

# 柔道投げ技の段階的練習のための簡易課題：片膝と中腰の姿勢

三 戸 範 之

## The Simplified Tasks for the Step-by-Step Practice of the Judo Throwing Techniques: The Postures of One Knee and Half-Sitting

Noriyuki SANNOHE

### Abstract

The purpose of this study was to examine the availability of the simplified tasks for the step-by-step practice of the judo throwing techniques. Participants were 12 college students who have attended the national college judo tournaments and the 16 principal throwing techniques were employed for the experiments. The simplified tasks of the throwing techniques were designed based on the opponent's postures that were one knee and half-sitting. Participants were asked to throw the opponents who assumed two kinds of the postures by 16 throwing techniques. 4 kinds of *Taisabaki*, which meant how to move legs, were used for the throwing trials. Binomial tests were conducted and results demonstrated that both the throwing tasks to one knee and the throwing tasks to half-sitting were available for 9 throwing techniques. Neither the throwing tasks to one knee nor the throwing tasks to half-sitting were available for 2 throwing techniques. The throwing tasks to one knee were not available, but the throwing tasks to half-sitting were available for 5 throwing techniques. Furthermore, appropriate *Taisabaki* was considered for each of the throwing techniques. The findings of this study would contribute to devise appropriate ways and means of judo practice for novices.

**Key words :** judo, simplified task, step-by-step practice, throwing technique

### 1 はじめに

柔道の授業は、はじめて柔道を経験する生徒も多いことから、柔道の初心者や未熟練者に対応した指導が重要であるといえる。初心者や未熟練者の指導では、安全で無理のない練習により技能を向上させ運動の楽しさを経験させることが重要であると考えられる。柔道は、平成24年4月から中学校において必修として全面実施されることとなった。柔道の授業はこれまで以上に、さまざまな特性の生徒に対応し、より安全に無理なく技能を向上させて柔道の喜びに触れさせる指導が求められているといえる。

柔道は、互いに組んで技を用いて攻防するという運動構造的な特徴をもつ。技を学習し自分に合った技や好きな技について得意技に発展させていくことが、柔道の技能向上のために重要であり、柔道の喜びを得ることにつながる。中学校1・2年の柔道の授業における技能の学習のねらいをみると、「相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること」(文部科学省, 2008, p. 99)とある。このように、柔道の授業においては、基本動作と基本となる技を身につけることが技能の学習内容

の中核となる。

柔道の技には、投げ技、固め技、当て身技があり、授業では、基本となる技として投げ技、固め技を取り扱う。このうち投げ技は、投げたり倒したりすることから身体への負荷が高く、初心者や未熟練者が恐怖心を持ちやすいと考えられる。初心者や未熟練者は投げ技の練習で、未熟な技能と不安な気持ちがあいまって、技を掛けたときバランスを崩す、投げられるとき正しい受け身ができないなどの可能性があるといえる。投げ技の学習においては、とりわけ安全で無理のない練習への配慮が重要であるといえる。

安全に無理なく運動技能を向上させるためには、段階的に練習する方法が考えられる。段階的な練習法は、スポーツ心理学における運動学習理論の立場から、分習法から全習法に段階的に練習する方法がある。Sheaら(1993)は、分習法には、部分化、単純化、および区分化という三つの方法があることを指摘している。部分化は、種目を構成する技能を個々に練習する方法である。単純化は、課題の難度を低く設定して練習する方法である。また高橋ら(2007)は、体育科教育学の立場から、授業における課題の簡易化による適切な教材づくりの必

要性を指摘している。簡易化した課題を活用し、そこから徐々に難易度を高めることにより段階的に練習を工夫することができるといえる。

柔道の段階的練習法としては、易から難、遅から速、低から高、弱から強、単独から相対、その場から移動、基本から応用へと課題を提示できることが指摘されている（三戸，2008）。このような段階的練習法は、Sheaら（1993）による運動学習理論の立場からは単純化による分習法、高橋ら（2007）による体育科教育学の立場からは課題の簡易化を活用していると考えられる。

