

前回り受身指導用柔道衣「初転君」の効能に関する研究

濱田初幸

鹿屋体育大学

キーワード: 武道必修化, 柔道, 受身, 初転君

【要 旨】

初心者の柔道実技の指導法として、「前回り受身」を考える。特に柔道専門外教員にとって、「前回り受身」の指導は殊の外困難である。その指導の際に補助用具として、独自に考案した柔道衣「初転君」を用いて、難解な技能である「前回り受身」の習得方法を論じるものである。

スポーツパフォーマンス研究, 1, 125-130, 2009年, 受付日:2008年11月28日, 受理日:2009年2月24日

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

Study of effectiveness of a new style of judo uniform called *hatsutenkun* for teaching the passive front roll

Hatsuyuki Hamada

National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: compulsory martial arts, judo, passive techniques, *hatsutenkun*

[Abstract]

The present study described a method for teaching the passive front roll to judo beginners. Teaching the passive front roll is particularly difficult for non-professional judo teachers. In the present study, a new judo uniform, called *hatsutenkun*, which was devised by the present author, was evaluated as a teaching aid to help judo beginners acquire the difficult skill of performing a passive front roll.

I. はじめに

文部科学省は学習指導要領の改訂により、平成 24 年 4 月 1 日から中学校保健体育実技において武道必修の全面実施することが決定した(文部科学省, 2008a)。しかし、現状では武道経験の十分でない体育教師も多く存在していることも事実である。学校現場で期待に応える質の高い武道指導が教授できるか不安を抱いている教師がいるとの現役教師からの話や、最近の報道でも、武道必修化の課題として指導者養成の緊急性に関する問題が取り扱われていた(山下, 2008; 毎日新聞, 2008; 読売新聞, 2008)。

本研究では柔道経験の少ない指導者が柔道授業において「前回り受身」を指導する際の教授法の一助になるための方法を記述解説するものであり、受身の指導補助柔道上衣・「初転君」を用いて、横受身、前回り受身に関する指導法を解説したものである(文部科学省, 1993; 尾形, 2002)。「初転君」は学校現場において、柔道を専門としない体育教師が、柔道の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の一助になればと濱田により考案されたたものである((特許第 4051450 号)。

II. 受身とは

学校体育柔道指導項目の中で習得技術の難易度が高いと思われる技術に「前回り受身」がある。受身とは自分で倒れるときでも、相手から投げられたときでも、怪我をせず、苦痛も感じず、楽に倒れ得る仕方をいうものであり、柔道技能全体の基礎ともなり、極めて重要であると認識されている(講道館, 1995)。また、他のスポーツ活動、日常生活上の負傷予防や学校安全教育の一環としても効果を発揮する技能であり、柔道という領域を超えて、老若男女を問わず習得させたい技能であると捉えている。

受身には、1)後受身、2)横受身、3)前受身、4)前回り受身の四種が基本的な方法として取り扱われている。運動指導の基本原則に沿って、易→難、低→高、遅→速、弱→強の順で指導することが妥当である。この原則に則って、1)後受身から 4)前回り受身の順で行うのが適切である。易しい方法から段階を経ながら、徐々に高度な受身に発展向上させていくのが良い指導法であると考えられている。

最終段階で習得する前回り受身は、受身の集大成ともいえる、重要度の高い基本技術でもある。試合でよく使われる投技には、内股や体落、背負投、一本背負投等が見られるが、これらの技で投げられた際に必要な受身は前回り受身であり、この受身を習得しておくことが怪我予防に繋がるものと考えている(本村, 2003)。これらの技で投げられた際に起こる負傷部位は肩周辺の怪我であり、鎖骨骨折、肩関節脱臼などの負傷事例の発生が多く見られることが報告されている(海老根ほか, 2006; 和村, 1981; 目崎ほか, 1999)。これらの受傷事故を防ぐ方法として、初転君を用いての前回り受身習得方法は効果的かつ合理的な指導方法で考えている。初転君を用いた前回り受身とそれに関連する横受身の指導法を論じるものである。

III. 初転君柔道衣を考えるに至った経緯

初心者に柔道を指導する場合の最も注意しなければならない点に怪我の予防がある。怪我予防の

観点から、柔道衣の上に前回り受身の回転順をリアルに示せば、肩の負傷を防げるのではないかと考えた。そこで、指導初期段階で、試合の際に畳上に紅白を明示する「開始線用ラインテープ」を柔道衣に直接貼り付けることを思い付き、試みることにした。柔道衣に赤と白のラインテープを貼ることで興味を引いたのか、わかりやすかったのか、中高等学校の柔道授業において関心を持つ生徒も徐々に増え、それと併に上達度も増し、負傷頻度も減少傾向が表れるようになった。養護教諭からも怪我が減ったことが報告されるまでになった。

