

柔道の前回り受け身におけるバランスボールを活用した 効果的な指導法

—少年柔道を対象にして—

甲斐月子 (宮崎大学)

1. 目的

本研究は、小学生柔道選手を対象にバランスボール（以下、ボール）を活用した前回り受け身の指導法を検討し、受け身練習に対するネガティブなイメージを払拭するとともに、正しく安全な前回り受け身の習得を図ることを目的とした。

		◎ (③)	○ (④)		
G	◎ (④)				
H	◎ (④)				
△：頭部を打ちつけている・畳への順次接触ができていない ○：頭部は打ちつけていないが、畳への順次接触ができていない ●：畳への順次接触はできているが、頭を打ちつけている ◎：頭部を打たず、畳への正しい順次接触ができています					

2. 研究方法

- 対象者は、M 県の少年柔道教室に通う小学生男子 3 名、女子 5 名の計 8 名とした。
(経験年数 3.0±1.9 年)
- 指導方法は、ボールを胸の前で抱きかかえるように保持したまま「片膝立ち姿勢」「立位姿勢」「移動時」の 3 段階における前回り受け身の指導および練習を行った。
- 分析方法は、各段階における受け身の技能および実施前後でのアンケート調査を行い、指導前後で比較した。

2) 指導前後のアンケート調査結果

対象者	質問 1		質問 2		質問 3
	事前	事後	事前	事後	事後
A	ふつう	好き	ふつう	怖くない	嫌い
B	好き	好き	怖くない	怖くない	好き
C	ふつう	ふつう	ふつう	怖くない	好き
D	好き	好き	ふつう	ふつう	ふつう
E	嫌い	嫌い	怖くない	怖くない	好き
F	嫌い	嫌い	怖い	ふつう	ふつう
G	好き	好き	怖くない	怖くない	好き
H	ふつう	ふつう	ふつう	ふつう	好き
質問 1：受け身の練習は好きですか？					
質問 2：投げられるのはこわいですか？					
質問 3：バランスボールを使った受け身練習は好きですか？					

3. 結果

1) 対象者 8 名の各②～④の指導過程における受け身技能の結果を下図に示す。

(②片膝立ち、③自然体、④移動)

対象者	1 回目	2 回目	3 回目	4 回目	5 回目
A	△ (②)	● (②) ● (③)	○ (②) ○ (③)	◎ (③)	◎ (④)
B	○ (②)	◎ (②) ○ (③)	◎ (③)	◎ (④)	
C	△ (②)	● (②) △ (③)	◎ (②) ○ (③)	◎ (③)	◎ (④)
D	● (②)	◎ (②) ◎ (③)	◎ (④)		
E	◎ (④)				
F	● (②)	○ (②)	◎ (②)	◎ (④)	

4. 結論

本研究では、小学生柔道選手を対象にバランスボールを用いて前回り受け身の指導をした結果、回転する際の正しい回り方を習得および受け身に対するネガティブなイメージを軽減することができた。これらのことから、少年柔道現場においてもバランスボールを活用した前回り受け身指導が有効であることが示唆された。

5. 主な参考文献

- 森崎由理江, 柔道初心者の前回り受け身習得に向けた効果的な指導法—バランスボールの有効性—, スポーツパフォーマンス研究, 11 : 435-445, 2019.