投げ技の指導においては、低から高の視点による段階的練習法が、初心者や未熟練者の特性に対処するうえで活用できると考えられる。初心者や未熟練者は、投げ技においてスピードや衝撃など身体にかかる負荷への対処が難しく、恐怖心や不安な気持ちを持ちやすいといえる。投げ技の低から高の視点による段階的練習では、はじめ受け（投げられる者）が低い姿勢をとることにより課題を簡易化し、動きのスピード、相手の荷重、投げられる衝撃など身体への負荷を少なくすることができると考えられる。また、姿勢を低くすることで、頭部の位置や視線が低くなることにより恐怖心が和らぐ効果もあると考えられる。受けが低く構えた姿勢から徐々に姿勢を高くし、最終的には自然体で立った姿勢となるよう練習を構成するのである。このように、投げ技の段階的練習法は、安全に無理なく技能を向上させようとするもので、取り（技を掛ける者）の投げ技の技能とともに受けの受け身の技能向上に貢献すると考えられる。

投げ技の指導における段階的練習法として、受けが低い姿勢となって練習する方法は膝車にみられる（本村，2003，p. 179；全日本柔道連盟，2010，p. 36）。これは、片膝の姿勢となった受けを体さばきで投げ、次の段階で左足裏を受けの膝上に当て膝車の動作を用いて投げる方法である。受けが片膝の姿勢となることにより、取りと受け両者の心身の負荷を軽減することができ、技能が未熟な者にとって技を掛ける練習と受け身の練習をより易しく安全に行なうことができるといえる。投げ技の指導における段階的練習法として、受けが片膝の姿勢をとることにより課題を簡易化する低から高の視点によるものは、膝車についてはみられるが他の投げ技についてはこれまで示されていない。

本研究の目的は、低から高の視点により柔道の投げ技における段階的練習法のための簡易課題の有効性を検討することである。本研究では、投げ技における課題を簡易化するために受けが片膝および中腰の姿勢をとることとする。すなわち、投げ技の段階的練習法として、受けが最初片膝、次に中腰の姿勢、最終的に自然体となって

練習することを想定する。本研究においては、投げ技における簡易課題の有効性を検討するために、片膝、中腰の姿勢をとった受けに対し投げる練習を行なうことができるかを分析する。また、各投げ技の片膝、中腰の姿勢による簡易課題において、用いることができる体さばきについて分析を加えることとする。

## 2 方法

### (1) 被験者

被験者は柔道経験6年以上、全日本学生柔道大会出場の技能をもつ大学生12名である。被験者は技能水準から、基本となる投げ技および体さばきを習得しているとみなすことができ、段階的練習法を検討するうえで適切であるといえる。

### (2) 対象の投げ技

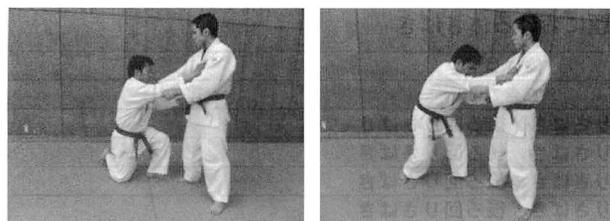
対象とした投げ技は、中学校で学習される、膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、大内刈り、体落とし、大腰、釣り込み腰、背負い投げ、および払い腰の10の技、高等学校で学習される内股、跳ね腰、送り足払い、浮き技、および巴投げの5つの技（文部科学省，2010，p. 116；文部科学省，2011，p. 84）、これに出足払いを加え、合計16の技とする。出足払いは、技の練習順を示した「五教の技」で最初に練習する第一教の技群に含まれ（松本，1994，p. 12）、指導書において扱われることが多い技の一つである（醍醐，1970，pp. 83-84；竹内，1979，pp. 89-91）。

### (3) 投げ技の簡易課題

投げ技の段階的練習のための簡易課題として、受けの姿勢を片膝と中腰の2段階（図1）として投げる練習を行なうこととする。膝つきの姿勢は、投げる練習を行なうことができる最も低い受けの姿勢であると考えられる。両膝をついた姿勢は、極端に受けの動作を制限し身体が緊張しすぎて投げる練習に悪影響を及ぼすと考えられることから、片膝の姿勢を採用することとする。中腰の姿勢は、両足支持で立ち、膝を曲げ上体を前傾させた姿勢である。

