

柔道の受身に関する新規指導法—後ろ受身に着目して—

濱田初幸¹⁾、水落洋志²⁾

¹⁾ 鹿屋体育大学、²⁾ 鹿屋体育大学大学院

キーワード: 武道必修化、柔道負傷事故防止、新規後ろ受身指導法

【要旨】

平成 24 (2012) 年度から中学校体育実技において武道必修化が策定された。柔道の特性である相手を投げる、抑え込むなどの学習内容は多種目に比べても危険度は高いと思われる。よって、柔道の授業を実施することは、特に柔道経験の乏しい保健体育教員にとって負担は大きいことが推測される。危険要因が内在している柔道授業において、安全面への配慮はことのほか重要である。中でも、重大な事故に繋がる頭部打撲、頸椎の損傷は避けなければならない。頭部、頸椎の事故は「大外刈」や「大内刈」などの投技で後方に投げられた際に負傷した事例が多く見られる。この事故を予防するための受身は後ろ受身であり、この技能修得が安全に授業を行うために極めて重要である。

本研究では、これまで実施されてきた後ろ受身技能習得の基本練習に加え、新たに実践に適した指導法を考案し、この指導法について解説し、論じるものである。本研究が、安全で効果的な柔道授業実施や課外活動に貢献することを期するものである。

スポーツパフォーマンス研究、2、49-54、2010年、受付日：2009年12月24日、受理日：2010年6月8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 hanajudo@nifs-k.ac.jp

New method for teaching students how to fall backwards safely in judo

Hatsuyuki Hamada¹⁾, Hiroshi Mizuochi²⁾

¹⁾ National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

²⁾ Graduate School, National Institute of Fitness and Sports in Kanoya

Key Words: compulsory martial arts, prevention of injuries in judo,
new teaching method for backward passive

[Abstract]

Starting in 2012, martial arts will become compulsory in junior high school physical education classes. As judo includes such characteristic contents as throwing and holding down, the risk of physical injury to students is higher than in other sports. Therefore, conducting judo classes is likely to be a serious burden for inexperienced

physical education teachers. In judo, because of the physical risk, attention to safety is particularly important. Head injuries and spinal cord damage are especially serious and must be avoided. Accidents causing head or spinal cord injuries tend to occur when a student is thrown backwards by foot techniques such as *osoto gari* and *ouchi gari*. The technique for preventing injury in that situation is called *ukemi*, which is a technique for falling backwards. The acquisition of the skill of falling onto one's back is extremely important for safety in judo classes. The present study, in addition to describing conventional basic exercises for acquiring the skill of falling backwards safely, proposes and discusses a new practical method for teaching that skill. It is expected that the present study will contribute to safe and effective execution of judo in physical education classes and extracurricular activities.

I. 問題提起

文部科学省は平成 20 (2009) 年 3 月に学習指導要領の改訂を行い、平成 24 (2012) 年 4 月 1 日から中学校保健体育実技において武道必修化の全面実施を決定した。この対策として、各都道府県教育委員会は懸念される保健体育教科における武道指導者不足対処策として、武道経験の乏しい、武道専門外教員を対象に武道講習会を開催するなど、武道指導力の向上に動き始めたところである。

そこで、(財) 全日本柔道連盟 (以下、全柔連と略す) では柔道による怪我や事故によって生ずる事故防止対策の一環として、「柔道の安全指導」の題目でハンドブックを作成し (2006 年 4 月)、さらに、平成 15 年度から柔道による発生した怪我や事故によって生じる被災者やその家族への経済的救済や負担の軽減策として全柔連登録会員を対象とした「見舞金制度」を発足させた。

全柔連が発足した見舞金制度は重大事故に対する対応策として設立されたものであるが、全柔連による「障害補償・見舞金制度関係・資料」平成 15 (2003) ~21 (2009) 年度の事故報告によれば、平成 15 年度 13 件、平成 16 年度 5 件、平成 17 年度 11 件、18 年度 5 件、19 年度 15 件、20 年度 9 件、21 年 9 月 1 日現在 12 件の事故報告が記され、その内の 64.3%が中学生、高校生が負傷した事事故例であり、中等教育機関における安全対策の必要性が求められる。懸念されるのは、平成 21 年度において事故の増加傾向が顕著に表れ、その対策が全柔連所属関係委員会で緊急課題として挙げられており、具体策が検討されている。

同報告書によれば、負傷事例時に施技された投技は「大外刈・大内刈」など後方に倒れた際に頭部を打撲した事故事例が毎年発生していて、重大な事故に繋がるケースが見られ死亡事例も生じている。これまでの 70 件の事故事例の内、最も多い部位は後頭部 (側頭部)、頸部損傷であり、負傷部位全体の 62.9%を占めている。この部位の安全確保に必要と考えられる「後ろ受身」は、柔道未経験の初心者のみならず、競技力向上を目指す柔道競技者にとっても、極めて重要な技能の一つであり、柔道稽古中に限定するのではなく、広く日常生活全般においても、事故対処法や護身法としても活用できるものと捉えている。柔道授業における安全確保や柔道普及発展のためにも、これらの受傷事故防止に最善の努力、工夫する必要があると思われる。

