類とさらに減少し、2003年のような高低差、非対称で立体的なポジションやポーズ、複雑に流れるような移動に加え創作的なダンス要素の表現が多く観られるようになった。徒手体操でははっきりした隊形を見せて、流れの中で様々な幾何学模様のように隊形を多様に変化させていく構成が特徴的であった。

時代の経過とともに徒手体操が減少し、創作的なダンス要素の表現に変化していた。演技構成自体がショーを観ているかのようで、ストーリー性を感じさせる印象を強く持った。明らかに約30年で、徒手体操に代わり創作的でダンス的な表現へと移り変わり、素早く複雑で多様な隊形変化と移動の組み合わせが年月を重ねつつ現在の構成へと変化した。

### 3-2. I 高等学校のO監督のインタビュー

I 高等学校のチームの特徴は、全国で常にトップレベルで大きな動き幅とスピードのある動き、他の追従を許さない独特な躍動感のある構成が魅力のチームである。

田中：こんばんは。何校かにアンケートを取っているのですが、I高校ではアイ

ソレーションを練習の中に取り入れていますか。

○監督：はい、入ってます。

田中：あーよかった。10分位かかると思うけどアンケート答えてもらってもいいですか。

○監督：はいはい大丈夫ですよ。

田中：ありがとうございます。

田中：○先生の指導歴は何年ですかね。

○監督：指導歴…えーっと○県に来て20年目…えっと、その前にY県が…大学卒業して、○県に26歳の時に来てるので…ちょっと待ってくださいね。指導歴24年。

田中：K大学卒業後、Y県K工業高校に行って、現在は○県I高校で指導歴24年ですね。

○監督：はいはい。

田中：では、○先生はいつから新体操を初めましたか。

○監督：新体操は高校からですね。

田中：○先生の競技歴は…あれ、はじめ器械体操やってなかったっけ。

○監督：そうそう。幼稚園から器械体操。中3まで。

田中：そして高校からなぜ新体操に。

○監督：新体操に行った理由は、1つ上の兄貴が新体操をしていて、ビデオをよく持って帰ってきて家で見ていて、ああ自分もしたいなど。

田中：お、なるほど、初めて聞いたかもそれ。

○監督：あーほんとですかほんとですか。

田中：えーっとですね、アイソレーションは、いつから始めたのか覚えてますか。

○監督：えーっとね、○達（卒業生）の時にはしてなかったんだけど、H（卒業生）の時の次の代くらいかな。K（卒業生）が1年生の頃くらいだったかな。始めたのは2011か2012の頃だったような気がします。2011くらいかな。

田中：やるきっかけはなんだった。

○監督：やるきっかけは、あの、卒業生の○（当時大学生）がオフの時に帰って

きて、こっちで色々教えてくれてからですねたしか。

田中：アイソレーションを取り入れてから選手の動きは変わりましたか。

〇監督：うん、もちろんもちろん。可動域とか、しなやかさとかまあ、幅のある動きというか、うん。

田中：今のI高校の素晴らしい可動域のある動きはアイソレも役立っているのかな。

〇監督：ですね。もちろんもちろん。プラス柔軟もしっかりやっているのです。

田中：どのくらいの期間で効果が出始めました。アイソレやって…すぐは出ないでしょ。

〇監督：アイソレはやっぱり長くやないと、半年というか1年～2年単位で本当に真剣にやないと。はじめのうちはバーっとやってるだけが多かったんですけども、ダンス新体操をさせようと思っているわけではなくて、男子新体操に役立てたくて散々やらせてるうちに、〇なんかが真剣にやり始めて可動域とあの動きが出来るようになってきたんで…うん、最初1年生の頃なんかほんとに下手っぴでしたからね。

田中：そうなんだってね。本人もそう言ってたからさー。今じゃ全然想像つかないけど。

〇監督：高2、高3くらいで…うん、やっぱり1年くらいはかかるかな。やっぱ本気でやってる奴とやらない奴では全然差がつくので。

田中：そうだね、長年本気で（アイソレ）やってきた子と、適当にやってきた子とでは全然動きに差がつくよね。

〇監督：そうそう！全然違いました。

田中：じゃあ、それによって、選手のモチベーションや、練習への取り組み方は変わってきましたか。アイソレーションで効果が出始めてから。

〇監督：ああもちろんもちろん。それはもう個人なんかやる子なんかは特にですね、やればやるほど自分に返ってくるから。

田中：なるほど。

田中：じゃあ、指導者として、アイソレーションというのは練習の中でどのよう

に捉えていますか。

○監督：えーっと、位置づけとして。ま、体作りと言うか、可動域を広げるのも柔軟も一緒ですね。ま、その～演技の幅を広げるための体作りの一貫ですかね。

田中：そうだね、特にKO君とかKYくんがH大学に来てくれてアイソレーションとかをやってる時に見ると、やっぱり他の子達よりも可動域がすごく広いと言うか、他の子がやるアイソレーションと違って、やっぱり人の倍ぐらいやってくれるからすごく身体が動くよね。

