View metadata, citation and similar papers at core.ac.uk
brought to you by CORE
provided by Gunma University Academic Information Repository

育英短期大学研究紀要　第 34 号　（2017 年 2 月）

レスリングにおける両足タックルの技術獲得に関する研究

正保　佳史[1)]　松本隆太郎[2)]　大友　智[3)]　柳川　美麿[4)]

A Study on Technical Acquisition of Double-Leg Dive in Wrestling

Yoshifumi Shoho　Ryutaro Matsumoto　Satoshi Otomo　Yoshimaro Yanagawa

Abstract

Wrestling is one of the popular sports in the world. In Japan, wrestling clubs for children are on the increase. But, technical acquisition isn't clear in wrestling. The purpose of this study is collecting the basic data for technical acquisition of double-leg dive. As a result, each technique included in double-leg dive was a difference in acquisition rate. The present result suggested that continuation of technical training leads to acquisition of double-leg dive in wrestling.

Key words: wrestling, double-leg dive, enfant, elementary school student

キーワード：レスリング，両足タックル，幼児，小学生

1．はじめに

近年、レスリングは、メディアで取り上げられてきたが、あまりよく知られていない。そのため、まずは、レスリングの成立及び我が国での興隆について、確認したい。

レスリングは、古代オリンピックから正式競技とされ、現在行われている近代オリンピックにおいても夏季競技の 1 つとして採用されている最も古いスポーツの一つである。日本での競技人口は少なく、マイナーな競技ではあるが、世界的には人気のある競技である。我が国では、男子がヘルシンキオリンピック（1952 年）からリオデジャネイロオリンピック（2016 年）まで連続してメダルを獲得し、女子も正式競技となったアテネオリンピック（2004 年）からリオデジャネイロオリンピック（2016 年）まで連続してメダルを獲得している。このように我が国では、オリンピックにおいてメダルを獲得し続けていることからマイナー競技でありながらも「日本のお家芸」と呼ばれている。近年ではレスリングの人気が高まり、レスリングを志す少年少女も増加している。NPO 全国少年少女レスリング連盟によると、日本で少年レスラーによる試合が始めて行われたのは 1957 年であった。その大会は、全日本社会人アマチュアレスリング選手権大会の空き時間に開催された参加者 10 名による学童大会であった。その後、出場者が増加し、全国大会が独立して開催されるようになり、第 33 回全国少年少女選手権大会（2016 年 7 月）では、46 都道府県から、1,592

1）育英短期大学保育学科
2）日本体育大学体育学部
3）立命館大学スポーツ健康科学部
4）育英短期大学現代コミュニケーション学科

名（204 クラブ）の参加者が集まった。現在では、同連盟に加盟しているレスリングクラブは 263 クラブとなっている（NPO 全国少年少女レスリング連盟 HP）。

さて、レスリングは、高等学校学習指導要領保健体育編・体育編（文部科学省 2009）の武道及び諸外国の対人的競技等の内容の取扱いにおいて「地域や学校の実態に応じて、スキー、スケートや水辺活動（野外活動）を加えて指導するとともに、レスリングについても履修させることができる」と記載されている。このようにレスリングは、柔道などの武道と同様に教育的効果を発揮することが期待されている。

学校体育に関わるレスリングの指導に関して、以下の研究が見られる。種村（1996）は、中学校体育授業におけるレスリングに関する指導について、「中学校体育におけるレスリングの教材化の観点から中学生で体育授業における成果（運動、社会的行動）、意欲・関心（楽しさ）、協力・安全に関する点で有効性が認められた」ことを報告した。また、斉藤ら（2013）は、レスリング初心者である教職課程履修の大学生 10 名を対象として、大学体育授業内での「構え」「脚の動き」「両足タックル」「飛行機投げ」「グラウンド（ローリング）」の基礎技術の中の動作における習得率を明らかにした。

