

3. よい抑え込み動作の究明と抑技の評価基準の作成

京都教育大学 籾根 敏和
京都産業大学附属中・高等学校 中嶋 啓之
兵庫教育大学 有山 篤利
乙訓高校 藤野 貴之

3. Finding out Good Osaekomi Moves and Developing Evaluation Criteria for Osaekomi Techniques

Toshikazu YABUNE (Kyoto University of Education)
Hiroyuki NAKAJIMA (Kyoto Sangyo University Junior·Senior High School)
Atsutoshi ARIYAMA (Hyogo University of Education)
Takayuki FUJINO (Otokuni High School)

abstract

In order to find out the trick to osaekomi techniques for judo, we conducted a study in which 32 people with judo experience varying in skill levels and level of competition held a judo master in an osaekomi. The moves were observed and assessed by four judo masters. Based on their assessments, it became clear that the judo masters who were able to escape the osaekomis were able to move their shoulders freely while being held down. We therefore came to the conclusion that a good osaekomi is one in which the opponent is held down in a way that prevents them him/her moving his/her shoulders freely.

Furthermore, in order to study the trick to preventing the opponent from moving his/her shoulders freely, we conducted a study which involved holding down two judo masters in an osaekomi. Based on the results of the study, we came to the conclusion that the trick shared by good osaekomis is that the holder keeps his/her upper arms to the body and presses his/her chest against their opponent to hold his/her shoulders down, and stabilizes his/her lower body by lowering the hips.

In addition, we developed evaluation criteria based on the trick to performing osaekomi moves and created a point system for the 60 osaekomi techniques for evaluating students' skills based on the criteria. After analyzing a correlation between the point system and the

duration of the osaekomi, we found that there is a strong correlation between the two. This correlation verified that the evaluation criteria for osaekomi are appropriate.

I はじめに

1 研究背景

新学習指導要領では、これまでの「生きる力」という理念を踏襲しつつ、基礎的・基本的な知識や技能を習得させることに加えて、これらを活用する思考力・判断力・表現力等を育成していくことが求められている。換言すれば、新学習指導要領では、手に入れた知識や技能を実践の場で応用し、活用していくような能力の育成が求められているわけである。従って、これからの教科指導では、基礎・基本となる知識や技能の学習プログラムは、それらを活用しながら新たな課題に挑戦していけるような方向性を持って作成されねばならない。これらの要求に応えるための武道授業プログラムとして、平成19年度に作成したのが「発見型柔道授業プログラム」である^{1) 5)}。

前述の要求に加えて、武道の授業では「技ができる楽しさや喜びを味わわせ、その技を用いて攻防を展開することができるようにすること」、「伝統的行動の仕方を理解させること」が求められるのであり、このプログラムを作成する前提として特に考慮したことは、柔道の授業は「伝統的行動の仕方の理解」と、「生涯にわたって運動に親しむ基礎作り」という二つのテーマを解決できるように展開されなければならないということであった。これらの内、「生涯にわたって運動に親しむ基礎作り」の「基礎」に関しては、「自ら学び自ら考えるための基礎」でもあり、それは将来応用するための基礎、すなわち行動原理と考えられるし、柔道という運動はそれ自体が伝統性を含んでいるものである。従って、二つのテーマを解決するためには、礼法も含めて柔道という運動の原理を明らかにし、それを指導すればよいことになる。また、「自ら学び自ら考える」という条件を思えば、原理の指導は教員サイドから生徒へと専断的に行うのではなくて、生徒サイドで発見するように導く方法が望ましい。さらには、体育の授業という限られた時間のなかで原理を発見させるには、相当に効率のよい指導プログラムが必要となる。

以上の考察に基づき、まず礼、受身、投技に共通する原理を解明して、それを「強い力同士の衝突や、引き合いを避けることを趣旨として、臨機応変に行動すること」と定義し⁴⁾、原理や技能を効率よく学習するための工夫を加え、礼法と柔道の技術（受身、投技）・戦術（投技）の双方向から柔道という伝統的運動の原理発見に導くプログラムを作成した。その結果、作成したプログラムは、「柔道授業で何を教えるべきか」という部分にまで踏み込んだ内容となり、柔道の「動き」の学習の中で思考や探求を促す「発見型柔道授業プログラム」となった。

