

柔道における体落としの習熟過程に関する研究 —初心者における崩しの促発指導を通して—

宮島 淳

A phenomenological-morphological study on learning process of TAIOTOSHI in Judo —Coaching of KUZUSHI for beginners—

Jun MIYAJIMA

I. 研究目的

柔道における「受身」や「体さばき」は、相手の動きを感じとり、先読みできる能力を基礎にして成り立つ。したがって、相手の動きと関係づけない形式で行われる技の練習は、効果的ではない。しかし、体育授業における柔道では、相手の動きとは無関係な形式で指導されることが多い。この問題は、体育授業のための指導法が整備されていないことにもよる。

そこで、本研究では、「体落とし」の「崩し」を取り上げ、初心者を対象にした動感指導における学習課題とその解決法を明らかにしようとした。

II. 研究方法

1. 被験者

初心者における崩しの特徴分析に対して6名、実験指導に2名の被験者を対象に分析を行った。合計8名の被験者は、すべて教育系大学体育専攻科に所属し、柔道経験が授業程度の者であった。

2. 実験指導の期間

平成22年11月2日～平成22年12月3日、全実験回数6回（各1時間程度）。

3. 考察資料

- ①被験者の柔道の全試技と、指導における会話内容を記録したビデオ映像
- ②撮影した映像を静止画にして並べた運動経過図
- ③指導の過程における被験者の反省的・内観報告

4. 考察方法

初心者における崩しおよび、その習熟過程を代行分析により動感地平分析した。

III. 初心者における「崩し」の動感地平分析

柔道の技は、崩しが行われていないと技を掛けることが困難である。とりわけ、体落としは、崩しが必要な技であるので、崩しの重要性を理解させることができるとよい教材である。また、体落としは、他の技に比べ、初心者が崩しの動感を身に付けることが容易である。このことから、本研究では、体落としを取り上げることにした。分析の結果、初心者の崩しには、以下のような特徴が確認された。

- ・初心者の崩しは、相手を押す、引く動作をするときに、一方向的に力を伝え、相手を動かそうとしていた。これは、日常的な動作が習慣態として影響していると考ええる。
- ・相手の動きに応じて自分が動くというのではなく、自分自身の動きに注目していた。自分から技を掛けられないが、投げられないことに重点を置いているためであると考ええる。

IV. 「崩し」の動感指導

1. 崩しの動感指導における学習課題

初心者における崩しの特徴から、初心者には、「引き動作」の要素をもつ崩しの習得が重要であると考えられた。柔道における「引き動作」は、「引き上げ動作」と「引き出し動作」から構成される。

「引き上げ動作」とは、踵がついた状態で立っている相手を、前傾させ、踵を浮かせることである。「引き出し動作」とは、相手を前方へ1歩踏み出させることである(図1)。本研究では、「引き動作」の原型として、「引き上げ動作」の後に「引き出し動作」を行うことを運動目標像に設定した。

2. 実験指導による崩しの動感形成

本研究の実験指導では、「引き上げ動作」と「引き出し動作」の発生を意図した崩しの練習を試案として行い、被験者の崩しの動感形態の変化を動感地平分析し、練習法の効果を検証していく。

練習法1 ゲーム形式での「崩しの感覚づくり」

①バランスボールゲーム：2人組みでバランスボールを掴み、回す、ねじる、ひねることで相手の状態を崩すことをねらいとしている。②竹刀を用いた押し引き合いゲーム：2人組みで竹刀を押し引きし、体落としに類似した動作を身に付けること、引き動作ができるようになることをねらいとしている。③帯を用いた引き合いゲーム：2人組みで、帯を用いて瞬時に相手を後方へ引くことができるようになることをねらいとしている。

練習法2 相手と組み合った状態での「実践的な崩しの感覚づくり」

①「引き上げ動作」と「引き出し動作」を繰り返し行う練習：引き動作が行いやすいタイミングを身に付けることをねらいとしている。②「引き上げ動作」と「引き出し動作」を誇張して行う練習：相手の重心を十分に浮き上がらせることで、相手を大きく崩せることをねらいとしている。③二畳ゲーム：空間を二畳に制限することで引き動作を行いやすい状況が生まれることをねらいとしている。④六畳ゲーム：空間を六畳に制限することで、二畳ゲームよりは実践に近く、制限のない自由練習よりは引き動作が発生しやすい状況を生むことをねらいとし、二畳ゲームの発展系として行った。

