

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

三戸 範之^{*1}・高橋 隆太郎^{*2}・石井 直人^{*3}

The Effects of *Tsugiashi* and *Ayumiashi* on Judo Throwing Techniques: about *Ogoshi*, *Uchimata*, and *Osotogari*

SANNOHE, Noriyuki; TAKAHASHI, Ryutarō; ISHII, Naoto

Summary

The purpose of this study was to examine the effects of *Tsugiashi* and *Ayumiashi* on the rotating type of judo throwing techniques. Three throwing techniques that were *Ogoshi*, *Uchimata*, and *Osotogari* were applied for the examination. Participants were fourteen national intercollegiate students of judo and they carried out the trials of each throwing techniques by three kinds of *Tsukuri* conditions, that were *Tsugiashi*, *Ayumiashi* of one step, and *Ayumiashi* of two steps. The throwing trials were performed three times in each of the conditions. Movement time was measured about *Tsukuri* and *Kake* phases. One-way ANOVA was conducted on the three conditions of the movement time about *Tsukuri* and *Kake* phases and demonstrated significant differences between the conditions. In *Tsukuri* phase, the movement time of *Tsugiashi* was significantly shorter than the movement time of *Ayumiashi* of two steps. As for the movement time of *Kake* phase, it was significantly shorter when *Tsugiashi* was used in *Tsukuri* phase than when *Ayumiashi* was used in *Tsukuri* phase. Findings indicate that *Tsugiashi* is effective in making quick movement in *Tsukuri* phase, and in applying *Tsukuri* movement to *Kake* movement, and that the acquisition of *Tsugiashi* skill as well as *Ayumiashi* skill is important to improve judo throwing skills.

Key words : judo, throwing technique, *Tsugiashi*, *Ayumiashi*, movement time

1 はじめに

柔道における基本動作には、姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身がある。このうち、進退動作と体さばきは、立ち姿勢における移動のしかたである。進退動作は、主に直線的な動作を示し、体さばきは、主に身体の方角を変える曲線的な動作を示す。

柔道は、柔道衣を介して組み合うため、身体の動きが束縛されにくく移動動作が多い。松本（1994, p.80）が柔道について「2人が相対して激しく移動する [中略] 進退体さばきは柔道の根本であると重要視されてきた」と述べているように、柔道において投げ技を極めるためには、進退動作や体さばきを用いて自分の身体の方角や方向を変え、相手を崩して技を掛けることが重要であると考えられる。

柔道投げ技の運動経過は、つくり、掛け、および極めの局面からなる（三戸ら，1999）。つくりは、崩しや掛けに有利になるよう自分の身体の方角や方向を変えて移

動し、同時に相手を崩して体勢を不安定にさせる局面である。つくりは、効果的な掛けのために準備の役割を果たすといえる。

投げ技のつくりにおいては、自分の身体の方角や方向を変えて移動するために、進退動作や体さばきを用いる。投げ技のなかには、つくりにおいて直線的な動作である進退動作を用いる技と、曲線的な動作である体さばきを用いる技がみられる。小内刈りや大内刈りなどは非回転系で相手と対面して掛ける投げ技である（三戸ら，1999）。非回転系の技は、つくりの局面において、体の方角を変えず相手と対面したままの体勢で技を掛けるため、直線的な動作である進退動作を用いる。

これに対し、背負い投げなどは、回転系で相手に背面して掛ける投げ技である（三戸ら，1999）。回転系の技は、つくりの局面において、体の方角を反転させて変え相手に背面した体勢で技を掛けるため、曲線的な動作である体さばきを用いる。

進退動作は、その方法が継ぎ足と歩み足に区別されている。小内刈りや大内刈りなど非回転系の投げ技は、つ

*1 秋田大学 (Akita University)

*2 横手清陵学院高等学校 (Yokote Seiryō Gakuin High School)

*3 秋田工業高等専門学校 (National Institute of Technology, Akita College)