研究授業の終了後に行った評価の結果、「発見型柔道授業プログラム」を用いれば柔道の非専門教員でも生徒達の技術や学習意欲を向上させることができることが確認できた^{2) 5)}。また、武道教育の重要課題である「伝統的行動の仕方」を理解させることに関しても好結果を得ることができた^{2) 5)}。これらの結果から、「発見型柔道授業プログラム」は、これからの柔道の学習に求められている基礎基本の充実とこれらを活用する思考力・判断力・表現力等の育成に十分に貢献できるプログラムであり、武道の必修化を受けて学校現場が抱える切実な問題の一つである指導者不足に対しても有効な解決策になり得ると確信した。ただし、研究授業の対象が高校1年生の男子生徒であったこと、教材が投技に偏っていたことなどから、作成当初の「発見型

柔道授業プログラム」は柔道授業のプログラムとしては未完成であり、女子生徒にもこのプログラムが有効なのかという問題や、抑技も加えて教材化していくという課題が残った。幸い平成21年度からは独立行政法人日本学術振興会科学研究費補助金（基盤C一般、平成21～23年度、平成24～26年度）の交付を受けることができ、プログラムの完成に向けて研究を継続することができた。

平成21年度には、女子高校生を対象に「発見型柔道授業プログラム」による実験授業を行った。その結果、「発見型柔道授業プログラム」では女子生徒に対しても柔道学習への肯定的な捉え方を育成できることが明らかになり、女子生徒に対しても男子と同等の技術の向上を保証できることが明らかになった⁶⁾。この講座を担当した教員が柔道を専門にする教員であったため、平成22、23年度には、女子大学生を対象にして、柔道の非専門者を教員とする研究授業を行った。その結果、「発見型柔道授業プログラム」を用いれば、男子を学習者とする場合と同様に柔道の非専門教員であっても専門教員と同等の成果を得ることができると明らかになった⁸⁾。また、平成22年度の研究授業から受身動作も評価に加えたのであるが、その結果、受身動作は投げ動作ほどには上達していないことが判明した。そこで受身プログラムの見直し作業を行い、受身動作の指標を明確にして、受身プログラムの改良を行った⁷⁾。加えて、安全で効果的に受身学習を行うための補助器具を開発し、特許を出願（平成23年7月15日）するとともに、その有効性も検証した⁹⁾。なお出願した特許は平成25年7月12日に登録（特許第5312530）された。

平成23年度からは発見型の抑技授業プログラムの作成に着手し、まず抑技が「発見型柔道授業プログラム」の教材となり得るかどうかを判定するための研究を行った¹⁰⁾。その結果、柔道の抑込は「相手の強いところを避け、弱いところを攻める」という考え方に基いて成り立っていると考えることができた。この考え方は「発見型柔道授業プログラム」の核となる「柔の原理」と共通する考え方であり、柔道の抑技は礼法、受身、投技と同様に「発見型柔道授業プログラム」の教材として適当であると判定できた。この研究では、中学生、高校生を被験者として3タイプの抑え込みからの脱出ゲームを行ったのであるが、このゲームは安全な攻防ゲームとして楽しめるし、柔道の抑技の原理を伝えるのに都合が良いので、「発見型抑技授業プログラム」のスタート部分に採用することにした。ただし、このゲームでの抑え込み方は「仰向けの相手の上半身を抑える」という条件以外は学習者任せとなるので、柔道の抑技としてはかなり不十分である。従って、次に続く課題は、柔道の抑技の動作のコツを明らかにして、学習者に動き作りのための具体的目標として提示することである。また、「応用できる基礎的動きの指導」という指導目標からいえば、ここで明らかにする動作のコツは、柔道の各種抑技に共通する動作のコツでなければならない。しかし、中学校武道必修化のために全日本柔道連盟が作成した「柔道授業づくり教本」¹³⁾を見ても、抑技に関する解説は「袈裟固」はこのように、「上四方固」はこのようにという具合に技毎のポイントが示されているのみで、「共通する動作のコツ」という観点は見出すことが出来ない。

