

柔道未経験の女子大学生の受け身の習得と課題

The acquisition and problem of Ukemi in JUDO inexperienced person of college woman

斉藤雅記・藤田かおり

キーワード：体育科教育学 柔道 受け身

I. 諸言

平成24年度より、中学校の保健体育の授業において「武道」が必修領域となった。これは、中学校段階において、多くの領域の学習を十分に体験させた上で、それらをもとに自らが更に探求したい運動を選択できるようにすること、さらに武道の学習を通じて、我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるようにすることを背景としたものである。また、近年言われる子どもたちの体力の低下やモラルの低下、少年犯罪の増加などの社会情勢にも寄与することが期待されている。

中学校武道必修化では、柔道、剣道、相撲あるいは、地域の実態に合わせたその他の武道を選択することとなる。その中でも柔道は、設備の普及や使用する武道具を考えたときに、最も簡易に行うことのできるものであり、武道必修化においては、中学校が扱う内容を選択する際には最も選択しやすいものだと判断した。そこで、本研究では武道の中でも、武道必修化により最も実施されることが多いと考えられる柔道を取りあげることとした。

また、中学校武道必修化に際して文部科学省は、「平成24年度から中学校において武道が必修されることとなっています。文部科学省では、授業を実施する上での安全管理を徹底する観点から、武道の授業の安全かつ円滑な実施に向けて通知を発出いたしました。特に柔道については、最近、不安の声があることに鑑み、緊急対応策をとりまとめ、学校・設置者に対し、授業

実施前の指導者・指導計画等の点検を要請するとともに、その点検状況の報告を求めることにしています。また、併せて、柔道の指導における安全管理をわかりやすく整理した資料を作成し、学校に配布することにしています。」と述べている。このことから、武道を行うことにより、安全面に関する不安の声が少なからずあるということが考えられる。不安の声の背景の1つには、体育授業や部活動で行う柔道では少なからず発生している事故の問題がある(内田,2010)。そのような背景を受け、本研究では、安全面に重要とされる受け身を扱うこととした。受け身が正確にできるようになることは、柔道の安全指導の項目にも挙げられていることがほとんどであり、さらには、各種の立ち技や約束練習、自由練習(乱取り稽古)の際にも必要な技能として求められるものである。

本研究では、武道必修化により男子だけではなく女子も武道を履修することになることから、女子を対象とすることとした。また、柔道未経験者の女子に関する柔道の研究は多くみられず、受け身がどの程度習得できるのかは不明瞭なままである。そのため、中学生ではなくスポーツ経験のある年齢の高い柔道未経験の大学生を対象として受け身の指導と習熟をみることとした。

以上を踏まえ、本研究の目的は、柔道未経験である女子大学生を対象として、柔道の受け身を指導した際に、受け身を習得できるか、またどのような課題が発生するかを明らかにすることとした。

Ⅱ. 方法

Ⅱ-1. 被験者

本研究の被験者は、徳山大学に在籍する女子大学生9名であり、8名が柔道未経験者であり、1名は高等学校時代において授業で経験している。また9名全員がなんらかのスポーツ経験者である。なお、被験者にはあらかじめ実験の内容や安全性などについて十分な説明を行い、実験への参加に同意を得た。

II-2. データの測定方法と処理方法

横受け身と後ろ受け身が正しく習得できたかどうか明らかにするために、横受け身と後ろ受け身の基本的な指導を1時間程度行った後に、全被験者に対して、横受け身と後ろ受け身を行ってもらい、その映像を受け身の様子が全て映る様にビデオカメラによる撮影を行い、分析・考察を行った。分析は技術評価シート(表1)を用いて、柔道部所属の3名で行い、見解が分かれた項目については、再度3名で映像を確認し、一致するまで行った。

技術評価シートは、「山口県武道指導の手引」(2012)とビジュアル新しい体育実技中学校全(2001)を参考とし、横受け身、後ろ受け身それぞれに対して、項目を作成した。なお、本研究では、学校体育で実践的に使用することのできる改善点を見出すため、簡単に視覚的に判断できる項目を作成した(表1)。

また、受け身の指導と撮影が終了後、受け身に関する自己評価と技術的ポイントに関する調査用紙に記入をしてもらい、被験者が受け身を行い技術的にどのようなところにポイントがあるかを感じたかを調査した。

