

未熟練者指導における柔道投げ技の運動課題

三戸 範之¹

Movement Tasks of Judo Throwing Techniques in Instructing Novices

Noriyuki SANNOHE¹

Summary

The purpose of this study was to examine movement tasks of judo throwing techniques in instructing novices. Participants were 28 high school students who attended judo classes. The 19 movement tasks were selected to analyze from integral parts of throwing techniques: *ouchi-gari*, *tai-otoshi*, *seoi-nage*, and *harai-goshi*. Visual instructions proceeded about movement processes of throwing techniques in the first class and about each movement tasks of throwing techniques in the 2nd class followed by the practices of throwing techniques. Participants were evaluated whether their performances of the movements were correct or not in practices of throwing techniques. Binomial tests were conducted and the results demonstrated as follows. The number of the participants who performed correctly was more than that of the participants who performed incorrectly in 12 movement tasks. This indicated that novices would not have difficulty learning the skills of these movements and visual instruction would be effective in improving them. In other 7 movement tasks, there were not tendencies that the number of the participants who performed correctly was more than that of the participants who performed incorrectly. This indicated it was not easy for novices to learn these movements.

Key words : judo, throwing technique, novice, movement task

1 はじめに

我が国で生まれた柔道は、競技として国際的な発展をみせるとともに、学校の教科では、保健体育において運動の種目として役割を担ってきた。そして、新たな学習指導要領では武道が必修として扱われることとなった(文部科学省, 2008)。授業における柔道の指導は、未熟練者に対する指導や基礎・基本の指導を重視し、無理なく技能を向上させることが重要であると考えられる。武道が必修となり、柔道の授業では運動の特性を踏まえて基礎的指導を充実させ、これまで以上にいろいろな生徒に対応した指導が求められるといえる。

柔道は、組み合わせ技を用いて攻防することに運動構造的な特性があり、柔道の技能向上のためには、技を習得することが重要であるといえる。柔道の授業では、基本となる技を習得して、そのなかから得意技を身につけるように発展させる。限られた授業時間のなかで、いくつかの技を身につけて得意技に発展させるためには、効果的に技を習得できるような指導法や練習法の工夫が必要であるといえる。

技の指導法や練習法の工夫にあたっては、技を構成す

る動作のどこに着目し運動課題とするかが重要になると考えられる。まず、技の運動経過全体を運動課題として指導することは、技を習得するうえで技の全体像を理解するために必要であると考えられる。また、技の運動経過のなかで難しい動作や間違いやすい動作を取りあげ、これを運動課題とすることは、誤った動作を運動修正するうえで効果的であると考えられる。このように、技の運動経過から運動課題を明確にすることは、課題の簡易化など、運動の楽しさを味わわせながら、無理なく段階的に技能を向上させるための工夫につながると考えられる。

未熟練者が柔道の技を学習するに際しては、技にそれぞれ誤った動作がみられることが指摘されている(本村, 2003; 鮫島ら, 2006; 竹内, 1997)。このような動作の誤りが修正されず、動作を正しく習得することが難しいときには、技の学習に際してつまずきに結びつきやすいものと考えられる。誤った運動のし方をする動作に対しては、つまずきにつながらないよう適切な指導が必要になるといえる。誤りがみられる動作を運動課題とすることにより、誤った動作を運動修正し効果的に技を習得させることが期待できる。

¹ 秋田大学教育文化学部

基本的な投げ技にみられる動作の誤りとしては、膝車と支え釣り込み足は相手を押すようにして投げる、大内刈りは身体を振りすぎる、小内刈りは腰が曲がる、体落としは釣り手の肘が上がる、大内刈りは刈る位置が高い、背負い投げは回転が不十分でうまく背負うことができない、払い腰は腰が深すぎて脚をうまく払うことができないなどが指摘されている(本村, 2003; 鮫島ら, 2006; 竹内, 1997)。

このように指導書において、投げ技における動作の誤りについての指摘がみられるものの、誤りがみられる動作を運動課題とした指導の運動修正への効果については言及されていない。また、未熟練者の技の指導に関する研究には、技の指導順に関するもの(矢野, 1998)や練習法について呼吸と動作との関連から検討したもの(出口, 2001)などがみられる。しかし、未熟練者の運動課題について運動修正に着目した研究はみられない。

