

# 新体操（女子団体体操競技）I. H. に関する一考察

佐藤 たけ

新体操（女子団体体操）第1回競技大会は（I. H.）昭和43年7月29日、30日の両日に亘って、広島県福山市において行なわれた。

新体操は国際競技につながる……と、昨秋埼玉国体において明示され、今回その大会を持たれたもので、明るさと希望に燃えた意欲を全会場にみなぎらせ、これまでかつて見ることのない向上と発展を示した。

過去の団体徒手体操競技の歴史と伝統は、われわれの魂の糧となって大きく一歩踏み出したのである。

この競技の発展こそ日本の若き女性の「体づくりと根性づくり」に重要な役割を持つもので、民族発展のエネルギーとなるであろう。若き女性の無限の可能性を培うことの意義を知らねばならない。

私は厳粛にこの競技を考察し将来の発展にいささかなりとも寄与したいと思う。

## I

日本の全土（沖縄を含めて）から参加された各県代表選手選手が、逞ましく、若く美しいことは過去のI. H.と変わらないが、「国際競技へ」の憧れと希望と意欲が、参加選手一人一人の若き生命からほとぼしり出て、大会に活気と輝きとをもたらしたと、私は受けとめた。歴史と伝統を踏まえて一歩前進した新体操の、この第一回競技大会、監督も選手も新しい胸の高鳴を示し、新鮮さにみなぎる空気をかもしだしている試合会場は、過去においては体験されなかったもので、この新鮮さと純粋さを大切に、来るべき「国際競技」に日本も「いどむ」であろう日を思い、冷静に、真剣に考察するものである。

過去の規定種目伝達の不徹底が、違反その他割り切れないものが残って、監督や選手の試合意欲を減じたこともあり、帰県後県体協の問題として取沙汰された等で、この競技に寝食を忘れ、生命を打ち込んだ指導者の等しく悩み、苦しまれたことであるが、このようなことは、再び繰り返してはならない。

新体操規定種目のこの第1回大会に表われた演技において、参加46チームことごとく規定違反の見なかったことは実に日本体操協会の伝達の企画方針の確立と、伝達指導の公平さと熱意と研究的態度と責任感によるものである。納得のゆくまで人間的なふれ合いのもとに真理を求め合うその雰囲気は窺われ、今後のために喜びたい。

## II

新体操……と言う名称から、ともすると「今までにない体操」と素人は思うであろうが、専門に研究を続けているものにとっては基本的に変わりなく、近代感覚をもって一歩前進し「国際競技」として発展させるものであって、自然運動が根本的基盤である。

「動き」の科学性、合理性、流動性、柔軟性、近代感覚、豊かな表現の舞踏的性格をも

ち、かつ芸術性をもたらすところまでの研究と計画的トレーニングで、日本の若き女性の動きの美の開拓に役立ち、文化的な近代感覚豊かな品位を培い、社会生活、国民生活の向上に寄与するのではないだろうか。女性こそは民族発展の鍵であると、私は信じてうたがわれない。

今回の規定種目の「ねらい」は、私なりに次のように受けとめた。この点から、参加した 46 チームを考察し今後の向上発展の一助としたい。

1. 動きの自然性とリズム
2. 動きの「アクセント」と流れ
3. 動きの節度
4. 脱力と弾性と振動の調和
5. 踏切りと着地の脚関節の柔軟性
6. 空間における姿勢（胸椎、股関節の柔軟性）
7. 回転のアクセントとリズム（重心の引き上げ方と脚のテクニック）
8. 重心移動のタイミング
9. 演技種目全体の「動きの流れ」
10. 空間構成とリズム構成の把握
11. 運動と音楽の渾然一体
12. 女性らしい美しさと品位ある演技

以上 12 項目を通して私なりに考察するものである。

### III

「動きの自然性」は最少限度のエネルギーを持って、目的とする最大の価値を示すものであり、かつ動きの自然性と流れをかもし出すための必要欠くべからざる「脱力」の把握である。今回の大会参加 46 チームの中、その多数が「脱力」を完全に近く体得されていた。過去 10 数年間 I. H. を見つけて来た私は、すばらしい進歩であり向上であると感じた。しかし脱力された上体を支持する脚の弾性の自然性を欠くチームもかなり多い。上体を意志の力で完全に脱力し、これを支持する脚の膝、足首の関節に柔軟な弾性のあることがまた自然で、なお脱力された上体自体にも、柔軟な静かな弾性がともなわなければならない。この弾性が動きの発展をもたらす原動力である。