○監督：うん、限界までやりなさいと言ってやってきたので。やっぱり適当にやってるやつとは差が付きますよね。痛いぐらいやりなさいって言ってるからね。

田中：では、アイソレーションを取り入れてから、取り入れる前と取り入れた後で、演技構成は変わりましたか。

○監督：構成というよりも動きの質は間違いなく上がってきましたね。いつも毎年演技創る時に大学生とか使って、とか呼んだりしないので、いる高校生で創るんですよ。

田中：そうか、その子達がどれだけ出来るかってとこだよね。

○監督：いつもこんな雰囲気、とかこんな感じで動けない、とかいって、その感じが伝わるチームになったかな。表現がしやすいというか。

田中：なるほどなるほど。

田中：じゃあ、アイソレーションで今後の可能性って何かありますか。思いつくことを言ってみてください。

○監督：今後の可能性、うん、そうね、たぶん体操競技の女子なんか、よく床運動に動き入れてるけど、小手先の動きが多いからああいう動きを取り入れていったらいいんじゃないかな。

田中：なるほど、色々気づきを得られるお答えたくさん聞けました。ありがとうございました。

### 3-3. N高等学校H監督のインタビュー

N高等学校のチームの特徴は、しなやかな動きでスタイリッシュな構成、毎年

トップを脅かすチームである。

田中：こんばんは。多分ですが、N高校は練習の時にアイソレーションをやっているのではないかと考えているのですが、もしやっているのであれば、是非ともアンケートにご協力してもらいたいのですが、よろしいでしょうか。

H監督：はい。大丈夫です。

田中：ありがとうございます。まずですね、H先生の指導歴は何年ですか。

H監督：今在籍のN高校のですか。

田中：いや、大学卒業して新体操の指導に携わってからかな。

H監督：え、何年だろう、17か18年とかそんなもんかな、正確ではないですけど。  
(略)

田中：H監督はいつから新体操をはじめましたか。経歴とか。

H監督：新体操と器械体操同時にやっていたみたいな、軽くかじっている程度の時期もあるんですけど。

田中：その辺から教えて。器械体操は、いつからやっていたのかな。

H監督：中学校の時に、新体操と器械体操の両方の試合に出ていました。体操部って名前でしたね。

田中：あ、そうなんだ。

H監督：両方出たんですよ（試合に）。

田中：え、誰に教わってたの新体操。

H監督：その時の顧問で、おじいちゃん先生に教わっていました。

田中：よく新体操やってたね。

H監督：本当ですね。今思うと、その先生が新体操経験者だったのかは気になりますが、それは置いて、当時の部活状況は、新体操と器械体操が混在していて、試合も同日同会場で行われたりで、突然「お前両方出ろ」みたいな感じで言われたりしていました。

田中：えー、すごいね。

H監督：鉄棒なんかは、何にも知らないのに規定演技に出ることになって、やりたいことを結構派手目に自信満々にやったら0点っていう…

田中：あはははっ。

H監督：ま、やってること全部が規定の技じゃないし、やるべき順番もめちゃくちゃですからね。

田中：確かに。知らないのにやったからね。なるほどなるほど。

H監督：中学校時代はそんなレベルの感じでやってましたね。

田中：ま、中学校からはじめて、高校は、あれ、どこだっけ。

H監督：高校はI工業。

田中：ああそうなんだ。そしてK大学。

H監督：そうです。

田中：えっと、1番最初に新体操の指導をしたのはH中かな。

H監督：はい、そうです。M県S市立H中学校。その後はS学園で、創部から始めたんですけど、2年で終わってしまいましたね。

田中：でも創部して2年で全国選抜準優勝だよな。すごいな。

H監督：全国大会初出場での準優勝は自分でも驚きましたね。周りの反応もみんな「S学園って何県、誰。」みたいな感じで。

田中：でも準優勝しちゃったみたいな。

H監督：ですね。で、その後はもう1回、H中に戻ったんですよ。

田中：あ、そうなんだ。

H監督：はい。実はS学園でダークな問題が色々ありまして、そんな時に、H中から「戻ってこないか？」という打診が重なり、かなり悩んだんですが、結果圧力でS学園に残ることが出来なくなり、H中に戻って2年間勤めました。その後は、同県のK中学校って所でバドミントン部の顧問してました。

