

柔道試合における決まり技の傾向

塚 田 修 三 *

(平成8年10月31日受理)

Decisive Techniques in Judo Contests

by Syuzo Tsukada

What techniques can be decisive in judo contests? This paper examines winning techniques observed in judo contests. The data were obtained from contests held in Nagano Prefecture, covering a wide range of people from elementary school children to adults. All the effective points above "Yuko" scored in the contests were collected and analyzed as well as the techniques leading to victory. The results of the analysis are as follows:

1. The techniques employed at the contests did not vary much from the ones already pointed out in other reports.
2. However, several characteristics were noteworthy when the data were classified according to age level. These may be attributed to one's years of experience, mastery of techniques, physical and spiritual development, and so on.

1. はじめに

柔道の試合は一本勝負であり、選手は試合時間の中で、互いに「一本」とることを目指して攻防を展開する。試合で使われる技は、講道館柔道試合審判規定¹⁾において、「第8条 試合は投技、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、(略)。固技とは、抑込技、絞技、関節技をいう。」と規定している。

現在、講道館柔道の技名称²⁾は、投技65本、固技28本である。試合に使われるこれらの技は、技の種類によって使われる度合いが異なる。松本、竹内ら³⁾は、試合における施技数について、投技では足技がもっとも多く、次いで手技、腰技、捨身技の順であると報告している。各種大会の成績報告^{3), 4), 5)}によると、多い決まり技として、投技では、内股、大外刈、払腰、背負投、固技では袈裟固、横四方固、上四方固等をあげている。

選手が、試合においてポイントをとる技は、ほとんどの場合、選手がもっともよく使う技、つまり得意技である。選手の得意技習得に関与する要因⁶⁾として、選手自身の体格・体力、技の好みなどの心理特性、経験年数、技そのものの特性、指導者を含めた環境等の要因があ

* 一般科 助教授

げられる。したがって、試合における決まり技の傾向をみることにより、柔道の技の現状の一端を把握できるものと考ええる。

本研究では、試合で使われる技のうち「有効」以上の効果のあった技について、技の種類、技の効果の程度、年齢段階等の観点からその傾向を検討し、今後の柔道の指導に役立てること目的とするものである。

2. 研 究 方 法

2-1 調査方法

平成3年度に長野県で開催された県レベルの大会のうちから、男子の小学生、中学生、高校生、一般の大会を調査対象とした。調査対象とした大会は表1のとおりである。

表1 調査対象の大会

参加対象	開催期日	場 所	大 会 名
小学生	1991. 4. 7(日)	松本市柔剣道場	第11回全国少年柔道大会県予選会
中学生	1991. 7. 21(日)	長野運動公園体育館	第30回県中学校総体夏季大会柔道競技
高校生	1991. 5. 26(日)	松本市柔剣道場	平成3年度県高校総体柔道競技
一 般	1991. 9. 1(日)	辰野町体育館	第10回県実業団柔道大会

試合は、すべて講道館柔道試合審判規定で行われ、試合時間は小学生2分、中学生3分、高校生3分、ただし、団体戦、個人戦の準々決勝以上は4分、一般は4分であった。

2-2 調査内容

各大会の全試合について、勝者敗者の別なく、全選手がえた「有効」以上の技名をすべて記録した。したがって、一本勝ちの場合でも「一本」の決まり技だけでなく、「技あり」、「有効」をえていれば、それらの技名をすべて記録した。これらの記録を技の種類、技の効果の程度、年齢段階別に分類し、その技の傾向を検討した。

3. 結 果 と 考 察

3-1 勝負内容

勝負内容を表2、図1に示した。一本勝ちの割合は、全体で58.6%である。年齢段階別にみると、小学生63.5%、中学生61.9%にくらべ高校生は55.3%とやや低下する傾向を示した。高校段階の一本勝ちの割合は、他県においても、本県と同様に50~60%であり、全国大会においては40%程度である。この傾向は、県レベルの大会における選手間の実力差が全国大会にくらべ大きいことを示すものと考ええる。

