

# G ボールを活用した後ろ受け身に関する研究

武井 嘉恵 (200912009、体操方法論)

指導教員：長谷川 聖修、遠藤 卓郎、本谷 聡

キーワード：G ボール、後ろ受け身、従来型、固定型、回転型

## 【目的】

中学校の武道必修化に伴い、柔道における安全指導のあり方が社会問題として注目されている。そのために、柔道に対する興味・関心を持たせながら、より安全なプログラムを指導する事が最も重要な課題であると考えられる。そこで、本研究は、柔道経験者に、後ろ受け身を 1)従来型 2)固定型 3)回転型で実施させ、動作分析と内省調査を通して 3 者を比較・検討することによって、後ろ受け身における安全指導に関する基礎的知見を得ることを目的とした。

## 【方法】

対象：T 大学柔道部女子 4 名 (全国大会出場レベル以上)

実験方法：従来型；①長座の姿勢(J1)

固定型；②うつ伏せ姿勢の上(尾てい骨:約 25 cm)(K1)、

③正坐前屈の姿勢の上(背中中央:約 55 cm)(K2)

回転型(G ボールを回転させた受け身:写真 1)；④直径 45 cm (G1)、⑤55 cm (G2)、⑥65 cm (G3)、以上の 6 つの姿勢から被験者が「一番安全だと思う」後ろ受け身をする。

分析方法：被験者の後ろ受け身における動作全体と頭部を撮影した。映像データから接地局面、受け身局面、最終局面を抽出し、各課題における接地部位、局面間の所要時間、最終局面の姿勢、頭部の水平移動距離、頭部の振れ幅についてのデータについて計測した。また、課題の経験の有無、困難度、安全度、興味度についてアンケート調査を行った。

## 【結果】

1. 接地部位における全体比は、J1 と K1 において、腰や背中が多い傾向にあり、K2 から G3 までは臀部、背中、腕が多い傾向が認められた。

2. 頭部の水平移動距離は、従来型、固定型、回転型

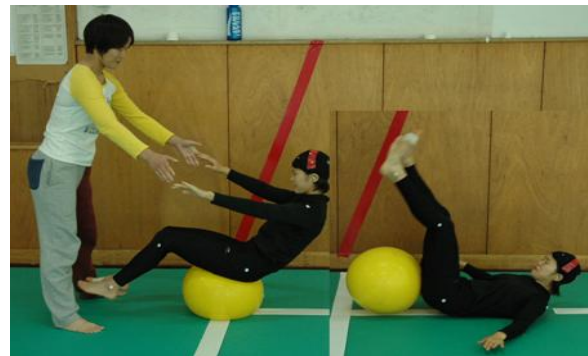


写真 1 直径 45 cm の G ボールからの受け身 (G1)

の順に長くなる傾向が認められた。

3. 従来型、固定型、回転型と最初の姿勢が高くなるほど、最終局面における姿勢において、後方への返りが大きくなり、頭部の振れ幅についても増大する傾向が認められた。

4. 困難度と安全度についての内省調査から、固定型、回転型いずれも腰の高さが高くなるにつれて難しく、危険であると感じる傾向が認められた。興味度については、従来型・固定型よりも、回転型において楽しいと感じる傾向があった。

## 【まとめ】

後ろ受け身を指導するためには、まず従来型の受け身をしっかりと習得することの重要性が確認された。その後、落下姿勢で受け身の練習ができる固定型や興味をひくことができる G ボールによる回転型へと実践的な内容に展開する必要がある。この際、安全面に配慮して、段階的に高さを調整する必要があることが明らかになった。つまり、初めは、臀部・腰で受け身をとるようにし、少しずつ実践に近い背部での落下姿勢で受け身をとれるように練習を組み立てなければならない。加えて、実際に頭を打たないためには、首のトレーニングも重要である。