田中：あ、そうだったね。

H監督：同県の保健体育科教員として、ようやく本採用になって、K中学校が初任地になったんですよ。東日本大震災の年に本採用になったんですが、K中学校は海が近い学校で、津波被害の影響で隣の学校の校舎が使えなくなり、1つの校舎で隣の学校との2校共同生活を送ることになりました。そこで2年間、新体操とは無縁の学校に勤務しましたね。ただ、以前から携わっていた新体操

教室のコーチは継続していました。そんな時、復興支援的なイベントとして、ちょうど体操競技と新体操とトランポリン競技のオリンピック報告演技会が県内で開催されて、その時に指導していた新体操教室の団体がエキシビションで踊ることになったんですよ。で、当時の新体操教室の団体メンバーが、3つ子が2組の団体という、歴史的天文学的確率の団体メンバーで、しかも全国のジュニア層の中ではトップレベルの実力でもありました。その団体の演技をエキシビションで披露したら、会場に見に来ていた県の教育長が「なんでこんなにジュニアのレベルが高いのに、高校のレベルが低迷しているんだ?」「どうしたらこの子達はM県に残ってくれるんだ?」(当時、高校指導者の指導力不足で、他県に進学する子が多かった。)って話になり、彼らのコーチをしているH監督をN高校に異動させる以外に、新体操教室の選手が地元に残る道は無い、って展開になったらしく、急転直下でN高校に来ることになりました。異動前年度の1月まではK中学校に留任と言われていたんですが、2月にいきなりN高校へ異動と言われ、マジか。と思いましたね(笑)

田中：なるほどね。

H監督：その流れで、今N高校6年目です。

田中：大体2年ごとで移動してたんだね。N高校は6年だけど。

H監督：うーんと、そもそもH中での最初の5年間は常勤講師でした。当時講師で同じ学校に5年継続って有り得なかったらしいんですけど、新体操指導できる人ってなかなかいないですから特殊なケースだったみたいです。ただ、公立学校は部活の位置付けは二の次なので、1番は教員としての力量が無いと、講師継続は無いんですけどね。講師でも、ずっと担任やってたし、新体操では三地区委員長やって、県の副委員長もやって、講師だけど教諭動かす立場でもあったから異例の続投みたいな感じになったみたいですね。ま、言っても教員なので、部活だけやっててもダメですよ。

田中：そうだろうね。ところで、アイソレーションっていつぐらいから始めたのかな。

H監督：いつぐらいから…

田中：うん、それとやるきっかけはなんだった。

H監督：やるきっかけは、えーっと、A高校がダンスの要素を取り入れたのも勿論きっかけの1つではありますが、そもそも俺、個人的に現役の頃からダンスが好きで、大学時代にはクラブにも通いまくったし、ワークショップとかにも行ったりしていたので、新体操に生かしたいという思いは10代の頃からありました。自分が踊る時もそうですけど、指導者になってからも、そっちの方向性でいきたいなとは思ってて。で、やりたいな、とは思ってたんですが、中学校では部活の時間も短くて、期間的に試合の日から逆算すると、どうしても構成作りと難度を取るためのタンブリングの向上に時間が割かれるので、アイソレまではやれずにいました。だから、はっきりとしたきっかけとなると、俺の場合はS学園高校がきっかけですね。今思えば、マットが無い環境というのも、アイソレーションを取り入れる決断の要素として大きかったと思います。

田中：ええ。

H監督：指導者になってから、今までずっとスプリングマット（以下：マット）が無い環境で教えているので。

田中：うそ、今も無いの。

H監督：今も無いです。普段の練習は絨毯敷くだけですね。数年前にいた三つ子も大分活躍しましたが、ずっとあいつらも普通の体育館の床でしか毎日の練習はしていませんでした。

田中：ええー。

H監督：だから、何に特化して練習することが効率が良いのかって考えた時、身体の動きの質を上げるしか無い、に行き着いたんですよ。つまり、きっかけと言うなら「マットが無いから」ですね。

田中：まあ、マットが無いから身体づくりからやろうかな、みたいな感じの中の1つに、アイソレーションがあったのかな。

H監督：そうですね。

田中：それは誰に教えてもらったの？ビデオを見てやったのか、誰か呼んでやったとか。

H監督：えーっと、youtubeを見たりもしましたけど、効率を考えたら、本物知った方が無駄が少ないので呼びました。東京からジャズダンスの先生を呼んで教えてもらいましたね。

