

# 埼玉武道学研究

*Saitama Academy of Budo*

## 第 13 号

---

馳尾大二郎・三戸 範之

柔道三角絞め決めの局面における足の技術：足首底屈と足首背屈・・・・・・・・・・1

筒井 惇裕・三戸 範之

柔道内股の効果的な掛け方に関する研究：背中の反りについて・・・・・・・・・・9

高橋 大翔・石井 直人

柔道大内刈りの効果的な掛け方に関する研究：掛けの方向について・・・・・・・・15

高橋 進・木村 昌彦・野瀬 英豪・小山 勝弘・石井 孝法・田中 裕之・與儀 幸朝・曾我部晋哉・竹澤 稔裕  
久保田浩史・町田 正直・江橋 千晴・Joop Pauel

COVID-19 蔓延禍における「新しい生活様式」に資する欧米柔道指導方法の調査分析 –POST 新型コロナウイルス蔓延禍におけるオランダ・アメリカの柔道指導実態IV（2023 年 1 月～現在）・・・・・・・・23

---

埼玉武道学会

2024



【原著】

## 柔道三角絞め決めの局面における足の技術 ：足首底屈と足首背屈

Foot Techniques in the *Kime* Phase of Judo *Sankaku-Jime*: ankle plantarflexion and ankle dorsiflexion

○ 馳尾大二郎 (米沢工業高等学校)  
三戸 範之 (秋田大学)

Daijiro HASEO (Yonezawa Technical High School)  
Noriyuki SANNOHE (Akita University)

キーワード：柔道、三角絞め、固め技、決めの局面、足首底屈と背屈

Key words: judo, *Sankaku-Jime*, grappling technique, *Kime* Phase, ankle plantarflexion and dorsiflexion

### Summary

The purpose of this study was to examine the effect of foot techniques in the *Kime* Phase of judo *Sankaku-Jime*. Among *Sankaku-Jime*, front *Sankaku-Jime* and lateral *Sankaku-Jime* were investigated. The *Sankaku-Jime* foot techniques were classified into two, which are ankle plantarflexion and ankle dorsiflexion. The subjects were 18 university students with judo experience. They performed one front *Sankaku-Jime* and one lateral *Sankaku-Jime* with two of foot techniques in pairs. For each trial, they were asked to evaluate the strength of the technique on a 5-point scale. The t-test demonstrated that there were significant differences in the average strength of the techniques between the ankle plantarflexion and the ankle dorsiflexion in both the front *Sankaku-Jime* and the lateral *Sankaku-Jime*. When the ankle was dorsiflexed, the average value was higher than when the ankle was plantarflexed in both of the two kinds of the *Sankaku-Jime*. The findings of this study suggest that the technique of dorsiflexing the ankle is more effective than the technique of plantarflexing the ankle in judo *Sankaku-Jime* to increase the strength of the technique.

## 1. はじめに

柔道の試合では、投技と固技を用いる。柔道の技は、投げ技、固め技、当て身技に分類できる。試合で使用できる技は、安全上の配慮から当て身技を除き、投げ技と固め技に限定されている。投げ技と固め技は、運動の仕方が異なるが両方の技術を偏りなく向上させることが競技力を高めるうえで重要であると考えられる。試合は、立ち姿勢で始まり投げ技の攻防が多くなるが、投げ技が不十分なときなどは寝姿勢となり固技で攻防する必要がある。

固め技は、投げ技にくらべ軽視されている傾向にあることが指摘されている(橋本, 1988; 橋本, 1992; 佐藤ら, 1984; 徳田, 1961)。固め技が軽視されるのは、柔道の審判規定で「試合は常に立ち姿勢から始めなければならない」(全日本柔道連盟, 2018)と定められ、柔道の試合が立ち姿勢から始まることが影響していると考えられる。試合中も、寝姿勢で進展がないときには、「待て」となり立ち姿勢から試合が再開する。寝姿勢での攻防は、立ち姿勢から移行することによりのみ可能となる。そのため、試合時間の割合は、圧倒的に立ち姿勢が寝姿勢にくらべ高いと考えられる。選手のなかには、寝姿勢になっても、固め技で攻めず立ち体勢に戻ろうとする選手もみられ、立ち姿勢での攻防のためにスタミナを温存しようとするだけでなく、固め技における得意技を十分習得していないものもいると考えられる。

固め技の判定は、審判の主観が影響しにくいことが指摘されている(尾形ら, 1977)。こういった固め技の性質からも、柔道の競技力向上のためには、投げ技だけでなく固め技の得意技を身に付けることが有効であると考えられる。固め技は、抑え技、絞め技、関節技で構成される。抑え技は、抑え込みの時間が20秒で「一本」、10秒以上20秒未満で「技有り」である。絞め技、関節技、抑え技は、「参った」をしたとき「一本」となる。

このように、固め技の効果の判断には、主観的な判断が入りにくいといえる。また、絞め技、関節技の判定には、「技有り」がなく、技が決まったときはすべて「一本」となる。

固め技の技術に関する実証的な研究は、投げ技から固め技への連絡方法など、戦術について競技分析の視点によるものがみられる(橋本, 1992; 高橋ら, 1988)。高橋ら(1988)は、投げ技から固め技への連絡方法を13類型に分類し、試合における出現数を分析した。その結果、投げ技から固め技への連絡方法は、相手の投げ技が不十分でうつ伏せになったときが最も多い傾向にあることを明らかにした。そして、その後の攻撃は、うつ伏せの相手を背面から、または引き込んで向かい合った体勢で行う場面が多いことを明らかにした。

橋本(1992)は、投げ技から固め技への連絡方法を、「先の先」、「後の先」の2つに大分類し、試合における出現数を分析した。なお、「先の先」は、投げ技を掛けた者がそのまま寝姿勢で攻撃することを示す。「後の先」は、相手の投げ技を掛け不十分なとき寝姿勢で攻撃することを示す。分析の結果、日本選手は「先の先」、外国選手は「後の先」が多いことを明らかにした。

このように、習得した固め技の試合での効果的な活用のためには、戦術的分析が必要であると考えられる。しかし、得意技の技能習得のためには、対象の技を構成する技術について運動のコツの理解が重要であると考えられる。個々の固め技について、効果的な運動方法についての技術的検討は多くの指導書でみられるが、実証的な研究は進んでいないのが現状である。

本研究では、固め技のなかで三角絞めをとりあげ、効果的な運動方法について技術的な検討を行いたい。三角絞めは、他の絞め技が主に腕・手を用いるのに対し、主に脚・足を作用させる絞め技である。脚・足の筋力は腕・手にくらべて極めて高いことから、脚・足の

筋力を活用する三角絞めは、一旦技が決まると絞めの作用が大きいといえる。かつて中学校で絞め技が認められていたなか、三角絞めは中学生には絞めの効果が強すぎるとの判断から、安全に配慮し禁止となっていた。

本研究では、三角絞めのうち、表三角絞め、および横三角絞めを検討の対象としたい。三角絞めには、表三角絞め、横三角絞め、裏三角絞め、後ろ三角絞めがあることが指摘されている（高専柔道技術研究会, 1977, p. 201）。表三角絞めは「三角絞めの基礎である」と指摘され（高専柔道技術研究会, 1977, p. 201）、横三角絞めは、「その機会が多い」と指摘されている（高専柔道技術研究会, 1977, p. 208）。筆者も、三角絞めのなかで、表三角絞め、および横三角絞めを稽古や試合で目にする機会が多く、これら2つの技が三角絞めのなかで使用頻度が高いと考えられる。

三角絞めは、頸部と上腕部の肩に近い位置を両足で絡む技で、表三角絞めは、取り（技を掛けるもの）が仰向けの姿勢、受け（技を掛けられるもの）が膝を付いた姿勢または立ち姿勢となり、お互い向かい合い引き込みの体勢で掛ける技である。横三角絞めは、取りが膝を付いた姿勢または立ち姿勢、受けが四つん這いまたはうつ伏せとなり、受けの頭方向から掛ける技である。

投げ技から固め技の連絡の際、うつ伏せの相手を背面から、または引き込んで向かい合った体勢での攻撃が多いことが指摘されている（高橋ら, 1988）。横三角絞めは、うつ伏せの相手を背面から攻撃する際に、表三角絞めは、引き込んで向かい合った体勢での攻撃に対応する。また、橋本（1992）は、投げ技から固め技への連絡方法を、「先の先」、「後の先」の2つに大分類している。「先の先」としては、巴投げを掛け不十分な場合引き込んだ姿勢から表三角絞めで攻撃するなどがあげられる。「後の先」としては、相手の投げ技が不十分で四つん這いまたはうつ伏せになったとき、横三角絞めで攻撃するな

どがあげられる。このように、表三角絞めおよび横三角絞めは、試合の攻防で活用できる。

本研究では、三角絞め決めの局面における脚・足の運動のなかでとりわけ足の技術に着目したい。三角絞めは、脚が三角形になることから命名されており、脚の運動は注目されるが、足の運動は軽視されやすいと考えられる。しかし、指導書では、足の技術の重要性についての指摘がみられる。三角絞め決めの局面における足の運動は、足首を「直角に屈曲」させる方法で行うことが指摘されている（猪熊ら, 1979; 高専柔道技術研究会, 1977, p. 202; 岡野, 1975）。竹内（1977）は、三角絞めのチェックポイントとして、「両足はかかとに力を入れているか」をあげており、これは足首を直角に屈曲させることを示していると考えられる。この足首屈曲は、機能解剖学における足首背屈と同義である。

三角絞めの運動経過で足首を直角に背屈させるのは、相手の頸部を下腿部で絡むときからで、もう片方の脚を用い三角形に絡んで技が決まるまで背屈動作が継続することが指摘されている（高専柔道技術研究会, 1977, p. 202）。またこの際、相手の頸部を下腿部で絡む脚とともにもう片方の脚の足首も直角に背屈させることが指摘されている（高専柔道技術研究会, 1977, p. 202）。足首を直角に背屈させることは、足を三角形に絡む際に、ひっかかりが生じることや、絡んだ脚の内径が小さくなることなどにより、より力強く絞めるために効果的であることが予測できる。

本研究の目的は、柔道三角絞め決めの局面における、足の技術の効果を検討することである。本研究では、足の技術を「足首底屈」および「足首背屈」の2つに分類し、これら2つの足の技術が、技の決まりかたの強さにおよぼす効果を明らかにする。技の決まりかたの強さは、三角絞めの試技について質問紙により分析する。脚・足は、腕・手にくらべ、筋力は強いが、技巧性においては劣ると考えられる。脚・足を用いる三角絞めにおいては、

効果的な運動方法の把握が技能習得を図るうえでいっそう重要であると考えられる。本研究は、柔道三角絞めの効果的な指導法の改善に貢献すると考える。

## II. 方法

### (1)被験者

被験者は、大学生の柔道経験者 18 名である。予備実験において、被験者が表三角絞めおよび横三角絞めの試技を行った。その結果、被験者全員が、表三角絞めおよび横三角絞めの基礎的技能を習得しており、足を直角にする技術を用いた試技が可能であることを確認した。

### (2)手続き

被験者 18 名が体格の近い者で 3 人 1 組となり、取り 1 名、受け 1 名、足の技術確認担当者 1 名で試技を行う。3 つの役割を交代しながら試技を行う。取りは表三角絞めおよび横三角絞めで足首底屈、および足首背屈の 2 つの足の技術で 1 回ずつ試技を行う。技術確認担当者は、足首底屈、足首背屈が正しく運動されているか確認し、運動が正しくないときは両手を使って正しい運動に修正する。取りが右技を得意とする場合は右技の試技を行い、左技を得意とする場合は左技の試技を行う。技を決めたところで終了とする。試技後、被験者は質問紙に回答する。

### (3) 三角絞め

三角絞めのなかで、表三角絞め(図 1)および横三角絞め(図 2)を分析の対象とする。表三角絞めの試技は、取りが仰向けの姿勢で引き込み、受けが、両膝を付いた姿勢で互い向かい合った体勢で行う。横三角絞めは、取りが片膝を付いた姿勢、受けが四つん這いの防御姿勢の体勢で頭方向から試技を行う。

### (4) 足首底屈および足首背屈

検討対象の三角絞め決めの局面における足の技術は、足首底屈および足首背屈である(図 1、図 2)。足首底屈は、両足とも、足関節を尖足にして下腿部、足背、親指にかけて

一直線上に伸ばすこととする。足首背屈は、両足とも、足関節を可能な限り背屈させ、下腿部と足背の角度が 90 度程度になるようにし、親指を反らすこととする。足首背屈の条件では、足首の運動は背屈のみとし、内転または外転を伴わないこととする。

### (5) 質問紙

質問紙は、表三角絞めおよび横三角絞めにおける、技の決まりかたの強さの評価についてである。試技ごとに、取り、および受け両者が、「足首底屈」および「足首背屈」について、5 段階評定で回答する。

質問紙における 5 段階評定は、「5 とても強く決まっている」、「4 強く決まっている」、「3 やや決まっている」、「2 あまり決まっていない」、「1 決まっていない」である。

### (6) 分析

表三角絞めおよび横三角絞めにおける、足首底屈および足首背屈の決まりかたの強さについて、取りと受けの評価得点の平均値の差を分析する。平均値の差の検定は、t 検定を用いる。



図1 表三角絞め



図2 横三角絞め

### III. 結果

#### (1) 表三角絞めの足の技術と効果

##### ① 取りの決まりかたの強さ

図3は、表三角絞め足首底屈および足首背屈における、決まりかたの強さについて取りの得点平均と標準偏差である。t検定の結果、足首底屈および足首背屈の平均の差は有意であった(両側検定: $t(17) = 7.99, p < .01$ )。図3に示すとおり、足首底屈の平均値(標準偏差)が2.56(0.93)、足首背屈の平均値(標準偏差)が4.72(0.46)である。足首背屈が、底屈にくらべ平均値が高く、技の決まりかたを強く感じているといえる。表三角絞めの決めの局面で、足首を背屈させる技術は、底屈させる技術にくらべ決めを強くするために効果的であることが示唆された。