本研究の目的は、未熟練者の指導における投げ技の運動課題について、運動修正に着目し検討することである。本研究においては、柔道の技のなかで投げ技を検討の対象とする。投げ技は固め技に比べ技の数が多く、柔道の練習では通常投げ技に時間を多く充てることを考慮した。被験者は、柔道の授業を履修している生徒とし、授業場面でデータを収集する。授業で履修している生徒の多くは、運動部活動などで柔道を行ってはおらず、初心者レベルの技能であり未熟練者であるといえる。

本研究において、未熟練者の指導における投げ技の運動課題について、運動修正に着目し検討することにより、運動課題の特性や有効性などを明らかにすることができると考える。これは、教材づくりなどの指導法や練習法の工夫に役立てることができ、投げ技を効果的に習得させるための適切な授業の改善に役立つと考えられる。

2 方法

(1) 被験者

被験者は、柔道の授業を履修している高等学校1年生28名である。被験者のなかで運動部活動や道場などで定期的に柔道の練習をしている者はいない。被験者28名のうち、中学校の授業で柔道を経験している者は27名である。しかしこれらの者は、運動部活動での経験者のように柔道に熟練しているとはいえず、初心者レベルの技能であり未熟練者であるといえる。

(2) 検討対象の投げ技と動作

検討する投げ技は、大内刈り、体落とし、背負い投げ、払い腰である。投げ技は系統別にまとめることができる(本村, 2003; 文部科学省, 2008)ことから、それぞれの系統から検討対象とする投げ技を選択した。すなわち、

刈り技系からは大内刈り、まわし技系からは体落とし、および背負い投げ、払い技系からは払い腰である。

検討対象とする運動課題は、未熟練者が誤りやすい動作を柔道の指導関係書(本村, 2003; 鮫島ら, 2006; 竹内, 1997)から抽出し、その中から外観法により静止画として観察可能なものを選択し設定した。検討対象とする投げ技の運動課題、およびその正しい動作と誤った動作は表1に示す。

(3) 手続き

高等学校の柔道の授業において、授業担当教諭の許可のもと柔道の授業時間の一部を用いて、投げ技のかかり練習と約束練習をビデオ収録した。授業担当教諭と受講生徒に対しては、研究の趣旨と概要を説明し研究への協力について了承を得た。ビデオ収録は、授業に無理が生じないように、授業進行に合わせて投げ技を配列し行なった。

かかり練習と約束練習のビデオ収録はそれぞれの投げ技について、2回の授業で行なった。試行は、2回の授業ともそれぞれ、かかり練習4回と約束練習1回である。最初の授業では、試行の前に授業担当教諭が技の掛け方について、組んでから投げ終えるまで技全体の運動経過を示範することにより1回目の指導を行った。次の授業では、試行の前に授業担当教諭が検討対象とする運動課題について、誤った動作、および正しい動作を図示して2回目の指導を行った。このように、技全体の運動経過および運動課題個々の指導は、視覚的に運動を呈示することにより行った。

(4) 分析

投げ技のかかり練習と約束練習を収録したビデオ映像により、検討対象の動作について、外観法による印象分析(マイネル, 1981)を行なった。動作が正しいか誤りであるかについての判定は、柔道7段と3段の者が行ない、かかり練習4回と約束練習1回のうち3回の試行に