田中：なるほど。アイソレを取り入れてから、選手の動きは変わりましたか。

H監督：選手の動きも変わりましたが、それ以上に、選手の意識が絶対的に変わりました。練習環境としてマットが無い分、タンブリングや組技で劣るのは仕方がないにしても、マットを必要としない「動き」の部分で他チームに負けるのは単なる言い訳でしかない、という思考をチーム全体に強烈に植え付けました。アイソレを含め、動きに特化した練習しかやってないのに、そこでも負けるのはおかしいって状況に完全に追い込みましたね。今ある環境で全てやり切ることが出来ないのなら、どんなに良い環境が与えられたとしても、結局、宝の持ち腐れにしてしまう集団になると思ったので、S学園では、まずはこの環境下でやれる全てをやり切ることに全力を尽くしましたね。

田中：なるほど。アイソレーションの成果は、取り組み始めてから、どのくらいの期間で効果が出始めましたか。

H監督：自分では毎日見てるのであまり気付かない所はあるんですけど、結果として出たのはそのS学園の2年目なので、やっぱり2年くらいですかね。

田中：やっぱり1年から2年くらいはやって、段々って感じかな。

H監督：そうですね。ただ、周りの先生から聞くと、試合で会う度に急成長していて脅威的な存在だ、と言われるようになっていたので、客観的に見ればもっと早い時期から成果は出ていたのかもしれませんがね。でも、当時は必死だったので当人は気付いていませんでした。

田中：じゃあ段々って感じだね。

…一時中断…

田中：続き、宜しくお願いします。アイソレーションをやることにより、選手に変化がありましたか。

H監督：体の動かし方が緻密になりました。この部分から動かして、次にここ動かして、最後にここ。みたいな感じで動かせるようになってきたので。それが

初心者だと当然最初は難しいんですけど、毎日アイソレーションやっているとできるようになっていきましたね。

田中：ああ、なるほど。動かし方としてね。

H監督：それと、緻密に動かせるようになると、同じ動きでも見え方がやっぱり変わるので、動きに幅が出て来ましたね、うん。

田中：じゃあ、演技構成も変わってきたことってあるかな。

H監督：演技構成が変わると言うよりは、演技構成が映えるようになりました。身体が動くから全然違うものに見える。だから、俺が狙っていた演技になってきて、俺個人としては見ていて気持ち良い演技になっていきました。ただ、その違いに気付いてくれる審判がいないことにも気付いて、それが競技としての問題の1つだと思っています。時間をかけて毎日やってる割には、審判は見抜けない。あと、ルールとしても、動きに対する評価の観点を明確にするのが難しいだけに、点数に反映されにくい。動きの質に対しての点数が付きにくいので、動きに重きを置いているチームは試合でも評価されにくい。評判は良いけど評価に繋がらないのが、男子新体操界の現状。「タンブリングが強い」、「高さのある組技の精度を上げる」ってことに時間を費やした方が得点が出やすいから、結果を出すことに徹するのなら、タンブリングとか組技の強化の方が手っ取り早いと思います。審判からの評価や結果を重視するなら、アイソレーションをやる必要性は、現在の男子新体操競技においては、果たしてどこまであるんだろう、と疑問に思う時はあります。けど、個人的には、見ていて気持ち良くないので、その時の選手の資質にもよりますが、基本、俺のこのスタンスは変わらないと思います。

田中：特にH監督の場合は、振り付けがちょっとダンスっぽかったりするからね。

H監督：そうですね。なんかセオリー通りのことをやっても面白くないから、俺はまあ、こっち系でやってますけど。効率よく勝ちたいチームや選手は、「審判に寄せる」と「チームや選手個人がやりたいことをやる」の、どちらを選ぶかは、天秤に掛けて考えた方が良いかもしれないですね。ただ、前者からは新たな発展は期待出来ないかな、とは思いますが。

田中：もともとH監督が創る演技構成は、他の人とちょっと違う感じだったり、新しかったり、ダンスっぽいのが入ってたりしていたから、まあ、そういう点ではH監督が創る構成の方向性は、ずっと変わってはいないけど、監督が言わんとしたことを、生徒が理解できるようになってきたっていう事だよな。

H監督：そうです。まあ特にうちはマットも無いから、そっちの方向でやると割り切って決めていたので、ブレも無く全員が同じ方向を向けていたのも良かったと思います。

田中：マットが無いっていうのはキツイね。

H監督：超キツイです。でも、マットが無いから生まれるものもあると確信しています。結局、こういう構成や振付が生まれたのも、マットが無いからというのが要因の1つではありますからね。ただ、審判からは組技入れろ、とか言われたりするんですが、マットが無いので足着地の組技ってやりづらいんですよ。

