

柔道の前回り受身を習得するための新たな指導法の提案
- 「突っ込み型」と「横落ち型」に対する事例から -

小山田和行
鹿屋体育大学

キーワード: 初心者, レッドSTRING法, ロングスティック法, 首の捻り, 接着順序

【要旨】

中学校の保健体育の授業において「武道」の必修に伴い全国の約 64%の学校が「柔道」を選択している。「前回り受身」は受身の中でも習得に最も時間を要する。このことから本研究では、体育系大学生で柔道未経験者の的確ではない動きを「突っ込み型」と「横落ち型」の2パターンに分類し、前回り受身の習得の新たな指導法を提案した。「突っ込み型」は体操の前転のように頭部から畳への突っ込みを防ぐため、両腕の道衣の上から赤帯を結び付ける「レッドSTRING法」で指導した。「横落ち型」は回転時の畳への接着順序(小指→手首→肘→肩→腰→足)を無視した形での横転を正確なものとするため長い棒を持たせたまま前回りさせる「ロングスティック法」で指導した。「レッドSTRING法」では回転時の視線を固定することで首が捻られ頭部を打たなくなった。「ロングスティック法」では回転時の動きを制限することで畳への接地順序を正確にすることができた。両指導方法は、アンケート結果でも自己意識として改善が確認できた。よって「突っ込み型」に対しては「レッドSTRING法」が、「横落ち型」に対しては「ロングスティック法」が有効な指導方法である可能性が示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 9, 428-436, 2017年, 受付日: 2015年10月11日, 受理日: 2017年9月26日

責任著者: 小山田和行 〒891-2393 鹿児島県鹿屋市白水町1番地 oyamada@nifs-k.ac.jp

**Coaching front-rolling ukemi in judo:
Dealing with plunge type and side-fall type errors**

Kazuyuki Oyamada
National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key words: beginner judoka, red string method, long stick method, neck twist,
order of contacting tatami

【Abstract】

When martial arts became compulsory in junior high school health and physical

education classes, about 64% of schools choose judo. Of the various *ukemi* (passive) judo techniques, the front rolling *ukemi* takes students the longest time to learn. To deal with this situation, the present study proposed a new method for coaching front rolling *ukemi*. Participants in the study were university physical education students who were beginners in judo. Their inaccurate motions were classified into two patterns, a “plunge type” and a “side-fall type”. To deal with the plunge type of error, a “red string method” was used, in which both sleeves of the judo gear were tied back with a red sash to prevent the student’s head from plunging onto the tatami, similar to front rolling in gymnastics. To deal with the side-fall type of error, a “long stick method” was used, in which the student rolled forward while holding a long stick in order to force the correct sequence of contacting the tatami during the roll (little finger – wrist – elbow – shoulder – hip – leg). When the red string method was used, because the line of the student’s sight was fixed and his neck was twisted when rolling, hitting his head on the tatami was avoided. When the long stick method was used, the rolling motion was controlled and the sequence in which the student’s body contacted the tatami became accurate. The results from questionnaires suggested that both of these coaching methods resulted in the correct motions becoming automatic. The red string method may be an effective coaching method for plunge type errors, and the long stick method, for side-fall errors.

I. 諸言

2012年4月より、中学校の保健体育の授業において「武道」が必修化となった。武道の中でも「柔道」は比較的準備が簡易であることから、全国の約64%の学校が「柔道」を選択するという調査結果(石坂, 2013)が報告されており、実際に多くの指導現場で導入されている。

「柔道」の授業においては「安全」が最も重要であり、柔道の動作の中でも「受身」は、「安全」を確保するための最も基本的な動作である。そのため、投げられた際に怪我をしないよう、最初に習得しなければならない動作として重要視され、受身の安全で巧みさがあるこそ、練習でさまざまな技能を修めることができるとされている(松本, 1980)。また受身を習得する効果について、本村ら(2013)も「投げられることに不安がなくなり、練習が積極的になり、技術の向上が著しく高まる」と述べている。それ故、受身を上達させることは投げ技の技能向上のためにも効果があると考えられ、柔道において受身は重要な学修課題であるといえる。

