

柔道における前回り受け身の指導方法に関する研究

～バランスボールの使用に着目して～

治田 千絵 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員 吉川 文人

キーワード：前回り受け身，バランスボール，指導方法

1. 緒言

柔道の受け身は、投げられたときに怪我をしないように身体を守る技術であり、安全確保のために最初に習得する必要がある。また、前回り受け身は受け身の集大成とも言われ、重要度の高い基本技術である。一方で、その習得は難しく、その未熟さが事故に結び付くケースも見られるといった側面を有する。武道必修化に伴い、指導経験が浅くても、学習者の恐怖感にも考慮しながら、安全かつ手軽に指導ができ、受け身技能を早期に獲得できる方法の開発が期待されている。

濱田 (2009) の開発した初転君は、回転手順を道衣に示したに過ぎず、実践的な回り方の説明はしていない。前回り受け身の指導方法の一つとして、学習者が片側の手掌を畳につけた上でバランスボールに上方から抱き付くように乗り、ボールの回転に伴い受動的に前回り受け身をおこなえる方法がある。バランスボールさえ準備できれば、学習者は概ね様に安全かつ手軽に、前回り類似動作のトレーニングを行うことができる。

そこで本研究では、前回り受け身の指導方法の一つとして、バランスボールを使用したトレーニング実験を行い、前回り受け身の方法が有効か無効かを確かめることを目的とする。

2. 研究方法

被験者は、本学の柔道の授業単位取得者と未取得者の女子学生 14 名を無作為に抽出し、バランスボール群 7 名と無条件群 7 名に分類した。トレーニング期間は 3 日間であり、1 日あたり反復練習回数は 10 回である。そのできばえ評価 (10 点満点) は、プレテスト及びポストテストの映像を反復再生しながら柔道有段者 2 名が評価手順に基づいて評価した。群間での評

点比較は、対応のない t 検定、群内での評点比較は対応のある t 検定を行った。

3. 結果及び考察

バランスボール群と無条件群、トレーニング前後それぞれの群間比較や条件比較を行ったが、いずれも統計的に有意差はなかった。

図 1 に示されるように、トレーニング前とトレーニング後で点数の変化がみられ、バランスボール群の複数の被験者で点数の上がり方が高い様子が見受けられる。本研究では、被験者数やトレーニング期間、評価対象試技数のいずれも不十分であった。それらの充実により詳細に捕捉できると見込んでいる。

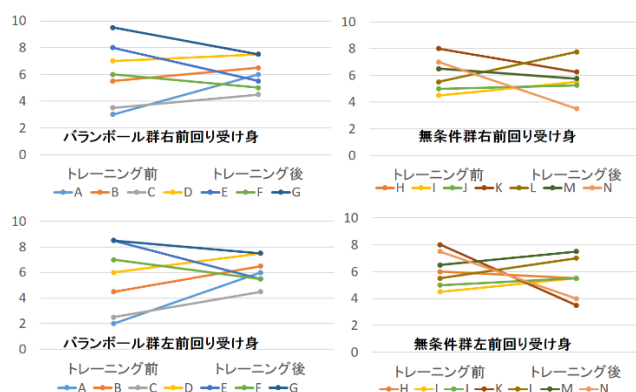


図 1. トレーニング前とトレーニング後の評点比較

4. まとめ

本研究では、バランスボールを使用し、柔道における前回り受け身の指導方法に関する研究を行った。バランスボールの有効性は示せなかったが、バランスボールを使用することで安全かつ手軽に指導ができ、受け身技能の早期体得も見込めると考えることから、本研究課題の更なる追及が期待される。

引用・参考文献

濱田初幸 (2009) 前回り受身指導用柔道用「初転君」の効能に関する研究 スポーツパフォーマンス研究 1 巻 125-130