

17. 指導法試論

茨城大学 尾形 敬史

17. Methods for Coaching Judo.

Takashi Ogata (Ibaraki University)

Abstract

In Japan, many students practice judo. Some are involved through physical education classes or school club activities at the junior high school, high school, or university levels. Others practice at judo schools, junior sports clubs, or other community dojos. These programs have made a great contribution to education and have produced many champions. In these diverse environments, there are differing curricula and methodologies for coaching judo, but common areas as well. This article focuses on the universal content and coaching methods found in educational and community programs.

The results were as follows:

Chapter 1: The Aim of Coaching

1. Coaching ideals

- a) Responsibilities of a coach
- b) Coaching appropriately for age and physical strength
- c) Coach's attitude

2. Coaching objectives

- a) Elementary school children
 - i) Beginning a long-range plan
 - ii) Not only judo
- b) Junior high school students
 - i) Beginning specialized education
 - ii) Consideration of gender differences
- c) High school students
 - i) Coaching in expectation of the future

ii) Injury considerations

Chapter 2: Curricula and Methodology for Coaching Judo

1. The point of coaching judo

- a) Step-by-step coaching
- b) Practice, nutrition, and rest
- c) Enjoyable judo

2. Curricula and methodology for coaching judo

- a) Elementary school children
 - i) Build up the body and master movement
 - ii) Don't injure yourself or others
- b) Junior high school students
 - i) The treatment of *ukemi*
 - ii) The scientific view
- c) High school students
 - i) *Nage-waza* and *ne-waza*
 - ii) The practice of *sanyou*
 - iii) Emphasizing *ippon*

はじめに

日本における柔道の実施形態は、学校（中学、高校、大学等）での授業および部活動、あるいは町道場や少年団、各種の柔道教室などの社会体育（スポーツ）としての活動など多様である。これらの活動を通して人材育成に寄与するとともに柔道の世界チャンピオンも生み出されていく。

これらの多様な環境では様々な指導の内容や方法があることは自明の理である。しかし、指導内容や方法を考えるとき、共通する方法や考え方があることも事実である。そこで、本稿では学校教育としても社会体育としても共通する指導方法、内容などについて試論を展開したい。

第1章 指導のねらい

1. 指導のあり方

①指導者の責任

日本には昔から芸事や武道など習い事を志すとき「師を選べ」という教えがある。これは、情報手段が少なかった時代の言葉であるが、情報化の現代においても真実をついた教えであろう。しかし、「師を選べ」といっても、学校にしても町道場や少年団などにしても、現実的には師を選べるような環境はそうそうあるものでもない。日本のスポーツ環境では、進学に伴って指導者もかわるが、選手の側が環境を選択できるのは、ほんの一握りのトップレベルの選手であろう。少年時代から活躍し、世界選手権大会で頂点に立つような選手はその例であろう。

しかし、一般的には、選択の余地なく指導を受けることになる。そのなかで、技能の進歩にとってマイナスとなる癖をつけたり、あるいはバーンアウトしてしまったり、大きな傷害を受けたり、障害のために継続を断念しなければならなくなったりしたら、それは指導者の責任である。それは、トップレベル選手の指導者についても同じ事はいえる。

教えることは学ぶことである、の教訓どおり、指導者になりたての若さにまかせた指導の段階

から、ベテランといわれる経験を積んでも、指導者にこれでよいという段階はないであろう。その意味からも指導者たる者は、責任を自覚して常に学ぶ姿勢を保つことが必要であろう。

②年齢や体力に合わせた指導

柔道は運動強度が極めて高く強い体力を獲得できる反面、やり方を間違えると傷害や障害に結びついてしまう。1999年、2001年と世界柔道選手権大会を連覇し、2000年のシドニー五輪でも金メダルに輝いた100kg級の井上康生選手や、2001年世界選手権で48kg級の五連覇を達成した田村亮子選手などは、小学生のときから活躍し、順調に世界の頂点を極めた好例である。一方で、進学にともなってバーンアウトしたり傷害が原因で柔道を止める者が多いのも事実である。バーンアウトや大きな怪我をせずに継続するためには、年齢や発育発達に合わせた指導が必要になってくる。

年齢に応じたトレーニングと練習の主眼についての資料^(注1)によると、11歳以下では動きの体得と洗練（スマートな動き）、12～14歳では動きの拡大（力強さとスピード）、15～18歳では動きの持続（スタミナ）、19歳以上では試合運び（読みとかけひき）を主眼にし、個々の選手の発育段階を見極めて運動を決めるべきであるとしている。発育途上の者に対する指導では、その年齢での勝ちに拘わることなく、体力や年齢に合わせた指導を行い、将来の大成を促すような指導内容・方法を心掛けることが必要である。