くりにおいて、進退動作として継ぎ足を用いる場合と歩み足を用いる場合がみられる(三戸, 2015)。これに対し、体さばきは、これまで継ぎ足と歩み足に区別されていない。しかしながら、動作を継ぎ足・歩み足の視点で観察すると、回転系投げ技のつくりの局面においても、体さばきの動作に継ぎ足を用いる場合と歩み足を用いる場合がみられるのである。

継ぎ足は、柔道などの武道に特徴的にみられるもので、足を交互に踏み出す日常の歩行とは異なり、踏み出した一方の足を他の足が継いで移動する動作である。歩み足は、通常の歩行と同様に交互に足を踏み出す動作である。これら継ぎ足と歩み足による進退動作を行なう際は、すり足を用いて上下動を少なくし姿勢を安定させることが重要である(文部科学省, 2013, p.94; 竹内, p.59)。

継ぎ足と歩み足の意義については、これまで指導論的立場からの検討が多くみられる。継ぎ足と歩み足がどのようなときに用いられるかについて、継ぎ足は、相手と組み合ったときや接近したときに多く用いられ、歩み足は、相手と離れているときに多く用いられることが指摘されている(嘉納, 1931, p.310; 松本, 1994, p.80; 大滝, 1952, p.192)。嘉納(1931, p.310)は、相手と接近したときの動作について「普通人が歩くごとく、互い違いに足を運ばず、必ず継ぎ足にする」と述べ、継ぎ足が相手と接近したときに用いられることを指摘した。松本(1994, p.80)は、継ぎ足について「安定、変化の上で優れ、[中略]相手と組み合った場合に多く用いられる」と述べ、継ぎ足が組み合ったときに有利であることを指摘した。大滝(1952, p.192)は、継ぎ足が、動きの変化を自由にすることに適し、接近したときに多く用いられることを指摘した。歩み足について松本(1994, p.80)は、「大きく速く移動することができるので、離れた相手に接近する場合に多く用いる」と述べ、歩み足が長い距離を早く移動するために有利であることを指摘した。

このように、継ぎ足と歩み足は、動きにそれぞれ異なる特性があると考えられる。継ぎ足は、組み合ったときに多く用いられることから、歩幅を狭くして短い距離を素早く安定して移動するために効果的であると考えられる。歩み足は、走る動作同様に足を交互に踏み出すことから、歩幅を広くして長い距離を速く大きく移動するために効果的であると考えられる。

継ぎ足と歩み足の意義についての実証的な研究は、三戸(2015)による小内刈りおよび大内刈りを対象にしたものがみられる。この研究では、小内刈りおよび大内刈りのつくりにおいて継ぎ足と歩み足を用い、つくり、および掛けの運動時間を分析した。その結果、つくりにおいて継ぎ足を用いたときに、つくり、および掛けの運動時間が短い傾向があることを明らかにした。そしてこの

知見から、投げ技のつくりの局面での近い間合いにおける継ぎ足の有効性を指摘した。

三戸(2015)の研究において対象とした投げ技は、非回転系の小内刈りおよび大内刈りであり、回転系の投げ技は対象とされなかった。非回転系の投げ技は、つくりにおいて直線的な動作の進退動作を用い、回転系の投げ技は、つくりにおいて曲線的な動作の体さばきを用いる。投げ技への継ぎ足の効果について検討を深めるためには、非回転系だけでなく回転系の投げ技を対象とすることが欠かせないと考えられる。

本研究の目的は、回転系の投げ技を対象に、柔道における継ぎ足と歩み足の投げ技への効果について検討することである。対象とする投げ技は、回転系の投げ技から大腰と内股としたい。また、比較検討のため非回転系の投げ技から、大外刈りを取り上げる。同じ非回転系の投げ技である小内刈りや大内刈りは、つくりにおいて取りが相手の手前で短い距離を移動する。これに対し、大外刈りは、つくりにおいて取りが相手の横までより長い距離を移動する技である。