田中：そうだよな。

H監督：投げ上げたとしてもキャッチしないと怪我に繋がるんで、チアみたいに受けるしか無くなりワンパターンになっちゃう。だから組技やタンブリングの組み方とかも、これってのが思い付いたとしても、それを取り入れるかどうかは、現状の環境を鑑みて毎回悩みますね。無理矢理取り入れて、それを一か八かで本番一発で出させるなんて怖いですし。

田中：かと言って、マットがある所に練習に行くのも大変だしね。

H監督：そうなんです。施設借用料やら交通費やらでお金もかかるし。

田中：そうだね、距離もあるしね。

H監督：だからスタンダードな方向での勝負がしづらくなるんですよ。

田中：うん、でも、それでもね、トップクラスに今食い込んでいるから、やっぱり動きの質は良いんだよね、凄く。

H監督：まあ、マットが無くても、ある程度「ここまではできる」という証を、1つのモデルとして提示しておかないと、普及に繋がらないだろ、と思ってやっていますね。マットが無いと勝負することができません、っていう競技を普及させるのは、かなり難しいと思うんで。だから、マットが無いチームでも

勝負できる代表みたいな使命感は、勝手に背負って挑戦していますね。

田中：ほんとにそうだね。設備は結構足りない学校多いからね～。

田中：あともう少しなんですけど、アイソレーションは指導者として、練習の中でどのように捉えていますか。

H監督：ああ、やっぱり身体の可動範囲が広がるんで、動きの見え方に幅が出るというか。

田中：確かに。毎日やってるかな？

H監督：毎日ですね、うちは。

田中：だろうね。だってこのアンケート取るにあたって、多分アイソレーション毎日やってるだろうな、って思ったのは、ここと他の2校が最初に出てきたから。インターハイの演技とか見ても、やってるところやってないところは、動きでわかるから、ここは絶対毎日やってるだろうなと。しかも本気で。

H監督：ああ、そうですか。

田中：アイソレーションやってても、それが演技に反映しているかしていないかで差があるから、ちゃんとやってるかが動きで分かるんだよね。

H監督：何のためのアイソレーションかを理解しないでやっていると、ただのウォーミングアップのメニューで終わりになっちゃいますよね。

田中：そうそう。

田中：次の質問はちょっと、受け取り側の見解で色々違う方向に行くと思うんだけど、アイソレーションの、今後の可能性として思いつくもの何かありますか。

H監督：男子の新体操で言うんだったら、さっき言ったことと被るんですが、普及させるのに、マットが無いとできないっていう概念を変える可能性をアイソレーションは持っていると思います。もちろん、身近にある他の施設に行けばマットに乗れるといった、ある程度の環境が身近に揃っていないと、試合で勝負できるチームにまではいかないと思うんですけどね。ただ、うちはこの環境だったから生まれた構成だったり、動きの質上げが出来たりもしているので、工夫次第では印象に残る演技は創れると思います。うちみたいに、動きや振付がメインで、タンブリングは次いで、みたいな感じで割り切ってやっていくと、

意外と今まで見たことのない新しいものが生まれたりするんじゃないですかね。だからタンブリング無しの勝負をしたら、うちは結構上位を目指せるチームだと思ってるんですよね。指導者のセンスは、チームの色に思いっきり反映されるので、どう攻めるかを決める要素としては超重要ですね。

田中：ああそうだね。マットが無くてって意見は初めてもらったから、なるほどなと思った。

H監督：だから、アイソレーションが持つ可能性としては、「男子新体操を普及させるツール」になり得ることかな。

田中：練習内容としては取り入れやすいもんですね。

H監督：そうですね。あとは、これは新体操だけじゃなく、他競技にも通じることですけど、自分の身体を思う通りに動かせる能力ってのは、何かを吸収したり習得するためには1番手っ取り早いはずなんですよ。例えば、「腕を横に上げる」と言っても、目をつぶって上げた後、目を開けて鏡見たら、全然違って横じゃなかったりとかするわけで。

田中：やってるつもりで実はやれてないみたいなね。

H監督：そうです。脳と身体がリンクしていない状態です。これ、一般人だとほぼ大体の人に当てはまります。これができていないと、何かの技術を習得しようとしても、本人は正しくやっているつもりでも、実際は間違った動かし方で覚えていくから、変な癖が付いたり、めちゃくちゃ時間がかかったり、ひたすら効率が悪かったりするんですよね。だから身体を思ってる通りに動かせる能力っていうのは、超重要。あの10種競技で日本一になった武井壮さんがよく言ってるんですけど、時間は有限なので、10種あるうちの1種ずつを毎日2時間ずつやるわけにはいかないと。だったら「自分の身体を思ったように動かせる練習をする方が先だ。」と言ってます。そうすると、速い人や上手い人、高く跳べる人を観察しているだけで、ポイントやコツが分かるようになる。例えば、膝の角度がこうで、この時の重心はこっちに乗ってて…ということに気付いて、そうなると次の段階は、その人と同じように身体を動かしたり表現することさえできれば、その人とおよそ同じパフォーマンスができるようになるは