3-2 決まり技の内容

試合で試合者双方がえた「有効」以上のポイントのすべてについて、投技と固技、技別

にその内容と傾向を検討した。結果は次に示すとおりである。

表2 勝負内容

(単位: 試合度数)

	一本勝	優 勢 勝			引分	計
		技あり	有効	僅差		
小学	47	4	10	0	13	74
中学	99	17	16	13	15	160
高校	168	23	38	38	37	304
一般	82	5	12	24	15	138
全体	396	49	76	75	80	676

3-2-1 投技と固技の割合

投技と固技の割合を図2に示した。全体では、投技70.5%、固技29.5%であり、両者の割合はおおよそ7:3の割合であった。年齢段階別にみると、小学生では投技65.9%、固技34.1%、中学生では投技69.7%、固技30.3%、高校生では投技74.7%、固技25.3%であり、年齢段階の進行とともに投技の割合が増加し、固技が減少する傾向がみられた。年齢段階の進行とともに固技の攻防の技術も向上することが一つの要因として考えられる。ポイント別にみると表3のとおりである。投技では「有効」の割合が大きく「一本」と「技あり」はほぼ同程度の割合であった。固技は「一本」の割合が大きく、技の特性を示すものといえる。

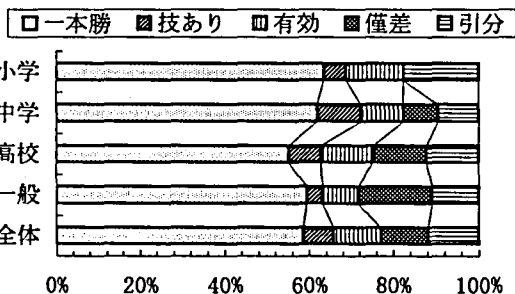


図1 勝負内容

表3 投技と固技の割合(ポイント別傾向)

	一本	技あり	有効	全体
投技	166	144	232	542
固技	155	63	9	227
計	321	207	241	769

3-2-2 投技の分類別傾向

投げ技を分類別にみると表4、図3のとおりである。全体では、足技の割合がもっとも大きく49.3%、次いで手技29.2%、腰技17.5%、捨身技4.1%の順であった。年齢段階別にみると、小学生にお

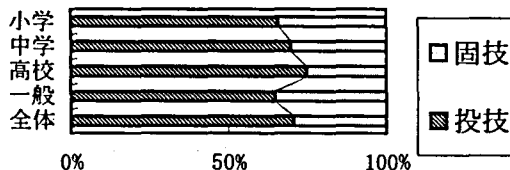


図2 投技と固技の割合

いて足技の割合が他の年齢段階にくらべて大きく、中学生においては手技が、高校生、一般においては腰技の割合が大きかった。これは足技が自分の足で相手の足を刈る、払う、掛けるなどを主動作とし、相手の体重が自分にかからないこと、一方、腰技は相手の体を腰に乗せ、相手の体重のかかった自分の体を片足または両足で支え、バランスを保ちながら、跳ねる、払い上げるなどの動作を特徴とし、強い脚の筋力を要する技である。小学生に足技が多く、高校生、一般に腰技が多くなってくる要因としては、これらの技の運動学的特性と体力の発達に関係があるものと推察される。また、中学生に手技(背負投)が多い要因としては、体格・体力等の発育・発達の要因と中学の部活動による本格的な稽古と得意技の習得という

要因によるものとする。

表4 投技の分類別傾向

	小学	中学	高校	一般	全体
手 技	13	58	69	18	158
腰 技	5	19	53	18	95
足 技	39	57	118	53	267
真捨身技	0	2	2	2	6
横捨身技	3	0	9	4	16
計	60	136	251	95	542

