

初転君を用いた指導が柔道未熟練者の前回り受身に及ぼす即時的効果

濱田初幸, 水谷未来, 前田明
鹿屋体育大学

キーワード: 柔道, 初転君, 前回り受身, 武道必修化, 安全指導

[要 旨]

柔道学習を安全で効果的に進めるためには、正しい受身の修得が必要であるが、その中でも前回り受身は指導法が困難で生徒にとっても煩雑な技術であり、指導者、受講者、いずれにとっても難しい技術である。

その問題解決の一助として、前回り受身指導補助柔道上衣「初転君」を開発した。「初転君」は柔道を専門としない指導者が、前回り受身を指導する際に補助用具として、効果的且つ安全な授業展開に資することを目的として考案したものである。

「初転君」の効果に関する先行研究は、指導者の主観的評価のレベルで効果的であることを明らかにしてきたが、客観的なエビデンスが乏しいことが課題として指摘されている。そこで本研究では、「初転君」を用いた指導が前回り受身の動作に及ぼす即時的効果を圧力パターンと動作分析により明らかにすることを目的とした。

結果、「初転君」を用いた指導は、前回り受身の際の圧力分布パターンが、熟練型パターンに近づき滑らかな回転動作を習得することができ、さらに内省報告による理解のしやすさからも従来の柔道衣による指導よりも即時的効果が高まることが明らかとなった。

スポーツパフォーマンス研究, 7, 247-254, 2015 年, 受付日:2015 年 1 月 9 日, 受理日:2015 年 9 月 24 日

責任著者: 濱田初幸 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町 1 番地 hamajudo@nifs-k.ac.jp

* * * * *

Immediate effectiveness of wearing *Hatsutenkun* on teaching front-rolling *ukemi* to inexperienced judoka

Hatsuyuki Hamada, Mirai Mizutani, Akira Maeda
National Institute of Fitness & Sports in Kanoya

Key words: judo, *Hatsutenkun*, front-rolling *ukemi*,
compulsory martial arts, safe coaching

[Abstract]

Safe and effective teaching of judo requires student judoka to acquire correct *ukemi* techniques. The passive front roll, or front-rolling *ukemi*, is particularly difficult to teach, and it can be troublesome to students, too. Thus, it is a difficult technique for

both teachers and students.

In order to deal with this problem, *Hatsutenkun* was developed. *Hatsutenkun* is a specialized jacket, worn instead of the standard judo uniform jacket that assists in the teaching of front-rolling *ukemi*. *Hatsutenkun* was designed as a teaching aid for non-professional judo teachers, so that they could conduct effective and safe lessons on the front-rolling *ukemi*.

Previous studies of the effectiveness of *Hatsutenkun* examined it in terms of subjective evaluations by teachers; objective evidence scarcely existed. The present study, therefore, used pressure patterns and analysis of the students' behavior to examine the immediate effectiveness of teaching the front-rolling *ukemi* when the students wore *Hatsutenkun*.

The results with the measure of pressure distribution patterns suggested that teaching by using *Hatsutenkun* enabled the students to acquire a smooth front-rolling motion. Furthermore, the students' subjective comments revealed that, in their opinion, the immediate effect on their *ukemi* was greater than they had achieved when wearing the traditional judo uniform.

.