表1 横受け身と後ろ受け身の技術評価の項目

評 価 項 目	
横受け身	①あごを引き、頭をあげている ②腕全体で畳を打つ ③腕の位置が身体から30度程度離れたところにある ④畳を打つ際に足が交差していない ⑤畳を打つタイミングが、身体の側面が着いた後である ⑥右手右足を横に振り上げて、右方向に倒れて右手で畳を打つ (あるいは、左手左足左方向) ⑦膝が軽く曲がっている ⑧頭が畳についていない
後ろ受け身	①後頭部を打たないように、頭をあげ、あごを引き、視線は帯の結び目を見ている ②腕全体で畳を打つ ③腕の位置が身体から30度程度離れたところにある ④畳を打つタイミングが、背中が着いた後である ⑤足を自然にあげていて、畳から30度~60度である ⑥膝を軽く曲げ、過度に曲げていない

Ⅲ. 結果・考察

Ⅲ-1. 横受け身

表2は、横受け身の技術評価の分析結果を示したものである。

柔道を専門とする3名の分析を示したものであり、被験者9名の習得、未習得の人数を示している。

表2から、横受け身の技術に関して、ほとんどの項目で全員が習得できていた。このことから、柔道未経験者の女子大学生において、短時間の受け身の指導で基本的な横受け身の技術を習得できるということがいえる。また、全員が達成できなかった項目として、「②腕全体で畳を打つ」、「③腕の位置が身体から30度程度離れたところにある」の2つの項目があげられた。未習得者の特徴として、「②腕全体で畳を打つ」に関しては、手の甲で受け身を取っていたのが2名、肘から接地していたのが1名であった。また被験者は、横受け身のポイントとして足を交差しない、腕を広げすぎないといったことを挙げており、畳を打つ際の掌の向きや、腕全体で畳を打つことを挙げていなかった。「③腕の位置が身体から30度程度離れたところにある」に関しては、30度よりも腕を広げすぎている。また、被験者は、横受け身のポイントとして、腕を広げすぎないことを挙げていた。このことから、未習得と判断された項目は視覚的に特に判断しやすい項目であり、習得が困難ではないと予想されていたが、掌の向きや腕全体についての詳細な解説は、教師の指導の中で行っていく必要があると考えられる。また、腕を30度程度広げることができているかどうかは教師が指導の中で個人にフィードバックを行い、指導の中で習得させていくことが必要だと考えられる。

表2 横受け身の技術評価

	評 価 項 目	習得	未習得
横受け身	①あごを引き、頭をあげている	9	0
	②腕全体で畳を打つ	6	3
	③腕の位置が身体から30度程度離れたところにある	8	1
	④畳を打つ際に足が交差していない	9	0
	⑤畳を打つタイミングが、身体の側面が着いた後である	9	0
	⑥右手右足を横に振り上げて、右方向に倒れて右手で畳を打つ (あるいは、左手左足左方向)	9	0
	⑦膝が軽く曲がっている	9	0
	⑧頭が畳についていない	9	0

Ⅲ－２．後ろ受け身

表3は、横受け身の技術評価の分析結果を示したものである。

柔道を専門とする3名の分析を示したものであり、被験者9名の習得、未習得の人数を示している。

表3から、後ろ受け身の技術に関して、全ての項目でほとんどの被験者が技術を習得できていた。このことから、柔道未経験者の女子大学生において、短時間の受け身の指導で基本的な後ろ受け身の技術を習得できるということがいえる。しかし、「⑥膝を軽く曲げ、過度に曲げていない」以外は習得ができていない被験者がいることから、ほとんどの項目で習得がみられた横受け身よりも習得に際して困難であるということが考えられる。それぞれの項目で未習得であった被験者の特徴として、「①後頭部を打たないように、頭をあげ、あごを引き、視線は帯の結び目を見ている」では、あごを引いていない、帯の結び目を見ていないといった特徴がみられた。未習得であった被験者は、後ろ受け身のポイントとして、あごを引くこと、帯を見ることを挙げており、さらに、後ろ受け身で難しいと感じるポイントとして、あごを引くこと、帯を見ることを挙げていた。ポイントとして意識していても実際には習得できなかったことが明らかになった。「②腕全体で畳を打つ」では、