しかしながら、幼児・小学生期における指導や技術習得に関する先行研究はほとんどない。CiNii（国立情報学研究所）では、「レスリング」の検索ヒット件数は 463 件、「レスリング　技術」の検索ヒット件数は一層少なく、32 件であった。「レスリング　両足タックル」の検索ヒット件数は 0 件、「レスリング　技術獲得」の検索ヒット件数も 0 件、「レスリング　技術　子ども」のそれは 0 件であった（2017 年 1 月 11 日の検索結果）。これらのことから、レスリングの技術指導の方法についてはあまり解明されておらず、特に、幼児・小学生期における技術指導の方法についてもほとんど解明されていない、と考えられる。

レスリングには、2 つの競技方法がある。グレコローマンスタイルとフリースタイルである。フリースタイルは男子及び女子の競技種目として設定されているが、グレコローマンスタイルは男子のみの競技種目として設定されている。また、我が国における幼児や小学生のレスリング指導では、フリースタイルに主眼を置いた練習がほとんどである。そのため、本研究では、フリースタイルに着目することにした。

さて、このフリースタイルの攻撃技術は、グレコローマンスタイルが上半身を使った攻防のみであることと異なり、全身を使った攻防が可能である。フリースタイルの攻撃技術は主にタックル、投げ技、寝技であり、その中でもタックルは、最も代表的な技術である。現在から過去 10 年以内に出版されたレスリングの技術指導書をみると、両足タックルは「レスリングのイロハ」（佐藤 2006）、「代表的な立ち技」（財団法人日本レスリング協会 2011）、「もっとも基本的な技」（大橋 2015）と位置づけられている。また、攻撃技の中で両足タックルの掲載順序が最も早いことから、攻撃技として最初に指導し、習得すべき技としてそれが位置づけられていると考えられる。

以上から、今後のレスリングにおける両足タックルの指導法を開発するために、本研究では、幼児・小学生期における両足タックルの技術獲得に関する基礎的なデータを得ることを目的とした。

2．方　　法

2.1　被験者

現在、A レスリングクラブに通う年長児から小学 5 年生までの 19 名を対象とした。被験者の学年別に見た競技歴は表 1 に示した通りであった。なお、A レスリングクラブでは、被験者全員に対して同様な練習を展開し、分析項目にある動作については指導が行われている。

2.2　データ収集の期日及びデータ収集方法

データ収集の期日は、2016 年 12 月 5 日及び 7 日であった。データ収集は、A レスリングクラブの練習において、被験者が両足タックルを行っている様子を動画で録画して行った。なお、固定カメラによる定点からの録画では、被験者のタックルの様子が背面からの撮影となり、両足タックルの様子が明瞭に録画されない可能性があるため、移動カメラによる撮影を行うこととした。

表 1　被験者の背景

被験者	学年	レスリング歴（月）
a	小 5	24
b	小 5	24
c	小 5	24
d	小 5	16
e	小 4	24
f	小 4	24
g	小 4	21
h	小 4	16
i	小 4	6
j	小 3	24
k	小 3	4
l	小 2	24
m	小 2	20
n	小 2	12
o	小 1	2
p	年長	12
q	年長	6
r	年長	4
s	年長	1

2.3　分析項目の設定

本研究では、両足タックルの分析項目を設定するために、過去 10 年以内に出版されたレスリングの技術指導書及び先行研究を対象として、両足タックルの技術項目を抽出した。

なお、対象とした過去 10 年以内に出版されたレスリングの技術指導書は、以下の 3 冊のみであった。

(1)「WHAT IS WRESTLING? オリンピック金メダリスト直伝　レスリング入門」（佐藤 2006）

(2)「DVD でよくわかるレスリング」（財団法人日本レスリング協会 2011）

(3)「ALSOK パワーで勝つ！レスリング最強バイブル」（大橋 2015）

また、対象とした過去 10 年以内に公刊された両足タックルを対象とした研究は、以下の 1 つの研究のみであった。

(4)「学校体育におけるレスリング教材」（斉藤 2013）

上記の手続きにより、各文献内に記載されている両足タックルの技術項目として 10 項目が抽出された。なお、これら 10 項目の各文献における記載状況は、表 2 の通りである。