### (4) 手続き

被験者に同じくらいの体格で二人組みのペアをつくらせる。試技においては、受けが片膝と中腰の姿勢をとり、対象の投げ技を用いて交互に投げる。体さばきは、前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきの4種類を各投げ技の試技に用いることとする。被験者は、試技ごとに「できる」、「できない」のいずれかを評価する。人数の偏りについての検定は、二項検定を用いて行なう。



a. 片膝の姿勢

b. 中腰の姿勢

図1 投げ技の片膝と中腰の簡易課題

### 3 結果

#### (1) 片膝と中腰の姿勢による簡易課題の有効性

表1は、簡易課題の有効性について検討するために、片膝と中腰の姿勢をとった受けに対し、各投げ技により投げる練習を行なうことができるか評価を示したものである。各投げ技の試技に用いた4種類の体さばきのうち、一つでも投げる練習ができる場合には「できる」、4種類すべてにおいて投げる練習ができない場合には「できない」と判断した。

表1によると、膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、大内刈り、体落とし、払い腰、内股、および出足払いの9つの技は、片膝と中腰の課題いずれにおいても、人数の偏りが有意であった。12名すべてが「できる」の評価で「できない」とする評価はなかった。したがって、膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、大内刈り、体落とし、払い腰、内股、および出足払いの9つの技においては、片膝および中腰の課題を用いることができるといえる。

表1によると、大腰、背負い投げ、および巴投げの3つの技は、片膝と中腰の課題いずれにおいても人数の偏りが有意であった。片膝の課題では「できない」とする人数が「できる」とする人数に比べ多く、中腰の課題では「できる」とする人数が「できない」とする人数に比べ多かった。また、送り足払い、および浮き技の2つの技は、片膝の課題においては人数の偏りが有意ではなかった。中腰の課題においては人数の偏りが有意で、「できる」とする人数が「できない」とする人数に比べ多かった。したがって、大腰、背負い投げ、巴投げ、送り足払い、および浮き技の5つの技においては、片膝の課題を用いることができるとはいえず、中腰の課題を用いることができるといえる。

釣り込み腰は、片膝の課題においては人数の偏りが有意であり、中腰の課題においては人数の偏りが有意ではなかった。表1によると、釣り込み腰は片膝の課題において、12名すべてが「できない」の評価で、「できる」とする評価はなかった。跳ね腰は、片膝と中腰の課題いずれにおいても人数の偏りが有意ではなかった。したがって、釣り込み腰、および跳ね腰の2つの技において

表1 投げ技の簡易課題：片膝と中腰の構え

技名	簡易課題	できる	できない	二項検定
膝車	片膝	12	0	$P < .01$
	中腰	12	0	$P < .01$
支え釣り込み足	片膝	12	0	$P < .01$
	中腰	12	0	$P < .01$
大外刈り	片膝	12	0	$P < .01$
	中腰	12	0	$P < .01$
小内刈り	片膝	12	0	$P < .01$
	中腰	12	0	$P < .01$
大内刈り	片膝	12	0	$P < .01$
	中腰	12	0	$P < .01$
体落とし	片膝	12	0	$P < .01$
	中腰	12	0	$P < .01$
払い腰	片膝	12	0	$P < .01$
	中腰	12	0	$P < .01$
内股	片膝	12	0	$P < .01$
	中腰	12	0	$P < .01$
出足払い	片膝	12	0	$P < .01$
	中腰	12	0	$P < .01$
大腰	片膝	1	11	$P < .01$
	中腰	12	0	$P < .01$
背負い投げ	片膝	2	10	$P < .05$
	中腰	10	2	$P < .05$
巴投げ	片膝	2	10	$P < .05$
	中腰	11	1	$P < .01$
送り足払い	片膝	8	4	$p > .10$
	中腰	12	0	$P < .01$
浮き技	片膝	3	9	$p > .10$
	中腰	11	1	$P < .01$
釣り込み腰	片膝	0	12	$P < .01$
	中腰	6	6	$p > .10$
跳ね腰	片膝	3	9	$p > .10$
	中腰	9	3	$p > .10$

は、片膝および中腰の課題を用いることができるとはいえない。

#### (2) 片膝と中腰の課題に対する投げ技の体さばき

表2は、各投げ技の片膝と中腰の課題において、前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきの4つの体さばきを用いることができるか評価を示したものである。

膝車、および小内刈りの2つの技は、片膝と中腰の課題いずれにおいても、4つの体さばきで人数の偏りが有意であった。表2によると片膝と中腰の課題いずれにおいても、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多いのは、前さばき、後ろさばきの2つで、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、前回りさばき、後ろ回りさばきの2つである。したがって、膝車、および小内刈りは、片膝と中腰の課題いずれにおいても、前さばき、後ろさばきを用いることができ、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができないといえる。