##### ② 受けの決まりかたの強さ

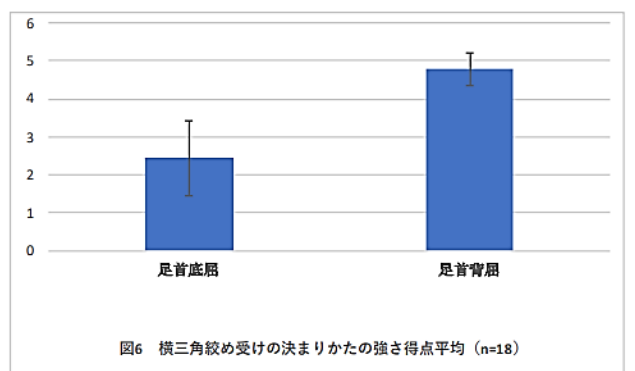
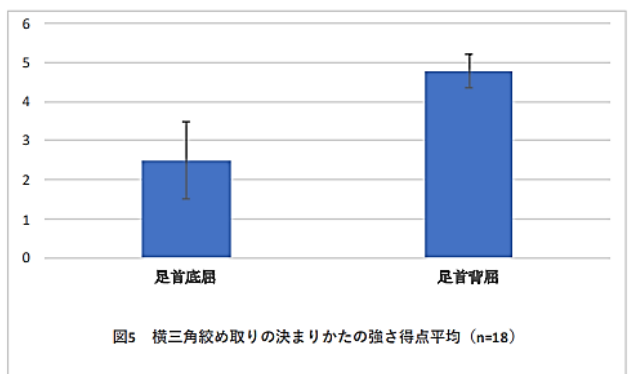
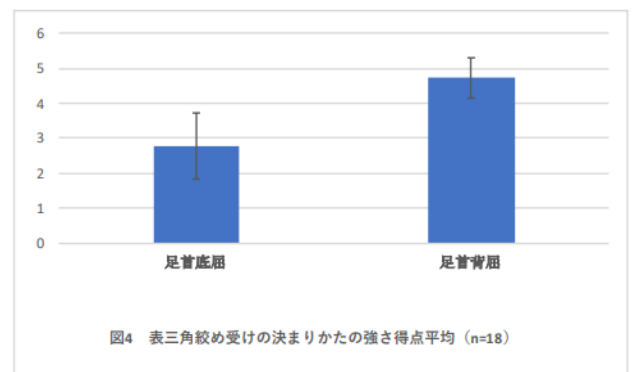
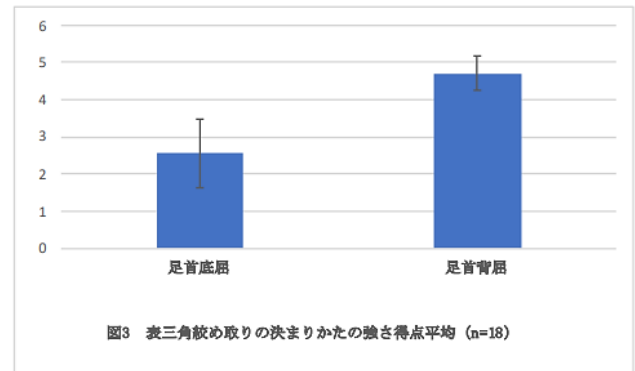
図4は、表三角絞め足首底屈および足首背屈における、決まりかたの強さについて受けの得点平均と標準偏差である。t検定の結果、足首底屈および足首背屈の平均の差は有意であった。(両側検定: $t(17) = 8.80, p < .01$ )。図4に示すとおり、足首底屈の平均値(標準偏差)が2.78(0.94)、足首背屈の平均値(標準偏差)が4.72(0.58)である。足首背屈が、底屈にくらべ平均値が高く、技の決まりかたを強く感じているといえる。表三角絞めの決めの局面で、足首を背屈させる技術は、底屈させる技術にくらべ決めを強くするために効果的であることが示唆された。

#### (2) 横三角絞めの足の技術と効果

##### ① 取りの決まりかたの強さ

図5は、横三角絞め足首底屈および足首背屈における、決まりかたの強さについて取りの得点平均と標準偏差である。t検定の結果、足首底屈および足首背屈の平均の差は有意であった(両側検定: $t(17) = 9.50, p < .01$ )。図5に示すとおり、足首底屈の平均値(標準偏差)が2.50(0.99)、足首背屈の平均値(標準偏差)が4.78(0.43)である。足首背屈が、足首底屈にくらべ平均値が高く、技の決まり

かたを強く感じているといえる。横三角絞めの決めの局面で、足首を背屈させる技術は、底屈させる技術にくらべ決めを強くするために効果的であることが示唆された。



## ② 受けの決まりかたの強さ

図 6 は、横三角絞め足首底屈および足首背屈における、決まりかたの強さについて受けの得点平均と標準偏差である。t 検定の結果、足首底屈および足首背屈の平均の差は有意であった(両側検定: $t(17) = 10.91, p < .01$ )。図 6 に示すとおり、足首底屈の平均値(標準偏差)が 2.44(0.86)、足首背屈の平均値(標準偏差)が 4.78(0.43)である。足首背屈が、足首底屈にくらべ平均値が高く、技の決まりかたを強く感じているといえる。横三角絞めの決めの局面で、足首を背屈させる技術は、底屈させる技術にくらべ決めを強くするために効果的であることが示唆された。

## IV. 考察

### (1) 足の技術の効果

三角絞め決めの局面における 2 つの足の技術、足首底屈および足首背屈を用いて、表三角絞めおよび横三角絞めの試技を行い、技の決まりかたの強さについて検討した。技の決まりかたの強さは、取りおよび受けの質問紙による評価得点を分析した。

表三角絞めで、足首底屈および足首背屈における評価得点の平均は、t 検定の結果取りおよび受けいずれも差が有意であり、足首背屈が足首底屈にくらべ高かった。表三角絞めの決めの局面における足の技術は、足首背屈が足首底屈にくらべ、技の決まりかたを強くするために効果的であることが示唆された。

横三角絞めで、足首底屈および足首背屈における評価得点の平均は、t 検定の結果取りおよび受けいずれも差が有意であり、足首背屈が足首底屈にくらべ高かった。横三角絞めの決めの局面における足の技術は、足首背屈が足首底屈にくらべ、技の決まりかたを強くするために効果的であることが示唆された。

本研究では、表三角絞めおよび横三角絞めいずれにおいても、足首背屈が足首底屈にくらべ技の決まりかたが強いことを示唆され

た。この知見は、指導書における足首を直角に背屈させる方法の指摘(猪熊ら, 1979; 高専柔道技術研究会, 1977, p.202; 岡野, 1975; 竹内, 1977)と一致する。

足首背屈が足首底屈にくらべ技の決まりかたが強いのは、三角絞めで相手の首と片腕を足で絡んだとき、両足首を背屈させることにより両脚下腿の筋群を強く収縮させ、膝と足首の組み合わせが強固となり、そこを支点に両膝を内側にしぼるように絞めることができるためと考えられる。

三角絞めを掛けたとき、相手はブリッジなどで足を外そうと抵抗し、脚の絡みによる絞めの効果が十分にならないよう防御動作を行う。このとき足首が底屈していると、膝と足首の組み合わせが弱く、膝の位置が足首から親指の方向に徐々にずれ、絞めの効果が緩くなると考えられる。足首を背屈させることで、相手の力が加わっても膝の位置が足首からずれるのを防ぎ、強く内側にしぼるように絞めることが可能になると考えられる。

三角絞めは、抑え技や関節技への連絡が可能である。表三角絞めからは腕ひしぎ十字固め、横三角絞めからは崩れ上四方固めなどへの連絡がみられる。三角絞めから抑え技や関節技に連絡する場合でも、ある程度絞めが効いていることが重要であるといえる。連絡する際に絞めの効果が少ない場合には、相手の防御の強さや逃れるスピードの速さから、抑え技や関節技に連絡するのが困難になると考えられる。三角絞めを掛けるときには、抑え技や関節技に連絡する選択肢を持っていても、足首底屈を用いて絞めの効果を発揮させることが重要であるといえる。

### (2) 足首背屈の諸条件

本研究において足首背屈では、猪熊ら(1979)、高専柔道技術研究会(1977, p.202)の指摘にしたがい、両脚の足首を背屈させた。下腿部で頸部を絡む脚の足首が背屈していれば、もう片方の脚の足首が底屈していても、膝と足首の組み合わせはある程度

固定されると考えられる。しかし、両脚とも足首を背屈させることは、両脚の下腿部の筋群を強く緊張させ、膝と足首の組み合わせを強固にするとともに、両脚の三角の絡みの内径を小さくし、絞めの効果を高めると考えられる。

本研究において足首背屈では、高専柔道技術研究会(1977, p.202)の指摘にしたがい、背屈した両足の親指を背屈方向にそらすこととした。親指を背屈方向にそらすことは、親指のそりによってひっかかりが生じ、また両脚の下腿部の筋群を強く緊張させ、両脚の膝と足首の組み合わせをいっそう強固にする効果があると考えられる。

本研究において足首背屈では、足首の運動は背屈のみとし、内転または外転を伴わないこととした。下腿部で頸部を絡む脚の足首の内転は、もう片方の脚の方向に足先が向くため、膝と足首の組み合わせがずれて弱くなりやすく、絞め技の効果を小さくすると考えられる。足首の外転は、もう片方の脚の方向と逆に足先が向くため、膝と足首の組み合わせを損なうことはないと考えられる。

### (3) 反復練習

三角絞めの技能習得のための反復練習は一人での打ち込みと、二人での打ち込みが考えられる。一人での打ち込みは、とりわけ表三角絞めに適している。表三角絞めの一人打ち込みは、取りが仰向けの姿勢となり、相手が膝を付いた姿勢もしくは立ち姿勢で対面している体勢を想定して行う。二人での打ち込みは、表三角絞めおよび横三角絞めを用い、技を施して行うことができる。

反復練習の際には、一人での打ち込み、および二人での打ち込みにおいて、それぞれ手引き指導の担当者を加えることが技能向上の効果を高めると考える。筆者の経験から、三角絞め決めの局面において足首背屈の運動は、足首内転を伴うことが多い。手引き指導は、三角絞めの反復練習において、足首内転を修正し、正しく足首背屈を習得させる効

果があると考えられる。

## V. 結論

本研究では、柔道三角絞め決めの局面における、足の技術の効果を検討することを目的とした。三角絞め決めの局面における足の技術は、足首底屈および足首背屈の2つに分類した。分析対象とした三角絞めは、表三角絞めおよび横三角絞めとした。被験者、大学生の柔道経験者18名である。

被験者は、足首底屈および足首背屈2つの足の技術を用い、表三角絞めと横三角絞めの試技を行った。試技は3人1組で行い、取り、受け、およびもう1人は足の技術確認担当者とした。取り、受け、および技術確認担当者の役割を交代しながら試技を行った。技術確認担当者は、足首底屈および足首背屈が正しく運動されているか確認し、運動が正しくないときは両手を使って正しい運動に修正することとした。

被験者は、試技ごとに、5段階評定の質問紙を用い技の強さの評価を行なった。技の決まりかたの強さの評価得点についてt検定を行った結果、表三角絞めおよび横三角絞めにおいて、取り受けとも、足首底屈および足首背屈の平均の差は有意であった。表三角絞めおよび横三角絞めいずれにおいても、足首背屈のほうが、足首底屈にくらべ平均値が高く、技の決まりかたを強く感じているといえた。柔道三角絞め決めの局面における足の技術は、足首背屈が、底屈にくらべ決めに強くするために効果的であることが示唆された。

本研究の知見は、三角絞めの効果的な練習法、指導法の工夫や改善に貢献すると考える。今後の課題として、脚部の技術、足および脚部の技術と体格の関連性、抑え技や関節技への連絡のための足および脚部の技術の検討などが考えられる。

## 引用参考文献

- 橋本年一(1988). 女子柔道における寝技の行動形態と戦術に関する研究. 九州大学研究報告 人文・社会科学, 37, 85-99.
- 橋本年一(1992). 柔道競技における固技の成立過程の分析 -第4回嘉納治五郎杯国際柔道大会を参考に-. 九州大学研究報告, 人文・社会学, 41, 57-64.
- 猪熊功・佐藤宣践(1979). ベスト柔道. 講談社: 東京, p.136.
- 岩倉博光(1981). リハビリテーション医学概論, 2版. 医歯出版: 東京, pp.102-109.
- 高専柔道技術研究会編(1977). 高専柔道の神髄. 原書房: 東京.
- 尾形敬史・山口隆(1998). 中学校柔道大会における審判の判定について. 茨城大学教育学部紀要, 教育科学, 47, 91-97.
- 岡野功(1975). バイタル柔道寝技編. 日貿出版社: 東京, p.129.
- 佐藤行那・竹内善徳・中村良三・西林賢武・小俣幸嗣・村松成司(1984). 国際柔道強化選手の身体特性について -タイプ別(立ち技・寝技)の比較-. 武道学研究, 16(1), 126-127.
- 高橋俊哉, 竹内善徳, 中村良三, 小俣幸嗣, 出口達也, 射手矢味先, 山口香, 村松成司(1981). 投技から固技への移行に関する研究(第2報). 武道学研究, 21(2), 35-36.
- 竹内善徳 (1979). 柔道. 不昧堂出版: 東京. p.157.
- 徳田喜平(1961). 四高を中心とした旧制高校柔道の練習実態と技術発達の変換について. 体育学研究, 6(1), 222.
- 全日本柔道連盟 (2018). 国際柔道連盟試合審判規定. p.17.

【原著】

# 柔道内股の効果的な掛け方に関する研究 ：背中の反りについて

A Study on the Effective Way to Apply Judo *Uchimata*  
： On the Arching of the Back

○筒井 惇裕 (追分小学校)  
三戸 範之 (秋田大学)

Atsuhiko TSUTSUI (Oiwake Primary School)  
Noriyuki SANNOHE (Akita University)

キーワード：投げ技技術、内股、背中の反り

Key words: judo, throwing technique, *Uchimata*, back-arching movement

## Summary

The purpose of this study was to examine the effect of the back-arching movement in judo *Uchimata*. The subjects were 17 experienced college students. They performed *Uchimata* one person *Uchikomi* and throwing under two conditions, with the back arched and with the back rounded. The one person *Uchikomi* was performed facing a wall in front of a large ruler, and the height of the working leg was analyzed under the two conditions. Both *Tori* and *Uke* answered a questionnaire on a 5-point scale about the effectiveness of the technique under the two conditions. The t-test demonstrated that there was significant difference in the average height of the working leg between two conditions. The position of the leg was higher under the back arched condition than under the back rounded condition, suggesting that the back arched condition was more effective than the back rounded condition. The t-test demonstrated that there was significant difference in the average evaluations between the two conditions for both *Tori* and *Uke*, indicating that *Uchimata* was more effective under the back arched condition than under the back rounded condition. In addition, arching the back raises the position of the head, preventing head plunges into the tatami mat and unreasonable roll-in techniques, and was thought to be effective in preventing accidents. The findings of this study suggested that arching the back during the *Tsukuri* and *Kake* phases of *Uchimata* was more effective than rounding the back.

## 1. はじめに

柔道は、嘉納治五郎師範により 1882 年に創始され、1964 年の東京オリンピック以来オリンピック公式競技となっている。このように柔道が世界に普及した背景には、技の素晴らしさが多くの人々を魅了していることが考えられる。柔道には、現在、68 の投げ技がある。その中で試合においてよく使用され、ポイントをとる技の一つに「内股」がある（塚田修三, 1996）。

内股は試合で効果的である一方、事故の危険性も指摘されている。内股は頭部から畳に突っ込む運動を誘発しやすく、頸部のケガの原因として最も多い投げ技であることが指摘されている。（全日本柔道連盟, 2023, p. 11）。近年は柔道における事故防止活動が活発になり、頭頸部のケガの発生件数が減少してきているが、撲滅にはいたっていない。柔道内股によるケガの原因は、指導において安全よりも技の効果を優先する考え方にあるのではないか。事故をなくすためには、技の効果とケガ防止や安全を両立させる指導法が重要であると考えられる。

頸部のケガは、中学生、高校生に、段位では初段に多く、大学生には比較的少ない傾向が見られる（越田, 2020; 全日本柔道連盟, 2023, p. 11）。ある程度熟練した技術を持つ大学生は、技の効果と安全性を備えた内股の技術を習得していることが指摘されている（宮崎ら, 2017）。

竹内（1979）は内股を掛ける際の確認事項として、頭を下げないことや腰を曲げて技を掛けないことをあげている。内股を掛ける時、背中を反らすことによって、体幹の倒れ込み、頭の下がりや腰の曲がりを防ぐことができると考えられる。また、体幹の倒れ込みは内股が得意でない者に特徴的である（井上, 2017; 宮崎, 2017）ことから、内股における背中を反らす技術は、相手に力を大きく伝え、効果的な技につなげることができると考えられる。

井上ら（2017）は、内股における体幹の傾斜角度について検討し、不得意選手は内股の最終段階で、体幹が前方に倒れ込んでいることを明らかにした。宮崎ら（2017）は、内股の軸脚と跳脚の股関節角度と体幹の傾斜角度について検討した。股関節角度は競技成績の違いによる差がなく、体幹傾斜角度は競技成績による有意差が認められた。成績下位者は、内股の最終段階で体幹が前方に、倒れ込んでいることを明らかにした。そして内股不得意選手や成績下位者は、技の運動経過最終段階まで脚を高く支持できず、体幹が前方に倒れて体幹の運動を制御できないことが示唆された。

