

# 映像フィードバックと重心意識が 柔道における乱取練習の質に及ぼす影響

横内 晋介 (筑波大学)

## 1. 目的

これからの柔道指導現場には、スポーツ科学を活用した新たな方策が求められている(野瀬ほか, 2014)。そこで、今回は主要な練習方法である乱取練習に着目し、乱取の質を評価できるチェックリストを作成した(研究Ⅰ)。また、乱取後に映像をフィードバックすること(以下「映像FB」と略す)及び乱取時に重心へ意識を向けることが、乱取の質及び心理状態に及ぼす効果を検討することを目的として実験的研究を行った(研究Ⅱ)。

## 2. 研究方法

- 1) 対象者：研究Ⅰでは大学柔道部員 36 名(男子 26 名、女子 10 名)、研究Ⅱでは大学柔道部員 27 名(男子 22 名、女子 5 名)を対象とした。
- 2) 調査方法：柔道選手に乱取の質に関するアンケート調査を実施して、チェックリストを作成(研究Ⅰ)。乱取を行う際の介入条件を変えて、柔道選手を A：映像FB群、B：重心意識群、C：映像FB+重心意識群の3群に分け、乱取後に研究Ⅰで作成したチェックリストと二次元気分尺度(坂入ほか, 2013)を用いて振り返りを行い、乱取の質と心理状態を調査(研究Ⅱ)。
- 3) 分析方法：得られた 116 の回答をカテゴリー分類し、乱取の質評価項目作成(研究Ⅰ)。介入前後×3群間の2要因の分散分析(研究Ⅱ)。

## 3. 結果と考察

### 1) 研究Ⅰ

乱取の質チェックリストは5観点(意欲・思考・動きの状態・心理状態・モニタリング)、10項目(モチベーション・粘り強さ・マンネリ化・課題意識・動きのメリハリ・求めている動き・集中・緊張感・相手の体勢や動き・自分の体勢や動き)で構成され、乱取の質を評価し得ることが示唆された。

### 2) 研究Ⅱ

乱取の質チェックリストの合計点の得点変化に関して、映像FB群 ( $F(1, 24)=7.42, p<.05, d=.86$ ) と重心意識群 ( $F(1, 24)=17.74, p<.001, d=1.67$ ) において、有意な向上が確認された。一方で、映像FB+重心意識群では有意な向上は見られなかった。観点別の得点変化を図1に示した。映像FBを活用した振り返りを行うことで、自身の動きを客観的に見ることができ、動きの改善及び乱取時の集中力の向上につながることを確認された。また、重心を意識して乱取を行うことによって、全ての評価観点で乱取の質が有意に向上した。

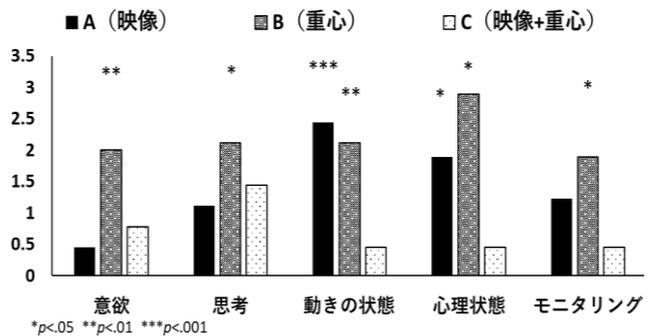


図1 チェックリストの観点ごとの変化量

## 4. 結論

柔道の乱取練習を行う際に、映像を用いたフィードバック及び重心に意識を向けることの有効性が確認された。一方、映像FBと重心意識を同時に行うことはデュアルタスクとなる可能性があり、効果は見られなかった。柔道の指導現場で、映像FBの活用と重心意識の喚起を導入し、推進することにより、乱取練習の質の向上が期待される。

## 5. 主な参考文献

- 1) 野瀬清喜・野瀬英豪 (2014) 柔道指導者の役割とあり方について, 埼玉大学紀要, 63(1), 315-330.