表1 検討対象とした投げ技の運動課題

技名	運動課題	正しい動作	誤った動作
大内刈り	刈る(足の位置)	膝・下腿を刈る	大腿を刈る
	刈る(足のかたち)	足首を伸ばす	足首を曲げる
	上体の動作(前後の傾き)	腰が伸びる	腰が曲がり前に傾く
体落とし	前回りさばき(支持)	両足支持	片足支持
	かつく	腰に乗せない	腰に乗せる
	釣る	釣り上げる	回す(肘が上がる)
背負い投げ	上体の動作(前後の傾き)	腰が伸びる	腰が曲がり前に傾く
	上体の動作(横の傾き)	腰が伸びる	腰が曲がり横に傾く
	前回りさばき(反転)	反転が十分	反転が不十分
払い腰	前回りさばき(足の位置)	肩幅程度	広い
	前回りさばき(支持)	両足で支持	膝で支持
	かつく	背中に乗せる	片方の肩に乗せる
釣る	釣り手の動作	相手の脇の下にたたむ	釣り上げる
	上体の動作(前後・横の傾き)	直立する	傾く
	前回りさばき(反転)	反転が十分	反転が不十分
払い腰	前回りさばき(足の位置)	軸足の位置が適切	軸足の位置が深い
	払う(位置)	下腿を払う	大腿を払う
	釣り手の動作	釣り上げる	相手の脇の下にたたむ
体落とし	上体の動作(前後の傾き)	腰が伸びる	腰が曲がり前に傾く

同じ傾向がみられ両者の意見が一致したものを採用した。1回目の指導後と2回目の指導後における、動作を正しく行う者と誤って行う者の人数を集計した。人数の偏りの検定には、二項検定を用いた。

3 結果

(1) 大内刈り

大内刈りの運動課題における指導の効果について、動作を正しく行なった者と誤って行なった者の人数を図1に示す。

刈る動作における足の位置については、1回目の指導後は人数の偏りがみられず、動作を正しく行う人数と誤って行う人数に差はないといえる。2回目の指導後は人数の偏りが有意であった(両側検定, $p < .01$)。図1によると、2回目の指導後は、正しい者24名、誤りの者4名であり、動作を正しく行う者が誤って行う者に比べ多いといえる。1回目の指導後に比べ2回目の指導後は、大腿部を刈る誤った動作が運動修正され、膝や下腿部を刈る正しい動作を行う者が増えたといえる。

刈る動作における足のかたちについては、1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても人数の偏りが有意であった(両側検定, $p < .01$)。図1によると、1回目の指導後は、正しい者2名、誤りの者26名、2回目の指導後は、正しい者4名、誤りの者24名であり、1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても、動作を誤って行う者が正しく行う者に比べ多いといえる。2回目の指導後においても、足首を伸ばす正しい動作に比べ足首が曲がる誤った動作を行う者が多い傾向は改善されず、足首を伸ばす正しい動作を行う者が増える傾向はみられなかった。

上体の動作における前後の傾きについては、1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても人数の偏りが有意ではなかった。1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても、動作を正しく行う人数と誤って行う人数に差はないといえる。1回目と2回目の指導後で、直立するように腰が伸びる正しい動作を行う者と、腰が曲がり前傾する誤った動作を行う者の人数に差がみられない傾向は変わらなかった。

(2) 体落とし

体落としの運動課題における指導の効果について、動作を正しく行なった者と誤って行なった者の人数を図2に示す。

前回りさばきにおける支持動作については、1回目の指導後(両側検定, $p < .05$)および2回目の指導後(両側検定, $p < .01$)のいずれにおいても人数の偏りが有意であった。図2によると、1回目の指導後は、正しい者

21名、誤りの者7名、2回目の指導後は、正しい者24名、誤りの者4名であり、1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても、動作を正しく行う者が誤って行う者に比べ多いといえる。1回目と2回目の指導後で、片足で支持する誤った動作に比べ両足で支持する正しい動作を行う者が多い傾向は変わらなかった。

かつぐ動作については、1回目の指導後および2回目の指導後のいずれにおいても人数の偏りが有意であった(両側検定, $p < .01$)。図2によると、1回目の指導後は、正しい者22名、誤りの者6名、2回目の指導後は、正しい者27名、誤りの者1名であり、1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても、動作を正しく行う者が誤って行う者に比べ多いといえる。1回目と2回目の指導後で、腰に乗せる誤った動作に比べ、腰に乗せない正しい動作を行う者が多い傾向は変わらなかった。

釣る動作については、1回目の指導後および2回目の指導後のいずれにおいても人数の偏りが有意であった(両側検定, $p < .01$)。図2によると、1回目の指導後は、正しい者27名、誤りの者1名、2回目の指導後は、正しい者27名、誤りの者1名であり、1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても、動作を正しく行う者が誤って行う者に比べ多いといえる。1回目と2回目の指導後で、肘が上がり回すように釣る誤った動作に比べ、肘を下げ釣り上げる正しい動作を行う者が多い傾向は変わらなかった。