技の効果と安全性を備えた内股を掛けるためには、体幹が倒れ込まないように制御する必要がある、そのためには背中を丸めず反らす運動が効果的であると考えられる。しかしながら、体幹が倒れ込まないよう運動を制御する技術を習得する方法の研究は進んでいないのが現状である。体幹の倒れ込み、背中の丸まりを制御することができるようになることで、技の効果とケガ防止・安全を両立させた内股を習得することが可能になると考える。

内股の体幹の技術に関する研究では、前述のとおり体幹の前傾に関するもの（井上, 2017; 宮崎, 2017）はみられるが、背中の反りに関するものはみられない。本研究では、内股における、効果的な背中の使い方について検討したい。本研究の目的は、柔道内股において背中を反らす運動による、技の効果を明らかにすることである。

本研究では背中の運動を「背中を反らす」及び「背中を丸める」の 2 つに分類し、これら 2 つの背中の運動が、技の効果に及ぼす効果を明らかにする。技の効果については、2 つの背中の運動における、内股の脚の高さを検討する。内股は、相手を跳脚で跳ね上げる特性を持ち、跳脚が高く上がるときが効果的であると考えられるためである。さらに技の効

果について、取りと受けに対する質問紙によって検討を行う。

内股において、背中を反らす運動は、体幹が倒れ込むことを防ぎ、臀部や大腿部の筋の収縮と連動し脚を持ち上げることに効果的であると予測する。また、背中を反らす運動は、体幹の倒れ込みを防ぎ頭部を高く保ち、内股の事故防止のために効果的であると考えられる。本研究は、柔道内股の効果的な指導法や安全な指導法の改善に貢献すると考える。

## II. 方法

### (1) 被験者

被験者は、大学生の柔道経験者 17 名である。予備実験において、被験者が背中を反らす条件と丸める条件の 2 条件で内股の一人打ち込みと投げ込みの試技を行った。その結果、被験者全員が、2 条件で内股の一人打ち込みと投げ込みを行うことが可能であることを確認した。

### (2) 手続き

#### a. 一人打ち込み：脚の高さ

脚の高さを測定する実験では、被験者 17 名が壁に設置された大型の定規の前で、壁を使い内股の一人打ち込みを行う。つくりおよび掛けの局面で背中を反らす条件と背中を丸める条件の 2 条件で内股の一人打ち込みを行い、掛けの局面での脚の高さを分析する。測定は跳ね脚の膝の位置とし、高さは各条件 5 回の打ち込みのうち掛けの局面での最大値とする。

#### b. 投げ込み：技の効果

技の効果を測定する実験では、被験者 16 名が体格の近いもので 2 人 1 組となり、取りと受けを交互に内股の試技を行う。取りは、背中を反らす条件と背中を丸める条件の 2 条件で 1 回ずつ内股の投げ込み試技を行う。取りが右技を得意とする場合は右技の試技を行い、左技を得意とする場合は左技の試技を行

う。

### (3) 背中を反らす条件と背中を丸める条件

検討対象の内股のつくりおよび掛けの局面の背中運動は、背中を反らす条件及び背中を丸める条件である。背中を反らす運動は、つくりの局面では、相手と空間を作るように背中を反らし、掛けの局面では、頭を下げずに目線が前方を向くようにし背中を反らす。丸める運動は、つくりの局面から目線が下になるように頭を下げ、掛けの局面でも目線を自身の真下の方向にし、頭を下げ、背中を丸める。

### (4) 質問紙

内股における背中を反らす条件と背中を丸める条件の効果について、内観法により質問紙を用い分析を行う。試技後、被験者は質問紙に回答する。質問紙は、背中を反らす条件と背中を丸める条件の 2 条件における、技の効果について内観法による技の評価である。試技ごとに取り及び受けの両者が「背中を反らす条件」及び「背中を丸める条件」について、5 段階評価で回答する。

質問紙における 5 段階評価は、「⑤とても効果的である」、「④効果的である」、「③どちらかというと効果的である」、「②あまり効果的でない」、「①効果的でない」である。

### (5) 分析

内股における背中を反らす条件と背中を丸める条件の 2 条件の技の効果について、一人打ち込みでの脚の高さ、および取りと受けの質問紙による技の効果評価得点の平均の差を分析する。平均の差の検定は、t 検定を用いる。

## III. 結果

図 1 は、内股のつくりおよび掛けの局面で背中を反らす条件と背中を丸める条件の 2 条

件における跳ね脚の高さの平均と標準偏差を示したものである。t 検定の結果、両条件の平均の差は有意であった（両側検定:  $t(16) = 5.192$ ,  $p < .01$ ）。図 1 によると内股において、つくりおよび掛けの局面で背中を反らす条件が背中を丸める条件にくらべ、脚の位置が高かった。

表 1 は内股のつくりおよび掛けの局面で背中を反らす条件と背中を丸める条件の 2 条件における、取りによる技の効果について内観法による 5 段階評価得点の平均と標準偏差を示したものである。t 検定の結果、両条件の平均の差は有意であった（両側検定:  $t(15) = 12.311$ ,  $p < .01$ ）。表 1 によると内股において、つくりおよび掛けの局面で背中を反らす条件が背中を丸める条件にくらべ、取りは技の効果評価得点が高く、技の効果を高く評価しているといえる。

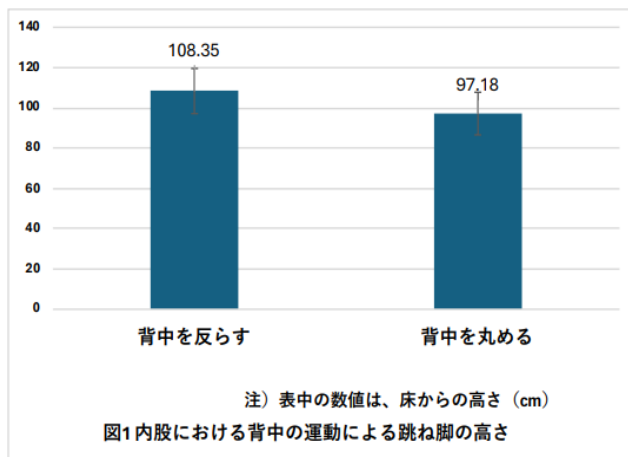


表 2 は内股のつくりおよび掛けの局面で背中を反らす条件と背中を丸める条件の 2 条件における、受けによる技の効果について内観法による 5 段階評価得点の平均と標準偏差を示したものである。t 検定の結果、両条件の平均の差は有意であった（両側検定:  $t(15) = 10.597$ ,  $p < .01$ ）。表 2 によると内股における、つくりおよび掛けの局面で背中を反らす条件が背中を丸める条件にくらべ、受けは技の効果評価得点が高く、技の効果を高く評価しているといえる。

表1 内股における背中運動による技の効果評価得点（取り）N=16

|    | 背中を反らす | 背中を丸める    |
|----|--------|-----------|
| 平均 | 4.75   | 2.06      |
| SD | 0.45   | 0.68      |
|    |        | $P < .01$ |

表2 内股における背中運動による技の効果評価得点（受け）N=16

|    | 背中を反らす | 背中を丸める    |
|----|--------|-----------|
| 平均 | 4.44   | 1.75      |
| SD | 0.63   | 0.68      |
|    |        | $P < .01$ |

#### IV. 考察

本研究は、柔道内股において背中を反らす運動による、技の効果を明らかにすることを目的とした。柔道内股について、背中を反らす条件と背中を丸める条件の 2 条件における効果として跳ね脚の高さを分析した。さらに取りと受けによる技の効果について質問紙を用い内観法により分析した。質問紙の 5 段階評価は、「⑤とても効果的である」、「④効果的である」、「③どちらかという効果的である」、「②あまり効果的でない」、「①効果的でない」である。

跳ね脚の高さは、t 検定の結果両条件の平均の差が有意で、内股のつくりおよび掛けの局面で背中を反らす運動は、背中を丸める運動にくらべ脚の位置が高かった。したがって、内股のつくりおよび掛けの局面で背中を反らす運動は、背中を丸める運動にくらべ脚を高く上げることに効果的であることが示唆された。これは、つくりおよび掛けの局面で背中を反らすことにより、体幹、臀部や大腿部の筋が連動して働き、脚を持ち上げる運動に大きな力を加えることができるためであると考えられる。また、背中を反らす運動は、頭部が前方に倒れることを防ぎ立ち姿勢を保持しやすくし、これも脚を強く持ち上げる運動に影響すると考えられる。

取りにおける技の効果評価得点は、t 検定の結果両条件の平均の差が有意で、内股のつくりおよび掛けの局面で背中を反らす運動は

、背中を丸める運動にくらべ技の効果評価得点が高かった。したがって、つくりおよび掛けの局面で背中を反らす条件が背中を丸める条件にくらべ、取りは技の効果を高く評価しているといえる。背中を反らす運動は、釣り手や引き手だけでなく背中筋も活用でき、相手を大きく引き出すことにより技の効果を高めると考えられる。また、背中を反らす運動は、立ち姿勢を保持しやすくするとともに、跳ね上げる力を大きくする効果も考えられる。

受けにおける技の効果評価得点は、t 検定の結果両条件の平均の差が有意で、内股のつくりおよび掛けの局面で背中を反らす運動は、背中を丸める運動にくらべ技の効果評価得点が高かった。従って、つくりおよび掛けの局面で背中を反らす条件が背中を丸める条件にくらべ、受けは技の効果を高く評価しているといえる。これは、取りの背中を反らす運動により、受けが体を引き出され跳ね上げられる感覚を強く感じたためと考えられる。

藤岡 (1976) は柔道の技の基礎的研究において、頭を下げ、背中を丸める運動が、柔道など投げる技術において正しい骨格の働きをしていないことを指摘した。背中を丸めることは、回転軸を定めることに不利でスピードを失うことや、安定性に欠けるため踏ん張りや投げる力が弱まることを明らかにした。内股で背中を反らす運動が背中を丸める運動にくらべ効果が高いという本研究における知見は、藤岡の指摘と一致する。内股のつくりおよび掛けの局面で背中を反らす運動は、内股の技の効果を高めるために重要な技術であると考えられる。

次に内股における、つくりおよび掛けの局面で背中を反らす運動の練習法について考察したい。内股の練習法の一つに、脚上げ一人打ち込み練習がある。この練習においては、頭部の位置が低くなりすぎると下方向への運動となり背中が丸まりやすいと考えられる。したがって、脚上げ一人打ち込み練習では、

脚が上がるにしたがって頭部が低くなることは避けるべきである。そのためには、脚が上がるなかで頭部が最も低くなる位置として、腰の位置などを目標に定めて練習することが考えられる。内股脚上げ一人打ち込み練習における適切な頭部の位置については、今後の研究の課題である。

内股の打ち込みにおいて背中を反らす運動を強調する方法としては、跳ね上げる局面までの打ち込みが考えられる。内股で背中を反らし上方向への運動になると、安定して跳ね上げる運動につながり、背中が丸まり下方向への運動になると安定して跳ね上げることが難しくなると考えられる。特に、内股の打ち込みにおいて掛けの局面で跳ね上げて少し静止することは、立ち姿勢や跳ね上げ運動を安定して用いる必要があるため、背中を反らす運動を強調して用いる方法としていっそう効果的であると考えられる。

乱取りにおいて内股は、跳ね上げが不十分の状態で巻き込むと下方向への運動になり背中が丸まりやすいと考えられる。跳ね上げることができず内股が決まらないときには、無理に巻き込むのではなく、はじめの組み合った体勢に戻ることは重要な選択肢であり、背中が丸まる運動を生じさせないために効果的であると考えられる。

背中を反らす運動は、安全のためにも効果的であると考えられる。内股は頭から畳に突っ込むことによるケガが指摘されているが、背中を反らす運動により、頭部の位置を高く保つことができ頭から畳に突っ込むことを防止できると考えられる。また、背中を反らずに体を丸めることは無理な巻き込みにつながりやすいと考えられる。無理な巻き込みは、事故防止や効果的な技の習得のため望ましくないとされ、少年大会特別規定により禁止とされている。内股のつくりおよび掛けの局面で背中を反らす運動は、技の効果と安全性の両立につながることが期待できる。

## V. 結論

本研究の目的は、柔道内股において背中を反らす運動による、技の効果を明らかにすることである。つくりおよび掛けの局面における背中を反らす、背中を丸める 2 つの運動を用い、壁を使った一人打ち込み、および 2 人 1 組のペアを作り内股の投げ込みの試技を行った。

内股の一人打ち込みは、跳ね脚の高さを測定した。高さの測定は、壁に設置した大型の定規を用い行った。跳ね上げた脚の高さは、t 検定の結果、背中を反らす条件と背中を丸める条件の平均の差が有意で、背中を反らす運動が背中を丸める運動にくらべ値が高かった。内股のつくりおよび掛けの局面で背中を反らす運動は、背中を丸める運動にくらべ脚を高く上げることに効果的であることが示唆された。

内股の背中を反らす、背中を丸める 2 条件での投げ込みの試技後、取りは投げた時、及び受けは投げられたときの内観法による技の評価を質問紙により行った。質問紙は、背中を反らす運動と背中を丸める運動における、技の効果についての 5 段階評価である。

取りにおける技の効果評価得点は、t 検定の結果、背中を反らす条件と、背中を丸める条件の平均の差が有意で、背中を反らす運動が背中を丸める運動にくらべ値が高かった。内股のつくりおよび掛けの局面で背中を反らす運動は、背中を丸める運動にくらべ技の効果が高いことが示唆された。

受けにおける技の効果評価得点は、t 検定の結果、背中を反らす条件と、背中を丸める条件の平均の差が有意で、背中を反らす運動

が背中を丸める運動にくらべ値が高かった内股のつくりおよび掛けの局面で背中を反らす運動は、背中を丸める運動にくらべ技の効果が高いことが示唆された。

本研究の知見から、内股においてつくりおよび掛けの局面で背中を反らす運動は背中を丸める運動にくらべ、技の効果が高いことが示唆された。また、背中を反らす運動は、頭部が下がることを防ぐため、安全のためにも効果的であると考えられる。本研究の知見は、柔道の授業や柔道の技術指導における、安全で効果的な内股の指導法の工夫改善に貢献できると考える。

## 引用・参考文献

- 井上康生・宮崎誠司・鈴木利一 (2015). 柔道の内股における体幹傾斜角度について. 武道学研究, 48(Supplement), 51.
- 越田専太郎 (2020). 柔道における頭頸部外傷の疫学, 危険因子, 受傷機転および予防対策. 日本アスレティックトレーニング学会誌, 6(1), 25-32.
- 宮崎誠司・長尾秀行・井上康生・上水研一郎・羽賀龍之介・塚田真希・伊丹直喜・山田洋・小河原慶太 (2017). 内股における股関節や体幹傾斜の動作解析. 講道館柔道科学研究会紀要, 16, 95-107.
- 竹内善徳 (1979). 柔道, 不昧堂出版: 東京. p.99.
- 塚田修三 (1996). 柔道試合における決まり技の傾向. 長野工業高等専門学校紀要, 30, 131-138.
- 全日本柔道連盟 (2023). 柔道の未来のために柔道の安全指導, 第 6 版.

