

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.