II. 目的

本研究では、これまで実施されてきた後ろ受身技能習得の基本練習だけでは受傷事故防止に不十分な指導方法であると考え、新たに実践に適した後ろ受身指導法を考案し、この指導法について解説を行い、論じるものである。本研究が、安全で効果的な柔道授業実施や課外活動に貢献することを期するものである。

1. 対象とする授業について

授業科目・本学関連実践柔道

2. 対象者 (授業履修者) について

受講者 44 名 (男子 24 名・女子 20 名、その内初心者 34 名)

3. 授業開講期間

平成 21 年 10 月 4 日—平成 22 年 2 月 8 日 (90 分×15 回) 本時は 7 回目

表 1.平成 21 年度鹿屋体育大学柔道関連実践における授業シラバス

授業の目標及び期待される学習効果	柔道の特性を理解し、基本的動作、投技、固技、形（投の形）などの基本技能を習得し、乱取や試合が安全に行えるようにする。初段レベルを到達目標とし、講道館初段の資格取得が可能である。また、授業を通して伝統的な行動の仕方、礼儀、作法を身につけ、指導者の心構え等も学習する。
授業回数	授業内容
1	オリエンテーション（心構え、武道場のマナー、柔道衣の着装・扱い方等、寝姿勢からの受身）
2	柔道の歴史(ビデオ、テキストを教材に)、礼法、寝姿勢・中腰姿勢からの後ろ受身、単独練習による出足払、抑込技(袈裟固他)
3	中腰・立位姿勢からの後ろ受身、抑込技(横四方固他)、出足払①
4	中腰・立位姿勢からの後ろ受身（新規後ろ受身指導方法を含む）、抑込技の簡易的乱取、出足払②、膝車①②
5	立位姿勢からの後ろ受身（新規後ろ受身指導方法を含む）、抑込技の応じ方、移動(摺足、継足)しながらの出足払、大外刈、かかり練習(一人打込)
6	立位姿勢からの後ろ受身（新規後ろ受身指導方法を含む）、低姿勢からの前回受身、抑込技の乱取、移動しながらの大外刈、既習技を用いて簡易的乱取(安全に配慮しながら)
7	立位姿勢からの後ろ受身（新規後ろ受身指導方法を含む）、立位姿勢からの前回受身、背後に付いたときの抑込方法、大内刈、移動しながらの大内刈 既習技を用いて簡易的乱取
8	移動しながら前回受身、下からの返し方(抑込技)、連続技(大内刈→大外刈、大外刈⇄膝車)、既習技を用いて簡易的乱取
9	体落、移動しながらの体落、連続技（大内刈→体落）立技の防御方法、返し方、既習技を用いて簡易的乱取
10	大腰、背負投(チューブを使って)、投技→抑込技、審判方法、既習技を用いての簡易的試合
11	内股、小内刈、投の形(手技 腰技 足技)、審判方法、既習技を用いての簡易的試合
12	かかり練習(三人打込他)、関節技、絞技とその応じ方、投の形(手技 腰技 足技)、審判方法、既習技を用いての簡易的試合
13	捨身技、審判方法、関節技、絞技とその応じ方 投の形(手技 腰技 足技)、審判方法、既習技を用いての簡易的試合
14	捨身技、審判方法、関節技、絞技とその応じ方 投の形(手技 腰技 足技)、審判方法、既習技を用いての簡易的試合
15	評価・講道館初段昇段審査を実施(希望者のみ)

III. 従来の指導方法

基本的な後ろ受身の指導方法として受傷事故防止のため段階的に指導を行うのが一般的であり、下記に従来の指導方法を示した。

1. 動画 1

仰臥姿勢からあごを引き、目線は帯の結び目を見て、両腕を 90 度の角度で真上に垂直伸ばし、両方

の腕全体で畳を強くたたいた後、すばやくもとの位置に戻す（両腕と体の角度は 30 度から 45 度）。

2. 動画 2

長座姿勢から、両腕を肩の高さに真直ぐ伸ばし、あごを引き、目線は帯の結び目を見る。後方に倒れながら背中中央あたりが畳に接する時に両腕で強く畳を打つ（背中を丸めてあごを引き、後方に倒れながらローマ字のU字をつくり、背、頭部を畳に触れることなく保護する）。

3. 動画 3

中腰姿勢（相撲のそんきょ姿勢・膝を深く曲げ、爪先立ちになり、お尻を踵に乗せ、両腕を肩の高さに真直ぐ伸ばし、あごを引き、目線は帯の結び目を見る）。次いで、踵、でん部、背中と順に畳に付き、後方に倒れながら両腕を強くたたく。