【原著】

## 柔道大内刈りの効果的な掛け方に関する研究 ：掛けの方向について

A study on effective ways of *Kake* in Judo *Ouchi-gari*  
：About Direction of *Kake*

○高橋 大翔 (秋田県警察)  
石井 直人 (秋田工業高等専門学校)

Hiroto TAKAHASHI (Akita Republic Police)  
Naoto ISHII (National Institute of Technology, Akita College)

キーワード：柔道、大内刈り、投げ技、掛けの方向

Key words: judo, *Ouchi-gari*, throwing technique, Direction of *Kake*

### Summary

The purpose of this study was to examine the most effective direction of *Kake* in judo *Ouchi-gari*. The direction of *Kake* was classified into three directions: "diagonally upward," "directly behind," and "diagonally downward." The subjects were 17 university students belonging to the Judo Team at Akita University. The test was conducted in a three-person *Uchikomi*. The test was performed once in each direction. Everyone took turns playing all the roles of "*Tori*," "*Uke*," and "*Sasae*." After the trial, the subjects answered a questionnaire about the effectiveness of the technique. They answered a questionnaire to rate on a 5-point scale the effectiveness of techniques in *Tori*, *Uke* and *Sasae* were "diagonally upward," "directly behind," and "diagonally downward." Analysis of variance showed that the mean differences were significant for all three roles. Multiple comparisons were performed using the LSD method for the effects of three direction. The results showed that the most effective direction was "diagonally downward." followed by "directly behind," and the least effective direction was "diagonally upward." The findings of this study suggest that the most effective way to perform the *Ouchi-gari* technique in judo is to perform it "diagonally upward."

## I. はじめに

柔道における技の分類は、講道館柔道と国際柔道連盟のものがあり、投げ技、固め技が試合で使用される。講道館柔道試合審判規定(2000)によると、「第8条 試合は、投技、又は固技で勝負を決する。投技とは、手技、腰技、足技、真捨身技、横捨身技をいい、関節技、当て身技を利用した投技は除くものとする。」と分類されている。国際柔道連盟においては、「手技」、「腰技」、「足技」、および「捨身技」と分類されている。

坂本ら(2017)は、「全日本男子では、2010年大会手技5.6%、腰技2.8%、足技36.1%、固技11.1%、捨身技2.8%であった。2011年全日本男子では、手技15.4%、腰技5.1%、足技38.5%、抑え込み技2.6%、捨身技2.6%であった。」と述べている。このように、柔道熟練者における試合では、足技でのポイントがもっとも多い割合を占めているといえる。竹内(1979)によると、全日本柔道選手権大会における足技での決まり技は、「内股」が80回、「大外刈り」70回、「大内刈り」17回、「小外刈り」10回、「大外落とし」9回である。このように、試合では足技のなかでも内股・大外刈りがもっとも決まり技として多い傾向がみられる。これら2つの足技に続く大内刈りは、決め技としてだけでなく、内股や大外刈りに連絡するうえでも活用でき、大内刈りの技術向上が競技力を高めるうえで効果的であると考えられる。

また、平成24年度からの中学校での武道必修化により、男女ともに第1学年と第2学年で武道を学習することになった。文部科学省中学校学習指導要領保健体育編(2008)では、「指導に際しては、投げ技では、2人1組の対人で、崩し、体さばき、受け身を用いて、投げ技の基本となる技を扱うようにするとともに、膝車から支え釣り込み足などの支え技系、大外刈りから小内刈り、大内刈りなどの刈り技系、体落としから大腰などの回し技系など系統別にまとめて扱うようにする。」と記述されている。このように、大内刈りは中学校の必修科目の中にも

取り入れられており、初心者における柔道の学習でも重要な役割を担っていると考えられる。

競技や授業で、大内刈りを効果的に指導するためには、運動の方法に関する検討が必要であると考えられる。内股、大外刈りは決まり技となることが多く、運動の方法に関して研究が多くみられる(山本ら,1989)。しかし大内刈りは、全日本選手権大会で足技の中でも決まり技として多いといえる足技のひとつであるが、あまり先行研究が見られない。本研究では、大内刈りを取りあげ掛け方の効果的方法について検討したい。

大内刈りの先行研究が積極的に行われてこなかった要因として、内股や背負い投げなどの得意技に入る前の崩しの技として使われることが多いためであると考ええる。特に、中学校や高等学校では、指導者が得意技に入る前に大内刈りで崩すように指導することが多い。大内刈りは得意技や決め技としては軽視される傾向があると考えられる。

本研究では大内刈りの掛けの方向に着目したい。柔道の競技や練習を観察すると、大内刈りは掛けの局面では斜め上方向や斜め下方向、真後ろ方向など様々な方向がみられる上に選手によって速さや角度も多岐にわたる。大内刈りの運動経過において掛けの局面は、相手の脚を刈る運動を行い、相手を投げるうけで主要な働きをするといえる。本研究の目的は、柔道大内刈りにおける効果的な掛けの方向について検討することである。本研究では、大内刈りの掛けの方向を「斜め上方向」、「真後ろ方向」、「斜め下方向」の3つに分類して分析することとする。

## II. 方法

### (1)被験者

被験者は、柔道部所属の大学生15名である。すべて柔道歴8年以上の柔道熟練者である。予備調査を行い、被験者全員が大内刈りの試技が可能であることを確認した。

### (2)対象の投げ技

対象の投げ技は、大内刈りとする。大内

刈りは、柔道の大会・競技で多用されることのある主要な投げ技である。大内刈りは、投げの場面だけではなく、相手の体勢を崩すための「崩し」としても使われる使用頻度の高い投げ技である。

### (3) 掛ける方向の分類

掛ける方向は、掛けの曲面に着目して、「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」に分類する。掛けの曲面において、引き手および釣り手を保持していることとする。試技はビデオに録画し、大内刈り試技の終末局面における、取りの保持および姿勢を外観法による印象分析を用いて分析する。



図1 斜め上方向への大内刈り



図2 真後ろ方向への大内刈り



図3 斜め下方向への大内刈り

### (4) 手続き

体格が近い被験者で3人組となる。3人打ち込みで大内刈りの試技を行う。試技は、3方向について各方向1回行う。全ての方向の試技が終了次第取り、受け、支えを交代し全員が全ての役割で試技を行うことにする。試技を行う際には、掛ける方向以外は、普段の3人打ち込みの練習同様に行うこととする。試技後、取り、受け、および支えのいずれも、掛けの効果について質問紙に回答する。

### (5) 質問紙

質問紙は、大内刈り掛けの各方向における効果の評価するものとした。試技ごとに、取り、受け、および支えが、「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」について、5段階評価で回答する。

質問紙における5段階評価は取りが、「(5)とても効果的」、「(4)効果的」、「(3)どちらかといえば効果的」、「(2)あまり効果的でない」、「(1)効果的でない」とした。受けが、「(5)とても効果的に力が伝わっている」、「(4)効果的に力が伝わっている」、「(3)どちらかといえば効果的に力が伝わっている」、「(2)あまり効果的に力が伝わっていない」、「(1)効果的に力が伝わっていない」とした。支えが、「(5)とても効果的」、「(4)効果的」、「(3)どちらかといえば効果的」、「(2)あまり効果的でない」、「(1)効果的でない」とした。

## (6)分析

大内刈りの試技において、「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」の掛けの効果について、取り、受け、支えそれぞれの評価得点の平均値の差を比較する。有意差の検定は、分散分析を用いる。

## III. 結果

## (1)取り

表1は、掛けの3方向「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」の各条件における、取りの評価の平均と標準偏差を示したものである。分散分析の結果、表2に示したように、条件の効果は有意であった ( $F(2,32)=75.435, p<0.001$ )。LSD法を用いた多重比較によれば、各条件の平均の大小関係は「斜め下方向>真後ろ方向>斜め上方向」であった ( $MSe=0.434, 1\%$ 水準)。したがって、大内刈りにおいて、「斜め下方向」への掛けの方向が、「斜め上方向」、「真後ろ方向」にくらべ、取りは効果を強く感じているといえる。

表1 取り3方向における掛けの評価の平均と標準偏差

| 取り | (N=15) |       |       |
|----|--------|-------|-------|
|    | 斜め上方向  | 真後ろ   | 斜め下方向 |
| 平均 | 2.12   | 3.29  | 4.888 |
| SD | 0.857  | 0.772 | 0.332 |

表2 取りの分散分析表

| 取り | 要因  | SS     | df | MS     | F         |
|----|-----|--------|----|--------|-----------|
|    | 条件  | 65.451 | 2  | 32.725 | 75.435    |
|    | 個人差 | 8.529  | 16 | 0.533  |           |
|    | 残差  |        | 32 | 0.434  |           |
|    | 全体  | 87.862 | 50 | 33.692 | $p<0.001$ |

## (2)受け

表3は、掛けの3方向「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」の各条件における、受けの評価の平均と標準偏差を示したものである。分散分析の結果、

表4に示したように、条件の効果は有意であった ( $F(2,32)=155.442, p<0.001$ )。LSD法を用いた多重比較によれば、各条件の平均の大小関係は「斜め下方向>真後ろ方向>斜め上方向」であった ( $MSe=0.202, 1\%$ 水準)。したがって、大内刈りにおいて、「斜め下方向」への掛けの方向が、「斜め上方向」、「真後ろ方向」にくらべ、受けは効果を強く感じているといえる。

表3 受け3方向における掛けの評価の平均と標準偏差

| 受け | (N=15) |      |       |
|----|--------|------|-------|
|    | 斜め上方向  | 真後ろ  | 斜め下方向 |
| 平均 | 2.18   | 3.29 | 4.88  |
| SD | 0.636  | 0.47 | 0.332 |

表4 受けの分散分析表

| 受け | 要因  | SS     | df | MS     | F         |
|----|-----|--------|----|--------|-----------|
|    | 条件  | 62.863 | 2  | 31.431 | 155.442   |
|    | 個人差 | 3.765  | 16 | 0.235  |           |
|    | 残差  | 6.471  | 32 | 0.202  |           |
|    | 全体  | 73.099 | 50 | 31.868 | $p<0.001$ |

## (3)支え

表5は、掛けの3方向「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」の各条件における、支えの評価の平均と標準偏差を示したものである。分散分析の結果、表6に示したように、条件の効果は有意であった ( $F(2,32)=33.845, p<0.001$ )。LSD法を用いた多重比較によれば、各条件の平均の大小関係は「斜め下方向>真後ろ方向>斜め上方向」であった ( $MSe=0.776, 1\%$ 水準)。したがって、大内刈りにおいて、「斜め下方向」への掛けの方向が、「斜め上方向」、「真後ろ方向」にくらべ、支えは効果を強く感じているといえる。

表5 支え3方向における掛けの評価の平均と標準偏差

| 支え | (N=15) |       |       |
|----|--------|-------|-------|
|    | 斜め上方向  | 真後ろ   | 斜め下方向 |
| 平均 | 2.29   | 3.29  | 4.76  |
| SD | 1.16   | 0.772 | 0.437 |

表6 支えの分散分析表

| 支え  |        |    |        |         |
|-----|--------|----|--------|---------|
| 要因  | SS     | df | MS     | F       |
| 条件  | 52.51  | 2  | 26.255 | 33.845  |
| 個人差 | 15.118 | 16 | 0.945  |         |
| 残差  | 24.824 | 32 | 0.776  |         |
| 全体  | 92.452 | 50 | 27.976 | p<0.001 |

#### IV. 考察

##### (1) 取り

柔道歴 8 年以上の柔道熟練者を被験者として、「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」への大内刈りを 3 人打ち込みで試技を行い、取りにおける効果的な方向を質問紙により検討した。分散分析の結果、条件の差は有意で、評価の平均値は、「斜め下方向」がもっとも高く、次いで「真後ろ方向」、「斜め上方向」であることを明らかにした。

取りにおいて斜め下方向がもっとも効果的という結果になった理由として、相手の重心が低くなることと受けと自分の体が密着していることが挙げられる。相手の重心が低くなることで、大内刈りを掛けたときに相手の体勢が大きく崩れるため、取りは斜め下方向がもっとも効果的であると感じたと考えられる。また、斜め下方向に大内刈りを掛ける際は、引き手と釣り手を八の字になるように使うため、相手との距離が短くなる。そのため、自分の体と相手の体が密着するので取りはより効果的であると感じると考えられる。

柔道熟練者において大内刈りが得意な者は、本研究の知見から、斜め下方向に掛ける技術を効果的に用いていることが示唆される。筆者の経験からも、実際の練習や試合の中でも、大内刈りで投げたときは、斜め下方向に掛けることが多い。とりわけ、試合において大内刈りで一本を取ったときは、斜め下方向に掛けていることが多い。本研究の知見は、大内刈りの技能向上のために指導上役立てることができると考えら

れる。

本研究の知見から斜め下方向がもっとも効果的ということが示唆されたが、筆者の経験から練習や試合では、真後ろ方向および斜め上方向への大内刈りも多いと考える。真後ろ方向に掛ける大内刈りは、斜め上方向よりも効果的であることが、本研究の知見から示唆された。だが、乱取りや試合では、掛けの力が受けの支持足に向かい相手の体勢をコントロールできていないため、技の効果が最大限発揮されていない状況になると考えられる。したがって真後ろ方向への大内刈りは、斜め下方向に比べ効果がないと考えられる。

また、斜め上方向に掛ける大内刈りは、もっとも効果的ではないことが示唆された。乱取りや試合で斜め上方向に掛ける大内刈りは、取りの力が受けの倒れる方向に伝わらず、受けが体のある程度自由に使うことができると考えられる。したがって斜め上方向に掛ける大内刈りは、受けが刈り足を外す、軸足を移動させて力を逃すことが容易になり、効果を発揮しにくいと考えられる。

本研究の知見は、柔道熟練者、柔道初心者いずれにも活用することができると考える。柔道熟練者においては、練習、試合および指導の際に効果的な方向を理解した上で実践することが可能となり、更なる工夫にもつながると考えられる。中学校、高等学校の保健体育科の授業等での柔道初心者においても指導者、学習者が掛けたときの方向を理解していることで、基本的な技術を習得することができるようになると考えられる。

##### (2) 受け

柔道歴 8 年以上の柔道熟練者を被験者として、「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」への大内刈りを 3 人打ち込みで試技を行い、受けにおける効果的な方

向を質問紙により検討した。分散分析の結果、条件の差は有意で、評価の平均値は、「斜め下方向」がもっとも高く、次いで「真後ろ方向」、「斜め上方向」であることを明らかにした。

試技の写真画像を外観法により印象分析を行なったところ、斜め下方向に大内刈りを掛けられている体勢がもっとも不安定になっていることが確認できた。本研究では、全員が柔道熟練者であることが影響し、練習や試合の中で、自身の体勢がもっとも不安定な状況になっていると感じる方向が斜め下方向だったと考えられる。

本研究の知見は、柔道指導において活用することができる考える。筆者の経験から、指導者が技を指導する際には、学習者と組んで技を受けながら運動感覚的な指導を行う場面が見られる。相手の技を受けながらの運動感覚的指導は、相手の運動を感覚的に把握しながら修正することができ、学習者の大内刈りの掛けの方向を効果的にする学習に適していると考えられる。

また、この指導方法は、初心者への指導に適していると考えられる。中学校の保健体育科の授業では、柔道が必修となっている。柔道の授業の中でよく見られる授業体系は、一斉指導により道場の真ん中で教師が手本を示し、手本を元に生徒同士でペアを作り練習をすることが一般的であると考ええる。このような授業の中では、大内刈りを掛ける方向が生徒によってバラバラになってしまうなど、好ましくない動作になる可能性が高いと考えられる。好ましくない動作として堀内ら（2009）は、『好ましくない動作は指導書を参考にして、「刈る位置が高い」、「足首が曲がっている」、「腰が引けている」の3つをとりあげた。』と述べている。これらの動作で大内刈りを掛けている生徒には、大内刈りの方向を理解して掛けている可能性は低いと考えられる。そのような生徒の大内刈りの掛ける方向の修

正のために、指導者が学習者と組んで行う指導が効果的だと考えられる。

### (3) 支え

柔道歴8年以上の柔道熟練者を被験者として、「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」への大内刈りを3人打ち込みで試技を行い、支えにおける効果的な方向を質問紙により検討した。分散分析の結果、条件の差は有意で、評価の平均値は、「斜め下方向」がもっとも高く、次いで「真後ろ方向」、「斜め上方向」であることを明らかにした。

