

柔道固め技の基本動作逆えびの2つの方法の効果

石井 直人・三戸 範之*

The Effects of Two Kinds of *Gyakuebi* on the Grappling Skills in Judo

Naoto ISHII and Noriyuki SANNOHE

(平成29年11月30日受理)

The purpose of this study is to examine the effects of two kinds of *Gyakuebi*, *Dosoku-ashi* (the same-side foot) and *Gyaku-ashi* (the opposite-side foot), on the grappling skills in judo. In the *Dosoku-ashi* style, one makes use of one shoulder and the same-side foot to push up his/her body, whereas in the *Gyaku-ashi* style, one makes use of one shoulder and the opposite-side foot. Two kinds of experiments were conducted and participants were 16 judo experts. In the first experiment, participants made trials to move the distance of 5 Tatami mats by two kinds of *Gyakuebi*. The number of motions and the moving time were analyzed. T-tests demonstrated that the number of motions in the *Dosoku-ashi* style is significantly greater than that in the *Gyaku-ashi* style. The moving time in the *Gyaku-ashi* style is significantly shorter than that in the *Dosoku-ashi* style. In the second experiment, offensive participants tried to control their opponents by *Kamishiho-Gatame* technique and defensive participants tried to escape from the technique by the two kinds of *Gyakuebi*. After the trials, questionnaires were analyzed to evaluate the effects of the two kinds of *Gyakuebi* on escaping from *Kamishiho-Gatame* and T-test was conducted. The results indicate that the *Gyaku-ashi* style is more effective on grappling skills than the *Dosoku-ashi* style.

1. はじめに

柔道の競技では、投げ技と固め技が用いられる。柔道においては、試合は立ち姿勢から始まるため、寝姿勢で用いられる固め技に比べ投げ技が重視される傾向が強いと考えられる。しかしながら、柏崎 (1998) が「主要大会における一本勝ちの約半数が固め技によるものである」[4] (p. 8) と指摘するように、固め技の技能は試合結果に大きな影響を及ぼしているといえる。柔道においては、投げ技と固め技をバランス良く習得することが技能向上のうえで重要である。

投げ技や固め技においては、それぞれに基本動作が定められており、効果的に柔道技能を高めるためには基本動作を正しく身につける必要がある。固め技の基本動作には、基本姿勢、基本的な入り方と返し方、体のさばきがある [8] (p. 112-114)。体のさばきには、体の移動、体(腰)をひねる、体を開く、体を反らす、体を曲げる、体を横にかわす、腋を締める、脚を伸ばす、脚を回すなどがある。この中で、肩と脚を使って頭の方や足先の方へ移動する動作や身体を横にかわす動作は、「脚と肩を使い、えびのように体を左右に曲げる」[8] (p. 114) と表現されるように、一般的に「えび」、「逆えび」と呼ばれている。

えびについて、嘉納らは、次のように指摘している。

[3] (p. 60)

仰臥の姿勢(仰向けの姿勢)から軽く両ひざを曲げ、片方の足で畳を蹴り、蹴った方の脚の方向に腰を浮かせて引き、同時に他方の脚を体に引き付けながら、両手で相手を押し上げる動作をする。

このようにえびは、左右いずれかの足で畳を蹴って移動する動作であり、練習場面や試合場面の運動観察によると、左足と右足で蹴ったときにおいて運動の仕方に両者大きな違いはないと考えられる。

また、逆えびについて嘉納らは次のように指摘している。[3] (p. 121)

仰臥の姿勢から軽く膝を曲げ、そのままどちらか一方へ体を傾けて、畳に接している方の肩(畳を押し)、足(畳を蹴る)等をタイミングよく使って体を跳ね上げる動作。または、「えび」で一方の脚を体に引き付けた状態から、その足を押し出す動作をいう。

このように、逆えびは、左右いずれかの足で畳を蹴って、えびとは逆方向に移動する動作である。ここでは、蹴るのは身体が向いた方向と同じ足であることが指摘されているが、身体が向いた方向と逆の足で蹴る方法も見られ