支え釣り込み足は片膝の課題において、前さばき、前回りさばき、および後ろ回りさばきの3つで人数の偏り

表2 片膝と中腰の簡易課題における体さばき

技名	簡易課題	体さばき		
		できる	できない	差なし
膝車	片膝	前さばき、後ろさばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	
	中腰	前さばき、後ろさばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	
小内刈り	片膝	前さばき、後ろさばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	
	中腰	前さばき、後ろさばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	
支え釣り込み足	片膝	前さばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	後ろさばき
	中腰	前さばき、後ろさばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	
大外刈り	片膝	前さばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	後ろさばき
	中腰	前さばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	後ろさばき
大内刈り	片膝	前さばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	後ろさばき
	中腰	前さばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	後ろさばき
出足払い	片膝	前さばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	後ろさばき
	中腰	前さばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	後ろさばき
体落とし	片膝	前さばき、後ろさばき、前回りさばき		後ろ回りさばき
	中腰	前さばき、後ろさばき、前回りさばき		後ろ回りさばき
払い腰	片膝	前さばき、後ろさばき、前回りさばき		後ろ回りさばき
	中腰	前さばき、後ろさばき、前回りさばき		後ろ回りさばき
内股	片膝	前さばき、前回りさばき		後ろさばき、後ろ回りさばき
	中腰	前さばき、前回りさばき		後ろさばき、後ろ回りさばき
大腰	片膝		前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばき	
	中腰	前回りさばき	前さばき、後ろさばき	後ろ回りさばき
背負い投げ	片膝		前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばき	
	中腰	前回りさばき	前さばき、後ろさばき	後ろ回りさばき
送り足払い	片膝		後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばき	前さばき
	中腰	前さばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	後ろさばき
巴投げ	片膝			前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばき
	中腰	前さばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	後ろさばき
浮き技	片膝		後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばき	前さばき
	中腰	後ろさばき	前回りさばき、後ろ回りさばき	前さばき
釣り込み腰	片膝		前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばき	
	中腰		前さばき、後ろさばき	前回りさばき、後ろ回りさばき
跳ね腰	片膝		後ろさばき、後ろ回りさばき	前さばき、前回りさばき
	中腰			前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばき

が有意で、後ろさばきで人数の偏りが有意ではなかった。表2によると片膝の課題において、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多いのは前さばきで、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、前回りさばき、後ろ回りさばきの2つである。したがって、支え釣り込み足は、片膝の課題において、前さばきを用いることができ、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができるとはいえない。

支え釣り込み足は中腰の課題において、4つの体さばきで人数の偏りが有意であった。表2によると中腰の課題において、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多いのは、前さばき、後ろさばき

の2つで、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、前回りさばき、後ろ回りさばきの2つである。したがって支え釣り込み足は、中腰の課題において、前さばき、後ろさばきを用いることができ、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができないといえる。

大外刈り、大内刈り、および出足払いの3つの技は、片膝と中腰の課題いずれにおいても、前さばき、前回りさばき、後ろ回りさばきの3つで人数の偏りが有意で、後ろさばきで人数の偏りが有意ではなかった。表2によると片膝と中腰の課題いずれにおいても、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多いのは前さばきで、「できない」と評価する人数が「できる」

と評価する人数に比べ多いのは、前回りさばき、後ろ回りさばきの2つである。したがって、大外刈り、大内刈り、および出足払いは、片膝と中腰の課題いずれにおいても、前さばきを用いることができ、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができるとはいえない。

体落とし、および払い腰の2つの技は、片膝と中腰の課題いずれにおいても、前さばき、後ろさばき、および前回りさばきの3つで人数の偏りが有意で、後ろ回りさばきで人数の偏りが有意ではなかった。表2によると片膝と中腰の課題いずれにおいても、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多いのは前さばき、後ろさばき、前回りさばきの3つである。したがって、体落とし、払い腰は、片膝と中腰の課題いずれにおいても、前さばき、後ろさばき、前回りさばきを用いることができ、後ろ回りさばきを用いることができるとはいえない。