一つ一つの動きに自然のリズムの存在することを無視し、ポーズにとらわれる恨みが感じられるチームもあった。ポーズからポーズへ移動する運動にあらわれる力の作用を利用する能力の結びつきが、自然運動であり、自然のリズムであり、運動の流れである。動きを合理的に、力学的に、美的に構成されることが、自然で美しい「リズムカル」な運動を創造するもので、美しい動きの流れとリズムの流れは自然でなければならない。ポーズにとらわれた不自然な不合理な動きは美の創造も、無限の可能性も、生命の力も感知出来ない。鋭い感覚で把握し体得させる研究の必要性を痛感せざるを得ない。

次に「アクセント」、動きにはアクセントは欠くべからざる要素である。脱力した腕、脚、または上体を振動させる、回旋させるには、その重さを利用するために、おのずから「アクセント」をつけねばならない。脱力のまま上体の回旋を行なうことは不可能である。

試みに糸の端に重いものを結びつけて回してみる時に、重さの利用、力学的な法則に思

いをいたすならば、「アクセント」の重要性がうなずけることであろう。

運動の節度と重心移動が正確に行なわれない点も見のがせない。緊張と解緊のバランスの崩れはポーズにとらわれる憾みからもたらすところで、ここにも自然性、合理性、力学的な法則を思い起こさねばならない。力強い美、柔軟でのびやかな美、リズムカルな美の創造を促進させねばならないのである。

跳躍運動は如何に長時間（瞬間的ではあるが）空間に高く、全身を支えるかにある。踏切り、空間のポーズ、着地。踏切りは、脚関節の柔軟性と弾力性と重心移動のタイミングが力学的にかつスピーディに行なわれるかが重要で、これらの総合された力こそ空間に全身を支える原動力である。空間に全身を支える時間の長短が空間における創造力を促進するもので、意志的にコントロールされた情緒的な、女性的な美しいポーズの創造も、空間の時間と高さを身につけた上は、至難ではない。特に空間時に胸椎の柔軟性と股関節の柔軟性が乏しいこと、着地においても脚関節（膝、足首）の柔軟性に欠け、弾力性を失っているために、次への動きが切断されがちで、運動の自然な流れもリズムも崩されている。軽快でダイナミックでのびやかな、上に力強い跳躍運動の美しさは、若さの特権であり、若い生命の力ではないだろうか。私は若さの象徴として、躍動の美の育成を高く評価するものであるゆえに、跳躍運動の向上発展にはマット運動による徹底したトレーニングの必要性を痛感せざるを得ない。強い運動の中における柔軟性をマスターすることは急務である。

回転運動の「アクセントとリズム」について考察するに、その合理的、力学的に把握されているチームがはなはだ僅少であった。回転の軸となる脚、上体の緊張（重心の引きあげ）とバランスの不確実さ、回転の瞬間的モーションとアクセントによって巧みに回転する力の生み出し方、回転の持つ自然のリズムとスピードのコントロールを身につけねばならない。私は「コマ」を回す時の力の利用とテクニックで、モーションとアクセントを考究したことを思い起こした。「コマ」の心棒が垂直であること、摩擦面が小であること、そしてモーションとアクセントの調和したタイミングによって回転力を生み、その回転力と回転数が、はじめは強く早く、次第に弱くゆるやかになる。この自然のリズムを知ることが回転の美しさをより豊かに創造し表現されるのである。回転はスピード感と滑らかさの持つ自然的なリズムをマスターして、より効果的に利用してこそ舞踊的性格を帯びた美的感覚豊かな回転運動へ発展するのではなかろうか。

音楽と運動との結合をもっている運動であることによって、舞踊的な性格を帯び、ダイナミックに創造され、一連の価値（動きの性格と動きの自然性をマスターする）を意識し、この音楽的運動をとらえてゆきたい。

音楽の持つ力は疲労を軽減することは周知のところ、疲労の軽減は身体の発育と美育の促進をもたらすことは明らかで、音楽的な運動の重要性とその価値を、今回の規定種目は明らかにしたものと私は受けとめる。

今回の新体操規定種目は、過去の団体徒手体操に見られないところの舞踊的性格を帯びた点が若き女性に親しまれ、これを行なう喜びと楽しさを与えたと見られる。近代の女性に適應した種目が目ざましい向上をもたらしたと言えよう。

空間構成、リズム構成もこれまでに見られない新鮮な舞踊的性格を帯び、動きの流れが女性の美しさの強調に悔いなく、指導者に選手に意欲を燃やす要素となっていることも見のがせない。