*秋田大学教授

る[8] (p. 114)。練習場面や試合場面における逆えびの運動を観察すると、逆えびの運動は、身体が向いた方向と同じ足で蹴る方法と逆の足で蹴る方法を確認でき、身体が向いた方向と同じ足で蹴るときには素早く小刻みであり、身体が向いた方向と逆の足で蹴るときには、力強く大きいことが指摘できる。また、予備調査によると、逆えびの2つの方法をどちらも得意にしている者は少なく、2つのうちどちらかを得意とするものが多かった。これら逆えびの2つの方法には、攻防への効果に差があるのだろうか。

これまで柔道における基本動作に関する研究は受け身や投げ技に関するものが多く見られる[7][10][11][12]が、固め技の基本動作に関する研究は少なく、逆えびの2つの方法の効果に関する研究は見られない。本研究の目的は、柔道固め技における基本動作である逆えびの2つの方法の固め技の攻防への効果について検討することである。

本研究で検討する逆えびは、身体が向いた方向と同じ足で蹴る方法（以下「同側足」と呼ぶ）、および身体が向いた方向と逆の足で蹴る方法（以下「逆足」と呼ぶ）の2つとする(図1および図2)。逆えびの2つの方法の効果の検討のために、実験により逆えびの試技を行い、動作数、運動時間、取りと受けの意識について分析を行う。本研究は、固め技の攻防における、効果的な指導法や練習法の改善および固め技の技能向上に貢献するための基礎的研究である。



図1 同側足



図2 逆足

2. 方法

2.1 被験者

被験者は、全日本学生柔道大会に出場経験のある大学生9名、東北高等学校柔道大会出場経験のある高校生7名の計16名である。予備実験により全員が逆えびの動作を習得していることを確認した。

2.2 手続き

実験①

被験者16名が1人ずつ、柔道場5畳の距離を逆えびで移動する試技を行う。2つの方法につき2回ずつ1人計4回の試技を行い、ビデオカメラで撮影・記録する。また、試技をする際にはできるだけ大きく、速く移動することを被験者に指示する。被験者が得意とする方法が実験に与える影響を少なくするために、2つの方法を1週間それぞれ同じ回数練習を行う。

実験②

16名の被験者を2人組の8組に分け、取りが抑え技の上四方固めで抑え、受けが逆えびを用いて固め技の攻防の試技を行う。そして、攻防の試技における取りと受けの感覚について、質問紙により分析を行う。試技は、受けが逆えびの2つの方法、同側足と逆足を用いることとする。これを全員が受け取り両方を行う。質問紙の評定は、4件法で、取り(1. とても抑えやすい, 2. 抑えやすい, 3. 少し抑えにくい, 4. 抑えにくい)、および受け(1. 逃げやすい, 2. 少し逃げやすい, 3. 少し逃げにくい, 4. 逃げにくい)とする。

2.3 分析

実験①においては、逆えびの2つの方法の動作数、および運動時間を比較検討する。動作数は、柔道場5畳の移動に要した逆えびの動作数(回)、すなわち畳を足で蹴った回数とする。運動時間は、移動に要した時間(秒)と

する。ビデオカメラ収録した映像により、動作数と移動時間を求める。そして、逆えびの2つの方法における、動作数の平均値、運動時間の平均値の差を比較分析する。実験②においては、逆えびの2つの方法における、取り受けの質問紙回答の評定平均値の差を比較分析する。平均値の差の検定には、t検定を用いることとする。

3. 結果

3.1 逆えびの動作数

表1は、逆えびの2つの方法における、動作数の平均値を示したものである。t検定の結果、逆えびの2つの方法において、動作数の平均値の差は有意であった ($t = 4.427$, $P < .05$)。表1によると、同側足の平均動作数(標準偏差)は11.35回(2.044)、逆足の平均動作数は10.30回(1.986)である。したがって、逆えびの2つの方法において、逆足は同側足に比べ動作数が少ない傾向にあるといえる。