分析項目 1～10 について、それらの動作を図示した（図 1 参照）。なお、図 1 の①～⑥は「WHAT

表 2　分析項目対照表

項　　目	佐藤（2006）	日本レスリング協会（2011）	斉藤（2013）	大橋（2015）
1. 一歩前に出した右足の膝が相手の足の間にある			○	○
2. 左足でマットを蹴れている	○		○	
3. 両手が相手の膝の裏に引っかかっている	○	○	○	○
4. 左足は相手の右足より後方にある			○	○
5. 顔が下を向いていない	○	○	○	
6. タックルに入った方の右耳が、タックルの受け手の右腹部に密着している		○	○	
7. 着いていた右膝を立て、相手の左足より外側に出している			○	○
8. 相手を倒しに行くときに右斜め前に出ている			○	
9. 胸で当たる				○
10. 直線的に飛び込む	○	○		○

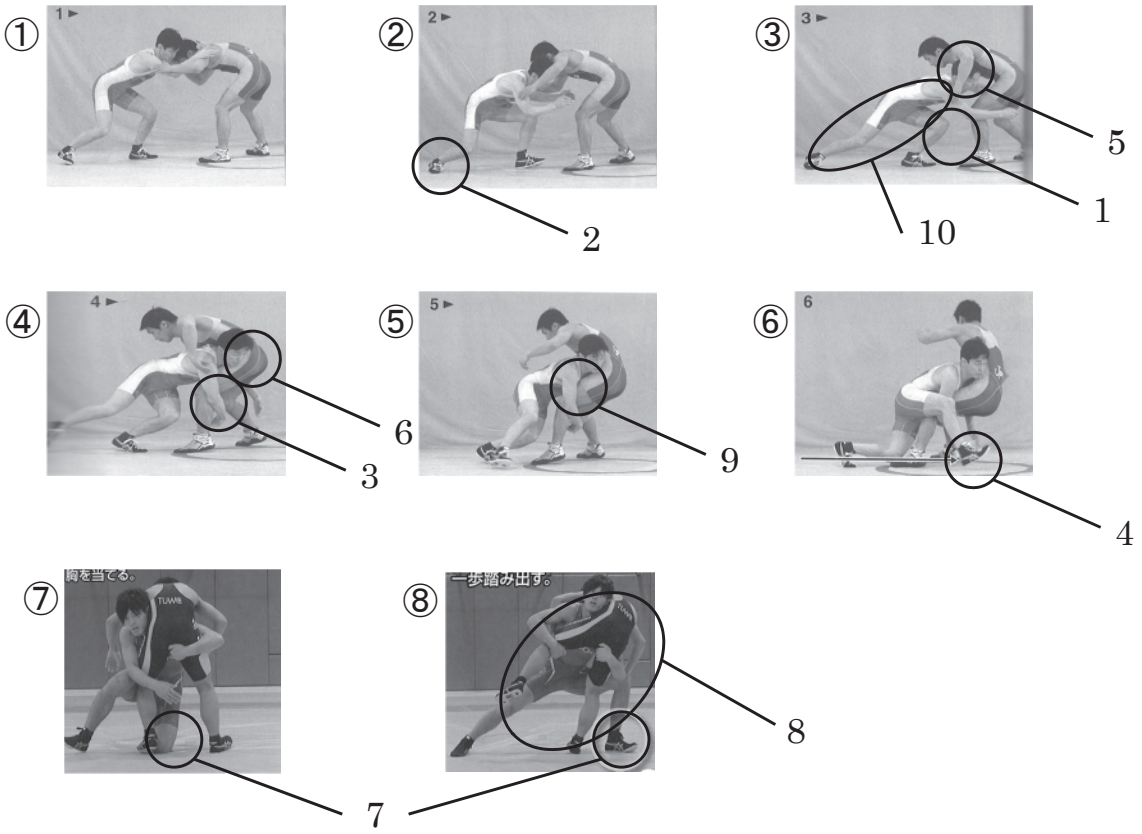

図１　両足タックルの技術構造と分析項目

IS WRESTLING? オリンピック金メダリスト直伝レスリング入門」の pp.24–25、⑦、⑧は「ALSOK パワーで勝つ！レスリング最強バイブル」の pp.34 からそれぞれ解説写真を引用した。なお、図 1 では、左構えの図となっているが、右構えの選手が多いことから、本研究での分析項目では右構えの両足タックルとして左右を記載してあり、左構えの場合は分析項目の左右が逆となる。

2.4　両足タックルの構造と分析の視点

両足タックルの構造について示した図 1 の①～⑥は、両足タックルを側方から見た図、⑦、⑧は、正面から見た図となっており、それぞれの図の動作と分析項目の視点については以下の通りである。

①お互いに構えている姿勢。タックルに限らずレスリングの基本となる。

②左足でマットを蹴るために、後ろ足を一歩下げ、左右の足が一直線上に並んだ状態となる。タックルの準備段階。また、そこから強くマットを蹴る動作がある。

③直線的に飛び込む際に前足（右構えなら右足、左構えなら左足）を一歩、相手の足の間に踏み込む。また、その際に顔を上げ、下を向かない。

④タックルに入った際に耳がタックルの受け手の脇腹のあたりに密着し、両手が相手の膝の裏に巻きつけるように引っかかっている。

⑤タックルに入った際に自分の胸が相手に密着するように当たる。肩から当たらない。

⑥タックルに入った後の二歩目の足は、素早く相手の前方の足より後方まで踏み込む。