V. 初心者「崩し」の習熟過程の動感地平分析

自由練習における被験者の特徴

【被験者A】

指導前、被験者Aの崩しは効果的ではなく、相手を正面から真っ直ぐに押し引きしようとする形式であった。この動感形態は、日常生活において

よく行っている動作と同種の形式と考えられた。そこで、日常の引く動作と別種の動感形態の習練を意図して、上記の練習法1の①と②を行った。その結果、被験者Aは、相手の重心を下げさせ、相手の動きがどの方向へ移動しているのかを捉えることができるようになった。さらに、相手を引くための優位な位置関係を把握し、体落としを掛けることが積極的に試行できるようになった。

このような引き動作の原型に気づきはじめて段階で、練習法2の①と③を行った。その結果、被験者Aには、相手を効果的に崩すコツの原初形態が発生した。被験者Aは、このコツを手がかりにして、変化する場合の中でもうまくできるのかを試みるようになった。この段階における被験者Aの崩しには、崩したい方向（自分の左後方）とは逆方向（自分の右後方）へ相手を引き出した後、崩しのための「引き動作」の原型を用いて、体落としを掛けるという特徴がみられた。

【被験者B】

被験者Bの崩しにおいては、相手を崩して引こうとすると、相手が倒れてくることにプレッシャーを感じてしまうため、意図している方向とは別の方向へ反射的に引いてしまうという問題があった。被験者Bには、このような症状が現れてしまう段階で、練習法1の①と②を行った。その結果、被験者Bは、相手の動きをよく捉え、相手からのプレッシャーを取り除く機会を得た瞬間に、相手を崩し、体落としを掛けることができるようになった。

このような引き動作を行うタイミングに気づきはじめて段階で、練習法2の①と③を行った。その結果、被験者Bは、相手からのプレッシャーを取り除く機会を作り出し、崩しのための引き動作を用い、体落としを掛けることができるようになった。

VI. 結論

初心者が崩しの動感形態を身に付けるためには、「引き動作」の習得が重要である。この「引き動作」が、初心者にとっての学習課題である。「引き動作」の原型を発生させるためには、バランスボールゲーム、竹刀を用いた押し引きゲーム、

「引き上げ動作」と「引き出し動作」を繰り返して行う練習，二畳ゲームが有効な指導の一つとして期待ができる。本研究では，初心者に対して，体落としの崩す動感の指導における学習課題に関する基礎的な知見を得ることができたと考える。

主要文献

- ・金子明友：身体知の形成（下），明和出版，2005.
- ・松本芳三：柔道のコーチング，大修館書店，1975.
- ・文部科学省：学校体育実技指導資料第2集，柔道の手引（二訂版），東洋館出版社，2007.
- ・本村清人他：新しい柔道の授業づくり，大修館書店，2003.

（指導教員 上原三十三）

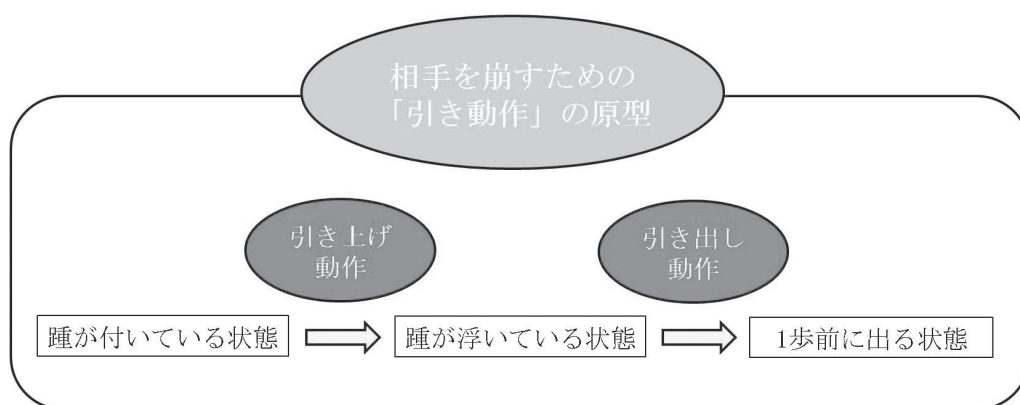


図1 崩しのための引き動作