柔道の「受身」には投げられる方向に応じて、後受身、横受身、前受身、前回り受身がある。受身には、投げられる時に頭部を打ち付けないようにし、体幹部への衝撃を和らげ、腕や脚に無理な力が加わらないようにする効果があるとしている(三戸, 2008)。受身の中でも「前回り受身」は、背負投や体落等の高い位置から前方に投げられる場合の受身であり、習得に最も時間を要する。実際の指導現場では「前回り受身」の習得には多くの時間を費やすため、柔道の学習過程全体を通して指導することが大切であると述べている(柏崎, 2011)。柔道初心者に対する受身の指導に関して、植田(2003)は前回り受身を中心に学習した群(学習群)と前回り受身を行わずに投げ技と関連づけて受身を学習した群(未学習群)に分け、捨身技に対する受身の上手さを両群で比較した。その結果、学習群に比べて未学習群は捨身技に対して安全に受身をとることが困難であったと報告している。

さらに尾形は、柔道初心者は、「投げられることへの恐怖感や受身の痛みから逃避観を持つ生徒が多い(尾形, 1989)」ことを指摘している。

これらの報告からもわかるように、武道の必修化により中学校の授業等で柔道が実施されるようになったにも関わらず、基本動作である「前回り受身」の習得は容易ではない。筆者が大学で担当している柔道の授業においても、初心者が正しい動作の「前回り受身」ができるようになるまでには、非常に時間がかかると感じている。

筆者のこれまでの指導経験から、柔道初心者が「前回り受身」を学習する際、特に体を前に回転させる局面で熟練者のような正確な動き(動画 1)を行えていないことが多いと感じていた。そこには大きく2つのタイプがあり、一つは体操の前転のように、首をひねらず頭部から畳へ突っ込む「突っ込み型(動画 2)」, もう一つは回転時の畳への接着順序を無視した形で横転する「横落ち型(動画 3)」が観察された。

突っ込み型は、前方に投げられる場合に、首を捻らずに前転のような受身をとるため、頭部を強打し脳震盪や頸椎損傷といった重篤な事故につながる恐れがある。また、横落ち型の受身は、鎖骨骨折や腰部を強打することも懸念される。事実、前回り受身が生じる投げる背負投や一本背負投等では負傷事例が多く報告されている(海老根ほか, 2006; 和村, 1981; 目崎ほか, 1999)。この2つのタイプを改善することでこのような重篤な事故や大きな怪我は予防され、投げられることに不安や恐怖心がなくなり、より安全に楽しく柔道ができると考える。

本研究では、前回り受身の学習過程で上記のような課題をもつ柔道授業の受講者を対象に、タイプ別の指導法を実践した事例について報告する。指導前後の前回り受身の映像やアンケート調査をもとに、タイプ別の指導法の有効性について検討することを目的とする。

II. 方法

1. 対象者

対象は、これまで競技・授業を含め柔道を経験したことのない体育系大学の柔道授業の受講生の 9 名とした(表 1)。

表 1. 対象者のプロフィール

対象者	A	B	C	D	E	F	G	H	I
身長(cm)	156	162	173	165	158	162	159	156	155
体重(kg)	54	56	57	58	49	63	46	63	47
専門種目	カヌー	バスケットボール	バスケットボール	サーフィン	長距離走	ボート	長距離走	ハンマー投	長距離走
受身のタイプ	突っ込み	突っ込み	突っ込み	突っ込み	突っ込み	横落ち	横落ち	横落ち	横落ち
性別	女性	女性	女性	女性	女性	女性	女性	女性	女性
年齢(歳)	19	18	18	19	18	18	18	18	19

身長および体重の平均値と標準偏差については、身長 160.7 ± 5.4 cm, 体重 54.8 ± 6.0 kg であった。前回り受身のタイプは、熟練者の前回り受身(動画 1)と比較し以下の 2 つのタイプに分類した。

- ① 突っ込み型:体操の前転のように頭部から畳へ突っ込む(動画 2)
- ② 横落ち型:回転時の畳への接着順序(小指→手首→肘→肩→腰→足)を無視した横転(動画 3)

なお、タイプの分類は柔道競技歴 25 年、講道館柔道五段で大学教育現場での柔道指導歴 5 年の教員(34 歳)が行った。

対象者は 9 名のうち、突っ込み型は 5 名、横落ち型は 4 名であった。

2. 指導計画

柔道授業は、半期で 90 分の授業を 15 回実施するものであった。前回り受身の指導は 5 回目の授業から行った。まず膝を畳についた低い姿勢から中腰姿勢までの指導を 8 回目まで実施し、9 回目の授業時には前授業(低い姿勢・中腰姿勢)の復習を行ってから、立位姿勢と移動しながらの前回り受身を指導した。