上体の動作における前後の傾きについては、1回目の指導後は人数の偏りがみられず、動作を正しく行う者と誤って行う者の人数に差はないといえる。2回目の指導後は人数の偏りが有意傾向であった(両側検定, $.05 < p < .10$)。図2によると、2回目の指導後は、正しい者19名、誤りの者9名であり、動作を正しく行う者が誤って行う者に比べ多いといえる。1回目の指導後に比べ2回目の指導後は、腰が曲がり前に傾きすぎる誤った動作が運動修正され、直立するように腰が伸びる正しい動作を行う者が増えたといえる。

上体の動作における横の傾きについては、1回目の指導後は人数の偏りがみられず、動作を正しく行う者と誤って行う者の人数に差はないといえる。2回目の指導後は人数の偏りが有意であった(両側検定, $p < .05$)。図2によると、2回目の指導後は、正しい者21名、誤りの者7名であり、動作を正しく行う者が誤って行う者に比べ多いといえる。1回目の指導後に比べ2回目の指導後は、腰が曲がり横に傾きすぎる誤った動作が運動修正され、直立するように腰が伸びる正しい動作を行う者が増えたといえる。

(3) 背負い投げ

背負い投げの運動課題における指導の効果について、動作を正しく行なった者と誤って行なった者の人数を図3に示す。

前回りさばきにおける反転動作については、1回目の指導後は人数の偏りがみられず、動作を正しく行う者と誤って行う者の人数に差はないといえる。2回目の指導後は人数の偏りが有意傾向であった（両側検定、 $.05 < p < .10$ ）。図3によると、2回目の指導後は、正しい者19名、誤りの者9名であり、動作を正しく行う者が誤って行う者に比べ多いといえる。1回目の指導後に比べ2回目の指導後は、身体の反転が不十分な誤った動作が運動修正され、身体の反転が十分な正しい動作を行う者が増えたといえる。

前回りさばきにおける足の位置については、1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても人数の偏りが有意ではなかった。1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても、動作を正しく行う者と誤って行う者の人数に差はないといえる。1回目と2回目の指導後で、腰が曲がり前傾する誤った動作を行う者と、直立するように腰が伸びる正しい動作を行う者の人数に差がみられない傾向は変わらなかった。

前回りさばきにおける支持動作については、1回目の指導後および2回目の指導後のいずれにおいても人数の偏りが有意であった（両側検定、 $p < .01$ ）。図3によると、1回目の指導後は、正しい者27名、誤りの者1名、2回目の指導後は、正しい者27名、誤りの者1名であり、1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても、動作を正しく行う者が誤って行う者に比べ多いといえる。1回目と2回目の指導後で、膝で支える誤った動作に比べ、両足で支える正しい動作を行う者が多い傾向は変わらなかった。

かつぐ動作については、1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても人数の偏りが有意ではなかった。1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても、動作を正しく行う者と誤って行う者の人数に差はないといえる。1回目と2回目の指導後で、片方の肩に乗せてかつぐ誤った動作を行う者と、背中に乗せてかつぐ正しい動作を行う者の人数に差がみられない傾向は変わらなかった。

釣りの動作については、1回目の指導後および2回目の指導後のいずれにおいても人数の偏りが有意であった（両側検定、 $p < .01$ ）。図3によると、1回目の指導後は、正しい者28名、誤りの者0名、2回目の指導後は、正しい者28名、誤りの者0名であった。1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても、すべての者が、相手の脇の下に腕をたたむ正しい動作を行い、

上に釣り上げるように釣る誤った動作を行う者はいなかった。

上体の動作における前後・横の傾きについては、1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても人数の偏りが有意ではなかった。1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても、動作を正しく行う者と誤って行う者の人数に差はないといえる。1回目と2回目の指導後で、腰が曲がり前後または横に体が傾く誤った動作を行う者と、直立するように腰が伸びる正しい動作を行う者の人数に差がみられない傾向は変わらなかった。