内股は、片膝と中腰の課題いずれにおいても、前さばき、前回りさばきの2つで人数の偏りが有意で、後ろさばき、後ろ回りさばきの2つで人数の偏りが有意ではなかった。表2によると片膝と中腰の課題いずれにおいても、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多いのは、前さばき、前回りさばきの2つである。したがって、内股は、片膝と中腰の課題いずれにおいても、前さばき、前回りさばきを用いることができ、後ろさばき、後ろ回りさばきを用いることができるとはいえない。

大腰、および背負い投げの2つの技は、片膝の課題において、4つの体さばきで人数の偏りが有意であった。表2によると片膝の課題において、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多い体さばきはなく、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきの4つである。したがって、大腰、および背負い投げにおいては、片膝の課題において、前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができないといえる。

大腰、および背負い投げは中腰の課題において、前さばき、後ろさばき、および前回りさばきの3つで人数の偏りが有意であり、後ろ回りさばきで人数の偏りが有意ではなかった。表2によると中腰の課題で「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多いのは前回りさばき1つで、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、前さばき、後ろさばきの2つである。したがって、大腰、背負い投げは、中腰の課題において、前回りさばきを用いることができ、前さばき、後ろさばき、後ろ回りさばきを用い

ることができるとはいえない。

送り足払いは、片膝の課題において、後ろさばき、前回りさばき、および後ろ回りさばきの3つで人数の偏りが有意であり、前さばきで人数の偏りが有意ではなかった。表2によると片膝の課題において、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多い体さばきはなく、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきの3つである。したがって、送り足払いは、片膝の課題において、前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができるとはいえない。

送り足払いは中腰の課題において、前さばき、前回りさばき、および後ろ回りさばきの3つで人数の偏りが有意であり、後ろさばきで人数の偏りが有意ではなかった。表2によると中腰の課題において、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多いのは前さばき1つで、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、前回りさばき、後ろ回りさばきの2つである。したがって、送り足払いは、中腰の課題において、前さばきを用いることができ、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができるとはいえない。

巴投げは、片膝の課題において、4つの体さばきで人数の偏りが有意であった。表2によると片膝の課題において、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多い体さばきはなく、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきの4つである。したがって、巴投げは、片膝の課題においては、前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができないといえる。

巴投げは、中腰の課題において、前さばき、前回りさばき、および後ろ回りさばきの3つで人数の偏りが有意であり、後ろさばきで人数の偏りが有意ではなかった。表2によると中腰の課題において、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多いのは前さばき1つで、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、前回りさばき、後ろ回りさばきの2つである。したがって、巴投げは、中腰の課題において、前さばきを用いることができ、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができるとはいえない。

浮き技は、片膝の課題において、後ろさばき、前回りさばき、および後ろ回りさばきの3つで人数の偏りが有意であり、前さばきで人数の偏りが有意ではなかった。表2によると片膝の課題において、「できる」と評価す

る人数が「できない」と評価する人数に比べ多い体さばきはなく、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきの3つである。したがって、浮き技は片膝の課題において、前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができるとはいえない。

浮き技は、中腰の課題において、後ろさばき、前回りさばき、および後ろ回りさばきの3つで人数の偏りが有意であり、前さばきで人数の偏りが有意ではなかった。表2によると中腰の課題において、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多いのは後ろさばき1つで、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、前回りさばき、後ろ回りさばきの2つである。したがって、浮き技は、中腰の課題において、後ろさばきを用いることができ、前さばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができるとはいえない。

釣り込み腰は、片膝の課題において、4つの体さばきで人数の偏りが有意であった。表2によると片膝の課題において、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多い体さばきはなく、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきの4つである。したがって、釣り込み腰は、片膝の課題において前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができないといえる。釣り込み腰は、中腰の課題において、前さばき、および後ろさばきの2つで人数の偏りが有意であり、前回りさばき、および後ろ回りさばきの2つで人数の偏りが有意ではな

かった。表2によると中腰の課題において、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多い体さばきはなく、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、前さばき、後ろさばきの2つである。したがって、釣り込み腰は、中腰の課題において、前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができるとはいえない。

跳ね腰は、片膝の課題において、後ろさばき、および後ろ回りさばきの2つで人数の偏りが有意であり、前さばき、および前回りさばきの2つで人数の偏りが有意ではなかった。表2によると片膝の課題において、「できる」と評価する人数が「できない」と評価する人数に比べ多い体さばきはなく、「できない」と評価する人数が「できる」と評価する人数に比べ多いのは、後ろさばき、後ろ回りさばきの2つである。したがって、跳ね腰は、片膝の課題において、前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができるとはいえない。跳ね腰は、中腰の課題において、4つの体さばきで人数の偏りが有意ではなかった。したがって、跳ね腰は、中腰の課題において、前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを用いることができるとはいえない。