③指導者の態度

柔道の先生には怖いイメージがある。その原因の一つに試合場での指導者の態度があると思われる。実際、最近では試合場で選手を殴る指導者を見かけることはないものの、試合中や試合が終わったばかりの選手に「何やってんだバカ野郎」「どうして出来ないんだバカ野郎」などと怒鳴っている様子を目にすることがある。叱咤激励の言葉ととれなくもないが、稽古の場でお互いの信頼関係の上でならいざ知らず、公共の場で使うべき言葉ではない。言葉の裏に、指導者の責任はどこかに置いてきて、選手を責めていることが読みとれる。このような師弟関係では、今の教育で求められている「生きる力」や自主性の養成にはならないであろう。

我々指導者は、「同じことを何回言わせるんだ」とか「何度注意されたら分かるんだ」などと生徒や子ども達を責めていないか反省してみる必要があるだろう。子どもや生徒が出来ないのは、指導方法や内容に問題があったからと自省することの必要性を感じる。また、あそこがだめ、ここがだめと悪いところを直すだけでは子どもは伸びない。まず長所やよい行いを誉めることから入ることが重要なことは、教育学や心理学が教えるところである。スポーツの指導でも、長所を伸ばせば短所が目立たなくなるとの発想に立つことが必要である。

2. 指導目標

1) 小学生

①長期計画のスタート

心構えのところでは年齢や体力にあわせた指導が必要であると述べたが、ではどのように指導計画を立てたらよいのであろうか。先に述べた井上選手や田村選手は大きな怪我もなく大成した例といえるが、怪我が原因で柔道をやめてしまったり、勝利至上の厳しい練習に嫌気がさして進学しても継続しない者も多い。小学生は体力的に未発達であり、無理をすると野球肘などと同じように、膝のオスグート病や腰椎分離などに結びついてしまう。柔道のやり方としては、スマートな動きを目指すべきであり、習得に時間のかかる足技を少しずつ練習したり、技の強さより動きのよさを目的に練習すべきである。

②柔道だけではない

柔道では、小学生が修行を開始する動機にも注目すべきである。柔道を小学生が始める目的では本人の希望というより保護者の躰や体力作りへの希望が強い。試合で活躍するよりも、柔道で体力をつけ礼儀正しく元気な子どもに成長して欲しいというものである。

子どものときから柔道で活躍し、そのまま世界チャンピオンまで登りつめるのも人生であるが、柔道で心身を鍛えてまったく違った道で大成するのも人生である。かつて講道館柔道科学研究会で研究班長をされていた小川新吉博士は、東京慈恵医大や東京学芸大学、横浜国立大学などで医学・生理学の専門家として活躍された方である。小川博士から伺った話であるが、氏は小学生のときから身体が小さく、強くなろうと道場に入門したが、ほとんど受身の練習ばかりで乱取は先生がたまに相手になって下さったようだ。しかし、振り返ってみるとお陰で健康なからだになり、医学の分野で活躍したり柔道の世界に貢献できることにもなったという。

このように、小学生のときの柔道はあくまでも成長を考慮してのものであり、子どもの選択肢は多様であるとの認識に立つべきであろう。将来はまったく違った領域へ進んでもよいし、他のスポーツで活躍してもよい、結果として柔道で大成する選手が出て来たら素晴らしいことである。

2) 中学生

①専門的な取り組みのスタート

中学では、ほとんどの競技スポーツが動きの拡大（力強さとスピード）を目指すときであり、この年代が専門的な練習を開始する時期といえよう。柔道では、全国中学大会が定着し、高校、大学へと一貫した強化システムの出発点にもなっている。このような強化システムで無理なく活躍できるのは、小学生のときからの経験者が中心であろう。中学から柔道を始めても基礎体力があって運動能力の高い者は、すぐ選手として活躍の可能性があるが、初心者は小学生と同じように「スマートな動き」の獲得を目指すべきである。

②男女差への配慮

小学生のときは、山口香、田村亮子や阿武教子などの有名選手達のように少年大会で男女の別なく活躍する女子選手も多い。しかし、中学では女性らしさの増加とともに体力では女子は男子にかなわなくなり、男女差を考慮した指導が必要になる。しかし、男子の柔道、女子の柔道があるわけではないので、あくまでも個人の体力や運動能力に合わせたきめ細かな指導が必要である。