継ぎ足と歩み足の投げ技への効果は、つくりにおいて継ぎ足または歩み足を用いた実験を行い、つくり、および掛けの運動時間を分析することにより検討する。つくりは、投げ技の掛けにつながる準備の局面であり、つくりの運動時間は、つくりの運動の適切な掛けへの活用に関係すると考えられる。また、つくりの動作を短い運動時間で素早く行なうことは、相手の防御反応の遅れを誘発し効果的な投げ技につながると考えられる。掛けは、相手を投げる投げ技の主要な局面である。掛けの運動時間からは、投げ技の威力やスピードなどの投げ技の効果を判断することができると考えられる。本研究は、つくりにおける技術的視点から、柔道投げ技の指導法について示唆を与えるものとする。

2 方法

(1) 対象とする投げ技

対象とする投げ技は、大腰、内股、および大外刈りとする。回転系の投げ技である大腰と内股は、相手に背面して掛ける技であり(三戸ら, 1999)、技を掛ける際つくりにおいて、身体の方角を変える体さばきを用いることが多い。また、回転系の投げ技との比較検討のために、非回転系の投げ技である大外刈りを対象に加える。大外刈りは、同じ非回転系の小内刈りや大内刈りに比べ、取りが相手の横までより長い距離を移動する技である。学習指導要領解説(文部科学省, 2008, p.101, p.116)において、大腰、大外刈りは中学校の1年次で、内股は高等学校3年次で例示されており、これらは基本的な投げ技である。