ずなので、短時間の練習でも結果が出るようになります。勿論、違いに気付く観察眼も必要ですけどね。

田中：これって、男子新体操競技だけじゃなく、どの競技にも言えることだよな。

H監督：そうそう。どの競技にも言えることだと思います。この考え方は全競技に対して絶対プラスになります。男子新体操で言うと、うちみたいにマットが無い学校でも、アイソレーションで動きの質を高めたり、思う通りに身体を動かせるようになれば、それを生かした振付や身体の動かし方の工夫なんかでも観客を魅了する演技は出来るようになりますと思います。設備が整っていない学校に対しては、実践的な練習方法の1つになりますし、うちみたいに高校から始める生徒もいたりすると、タンブリングや柔軟性には限界があったりするので、せめて高校3年間で、自分の思った通りに身体を動かせるようにはさせてあげたいですね。となると、やっぱり普及させるツールとしての可能性ってのは十分ありますね。

田中：なるほど。新しい発見が多々ありました。お忙しい中ご協力いただきありがとうございました。

### 3-3. S高等学校K監督のインタビュー

S高等学校のチームの特徴は、しっかりとした徒手にダイナミックな構成で徐々にトップクラスに上がってきたチームである。

田中：K監督の指導歴は何年ですか。大学卒業後は、最初どこに行ったんだっけ？

K監督：最初はMミュージカルで、社会人2年目はH新体操倶楽部でコーチをして。

田中：ああ、H新体操倶楽部か。何年くらいかな。

K監督：1年くらいです。で、それからS高校に行って、今7年目なんです。

田中：いつから新体操をはじめましたか。

K監督：中学1年生です。

田中：へえ。出身は。

K監督：F県I市。

田中：アイソレーションはいつから行いましたか。生徒たちが。自分が現役のときはやってなかったもんね。

K監督：ええ、なかったです。なのでS校に来てからなので、7年前ですね。

田中：やるきっかけはなんだった。

赴任する前からやってました。

田中：もうやってたんだ。前任の先生がじゃあやってたのかな。

K監督：たぶんちょうど、なんだったかな、洋楽のやつをその当時どこでもやってて、たぶんT高校がやってたやつを、前監督がもらって真似してたんじゃないかな。

田中：前監督さんて…。

K監督：前の僕が入る前に外部コーチしてたK大学出身の人なんですけど、その人が取り入れてやってたみたいなんですけど、まあやってるだけって感じなんです、一時やらない時期があって、3年から4年前くらいからアレンジしたものを生徒達にたまにやらせてる。

田中：なるほど。それはじゃあ、誰に教えてもらったかって言うよりは、自分であるものをアレンジして考案したのかな。

K監督：だからアイソレーションと基本徒手の練習を混ぜて曲でやるっていう。

田中：それをやってから選手達の動きってだいぶ変わりましたか。

K監督：ううん、正直実感はあまりないんですが、それをやることによる動きの意識付けはかわってきました。そういうふうに意識しなければならないんだな。そこが大切なんだなっていう、そういう意識はついてるかな。

田中：なるほど。じゃあ、やってるアイソレーションっていうのは指導者の観点からすると、練習の中の一環としてどのように捉えていますか？

K監督：アップのあとのまあ確認かな。関節とか筋肉とかの使い方の確認だとか、あとは、そのアイソレーションの中に徒手要素が入ってくるんだけど、その徒手を追う段階で練習させる。いきなり徒手やるんじゃないかってこういう動きの中で徒手に発展するみたいなことの確認。

田中：それをやり始めてから演技構成は変わりましたか

K監督：構成には直接…なにも影響はないかな。新体操の要素が上手く出来る身体づくりのためにやっているの。

田中：今後、アイソレーションで作った物を自分なりに可能性として何か思いつくことありますか？

K監督：ただアイソレーションとかアップとしての身体の使い方ではなくて、うちは練習時間が短いでその中で身体の使い方や徒手を確認しながら、なおかつウォーミングアップにもなるという所での、じゃあ曲で1回やれば全員で一気に意識づけ出来るなど。

田中：S高校さんってフロアマットってあるのかな。

K監督：あります。去年から。1年半になるのかな。

田中：練習時間が短い中で、やっぱりやらなきゃいけない事って多い中、そういう基本徒手やアイソレをやるってなかなか偉いと思うんだよね。他のチームだとタンブリングとか構成づくりやらなきゃいけないって言うので省いてる所多い中、やっぱりこうやってるってことは、動きを重視してるK監督の特徴なのかなって思うんだけど。