⑦相手を倒しにいく際に、着いていた一歩目の膝を立て、タックに入った方とは逆の相手の足より外側に踏み込んでいる。

⑧相手を倒しに行くときに斜め前に出るように相手を倒す。

2.5　分析方法

10 年以上のレスリング競技経験、全国大会での入賞経験があり、幼児・小学生をに対する 3 年以上の指導経験がある指導者により、撮影した動画を確認し、分析項目を基に分析を行った。分析の際には 2 段階評価を用いて、分析項目の中で達成できていた項目に○をつけた。

2.6　被験者の群分け

対象者を経験と加齢に伴う発達から分析するために、本研究では、対象者のレスリング歴から相対的に経験の多い 9 名を「経験高群」、経験の少ない 10 名を「経験低群」とした。また、加齢に伴う発達として本研究での被験者が年長児から小学 5 年生までの 6 学年であることから 3 学年ずつ「年長～2 年生」の 8 名と「3 年生～5 年生」の 11 名の 2 群に群分けして分析を行った。各群における平均年齢及びレスリング歴（月）は表 3 に示した。

表 3　経験と発達による対象者の分類

	対象者数	平均年齢±標準偏差	平均レスリング歴（月）±標準偏差
経験高群	9	9.8 ± 1.2	23.2 ± 1.6
経験低群	10	7.9 ± 2.0	7.9 ± 5.6
3 年生～5 年生	11	10.2 ± 0.8	18.8 ± 7.5
年長～2 年生	8	6.9 ± 1.0	10.1 ± 8.5

2.7　データ解析

データ解析については、IBM SPSS Statistics 24 を用いて解析を行った。

2.8　倫理的配慮

本研究に際して被験者となる幼児、小学生の保護者に対して研究における概要及び個人情報の取り扱いについて説明し、同意の得られた者を被験者とした。

3．結果及び考察

3.1　全体的傾向

各学年及び全体における分析項目の獲得者率を表 4 に示す。被験者全体で 7 割以上が獲得できた項目は「1. 一歩前に出した右足の膝が相手の足の間にある」（100.0%）、「8. 相手を倒しに行くときに右斜め前に出ている」（78.9%）の 2 項目であった。特に「1. 一歩前に出した右足の膝が相手の足の間にある」は獲得者率が高く、学習者がタックルの手本を見ている際に視覚的に捉えやすい動きが右足の踏込みであることから、獲得者率 100.0%になったと考えられる。また、この項目は、両足タックルの中で最も早く獲得できる動作であると考えられる。