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

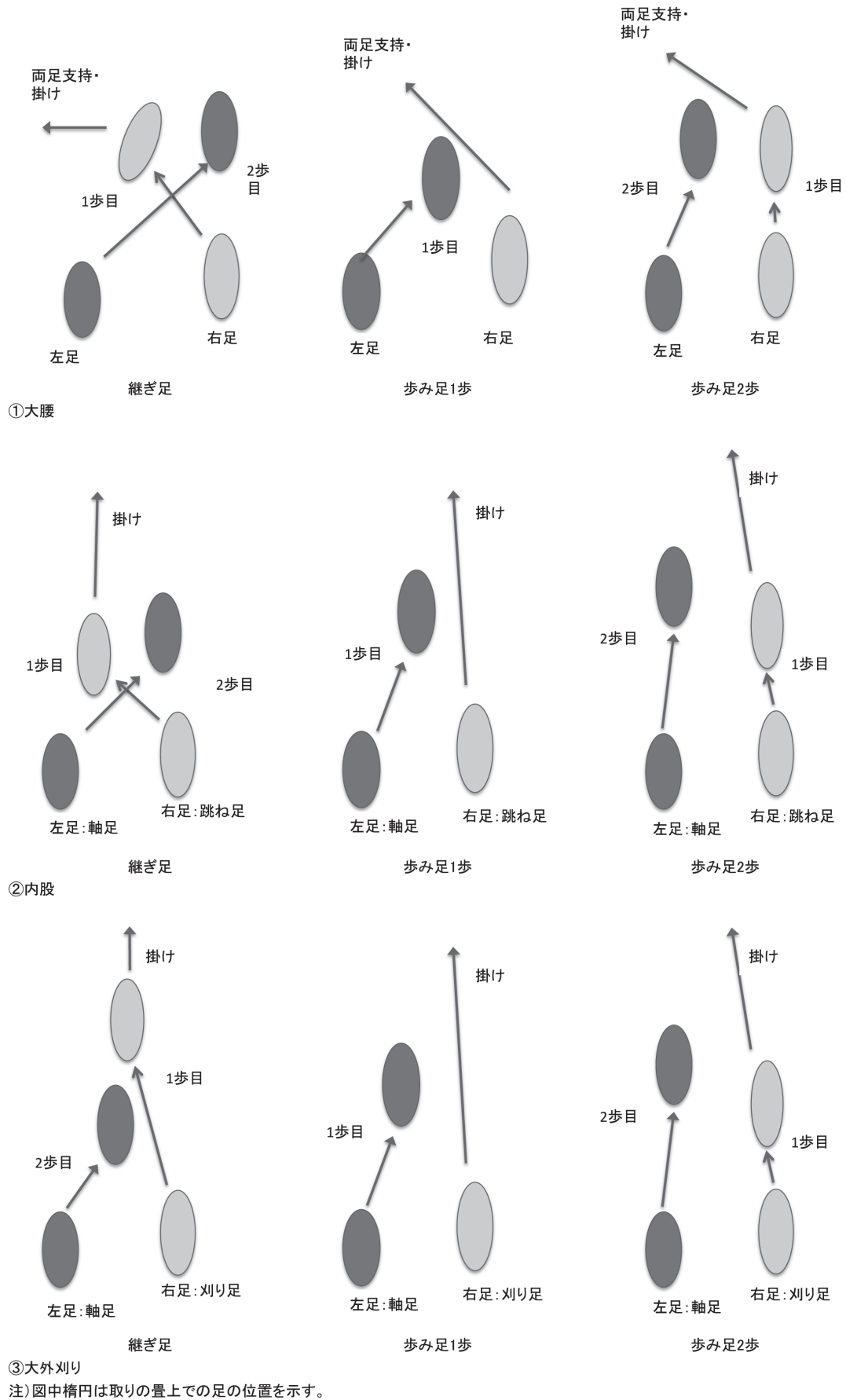


図1 体さばきにおける足の移動 (右組みの場合)

(2) 被験者

被験者は、全日本学生大会出場の実績をもつ大学生14名である。被験者は、技能水準から継ぎ足および歩み足の進退動作を習得しているとみなすことができる。被験者に大腰、内股および大外刈りの技能を予備実験において試技させ、被験者全員が、大腰、内股および大外刈りで投げることができ、これらの投げ技の基礎的技能を習得していることを確認した。

(3) 継ぎ足と歩み足

大腰、内股および大外刈りの試技は、つくりにおいて、継ぎ足および歩み足を用いて行なう。継ぎ足は歩数が2歩の1種類とし、歩み足は歩数が1歩および2歩の2種類を用いる。まず継ぎ足は、図1に示すとおり、右(左)自然体の姿勢から、一歩目で右(左)足を踏み出し、2歩目で左(右)足を次く動作で、次の動作で掛けを行う。次に、歩数が1歩の歩み足は、右または左自然体の姿勢から、一歩目で左(右)足を踏み出す動作で、次の動作で掛けを行う(以下、歩み足1歩とする)。歩数が2歩の歩み足は、歩数を継ぎ足と同じくするために、一歩目で右(左)足を踏み出し、2歩目で左(右)足を右(左)足の前に踏み出す動作で、次の動作で掛けを行う(以下、歩み足2歩とする)。

(4) 手続き

被験者14名が体格の近いものどうしで組となり、両者が大腰、内股および大外刈りの試技を行なう。取りが右組みの組み方を得意とする場合は、お互い右組みから右技の試技を行ない、左組みを得意とする場合はお互い左組みから左技の試技を行なう。試技にあたり、取りは右または左自然体、受けは自然体の姿勢で構える。試技をはじめるとき取りと受けの間合いは畳半畳程度で、被験者ごとそれぞれの投げ技で最も掛けやすい位置とする。予備の試技を各技それぞれ、継ぎ足、歩み足1歩、および歩み足2歩を用いて1回ずつ行い、最も掛けやすい足の位置を決め畳上にテープで印をつける。

試技は、大腰、内股および大外刈り各技について、つくりにおいて継ぎ足、歩み足1歩、および歩み足2歩の動作を用いた投げ込みをそれぞれ3回行う。試技は、取りと受けが組み合い、その真横からビデオカメラで撮影する。

(5) 分析

投げ技のつくり、および掛けにおける運動時間の測定を行う。つくりで、継ぎ足、歩み足1歩、および歩み足2歩の動作を用いる条件で、つくり、および掛けにおける運動時間を比較検討する。