本研究で究明する「よい抑え込み動作」は、動作の習得過程でその出来具合を判定するための評価の観点にもなる。そこで、「よい抑え込み動作」から導かれる評価の観点に基づいて動作の評価基準を作成し、その妥当性を検討することも本研究にとって重要な課題となる。なお、本研究は、独立行政法人日本学術振興会科学研究費補助金（基盤C一般、平成24～26年度）の交付を受けて行ったものである。

2 研究目的

本研究の目的は、以下の2点である。そこで本論文の構成を2部構成とし、(1)の目的を解決するための研究を「研究1 (よい抑え込み動作の究明)」、(2)の目的を解決するための研究を「研究2 (抑技の評価基準の作成)」として論述することにする。

- (1) 柔道の主な抑技には「袈裟固」、「上四方固」、「横四方固」、「縦四方固」がある。これらの内、「袈裟固」、「上四方固」、「横四方固」については抑え方の形態は各々違うものの、上半身を使って相手を抑え、下半身は畳に接触するという部分で共通している。これに対して「縦四方固」は上半身も下半身も相手に覆い被さる形で抑え込むのであり、他の3種類の抑込と共通する部分は少ない。そこで本研究では「縦四方固」を教材から省くことにして、「袈裟固」、「上四方固」、「横四方固」に共通する動作のコツを究明することを第一の目的とする。
- (2) 本研究で明らかにする「よい抑え込み動作」は、学習者の動作目標となるのみならず、動作の習得過程でその出来具合を判定するための評価の観点にもなる。そこで、明らかにした「よい抑え込み動作」から導かれる評価の観点に基づいて動作の評価基準を作成し、その妥当性を検討することを第二の目的とする。

II 研究1：よい抑え込み動作の究明

1 方法

(1) 実験方法

熟練度や競技レベルの異なる柔道経験者を取とし、熟練した柔道経験者1名を受として被験者とした。そして、取に「袈裟固」・「横四方固」・「上四方固」の順番で20秒間抑え込むことを目標にさせ、受には脱出に挑戦させた。20秒間以内に受がうつ伏せとなる、もしくは取の下肢を受の下肢で制した場合に「脱出」とした。試技間隔は、休憩時間を考慮して5分間とした。

(2) 分析方法

すべての試技をビデオ撮影し、受が脱出できたときの抑え込みと脱出できなかったときの抑え込みに分類した。そして、受が脱出できなかった抑え込みに共通する動作形態を動作観察によって探求した。動作観察は、大学教授2名 (いずれも柔道経験者)・高校教諭2名 (柔道部顧問) の4名が担当した。

(3) 被験者

被験者は高校生14名、大学生14名、専門学校生4名の32名で、未熟練者から熟練者まで様々な競技力を備えた者を選抜した。段位は初段から参段まで、女子が高校生に8名と大学生に2名入っている。受は1名限定として、高校時に京都府選手権81kg級ベスト8の成績を持つ男子選手とした。撮影日、撮影場所は以下のとおりであった。

撮影日	場所	被験者数
平成24年 8月20日	K大学附属中学高校柔道場	10名
8月27日	K大学柔道場	14名
9月7日	R高校柔道場	8名

2 結果

まず取の抑え込み動作について観察したが、受が逃げられなかった場合と逃げる事が出来た場合の形態について明確な差を見出す事は出来なかった。そこで、次に受の動作に注目し、逃げる事が出来た場合と出来なかった場合の動作を比較観察したところ、逃げる事が出来た場合は受の肩が自由に動いていることが明確になった。また、受に対して逃げる事が出来た場合と出来なかった場合の違いを聴取したところ、「逃げる事が出来た場合は肩が自由に動いた」との回答を得た。

