

柔道内股の効果的な掛け方に関する研究:

背中への反りについて

筒井 惇裕 (秋田大学)

1. 目的

本研究の目的は、内股における効果的な背中への使い方について検討することである。

2. 研究方法

1) 対象者

被験者は大学生の柔道経験者 17 名である。

2) 背中を反らす条件と背中を丸める条件

検討対象の内股のつくり、掛けの局面の背中への運動は、背中を反らす条件及び背中を丸める条件である。

3) 手続き

a. 一人打ち込み：跳ね脚の高さ

2 条件で内股の一人打ち込みを行い、掛けの局面での脚の高さを測定する。

b. 投げ込み：技の効果

2 人 1 組となり、交互に 2 条件で 1 回ずつ内股の試技を行う。試技後、被験者は質問紙で技の効果について 5 段階評価で回答する。

4) 分析方法

2 条件の技の効果について、脚の高さと質問紙の評価得点の平均の差を分析する。平均の差の検定は、t 検定を用いる。

3. 結果と考察

1) 跳ね脚の高さについて

t 検定の結果、両条件の平均の差は有意であった。したがって、背中を反らす条件が背中を丸める条件にくらべ、脚を振り上げる高さが高いといえる。この知見が得られたのは、背中を反らすことで、体幹部全体に力が加わり、それに連動して臀部や大腿部の筋を使いやすくなり、脚に大きな力を加えることができたためであると考えられる。

2) 取りによる技の効果の評価について

t 検定の結果、両条件の平均の差は有意であった。したがって、背中を反らす条件が背中を丸める条件にくらべ、取りは技の効果が高いと評価しているといえる。この知見が得られたのは、背中を反らすことで、釣り手、引き手だけでなく、背中への筋も用いて相手のことを引き出すことができたためであると考えられる。また、背中を反らすことで脚を振り上げる力が大きくなり、相手を跳ね上げる力が大きくなったことも要因ではないかと考える。

3) 受けによる技の効果の評価について

t 検定の結果、両条件の平均の差は有意であった。したがって、背中を反らす条件が背中を丸める条件にくらべ、受けは技の効果が高いと評価しているといえる。この知見が得られたのは、取りが背中への筋も用いたことで、受けの体が大きく引き出されたためであると考えられる。また、跳ね上げられる感覚が大きくなったことも要因であると考えられる。

表1 2条件における跳ね脚の高さ(N=17)と投げ込みの評価(N=16)

	背中を反らす条件	背中を丸める条件	t検定
跳ね脚の高さ	108.35 (11.21)	97.18(10.59)	p<.01
投げ込み評価(取り)	4.75(0.45)	2.06(0.68)	p<.01
投げ込み評価(受け)	4.44(0.63)	1.75(0.68)	p<.01

注) 表中の数値は平均値(標準偏差)

4. 結論

本研究では、内股のつくり、掛けの局面において、背中を反らす運動が背中を丸める運動に比べ技の効果が高いことが示唆された。本研究の知見は、柔道の授業や柔道の技術指導における、安全で効果的な内股の指導の工夫改善の貢献できると考える。

5. 主な参考文献

1) 宮崎誠司・長尾秀行・井上康生・上水研一郎・羽賀龍之介・塚田真希・伊丹直喜・山田洋・小河原慶太(2017). 内股における股関節や体幹傾斜の動作解析. 講道館柔道科学研究会紀要, 16, 95-107.