3人打ち込みという練習法は、投げる感覚や力強さの向上のために行い、支えに掛けの力の方向や強さが伝わる。本研究の被験者は、柔道歴8年以上の柔道熟練者ため、柔道における基本の知識・技術が備わっている。そのため、支えは自身の感じる力の方向だけでなく、受けが技を掛けられた時の体勢からも、どの方向が効果的かを判断することができると考えられる。本研究では、受けと支えともに評価の平均値は、「斜め下方向」がもっとも高く、次いで「真後ろ方向」、「斜め上方向」であることを明らかにした。したがって、斜め下方向がもっとも効果的という知見は、受けが効果的に感じている方向と関連性があると考えられる。

本研究の知見は、柔道熟練者の練習に取り入れることができると考えられる。3人打ち込みは、投げる感覚や力強さの向上のために行うものであり、基本的技術や基礎体力がある程度上達した段階で取り入れることが多いと考える。

3人打ち込みでは、支えに掛けの力の方向や強さが伝わる。したがって、3人打ち込みの練習では、取りの掛けの方向などについて、同時的に適切な運動について助言・指導が可能になり、大内刈りの技能の向上につながると考える。

#### (4)大内刈りの連絡の戦術について

本研究では、大内刈りの掛けの方向について「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」をとりあげ掛けの効果を検討し、取り、受け、および支えのいずれにおいても、斜め下方向がもっとも効果的という知見が得られた。しかし、練習や試合で今回分類した3方向以外の大内刈りで投げる場面も見られる。

1つ目に、内股から大内刈りを連絡するように掛け、受けの軸足の斜め方向に追って（通称「けんけん」）投げる掛け方がある。この掛け方は、筆者の経験から柔道の練習や試合の中でよく見られるが、投げるができないことも多いと考えられる。理由としては、斜め上方向に掛ける大内刈りと類似しており、大内刈りを掛けた時に取りの力が受けの倒れる方向に伝わらず、受けが体のある程度自由に使うことができるためと考えられる。

この受けの軸足の斜め方向に追って掛ける大内刈りで投げている場面を外観法により印象分析したところ、取りの引き手は自分の脇につけるように引きつけられている。この掛け方においては、技の成否は取りの引き手が大きな要因となると考える。引き手の引きつけにより相手の体勢が自由にならないようにコントロールすることが、受けの軸足の斜め方向に追って掛ける大内刈りの効果を高めていると考えられる。

2つ目に、内股を掛け相手がこらえたときに大内刈りにきりかえて投げる掛け方がある。これも筆者の経験から柔道の試合を通してよく見られる掛け方で、内股に対して相手が踏ん張って防御したとき、内股と逆方向へ、相手の体重が乗っている脚に大内刈りを掛ける方法である。この大内刈りの投げる方向は、内股と逆になることは意識するが、「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」については意識して掛

けることが少ないと考える。しかし、受けが内股を掛けられた時に防御のため踏ん張ると、受けの重心が斜め下方向になり、掛けの方向を意識しなくても大内刈りの効果が高まると考えられる。

#### V. 結論

本研究は、柔道大内刈りの効果的な掛けの方向について検討することを目的とした。対象の投げ技は大内刈りとした。掛ける方向の分類は、大内刈りの掛けの局面に着目して、「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」への3方向に分類した。柔道熟練者を被験者として大内刈りの試技を3人打ち込みで行った。3方向について各方向1回行った。全ての方向が終わり次第取り、受けおよび支えを交代し全員が全ての役割を行うこととした。また試技を行う際には、掛ける方向以外は、普段の3人打ち込みの練習同様に行うこととした。被験者は試技ごとに質問紙に回答した。

質問紙は、取り、受けおよび支えが「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」について5段階評価で回答した。質問紙における5段階評価は取りが、「(5)とても効果的」、「(4)効果的」、「(3)どちらかといえば効果的」、「(2)あまり効果的でない」、「(1)効果的でない」とした。受けが、「(5)とても効果的に力が伝わっている」、「(4)効果的に力が伝わっている」、「(3)どちらかといえば効果的に力が伝わっている」、「(2)あまり効果的に力が伝わっていない」、「(1)効果的に力が伝わっていない」とした。支えが、「(5)とても効果的」、「(4)効果的」、「(3)どちらかといえば効果的」、「(2)あまり効果的でない」、「(1)効果的でない」とした。

試技における「斜め上方向」、「真後ろ方向」および「斜め下方向」の掛けの効果について、取り、受けおよび支えそれぞれの評価得点の平均値の差を比較した。有意差の検定は、分散分析を用いた。

質問紙の回答における大内刈りの効果的な方向について取り，受けおよび支えそれぞれの評価得点の平均値について分散分析した結果，取り，受け，および支えいずれにおいても条件の差は有意で，「下方向」がもっとも高く，次いで「真後ろ方向」，「上方向」がもっとも低いことが示唆された。

本研究の知見は，柔道熟練者における大内刈りの効果的な練習方法，指導方法の効果が示唆され，今後の練習方法，指導方法の工夫や改善に貢献すると考えられる。また柔道初心者における大内刈りの効果的な練習方法，指導方法にも活用でき，中学校，高等学校における保健体育科での柔道授業における指導法の改善にも貢献すると考えられる。

今後の課題として，動きのある状態での大内刈りの効果的な掛け方を検討することが必要だと考える。本研究では，柔道熟練者を被験者として静止した状態から 3 人打ち込みで大内刈りを掛けるように設定した。だが実際の試合形式の練習や試合の中では，静止した状態から技を掛けることは稀であり，動きの中で掛けることが多い。このような状況を視野に入れた効果的な方向についての検討を今後の課題とする。

#### 引用・参考文献

- 1) 坂内志礼,三戸範之 (2009) . 柔道大内刈りにおける初心者の運動特性. 武道学研究,42 (Suppl.), 80.
- 2) 講道館 (2000) ,講道館柔道試合審判規定.
- 3) 文部科学省 (2008) . 中学校学習指導要領解説保健体育編, p. 98-99.
- 4) 文部科学省 (2015) . 学校体育実技指導資料第 2 集「柔道指導の手引 (三訂版)」.
- 5) 坂本道人,前川直也,小澤雄二,佐藤伸一郎,横山喬之,中村勇,石井孝法,石川美久,生田秀知,林弘典 (2017) . ルール変更に伴う競技内容の分析-全日本柔道選手権大会・全日本女子柔道選手権大会 (2010・2011 年) を対象として-. 福岡大学スポーツ科学研究, 47(2), 1-10.
- 6) 竹内善徳 (1979) ,柔道, 不昧堂出版, p. 34.
- 7) 山本博男,直江義弘,福島基,横山健,南谷直利 (1989) .柔道投技における内股のフラミンゴ・ターン法.教科教育研究,金沢大学教育学部, 25, 21-26.
- 8) 佐藤永希, 三戸範之, 石井直人, (2023) . 柔道大内刈りにおける極めの技術の安全への効果：軸足の位置, 秋田大学教育文化学部研究紀要 教育科学, 73, 43-49.

【報告】

# COVID-19 蔓延禍における「新しい生活様式」 に資する欧米柔道指導方法の調査分析

－POST 新型コロナウイルス蔓延禍におけるオランダ・アメリカの  
柔道指導実態Ⅳ（2023 年 1 月～現在）－

Investigation and analysis of judo teaching methods in Europe and U.S.A that contribute  
to a “new lifestyle” during the coronavirus pandemic

-After the actual status of judo instruction in the Netherlands and the United States  
during the spread of the new coronavirus IV (January 2023 to present) -

○高橋 進（大東文化大学） 木村 昌彦（横浜国立大学）  
小山 勝弘（山梨学院大学） 野瀬 英豪（淑徳大学）  
石井 孝法（千葉大学） 田中 裕之（全日本柔道連盟）  
與儀 幸朝（京都産業大学） 曾我部晋哉（甲南大学）  
竹澤 稔裕（順天堂大学） 久保田浩史（東京学芸大学）  
町田 正直（佐賀大学） 江橋 千晴（日本スポーツ協会）  
Joop Pael（Nova College CIOS Haarlem）

Susumu TAKAHASHI (Daito Bunka University)  
Masahiko KIMURA (Yokohama National University)  
Eigo NOSE (Syukutoku University)  
Katsuhiro KOYAMA (Yamanashi Gakuin University)  
Takanori ISHII (Chiba University)  
Hiroyuki TANAKA (All Japan Judo Federation)  
Yukitomo YOGI (Kyoto Sangyo University)  
Shinya SOGABE (Konan University)  
Toshihiro TAKEZAWA (Juntendo University)  
Koji KUBOTA (Tokyo Gakugei University)  
Masanao MACHIDA (Saga University)  
Chiharu EHASHI (Japan Sport Association)  
Joop PAUEL (Nova College CIOS Haarlem)

キーワード：柔道指導、新型コロナウイルス、パンデミック、オランダ、アメリカ

Key words：judo instruction, covid-19, pandemic, Netherland, United States of America

## Summary

It is no exaggeration to say that in 2023, in Europe (Netherlands) and U.S.A, social activities will be fully resumed in light of the end of the COVID-19 infection. As a result, after the coronavirus infection, restrictions on judo coaching and sports coaching are being eased or lifted, we conducted a similar survey to last year and the year before from a longitudinal perspective on how Dutch and American judo instructors faced sports activities. In addition, the survey was conducted using a direct questionnaire method, the purpose of the survey was communicated to the instructors in the Netherlands, the questionnaire was translated into Dutch, and the survey was conducted in English using Microsoft Forms. The questions were open-ended, and all responses from the 16 instructors were translated into Japanese, and the results of each response were analyzed, organized, and considered.

## I. 目的

2020 年、2021 年<sup>5)</sup>、2022 年にヨーロッパ(オランダ)の柔道指導者に焦点をあて、柔道の指導法に関する追跡調査を実施し、2022 年にはアメリカでの事例も含めて調査を実施した。

その結果、COVID-19 のパンデミック時には、各柔道指導者がオンラインなどの環境を活用し、指導場所の工夫(時には立体駐車場を借りるなど)や柔道指導のための教材を作成していたことが示唆された。特に、彼らが、柔道に関係するゲームの開発や指導法の工夫に真摯に取り組んでいたことは注目すべきことであった。

2022 年になっても、COVID-19 の感染が完全に終息したわけではなく、感染の波が続いているにもかかわらず、欧米諸国は日本に先駆けて本格的な経済活動を開始している。新型コロナウイルス感染症をめぐる状況が変化し続ける中、オランダとアメリカの柔道指導者の指導状況を引き続き調査し、柔道指導の一助を得ることは意義があると考え、2023 年も同様の調査を試みたが、オランダとアメリカの柔道指導者の柔道指導に対する姿勢はパンデミック時と変わらず、感染状況に合わせた工夫と対応を見事に実践して

いることが明らかになった。

既述のとおり 3 年間の調査では、「新しい生活様式」という文脈で「有意義で楽しい柔道指導とはどのようなものか」について、さまざまな知見が得られた。日本における柔道指導においても、得られた情報を組み合わせ、指導に活用していくことは非常に有意義であることも示唆された。

そして 2023 年、ヨーロッパ(オランダ)やアメリカでは COVID-19 の感染終息を機に社会活動が本格的に再開されたことは周知のとおりである。当然のことながら、柔道指導やスポーツ指導の制限が緩和されたり、解除されたりする中で、各国は POST COVID-19 の適切な対応を実践している。

では、一体、的確・適切な対応とは何か。2023 年は、それ以前と同様の調査を縦断的な視点から行い、オランダとアメリカの両国のガイドラインの実態を踏まえて、調査・検討することで、日本における COVID-19 後の柔道指導の方向性と有り方への探求を調査目的とした。

即ち、本研究では、コロナウイルス蔓延期から終息期に近づき、経済活動が本格的に再開されたヨーロッパ(主にオランダ、アメリカの状況も考慮)の柔道指導者を対象に、よ

リグローバルな視点からさらなる柔道指導法への知見を得ることを目的に、過去の調査と同様に継続調査を試みた。

## II. 調査方法

### (1)調査対象

オランダ柔道連盟指導者協会に所属する指導者 30 名に直接アンケートをオランダの NOVA 大学の Joop Pael 名誉教授を通じて配信戴いた (Microsoft Forms を活用)。その結果 7 名から回答を戴いた (回答率 23.3%)。

回答者については、表 1 を参照。また、アメリカのシアトル柔道連盟の Calvin Terada 氏にも同様の調査を依頼し、Terada 氏ら 9 名の回答結果をもとに、アメリカの実際の動向を調査した。

調査期間は 2023 年 12 月 21 日から 2024 年 1 月 31 日までであった。

### (2)アンケート用紙と分析方法

性別、年齢、柔道経験、指導地域などの属性、並びに以下の項目に対する自由記述の設問を設けた。

①2023 年の新型コロナウイルス感染症の影響はどのようなものでしたか。

②新型コロナウイルス感染症の影響で、2023 年はどのくらいの期間教えられませんでしたか？

③2023 年度、柔道指導を再開するための手順を教えてください。

④コロナウイルス感染後の柔道指導の新たな工夫について教えてください。

⑤今のメンバーの状況はどうですか？

⑥他に何かあれば教えてください。

⑦回答日を明記して下さい。

調査は、Microsoft Forms を使用して行われ、オランダの NOVA 大学 CIOS 名誉教授である Joop Paul 氏と、アメリカ柔道連盟の Calvin Terada 氏に電子メールで送信された。各自が所属する柔道協会の指導者とアンケートフォームの URL を共有し、Microsoft Forms の機能を利用して自動収集した。

データを収集した後、フリーテキストの回答を翻訳し、項目の内容分析を実施した。

表 1. 回答者名簿(黄: オランダ 青:アメリカ)

| 回答者No | 氏名                 | 年齢 | 指導歴 | 指導拠点                                                                                        | 国    |
|-------|--------------------|----|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | Joop Pael          | 74 | 50  | Haarlem Holland                                                                             | オランダ |
| 2     | Richard de Bijl    | 71 | 54  | Netherlands Spijkenisse                                                                     |      |
| 3     | Steven Appels      | 48 | 30  | The Netherlands, Medemblik                                                                  |      |
| 4     | Arian Noordzij     | 48 | 10  | Netherlands- Aalsmeer<br>Netherlands- Amsterdam<br>Netherlands- Beverwijk                   |      |
| 5     | Roeland Scholsberg | 61 | 40  | Netherlands Beverwijk                                                                       |      |
| 6     | Koen Pael          | 49 | 30  | The Netherlands, Haarlem                                                                    |      |
| 7     | Peter Puntman      | 35 | 10  | Netherlands                                                                                 |      |
| 8     | Calvin Terada      | 52 | 33  | United States - Seattle, Washington                                                         | アメリカ |
| 9     | Richie Endo        | 50 | 28  | San Gabriel Judo Dojo, Los Angeles, USA and San Fernando Valley Judo Dojo, Los Angeles, USA |      |
| 10    | Gary Goltz         | 70 | 54  | Claremont, California, USA                                                                  |      |
| 11    | Keith Chu          | 68 | 40  | USA, Laguna Niguel                                                                          |      |
| 12    | Dustin Iwabuchi    | 38 | 20  | Hawaii, USA                                                                                 |      |
| 13    | Brian Toth         | 48 | 22  | Seattle, United States                                                                      |      |
| 14    | Mike Hiatt         | 60 | 15  | USA Seattle, WA                                                                             |      |
| 15    | Matt Iseri         | 46 | 28  | USA, Boise ID                                                                               |      |
| 16    | Michael A Purcell  | 76 | 63  | Kennewick, WA USA                                                                           |      |

