

柔道初心者の前回り受身習得に向けた効果的な指導法 ーバランスボールの有効性ー

森崎由理江
宮崎大学教育学部

キーワード: 柔道初心者, 前回り受身, バランスボール

【要旨】

本研究は、柔道初心者の前回り受身習得に向けた効果的な指導法と題し、使用するバランスボールの有効性について検証することを目的とした。被験者は、M 大学教育学部の保健体育を専門とする大学生 8 名(男女比 4:4)であり、柔道授業(90 分×15 回)においてバランスボールを使用した前回り受身の練習を毎授業行わせた。バランスボールの有効性を評価する項目として、授業前後での①動画撮影による「受身動作」の変化、②アンケート調査による「恐怖感」の変化、③授業終了後の被験者自身による「バランスボールの主観的効果」について検証した。その結果、前回り受身の持つ「回転軸が正中線から斜めにずれる」という難点と、「高さ」「勢い」のある投技に対して「恐怖感なく安全な受身をとる」という課題を解決する有効な手立てとなることが示唆された。

スポーツパフォーマンス研究, 11, 435-445, 2019 年, 受付日: 2019 年 5 月 12 日, 受理日: 2019 年 10 月 18 日
責任著者: 森崎由理江 889-2192 宮崎市学園木花台西 1-1 y.morizaki-jpn@outlook.com

Effects of using a balance ball to teach forward-rolling ukemi to judo beginners

Yurie Morizaki
Miyazaki University

Key words: judo beginners, forward-rolling ukemi, balance ball

【Abstract】

The present study examined a new method of teaching forward-rolling ukemi (break falls) to judo beginners by using a balance ball. The participants were 8 university students (4 males and 4 females) of the Faculty of Education of M university who were majoring in health and physical education. In 15 meetings of their judo class, they used a balance ball for 90 minutes in order to learn forward-rolling ukemi. The effects of practicing with a balance ball were evaluated by (a) videos of the participants' ukemi motion before and after the classes, (b) questionnaires completed by the participants in which they reported by any change in their fear of forward-rolling ukemi, and (c)

participants' subjective evaluations of the lessons with the balance ball. The results suggested that the balance-ball method appeared to be effective for remedying the participants' displacement of their axis of rotation from the midline when they did forward-rolling ukemi, and for acquisition of a safe ukemi that the participants could do without fear of high and strong throws.