IV. 受身指導法

1. 横受身

試合や乱取り中に多く用いられる決まり技は、背負投や内股など前方に半回転して投げられる場合が多い。これらの技で投げられ倒れた際に衝撃を緩和し、安全で怪我予防に効果的な受身は横受身である。したがって、前回り受身技能習得前にマスターしなければならない受身は横受身である。(金当ほか, 1986; 文部科学省, 2008b)。

(1) 寝姿勢からの右横受身(以下フィニッシュの姿勢) (動画 1)

号令 1 『寝姿勢からの横受身』

2 『右用意』

- ① 『用意』の号令で、寝姿勢から両脚をそろえて真上に上げ(90度)、右手甲を左耳に引き付ける。(同時に後頭部を上げる)
- ② 両脚を一気に右側方45度の位置に下ろすと同時に手のひらを下にして右腕全体で畳を強く打つ(右腕の角度は30度から45度、打った後すばやく腕を元に戻す)。左手は左腰帯の上に添える。両脚が着地するのとほぼ同時右腕で畳を打つことにより、体幹衝撃を緩和するが、一瞬脚が着地するより腕を早く打つ。
- ③ 両脚は重ならない程度の間隔を取り(約30-40cm)、左肩を起し右半身の姿勢になる(顎を引き頭を浮かし、目付けは右手甲をしっかりと見る)。右足は緩やかに曲げ、外側部全体及び左足裏も畳に付くようにし、左膝はやや右側に倒す(脚全体で衝撃を受けるように。膝を立てておくと、相手が顔面を打突することがある)。
- ④ 同要領で左横受身を実施する。
- ⑤ 左右連続して実施し、腕全体で畳を叩く際に起こる衝撃音が同時、一体となるような指導する。

(2) 長座姿勢からの右横受身 (動画2)

号令 1 『長座の姿勢からの横受身』

2 『右用意』

- ① 『用意』の号令で、長座姿勢(上体を起こし、臀部を畳に付け両脚をそろえて伸ばした姿勢)から、右腕を右横肩の高さに上げ、手のひらを下にして右横に伸ばす。
- ② 体を右斜め後方に倒しながら、右手甲を左耳に引き付け、寝姿勢からの横受身と同様の要領で、フィニッシュの姿勢を取る。

③ 同要領で左横受身を実施する。

(3) 中腰姿勢からの右横受身 (動画 3)

号令 1 『中腰姿勢からの横受身』

2 『右用意』

- ① 蹲踞の姿勢(爪先立ちで腰を深く曲げ、膝を開いて、臀部を踵に乗せ、上体を正した姿勢)から、右腕を右横肩の高さに上げ手のひらを下にして右横に伸ばす。
- ② 右手指先部分で右膝を左斜め前方に払い気味に送り出し、右手甲を左耳に引き付ける。
- ③ 右足を左足前方にスライドさせ、右臀部、右足大腿部、右体側部と着地させ、右半身の姿勢で倒れながら、右腕で畳を打つ。
- ④ フィニッシュの姿勢になる。
- ⑤ 同要領で左横受身を実施する。

(4) 立位姿勢からの横受身 (動画 4)

号令 1 『立位姿勢からの横受身』

2 『右用意』

- ① 直立の姿勢から右腕を右横肩の高さで右横に伸ばし構える。
- ② 右足を右横に開いた後、斜め前方にスライドさせ、右手甲を左耳に引き付ける。
- ③ 左足を深く曲げ、中腰姿勢の要領で受身を取り、フィニッシュの姿勢になる。
- ④ 同要領で左横受身を実施する。

2. 前回り受身

初転君を用いて、回転する際の畳への接着順、部位を説明し視覚による回転イメージを創り出す。お尻から接着する横倒れや頭、肩が直接畳と打突しないよう指示する。

(1) 片膝をつけた姿勢からの右前回り受身 (動画 5)

号令 1 『自然本体』

2 『右足一足長前へ』

3 『左足裏に左膝をゆっくり付けて』

4 『左手の平指先を内側に向け、体重をしっかり支えて』

5 『右手指先を内側に向け、小指を付けて』

6 『あごを左側に付けて』

7 『回転』

- ① 自然本体(足幅は肩幅より若干広い程度)から右足を一足長前に出し、左足裏の位置に左膝をゆっくり付く(左足先は立て爪)。
- ② 左手のひら指先を内側に向け体重を支えるように左膝前方に付け、右手は右足と左手の midpoint に小指を畳に付け指先を伸ばしてそろえ、内側(実施者の腹部方向)に向ける。
- ③ あごを左肩に付け、右手小指→右肘外側部→右肩→背中→左腰の順で畳に接着しながら回