3) 高校生

①将来を見極めた指導

高校生の段階では、力強さとスピードに加えてスタミナを主眼とした練習やトレーニングが可能になる。しかし、開始年齢の違いや身体的な能力の差、柔道に対する意識・意欲の違いなど、高校ではレベル差が非常に大きいのが現状である。インターハイや高校選手権などトップレベルを目指せる者、選手としては県内レベルかもしれないが将来は指導者として目指してほしい者、生涯スポーツとして柔道と関わってほしい者など、将来が見えてくるときでもある。この時期は、レベルに応じた練習やトレーニングがより必要になってくるとともに、将来のあり方についても指導者はよきアドバイザーになるべきであろう。

②怪我への配慮

高校では専門化が進む時期であるが、特に女子の初心者に対する指導は慎重に行うべきである。講道館の夏期講習会での事例であるが、ある年のこと、競技力向上コースに参加していたある女子高校生が、準備運動で前回り受身は出来ないという。肩関節が習慣的に脱臼するという。すでに黒帯を締めていたが、受身をしただけで肩関節が脱臼するのは、試合で激しい運動をしたら

どうなるか想像するまでもない。回復期に十分な筋力トレーニングを行えば習慣性の脱臼は防げるはずである。怪我をしないことが一番であるが、怪我をした場合は十分なりハビリを行わせてあげるのが指導者の義務をいえよう。

第2章 指導内容・指導法

1. 指導上の留意点

①段階的な指導

格闘技である柔道では、安全を配慮した段階的な指導が必要である。また、技数も多いので技の特性を考慮した指導配列や指導法も必要になる。武道では段級制度があり、柔道でも学ぶべき技や形が段級に応じて決められている。しかし、勝利至上の考え方では、子どもが大学生と同じ技を掛けたり、危険な技をまねすることも出てくるので、注意が必要である。柔道では試合審判規定に「少年規定」が設けられているが、正しい柔道の普及と安全への配慮から生まれたものであることを忘れてはならない。

②練習・栄養・休養

選手強化でも一般的な授業や道場での練習でも、身体活動の効果を最大限に生かすには、健康管理が必要である。特に柔道は運動が激しいので、バランスのとれた食事と十分な休養が必要である。全日本の強化では体力面、心理面、栄養面などのサポートがしっかり行われている。発育途上にある者にとっては、健康管理がより重要である。生活習慣病の若年化が指摘される現在では、健康管理について小学生のときから教えることも必要である。また、熱心さの余り中学生や高校生を練習漬けにしてしまっただけでは、疲労がたまって怪我をしたり伸びが期待できないだけでなく、バーンアウトの原因にもなるだろう。

③楽しい柔道

小学生では、純粋に柔道だけで楽しさを感じることは少ないので、遊びやゲーム性を取り入れた練習が求められる。中学生以上では、「一本」とることによる楽しさを考えたい。初心者でも約束練習で投げることの醍醐味を味わうことができる。筆者が担当している教養体育（女子のみ）の授業では、「投げられたとき空中に浮いている感じが楽しい」という感想が毎年のようにみられる。これは、投技の約束練習をたくさん行っているからと思われる。選手は、試合で「一本」とることが楽しみになるであろうが、長時間練習や休みのない練習では楽しさは味わえないであろう。逆に時間が少なく怪我が心配だからと、受身と寝技だけの内容でも柔道らしさを楽しむことはできない。楽しい柔道はどのレベルでも可能なものであると考える。

2. 指導内容・指導法

1) 小学生

①からだ作りと動き作り

小学生は勉強より遊び、トレーニングよりゲームの方が好きである。小学生が柔道の練習だけでは長続きしないであろう。動物の動きをまねた運動や、柔道の補助運動や補強運動などのからだ作りや動き作りに役立つ運動を取り入れるべきである。これらの運動は、すでに一般的に行われており、1回の練習の3分の1から、多いところでは2分の1をかけて行っている。なお、低学年と高学年では体力が異なるので、高学年の子に運動量や強さが不足する場合は回数ややり方にハンディをつけて行わせるとよい。

②怪我をしない、させない柔道

少年規定では両膝を畳についてかける背負投は禁止されている。本人の膝や投げられる者の頸椎の安全を考慮したものである。背負って投げようとしても結果としてつぶれることもあるが、体力の有無とは関係なく膝をついてしまう場合がある。体重計の上で急にしゃがむと瞬間的に目盛りが減るが、これを抜重動作という。スキーではターンのきっかけとして利用されるが、背負投では入ってから膝を曲げると力が抜けてつぶれてしまうのである。「一本」がとれる背負投を体得するためにも、また相手に怪我をさせないためにも、抜重動作のない背負投を指導する必要がある。背負投のほかにも倒れ込みの技があるが、子ども達のためにも柔道のためにも勝ちに拘った柔道は奨励するべきでないだろう。

