

けが防止に役立つ受身の仕方 —「受身指導用シート」を用いて—

濱田初幸*

Hatsuyuki HAMADA*

I はじめに

柔道の安全性を確保するためには、正しい受身の習得は絶対必要条件である。

受身とは自分で倒れるときでも、自分が投げられたときでも、受傷事故を防ぎ、衝撃を緩和させ安全に倒れる技術である⁶⁾。受身は柔道技能全体の基礎となる極めて重要な技術である。

柔道の活動のみならず、スポーツ全般や日常生活上の転倒時の怪我防止など護身的な機能を有し、安全教育の一環として、柔道領域を超えて広く多くの人々に習得してほしい技術である。

受身の重要な点は、身体が着畳する直前に手(腕)全体で強く畳を打ち、その反発力によって、頭部そして身体への直接の衝撃を避けることである⁵⁾。

受身には、1)後ろ受身 2)横受身 3)前受身 4)前回り受身の四法がある⁷⁾。一般的な運動指導の基本原則に沿って、易しい技能から難しい技能へ、低い位置から高い位置の順に指導することが妥当

である。

通常、受身指導の導入段階では、寝姿勢からの両手打ち後ろ受身の指導から始められる(図1)。この受身は初心者にとっても動作が容易であり、両手で畳を打つ、受身の基本動作を習得することができ、有効な指導方法であると考えられる。

しかしながら、実戦(試合、乱取り)では、柔道経験が浅い者同士や有段者においても、両手で打つ受身はほとんど見られず、多くの者が「片手で受身」を取っていることが報告されている⁴⁾。

また、これまで基本とされてきた後ろ受身時に臍を見る動作では、頭部を強打する可能性が高いことも報告されている¹⁾。受身方法を総合的に考察すると、実戦で投げられた姿勢と、前回り受身等で起き上がる直前の着畳姿勢はほぼ類似していることがわかる。この類似姿勢はいずれも、半身の姿勢になっている(図2)。実践では後方に投げられた際に「臍を見る」という、これまでの柔



図1 両手打ち後受身



図2 フィニッシュ姿勢

* 鹿屋体育大学学術共同研究員

- 帯の結び目), 両足を垂直 (90度) に上げ, 右肘を深く曲げ, 右手甲を左耳に当てる
- 2) 両足を右方向45度に強く引き落とし, 右手全体で強く打つフィニッシュ姿勢 (右手, 両足同時に着畳)
 - 3) 右足外側部全体を畳に付け, やや曲げて倒す
 - 4) 打ち手の際, 目付けは右手甲を見, 右半身の姿勢 (両足は, く字形, 左足裏でも畳を打つ)。打ち手は30~45度 (右膝頭から握りこぶし一つ分程度)
 - 5) 左手は帯の横上に添える

2 膝付き姿勢から「右前回り受身」(図4)

- 1) 自然本体
- 2) 右足を②に移動→③左足を下げ, 左膝を③におく (左足先は立て爪)
- 3) 左手を④におく→⑤右手は手刀から五指を腹部方向に向け, 指先を伸ばし, 小指を右足と左手の中心におく⑥顎を左肩に付ける

- 4) 回転
 - ①右手小指→②右肘外側部→③右肩→④背中→⑤左腰の順
 ※首, 肩を左斜めに捻りながら回転
- 5) 左手で打ち, フィニッシュ姿勢

3 膝付き姿勢から「左前回り受身」(図4)

- 1) 自然本体
- 2) 左足を②に移動→③右足を下げ, 右膝を③におく (右足先は立て爪)
- 3) 右手を④におく→⑤左手は手刀から五指を腹部方向に向け, 指先を伸ばし, 小指を左足と右手の中心におく⑥顎を右肩に付ける
- 4) 回転
 - ①左手小指→②左肘外側部→③左肩→④背中→⑤右腰の順
 ※首, 肩を右斜めに捻りながら回転
- 5) 右手で打ち, フィニッシュ姿勢