つくりの運動時間は、つくりのはじまりから掛けの局面に移行する前までとする。すなわち、大腰は、取りの足の動きははじめから両足支持の姿勢となり腰が動き出す前までとする。内股および大外刈りは、取りの足の動きははじめから軸足が完全に踏み出し跳ね足・刈り足が動き出す前までとする。掛けの運動時間は、大腰は、取りの腰が両足支持の姿勢から動き出し受けの腰が畳につくまでとする。内股および大外刈りは、取りの跳ね足・刈り足が動き出し受けの腰が畳につくまでとする。

試技はビデオカメラで収録し、パーソナルコンピュータに取り込む。この映像にビデオ編集ソフトでタイマーを用い、投げ技のつくり、および掛けの運動時間を測定する。3回の試技の運動時間を平均して各被験者の値とし、それぞれの技のつくり、および掛けにおける、継ぎ足、歩み足1歩、および歩み足2歩の運動時間の平均の差を分析する。検定は、被験者内一元配置分散分析を用いる。

3 結果

(1) つくりの運動時間

表1は、大腰、内股、および大外刈りにおける、継ぎ足、歩み足1歩、歩み足2歩を用いたつくりの運動時間の平均と標準偏差を示す。大腰におけるつくりの運動時間の平均(標準偏差)は、表1に示すとおり継ぎ足が0.97(0.13)秒、歩み足1歩が0.93(0.13)秒、歩み足2歩が1.27(0.15)秒であった。分散分析によると、表2に示すとおり大腰におけるつくりの運動時間の平均は、継ぎ足、歩み足1歩、および歩み足2歩の条件の差が有意であった($F(2, 26) = 13.19, p < .01$)。多重比較の結果、表2に示すとおり各条件の大小関係は、「歩み足2歩 > 歩み足1歩 = 継ぎ足」であった($MSe = 0.006, 5\%$ 水準)。したがって、大腰におけるつくりの運動時間は、歩み足1歩と継ぎ足に差がなく、最も長いのが歩み足2歩の傾向にあるといえる。

内股におけるつくりの運動時間の平均(標準偏差)は、表1に示すとおり継ぎ足が0.67(0.08)秒、歩み足1歩が0.50(0.08)秒、歩み足2歩が0.83(0.10)秒であった。分散分析によると、表3に示すとおり内股におけるつくりの運動時間の平均は、継ぎ足、歩み足1歩、および歩み足2歩の条件の差が有意であった($F(2, 26) = 61.18, p < .01$)。多重比較の結果、表3に示すとおり各条件の大小関係は、「歩み足2歩 > 継ぎ足 > 歩み足1歩」であった($MSe = 0.006, 5\%$ 水準)。したがって、内股におけるつくりの運動時間は、歩み足1歩が最も短く、次いで継ぎ足、最も長いのが歩み足2歩の傾向にあるといえる。

大外刈りにおけるつくりの運動時間の平均(標準偏差)

は、表1に示すとおり継ぎ足が0.68 (0.08) 秒、歩み足1歩が0.51 (0.07) 秒、歩み足2歩が0.87 (0.09) 秒であった。分散分析によると、表4に示すとおり大外刈りにおけるつくりの運動時間の平均は、継ぎ足、歩み足1歩、および歩み足2歩の条件の差が有意であった ($F(2, 26) = 126.42, p < .01$)。多重比較の結果、表4に示すとおり各条件の大小関係は、「歩み足2歩 > 継ぎ足 > 歩み足1歩」であった ($MSe = 0.004, 5\%$ 水準)。したがって、大外刈りにおけるつくりの運動時間は、歩み足1歩が最も短く、次いで継ぎ足、最も長いのが歩み足2歩の傾向にあるといえる。

表1 つくりの運動時間の平均 (標準偏差) N=14

	継ぎ足	歩み足1歩	歩み足2歩
大腰	0.97 (0.13)	0.93 (0.13)	1.27 (0.15)
内股	0.67 (0.08)	0.50 (0.08)	0.83 (0.10)
大外刈り	0.68 (0.08)	0.51 (0.07)	0.87 (0.09)

注) 表中の数値は秒。

表2 つくりの時間の分散分析：大腰

SV	SS	df	MS	F
つくり	0.98	2	0.49	86.05**
個人差	0.6	13	0.05	
残差	0.15	26	0.006	
全体	1.73	41		**P < .01