2) 中学生

①受身の扱い

中学生では、授業では限られた時間で柔道らしさを経験させるため、部活動では初心者が早く他の者と一緒に練習できるようになるために受身の習得が欠かせない。一般に受身は、単独運動のかたちで練習されるが、柔道では背負投などのように回転して投げられる技が多いので、前回り受身の習得が必要である。しかし、筆者らの調査^(注2)では、特に前回り受身は習得に時間がかかり、練習で怪我をする場合もあることが判明している。前回り受身は、図1、2^(注3)のように技術構造が複雑なことも習得を困難にしていると思われる、そのため限定された時間では受身の練習だけに終わる場合もあるのだろう。筆者は、衝撃の少ない出足払から段階的に練習することにより、単独の前回り受身をやらなくとも試合練習まで出来ることを確認している。出足払そのものはタイミングが難しい技であるが、「受身をとる」とことと「受身をとらせる」ために練習させるのである。一方で、前回り受身は、日常生活や他のスポーツでの安全確保に役立つ有用な技術でもある。時間が許す範囲で習得させることも必要であろう。

②科学的な視点

スポーツで運動中に水分を補給することは、昔は厳禁されていたが今では体温や体液バランスを保つために必要なのでむしろ奨励されている。このように、スポーツを科学的にみることはいろいろな分野で進んでいる。柔道の投技では、引き手側に首を捻れといわれる。これは、首の運動が手足の働きに關与する反射(頸反射)に合致しており、相手を合理的に崩すことができるか