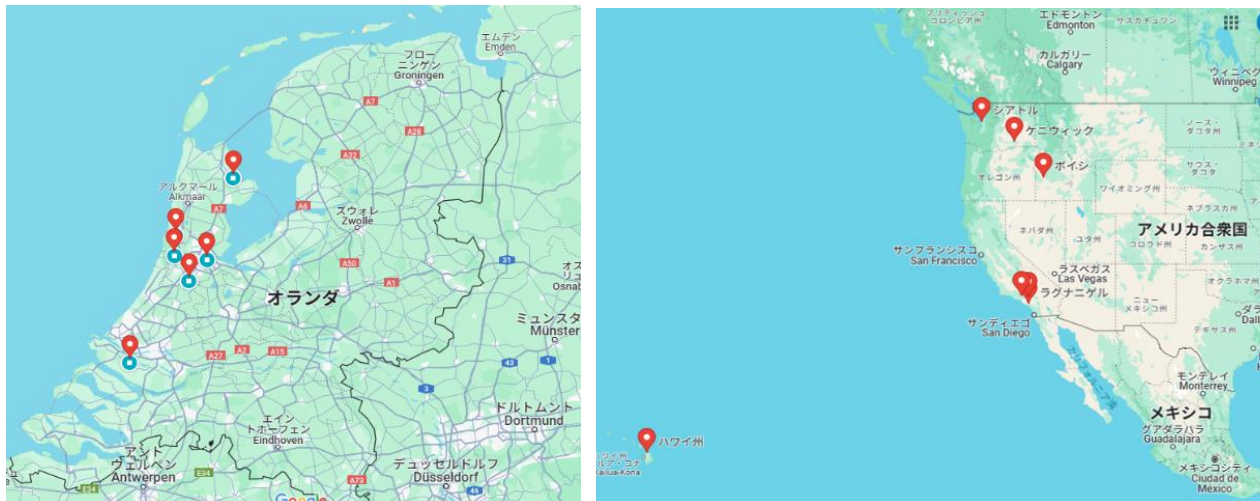


図1. 回答者の活動拠点(左:オランダ 右:アメリカ)

写真1. アンケートの回答方法(Microsoft Formsを使用)

### III. 結果と考察

- (1)対象者の年齢:35 歳以上 76 歳以下(表 1 参照)
- (2)調査対象者の指導経験:10 年以上 63 年以下(表 1 参照)

- (3)指導場所:本調査の回答者は、アムステルダムやハーレムなどオランダ北西部、アメリカではシアトルやサンディエゴなどの西海岸に在住している(図 1 参照)。

講師の平均年齢は 55.88 歳。また、平均指

導経験年数は 32.94 年であり、十分な指導経験を持ち、信頼性も十分にある指導者からの回答であった。

(4)自由記述回答 6 項目に対する英語の回答を日本語に翻訳し、表 2 から表 7 に 16 名全ての回答を示した。

表 2. 新型コロナウイルス感染症の影響(2023 年)

| 回答者 No | What was the impact of the new coronavirus infection in 2023?                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2023年の新型コロナウイルス感染症の影響はどのようなことだったか                                                                                       |
|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1      | We are happy that most of the judoka are back on the judoclub. In 2023 all the judolessons are starting again                                                                                                                                                                                                                                  | ・柔道家のほとんどがクラブに復帰した。<br>・すべてのレッスンは再開した。                                                                                  |
| 2      | Terrible                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 影響大                                                                                                                     |
| 3      | None                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 影響なし                                                                                                                    |
| 4      | No impact                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 影響なし                                                                                                                    |
| 5      | No impact.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 影響なし                                                                                                                    |
| 6      | There were no restrictions and not many infections, so no impact.                                                                                                                                                                                                                                                                              | ・制限はなく、感染も多くなかったので影響なし                                                                                                  |
| 7      | In 2023 we did not have an impact of the new coronavirus. No closing of the schools or distancing restrictions. The virus was under control in the Netherlands                                                                                                                                                                                 | ・新たな影響はなかった。<br>・スクールの閉鎖や距離制限もなかった。<br>・ウィルスはコントロール下にあった。                                                               |
| 8      | Our dojo closed for 16 months (March 2020 thru July 2021). We started online Zoom judo exercises starting May 2020 thru July 2021.                                                                                                                                                                                                             | ・16ヵ月(2020年3月～2021年7月)まで道場を閉めることとなった。その時期、Zoomを活用した柔道エクササイズを始めた。                                                        |
| 9      | Due to Coronavirus epidemic, we lost all of our high school aged students to high school sports (wrestling, football, volleyball, etc), but we gained more youth (5yo to 8yo) and adults (20yo+).                                                                                                                                              | ・高校生がレスリング、フットボール、バレーボールなどに変更してしまっただが、児童(5歳から8歳)と大人(20歳以上)の会員が増えた。                                                      |
| 10     | We paused our practice the summer of 2020 and resume a year later. We had to rebuild our group and still feeling some impact but have recovered.                                                                                                                                                                                               | ・2020年の夏に練習を一時停止し、1年後に再開。グループを再構築する必要があり、まだ影響を感じているが回復はしている。                                                            |
| 11     | Dojo was mandatory closed from March 2019 through June 2021. Dojo has been open since June 2021.                                                                                                                                                                                                                                               | ・2019年3月から2021年6月まで道場は強制的に閉鎖されたが、2021年6月からオープンしている。                                                                     |
| 12     | Lost a lot of students, competition exposure was a lot harder.                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ・多くの生徒を失い、大会参加は困難だった。                                                                                                   |
| 13     | We have not been substantially affected by the new coronavirus infection in 2023. There were some members who were infected, but then recovered with time.                                                                                                                                                                                     | ・影響なし<br>・感染したメンバーも数名いたが、時間とともに回復した。                                                                                    |
| 14     | The county government closed us down for around two years. Therefore we had very few paying members, but we were still paying monthly rent and utilities for our facility. Fortunately we had a decent amount of money saved in our bank account so we were able to pull from that to pay the rent. (Many dojos did not have that flexibility) | ・政府は約 2 年間クラブを閉鎖。そのため収入が得られなかった。それでも毎月施設の家賃と光熱費を支払っていた。幸いなことに、私たちは銀行口座にかなりの貯蓄していたので、そこから支払うことができた。(多くの道場はそのような柔軟性はなかった) |
| 15     | minimal impact as students stayed home who showed any signs of sickness.                                                                                                                                                                                                                                                                       | ・感染が疑われる生徒は自宅で療養したので感染のリスクは最小限だった。                                                                                      |
| 16     | The 2023 infection had little impact as the initial infection shut us down and we are still not totally recovered.                                                                                                                                                                                                                             | ・最初の感染で活動が停止し、まだ完全に回復していないため、まだ少し影響が出ている。                                                                               |

#### ◆具体的な影響(概要・表 2)

オランダでは、2022 年 2 月から COVID-19 対策や規制が 3 段階に分けて緩和され<sup>2)</sup>、オランダの柔道指導者(回答者 No.1～7 参照)が述べたように、2023 年にはほぼ日常生活が戻ってきたことが示唆された。

米国(表 2 の回答者 No.8-16 参照)では、新型コロナウイルス感染症の影響が解消されていないことが示唆されており、オランダでのロックダウン時の調査結果と同様の状況

【下記 i)～iii) 参照】であることが理解できる。

i) 2019 年 3 月から 2021 年 6 月まで道場を閉鎖せざるを得ない状況となった。その結果、高校生はレスリング、サッカー、バレーボールなどに転向し、多くの部員を失い、大会への参加が極めて困難にであった。

ii) 政府が約 2 年間、クラブを閉鎖した。その結果、多くの道場が収入不足の影響を受けることとなった。

iii)初期感染によりスポーツ活動が停止し、まだ完全に回復していないため、多少の影響が残る。

以上の結果を踏まえ、それぞれの国の状況についてまとめると、以下の如くである。

オランダ<sup>3)</sup>では、2022年2月25日からほとんどの規制が解除され(図2 教育機関の

ロックダウン状況参照)、社会全体が通常の日常生活に進んでいる。スポーツの実施や柔道指導については、表2のオランダ人指導者の項で「柔道家の大部分が柔道に戻った」とあるように、コロナ禍前の状態に戻っていることが明らかになった。

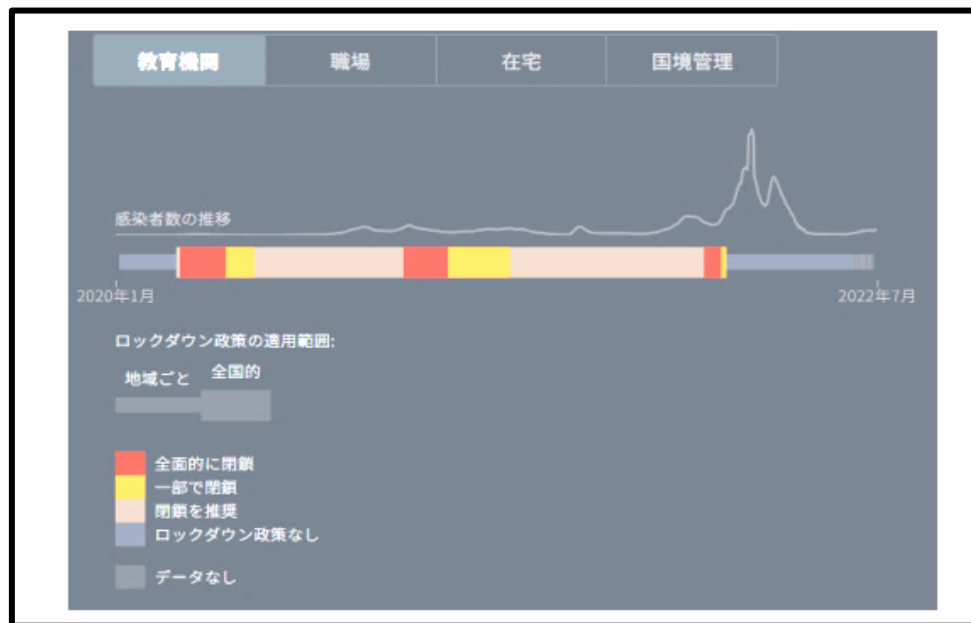


図2. オランダの教育機関のロックダウン状況(2022年7月まで)

<https://www.reuters.com/graphics/world-coronavirus-tracker-and-maps/ja/countries-and-territories/netherlands/>より直接引用

一方、米国<sup>4)</sup>(図3参照)では、2022年7月15日時点の新規感染者数は106,016人。これは、2022年7月12日時点のオランダの統計の新規感染者数7,362人よりも高くなっ

ている。これらの数字は、米国でCOVID-19を制御下に置くのがどの程度遅れているかを示唆しており、表2、米国の指導者が、示していることを裏付けている。

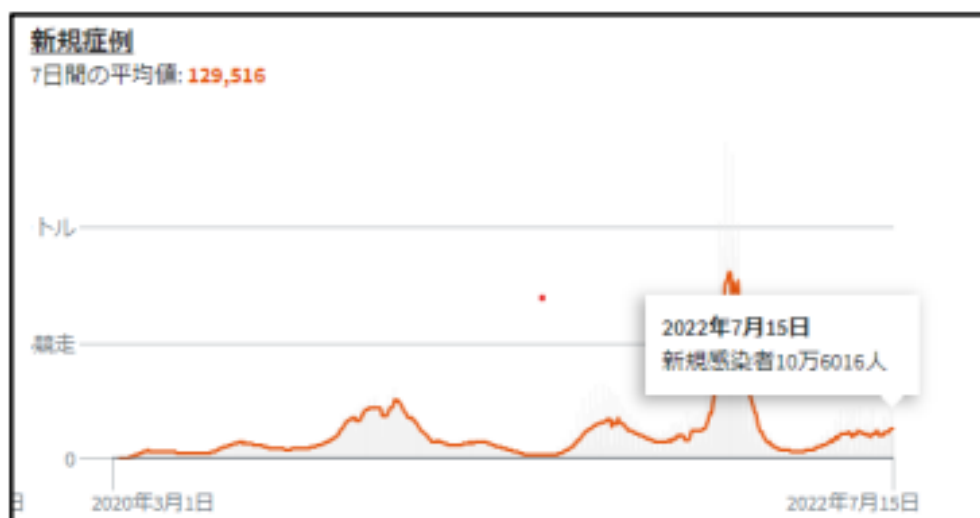


図3. アメリカの新規感染者数の推移

<https://www.reuters.com/graphics/HEALTH-CORONAVIRUS/USA-TRENDS/dgkvlgrkpb/index.html>より直接引用

日本では、2023年4月27日、厚生労働大臣より<sup>1)</sup> 2023年5月8日より「新型コロナウイルス感染症を、5類感染症へ位置づける」旨の通達がなされた。ポストコロナの時代が、

オランダよりも1年以上遅れて遂に日本においても到来した（以下はその通達の一部である）。

今般の新型コロナウイルス感染症（病原体がベータコロナウイルス属のコロナウイルス（令和2年1月に、中華人民共和国から世界保健機関に対して、人に伝染する能力を有することが新たに報告されたものに限る。）であるものに限る。以下同じ。）については、「新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけの変更等に関する対応方針について」（令和5年1月27日新型コロナウイルス感染症対策本部決定）において、オミクロン株と大きく病原性が異なる変異株が出現する等の特段の事情が生じない限り、感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律（平成10年法律第114号。以下「感染症法」という。）上の「新型インフルエンザ等感染症」に該当しないものとし、本年5月8日から「5類感染症」に位置づけることを決定しました。

表3. コロナウイルス感染症の影響と授業ができない期間(2023年)

| 回答者<br>No | Due to the influence of the new coronavirus infection, how long period have you been unable to teach in 2023?                                                                                                  | 2023年は、新しいコロナウイルス感染の影響で、どのくらいの期間教えることができませんでしたか？        |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 1         | In 2023 the judo lessons starting again in Holland                                                                                                                                                             | ・柔道レッスンは再開している。                                         |
| 2         | I always teach in that period. Never stopped in that period.                                                                                                                                                   | ・停止することなく教えていた。                                         |
| 3         | 0 days                                                                                                                                                                                                         | ・教えられない日はなかった。                                          |
| 4         | We could teach all year                                                                                                                                                                                        | ・一年を通じて教えることができた。                                       |
| 5         | Always being able to teach                                                                                                                                                                                     | ・一年を通じて教えることができた。                                       |
| 6         | I have not been unable to teach in 2023.                                                                                                                                                                       | ・教えることができなかったことはない。                                     |
| 7         | none                                                                                                                                                                                                           | ・教えることができなかったことはない。                                     |
| 8         | None                                                                                                                                                                                                           | ・教えることができなかったことはない。                                     |
| 9         | In United States, we did not lose any practice dates in 2023. But during the epidemic, we were restricted to virtual lessons, then outdoor lessons, then small group, then limited capacity, then full return. | ・一年を通じて教えることができた。                                       |
| 10        | see above                                                                                                                                                                                                      | ・16ヵ月(2020年3月～2021年7月)まで道場を閉めることとなった。                   |
| 11        | See answer to question 5 above.                                                                                                                                                                                | ・質問5参照                                                  |
| 12        | We reopened our club in April 2022.                                                                                                                                                                            | ・2022年から再開した。                                           |
| 13        | Fortunately, we were not forced to close the dojo at all in 2023 due to coronavirus.                                                                                                                           | ・一年を通じて教えることができた。                                       |
| 14        | In 2023 we were mostly back to normal schedules. Unfortunately we had lost most of our membership and had to rebuild almost from scratch.                                                                      | ・ほぼ通常のスケジュールに戻った。<br>・残念ながら会員の大部分を失い、ほぼゼロから再構築する必要があった。 |
| 15        | none                                                                                                                                                                                                           | ・教えられないことはなかった。                                         |
| 16        | We held practices in 2023                                                                                                                                                                                      | ・一年を通じて教えることができた。                                       |