多重比較 継ぎ足 = 歩み足1歩
歩み足2歩 > 歩み足1歩
歩み足2歩 > 継ぎ足

表3 つくりの時間の分散分析：内股

SV	SS	df	MS	F
つくり	0.77	2	0.39	61.18**
個人差	0.12	13	0.01	
残差	0.15	26	0.006	
全体	1.04	41		**P < .01

多重比較 継ぎ足 > 歩み足1歩
歩み足2歩 > 歩み足1歩
歩み足2歩 > 継ぎ足

表4 つくりの時間の分散分析：大外刈り

SV	SS	df	MS	F
つくり	0.93	2	0.47	126.21**
個人差	0.15	13	0.01	
残差	0.96	26	0.004	
全体	2.04	41		**P < .01

多重比較 継ぎ足 > 歩み足1歩
歩み足2歩 > 歩み足1歩
歩み足2歩 > 継ぎ足

(2) 掛けの運動時間

表5は、つくりにおいて継ぎ足、歩み足1歩、歩み足2歩を用いたときの、大腰、内股、および大外刈りにおける掛けの運動時間の平均と標準偏差を示す。大腰における掛けの運動時間の平均 (標準偏差) は、表5に示すとおり継ぎ足が1.00 (0.15) 秒、歩み足1歩が1.11 (0.19) 秒、歩み足2歩が1.00 (0.15) 秒であった。分散分析によると、表6に示すとおり大腰における掛けの運動時間の平均は、継ぎ足、歩み足1歩、および歩み足2歩の条件の差が有意であった ($F(2, 26) = 13.19, p < .01$)。多重比較の結果、表6に示すとおり各条件の大小関係は、「歩み足1歩 > 継ぎ足 = 歩み足2歩」であった ($MSe = 0.004, 5\%$ 水準)。したがって、大腰における掛けの運動時間は、継ぎ足と歩み足2歩に差がなく、最も長いのが歩み足1歩の傾向にあるといえる。

内股における掛けの運動時間の平均 (標準偏差) は、表5に示すとおり継ぎ足が0.87 (0.06) 秒、歩み足1歩が1.01 (0.14) 秒、歩み足2歩が0.98 (0.09) 秒であった。分散分析によると、表7に示すとおり内股における掛けの運動時間の平均は、継ぎ足、歩み足1歩、および歩み足2歩の条件の差が有意であった ($F(2, 26) = 16, 20, p < .01$)。多重比較の結果、表7に示すとおり各条件の大小関係は、「歩み足1歩 = 歩み足2歩 > 継ぎ足」であった ($MSe = 0.0025, 5\%$ 水準)。したがって、内股における掛けの運動時間は、継ぎ足が最も短く、歩み足1歩と歩み足2歩に差がない傾向にあるといえる。

大外刈りにおける掛けの運動時間の平均 (標準偏差) は、表5に示すとおり継ぎ足が0.90 (0.07) 秒、歩み足1歩が1.00 (0.09) 秒、歩み足2歩が1.00 (0.09) 秒であった。分散分析によると、表8に示すとおり大外刈りにおける掛けの運動時間の平均は、継ぎ足、歩み足1歩、および歩み足2歩の条件の差が有意であった ($F(2, 26) = 22.74, p < .01$)。多重比較の結果、表8に示すとおり、各条件の大小関係は、「歩み足1歩 = 歩み足2歩 > 継ぎ足」であった ($MSe = 0.0025, 5\%$ 水準)。したがって、大外刈りにおける掛けの運動時間は、継ぎ足が最も短く、歩み足1歩と歩み足2歩に差がない傾向にあるといえる。

表5 掛けの運動時間の平均 (標準偏差) N=14

	継ぎ足	歩み足1歩	歩み足2歩
大腰	1.00 (0.15)	1.11 (0.19)	1.00 (0.15)
内股	0.87 (0.06)	1.01 (0.14)	0.98 (0.09)
大外刈り	0.90 (0.07)	1.00 (0.09)	1.00 (0.09)