3 考察

受の動作の観察と受の主観の聴取の結果、逃げる事が可能な抑え込みでは受の肩が自由に動くことが判明した。抑え込みの目的は相手を抑えて逃がさないことなので、「よい抑え込み」の要件は、「受の肩の自由を奪うように抑え込む」ことであるといえる。逆に言えば、抑え込みを逃れるためには、「肩の自由がきくように動作する」ことが要件となるわけである。そこで、プログラムの「よい抑え込みの発見学習」部分では、この要件の発見に導くような学習から開始するのがその後の展開にとって都合が良いと考えられる。また、抑え込み要件を学習者に発見させるためには、「よい抑え込み」と「逃がしてしまった抑え込み」の動画を学習者に見せて、受の動作に注目させ、その違いの発見に導くようなプログラムが効果的といえよう。

以上のように抑え込みの要件は明らかになったものの、「受の肩の自由を奪うように抑え込む」にはどのように動作すればよいかという問題がまだ解決していない。この問題を解決しなければ、学習者に具体的な動作目標を与える事は出来ない。そこで、よい抑え込みの要件を満たすことができる柔道熟練者を取と受に選出し、次の①～⑥ような実験を行ってみた。

① 取が受を上四方固、横四方固、袈裟固でそれぞれ抑え込んだ。このとき受はすべての抑え込みで全く逃れる事は出来なかった。

抑え込んでいるにもかかわらず受の肩が自由に動くとするれば、考えられる状況は受の肩の周りに隙間があるということである。上記3種の抑え込みにおいて受の肩の周りに隙間が出来るとすれば、取の動作としては、腋が緩んでいるか、背中が丸まった状態で抑え込んでいる状況が思い浮かぶ。そこで、

② 抑え込みを完成させた取に対して、以下の写真1の例のように腋を緩めるように指示してみた。その結果、いずれの抑え込みも受は簡単に逃れる事が出来た。

次に、

③ 抑え込みを完成させた取に対して、以下の写真2の例のように背中を丸めるように指示してみた。その結果、いずれの抑え込みも受は簡単に逃れる事が出来た。

中学校武道必修化のための「柔道授業づくり教本」によれば、抑え込みで陥りやすい欠点として、「上体が相手に乗りすぎる」、「脚の開きが狭く、足の甲が畳についている」等の例が挙げられている。確かにこれらの動作では、いずれも腕に力が入らず、受の肩部の固定が不十分になると考えられる。そこで、

④ 抑え込みを完成させた取に対して、以下の写真3の例のように受の体にさらに乗りかかるように指示してみた。その結果、いずれの抑え込みも受は簡単に逃れる事が出来た。

次に、

⑤ 抑え込みを完成させた取に対して、以下の写真4の例のように脚をそろえて甲を畳につけるように指示してみた。その結果、いずれの抑え込みも受は簡単に逃れることが出来た。

以上の実験結果から、「相手の肩の自由を奪うように抑え込む」という抑え込みの要件を満たす「よい抑え込み動作」が浮き彫りになった。すなわちそれは、「腋を締めるように腕を引きつけ、胸を張って、挟み付けるように相手の肩部を圧迫し、腰を落として下半身は安定姿勢を保持する」、そして「上体は相手に乗りかかりすぎないように注意する」ということである。さらに個々の抑え込みに関して肩部の挟み付けに用いる部位を詳細に言えば、上四方固では「両腕と胸」、横四方固では「相手の背中越しに帯をつかんだ方の腕とその側の胸」、袈裟固では「相手の腕を抱え込んだ方の腕とその反対側の脇腹」となる。

作成するプログラムでは、この「よい抑え込み動作」の発見学習は、「抑え込みの要件」の発見学習の後にくることになる。学習効率を上げるためには、よい抑え方で抑えている場面から、腋を緩めて逃げられる、背中を丸めて逃げられる、乗りかかりすぎて逃げられる、脚をそろえて逃げられる、というように本研究で行った実験を教材として映像化し、発見のヒントとするような工夫が必要となろう。