#### ◆2023年のCOVID-19による影響（表3）

オランダでは、前述の通り、柔道指導活動に影響がないことが明らかになった。

一方、アメリカでは、2020年から2022年

にかけて一部の道場が深刻な影響を受け、指導を中断せざるを得なかった。この期間中、表2と表3に示すように、会員数の大幅な減少とそれに伴う収入の減少は、オランダの口

ックダウン政策中に見られたものと類似していることが分かる。また、オンラインで教  
え続けるための彼らの努力も注目に値する。

表4. 柔道指導再開の手順(2023年)

| 回答者<br>No | Please tell me the procedure for resuming judo instruction in 2023.                                                                                                                               | 2023年の柔道指導再開の手順を教えてください                                                                              |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | In 2023 everything was normal again in Holland                                                                                                                                                    | ・オランダではすべてが正常になった。                                                                                   |
| 2         | There was no resuming in 2023.                                                                                                                                                                    | ・停止することはない正常であった。                                                                                    |
| 3         | Not existing                                                                                                                                                                                      | ・停止することはない正常であった。                                                                                    |
| 4         | No restrictions in 2023                                                                                                                                                                           | ・停止することはない正常であった。                                                                                    |
| 5         | There are no stops                                                                                                                                                                                | ・停止することはない正常であった。                                                                                    |
| 6         | Normal lessons                                                                                                                                                                                    | ・停止することはない正常であった。                                                                                    |
| 7         | -                                                                                                                                                                                                 | -                                                                                                    |
| 8         | We continue to clean the dojo daily before and after practice. We open the windows to ensure adequate air ventilation in the dojo. All students that feel ill are asked to stay home.             | ・毎日、練習の前後に道場の清掃を継続。<br>・道場内の換気を十分に行うため、窓を開放。<br>・体調が悪い生徒は全員、自宅待機。                                    |
| 9         | Returning to normal judo instruction led with body temperature testing, face masks and thorough facility sanitation with social distancing. Very difficult. But some judo is better than no judo. | ・通常の柔道指導に戻るには、体温検査、フェイスマスク、社会的距離を保ちながら施設の衛生管理を徹底することが必要だった。(非常に大変だった)。しかし、少しでも柔道ができるほうがまったくできないより良い。 |
| 10        | We use some mailing, word of mouth, and mainly social media.                                                                                                                                      | ・再開についてメールや、口頭、ソーシャルメディアを使用して告知。                                                                     |
| 11        | Followed local county and city public health requirements. Including disinfectant procedures, Wearing of face mask required from June 2021 until March 2022.                                      | ・国と市の公衆衛生要件に従った2021年6月から2022年3月まで消毒やマスクの着用が必須だった。                                                    |
| 12        | We waited until Hawaii did not require us to do anything extra. Masks were not required as well as temperature check etc.                                                                         | ・ハワイ州が特に制限しなくなるまで待った。マスク着用も検温等も不要になった。                                                               |
| 13        | Since we did not have to close the dojo in 2023, we did not have a procedure for resuming judo instruction.                                                                                       | ・2023年は道場を閉鎖する必要がなかったため、再開手順はなし。                                                                     |
| 14        | we started out with extreme spacing between members, who only worked alone with masks. We also heavily disinfected and sprayed and had no group practices more than 10 people per class.          | ・メンバー間の間隔を極端にあけてスタート、マスクを付けて単独練習。消毒やスプレーも徹底し、1クラス10人以上のいることを避けた。                                     |
| 15        | fully opened up and asking students to stay home if they showed any signs of sickness, cold, flu, pneumonia, covid, etc.                                                                          | ・完全にオープンにして、病気、風邪、インフルエンザ、肺炎、新型コロナウイルスなどの兆候が見られる場合は、生徒に自宅にいるよう求めている。                                 |
| 16        | We abandoned children's classes and general shiai practices, concentrating on kata for our senior members. We also began a virtual kata program on Zoom with members in five US states.           | ・子どもたちのクラスや一般の試合形式の練習はあきらめた。シニア会員の形の練習に集中した。<br>・米国5つの州のメンバーとZoomでバーチャルで形プログラムを開始した。                 |

#### ◆柔道再開までの制限(手順・表4)

オランダでは、定期的な柔道指導が制限なく行われていることが明らかとなった。

そのような状況の中、アメリカはCOVID-19の感染拡大を受けて2020年に発令された「公衆衛生上の緊急事態宣言」と「国家非常事態宣言」を2023年5月11日に終了する方針<sup>6)</sup>を発表した。これは、日本と同時期にポストコロナ時代の到来を宣言するものであった。

以下は、米国で道場を再開するための制限と手順である。

- ・毎日、練習の前後の道場掃除。
- ・消毒とスプレーを徹底する。
- ・体調がすぐれないすべての生徒は、家にいて健康に気を配るように求められる。
- ・メンバー間の距離を極端に離すことから始める。
- ・マスクをつけたまま一人で練習する。生徒数は1クラスあたり10人以下に制限。

- ・子ども向けのクラスや一般的な試合形式の練習の禁止。
- ・再開については、メールや口頭、ソーシャルメディアを通じて、情宣活動を行う。
- ・道場内の換気を十分に行うために、窓を開ける。
- ・国や州の公衆衛生要件に従ったマスク着用や消毒の義務に従った。
- ・シニアメンバーの「形」の練習に集中する。
- ・米国5つの州のメンバーとZoomを活用し、バーチャルで形プログラムを開始した。

以上のように、米国の指導者が指導を再開するためのプロトコルは、オランダが以前に採用したプロトコルと似ており、指導を再開するための慎重かつ安全な計画を示していることが理解できる。

いずれにせよ、COVID-19の感染状況の中でも、どちらの国もスポーツを禁忌とするスタンスはとっておらず、子どもの体力低下や健康被害への懸念を考慮した指導が進められてきた。このことは、日本を含むすべての国に共通していることであると同時に、体育的課題でもある。



**報告者高橋が、許可を得て撮影・オランダの柔道クラブの指導風景**

## 写真 2

### ◆コロナ禍での柔道指導の新たな発想(表5)

2023年については、前述の通り、オランダはほぼCOVID-19前の状態に戻ったことが示唆されている。COVID-19の影響がまだ完全には根絶されていないアメリカでも、オランダのようにZoomを使ったバーチャルプログラムの実施やクロストレーニングの工夫な

ど、柔道の教え方には工夫が凝らされていた。

一方、日本でも、全日本柔道連盟が推奨する「アクティブチャイルドプログラム」を活用した柔道指導の研修会が頻繁に行われるようになり、ポストコロナ時代の柔道指導への期待が高まっている。オランダだけでなく、日本やアメリカでも「柔道は楽しくて意味の

あるスポーツ(武道)」と広く語られるように 信している。  
なり、柔道指導の新たな時代が到来したと確

表 5. コロナ禍での柔道指導の新たな発想(2023年)

| 回答者<br>No | Please tell me about new ideas for judo instruction after coronavirus infection.                                                                                                                                                                                                             | コロナウイルス感染下での柔道指導の考え方を教えてください。                                                                             |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | In my club we do katas training. we start again like normal. The judo lessons on the CIOs starting again this year, the same as always.                                                                                                                                                      | ・形の練習を行った。<br>・CIOsでは、今年、以前のような通常の練習が再開した。                                                                |
| 2         | We train normally                                                                                                                                                                                                                                                                            | ・通常練習                                                                                                     |
| 3         | None                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ・特になし                                                                                                     |
| 4         | We train and teach as normal                                                                                                                                                                                                                                                                 | ・通常に教え、練習                                                                                                 |
| 5         | We will train like before the virus entered the world                                                                                                                                                                                                                                        | ・コロナウイルスが蔓延する前のような練習                                                                                      |
| 6         | No new ideas                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ・特に新たなことはしていない。                                                                                           |
| 7         | -                                                                                                                                                                                                                                                                                            | -                                                                                                         |
| 8         | It remains important to inform all judo dojos about making sure that practices surfaces remain clean and are disinfected each and every practice. It is also important to begin changing the culture so that students that are ill remain home until they feel better.                       | ・すべての道場に、練習場を清潔に保ち、毎回の練習のたびに消毒することを周知することが引き続き重要。<br>・体調不良の生徒については回復するまで家に留まるように徹底する習慣をつけることも重要。          |
| 9         | New influences from Covid times would be the implementation of more individual exercises and drills that focus on the individual basics that were missing before (or shown lack of appreciation for). Also, the increase in facility sanitation has continued and will now be normal policy. | ・コロナ禍で得たことは、以前は欠如していた(または認識が欠如していた)個人の基本に焦点を当てた、より個別の練習や訓練の実施をしていくこと。<br>・施設の衛生強化は継続的に行われており、今後定常化するであろう。 |
| 10        | I broke the classes down into 3 age groups 4 to 8, 9 to 13, and 14 and over.                                                                                                                                                                                                                 | ・クラスを4歳から8歳、9歳から13歳、14歳以上の3つのグループに分けた。                                                                    |
| 11        | Lost 2/3 of students. Requires focus of new students. Number of students returned to normal within 6 month.                                                                                                                                                                                  | ・生徒の2/3を失ったため、新規会員獲得に注力した。6か月以内に元の数に回復した。                                                                 |
| 12        | We emphasized on the basics and kodokan judo a lot more. One of our students competes on the IJF tour so we are able to share our experiences a lot more now.                                                                                                                                | ・基本と講道館柔道をより重視した。<br>・生徒の一人はIJFツアーに出場し、その経験をより共有できるようになった。                                                |
| 13        | When resuming judo instruction at the dojo in 2021-2022, we enforced strict procedures and protocols to ensure proper distancing, masking, and cleaning of the dojo to minimize risk of infection.                                                                                           | ・2021年から2022年にかけて道場での柔道指導を再開する際、感染のリスクを最小限に抑えるために適切な距離の確保、マスク着用、道場の清掃を徹底するために厳格な手順ふんだ。                    |
| 14        | "if you have any kind of consistent coughing/sneezing/fever symptoms...just stay home." if anybody tests positive we had contact tracing per class so we could test all whom were i direct contact.                                                                                          | ・「咳、くしゃみ、発熱などの症状がある場合は、家にいてください」と呼びかけた。<br>・誰かがコロナ陽性反応を示した場合は、クラスごとに接触追跡を行い、接触した人全員を検査できるようにした。           |
| 15        | introducing more cross training that can be done individually while sitting out practice.                                                                                                                                                                                                    | ・個人で行えるクロストレーニングを紹介した。                                                                                    |
| 16        | We began a virtual kata program on Zoom with members in five US states.                                                                                                                                                                                                                      | ・アメリカ5州のメンバーとヴァーチャルでの形プログラムをズームで行った。                                                                      |

#### ◆生徒(クラブメンバー)の状況

(表6) 【オランダ・写真2・3参照】

- ・大半の道場で、コロナ以前のメンバー数に戻った。
  - ・状況はとても良い。多くのメンバーを確保できている。
  - ・状況は良い。400人以上になった。
  - ・状況は良い。増えてきている。
- 【アメリカ】
- ・柔道に対する評価はさらに高まっている。現在、生徒や保護者は私たちのサービスに

これまで以上に感謝を示している。

- ・生徒たちはただ何かに参加するためだけではなく、柔道をするためにここに来ている。
- ・隔離措置により運動することを許されなかった多くの人々は、柔道が精神的および肉体的健康にとっていかに重要であるかを認識したようだ。
- ・驚くべきことに、以前よりも増加した。
- ・大きい道場、小さい道場共にクラブのメンバーは安定している。

以上のように、アメリカにおいて2020年～2022年に減少した会員数が、完全回復からそれ以上になっていることに目を見張る。また、コロナ以前にもまして、柔道の価値が身体的、精神的に高くなっていることへの実感を持っていることは実に素晴らしい。

日本における柔道人口の減少は歯止めがかかった感があるものの、柔道（武道）の持つ価値が、コロナ以前よりも高くなっているという実感を持つには正直至っていない。これに対しオランダやアメリカでは、COVID-

19が柔道に与えた悪影響は一時的にはあったものの、それによってもたらされた「新たな柔道指導法」の開発、「身体的・精神的な価値」の更なる涵養が、今回の追跡調査で改めて示唆された。

以上のような実態から、日本における柔道指導方法の更なる工夫・開発の必要性が望まれることは必至であり、本家本元の日本における柔道に対するより高い価値観の醸成が急務であることが明らかになった。

表6. 現在の生徒の状況（2023）

| 回答者<br>No | How is the student situation now?                                                                                                                                                                  | 現在の生徒の状況は？                                                                               |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | The most judoclubs are back at the same number of judoka as before the Corona period                                                                                                               | ・大半の道場で、コロナ以前のメンバー数に戻った。                                                                 |
| 2         | Good more than 400 members.                                                                                                                                                                        | ・状況は良い。400人以上になった。                                                                       |
| 3         | Great, we have a lot of judo members                                                                                                                                                               | ・状況はとても良い。多くのメンバーを確保できている。                                                               |
| 4         | Good, still growing                                                                                                                                                                                | ・状況は良い。増えてきている。                                                                          |
| 5         | Who is infected with the virus stays home. Although it's not a must to check if you are infected with the virus.                                                                                   | ・ウイルス感染者は自宅療養。<br>・感染しているかの検査は必須ではない。                                                    |
| 6         | Normal                                                                                                                                                                                             | ・通常どおり。                                                                                  |
| 7         | normal                                                                                                                                                                                             | ・通常どおり。                                                                                  |
| 8         | All students remain healthy                                                                                                                                                                        | ・生徒は健康を保っている。                                                                            |
| 9         | Before covid, we had 188 students. Today will have just under 150 students. There is more appreciation for Judo today. Students and Parents are much more appreciative of our services today.      | ・コロナ以前は188人いた生徒が現在は150人以下。<br>・柔道に対する評価はさらに高まっている。現在、生徒や保護者は私たちのサービスにこれまで以上に感謝を示している。    |
| 10        | I have a list of trends I can share with you going back 10 years. I'm willing to do that but want to see your results.                                                                             | 10 年前に遡って共有できるトレンドのリストがある。それを提供できるが、このアンケートの結果を見たい。                                      |
| 11        | Good. Focusing on new students has meant attrition rate is low. We have kept most students now for over two years.                                                                                 | ・状況は良い。<br>・新入生に重点を置いているので、やめる人は少ない。<br>・2年以上生徒確保はできている。                                 |
| 12        | Very good, our students now are there for judo and not just to join something.                                                                                                                     | ・とても良い。<br>・生徒たちはただ何かに参加するためだけではなく、柔道をするためにここに来ている。                                      |
| 13        | Our enrollment is quite high now.                                                                                                                                                                  | ・登録者数は非常に多くなっている。                                                                        |
| 14        | Suprisingly, a bigger size base attendance than before. Many people whom were not allowed to work out due to isolation protocols realized how important judo was for mental and physical health... | ・驚くべきことに、以前よりも増加した。<br>・隔離措置により運動することを許されなかった多くの人々は、柔道が精神的および肉体的健康にとっていかに重要であるかを認識したようだ。 |
| 15        | We are growing and have continued to add more students to be one of the bigger dojos in our area.                                                                                                  | ・このエリアでは最も大きい道場になるほど会員数は伸び続けている。                                                         |
| 16        | Small, but steady.                                                                                                                                                                                 | ・小さい道場だが安定している。                                                                          |