#### 4 考察：授業との関連から

##### (1) 投げ技の段階的練習の可能性

低から高の視点により柔道の投げ技の段階的練習のための簡易課題を検討することを目的とし、片膝、中腰の姿勢をとった受けに対して各投げ技により投げる練習を行なうことができるか分析した。その結果、膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、大内刈り、体落とし、払い腰、内股、および出足払いの9つの技の練習におい

表3 投げ技の体さばき：段階的練習および学習指導要領解説の例示

技名	段階的練習における簡易化した課題		学習指導要領解説例示
	片膝の姿勢	中腰の姿勢	
膝車	前さばき、後ろさばき	前さばき、後ろさばき	前さばき
小内刈り	前さばき、後ろさばき	前さばき、後ろさばき	前さばき
体落とし	前さばき、後ろさばき、前回りさばき	前さばき、後ろさばき、前回りさばき	後ろさばき
払い腰	前さばき、後ろさばき、前回りさばき	前さばき、後ろさばき、前回りさばき	前回りさばき
支え釣り込み足	前さばき	前さばき、後ろさばき	前さばき
大外刈り	前さばき	前さばき	前さばき
大腰		前回りさばき	前回りさばき
背負投げ		前回りさばき	前回りさばき
大内刈り	前さばき	前さばき	例示なし
送り足払い		前さばき	例示なし
内股	前さばき、前回りさばき	前さばき、前回りさばき	例示なし
巴投げ		前さばき	例示なし
浮き技		後ろさばき	例示なし
出足払い	前さばき	前さばき	技名の例示なし
釣り込み腰			前回りさばき
跳ね腰			例示なし

ては、片膝と中腰の課題を用いることができるという知見が得られた。これら9つの技は、片膝および中腰の簡易課題から自然体による練習へと、低から高の視点による段階的練習を行なうことができるといえる。

これまで投げ技の指導における段階的練習法として、膝車において片膝の姿勢を用いることが指摘されてきた(本村, 2003, p. 179; 全日本柔道連盟, 2010, p. 36)。本研究では、膝車だけでなく、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、大内刈り、体落とし、払い腰、内股、および出足払いにおいて、片膝の課題の有効性が明らかとなった。このうち膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、および体落としは、中学校1・2年の内容として学習指導要領解説で例示されている。これら初期に学習する投げ技において、片膝、中腰の姿勢による簡易課題から段階的練習法を考えることにより、初心者や未熟練者にとって安全で無理のない練習を工夫することができると考えられる。また本研究の知見によると、真後ろに投げられ衝撃が大きいと考えられる大外刈り、高等学校の進んだ段階で扱われることの多い内股においても、片膝、中腰の姿勢による簡易課題を活用することができる。負荷や難易度が高い投げ技の学習においては、とりわけ安全で無理のない練習を行うことが重要で、そのために簡易課題により段階的練習法を取り入れることができると考えられる。

大腰、背負い投げ、巴投げ、送り足払い、および浮き技の5つの技においては、片膝の課題を用いることができるとはいえなかった。しかし、いずれの技においても中腰の課題を用いることができるという知見が得られた。大腰、背負い投げ、巴投げ、送り足払い、および浮き技において、中腰の簡易課題から自然体による練習へと低から高への段階的練習を行なうことができるといえる。これら5つの技のうち、背負い投げは中学校3年の内容として、巴投げ、送り足払い、および浮き技は高等学校の内容として学習指導要領解説で例示されており、進んだ段階で学習する技である。したがって、背負い投げ、巴投げ、送り足払い、および浮き技においては、柔道技能をある程度習得した者が学習するため、片膝の課題を用い練習を行なうことができなくても、中腰の課題から自然体への段階的練習は無理なく行なうことができると考えられる。

大腰は、中学校1・2年の内容として学習指導要領解説で例示されている。大腰においては、片膝の課題を用い練習を行なうことができないことから、中腰から自然体への段階的練習だけでなく投げ込み用マットを使用するなど、柔道を学習し始めて間もない者にとって安全で無理のない練習となるような工夫が重要であると考えられる。