タックルに入って相手を倒しに行く場面で「8. 相手を倒しに行くときに右斜め前に出ている」（78.9%）は獲得者率が高いにも関わらず、右斜め前に出るための「7. 着いていた右膝を立て、相手の左足より外側に出している」（26.3%）の獲得者率が低い。録画映像では「8. 着いていた右膝を立て、相手の左足より外側に出している」ことが望ましい場面で相手を倒そうとするあまり、相手にもたれかかり、右足が出ていない状況が確認できた。

獲得者率の低い項目として「3. 両手が相手の膝の裏に巻きつけるように引っかかっている」（21.1%）、「7. 着いていた右膝を立て、相手の左足より外側に出している」（26.3%）の 2 項目で対象者全員の獲得者率が3 割に達していなかった。

表 4　各分析項目における獲得者率

	分析項目									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
獲得者数（人）	19	13	4	13	8	11	5	15	9	13
獲得者率（%）	100.0	68.4	21.1	68.4	42.1	57.9	26.3	78.9	47.4	68.4

両足タックルに入った際の両手を相手の両足に対して、斜めに巻きつけることは獲得者率が低い結果となった。

3.2　レスリング歴から見た両足タックルの技術獲得について

レスリング歴（月）から対象者を「経験高群」と「経験低群」に分類し、その獲得者率の特徴から1～10の分析項目を4つのまとまりとして分類し、図2に示した。

「1. 一歩前に出した右足の膝が相手の足の間にある」、「2. 左足でマットを蹴れている」、「10. 直線的に飛び込む」は、「経験高群」と「経験低群」の獲得者率にほとんど差がない動作であった。特に「1. 一歩前に出した右足の膝が相手の足の間にある」については、経験に左右されることなく全ての被験者が獲得できていた。

「3. 両手が相手の膝の裏に巻きつけるように引っかかっている」、「5. 顔が下を向いていない」については、「経験高群」と「経験低群」の獲得率が20％以上の差となっており、経験による獲得が見込まれる動作である。特に「3. 両手が相手の膝の裏に巻きつけるように引っかかっている」については、「経験低群」において獲得者率が0.0％という獲得者率の低い結果となった。

「4. 左足は相手の右足より後方にある」、「6. タックルに入った方の右耳が、タックルの受け手の右腹部に密着している」、「8. 相手を倒しに行くときに右斜め前に出ている」、「9. 胸で当たる」については、「経験高群」の獲得者率が1割程度高い動作であった。

「7. 着いていた右膝を立て、相手の左足より外側に出している」については、「経験高群」であっても33.3％と獲得率が低く、「経験高群」と「経験低群」との差も10％程度と動作の獲得が難しいが、経験により少しずつ獲得していくことが示唆された。

レスリング歴（月）と分析項目獲得合計数（個）の関係について明らかにするために相関を求めたところ、図3のように有意な正の相関（$p = 0.040$）を認めたことからレスリング歴（月）が両足タックルの技術獲得に繋がることが明らかとなった。

3.3　発達段階から見た両足タックルの技術獲得について

加齢に伴う発達の違いによる両足タックルの技術獲得の差を検討するために、対象者を「3年生～5年生」と「年長～2年生」に分類し、その獲得者率の特徴から1～10の分析項目を4つのまと