写真1



写真2



写真3



写真4

Ⅲ 研究2：抑技の評価基準の作成

1 評価の観点と評価基準の検討

明らかにした「よい抑え込み動作」は、「腋を締めるように腕を引きつけ、胸を張って、挟

み付けるように相手の肩部を圧迫し、腰を落として下半身は安定姿勢を保持する」、そして「上体は相手に乗りかかりすぎないように注意する」ということであった。この表現を身体部位別に分解すると、「腋を締めるように腕を引きつける」、「胸を張る」、「腰を落とし下半身は安定姿勢を保つ」、「上体は相手に乗りかかりすぎない」となるので、「腋は締まっているか」というように各々分解した表現を疑問形に変換すれば、評価の観点ができる。

次に各観点についての評価基準であるが、各観点は形態観察から判定される定性的なものであるから、評価基準もそれに併せて定性的にするならば、判定を容易にするという意味で、「出来ている」、「少し出来ている」、「出来ていない」というような3段階評価にするのが妥当ではないかと思う。さらに、形態観察後の判定を容易にするために各観定の表現を具体化するならば、次のようになる。

観点①「腋が締まっているか」に関して

「出来ている」と判定できるのは「前腕と上腕のなす角度が直角に近く、受がほとんど動けない」場合、「少し出来ている」と判定できるのは「前腕と上腕のなす角度は直角に近いが、受が動くとすぐに隙間が出来る」場合、「出来ていない」と判定できるのは「はじめから腋が開いている」場合。

観点②「胸を張っているか」に関して

「出来ている」と判定できるのは「頸部が立ち背中が反っている」場合、「少し出来ている」と判定できるのは「頸部が立っているが背中が平板である」場合、「出来ていない」と判定できるのは「背中が丸まっている」場合。

観点③「腰を落とし下半身は安定姿勢を保っているか」に関して

「出来ている」と判定できるのは「腰が落ち、両脚が大きく開かれ、足部が起こされて畳についている」場合、「少し出来ている」と判定できるのは「出来ているに比べて脚の開きが狭い場合や、足が開いていても足部がダランと伸びている」場合、「出来ていない」と判定できるのは「両脚が殆ど真っ直ぐ伸び、足部がダランと伸びている」場合。

観点④「上体は相手に乗りかかりすぎないか」に関して

「出来ている」と判定できるのは「上体が相手の胸部に乗っている」場合、「少し出来ている」と判定できるのは「上体が相手の胸部を少し越えて乗っている」場合、「出来ていない」と判定できるのは「相手の上体と重なり合うように、あるいはそれを越えるように大きく重なっている」場合。

以上のような定性的な評価基準でもよいが、学習者個々の上達具合や、グループ毎の上達具合を比較検討するためには評価基準を定量化する方が便利であろう。そこで本研究では、上記「出来ている」を3点、「少し出来ている」を2点、「出来ていない」を1点に変換して基準を定量化し、その妥当性を検討することにした。

2 評価基準の妥当性の検討

(1) 検討方法

よい抑え込みであれば、相手は逃げにくいはずである。そこで、ここでは作成した評価基準によって「よい抑え込み動作の究明」のために用いた被験者の内、全身が明確に映り込んでいた20名のすべての抑え込み60試技を得点化し、抑え込んだ時間との相関関係を分析することにより、評価基準の妥当性を検討することにした。尚、抑え込み形態の得点化作業は、

「よい抑え込み動作の究明」の研究で動作観察を担当した大学教授2名（いずれも柔道経験者）・高校教諭2名（柔道部顧問）の4名による合議制で実施した。また、抑え込んだ時間は次のように得点化した。

抑え込み時間	得点
20秒	5点（ただし、型崩れなく余裕で抑えているものは2点プラス）
20秒未満15秒以上	4点
15秒未満10秒以上	3点
10秒未満5秒以上	2点
5秒未満	1点

(2) 結果、及び考察

作成した評価基準によって、上四方固、横四方固、袈裟固の計60試技を柔道熟練者4名が合議制で得点化した。そして、評価の観点①～④の得点を合計した抑え込み得点と抑え込み時間得点について相関分析を行った。その結果、両者の間には高い正の相関が認められた（ $r=0.72$ ）。以上の結果から、「よい抑え込み動作」に基づいて作成した「抑え込み動作評価基準」の妥当性が確かめられた。