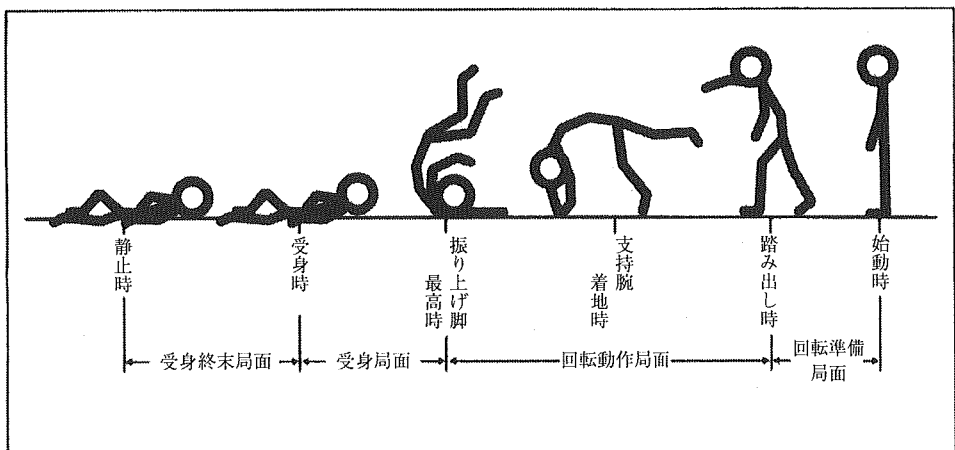


図1. 前回り受身運動の局面

Fig. 1 Structural phase of exercise in maemawari-ukemi

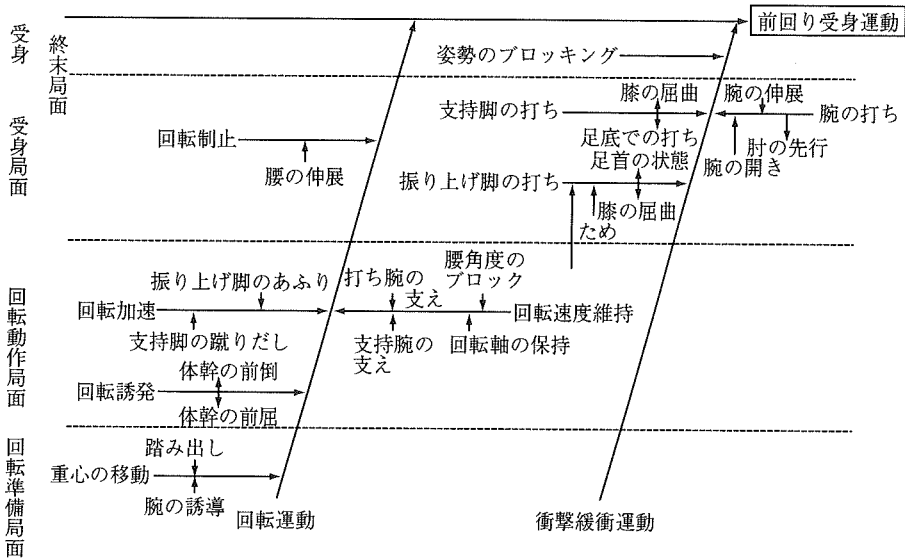


図2. 前回り受身運動動作の構造
 Fig. 2 Structure of exercise in maemawari-ukemi

らである。頸反射では、首が左右に回転すると顔が向いた側の手足は力が入って関節が伸展し、反対側の手足は関節が屈曲する。弓を引き絞った姿勢もこの反射に合致しているが、これらの動作は反射促進型スキルといわれる。一方、首を前後に曲げたときの頸反射では、前に曲げると手足は屈曲し、後ろに反らせると手足は伸展する。プールでするダルマ浮きの姿勢は屈曲の、倒立するとき首を反らせるのは伸展の反射に合致している。しかし、柔道の受身では首は腹の方に曲げられるが、腕は伸ばして畳を打つ。このときの腕は反射とは逆の動作なので、反射抑制型スキルといわれる。同じように受身で膝が折れていると、同体で倒れたとき膝で相手を怪我させる原因になるので、膝を伸ばすように指導しなければならない。また、釣り手の手首が曲がってしまうのも一種の反射動作であり、力が入らないのでその動きは直したほうがよい。このように科学的な見方をすれば、合理的なからだの使い方「柔よく剛を制す」ことができるようになるだろう。なお、最近は引き手を取らない投技や投げる方向を無視した危険な技が流行っているが、発育途上の者がまねをしないように指導者は心すべきと考える。

3) 高校生

①投技と寝技

柔道は投技と寝技で競技されるが、決まり技から見ると体力の弱い者や初心者では寝技で決まることの方が多い。投技では一瞬の瞬発力が要求されるが、寝技では力の大きさより力の使い方が関係するためであろう。女子の強化選手でも初期のうちは寝技の決まり技が多かったが、レベルの上った現在では男子の内容に近づいている。ところで、寝技が決まるのは、投技から引き続き攻撃された場合がほとんどなので、投技と関連してパターン化した練習が効率的である。

②三様の稽古

高校では、体力や運動能力、あるいは技能のレベルが多様な者たちが混在した状態で練習をやらざるを得ないのが現状である。三様の稽古は、同じ練習をしていても意識の持ち方で引き立て稽古・ぶつかり稽古・同等の稽古の三様を使い分けるのが本来の意味であるが、高校生には能力

に合わせた具体的な方法で行わせるべきだろう。トップを目指す者には元立ち稽古などの強い負荷がかかる方法で、初心者には相手や回数を限定したりして無理のない練習になるように工夫をすることである。

③一本とる柔道

国際柔道連盟では99年のバーミンガム世界選手権から、一本勝の最も多かった選手に「一本」トロフィーを贈っている。99年では、女子63kg級で金メダルの前田桂子選手が受賞した。前田選手は、男子並の背負投を全試合で決めて、初出場で初優勝を飾った。大学2年生の前田選手は、中学・高校で「一本」とれる背負投を身につけたことが快挙につながったのである。その段階で勝つためにも、世界を目指すためにも「一本」を目指す柔道を心掛けてほしいものである。

まとめ

柔道の普及の観点から指導の考え方やあり方を述べてきたが、柔道指導の根底には選手強化や普及に関係なく人間づくりの考え方が必要である。また、強化と普及は車の両輪であり、完全に切り離して考えたり実行することは無理であろう。そのためにも、中学生になっても高校生になっても「楽しい柔道」が必要である。楽しい柔道にするためには自主的に取り組むことである。指導者は、レベルに合わせて自主的に取り組める柔道を指導するために多様な観点を持つべきであろう。普及と強化が一体となったところから世界チャンピオンが生まれることを念願しつつ終わりとしたい。

参考文献

- 1) 高石昌弘・宮下充正編著「スポーツと年齢」大修館書店 1977年
- 2) 沢畑好朗・尾形敬史「受け身学習の実態と意識」『柔道』講道館 第63巻, 第9号 1992年
- 3) 沢畑好朗・尾形敬史「前回り受け身運動に関する研究」『柔道』講道館 第64巻, 第2号 1993年