



研究テーマ

1 柔道初心者の前回り受身習得に向けた効果的な指導法

2 柔道の前回り受身習得に向けた教材開発

研究概要

柔道の受身には、相手に投げられる際の「身体への衝撃を和らげ、怪我を防ぐ」という効果があります。とくに、「前回り受身」は背負投や体落などの前方技に対して行う受身動作ですが、これが習得できていないと「頭部外傷」や「頸部損傷」が生じてしまう恐れがあります。また、初心者がすぐには身に付けられない技術であることから習得するまでに長時間を要し、柔道指導者にとってもこの受身動作を指導することは難しく、柔道の学習過程全体を通して指導することが求められています。このような課題を解決するためバランスボールを活用した実践的な指導法や習得法および教材開発の研究を行っています。

志々目 由理江

ししめ ゆりえ
教育学部
保健体育

講師

キーワード

柔道指導、柔道初心者、前回り受身、バランスボール、教材開発

特許情報・
共同研究・
応用分野など

特許出願
「前回り受身習得用具」
(特願2021-086007)

1 柔道初心者の前回り受身習得に向けた効果的な指導法

柔道の前回り受身は他の運動ではほとんど見られない、経験のない動きであるとされています。指導上、言葉では説明できない部分が多いため、バランスボールを使用することで習得者に効果的かつ理論的に理解させることが可能であることを見出しました(図1)。また、ボールの特性(軽い、柔らかい、転がる)を十分に活かしているため、安全面を考慮した受身の指導法として役立つのではないかと考えています。そこで、体格に見合ったボールのサイズを選択し、小さな子供から成人の方までを対象とする応用研究を実施しています。



図1 バランスボールを使用した受身指導

2 柔道の前回り受身習得に向けた教材開発

上記で使用したバランスボールは無地のものを使用しています。そこで、より効率的に習得者が前回り受身を身につけるようにするため、ボールに回転方向を示したマークを付けることが良いのではないかと考えました(図2)。曲線状に記した左右の矢印マークはそれぞれ左右の手および腕を位置合わせし、下方部には習得者が着用する柔道衣の帯を平行に位置合わせをするように黒帯マークを記しています。このマークに沿ってボールを持ち、前回り受身を短時間で習得するための研究を行っています。



図2 受身用バランスボール

ホームページ

技術相談に応じられる関連分野

メッセージ

柔道を始めようとする方、柔道の指導をされる方の協力・サポートができればと思っています。