15 回の全授業過程が終了した時点で、計 11 回の受身指導で特に前回り受身の動作が理解出来ない 9 名の対象者を別途召集し、授業時間外で一度のみそれぞれタイプ別の指導を約 40 分実施した。

3. 各タイプへの指導法

各タイプへの指導は、受身のタイプ分類を行った教員に加えて、柔道専攻の補助学生(講道館柔道式段)2名の計3名で実施した。各タイプの指導法のポイントは以下の通りであった。

(1)「突っ込み型」への指導法 (レッドSTRING法)

前回り受身は「右前回り受身」および「左前回り受身」の2種類に分けられ、器械体操で行う「前転」とは回り方が異なる。「突っ込み型」の対象者は、首が捻られていないために頭部から畳へ突っ込むように前回りをしている。このタイプの対象者に対して、首を捻る動きを意識させるために「右前回り受身」の場合は左腕に、「左前回り受身」の場合は右腕に道衣の上から赤帯を結び付け、視線を赤帯に向け首の捻りに注意させながら前回り受身をするように指導した。

※ [動画 4](#) (突っ込み型指導:膝付き姿勢から実施させた映像)

※ [動画 5](#) (突っ込み型指導:中腰姿勢から実施させた映像)

この指導法は、赤帯を用いて実施することから「レッドSTRING法」とした。なお、この方法での繰り返し練習を約10分課した。

(2)「横落ち型」への指導法 (ロングスティック法)

この「横落ち型」の対象者は、回転時の畳への身体の接着順序を理解していないため横転のような動きになっている。このタイプの対象者に関しては、身体の接着順序が、小指→手首→肘→肩→腰→足であることを意識させるため、真っ直ぐな長い棒(直径3cm×長さ90cm)を持たせたまま、前回り受身を実施させ回転方向に制限をかけるように指導した。

※ [動画 6](#) (横落ち型指導:中腰姿勢から実施させた映像)

※ [動画 7](#) (横落ち型指導:立位姿勢から実施させた映像)

指導し始めた時点では回転することへの恐怖心から実践する際に目を閉じて行っていたため、課題の第一段階として正しい手の付き方と視点を捉えることを目的とし、長い棒を持つ作業を加えた。なお「突っ込み型」同様に、「横落ち型」のタイプの対象者にも目線に注意させるため両腕に赤帯をつけて、繰り返しの練習を約10分程度課した。この指導法は、長い棒を用いて実施することから「ロングスティック法」とした。

4. アンケート調査

指導終了後、対象者に前回り受身の指導法に対して、質問紙法によるアンケート調査を実施した。質問用紙の主な内容は、以下のものとした。

Q1 「前回り受身に対する難点は何でしたか？」(自由記述)

Q2 「練習したことで前回り受身は改善されましたか？」(選択式)

Q3 「赤帯・長い棒を使用した練習は、前回り受身習得に有効だと思いますか？」(選択式)

なお、選択式の質問は、1「そう思う」、2「まあまあそう思う」、3「あまりそう思わない」、4「そう思わない」の4件法で回答させた。

5. 指導者の評価

対象者の前回り受身の改善が認められるか、指導者によってその動作変化を評価した。

6. ビデオ撮影

本研究で前回り受身を指導するにあたり、より実践指導の有効性を理解してもらうため、今回2つに分けたタイプで特に典型的な「突っ込み型」と「横落ち型」それぞれ1名に対してビデオ撮影を行った。

III. 結果

1. 突っ込み型へのレッドストリング法の効果

(1) アンケート調査

Q1 「前回り受身に対する難点は何でしたか？」という質問に対し、「首の捻り方」、「前転ようになる」といった回答が見られた。

Q2 「練習したことで前回り受身は改善されましたか？」という質問に対し、「そう思う」と回答した者は4名、「まあまあそう思う」と回答した者は1名であった。

Q3 「赤帯を使用した練習は、前回り受身習得に有効だと思いますか？」という質問に対し、「そう思う」と回答した対象者は5名全員であった。

(2) 指導者の動作評価

[動画 8](#) は、突っ込み型で最も典型的に前転になっている対象者の指導後の映像を示したものである。以前の動作([動画 2](#))と比べて、赤帯を腕に結び付けることで十分に首を捻る動作ができていた。このような変化は、このタイプの対象者全員に認められた。また、首を捻ることによって頭部を打つことが少なくなり、熟練者と同様な前回り受身の動作を習得できる段階になったと評価できた。