4. 動画 4

立位姿勢から爪先立ちになり、両腕を下後方に甲を前方向に向け、指先を伸ばす。次いで、踵を畳に付け、膝を深く曲げ腰を十分に落とし、でん部を踵につけ背中を丸くし、帯の結び目を注視し、両腕は膝を曲げる際に序々に前方肩の高さ真直ぐに伸ばし、後方に倒れながら両腕を強くたたく。

5. 動画 5

立位姿勢から片足を下げ（50cm-70cm）、膝を深く曲げ、踵にお尻を乗せ、あごを引き、目線は帯の結び目を見る。後方に倒れながら背中中央あたりが畳に接する時に両腕で強く畳を打つ両腕で畳を強くたたく。左右交互の脚で行う。

IV. 導入する新たな指導方法

1. 動画 6

従来の後ろ受身の指導方法の中の立位姿勢から片足を下げて後ろ受身（動画 5）と同じ要領で右脚を下げながら、下げた足と同側の右腕を曲げ、右手甲が反対側左耳に触れるところまで引き寄せ、右膝を曲げ、後方に倒れながら、首肩を右方向に素早く捻りながら、右手甲を見ながら右半身の姿勢で体を畳に付ける（あごを引き、畳に頭部が触れることなく、浮かし、目付けは右手甲を注視、左肩は、上方垂直方向に起こす）。左手は帯上に指先を伸ばして添えておく。両脚は重ならない程度の間隔を取り（約 30-40cm）、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する。膝を立てておくと、相手が顔面を打つことがある）。この寝姿勢が柔道の受身では重要であり、本研究では「フィニッシュの姿勢」（図 1）と称している。また、左右交互に行う。

重要なポイントとして、後方に倒れる際、首肩を素早く捻ること、畳を打つ手の甲に視線を向け、頭部を畳から浮かす「フィニッシュの姿勢」を取ることが大切である。



図 1.後ろ受身におけるフィニッシュの姿勢

2. 動画 7

新たな後ろ受身の指導後、投げ込みを行った。その結果、取の片方の手によって、受の片方の手は握られていてもスムーズに後ろ受身を行っている様子が窺えた。

V. まとめと今後の課題

従来の後ろ受身の指導方法である段階的指導法（基本編）は従来の指導書にも多く記され、畳を打つタイミングや後頭部を保護するための姿勢を身に付けるために、大変重要な基本技能である。しかしながら、初心者レベル授業の自由練習（乱取）においても、「大外刈」、「大内刈」などで後方に投げられた際には、頭部・頸部に強い衝撃を受け、後方に倒れる場合が見られ、多くの指導本に記されている「あごを引き、腹部（帯の結び目）を見る」といった指導法では後頭部を打撲するといったケースが見られた。これらのケースを検討すると、試合や乱取などにおいて、立姿勢から後方に投げられた際に、両腕で畳をたたく後ろ受身法はほとんどみられない。取が引き手（受・投げられた相手の片方の腕に相当）を離す局面は、あまり見られない。取の片方の手によって、受の片方の手は握られていて、自分の意志によって両手で畳を打つことはほとんどできないため、受傷したことが考えられる。したがって、本研究で取り組んだ新たな指導方法はより実践に近い形で後ろ受身が取れるよう指導したため受傷防止になることが考えられる。これから、中学校保健体育実技において武道必修化の全面実施に向けて教員を目指す学生に対し、授業内でより安全な授業作りを行わせるためにも新たな後ろ受身指導方法が広まることを願っている。さらに、バイオメカニクスの見地からビデオ分析を用いた科学的解明からの身体各部位における衝撃度の数値化や指導者、受講者へのアンケート調査などから、より安全性の高い、わかりやすい受身指導法の体系化構築を目指し研究を進めていきたいと思う。

文 献

- ・海老根東雄（2006）柔道の安全指導．財団法人全日本柔道連盟．ブレインズネットワーク．pp.2-13.
- ・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:pp53-55.

- ・濱田初幸 (2008) 前回り受身指導用柔道衣「初転君」の効能に関する研究. 鹿屋体育大学スポーツパフォーマンス研究, 21. pp.125-130
- ・本村清人 (2003) 新しい柔道の授業づくり. 大修館書店. pp.150-154.
- ・金当国臣 (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.
- ・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.
- ・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 (2008b) 中学校学習指導要領解説 保健体育編. 東山書房. pp.99-117
- ・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.
- ・尾形敬史 (2002) 指導法試論. 講道館柔道科学研究会紀要. 9:pp196-197.
- ・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
- ・財団法人全日本柔道連盟 (2009) 障害補償・見舞金制度 関係・資料