手の甲で畳を打っていたのが2名、腕全体ではなく、手先、肘、肩といった順番で接地していたのが1名であった。後ろ受け身のポイントとして、腕に関する記載がなかったことから、腕への意識が薄かったことが考えられる。また、横受け身と同様な課題が後ろ受け身で見られたことから、「②腕全体で畳を打つ」ことは、受け身全体の課題となる可能性も考えられる。「③腕の位置が身体から30度程度離れたところにある」では、手を広げすぎていたのが2名いた。この項目についても「②腕全体で畳を打つ」と同様に、横受け身でもみられた課題であるため、受け身全体の課題となる可能性も考えられる。「④畳を打つタイミングが、背中が着いた後である」では、背中と手が同時に畳についている、手が背中より先についている様子が見られた。被験者は後ろ受け身の難しかった点として、蹲踞から受け身の終わりまでをスムーズに行うことを挙げており、背中が着いた後に手を打つことも難しく感じたようである。また、難しかった点として、手と身体を同時に着くことを挙げているものもいた。指導の中では、背中が着いた後に畳を打つと指導しており、指導が行き届かなかったことが習得できなかった原因になったのではないかと考えられる。「⑤足を自然にあげていて、畳から30度～60度である」では、受け身の勢いにつきすぎて足の位置が畳から90度をこえていた。今回は被験者が積極的な取り組みを行っており、そのため、倒れる勢いが強かったのだと考えられる。このような様子は、積極的に取り組む場合には、可能性として起こりうる問題であり、指導の中で修正していく必要があるだろう。

「⑥膝が軽く曲がっている」については、全員が習得できていた項目である。この項目は横受け身でも全員が習得できていた項目であり、習得しやすい項目であると考えられる。

表3 後ろ受け身の技術評価

	評 価 項 目	習 得	未 習 得
後ろ受け身	①後頭部を打たないように、頭をあげ、あごを引き、視線は帯の結び目を見ている	7	2
	②腕全体で畳を打つ	6	3
	③腕の位置が身体から30度程度離れたところにある	7	2
	④畳を打つタイミングが、背中が着いた後である	7	2
	⑤足を自然にあげていて、畳から30度～60度である	8	1
	⑥膝が軽く曲がっている	9	0

Ⅲ－3. 未習得の項目に関する傾向

表2と表3から、ほとんどの項目で受け身の技術の習得がみられたが、未習得の項目に関しては調査用紙から次のような傾向がみられた。

指導を受け、さらに技術的ポイントとして意識していたが習得できなかった項目として、「腕の位置が身体から30度程度離れたところにある（横受け身）」、「後頭部を打たないように、頭をあげ、あごを引き、視線は帯の結び目を見ている（後ろ受け身）」が挙げられる。

また、指導を受けたが、技術的ポイントとして優先的に意識しておらず習得できなかった項目として、「腕全体で畳を打つ（横受け身・後ろ受け身）」、「腕の位置が身体から30度程度離れたところにある（後ろ受け身）」、「畳を打つタイミングが、背中が着いた後である（後ろ受け身）」、「足を自然にあげていて、畳から30度～60度である（後ろ受け身）」が挙げられる。

技術的ポイントとして意識していたが習得できなかった項目は、指導の際に、具体的なフィードバックを行い、できているかどうかを示していく必要があると考えられる。特に、「後頭部を打たないように、頭をあげ、あごを引き、視線は帯の結び目を見ている（後ろ受け身）」に関しては、安全面に特に関係する項目であると考えられるため、十分な指導を行い習得させていくことが必要であると考えられる。また、技術的ポイントとして、優先的に意識しておらず習得ができなかった項目に関しては、より一層意識することができると考えられる。また、技術的ポイントとして、優先的に意識しておらず習得ができなかった項目に関しては、より一層意識することができると考えられる。また、技術的ポイントとして、優先的に意識しておらず習得ができなかった項目に関しては、より一層意識することができると考えられる。

IV. まとめ

本研究では、柔道未経験である女子大学生を対象として、柔道の受け身を指導した際に、受け身を習得できるか、またどのような課題が発生するかを明らかにすることを目的とした。柔道未経験年の女子大学生に受け身の指導を行い、受け身が習得できたか技術評価を行ったその結果、①被験者は横受け身と後ろ受け身の技術の評価項目のほとんどが習得できた。また、②習得ができなかった項目の特徴として、技術ポイントとして意識しているのにも関わらず習得できなかった項目、技術ポイントとして、優先的に意識しておらず習得できなかった項目があること、③横受け身、後ろ受け身の両方に共通して課題となる項目があることがわかった。

今後の課題として、今回明らかになった課題を習得できるような教材・指導方略の作成とその実践が挙げられる。また、中学校武道必修化をふまえ、今回の結果を中学生へ実施し、中学生の習得率を明らかにすることが必要であると考えられる。

参考文献

- 文部科学省 (2012) 「武道必修化に伴う柔道の安全管理の徹底について」 <http://www.mext.go.jp/a_menu/suports/judo/index.htm>
高橋健夫ほか (2001) ビジュアル新しい体育実技. 東京書籍
山口県教育庁学校安全・体育科 (2012) 「武道指導の手引」