

初心者における出足払いの学習への段階的指導の効果

三保翔 (秋田大学)

1. 目的

本研究の目的は、柔道初心者における出足払いの学習への段階的指導の効果を明らかにすることである。本研究の段階的指導法は、柔道初心者が恐怖や痛みを感じることなく安全に出足払いの練習に取り組んでいくためのもので、これからの柔道の授業における安全な出足払いの指導に貢献できると考える。

2. 研究方法

1) 対象者

秋田大学の柔道の授業を受講している柔道初心者 16 名である。

2) 調査方法

被検者が 2 人 1 組でペアを作り、被検者に対し、出足払いの段階的指導を行う。段階的指導は、3 つの段階に分けて行った。

「受けが両膝をついた状態から取りが足を払わずに転がす」、「受けが片膝をついた状態から出足払いをかける」、「受けが立ち姿勢の状態から出足払いで投げる」の三段階である。段階的指導の後、被検者は、質問紙に回答する。

3) 分析方法

検定は、二項検定を用いる。出足払いで投げたときの感じ方について、質問紙の結果から高得点群と低得点群の人数の偏りを分析する。5 段階評価のうち、高得点群は 5~4 点、低得点群は 3~1 点である。二項検定は、高得点群と低得点群の人数の偏りを分析し、受け 3 項目、取り 4 項目において、有意差を分析し、段階的指導の効果を検証する。

3. 結果と考察

質問紙は受けが 4 項目、取りが 3 項目について回答してもらった。7 項目すべてで、高得点

群が低得点群よりも人数が多く、人数の偏りが有意または有意傾向であった。

表 1 受けの痛みの程度			表 2 受けの恐怖の程度		
低い	高い	合計	低い	高い	合計
15	1	16	16	0	16
両側検定 $p < .01$			両側検定 $p < .01$		

表 3 受けの受け身の取りやすさ			表 4 受けの頭部の固定度		
とりにくい	とりにくい	合計	高い	低い	合計
16	0	16	12	4	16
両側検定 $p < .01$			両側検定 $p < .10$		

表 5 投げた際の固定度			表 6 取りの技のかけやすさ		
高い	低い	合計	かけやすい	かけにくい	合計
13	3	16	16	0	16
両側検定 $p < .05$			両側検定 $p < .01$		

表 7 取りの違和感の有無		
低い	高い	合計
16	0	16
両側検定 $p < .01$		

この知見から、出足払いの段階的指導は、柔道初心者にとって、受け、取り両方の視点から見ても、安全で無理のない練習に効果的であることを示唆した。出足払いの段階的指導は低から高の視点で構成することが有効であり、本研究で用いた 3 段階の方法を基礎としさらに発展させて出足払いの安全な練習法を工夫することができると思う。

4. 結論

本研究の知見は、柔道初心者における出足払いの学習への段階的指導指法の安全な練習への効果を示唆し、柔道投げ技における初心者の安全で簡便な練習法の工夫や改善に貢献すると思う。被験者や実験方法の工夫により、さらに柔道初心者でも簡単に安全に学習することができる指導法の効果と段階的指導法について検討を深めていくことができると思う。

(文献省略)