IV まとめ

柔道の抑技に共通する動作のコツを明かにするために、熟練度や競技レベルの異なる柔道経験者32名を取とし、熟練した柔道経験者1名を受として抑え込み実験を実施した。すべての試技をビデオ撮影し、柔道熟練者4名で動作観察を行い、受の主観を聴取した結果、逃げる事が可能な抑え込みでは受の肩が自由に動いていることが判明した。そこで「良い抑え込み」の要件は、「受の肩の自由を奪うように抑え込む」ことであると考えられた。

さらに相手の肩の自由を奪うための動作のコツを究明するために、柔道熟練者を取、受として抑え込み実験を実施した。その結果、よい抑え込みに共通する動作のコツは、「腋を締めるように腕を引きつけ、胸を張って、挟み付けるように相手の肩部を圧迫し、腰を落として下半身は安定姿勢を保持する」、そして「上体は相手に乗りかかり過ぎないように注意する」ことであると考えられた。

また、「よい抑え込み動作」から導かれる評価の観点に基づいて動作の評価基準を作成し、その妥当性を検討した。作成した評価基準によって、「よい抑え込み動作の究明」のために用いた被験者の内、全身が明確に映り込んでいた60試技を得点化し、抑え込んだ時間との相関関係を分析した。その結果、両者の間には高い正の相関が認められ、「よい抑え込み動作」に基づいて作成した「抑え込み動作評価基準」の妥当性が確かめられた。

引用文献・参考文献

- 1) 有山篤利、藤野貴之、籾根敏和、「発見型柔道学習モデルの提案」、体育科教育、57（15）、大修館書店、2009、34～39
- 2) 有山篤利、藤野貴之、籾根敏和、「発見型柔道学習モデルの実践とその有効性に関する考察」、聖泉大学スポーツ文化研究所紀要、第2巻第1号、2009、27～37

- 3) 文部科学省、柔道指導の手引き（二訂版）、2007
- 4) 籾根敏和、徳田眞三、木村昌彦、斎藤仁、柔道再発見、不昧堂、2004
- 5) 籾根敏和、藤野貴之、有山篤利、「授業プログラムの作成」、文部科学省委嘱事業平成19年度「武道の体育授業・運動部活動の相互連携に関する研究」報告書、京都府立桃山高等学校、2008、8～95
- 6) 籾根敏和、有山篤利、藤野貴之、「発見型の柔道の学習プログラムの女子生徒への有効性の検証」、講道館柔道科学研究会紀要、第13輯、2011、165～181
- 7) 籾根敏和、大宅和幸、有山篤利、藤野貴之、「柔道のよい受身動作の解明と、動作の学習法と評価法に関する検討」、京都教育大学紀要第、119号、2011、71～85
- 8) 籾根敏和、有山篤利、藤野貴之、中嶋啓之、「柔道非専門者を指導者とした場合の発見型柔道学習プログラムの女子学生への有効性の検証」、講道館柔道科学研究会紀要、第14輯、2013、137～154
- 9) 籾根敏和、有山篤利、藤野貴之、中嶋啓之、「柔道の受身及び投技習得を助ける教具の有効性の検証」、京都教育大学紀要、123号、2013、17～29
- 10) 籾根敏和、中嶋啓之、有山篤利、藤野貴之、「発見型柔道授業プログラムの教材としての抑技の妥当性の検討」、講道館柔道科学研究会紀要、第15輯、2015、115～121
- 11) 籾根敏和、有山篤利、藤野貴之、中嶋啓之、「発見型柔道授業プログラムを構成する新受身プログラムの有効性の検証」、京都教育大学紀要、126号、2015、25～36
- 12) 籾根 敏和、有山 篤利、藤野 貴之、中嶋啓之、「投技の動き作りにおける足型シートの有効性の検討」、京都教育大学紀要、128号、2016、21～33
- 13) 全日本柔道連盟、柔道授業づくり教本、2010