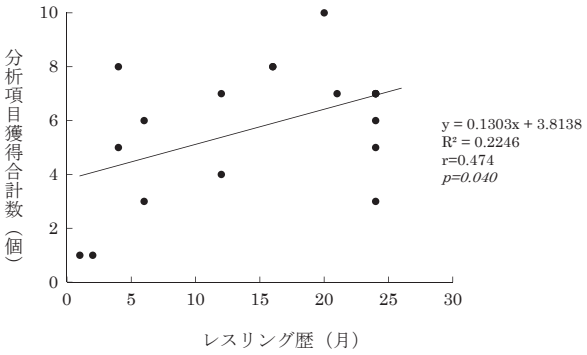

図3　レスリング歴（月）と分析項目獲得合計数の関係

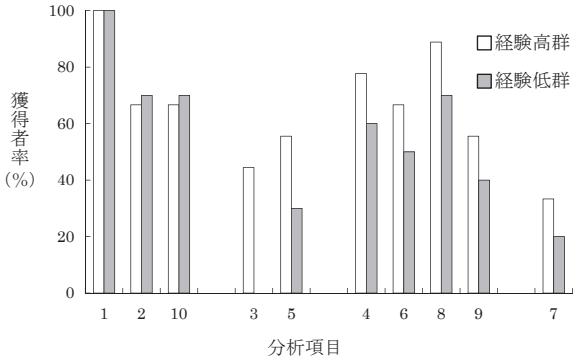

図2　経験高群と経験低群における獲得者率

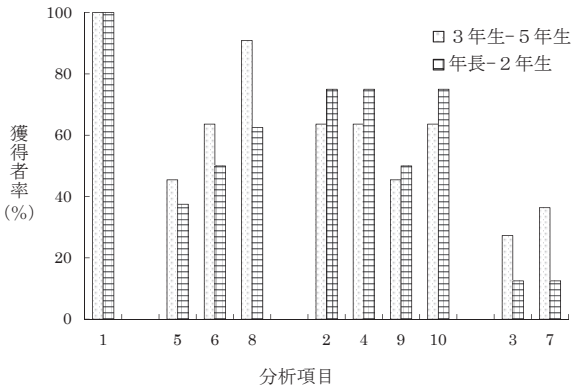

図4　発達段階の違いによる獲得者率

まりとして分類し、図4に示した。

「1. 一歩前に出した右足の膝が相手の足の間にある」は、「3年生～5年生」と「年長～2年生」の獲得率には差がなく、加齢に伴う発達が異なる場合でも本研究での全ての被験者において獲得できる動作であった。

「5. 顔が下を向いていない」、「6. タックルに入った方の右耳が、タックルの受け手の右腹部に密着している」、「8. 相手を倒しに行くときに右斜め前に出ている」は、「3年生～5年生」の獲得者率が高く、加齢に伴う発達によって動作の獲得の仕方が変わることが考えらえる。特に、「8. 相手を倒しに行くときに右斜め前に出ている」は、30％近い獲得者率の差があり、加齢に伴う発達によって動作の獲得に繋がることが示唆された。

「2. 左足でマットを蹴れている」、「4. 左足は相手の右足より後方にある」、「9. 胸で当たる」、「10. 直線的に飛び込む」は、「年長～2年生」の獲得者率が10％程度高く、加齢に伴う発達が動作の獲得に繋がらないことが示唆された。

「3. 両手が相手の膝の裏に巻きつけるように引っかかっている」、「7. 着いていた右膝を立て、相手の左足より外側に出している」については、加齢に伴う発達に限らず、獲得者率が低く、動作の獲得が難しいことが示唆された。しかし、「7. 着いていた右膝を立て、相手の左足より外側に出している」については、「3年生～5年生」の獲得者率が20％以上高く、加齢に伴う発達によって動作の獲得が見込まれることが明らかとなった。

加齢に伴う発達と分析項目獲得合計数（個）の関係について明らかにするために学年と分析項目獲得合計数（個）の相関を求めたところ、図5のように有意な相関は認められなかった（p ＝ 0.222）。加齢に伴う発達が進むことによる両足タックルに関する動作の獲得は、全体的には進まないことが示唆された。