表7. その他の事項【注目される意見】（2023）

| 回答者<br>No | Please indicate if there is anything else. Thank you for your answer.                                                                                                                                                                                                           | 他に何かありますか。                                                                                                                     |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1         | Best regards, Joop Pael                                                                                                                                                                                                                                                         | ・よろしく願います。                                                                                                                     |
| 2         | There is nothing else                                                                                                                                                                                                                                                           | ・特にない。                                                                                                                         |
| 3         | No                                                                                                                                                                                                                                                                              | ・特にない。                                                                                                                         |
| 4         | -                                                                                                                                                                                                                                                                               | -                                                                                                                              |
| 5         | No!                                                                                                                                                                                                                                                                             | ・特にない。                                                                                                                         |
| 6         | Nothing else.                                                                                                                                                                                                                                                                   | ・特にない。                                                                                                                         |
| 7         | Hopefully we keep the virus under control in the Netherlands                                                                                                                                                                                                                    | ・オランダでコロナが制御されることを願う。                                                                                                          |
| 8         | Thank you for researching this important information.                                                                                                                                                                                                                           | ・重要な情報のアンケートありがとう。                                                                                                             |
| 9         | An interesting phenomenon in Los Angeles after covid is the rapid growth in Judo. Before covid, our tournaments would average 400 competitors. After covid, our tournaments now average 850 competitors. Very interesting how individual sports have grown after covid.         | ・コロナ後のロサンゼルスにおける興味深い現象は、柔道の急速な成長である。コロナ以前は、トーナメントには平均 400 人の参加者が参加していた。コロナ後は平均して 850 人が参加している。コロナ後に個々のスポーツがどのように成長したかは非常に興味深い。 |
| 10        | I can be reached at email - gary@garygoltz.com and my website is goltzjudo.com                                                                                                                                                                                                  | (連絡先とwebサイト記載)                                                                                                                 |
| 11        | The need to monitor and focus on the new students and ensuring that they are getting attention is key.                                                                                                                                                                          | ・新入生を観察して焦点を当て、彼らが注目を集めていることを確認することが重要。                                                                                        |
| 12        | Corona did impact us, but we didn't let it affect us. we came back stronger and excited for the future.                                                                                                                                                                         | ・コロナは私たちに衝撃を与えたが、私たちは決して影響を受けることなく、力強く復旧したし未来に向けて進んでる。                                                                         |
| 13        | Having an extended period of time away from the dojo due to coronavirus, we resorted to online instruction and activities for our students. This helped keep our dojo connected and thinking about judo until we were able to return to the dojo.                               | ・コロナウイルスの影響で長期間道場から離れていたため、私たちは生徒たちのためにオンラインでの指導と活動に頼った。これにより、道場に戻るまでの間、道場同士がつながり、柔道について考えることができた。                             |
| 14        | Our club was lucky due to strict past financial discipline. we had to raise membership dues and get a letter out to our members indicating why we were doing it. And they supported us. So we obviously had something to offer a value to our client base. That was a blessing. | ・私たちのクラブは過去の厳しい財務規律のおかげで幸運だった。会費を集め、なぜそうするのかを示す手紙を会員に送らなければならなかったが、会員は私たちにサポートしてくれた。私たちは明らかに顧客に価値を提供できるものを持っているということ。          |
| 15        | at this time there has been a stance of keeping students home if sick, if kids come and show signs of sickness being proactive in removing them from the mat and ensuring good cleaning and hygiene of the dojo                                                                 | ・現時点では、子供たちが病気の兆候を示した場合は、マットから降ろし、道場の適切な清掃と衛生を確保することに積極的に取り組んでいて、病気の場合は生徒を家に留めておくというスタンスをとっている。                                |
| 16        | Nothing else.                                                                                                                                                                                                                                                                   | ・特になし。                                                                                                                         |

### ◆注目されるべき意見（表7）

#### 【アメリカ】

- ・コロナ後のロサンゼルスにおける興味深い現象は、柔道の急速な成長である。コロナ以前は、トーナメントには平均 400 人の参加者が参加していた。 コロナ後は平均して 850 人が参加している。コロナ後に個々のスポーツがどのように成長したかは非常に興味深い。
- ・コロナは私たちに衝撃を与えたが、私たちは決して影響を受けることなく、力強く復旧したし未来に向けて進んでいる。
- ・コロナウイルスの影響で長期間道場から

離れていたため、私たちは生徒たちのためにオンラインでの指導と活動に頼った。これにより、道場に戻るまでの間、道場同士がつながり、柔道について考えることができた。

- ・私たちのクラブは過去の厳しい財務規律のおかげで幸運だった。会費を集め、なぜそうするのかを示す手紙を会員に送らなければならなかったが、会員は私たちにサポートしてくれた。 私たちは明らかに顧客に価値を提供できるものを持っているということ。

以上の意見から、柔道を本当に大切にしてい

いる指導者は、環境の変化に対して非常に前向きに対応してきたことが明白となった。ステークホルダーとのより綿密なコミュニケーション、同業者である道場間（クラブ間）の連携・協力、柔道の価値の再構築、自ら実

践してきた柔道指導への自負・プライド、COVID-19という未曾有の強敵をものともせず、諦めずに柔道指導に邁進している欧米の指導者の姿勢は天晴である。



小学校低学年の柔道練習風景（共同研究者Joop教授提供）

写真 3

#### IV. まとめ

2023年、ヨーロッパ（オランダ）、アメリカでは、COVID-19の終息に鑑み社会的活動の完全再開を迎えたといっても過言ではない。当然、柔道の指導・スポーツの指導制限が緩和され、あるいは解除される中、それぞれの国では、どのようにPOST COVID-19を迎えたのか、如何なる変化が生じているのか、本年についても縦断的な視点から、オランダ、アメリカ両国の指導実態を加味して2021年、2022年と同様な調査を実施した。

また、調査は、直接アンケート法を取り、調査趣旨を伝え、オランダの指導者にはオランダ語に翻訳戴き、Microsoft Formsを活用した英語アンケートによるものとした。質問は、自由記述式とし、得られた16名の指導者の回答項目を全て日本語に訳し、それぞれの回答結果を分析整理し、考察を加えることとした。

得られた結果は、以下の如くである。

（1）調査対象者の年齢の範囲は、35歳～76歳であった。また、調査対象者の指導歴については、10年～63年であった（本調査の回答者は、アムステルダム、ハーレム等オランダ北西部、並びにアメリカについては、シアトル、サンディエゴなど西海岸に点在している）。

指導者の平均年齢は高く、55.88歳であった。また、指導歴の平均年数も、32.94年であり十分な指導歴を有する指導者からの回答であり十分信頼できる回答であることが窺がえた。

（2）オランダでは、2022年2月から3段階に分けてCOVID-19への対策・規制が緩和され、2023年においては、ほぼ日常が戻っていることが示唆された。

（3）アメリカでは、COVID-19の影響が完全に拭われた状況にないことが示唆され、以前のオランダのような状況が残存していることが窺える

(以下参照)。

i) 2019年3月から2021年6月まで道場は強制的に閉鎖。その影響で高校生がレスリング、フットボール、バレーボールなどに変更してしまうなど、多くの会員を失い、大会参加は困難を極めた。

ii) 政府は約2年間クラブを閉鎖。そのため収入が得られず多くの道場が影響を受けた。

iii) 最初の感染で活動が停止、まだ完全に回復していないためまだ少し影響が出ている。

(4) オランダにおいては、柔道指導の活動に影響がないことが明らかとなった。

一方、アメリカでは、2020年～2022年に至るまで、大きな影響を受け指導休止を余儀なくされた道場も存在したことが明らかになった。この間、会員的大幅な減少、それによる収入のダウンなどは、オランダのロックダウン政策中と同様であることが窺える。また、オンラインを活用して指導を継続するなどの努力をされていたことについても注目に値する。

(5) 2023年に関しては、オランダは、ほぼコロナ禍前の状態に戻っていることが示唆された。COVID-19の影響が完全に払拭された状況にないアメリカでも、Zoomを用いたバーチャル形プログラムの実施、個人で行えるクロストレーニングの考案等、オランダ同様、何とか柔道指導を途絶えさせない工夫がなされていることが示唆された。

(6) 生徒(クラブメンバー)の状況については、以下の如くである。

【オランダ】

- ・大半の道場で、コロナ前のメンバー数に戻った。
- ・状況は良くメンバーを確保できている。
- ・状況は良い。400人以上になった。
- ・状況は良い。増えてきている。

【アメリカ】

- ・驚くべきことに、以前よりも柔道人口は増加した。

・柔道に対する評価はさらに高まっている。現在、生徒や保護者は私たちのサービスにこれまで以上に感謝を示している。

・生徒たちはただ何かに参加するためだけではなく、柔道をするためにここに来ている。

・隔離措置により運動することを許されなかった多くの人々は、柔道が精神的および肉体的健康にとっていかに重要であることを認識したようだ。

・大きい道場、小さい道場共にクラブのメンバーは安定している。

以上のように、アメリカにおいて2020年～2022年に減少した会員数が、完全回復からそれ以上になっていることに目を見張る。また、コロナ以前にもまして、柔道の価値が身体的、精神的に高くなっていることへの実感を抱いていることは実に素晴らしい。

(7) 柔道を本当に大切にしている指導者は、環境の変化に対して非常に前向きに対応してきたことが明白となった。ステークホルダーとのより綿密なコミュニケーション、同業者である道場間(クラブ間)の連携・協力、柔道の価値の再構築、自ら実践してきた柔道指導への自負・プライド、COVID-19という未曾有の強敵をものともせず、諦めずに柔道指導に邁進している欧米の指導者の姿勢は天晴である。

(8) 日本における柔道指導方法の更なる工夫・開発の必要性が望まれることは必至であり、本家本元の日本における柔道に対するより高い価値観の醸成が急務であることが明らかになった。

## 引用・参考文献

- 1) 厚生労働省「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に係る新型インフルエンザ等感染症から5類感染症への移行について」

- 2023/4 (2024年5月5日取得),  
<https://www.mhlw.go.jp/content/001091810.pdf>
- 2) オランダ政府, 2022「オランダを再開するための3つのステップ」 (2024年5月5日取得),  
<https://www.government.nl/latest/news/2022/02/15/3-steps-to-reopen-the-netherlands>
- 3) REUTERS COVID-19 TRACKER  
 “Netherlands” (2024年5月5日取得),  
<https://www.reuters.com/graphics/world-coronavirus-tracker-and-maps/countries-and-territories/netherlands/>
- 4) REUTERS GRAPHICS “Tracking coronavirus vaccinations and outbreaks in the U.S.” (2024年5月5日取得),  
<https://www.reuters.com/graphics/HEALTH-CORONAVIRUS/USA-TRENDS/dgkvlgrkpb/index.html>
- 5) 高橋 進・野瀬 清喜・三戸 範之・木村 昌彦・中村 勇・小山 勝弘・向井 幹博・小志田憲一・野瀬 英豪・森 英也・與儀 幸朝田中 裕之・鮫島 康太・竹澤 稔裕・Joop Pauel「COVID-19 蔓延禍におけるオランダの柔道指導実態」埼玉武道学研究, 日本武道学会 埼玉支部会, 12: 1-17 2022/03
- 6) 読売新聞オンライン, 2023/01/31「米のコロナ「非常事態」宣言、5月11日終了へ…ワクチンや検査が有料に」  
 2023/4 (2024年5月5日取得),  
<https://www.yomiuri.co.jp/world/20230131-OYT1T50090/>

※本報は「令和5年度 令和の日本型学校体育構築支援事業(テーマ3:多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化)の委託事業 (全日本柔道連盟受託)」報告書をまとめ直した論文(報告)である。

## 「埼玉武道学研究」寄稿規定

### 和文規定

1. 本誌に寄稿できるのは、原則として日本武道学会埼玉支部会会員に限るが、編集委員会が特に必要と認めた場合には、会員以外にも寄稿を依頼することができる。
2. 寄稿は、原著論文、総説、資料として完結したものに限る。  
また、研究報告、研究ノート、評論、解説、書評、海外リポート、関連学会便り、人事紹介なども寄稿できる。
3. 原稿の採否、掲載の時期は、編集委員会で決定する。尚、採択の場合は、採択通知並びに原稿作成要項を送付する。
4. 本誌に掲載した原稿は返却しない。
5. 原稿は原則としてワードプロセッサ黒印字横書きとし、文字は楷書、文体は「である」体で書くこと。提出する原稿は、オリジナル原稿 1 部とそのコピー 2 部合計 3 部とする。原稿には表紙をつけ、(1) 原著論文、総説、資料等の別、(2) 題名、(3) 著者名（所属機関名）、(4) 筆頭著者の所属機関所在地等、(5) キーワード（3 ないし 5 語）を明記する。なお、査読後の最終原稿フロッピーディスクで提出すること。楷書体手書き原稿もこれに準ずる。原稿は必ず簡易書留にて送付すること。
6. 原稿は 1 篇につき図・表・抄録を含めて、人文・社会科学系は刷り上り 12 頁（400 字詰原稿用紙 40 枚）以内、自然科学系は刷り上り 8 頁（400 字詰原稿用紙 26 枚）以内とする。ただし、この頁数を超過した場合、あるいは特別な印刷を要した場合には、その実費を寄稿者が負担する。
7. 原著論文には英文抄録を付すこと。英文抄録は題名・著者名（所属機関名）・要旨・キーワードの順に記し、ダブルスペースで 400 語以内とする。
8. 図・表の大きさは原則として A4 判までとし、図・表中の文字や数字は密接印刷できるようにきれいにはっきりと印字する。写真をつける場合はキャビネ判とし、折損しないように台紙に貼付すること。
9. 図・表の数は 10 個までを原則とし、1 個につき原稿 400 字に相当するので、それぞれの希望個数に応じて字数を差し引いて本文原稿を作成すること。
10. 図や表には必ず通し番号とタイトルをつけ、挿入個所は本文原稿の欄外に朱書きでそれぞれの番号によって指示する。
11. 文献リストは、原則として本文の最後に筆頭著者名のアルファベット幅に一括し、雑誌の場合は、著者名、題名、雑誌名、巻号、頁、西暦年の順とし、単行本の場合には、著者名、書名、版数、発行所、頁、西暦年の順に記載する。
12. 別刷を必要とするときは、表紙に必要部数と送付先を朱書きすること。ただし、経費は全額寄稿者負担とする。

### 欧文規定

欧文原稿についても、和文規定に同じである。ただし、欧文原稿は英文に限る。原稿は必ずワードプロセッサ黒印字とする。また、原著論文には和文抄録（題名・著者名・所属機関名・和文要旨）を 800 字以内に必ず添付すること。

付則 この規定は、平成 21 年 4 月 1 日から適用する。

日本武道学会埼玉支部会「埼玉武道学研究」編集委員会

# 編 集 委 員

|         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 大保木 輝 雄 | 加 藤 純 一 | 三 戸 範 之 | 高 橋 進   |
| 中 村 一 成 | 野 瀬 清 喜 | 三 宅 仁   | (50 音順) |

発行日 令和 6 年 12 月 25 日

発行者 埼玉武道学会

発行所 埼玉武道学会事務局

〒355-1503 埼玉県東松山市岩殿 560 (大東文化大学内)

TEL 0493-31-1503 (内線 6917/高橋研究室)

# *Saitama Academy of Budo*

**Vol.13 2024**

## ***Contents***

---

### **Foot Techniques in the *Kime* Phase of Judo *Sankaku-Jime*: ankle plantarflexion and ankle dorsiflexion**

Daijiro HASEO , Noriyuki SANNOHE . . . . . 1

### **A Study on the Effective Way to Apply Judo *Uchimata*: On the Arching of the Back**

Atsuhiko TSUTSUI , Noriyuki SANNOHE . . . . . 9

### **A study on effective ways of *Kake* in Judo *Ouchi-gari* : About Direction of *Kake***

Hiroto TAKAHASHI , Naoto ISHII . . . . . 15

### **Investigation and analysis of judo teaching methods in Europe and U.S.A that contribute to a “new lifestyle” during the coronavirus pandemic-After the actual status of judo instruction in the Netherlands and the United States during the spread of the new coronavirus IV (January 2023 to present) –**

Susumu TAKAHASHI, Masahiko KIMURA, Eigo NOSE, Katsuhiro KOYAMA, Takanori ISHII  
Hiroyuki TANAKA, Yukitomo YOGI, Shinya SOGABE, Toshihiro TAKEZAWA, Koji KUBOTA,  
Masanao MACHIDA, Chiharu EHASHI, , Joop PAUEL . . . . . 23

---



