

柔道における「受」の習熟度の違いによる「取」への影響について

—「体落」に着目して—

古川 巧 (広島大学)

1. 目的

本研究の目的は、「受」の習熟度の違いによって「取」にどのような影響があるのかを「体落」に着目し、違いを明らかにしていくとともに、柔道における競技力向上に焦点を当てて、より有効な指導方法を確立することを目的とした。

2. 研究方法

1) 対象者: 「受」は男子大学生柔道部員 3 名、「取」は男子中学生柔道部員 13 名を選出した。

2) 分析方法: 10 本の試技を行った。10 本の試技のうち、1 本目と 10 本目は熟練者である本番用の「受」に対して行い、2 本目から 9 本目は熟練者である練習用の「受」に対して行う場合と、非熟練者である練習用の「受」に対して行う場合に分けて測定を行った。なお、1 本目と 10 本目の全ての試技は iPhone とハイスピードカメラを用いて撮影を行った。

3) 分析項目

- (1) 試技後の内省
- (2) 体幹傾斜角度

3. 結果と考察

1) 試技後の内省

熟練者に対して行った試技後の内省では、「技に入りやすかった」、「気分が良かった」といったポジティブな回答が多く見られた。

ポジティブ感情について田中ら (2013) は、様々なポジティブ感情の表出は、競技意欲の増強と密接に関係すると述べている。このことからポジティブ感情の継続によって競技意欲の向上や競技力の向上に繋がるのではないかと考えられる。

2) 体幹傾斜角度

動作をポイント A 時点からポイント E 時点まで定義し、各時点における体幹傾斜角度の値を、ス

マートフォンアプリを用いて算出し、統計処理を行った。その結果ポイント A、ポイント D の時点で有意差が認められた (表 1)、(表 2)。

表 1 体幹傾斜角度の比較 (ポイント A)

「受」	本目	被験者	平均値	標準偏差	有意差	効果量
熟練者	1	13	174.23	3.41	N.S.	d=3.9
	10	13	172.53	3.04		
非熟練者	1	13	173.84	3.53	0.003**	d=4.33
	10	13	169.3	3.75		
熟練者	10	13	172.53	3.04	0.023*	d=4.47
	非熟練者	10	13	169.3		

N.S.:有意差なし
**<0.01 *<0.05

表 2 体幹傾斜角度の比較 (ポイント D)

「受」	本目	被験者	平均値	標準偏差	有意差	効果量
熟練者	1	13	127.15	10.89	0.005**	d=14.07
	10	13	140.53	12.1		
非熟練者	1	13	126	14.06	N.S.	d=13.23
	10	13	125.38	15.99		
熟練者	10	13	140.53	12.1	0.012*	d=18.38
	非熟練者	10	13	125.38		

N.S.:有意差なし
**<0.01 *<0.05

得られた数値を比較したところ、ポイント A では、非熟練者に対して試技することによって、10 本目では形が崩れ、前傾姿勢になっていたことが明らかになった。それに対し、ポイント D では、熟練者に対して試技することによって、10 本目では姿勢が良くなっていたことが明らかになった。

4. 結論

本研究では、熟練者に対して試技した結果、試技後の内省ではポジティブな回答が得られ、体幹傾斜角度では投げる際の姿勢が良くなっていたことが明らかになった。このことから、熟練者と継続して練習を行うことによって、競技意欲の向上や競技力の向上に繋がることを期待できる。

5. 主な参考文献

- 1) 田中輝海・水落文夫 (2013) 男性スポーツ選手におけるバーンアウト傾向の深刻化とポジティブ感情の関係性 スポーツ心理学研究. 40 (1): 43-57