K監督：それもありますけど、やっぱり中高一貫っていうのもあるっていう。フロアが1面になった事によって練習の幅は広がったけれども、マット使えるのは1チームですから。高校A,Bがあつて中学校があつて個人がいると…。

田中：人数多いしね、今何人くらいいるの。

K監督：今は少なく、3年生抜けて20ちょっとかな。だから人数的にはいけるんですけど、やることは一緒なので。そうなった時に、指導者一人で中、高2時間くらいの全部の練習見ようと思ったら、中学生でも高校生でも一貫してやらせられるもの。なおかつ高校生が手本として中学生に指導出来るものってなると、やっぱり曲をかけて鏡見ながらやるアイソレーションっていうのは意味があり、効率がいい。非常に効率がいい所に基本徒手を混ぜているから中学生も自ずと基本徒手練習するし。で、なにより、中学生から始めたド素人でも取り組みやすいメニューなので続けやすい。

田中：そうだね。曲がかかると自然とみんな動き始めるからね。覚えちゃえばね。  
そういう点ではメニューの中ではいいよね。

K監督：そうなんですよ。

田中：そう、なんかね、アイソレーションやってみるのは、段々それが上手くなってきたとして、物足りなくなる子達がいる、そうすると自分たちでyoutubeとか見て、新しいのとか取り入れてそれが良かったりもするんだけど、逆に上手くなりすぎるとダンス系に走りすぎて、新体操やらなくなったりとか、長年やってると色々見えてきて、アイソレーションもっと違うのもやりたいです！と言ってきても、私は後半なるべく男子新体操で必要な範囲の基本のものしか教えなくなったのね。新体操の為にこの辺のレベルで止めないと、ダンスが楽しくなって新体操から離れてしまうんじゃないかって。なんでもっと応用編教えてくれないのって思ってる生徒達たくさんいたと思うんだけど、ある時期から基本オンリーでしか教えなくなった。

K監督：そうですね。新体操でアイソレーションが必要なのは主に基礎の部分で。

田中：そう。動き幅を出したいのと、パーツで身体を自由自在に使えるってところ。

K監督：目的がそこですよ。発展しすぎるとちょっと変わってきますよね。

田中：別にダンスを上手くしたいわけじゃなくて男子新体操の為に入れたのに、違う方向に行ってしまうのは本末転倒で。

K監督：アイソレーションの捉え方が、本来のダンス的なものじゃなくて新体操の何か要素として使えればって感じですよ。

田中：ダンス的なものを入れてももちろんかっこよければ全然いいし、それに特化した選手が出てきたら個人ではすごく映えるしいと思うの。ただしその動きが本物であれば。でも団体はできれば10のうち2割か3割くらいで留めておくくらいにして、あとは男子新体操の徒手をしっかりと入れてみたい形のほうが1番バランスが良いんじゃないかと私は常々思ってる。

K監督：本校でやらせてるのは、そういった意味ではダンス要素は1ぐらいしか

ないですね。

田中：いいと思う。各校、自分達が目指す新体操を貰ってくれた方が、みんな同じ感じにならないし、もっと発展していくと思うの。全国で見た時に、今回アイソレーションをやってるだろうなって所いくつかにお話聞かせて頂いてるんだけど、S高校は男子新体操よりで、でもアイソレやっているだろうなっていうのが見えたからお声をかけさせていただきました。

ご協力いただきありがとうございます。

K監督：いえいえ。

3名の監督はそれぞれ新体操の指導キャリアや練習環境、アイソレーションを始めた時期やきっかけも異なっているが、インタビューを通じてアイソレーショントレーニングの取り組みが男子新体操に与える影響と、その必要性について見えてきた。

まず、3名の監督に対してのインタビューで注目すべき点は、①アイソレーションを取り入れてから選手の動きは変わったか。②効果の表れとその期間について。③選手のモチベーションや練習に対する取り組みは変化したか。④指導者としてアイソレーションを練習の中でどのように捉えているのか。⑤アイソレーショントレーニングを行なうことで演技構成は変わったのかとの問いである。

それら5つの項目の見解は、①アイソレーションを取り入れてから選手の動きの変化についてO監督は、動きの可動域が広がった。動きがしなやかになった。幅のある動きができるようになった。H監督は、フローア・マットが無い分タンブリングでは高難度が望めないため、動きに関しては負けない、負けられないと言う意識が持てるようになった。K監督は、アイソレーションを行なうと動きが良くなり、動きのチェック（アップの後の）になる。などアイソレーショントレーニングが動きに大きな影響を及ぼしていることがわかった。また、動きの習得に役立つことが述べられている。アイソレーショントレーニングは、各部位を個別に動かすことによる部分的な可動域の獲得や各部位を連動させることによるスムーズな動きの連動（時系列）、しなやかさの獲得、これらを融合させた時の