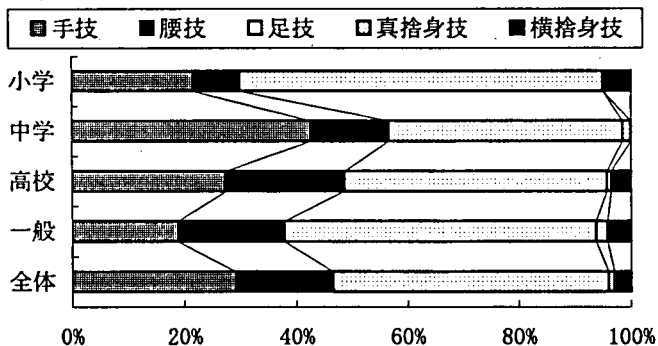


図3 投技の分類別傾向

3-2-3 固技の分類別傾向

固技の分類別傾向を表5に示した。

講道館柔道試合審判規定¹⁾では、小学生において絞技と関節技、中学生において関節技が発達、安全等の面からそれぞれ禁止されている。高校生、一般ともに抑込技が多く、両者を合わせると抑込技が8割を超える割合を示した。高校生と一般をくらべると高校生において絞技、関節技の割合がやや多い傾向を示した。

表5 固技の分類別傾向

	小学	中学	高校	一般	全体
抑込技	31	52	65	46	194
絞 技	0	7	11	4	22
関節技	0	0	9	2	11
計	31	59	85	52	227

3-2-4 投技の技別傾向

「有効」以上のポイントとなった主な投技を技別にみると次のとおりである。

表6 投技の技別傾向 (1)手技-1

	小学	中学	高校	一般	全体
背負投	11	42	50	10	113
体 落	2	13	14	3	32
掬 投	0	2	3	2	7
その他	0	1	2	3	6
計	13	58	69	18	158

表7 投技の技別傾向 (1)手技-2

	一本	技あり	有効	計
背負投	26	31	56	113
体 落	6	14	12	32
掬 投	1	2	4	7
その他	0	2	4	6
全 体	33	49	76	158

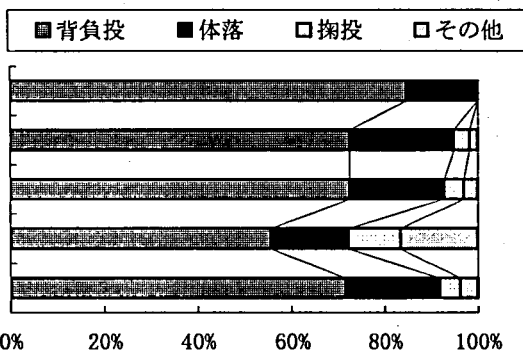


図4 投技の技別傾向

(1) 手技

主な手技を表6、図4に示した。

背負投が全体で71.5%を占め、どの年齢段階においても一番大きい割合を示した。次いで、体落が20.3%であり、両者を合わ

せると91.8%を占め、手技ではこの2つの技がもっとも使用頻度の高い技といえる。ポイント別にみると表7のとおりである。全体では、「一本」20.9%、「技あり」31.0%、「有効」48.1%であり、「一本」が一番多いと推測された背負投においても、「一本」より「技あり」、更に「有効」ポイントが上回る値を示した。また、年齢段階の進行とともに技の数がわずかに増える傾向がみられた。

(2) 腰技

主な腰技を表8に示した。払腰が全体の87.4%を占め、次いで大腰6.3%、釣込腰3.2%、後腰3.2%の順であった。ポイント別にみると表9のとおりである。全体では、「一本」62.1%、「技あり」26.3%、「有効」11.6%であり、「一本」の割合が、手技20.9%、足技27.3%とくらべ倍以上の高い値を示した。小学生、中学生の腰技のポイント総数が高校生にくらべてそれぞれ少ないのは、小・中学生段階の体力が腰技で投げきるに未だ不十分であるか、腰技が習熟に時間を要する技であることが推測される。

表8 投技の技別傾向 (2)腰技-1

	小学	中学	高校	一般	全体
大 腰	1	1	3	1	6
釣込腰	0	0	0	3	3
払 腰	4	18	50	11	83
後 腰	0	0	0	3	3
計	5	19	53	18	95