(4) 払い腰

払い腰の運動課題における指導の効果について、動作を正しく行なった者と誤って行なった者の人数を図4に示す。

前回りさばきにおける反転動作については、1回目の指導後、人数の偏りが有意傾向であった（両側検定、 $.05 < p < .01$ ）。図4によると、1回目の指導後は、正しい者9名、誤りの者19名であり、動作を誤って行う者が正しく行う者に比べ多いといえる。2回目の指導後は人数の偏りがみられず、動作を正しく行う者と誤って行う者の人数に差はないといえる。1回目の指導後に比べ2回目の指導後は、身体の反転が不十分な誤った動作が運動修正され、身体の反転が十分な正しい動作を行う者が増えたといえる。

前回りさばきにおける足の位置については、1回目の指導後（両側検定、 $p < .05$ ）および2回目（両側検定、 $p < .01$ ）の指導後のいずれにおいても人数の偏りが有意であった。図4によると、1回目の指導後は、正しい者23名、誤りの者5名、2回目の指導後は、正しい者28名、誤りの者0名であり、1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても、動作を正しく行う者が誤って行う者に比べ多いといえる。1回目と2回目の指導後で、軸足の位置が深い誤った動作に比べ、軸足の位置が適切な正しい動作を行う者が多い傾向は変わらなかった。

払う位置については、1回目の指導後および2回目の指導後のいずれにおいても人数の偏りが有意であった（両側検定、 $p < .01$ ）。図3によると、1回目の指導後は、正しい者28名、誤りの者0名、2回目の指導後は、正しい者28名、誤りの者0名であった。1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても、すべての者が、下腿部を払う正しい動作を行い、大腿部を払う誤った動作を行う者はいなかった。

釣りの動作については、1回目の指導後（両側検定、 $p < .05$ ）および2回目の指導後（両側検定、 $p < .01$ ）のいずれにおいても人数の偏りが有意であった。図4に

よると、1回目の指導後は、正しい者24名、誤りの者4名、2回目の指導後は、正しい者28名、誤りの者0名であり、1回目の指導後および2回目の指導後いずれにおいても、動作を正しく行う者が誤って行う者に比べ多いといえる。1回目と2回目の指導後で、相手の脇の下に腕をたたむ誤った動作に比べ、釣り上げる正しい動作を行う者が多い傾向は変わらなかった。

上体の動作における前後の傾きについては、1回目の指導後、人数の偏りが有意であった(両側検定, $p < .05$)。

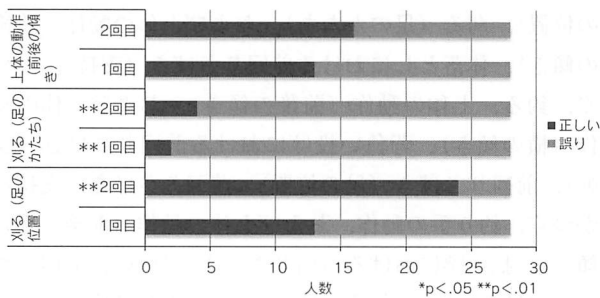


図1 大内刈りの運動課題における指導効果

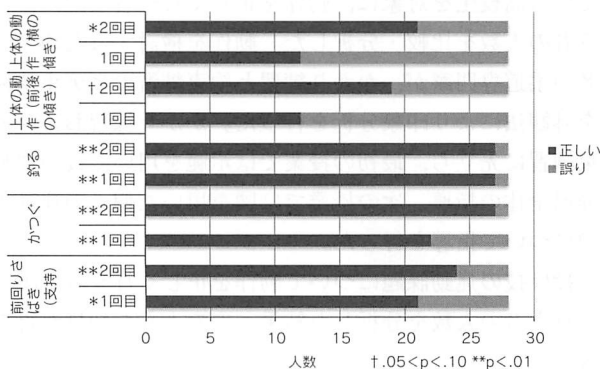


図2 体落としの運動課題における指導効果

4 考察

大内刈り、体落とし、背負い投げ、および払い腰における19の運動課題について、未熟練者の練習を対象に動作を正しく行う者と誤って行う者の人数を分析した。練習はそれぞれの技について2回の授業で行ない、練習に先立ち指導を行なった。1回目の指導は、組んでから投げ終えるまで技全体の運動経過を示範により行い、2回目の指導は、運動課題それぞれについて正しい動作および誤った動作を図示して行った。