転し、左腕を打ちフィニッシュの姿勢になる(首、肩を左斜めに捻りながら回転することがポイント)。

④ 同要領で左前回り受身を実施する。

(2) 中腰姿勢からの右前回り受身 (動画6)

号令 1 『自然本体』

2 『右足一足長前へ』

3 『両膝をゆっくり曲げ、左手の平指先を内側に向け、体重をしっかり支えて』

4 『右手指先を内側に向け、左手と右足の midpoint に小指を付けて』

5 『あごを左側に付けて』

6 『回転』

① 自然本体(足幅は肩幅より若干広い程度)から右足を一足長前に出す。

② 両膝をゆっくり、やや曲げながら、左手のひら指先を内側に向け体重全体を支えるように左足先前方に付け(約 30-40cm)、右手は右足と左手の midpoint に小指を畳に付け指先を伸ばしてそろえ、内側(実施者の脚元方向)に向ける。

③ あごを左肩に付け、右手小指→右肘外側部→右肩→背中→左腰の順で畳に接着しながら回転し、左腕を打ちフィニッシュの姿勢になる(首、肩を左斜めに捻りながら回転することがポイント)。

④ 同要領で左前回り受身を実施する。

(3) 立位姿勢から右前回り受身 (動画7)

号令 1 『自然本体』

2 『右足一足長前へ』

3 『顔の前で手を構えて』

4 『首肩を斜めにして』

5 『回転』

① 自然本体から右足を一足長前にやや浮かし気味に前方に進め、両腕を顔の高さ前方に出し片膝を付けた姿勢と同じ要領で手のひらを畳に付けて回転し、フィニッシュの姿勢をとる。

② 起き上がることを急がず、フィニッシュの姿勢が正確にできるようにする。

③ 同要領で左前回り受身を実施する。

(4) 前回り受身からの立ち上がり方 (動画8)

① フィニッシュの姿勢を崩すことなく、叩いた腕の手のひら全体で畳を強く押し付け、自然本体(両脚の間隔は肩幅程度)の姿勢になるように立ち上がる(目付けは叩いた手の甲を見ながら立ち上がり、早く正面を見すぎないように注意する)。

(5) 移動しながらの前回り受身 (動画9)

号令 1 『移動しながらの前回り受身』

2 『右足から前進』

3 『右、左、右』

4 『回転』

- ① 歩み足で右足、左足と前進し、次いで右足を大幅に進め、立位姿勢から右前回り受身の要領で回転し立ち上がる。次いで、左足、右足と前進し左足を大きく進め、左前回り受身で回転し立ち上がり、同要領で前進し連続して練習する。
- ② どの受身も左右できるようにすることが怪我の予防につながるので、片方のみの練習にならないよう注意する。

V. まとめ

柔道実技を学習する際に、受講者にわかりやすく受身を説明するための用具や機材を開発した例はあまり見られない。「初転君」を用いて指導することによって、指導上困難と思われる、前回り受身の習得効果が飛躍的に期待できるものと考えている。この技術習得によって、受傷事故が減少し、安全で安心して激しい格闘技である柔道の攻防ができるものと期待している。

VI. 文献

- ・海老根東雄ほか(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.
- ・濱田初幸(1994)柔道に対する意識調査について—柔道履修者に関して—. 日本私学教育研究所 紀要. 29(2).
- ・濱田初幸(2006)柔道大国・フランスの実態を探る. 鹿屋体育大学学術研究紀要. 34:53-55.
- ・金当国臣ほか(1986)見る・学ぶ・覚える イラスト柔道. 日本体育大学武道学研究室. 五月書房. pp.24-51.
- ・講道館(1995)決定版 講道館柔道. 講談社. pp.49-58.
- ・毎日新聞(朝刊)(2008.10.29)新教育の森. 中学校で武道必修化へ.
- ・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.
- ・文部科学省(1993)学校体育実技指導資料第2集 柔道指導の手引き(改訂版). 東山書房.
- ・文部科学省(2008a)中学校学習指導要領解説 総則編. ぎょうせい. p2.
- ・文部科学省(2008b)中学校学習指導要領解説 保健体育編. 東山書房. pp.99-117
- ・本村清人(2003)新しい柔道の授業づくり. 大修館書店. pp.150-154.
- ・尾形敬史(2002)指導法試論. 講道館柔道科学研究会紀要. 9:196-197.
- ・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.
- ・山下泰裕 朝日新聞(朝刊)(2008.11.25)私の視点 中学での武道必修化 「和の心」を育てよう.
- ・読売新聞(朝刊)(2008.11.22)教育ルネサンス. NO.970 「体育を見直す」5 武道必修化. 手薄な環境.