表9 投技の技別傾向 (2)腰技-2

	一本	技あり	有効	計
大 腰	4	2	0	6
釣込腰	2	1	0	3
払 腰	53	20	10	83
後 腰	0	2	1	3
全 体	59	25	11	95

(3) 足技

主な足技を表10、表11に示した。足技は投げ技65本のうちの21本であり、投げ技の分類の中ではもっとも数が多い。足技のポイント総数のうち「有効」が半数近くを占め、他の技にくらべて多いことは前述したとおりであるが、技の種類においてもその数が多い。足技全体では、「一本」が27.3%、「有効」が48.1%であり、手技とほぼ同様の傾向を示し、腰技において「一本」が62.1%、「有効」が11.6%であるのと対照的であり、技の特性を示しているといえる。技別にみると、大外刈、内股では「一本」の割合が多く、大内刈、小内刈、出足払等の技では「有効」の割合が上回っている。年齢段階別に技の傾向をみると、高校生、一般に内股が多く、小学生に大外刈が多くみられる⁷⁾のは、技の特性、習熟度、体力等に関係があるものと推測される。

表10 投技の技別傾向 (3)足技-1

	小学	中学	高校	一般	全体
支釣込足	4	3	1	3	11
出足払	3	4	6	0	13
小外刈	1	6	14	4	25
大外刈	17	13	18	7	55
内股	7	9	47	18	81
大内刈	5	8	16	11	40
小内刈	1	6	11	7	25
その他	1	8	5	3	17
計	39	57	118	53	267

表11 投技の技別傾向 (3)足技-2

	一本	技あり	有効	計
大外刈	16	18	21	55
内 股	41	20	20	81
大内刈	4	10	26	40
小内刈	2	6	17	25
その他	10	11	45	66
全 体	73	65	129	267

(4) 捨身技

講道館柔道の技名称に数えられる捨身技は、真捨身技5本、横捨身技の15本の計20本であり、手技に次いでその本数は多い。主な捨身技は表12のとおりである。「有効」以上のポイント数(図3)は全体の4.1%であり、技の種類も少ない。この要因としては、体を捨てて技を掛ける技自体の難しさ、自ら体を捨てるという技の特性、また、捨身技に含まれる巻込技は、安全面から審判規定の小・中学生を対象とした少年規定¹⁾において、無理な巻き込み技を禁止していることなどが考えられる。年齢段階別にみると他の技と同様、年齢段階の進行とともに、技の種類、ポイント総数もわずかに増加の傾向を示した。

表12 投技の技別傾向 (4) 捨身技

	小学	中学	高校	一般	全体
巴 投	0	1	1	1	3
裏 投	0	1	1	1	3
谷 落	3	0	4	3	10
その他	0	0	5	1	6
計	3	2	11	6	22

3-2-5 固技の技別傾向

固技は、抑込技、絞技、関節技に分類されるが、「有効」以上のポイントとなった主な技をみると次のとおりである。

(1) 抑込技

技別にみると表13、図5のとおりである。全体で横四方固が46.1%と最も多く、次いで袈裟固系統の技33.6%、上四方固系統の技11.4%の順であった。ポイント別(図6)にみると、「一本」63.2%、「技あり」32.1%、「有効」4.7%の割合であった。「有効」以上のポイントとなる20秒以上抑えたケースでは、およそ6割が「一本」となる30秒間抑えきくことを示している。年齢段階別に技の傾向をみると、小学生では袈裟固系統の技が58.1%と最も多く、年齢段階の進行とともに技の数が増し、横四方固、上四方固等の技へ分散する傾向がみられた。

表13 固技の技別傾向 (1) 抑込技

	小学	中学	高校	一般	全体
袈裟固系	18	18	17	11	64
肩 固	0	1	0	0	1
横四方固	13	28	28	20	89
上四方系	0	2	10	10	22
縦四方固	0	3	9	5	17
計	31	52	64	46	193