1回目の指導、2回目の指導後いずれにおいても動作を正しく行う者が誤って行う者に比べ多い傾向を示したのは、体落としにおける、前回りさばき(支持)、かつぐ、および釣る、背負い投げにおける、前回りさばき(支持)、および釣り手の動作、払い腰における、前回り

図4によると、1回目の指導後は、正しい者8名、誤りの者20名であり、動作を誤って行う者が動作を正しく行う者に比べ多いといえる。2回目の指導後は人数の偏りがみられず、正しい動作および誤った動作を行う人数に差はないといえる。1回目の指導後に比べ2回目の指導後は、腰が曲がり前に傾く誤った動作が運動修正され、直立するように腰を伸ばす正しい動作を行う者が増えたといえる。

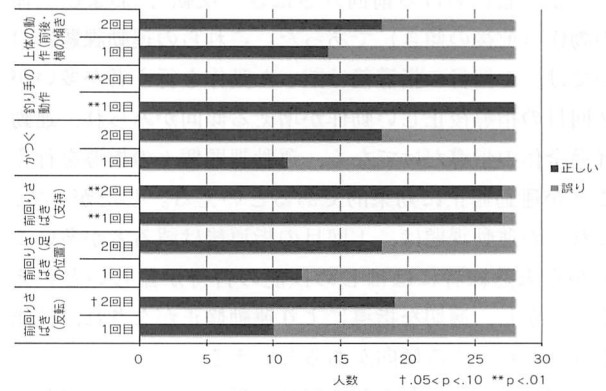


図3 背負い投げの運動課題における指導効果

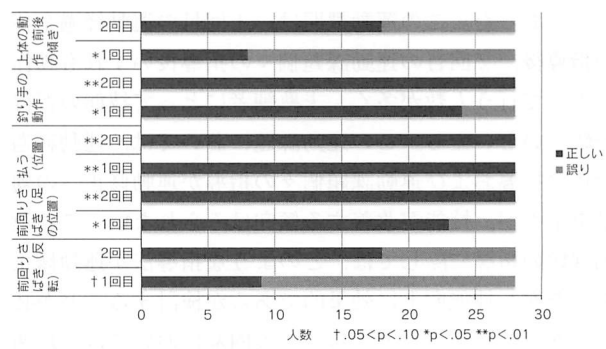


図4 払い腰の運動課題における指導効果

さばき(足の位置)、払う(位置)、および釣り手の動作であった。これらの運動課題は個々に指導しなくとも、1回目の指導で技全体の運動経過を指導することにより多くの者が動作を正しく行うことができおり、未熟練者であっても技能の習得が容易であると考えられる。

1回目の指導後には動作を正しく行う者と誤って行う者の人数に偏りがみられず、2回目の指導後に動作を正しく行う者が誤って行う者より多い傾向を示したのは、大内刈りにおける刈る(足の位置)、体落としにおける上体の動作(前後の傾き)、および上体の動作(横の傾き)、背負い投げにおける前回りさばき(反転)であった。これらの運動課題においては、1回目の指導後に比べ2回目の指導後動作を正しく行う者が増える傾向がみられ、運動経過全体の指導だけでなく、運動課題個々の

指導を行うことが運動修正に効果的であるといえる。したがって、これらの運動課題は、1回目の指導後に誤る者が多い傾向は示さないで未熟練者にとって技能の習得が難しいとはいえない。そして、適切な指導により運動修正がなされ、技能がさらに改善されてくる傾向があるといえる。