46 チームの演技を私なりの受けとめ方で考察した、ありのままを示すと、A、B、Cの三グループに大別される。Aは日本体操協会の「ねらい」にあまり遠くないチーム、Bは「ねらい」の七、八割程度のチーム、Cは「ねらい」の五、六割程度に到達していると思われるものである。

A	12	チーム、	参加チームの	26 %
B	26	"		56 %
C	8	"		18 %

沖縄チームは本国に遠く、伝達講習への参加も思うに任せない点を克服しての参加に敬意を持つものである。研究の場の開拓は沖縄自体の問題ではあろうが、最も近い九州ブロックの友情と連けいによって、ひとりぼっちで研究する沖縄の逞ましい「根性」を見捨ててはならない、と私の心は痛む。

採点の結果「勝った」「負けた」ということも試合をする以上絶対重要ではあるが、「勝てる」と言うことの基盤は、正しい運動を行なうことでなければ「国際競技にいどむ」ことは望めない。真理を追究し、基本的なものを確保して発展させてこそ「勝利」への鍵となるのである。

#### IV

自由種目の手具体操（ボール）は規定種目と明確に異って、独創性をもった創作でなければならない。純粹に体操的でなければならない。体操の要素を満足させながら、美しく組合せられた流れの合理性と、全体としての調和のある「リズムカルな構成」でなければならない。手具（ボール）の特性を尊重し、これを生かし体の動きとよく一致し、手具によって運動をより強化させた特有のものでなければならない。かつ体操としての「ねらい」である限り全身の均齊な発達と能力を培うものでなければならない。と私は受けとめている。

日本体操協会が今回、新体操自由種目の構成、難度要素等について明らかに示された点は将来への発展に大きな道しるべである。私は、この明示された要項を踏えて、近き将来「国際競技にいどむ」基盤となる今回のこの大会を考察する態度として、きびしく、かつ真剣にとり組んだのである。

1. 規定種目に求める構成、難度を基盤に、より高度であるべきである。
2. 体操としての「ねらい」を把握。
3. 舞踊的な性格をどのようにマスターし、動きに生かしているか。
4. 独創的な創造とその価値。
5. 空間構成の変化が単調でなく調和的に行なわれているか。
6. 演技の力量と創作された作品とがマッチしているか。
7. 難度の高い運動をただ連ねることで高度の体操、一連の体操としての、動きの流れを忘却されてはいないか。
8. 演技者が意志のままに身体を支配し、作品が総合的に美の育成に寄与されているか。
9. 個性尊重、県民性尊重の特有な創作作品であると共に、チームの心地よい調和により一層安定感ある美の創造がなされているか。
10. 音楽と運動が結合され、動きの「イメージ」を助長し、より表現能力を高めているか。

11. 動きの自然性のリズムとテクニカルなリズムが調和し、美しく表現されているか。
12. 演技者の生命からほとぼしり出る、人間的力が、美しい表現の中に脈打っているか。

全参加チームとも体操の「ねらい」を忘却された演技を見なかった点は、規定種目伝達時における日本体操協会の指導の賜であろう。私は規定の構成、難度を基盤に、より高度であるべきだ、との信念を持つ故に、作品の難度の低いものがかなり多くのチームに見られた点を指摘せずにいられない。規定種目において、自己の身体を完全に近く支配出来る演技者が、手具（ボール）を持ったことによって、その構成も難度も低められることは納得出来ないものを感じざるを得ない。

自由に、独創的に創造する自由種目が「体操のねらい」を十分に把握されているながら、何故に「低いもの」でよしとするのか、また、あきらめなのか、自分に甘える心の表われではないだろうか。規定種目を基盤に一步踏み出してゆく研究意欲と、自らにきびしい鞭と励ましが望ましい。

手具の特質を大切にこれを生かし、手具と体とがよく一致して運動をより強化することが重要である。ボールという不安定な手具のために、ともすると忘れられる恐れを感知した。不安定なボールを安定するところまでマスターするには、合理的、力学的に追究し、真理を踏まえた団結ある「トレーニング」を行なっていないうらみを持たないわけにゆかない。

自由種目には一層舞踏的な性格を持つ要素をかなり多く持つもので、演技者の個性尊重、県民性尊重、彼女等の若い日常生活からにじみ出る未来への夢、その夢こそ次代への力である。こうした創造による自由種目の創作作品は、若き生命を感じさせるものでなくてはならない。若き生命の力、清らかに気高く、逞ましく美しい女性の人間性そのものでありたい。

