

# 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.