注) 表中の数値は秒。

表6 掛けの時間の分散分析：大腰

SV	SS	df	MS	F
つくり	0.1	2	0.05	13.19**
個人差	0.91	13	0.07	
残差	0.94	26	0.004	
全体	1.95	41		**P < .01

多重比較	歩み足1歩 > 継ぎ足
	歩み足1歩 > 歩み足2歩
	継ぎ足 = 歩み足2歩

表7 掛けの時間の分散分析：内股

SV	SS	df	MS	F
つくり	0.16	2	0.08	16.20**
個人差	0.29	13	0.02	
残差	0.13	26	0.005	
全体	0.58	41		**P < .01

多重比較	歩み足1歩 > 継ぎ足
	歩み足1歩 = 歩み足2歩
	歩み足2歩 > 継ぎ足

表8 掛けの時間の分散分析：大外刈り

SV	SS	df	MS	F
つくり	0.09	2	0.05	22.74**
個人差	0.24	13	0.02	
残差	0.05	26	0.002	
全体	0.38	41		**P < .01

多重比較	歩み足1歩 > 継ぎ足
	歩み足1歩 = 歩み足2歩
	歩み足2歩 > 継ぎ足

4 考察

大腰、内股、および大外刈りにおける、継ぎ足、歩み足1歩、および歩み足2歩を用いたつくりの運動時間を検討した結果、大腰におけるつくりの運動時間は、歩み足1歩と継ぎ足に差がなく、最も長いのが歩み足2歩であった。内股、および大外刈りにおけるつくりの運動時間は、歩み足1歩が最も短く、次いで継ぎ足、最も長いのが歩み足2歩であった。

ここで歩数が同じ2歩の継ぎ足と歩み足2歩を比較すると、大腰、内股、および大外刈りのいずれにおいてもつくりの運動時間は継ぎ足が歩み足2歩に比べ運動時間が短いことがわかる。大腰におけるつくりの運動時間は、継ぎ足が歩数の少ない歩み足1歩と差がない。このように本研究において、回転系の投げ技である大腰、内股、および非回転系の投げ技である大外刈りを対象とし、つくりの運動時間を検討した結果、継ぎ足が歩み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。この知見は、非回転系の小内刈りおよび大内刈りを対象とした研究（三戸，2015）の結果と一致している。

投げ技のつくりにおいて、継ぎ足が歩み足に比べ運動時間が短い傾向を示す本研究の知見は、継ぎ足が短い距離を素早く動くことに適していることを示すと考えられる。つくりにおいて素早く動作を行うことは、つくりの運動を掛けに適切に活用することや、相手に防御動作のより早い反応や判断を必要とさせることにつながり、投げ技の効果を高めるために重要であると考えられる。

また、大腰のつくりにおいては歩み足1歩が継ぎ足と運動時間に差がなく、内股および大外刈りのつくりにおいては歩み足1歩が最も運動時間が短かった。このように歩み足1歩の運動時間が短い傾向は、継ぎ足、および歩み足2歩に比べ歩数が少ないことが影響していると考えられる。

次に、つくりにおいて継ぎ足、歩み足1歩、歩み足2歩を用いたときの大腰、内股、および大外刈りにおける掛けの運動時間を検討した。その結果、大腰における掛けの運動時間は、つくりで継ぎ足を用いたときと歩み足2歩を用いたときに差がなく、最も長いのが歩み足1歩を用いたときであった。内股と大外刈りにおける掛けの運動時間は、つくりで継ぎ足を用いたときが最も短く、歩み足1歩と歩み足2歩を用いたときに差がなかった。

このように本研究において、回転系の投げ技である大腰、内股、および非回転系の投げ技である大外刈りを対象とし掛けの運動時間を検討した結果、つくりで継ぎ足を用いたときに掛けの運動時間が短い傾向を示すことを明らかにした。この知見は、非回転系の小内刈りおよび大内刈りを対象とした研究（三戸，2015）の結果と一致している。つくりにおいて継ぎ足を用いたとき、掛けの運動時間が短い傾向は、足を継ぐ動作が身体の向く方向を安定させ、つくりの運動を掛けに活用することに適しているためであると考えられる。