ダイナミックな跳躍運動を次々と行なって、難度の高いものとして構成された作品はあまりにも淋しく私の心は痛む。女性らしさをより美しく育成する目的も、また一連の純粹な体操としての流れも、美しいリズム構成も忘れられた作品と受けとめざるを得ない。彼女等の日常生活からにじみ出た独創的な創作作品は、動きの流れ、リズムの流れにもおのずから複雑で変化に富み、未来への夢を綴り出す生命の力は安定感をもたらすであろう。単調でスピード感一色に塗りつぶされた作品は彼女等の若き生命の力とは受けとめられない。

跳躍運動の重要性と美の要素もまた時代感覚の上からもすぐれたものであるが、強い運動の中においても、頸椎、胸椎、腰椎の柔軟性、弾力性が望ましいのである。若き女性のにびやかな美しいポーズをかもし出す自然性とテクニクとの調和する「動きの究明」に心いたさねばならない。「国際競技にいとむ」ためにも、強い運動の中における柔軟性の確保こそ舞踏的性格を帯びた美しい動きとポーズを芸術的感覚にまで発展し得るのではないだろうか。

演技中の「ステップ」に独創的なもの、民族的な色彩をかもし出すものを見出せなかった点と、行なわれる「ステップ」の粗雑さを感じた。脚の支配力を高め、そのテクニクが表現を助長し、動きのイメージをより強調的に行ない得ることは、指導者も演技者も知るところであるが、トレーニングの不足から悩みながらも目的に到達出来ないうらみもあるが、「ステップ」においても充分舞踏的性格を帯びた独創的で民族的色彩をかもし出す、すぐれた脚の支配力が望ましい。

全身を支える「脚」のすぐれた支配力が、如何に全身の動きを意志のままに支配し、リズムカルな美しい動きの流れと、気品の高い表現をもたらすものであるかを改めて考えてほしい。

音楽と運動について規定種目で述べたが、自由種目においては一層音楽と運動との結合をもっている運動であることによって、舞踏的性格を帯びた、純粋な一連の体操、芸術的感覚をもたらした音楽的な運動の重要と、その価値を再認識されたい。なかには音楽の受けとめ方の甘さを感じざるを得ないものもあって、音楽のイメージと動きのイメージに「くいちがい」があり、美しい表現どころか、ただ音楽は「タクト」として存在するに過ぎないことは、音楽的な運動とは受けとめられない。

ボールの丸く愛らしく、弾力のある快さと、若く新鮮な女性の、明日へ前進する生命の力も忘れられたものを感じられて、ものたらなさとしんじさが残されたのではなからうか。動きのイメージと音楽のイメージを結合する必要性、重要な創造の課程において一体化されなければならない。別々な立場で創作され、作曲されたところに「くいちがい」も生ずるであろう。しかし現段階においては言うはやすく、行なうことの至難である実体はどのように開拓し、克服すべきかに悩まざるを得ない。

自由種目演技参加の46チームについて厳粛に私なりに考察したありのままを述べると、大別して三つのグループになる。Aは規定種目を基盤に発展的に空間構成、リズム構成を考究され、難度も高く、手具の特質を尊重し体の動きとよくマッチし、かつ強化して音楽的な運動に到達したと見られる力量と、独創的な創作作品が女性らしさと美しさを助長し、品位をかもし出している一連の純粋な体操としての「ねらい」を踏えて、芸術的感覚の表現につとめているものである。

BはAをやや低い程度に感じられるものと、総括的にダイナミックのみにとらわれて、一連の美しい体操、リズムカルな音楽的運動とは受けとめにくい点もあるが、個々の演技者の熟練度と集団の結びつきから受ける若い生命の力がほとぼしり出ていると感じたもの、またこれとは全く別に総体的には低い弱い表現の創作ではあるが、独創的な安定感と豊かな美しい女性らしさと品位をかもし出しているものである。

Cは規定種目を基盤に考究し、創作されたと感じられないもの、明示された要素についてそのとらえ方の甘さ、手具を持っている運動ではあるが、その特質の究明を置きざりにした上に、手具と体は全く一致をみられないもの。音楽的運動には遙かに遠いところにある作品、独創的な魅力も若い生命の力も、美しい女性らしさも乏しく、単調そのものと受けとめざるを得ないものや、音楽が運動と別々なもの等である。