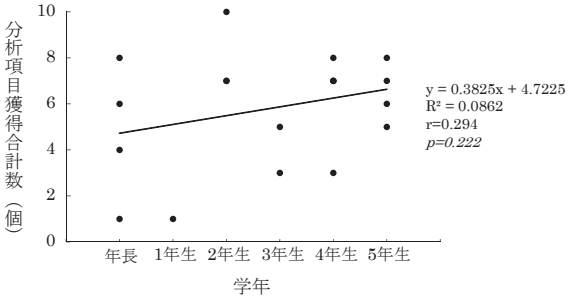

図5　発達段階と分析項目獲得合計数の関係

4．まとめ

本研究では、レスリングの両足タックルの技術獲得に関する基礎的なデータを得ることを目的として検討を行った。

両足タックルという一つの技の中でもレスリング歴や加齢に伴う発達によって獲得率の高い動作と低い動作が含まれるということが明らかになった。「両足タックルを行う際の一歩目の足の動作」は視覚的に捉えやすいことから、獲得者率の高い動作であったと考えられる。また、「相手を倒す際に両手を相手の膝の裏に巻きつけるように引っかける動作」は、加齢に伴う発達よりも競技歴が影響し、「着いていた右膝を立て、相手の左足より外側に出す動作」は、競技歴よりも加齢に伴う発達が影響している可能性が示唆された。本研究の対象者では、両足タックルの技術獲得の全体的な傾向として、加齢に伴う発達による動作の獲得ではなく、レスリングの競技歴が長いほど動作の獲得に繋がった。

今後の課題として、より多くの競技者を対象としたデータの集積によって、一般的な両足タックルの技術獲得について明らかにする必要がある。本研究では認知や身体など具体的な発達まで確認することができないため「加齢に伴う発達」としたが、加齢による発達の中でもどのような発達が動作の獲得のために必要な要因となっているかについては今後の課題として検討していく必要がある。また、レスリングにおける技術指導の一助となるよう両足タックル以外の技の技術獲得と指導法の関係についても本研究と同様な検討を行って

いく必要があると考えられる。

引用文献・参考文献

NPO 全国少年少女レスリング連盟 HP（http://kidswrestling.jp/）

種村清隆（1996） 中学校体育におけるレスリングの教材化の可能性に関する検討 ―レスリングの実験授業単元の成果の分析を通して― 日本体育学会大会号 pp.609.

文部科学省（2009） 高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編

斉藤雅紀・小田匡峻・原 芳貴（2013） 学校体育におけるレスリング教材 徳山大学論叢 第 75 号 pp. 45–52.

堀内岩雄・滝山将剛・市口政光（1983） 1982 年度全日本アマチュアレスリング選手権大会（フリー・スタイル）の技術分析 日本体育学会大会号 pp.579.

市口政光（1992） アマチュアレスリングの競技分析 ―1990 年世界選手権大会フリー・スタイル― 東海大学紀要 体育学部 21 号 pp.47–55.

滝山将剛・朝倉利夫（2002） レスリングの競技力向上のための攻撃と防御に関する研究（第 6 報） ―2001 年世界選手権大会と全日本選手権大会の比較― 国士舘大学体育研究所報 20 巻 pp.7–13.

青山晴雄・市口政光・笹渕亜夫・鈴木啓三・田代俊郎（1971） ジュニア・レスリングの競技技術について 日本体育学会大会号 pp.464.

佐藤 満（2006） WHAT IS WRESTLING? オリンピック金メダリスト直伝 レスリング入門 ベースボールマガジン社

財団法人日本レスリング協会（2011） DVD でよくわかるレスリング 実業之日本社

大橋正教（2015） ALSOK パワーで勝つ！レスリング最強バイブル メイツ出版

滝山将剛・伊達治一郎・朝倉利夫・多賀恒雄・竹島靖夫（1984） レスリング競技力向上のための攻撃と防御に関する技の研究（第 1 報） ―1983 年度，World cup Free Style 52kg 級優勝朝倉利夫選手の場合― 国士舘大学体育研究所報 3 巻 pp.19–24.

伴 義孝（1971） レスリング教科指導のポイント 体育學研究 15–5 pp.242.

（2016 年 12 月 12 日受理）