本研究の知見は、回転系の投げ技においても非回転系同様、継ぎ足が近い間合いからつくりの素早い動きを行ううえで、また、つくりの運動を掛けに活用するうえで効果的であることを示唆すると考えられる。これは、これまでの指導論的立場の文献において、継ぎ足は組み合わせたときなど接近したとき効果的に用いられる（嘉納，1931；松本，1984；大滝，1952）とする指摘と一致する。

ところで三戸（2015）は、非回転系の投げ技を対象に検討し継ぎ足が近い間合いで効果的であることを明らかにするなか、歩み足に比べての継ぎ足の有利さを一義的にとらえるべきではないことを指摘している。すなわち、継ぎ足および歩み足にはそれぞれに適した、掛けの技術や、間合い、移動などの技を掛ける条件があるとしている（三戸，2015）。

本研究で対象とした非回転系の大外刈りは、つくりで歩み足を用いるのが一般的であり、同じく非回転系の小

内刈りや大内刈りがつくりで継ぎ足を用いるのが一般的であることと異なる。これは、同じ非回転系の投げ技であっても、小内刈りや大内刈りにおけるつくりの動作は相手の足の前にごく短い距離で行うが、これに対し大外刈りにおけるつくりの動作は相手の足の横まで比較的長い距離で行うためであると考えられる。本研究において、大外刈りにおける掛けの運動時間は歩み足を用いたとき長い傾向がみられた。歩み足を用いて掛ける大外刈りは、つくりの運動をそのまま掛けに活用するのではなく、つくりで軸足を相手の足の横に踏み出して力をためて掛けで相手の脚を強く刈って投げるため、身体が大きく跳ね上がることが影響していると考えられる。

5 おわりに

本研究は、回転系の投げ技を対象に、柔道における継ぎ足と歩み足の投げ技への効果について検討することを目的とした。対象とする投げ技として回転系の大腰および内股、比較検討のため非回転系の大外刈りを取りあげた。各投げ技の試技において、つくりで継ぎ足、および歩み足を用い、つくり、および掛けの運動時間を検討した。その結果、つくり、および掛けにおける運動時間は、つくりにおいて継ぎ足を用いたときが、歩み足を用いたときに比べ短い傾向がみられた。この知見は、回転系の投げ技においても非回転系同様、継ぎ足が、近い間合いでのつくりの素早い動きと、つくりの運動を掛けに活用するうえで効果的であることを示唆すると考えられる。

したがって、本研究の知見からは、回転系の投げ技においても非回転系同様、つくりでの素早い動きと、つくりの運動を掛けに活用するために、歩み足だけでなく継ぎ足を用いて技を掛けられる技能の習得が重要であると考えられる。様々に状況が変化する攻防の場面に適応して技を掛けることができるよう、互いの間合いや動きの変化に応じ、適切に継ぎ足や歩み足から技を掛けることができるようにすることが、技能を向上させるうえで重要であると考えられる。

文 献

- 嘉納治五郎 (1931). 柔道教本上巻. (財) 講道館監修 (1987), 嘉納治五郎体系第3巻柔道実技 (pp.294-405). 本の友社.
- 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.
- 文部科学省 (2013). 学校体育実技指導資料第2集柔道指導の手引き (三訂版).
- 大滝忠雄 (1952). 柔道. 山海堂.
- 三戸範之 (2015). 柔道における運動時間からみた継ぎ足の投げ技への効果. 武道, 538, 130-136.
- 三戸範之・神谷忠昭 (1999). 運動構造を基準とする柔道投げ技の分類に関する研究. スポーツ運動学研究, 12, 105-115.
- 竹内善徳 (1979). 柔道. 不昧堂出版.
- 手塚政孝 (1984). 柔道のスキルと指導. 明治大学教養論集, 173, 127-134.