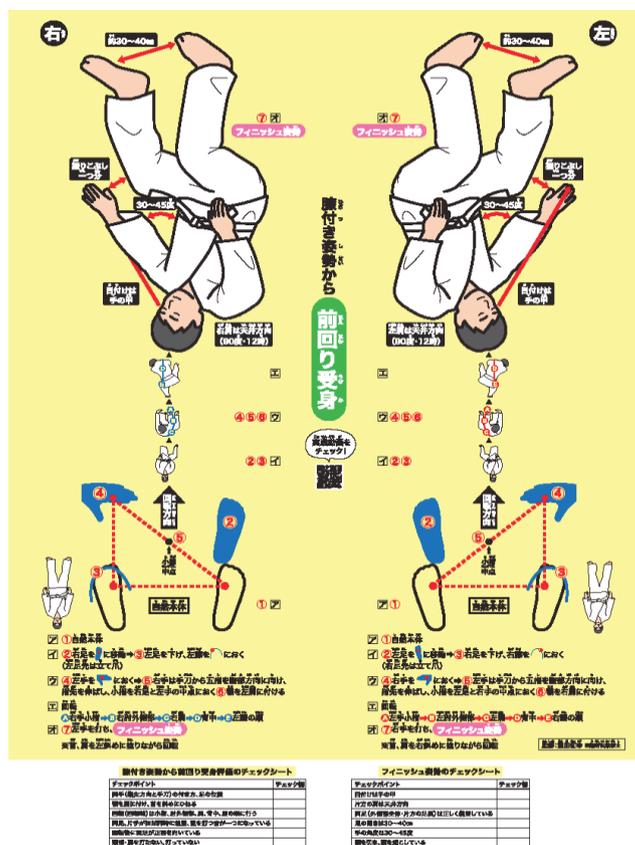


図4 前回り受身シート

4 立位姿勢から「右片手打ち後ろ受身」(図5右)

- 1) 自然本体
- 2) 右足を後方に引き②にのせ、右肘は深く曲げ、右手甲を左耳に当てる
- 3) 顎を引き膝を曲げ、後方に倒れながら首・肩を素早く右後方に捻り、右手で強く打つ
- 4) フィニッシュ姿勢 (倒れた際、両足の向きは右横、または右斜後方)

5 立位姿勢から「左片手打ち後ろ受身」(図5左)

- 1) 自然本体
- 2) 左足を後方に引き②にのせ、左肘は深く曲げ、左手甲を右耳に当てる
- 3) 顎を引き膝を曲げ、後方に倒れながら首・肩

を素早く左後方に捻り、左手で強く打つ

- 4) フィニッシュ姿勢 (倒れた際、両足の向きは左横、または左斜後方)

Ⅲ まとめ

このシートを活用して、小学生から中学生約20名を対象に週4回、1時間弱の稽古の中で10分程度の受身の指導を約2年間実施してきた(公益財団法人 常盤同郷会柔道部)。対象者のみならず、保護者、関係者からもわかりやすいとの声を多く聞くことができた。運動が苦手であった支援学級に通う複数の低学年児童からも、「受身が楽しい」など肯定的な声を聴くことができた。さらには、通常学級児童と支援学級児童がシートを介して手