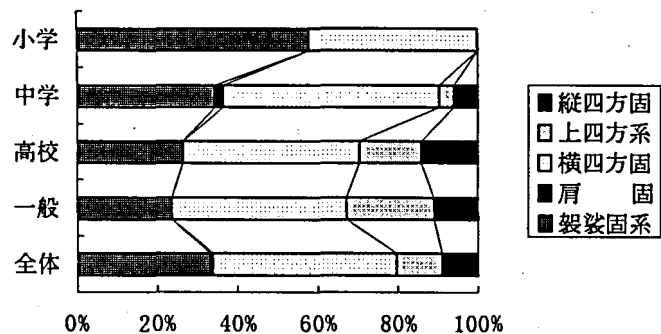


図5 固技の技別傾向 (1) 抑込技

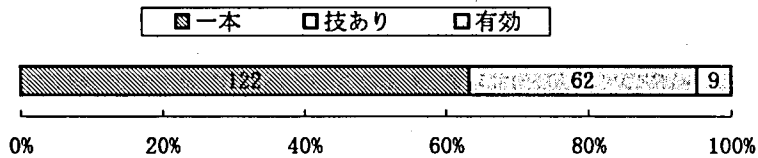


図6 抑込技のポイント別割合

(2) 絞技・関節技

講道館柔道の技名称では、絞技11本、関節技9本である。表14、表15からポイント総数は少ないが、絞技では送襟絞、関節技では腕挫十字固がもっとも多く使われていることを示している。腕掴は抑え込みの補完的な技術としてよく使われるが、決まり技としてはみられなかった。

表14 固技の技別傾向 (2)絞技

	中学	高校	一般	全体
送襟絞	5	11	3	19
片羽絞	2	0	1	3
計	7	11	4	22

表15 「固技」の技別傾向 (3)関節技

	高校	一般	全体
腕挫十字固	8	2	10
腕挫腋固	1	0	1
計	9	2	11

4. ま と め

小学生、中学生、高校生、一般を対象とした試合において、試合者がえた「有効」以上のポイントをすべて記録し、技の内容を検討した。

- (1) 「有効」以上のポイント数からみた投技と固技の割合は、およそ7対3であった。寝技の攻防に時間的制約のある現行審判規定では、この傾向は続くものと考える。
- (2) 投技を分類別にみると、足技がもっとも多く、次いで手技、腰技、捨身技の順であり、他の大会報告と同様の傾向を示した。また、固技では抑込技が8割を超える割合を示した。
- (3) ポイント別にみると、「一本」となった投技と固技の割合は同程度であった。「一本」の多い技としては、手技では背負投、腰技では払腰、足技では大外刈、抑込技では袈裟固、横四方固であった。投技、固技において試合者の軸となる技の傾向を示すものといえる。「技あり」、「有効」では、大内刈、小内刈、出足払等の足技が多く、技の特性を示すものといえる。
- (4) 年齢段階から技の傾向をみると、小学生に足技、中学生に手技が多く特徴的な傾向を示した。腰技は年齢段階の進行とともに増加し、技の総数においても同様であった。各年齢段階におけるこれらの傾向の要因としては、経験年数、技の習熟度、発育・発達等の要因が考えられる。

参 考 文 献

- 1) 講道館：講道館柔道試合審判規定，1996
- 2) 講道館：決定版講道館柔道，講談社，1995
- 3) 松本芳三，竹内善徳，中村良三：全日本学生柔道選手権大会における競技内容の分析，武道学研究，6-(1)，pp31-35，1994
- 4) 静岡県高等学校体育連盟柔道部：第40回全国高等学校柔道選手権大会成績報告書，1991
- 5) 山崎正美，坪川敏文：記録からみたきまり技の一考察，全国高体連柔道部第34回研究調査報告，pp7-10，1995
- 6) 村瀬智彦他：大学及び中学柔道選手の投げ技における得意技習得に関与する要因，武道学研究，29-(1)，pp43-53，1996
- 7) 佐々木武人，松本芳三：発育段階からみた柔道技術の研究，武道学研究，3-(1)，pp25，1970