釣り込み腰および跳ね腰は、片膝と中腰の課題いずれも用いることができるとはいえなかった。釣り込み腰は、中学校3年、跳ね腰は高等学校の内容として学習指導要領解説で例示されている。これらの技は受けの姿勢を片膝および中腰とする簡易課題から自然体による練習へと、低から高の視点による段階的練習を行なうことができるとはいえないため、投げ込み用マットを使用するなど、安全で無理のない練習となるよう学習の状況に応じた配慮が重要であると考えられる。

## (2) 投げ技の段階的練習における体さばき

本研究では、4つの体さばきについて、片膝、中腰の簡易課題において用いることができるか分析した。学習指導要領解説では、投げ技とこれに対応する体さばきが一体的に示されている。ここでの投げ技と体さばきの対応は、自然体に対する練習を想定しているといえる。表3は投げ技の体さばきについて、本研究の分析結果と、学習指導要領解説における例示の内容を示したものである。

表3に示すとおり、片膝および中腰の課題いずれにおいても、膝車、および小内刈りは、前さばき、および後ろさばきを、体落とし、および払い腰は、前さばき、後ろさばき、前回りさばきを用いることができる。膝車、小内刈り、体落とし、および払い腰は、片膝と中腰の課題において、学習指導要領解説で例示されている体さばきだけでなく、いくつかの体さばきを用いることができる。受けの動作が制限される片膝と中腰の課題において用いることができる体さばきは、受けが動作しやすい自然体でも活用できると考えられる。膝車、小内刈り、体落とし、および払い腰の学習においては、練習の段階に応じていくつかの体さばきを取り入れたり、学習者に適切な体さばきを選択させたりなど指導の工夫ができると考えられる。またこれらの技のうち膝車、小内刈り、体落としは、中学校1・2年で扱う技であり、初心者や未熟練者がいろいろな体さばきを学習するうえで有効な技であるといえる。

支え釣り込み足は、片膝の課題においては前さばき、中腰の課題においては前さばき、および後ろさばきを用いることができる。支え釣り込み足が、片膝の課題において後ろさばきを用いることができないのは、受けの動作が制限され後ろさばきを用いると掛けの局面で取りの足で受けの足首を支えることが難しいためと考えられる。支え釣り込み足は、受けの動作がやや制限される中腰の課題において前さばきと後ろさばきを用いることができ、受けが最も動作しやすい自然体においても前さばきと後ろさばきを用い練習することができると考えられる。

大外刈りは、片膝と中腰の課題いずれにおいても、前

さばきを用いることができる。大外刈りは、片膝、中腰、自然体へ段階的に練習する過程で、一貫して前さばきを用いることが一般的であるといえる。ここで留意すべきは、大外刈りで用いる前さばきが膝車などで用いる前さばきと運動が異なることである。松本（1994, p. 82）が「種々の方向に自然体から自然体へと、体の向きを変えるのが体さばきの本体である」と述べているように、膝車などでの前さばきは体の向きを変えて踏み出すことである。これに対し大外刈りの前さばきは、竹内（1979, p. 74）が「左足を受けの右足外側につま先を前方に向けてつき」と述べているように、体の向きを変えずに踏み出すことである。このように同じ名称の体さばきでも、技に応じて運動に違いがある。

大腰、および背負投げは、片膝の課題において用いることができる体さばきはなく、中腰の課題において前回りさばきを用いることができる。大腰は、中腰から自然体へ段階的に練習する過程で、前回りさばきを用いることができるといえる。大腰、および背負投げは、自然体による練習で前回りさばきだけでなく後ろ回りさばきも有効な体さばきであると考えられる。しかし大腰、および背負投げは、片膝および中腰のいずれの課題においても動作が制限されるため、後ろ回りさばきを用いることができるとはいえない。大腰、および背負投げにおいて、後ろ回りさばきを用いた練習では、低から高の視点による段階的練習が難しいことから、相手と組まず単独の動作により体さばきを練習するなど、他の視点による課題の簡易化の工夫が重要であると考えられる。

本研究では、学習指導要領解説において体さばきの例示がみられない技である、大内刈り、送り足払い、内股、巴投げ、浮き技、出足払いについて、片膝と中腰の課題において用いることができる体さばきが明らかになった。この知見は、これらの技の自然体による練習における体さばきを考えるうえで示唆を与えるものとする。また、出足払いは、運動の仕方が送り足払いに近い。送り足払いは片膝の課題に対する練習が難しいことから、出足払いの片膝の課題は、送り足払いにつながる簡易課題として活用することができると考えられる。