1回目の指導後には動作を正しく行う者より誤って行う者が多い傾向を示し、2回目の指導後は動作を正しく行う者と誤って行う者の人数に偏りがみられなかったのは、払い腰における前回りさばき（反転）、および上体の動作（前後の傾き）であった。これらの運動課題においては、1回目の指導後は誤った動作を行う者が多いが2回目の指導後正しい動作が増える傾向がみられ、運動経過全体の指導だけでなく、運動課題個々の指導を行うことが運動修正に効果的であるといえる。したがって、これらの運動課題は、1回目の指導後は誤る者が多いことから未熟練者にははじめ技能の習得が難しいといえる。しかし、適切な指導により運動修正がなされ、技能が改善されてくる傾向があるといえる。

1回目の指導後および2回目の指導後のいずれにおいても、動作を正しく行う者より誤って行う者の人数が多い傾向を示したのは、大内刈りにおける刈る（足のかたち）であった。この運動課題は、1回目の運動経過全体の指導後、2回目の運動課題個々の指導後いずれも動作を誤って行う人数が多く、未熟練者にとって技能の習得が難しいといえる。この運動課題においては、運動経過全体の指導および運動課題個々の指導が運動修正への効果を示さず、技能が改善する傾向はみられない。この運動課題の指導に際しては、どのような指導法が運動修正をうながし技能向上に効果的であるか検討することが必要であると考え。ところで、大内刈においては、足関節を屈曲させて刈ることが誤りであるとする指摘（本村, 2003; 鮫島ら, 2006）がある一方、技は異なるが払い腰などでは、足関節を屈曲させて掛ける一流選手の方法がみられる（岡野ら, 1978）。大内刈りの未熟練者指導において、足関節を屈曲させた刈る動作を修正することが適切であるか検討が必要であると考え。

1回目の指導後および2回目の指導後のいずれにおいても、正しい動作を行う人数と誤った動作を行う人数に偏りがみられなかったのは、大内刈りにおける上体の動作（前後の傾き）、背負い投げにおける前回りさばき（足の位置）、かつぐ、および上体の動作（前後・横の傾き）であった。これらの運動課題は、1回目の指導後および2回目の指導後のいずれにおいても正しく行う者が多い傾向を示さないで、未熟練者にとって習得が容易であるとはいえない。また、1回目の指導後に比べ2回目の指導後正しい動作が増える傾向がみられず、運動課

題個々の指導をしても運動修正に効果があるとはいえない。これらの運動課題の指導に際しては、どのような指導法が技能向上に効果的であるか検討が必要であると考え。なお、背負い投げでは、足の位置、かつぐ動作、および上体の動作を適切に指導する方法として、分習法的な指導法があることが指摘されている（三戸, 2008）。

5 結論

本研究において、未熟練者の指導における投げ技の運動課題について、運動修正に着目し検討を行なった。検討した投げ技と運動課題は、大内刈りにおける刈る（足の位置）、刈る（足のかたち）、および上体の動作（前後の傾き）、体落としにおける前回りさばき（支持）、かつぐ、釣る、上体の動作（前後の傾き）、および上体の動作（横の傾き）、背負い投げにおける前回りさばき（反転）、前回りさばき（足の位置）、前回りさばき（支持）、かつぐ、釣り手の動作、および上体の動作（前後・横の傾き）、払い腰における前回りさばき（反転）、前回りさばき（足の位置）、払う（位置）、釣り手の動作、および上体の動作（前後の傾き）である。柔道の授業を受講している高校生を対象に、動作を正しく行う者と誤って行う者の人数を比較・分析した。動作を検討するために2名の柔道専門家が、かかり練習と約束練習のビデオ映像を外観法により印象分析を行った。かかり練習および約束練習に先立ち、最初の授業では示範を用いた技の運動経過全体の指導、次の授業では図を用いた個々の運動課題について指導を行った。

投げ技の運動課題について動作を正しく行う者と誤って行う者の人数を分析した結果、次のような知見が得られた。

12の運動課題は、指導後動作を正しく行う者が多い傾向を示し、未熟練者にとって技能を習得しやすいことが示唆された。これら12の運動課題のうち体落としにおける、前回りさばき（支持）、かつぐ、および釣る、背負い投げにおける、前回りさばき（支持）、および釣り手の動作、払い腰における、前回りさばき（足の位置）、払う（位置）、および釣り手の動作の8つは、運動経過全体および運動課題個々の指導後いずれにおいても動作を正しく行う者が多い傾向がみられた。この8つの運動課題においては運動経過全体および運動課題個々の指導が技能の習得に効果的であることが示唆された。

