

# 柔道競技における組み手に関する一考察

池田 祥己 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 渋谷 俊浩

キーワード：柔道，ルール，組み手

## 1. 緒言

柔道競技は、1882年に「日本体育の父」嘉納治五郎師範により創始され、教育を本質としている。日本においては、学校教育と密に関わりながら体育として、スポーツとして、さらに武道として普及発展してきた。

2010年から帯から下へ直接手や腕で攻撃をしたり、防御する行為は一部を除いて「反則負け」となる規定が定められた。その一方で腰を引いた姿勢が減少し、積極的に組み合うようになったと肯定的な評価もあった。このように近年の国際競技柔道では組み手や投技の傾向がめまぐるしい変化を遂げてきた。ロンドン五輪が終わり新たなルール改定の動きがある中で、現在の組み手の現状を確認しておくことは重要である。

以上のことをふまえ、本研究は、本来の柔道を示し、ルール改正がある中で組み手の重要性が増したと考え、組み手に対する考えと役割について解き明かした中で、柔道の競技力向上の一助とするものである。

## 2. 研究方法

柔道競技に関係する文献・論文を調査した。調査内容は以下の通りである。

- ・柔道の本質
- ・組み手の重要性
- ・組み手に対する苦手意識
- ・組み手の傾向

## 3. 結果・考察

まず、今回の調査で、両手で組み合った時

に勝敗が決まることが多く、組み手次第で勝敗を分けるということが明確になった。その一方で、両者が組み合えばその分負けるリスクも増すこともわかった。さらに、組み手に対して競技レベル・体格に関係なく、何らかの苦手意識があることがわかった。

次に、ルール改正後は、試合において組まなければ勝敗が決まらなくなり、積極的に組み手を行うことが必要になった。このことから、本来組み方にこだわりがあった選手の苦手意識が明らかになった。

したがって、今後柔道の指導に当たっては組み手について重きを置き、優先的に指導することの重要性が示唆された。

## 4. まとめ

本研究の結果から、苦手意識に対してもその組み手からの打開策を見つけ、克服させる必要があり、その具体的な方法として、左組みが苦手な者については左組みとの練習機会を増やし、ウエイトトレーニングによる筋力強化等を実施することが考えられた。

## 引用・参考文献

- 大谷崇正，藤猪省太，平野嘉彦，安河内春彦，  
(1990) 学生柔道選手の苦手意識について。  
武道学研究，22-(3)：pp.16-22
- 鶴田昂己，中村勇，小山田和行 (2013) ロンドン五輪柔道競技における男子組み手の傾向。柔道科学研究 (科学研究部)，第 18 号：  
pp.18-21