表3によると釣り込み腰および跳ね腰は、片膝と中腰の課題において、4つの体さばきいずれも用いることができるとはいえなかった。釣り込み腰は受けを腰に乗せて釣り込んで持ち上げ、跳ね腰は受けを跳ね上げる技である。したがって、片膝では姿勢が低すぎて、持ち上げたり跳ね上げたりする動作が困難であると考えられる。また、釣り込み腰および跳ね腰は、相手が自然体で立っているときに効果があるとされ、中腰で腰を曲げた姿勢の相手に掛けることが難しい技であると考えられる。このように、釣り込み腰および跳ね腰は、片膝と中腰の課

題において、体さばきの動作ができないというより掛けの局面が難しく技として成立しにくいものと考えられる。釣り込み腰は中学校3年の内容として、跳ね腰は高等学校の内容として学習指導要領解説で例示されている。したがって、釣り込み腰および跳ね腰に用いることが多い前回りさばきは、これらの技に触れる段階では他の技の練習を通してすでに学習されていると考えられる。また、釣り込み腰と跳ね腰は低から高の視点による段階的練習が難しいことから、初心者や未熟練者の指導に際しては、相手と組まず単独の動作により練習するなど、他の視点により段階的練習法を工夫することが重要であると考えられる。

## 5 おわりに

本研究は、柔道の投げ技における低から高の視点による段階的練習法のために、簡易課題の有効性を検討することを目的とした。片膝、中腰の姿勢をとった受けに対して各投げ技により投げる練習を行なうことができるか、およびその際の体さばきについて分析した。

その結果、膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、大内刈り、体落とし、払い腰、内股、および出足払いの9つの投げ技においては、片膝と中腰の課題の有効性が明らかとなった。大腰、背負い投げ、巴投げ、送り足払い、および浮き技の5つの投げ技においては、片膝の課題を用いることができるとはいえないが、中腰の課題の有効性が明らかとなった。また、釣り込み腰および跳ね腰の2つの投げ技においては、片膝と中腰のいずれの課題も用いることができるとはいえなかった。さらに、各投げ技による片膝と中腰の課題における適切な体さばきが検討された。

投げ技の指導における、低から高の視点による課題の簡易化は、膝車についてはみられるが他の投げ技についてはこれまで示されていない。本研究においては、膝車だけでなく、多くの技で低から高の視点から簡易課題を用い、受けが片膝、中腰、自然体へ姿勢を変えて段階的練習を行なうことができる可能性が示された。

本研究の知見は、初心者や未熟練者が安全に無理なく技能を向上させるための練習法を工夫するうえで示唆を与えるとする。また、本研究の結果をもとにした今後の課題は、柔道初心者や未熟練者を対象に、低から高の視点による投げ技の段階的練習法について、効果を検討することが考えられる。

## 文 献

- 醍醐敏郎 (1970). 柔道教室. 大修館書店.
- 松本芳三 (1994). 柔道のコーチング. 大修館書店.
- 文部科学省 (2008). 中学校学習指導要領解説保健体育編. 東山書房.
- 本村清人編著 (2003). 新しい柔道の授業づくり. 大修館書店.
- 三戸範之 (2008). 柔道つまずきのない授業の考え方. 永島惇正・高橋健夫・細江文利監修, 中学校体育・スポーツ教育指導法講座理 (論編第Ⅱ部第6章武道, pp. 1-7). ニチブン.
- 三戸範之 (2009). 武道. 杉山重利・高橋健夫・園山和夫編, 保健体育科教育法 (pp. 88-91). 大修館書店.
- Shea, C. H., Shebilske, W. L., & Worchel, S. (1993). Motor learning and control. Prentice Hall.
- 高橋健夫 (2007). 教師教育のための体育授業映像プログラムの開発とその有効性の検討. 平成16年度～平成18年度科学研究費補助金 (基盤研究B) 研究成果報告書.
- 竹内善徳 (1979). 柔道. 不昧堂書店.
- 全日本柔道連盟制作 (2010). 「柔道」授業づくり教本中学校武道必修化のために. 財団法人全日本柔道連盟.