表1 逆エビの動作数(回) $P < .05(n=16)$

	同側足	逆足
平均	11.35	10.30
標準偏差	2.044	1.986

3.2 逆えびの運動時間

表2は、逆えびの2つの方法における運動時間の平均値を示したものである。t検定の結果、逆えびの2つの方法において、運動時間の平均値の差は有意であった ($t = 3.296$, $P < .05$)。表2によると、同側足の平均運動時間は12.18秒(1.982)、逆足の平均運動時間は11.21秒(2.175)である。したがって、逆えびの2つの方法において、逆足は同側足に比べ運動時間が短く、より素早く移動する傾向にあるといえる。

表2 逆エビの動作時間(秒) $P < .05(n=16)$

	同側足	逆足
平均	12.18	11.21
標準偏差	1.982	2.175

3.3 上四方固めで抑え込んだ取りの感覚

表3は、逆えびを使って逃げる相手を上四方固めで抑え込んだ時の取りの感覚の評定平均値である。t検定の結果、逆えびの2つの方法において、取りの感覚の評定の平均値の差は有意であった ($t = 5.839$, $P < .05$)。表3に

よると、同側足の評定平均得点が2.00(0.632)、逆足での評定平均得点が3.25(0.577)である。したがって、逆えびの2つの方法において、逆足は同側足に比べ、取りがより抑えにくく感じる傾向があるといえる。

表3 逆エビを使って逃げる相手を上四方固めで抑え込んだ時の取りの感覚 $P < .05(n=16)$

	同側足	逆足
平均	2.00	3.25
標準偏差	0.632	0.577

3.4 上四方固めで抑え込まれた受けの感覚

表4は、上四方固めでの抑え込みを逆えびで逃げる時の受けの感覚の評定平均値である。t検定の結果、逆えびの2つの方法において、取りの感覚の評定の平均値の差は有意であった ($t = 5.928$, $P < .05$)。表4によると、同側足の評定平均得点が3.56(0.629)、逆足での評定平均得点が1.75(0.755)である。したがって、逆えびの2つの方法において、逆足は同側足に比べ、受けがより逃げやすく感じる傾向があるといえる。

表4 上四方固めで抑え込む相手を逆エビを使って逃げる時の受けの感覚 $P < .05(n=16)$

	同側足	逆足
平均	3.56	1.75
標準偏差	0.629	0.755

4. 考察

実験①において、逆えび2つの方法による動作数を分析した結果、逆足は同側足に比べ、動作数が少ないことを明らかにした。逆足は同側足に比べ、大きな動作で移動できるといえる。次に逆えび2つの方法による運動時間を分析した結果、逆足は同側足に比べ、運動時間が短いことを明らかにした。逆足は同側足に比べ、移動のスピードが速いといえる。したがって、逆えび2つの方法において、逆足は同側足に比べ、大きな力を発揮し、速いスピードで移動することに適していると考えられる。

実験②において、取りは上四方固めで抑え込み、受けは逆えびの2つの方法を用いる攻防の試技を行った。試技における取りの抑えやすさと受けの逃げやすさについての質問紙の回答を分析した。その結果、取りが逆足を用いる相手を抑え込むとき、同側足を用いる相手を抑え込むときに比べ、抑えにくく感じる傾向にあることを明らかにした。また、受けが逆足を用いるとき、同側足を用い

るときに比べ、逃げやすいと感じる傾向にあることを明らかにした。

以上、動作数、運動時間、質問紙の分析による知見は、逆えびの2つの方法において、逆足が同側足に比べ、固め技の攻防において効果的であることを示唆する。このように逆足が同側足に比べ有利なのは、より大きくスピードのある動作を用いるときであると考えられる。本研究の攻防の実験で用いた上四方固めにおいて、受けが逃れるためには、大きな動作で力強い動きが有利になるものと考えられる。

本研究の知見とは異なり、固め技の攻防において抑え込みになる前の体勢や横から攻められたとき、同側足が逆足に比べ有利であるとする指摘がみられる[5]。固め技の攻防において、小刻みな動作を用いるときなどには、同側足が逆足に比べ有利である可能性が指摘できる。上四方固め以外の抑え技や、抑え込みの直前の体勢を用いた攻防の設定による、逆えびの2つの方法の効果についての検討は今後の課題である。