動作を正しく行う者が多い傾向を示した12の運動課題のうち、大内刈りにおける刈る（足の位置）、体落としにおける上体の動作（前後の傾き）、および上体の動作（横の傾き）、背負い投げにおける前回りさばき（反転）の4つは、運動経過全体の指導後には動作を正しく

文献

行う者と誤って行う者の人数に差はみられなかった。しかし、運動課題個々の指導後には運動修正がみられ動作を正しく行う者が多い傾向がみられた。これら4つの運動課題においては、運動課題個々の指導が運動修正をうながし技能の習得に効果的であることが示唆された。

他の7つの運動課題は、指導後動作を正しく行う者が多い傾向を示さず、未熟練者にとって技能の習得が容易ではないことが示唆された。これら7つの運動課題のうち、払い腰における前回りさばき（反転）、および上体の動作（前後の傾き）の2つは、運動経過全体の指導後には動作を誤って行う者が多い傾向がみられた。運動課題個々の指導後には運動修正がみられ動作を正しく行う者と誤って行う者の人数に差はなくなるものの、動作を正しく行う者が多い傾向はみられなかった。

動作を正しく行う者が多い傾向を示さない7つの運動課題のうち、大内刈りにおける上体の動作（前後の傾き）、背負い投げにおける前回りさばき（足の位置）、かつぐ、および上体の動作（前後・横の傾き）の4つは、運動経過全体の指導後、および運動課題個々の指導後において、動作を正しく行う者と誤って行う者の人数に差がみられなかった。また、大内刈りにおける刈る（足のかたち）は、運動経過全体および運動課題個々の指導後いずれにおいても動作を誤って行う者が多い傾向を示し、技能の習得が難しい運動課題であると考えられる。これら7つの運動課題においては、運動経過全体および運動課題個々の指導による技能の習得の効果は示されなかった。

本研究で得られた知見は、授業などにおける未熟練者の指導法の改善に資すると考える。本研究においては、視覚的に運動を呈示することにより、技全体の運動経過と運動課題個々の指導を行った。今後の研究の発展としては、本研究において指導の効果が低かった運動課題について、どのような指導法が有効であるか検討することがあげられる。

謝辞

本研究では、秋田大学大学院教育学研究科、坂内志礼君にデータ収集にあたり多くの協力をいただきました。ここに記して感謝の意を表します。

- 出口達也（2001）．柔道の『掛かり練習』における熟練者と未熟練者の関係について－動作と呼吸に着目して－．広島大学大学院教育学研究科紀要，第二部，第50号，313-318．
- 加藤 昭（1990）．運動課題をどうとらえるべきか．金子明友・朝岡正雄編著，運動学講義（pp. 243-247）．大修館書店．
- 金子一秀（1990）．運動の修正指導．金子明友・朝岡正雄編著，運動学講義（pp. 136-146）．大修館書店．
- 松本芳三（1994）．柔道のコーチング．大修館書店．
- 文部科学省（2008）．中学校学習指導要領解説保健体育編．東山書房．
- 本村清人編著（2003）．新しい柔道の授業づくり．大修館書店．
- 岡野 功・佐藤哲也（1978）．バイタル柔道投技編．日露出版社．
- 鮫島元成・高橋秀信・瀧澤政彦編著（2006）中・高校の柔道の学習指導．大修館書店．
- 三戸範之（2008）．柔道つまずきのない授業の考え方．永島惇正・高橋健夫・細江文利監修，中学校体育・スポーツ教育指導法講座（理論編第Ⅱ部第6章武道，pp. 1-7）．ニチブン．
- 三戸範之（2009）．武道．杉山重利・高橋健夫・園山和夫編，保健体育科教育法（pp. 88-91）．大修館書店．
- 竹内善徳（1979）．柔道．不昧堂出版．
- 矢野 勝（1998）．柔道投技における指導順序に関する研究．和歌山大学教育学部教育実践研究指導センター紀要，8，135-142．