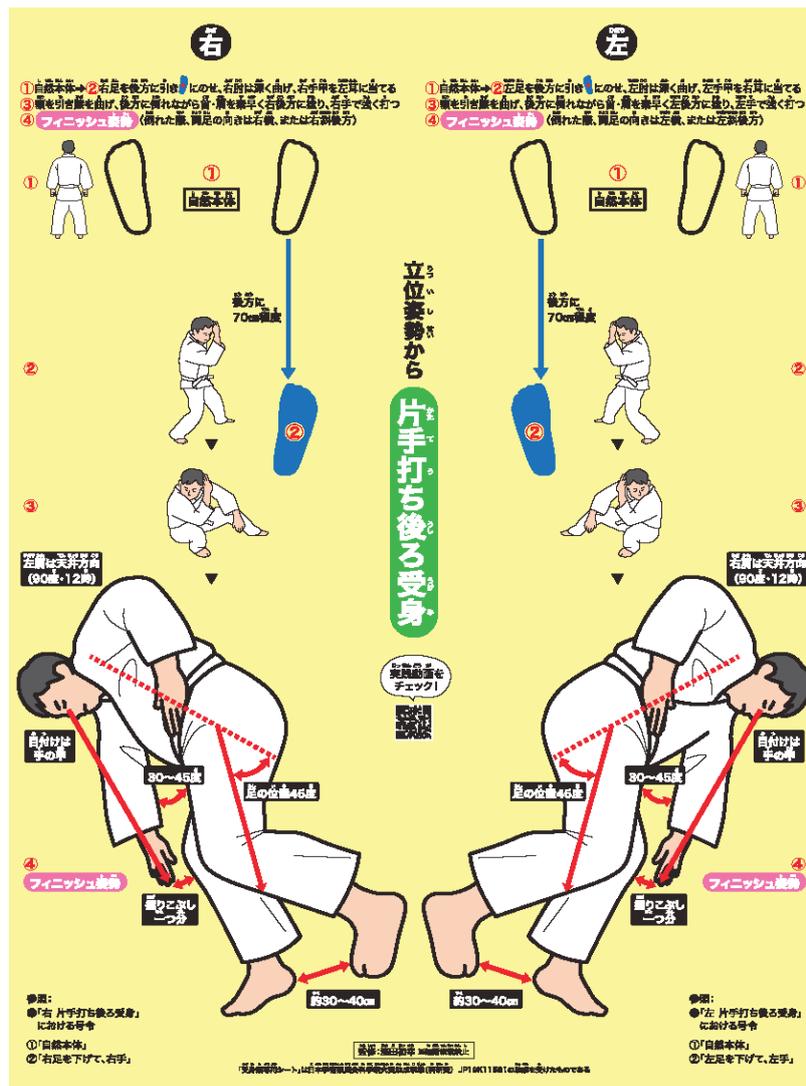


図5 片手打ち後ろ受身シート



図6 シートを活用して前回り受身を学習する児童

足の位置を確認修正，協力しながら相互学習している場面が見られ，コミュニケーションツールとしての効能を有するなど，想定外の教育効果が示唆された（図6）。

今後は現場での聞き取り調査等から，その効能の有効性を検証する必要が求められる。

開発した指導用シートが受身教材の一助として，また中学校武道必修化で柔道を初めて習う人達，高齢者の転倒時の事故防止，技術向上を目指す柔道愛好家などが安全でこれまで以上に短時間で容易に受身を習得できるツールとして周知され，柔道普及発展に資することを願っている。

引用文献：

- 1) 濱田初幸ら，柔道未経験者の中学生を対象とした「片手打ち後ろ受身」の効果（2019），武道学研究，52（別冊），27.
- 2) 濱田初幸ら，初転君を用いた指導が柔道未熟練者の前回り受身に及ばず即時的効果（2015），スポーツパフォーマンス研究，7,247-254.
- 3) 濱田初幸ら，柔道の受身に関する新規指導法—後ろ受身に着目して—，（2010）スポーツパフォーマンス研究，2,49-54.
- 4) 河鱈一彦ら，情報エントロピーからみた受身最終姿勢の分析（2013），武道学研究，46（別冊），108.
- 5) 大滝忠夫 監修，論説 柔道，不昧堂出版（1984）62.
- 6) 和村公男 編集，全国高体連柔道部30年誌（1981），132，史資料出版協会.
- 7) 上掲書，133.

※本研究は，日本学術振興会科学研究費助成事業（科研費）JP19K11581の助成を受け作成された。

表1 膝付き姿勢から前回り受身評価のチェックシート

チェックポイント	チェック欄
両手（指先方向と手刀）の付き方，足の位置	
顎を肩に付け，首を斜めにひねる	
回転（回転軸）は小指，肘外側部，肩，背中，腰の順に行う	
両足，片手がほぼ同時に着畳，畳を打つ音が一つになっている	
回転後に両足が正面方向を向いている	
頭部・肩を打たない，打っていない	

表2 フィニッシュ姿勢のチェックシート

チェックポイント	チェック欄
目付けは手の甲	
片方の肩は天井方向	
両足（外側部全体・片方の足裏）は正しく着畳している	
足の開きは30～40cm	
手の角度は30～45度	
顎を引き，頭を起こしている	