運動が動きの幅をもたらせていると考えられる。

次に、②の効果の表れ方に関してはすべての監督が、約1年から2年間の練習で効果が表れているとされている。しかし、選手のアイソレーションに対する取り組みや姿勢がその後、動きの差に表れるとされている。単に形だけ模倣するのではなく、動く方向や可動を最大に意識する、音楽に合わせリズムカルに動くなどの基本を習得し、その良さを表現に繋げるに至るまでには選手の技術レベルに違いこそあれ1年から2年間の期間は必要であると考えられる。

③のアイソレーショントレーニングを行なうことによる選手のモチベーションや練習にたいする取り組みの変化については、O監督は、何のためにアイソレーションを行なうかを理解しているかが大切でその上でやればやるほど意識して動きが行なえるようになった。H監督は、動きの大切なポイントが理解できるようになってきた。K監督は、中高一貫校であるため高校生が手本として中学生に指導出来るというのは意味があり、効率がいい。

動きを理解できるようになる事や練習を行なえば自分に返ってくるなど、動きの上達や習熟により選手の練習に対するモチベーションや取り組みは向上する。また、生徒が後輩の指導を行なうことにより教育的配慮や効率性についても向上すると考えられる。

④の指導者としてアイソレーションを練習の中でどのように捉えているのかとの質問では、O監督は、演技の幅を広げるための体づくりの一環。H監督は、身体の可動性と動きの幅がでるので動くための体づくり。K監督は、アップの後の動きの確認（段階的な動きの確認）とそれぞれ表現されている。3名の監督の言葉こそ違いますが動く体をつくるためであると言う考え方は同じであることが分かる。演技の幅とは、可動域が大きく動きにメリハリがありそれが演技全体の中で活かされているさまであり、体づくりの基礎の一つと捉えアイソレーショントレーニングを位置付けていると考えられる。

⑤のアイソレーショントレーニングを行なうことで演技構成は変わったのかとの問いには、O監督は、演技構成が変わったというより言うより動きの質が変わった。H監督は、演技構成が映えるようになった。体が動くから全然違うもの

に見える。K監督は、新体操の要素が上手く出来る体つくりのため特に構成については繋がっていない。3人の監督ともに演技構成自体に対する影響はないが、動きの質の高まりや表現方法の広がりが演技の見栄えに繋がっているものと考えられる。

#### 4. まとめ

本研究の目的であるアイソレーショントレーニングの取り組みが男子新体操に与える影響について、1984年から30年間の演技を約10年毎に見た結果、基礎の運動とされてきた徒手体操が明らかに減少し、その代わりに創作的でダンス的な要素が表現方法として加わり、徒手体操と比較してそれらの表現方法の割合が大きくなっていったことが分かった。次に、インタビューにおいて3人の監督は、言葉の表現は異なるものの語る内容は共通していることが分かった。特にアイソレーショントレーニングは動きに繋げるための基礎トレーニングとして行なわれており、動きの質や幅、表現の広がりにつながっている。また、動きの習得が選手の達成感に繋がり、モチベーションの向上に大きな影響があることが分かった。アイソレーショントレーニングは動きの質や幅、多様な表現方法を広げた一要因であると考えられ、今後も男子新体操の表現方法の広がりや選手のモチベーション向上に繋がるものであろう。

#### 参考文献

- (1) 園田高一 体操の構造 日本体育スポーツ教育体系（体操／ダンス・表現運動） p42
- (2) 鈴木英夫 明治期の普通体操の研究 日本体育スポーツ教育体系（体操／ダンス・表現運動） p33
- (3) 中田吉光 男子新体操 アイオーエム p16
- (4) 大日本青年体操 <https://www.youtube.com/watch?v=nlpdquYZ9Xk>
- (5) 中田吉光 男子新体操 アイオーエム p17
- (6) 日本体育協会ホームページ  
[www.japan-sports.or.jp/Portals/0/images/archives/01\\_kokutai.pdf](http://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/images/archives/01_kokutai.pdf)

- (7) アイソレーショントレーニングにおける練習現場への応用  
木原正憲 田口晴康 九州体育・スポーツ学研究 第29巻1号p76
- (8) 林 晋平 全国高等学校体育連盟平成29年度 分科会研究発表 優秀研究第3分科  
会：「部活動の活性化」『男子新体操競技の普及と発展について』