本研究で検討の対象とした逆えびにみられるように、固め技のそれぞれの基本動作には、いくつかの方法がある可能性が指摘できる。本研究の知見は、基本動作において、方法が異なれば効果が異なる可能性を示唆する。攻防の場面に応じた適切な方法を用いることが、固め技の効果的な技能向上につながることを指摘できる。

5. まとめ

本研究は、柔道固め技における基本動作である逆えびの2つの方法、同側足および逆足の固め技の攻防への効果について検討することを目的とした。本研究においては、2種類の実験を行った。被験者は柔道熟練者16名である。最初の実験では、柔道場5畳を2種類の逆えび、同側足および逆足を用いて移動する試技を行い、動作数と移動時間を比較分析した。その結果、逆えびの2つの方法において、逆足は同側足に比べ動作数が少ない傾向にあることを明らかにした。また、逆足は同側足に比べ運動時間が短い傾向にあることを明らかにした。次の実験では、取りが上四方固めで抑え、受けが逆えびの2つの方法、同側足および逆足を用いて固め技の攻防の試技を行った。

そして、固め技の攻防の試技における取りと受けの感覚について、質問紙により分析を行った。その結果、逆えびの2つの方法において、逆足は同側足に比べ、取りがより抑えにくく感じる傾向があることを明らかにした。また、

逆足は同側足に比べ、受けがより逃げやすく感じる傾向があることを明らかにした。

本研究の知見は、逆えびの2つの方法において、逆足が同側足に比べ、固め技の攻防において効果的であることを示唆する。また本研究の知見は、固め技における効果的な指導法や練習法の改善および技能向上に貢献すると考える。今後の研究の課題としては、抑え技や攻防の条件に変化をもたせ、逆えびの効果について検討することがあげられる。

参考文献

- [1] 醍醐 敏郎 『柔道教室』大修館書店 (1970)
- [2] 藤岡 正春 「柔道の基礎的研究 (VI) : 寝技」 島根大学教育学部 紀要 『教育科学』 22(2) (1988) , pp. 17-24
- [3] 嘉納 行光・醍醐 敏郎・川村 禎三・竹内 善徳・中村 良三・佐藤 宣践・猪熊 真・藪根 敏和・木村 清人・松井 勲・山下 泰裕, 『柔道大事典』アテネ書房 (1999)
- [4] 柏崎 克彦 『寝技で勝つ柔道』ベースボール・マガジン社 (1998)
- [5] 小室 宏二 『柔道固め技上達法 上巻』クエスト (2009)
- [6] 松本 芳三 『柔道のコーチング』大修館書店 (1994)
- [7] 松井 勲・上村 守・猪熊 真・藪根 敏和・野原 弘嗣・吉田 浩重・岡田 修一・山崎 俊輔 「柔道における基本動作の研究」『武道学研究』 20, pp. 34-35 (1987)
- [8] 文部科学省 学校体育実技指導資料 第2集 『柔道指導の手引 (三訂版)』 (2013)
- [9] 岡本 啓 「柔道の乱取稽古における寝技の基本姿勢に関する一考察」 富山県立大学 紀要, pp. 9-18 (2016)
- [10] 三戸 範之 「未熟練者指導における柔道投げ技の運動課題」 秋田大学教育文化学部 研究紀要 『教育科学』 65, pp. 49-55 (2010)
- [11] 三戸 範之・飯田 哲也 「柔道後ろ受け身の方法 : 頭部と腕の安全のために」 秋田大学教育文化学部 研究紀要 『教育科学』 63, pp. 71-78 (2008)

- [12] 三戸 範之・高橋 隆太郎・石井 直人
「継ぎ足と歩み足の柔道投げ技への効果：
大腰, 内股, 大外刈りについて」
秋田大学教育文化学部 研究紀要『教育科学』
71, pp. 51-57 (2016)
- [13] 曾根 康治 『ドゥスポーツシリーズ 柔道』
日本文芸社 (1978)
- [14] 竹内 善徳 『柔道』 不昧堂出版 (1979)
- [15] 山本 秀雄 『柔道入門』 東京書店 (1973)
- [16] 全日本柔道連盟 『IJF 審判規定決定版 (解釈)』
(2014)