2. 横落ち型へのロングスティック法の効果

(1) アンケート調査

Q1 「前回り受身に対する難点は何でしたか？」という質問に対し、「回転の仕方」「体の使い方」といった回答が見られた。

Q2 「練習したことで前回り受身は改善されましたか？」という質問に対し、「そう思う」と回答した者は2名、「まあまあそう思う」と回答した者は2名であった。

Q3 「長い棒を使用した練習は、前回り受身習得に有効だと思いますか？」という質問に対し、「そう思う」と回答した者は3名、「まあまあそう思う」と回答した者は1名であった。

(2) 指導者の動作評価

[動画 9](#) は、横落ち型で最も典型的に横転している対象者の指導後の映像を示したものである。指導前([動画 3](#))と比べて、長い棒を使用して練習したことで小指→手首→肘→肩→腰→足と正確な接着順序で前回り受身ができるようになり、腰から落ちるような横転の動作が改善された。また、突っ込み型と同様に、このような変化はこのタイプの対象者全員に認められ、熟練者と同様な前回り受身の動作を習

得できる段階になったと評価できた。

IV. 考察

本研究では、体育系大学における柔道授業において、前回り受身の学習過程で突っ込み型タイプと横落ち型タイプの問題を抱える柔道未経験者 9 名に対して、授業時間外で追加して 40 分程度の短時間指導を実施し、その効果を検証した。

1. 突っ込み型へのレッドストリング法使用の妥当性

突っ込み型の対象者に対して実践したレッドストリング法では、腕に赤帯を付け、視線を赤帯に向けさせることで、頭から前転するように回転していた受身(動画 2)から柔道指導者が求める「首を捻る(動画 8)」という動作ができています。さらに、対象者のアンケート結果から「首の捻り方」や「体の捻り方」など、熟練者と同様の正しい動きを対象者自身が身体で理解できていることが考えられ、安全に柔道の受身ができるようになることが示唆された。特に、このような変化を 40 分程度の個別指導で見られたことは、今後の柔道授業の中で取り入れることのできる一つの基準にもなり、より効率的かつスムーズな指導ができると考える。前回り受身の「首を捻る」という動作や重要性を理解することは、脳震盪や頸椎損傷などの重篤な事故を防ぐ可能性が高められ、初心者がより安心して柔道を行うことができる最初の段階であると考えられる。

2. 横落ち型へのロングスティック法使用の妥当性

横落ち型の対象者に対して実践したロングスティック法では、小指→手首→肘→肩→腰→足という接着順序を意識させるため、真っ直ぐな長い棒を持たせたまま前回り受身をするように指導した。最初の段階で回転することへの恐怖心から横転するように前回り受身をしていた動作(動画 3)が、指導後には熟練者のような正確な前回り受身に改善された(動画 9)。それ故、レッドストリング法と同様に、短時間で正確な前回り受身の習得ができたことは、今後の柔道授業の中で取り入れることのできる一つの基準にもなり、より効率的かつスムーズな指導ができると考える。さらに、対象者のアンケート結果から、対象者自身の前回り受身の正しい接着順序を理解していることが考えられる。このことは、対象者の回転することへの恐怖心が自然と取り除かれており、自己認識として畳への接着順序の理解度が高まっていることが考えられ、鎖骨骨折や腰部強打の懸念がなくなることを示唆している。

3. 指導法の限界と今後の検討課題

本研究では、柔道授業の学習過程で熟練者のような正確な前回り受身ができない柔道未経験者 9 名を 2 つのタイプに分類し、「突っ込み型」にはレッドストリング法を、「横落ち型」にはロングスティック法を用いて指導してきた。しかしながら、これらの指導法は単独で行う場合の前回り受身指導に対してのみ適用され、実際に相手に投げられることを想定した受身指導には至っていないのが現状である。例えば、背負投で投げられる場合は相手に背負われ前方に受身をとるが、その際単独で行う前回り受身よりもさらに「高さ」と「勢い」が増し、「恐怖感」も強く現われる。柔道には「投げ込み」と呼ばれる稽古法があり、直に相手と組み合っどどちらか一方が技を施し相手を投げるという動作である。この稽古法は、