以上述べた三グループを示して今後の発達に幾分なりと寄与したい願いである。

A	10	参加チーム中	22 %
B	29	"	63 %
C	7	"	15 %

今回の審判による競技成績とは関係なく、飽くまで私なりの考察のままであることを明らかにして置きたい。

## V

新体操国際競技連盟に加盟された今日の日本の新体操、世界に伍して、日本民族の女性

の力量と、根性を発揮する期が来たのだ。夢ではない。過去の歴史と伝統とながいにこの発展をもたらした競技の基盤を、生命がげで築いた多くの先輩の労苦に報いる期がついに目前に来たのである。歴史と伝統はわれわれの魂の糧であるが、世界に眼を大きく見開いて、真理を求めこれを追究して、明日への若い力を育成する喜びを持つ幸せを全国の指導者の結集によって築きたい、いや築かねばならない。

女性こそ英知と寛大さと育成の喜びを持つ天分を与えられているのではないだろうか。今回の第1回新体操競技大会で、今後の練習のためにしみじみ感知したことは、前にも述べたが、頸椎、胸椎、腰椎の柔軟性の育成、跳躍の踏切り、空間での柔軟で美しい若さのみなぎる表現、着地（弾性の利用）、特に音楽と運動の結合によって、舞踏的性格を帯びた音楽的運動で芸術的感覚をかもし出す独創力を培う必要性を痛感させられるのである。

故藤村トヨが「今後の体操は音楽と結合させねば発展がない……」、「運動をすることによって女らしさと、美しさが培われなければならない……」の信念で今から50年前すでに強調され、真剣に教育されたことは、実に世界的感覚である。今日の「国際競技」として発展を見るに至った日本の新体操の「母」である。

この尊大な足跡を大切に心に深く刻んで、若き力を尊び、これを伸展させる義務と責任と喜びをひしと感ずる。

「国際競技にいどむ」日の近い日本の新体操を急速に培かわねばならないこの期にあたって、私見の一端を述べて置きたい。

今回の競技会における審判構成が、国際競技大会と等しく制定されたことは、これからのために飛躍的前進であると大会に出場した監督も演技者も等しく感知されたであろう。

国際競技のルールに従って行なわれたこの大会審判構成を尊重し、その質の向上と発展に日本体操協会は努力され、ブロック大会に、I. H. に審判の実力の向上をより高度に示し、「国際競技大会予選会」を持つにあたって、万全を期したいと願うものである。

審判と競技の発展はあなどることの出来ない強い関連性のあることは周知のところで、謙虚に、平静に、そして真剣にルールの研究と演技種目の究明に全力を傾注されたい。幸い日本の新体操の基盤は世界と等しい動きの自然運動である。動きのテクニックとトレーニングに合理的、力学的に究明を重ねられ、指導方針と計画に万全を期し、指導陣を確立する暁には、案ずるより速かに「国際競技」にいどむ若い力を培かい得るであろう……。

1967年コペンハーゲンにおいて持たれた国際競技やその他この種の競技にながいに研究を続け芸術体操として世界に示したソビエト等も、自然運動を基盤に発展されたもので、音楽的運動として情緒的な芸術性をかもし出し、女性のみのもつ美の創造へのテクニックであることは、フィルムを通してわれわれの視覚に心にとらえられていることである。

日本が藤村トヨ、伊沢エイによって早くから体操の基盤とする自然運動を研究伝達されていたことを、改めてその偉大さに限りない敬意を持たずにいられない。世界に目を開いて研究することの重要性とともに、日本民族性豊かな表現を心ゆくまで、ふりまける力量を培うことを願うものである。

#### 参 考 文 献

- ソビエットの芸術体操： B. ソピノフ著、三宅・稲垣訳  
図説、徒手体操： 浜田靖一著  
手具リズム運動： 伊沢やぶ子著

- 舞踊のいのち： 渡辺俊男著  
これからの学校舞踊： 神野 寛著  
舞踊創作： 江口隆哉著  
美の探求： 松本千代栄著  
舞踊史： 小林信次著  
リズム体操： ルードルフボーデ著，万沢 遼訳  
新体操競技規則  
新体操競技採点規則  
女子団体系体操規定演技  
女子団体系体操自由種目難要素  
舞踊の本質とその創作法： 石井 漠著  
舞踊創作の理論と実際： 渡辺江津著  
美しいプロポーション： 池上金治著  
動きのリズムとピアノ伴奏： 菊本哲也著  
学校ダンス： 伊沢エイ著
- } 日本体操協会，体操委員会