

# 柔道競技の得意技の練習法と競技力向上の関連性について

木村綜一郎（秋田大学）

## 1. 目的

本研究の目的は、柔道における得意技の練習法と競技力向上の関連性について主観的評価により明らかにすることである。

## 2. 研究方法

- 1) 対象者：秋田県高校および大学の柔道部員計 87 名とする。
- 2) 調査方法：質問紙調査。
- 3) 分析方法：各練習法の主観的評価得点について、成績上位者と下位者、高校生と大学生の成績上位者で比較し、平均の差を t 検定（独立サンプル）により分析する。また、高校生および大学生における練習法の平均の差は、一要因の分散分析（対応あり）を行い分析する。

## 3. 結果と考察

### 1) 高校生の主観的評価

投げ技練習法 6 項目の主観的評価の平均の差は、条件の効果が有意であり、打ち込みと乱取りを重視していることが明らかとなった。

投げ技乱取り練習法 4 項目の主観的評価の平均の差は、条件の効果が有意であり、時間を区切る乱取りを重視していることが明らかとなった。

寝技練習法 4 項目の主観的評価の平均の差は、条件の効果が有意であり、打ち込みと乱取りを重視していることが明らかとなった。

寝技乱取り練習法の主観的評価の平均は、t 検定の結果、1 分乱取りが成績上位者と下位者で有意であった（図 1）。また、寝技乱取り練習法 4 項目の主観的評価の平均の差は、条件の効果が有意であり、時間を区切る乱取りを重視していることが明らかとなった。

高校生は、2 年強という短い時間で成果を目指さなくてはならないため、最も基礎的な打ち込みと戦術向上のための乱取りを重視する傾向がある

ためと考えられる。

### 2) 大学生の主観的評価

投げ技練習法 6 項目の主観的評価の平均の差は、条件の効果が有意であり、打ち込みを重視していないことが明らかとなった。

投げ技乱取り練習法 4 項目の主観的評価の平均の差は、条件の効果が有意であり、時間を区切る乱取りを重視していないことが明らかとなった。

寝技練習法の主観的評価の平均は、t 検定の結果、約束練習（2）が成績上位者と下位者で有意であった（図 2）。また、寝技練習法 4 項目の主観的評価の平均の差は、条件の効果が有意であり、約束練習（2）を重視していることが明らかとなった。

寝技乱取り練習法 4 項目の主観的評価の平均の差は、条件の効果が有意であり、時間を区切る乱取りを重視していないことが明らかとなった。

大学生は、高校生に比べ練習法を工夫する余裕がある。そのため、約束練習などの工夫した基礎練習を重視しており、最も基礎的な打ち込みを重視しない傾向があると考えられる。

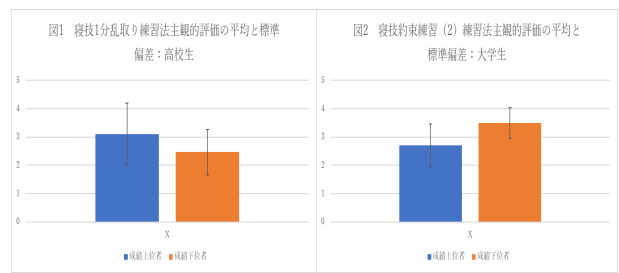


図 1



図 2

## 4. 結論

本研究の結果を今後の柔道の練習、また柔道指導に活かしていきたいと考える。

## 5. 主な参考文献

- 1) 羽川伍朗, (1970), 柔道得意わざの指導に関する考察, 武道学研究, 2 巻(2 号), 35-40.