試合や練習などで相手に投げられた場合にしっかりと受身がとれるようにすると同時に、頭部外傷や頸椎損傷といった重篤な怪我や事故の予防にもつながり、そのような怪我や事故を予防するためには「投げ込み」が最も実践的な受身習得法であるものとして、柔道の稽古には必ず取り入れられている。本研究における実践指導法は、実際に相手に投げられる際に行う前回り受身の前段階として示唆されるが、これからすぐに「投げ込み」へ移行してしまうと、鎖骨骨折や頭部強打の原因になってしまう恐れがある。今後の検討課題として、実際に相手から投げられることを考慮し、段階的に「高さ」「勢い」「恐怖心」を想定した上で単独でも行うことのできるより実践的な前回り受身習得法のアイデアが求められるのではないかと考える。

V. 結論

本研究では、柔道授業における前回り受身の学習過程で、熟練者のような正確な動作が行えていない対象者 9 名を「突っ込み型」および「横落ち型」の2つのタイプに分類し、それぞれのタイプに応じた指導法を実施した。その結果、「突っ込み型」に対しては「レッドSTRING法」の指導により首の捻りを改善させること、「横落ち型」に対しては「ロングスティック法」の指導により接着順序の改善に効果的である効能性が示唆された。同時に、対象者自身による2つのタイプの正確な受身に対する理解を高めることが確認できた。

参考文献

- ・ 石坂友司(2013)中学校保健体育における武道必修化の影響と授業展開に関する一考察. 関東学園大学紀要 Liberal Arts 第21集.
- ・ 植田 真帆(2003)初心者柔道指導における前回り受身指導の有無が衝撃力に及ぼす効果. 和歌山大学教育学部. 教育実践総合センター紀要, No.13.
- ・ 海老根東雄(2006)柔道の安全指導. 財団法人全日本柔道連盟. ブレイズネットワーク. pp.2-13.
- ・ 尾形 敬史(1989)中対象者の柔道に対するイメージについて. 茨城大学教育実践研究, 8, pp.109-120.
- ・ 柏崎 克彦(2009)中学校保健体育における武道の指導法—武道の必修化に向けて—. 国際武道大学付属, 武道・スポーツ科学研究所, 武道論集Ⅱ, p15.
- ・ 柏崎 克彦(2011)現代武道の諸問題Ⅴ—国内における武道の現状と問題点その2—. 武道・スポーツ科学研究所年報, 第17号.
- ・ 木村清人(2003)「新しい柔道の授業づくり」. 大修館書店, p150.
- ・ 真柄 浩, 小林 一敏, 菅原 秀二, 小俣 幸嗣(1978)衝撃力から見た柔道の受身について. 日本体育学会大会号(29), 329.
- ・ 真柄 浩, 小林一敏, 菅原秀二, 小俣幸嗣(1979)身体部分の位相変化からみた柔道の後ろ受身. 日本体育学会大会号(30), 375.
- ・ 松本芳三(1980)柔道のコーチング. 大修館書店. p98.
- ・ 三戸 範之, 飯田 哲也(2008)柔道後ろ受身の方法:頭部と腕の安全のために. 秋田大学教育文化学部研究紀要, 教育科学部門, 第63集, pp.71-78.

- ・ 目崎登ほか (1999) 柔道の傷害予防と対策. 全日本柔道連盟医科学委員会. イセブ. pp.15-21.
- ・ 森藤 才, 貝瀬 輝夫, 菅原 正明(1990)柔道の受身における着床衝撃に関する研究. 東京学芸大学紀要, 第 5 部門, 芸術・体育, 42, pp.87-94.
- ・ 文部科学省 (1999) 新学習指導要領・生きる力. 中学校学習指導要領, 第 2 章, 各教科, 第 7 節, 保健体育
- ・ 和村公男 (1981) 『30 年詩』. 全国高等学校体育連盟柔道部史資料出版協会. pp.131-154.