

## 研究報告

柔道における組手の研究 (その 1)  
— 大学男子柔道部員を対象として —越野忠則<sup>1</sup>, 熊代佑輔<sup>1</sup>, 廣川充志<sup>2</sup>, 恩田哲也<sup>3</sup>, 佐藤宣践<sup>3</sup>

1. 国際武道大学, 2. 桐蔭横浜大学, 3. 東海大学

**A Study of Kumite in Judo (Part 1)**  
**— Focused on University male Judo Athletes —**Tadanori KOSHINO<sup>1</sup>, Yusuke KUMASHIRO<sup>1</sup>, Mitsushi HIROKAWA<sup>2</sup>, Tetsuya ONDA<sup>3</sup>, Nobuyuki SATO<sup>3</sup>**Abstract**

The purpose of this study was to improve the techniques of judo competitions by focusing on the theory of kumite and the advantages of hidari-gumi (left-hand grip) in judo, to understand the current state of judo practice styles, and to propose new and creative ways of training. To conduct this study, a questionnaire survey was administered to 158 members of judo clubs at competitive top universities.

The results of the study showed the following trends. Most of the subjects had started judo during their elementary school years, and only about 25% of them had experience receiving guidance on using hidari-gumi (change), and 16% of them had actually changed to hidari-gumi, mostly when they were first starting judo. Regarding the advantages of hidari-gumi, 60% of the respondents were aware of the theory, but it seems that they learned about it only a few years after they started judo. The study did not clarify whether hidari-gumi would actually be considered an advantage. More than half of the subjects had no experience with the method of practicing with obi (belt) and colored judogi in the hidari-gumi countermeasure method. As for how to respond to hidari-gumi, over 80% of the subjects were practicing based on kumite research. From the above, it was apparent that many of the subjects devised and implemented measures in kumite. However, in situations where there are many people practicing, or when practicing with people who do not usually have the opportunity to train, etc., it seems efficient and effective from a strengthening perspective to use external changes such as obi or colored judogi to clarify the practitioner's kumite, but this has not yet become widespread. From the viewpoint of strengthening judo in the future, it is necessary not to stick too much to tradition, but to use more ingenious training methods, such as using more obi and colored judogi, etc.

Keywords : Judo (柔道), kumite (組手), theory of advantages of hidari-gumi (左有利説)

**I. はじめに**

2021 年 7 月に 1 年遅れで開催された、東京オリンピックにおいて日本選手団の獲得したメダルは金 27、

銀 14、銅 17 の計 58 個と過去最高の結果となった。最高のメダル獲得状況の中で柔道競技は、金 9、銀 2、銅 1 計 12 個と全競技でのメダル獲得の 21% を占めた。東京オリンピックでは男女合わせて 26 カ国がメダル

を獲得しており、加えて過去 37 回大会の柔道世界選手権での金メダル獲得が男子 32 カ国、女子 27 カ国（2023 年大会終了時点）と多くの国々に分散している国際化の中でも、改めて日本で生まれ、世界に誇れる競技であるといえる。

柔道は柔道衣を着用し相手と組みあう競技であり、組手が重要となる。柔道における組手の研究は、過去において多く検索することが出来る。平野<sup>1)2)</sup> 中西<sup>3)</sup> 大谷<sup>4)5)</sup> ら（1986, 1987, 1995, 1990, 1988）は柔道選手に関する「にが手意識」についての継続的な研究の中で、柔道における組手の状況が苦手意識として大きくかわることについて述べており、同時に苦手を克服するうえでの練習時における工夫や指導方法の必要性を謳っている。橋本<sup>6)</sup>（1991）は国際試合において日本代表選手と外国人選手のポイントを取得した組手に着目し「日本選手のポイントは、右自然体の組手で左組の相手に右の技をかけた時が多く、外国人選手は、日本選手に比べ片手や不利な組手からポイントを取っており、組み方の逆の技など多彩な攻撃がみられた」とまとめている。青柳<sup>7)</sup>（1995）は、小内刈や大内刈などの計 10 技において、階級ごとの組手の持つ位置により施行の違いについて統計的に調べて報告している。2000 年以降の報告では、村山<sup>8)</sup> ら（2008）は実態調査として、全国中学校柔道大会出場した女子選手を対象に、右組と左組の割合は右組約 65% に対して左組約 35% であったとしている。池田<sup>9)</sup> ら（2016）は、文献調査から 2010 年の、「帯から下への攻撃が反則になる」ルール改訂に伴い、一層の組手の重要性に触れており、平野<sup>2)</sup> 等と同様に組手を強化するうえでの、練習やトレーニングでの工夫の必要性が述べられている。

自分に有利な組手になることは相手を投げたり、試合を優位に進めること可能となる。また、相手が投げにくい、攻撃しにくい組手になれば、相手の攻めにも対応がしやすくなる。柔道において組手は勝敗に大きな影響を与える要因といえる。

組手に関する実情として、2021 年東京オリンピック日本代表選手男女 14 名の組手は、右組 6 名、左組 8 名、男女の内訳では男子が右組 4 名、左組 3 名、女子は右組 2 名、左組 5 名、金メダル獲得者は右組 5 名、左組 4 名であった。東京オリンピックの全階級の金メダル獲得者は右組 8 名、左組 6 名であった。

スポーツと利手における優位性については、雑誌等<sup>10)11)</sup> でも取り上げられることが多く、世界の左利

き人口の割合が 10% 程度であるのに対し、スポーツで活躍している人のその割合は大きく上回っており、特に野球、テニス、ボクシングについてはその優位性について強く述べられている。その理由としては絶対的に左利きが少ない現状から左利きの希少性が一つの要素となっているとされている。柔道選手を対象とした組手に関する報告でも、辻原<sup>12)</sup> ら（1988）は、全日本柔道選手権の結果より、“競技水準が高い大会ほど左組手の比率が高く、左組対右組の対戦については、左組の勝率が高かった”と述べている（以下：左組有利説）。

2020 年東京オリンピック金メダリストのウルフアロン選手が小学校時代に右組手から左組手に変更したのも、そういった理由が指導者、本人にあったといわれている。

柔道の試合に近い練習方法として乱取練習があるが、相手の組手が右組か左組かと瞬時に判断することは容易でない。紐・色柔道衣の使用した練習方法とは、組手の目印として、左組には帯の上から赤紐を着用させる、色柔道着は練習時によって、右組は白柔道着、左組は青柔道着といったように、練習の際に組手の差別化を明確にし実際の試合相手を想定しながら練習する方法であるといえる。

2013 年のルール改正により帯より下はいかなる状況においても掴んでも、触れてもいけないことになり、国際ルール発足後、初めて組手の部位が帯より上に限定されることになった。このことは柔道競技において、組手がより勝敗に影響を与える要素と推測でき、当然のことながら相手の左右の組手といった点においても重要さが増すと思われる。

そこで、このような柔道競技のルール・環境変化に伴う中、競技における技術向上を目的とし、本調査では組手・左組有利説に着目し、柔道の練習スタイルの現状を把握し、練習方法の新たな創意工夫方法を提案する。

## II. 方法

対象：T 大学男子柔道部員 95 名、Y 大学男子柔道部員 28 名、K 大学男子柔道部員 35 名 計 158 名を対象として 2022 年 5 月に、Google Form を用いたアンケート調査を実施した。

実施方法：調査は、2022 年 5 月に、それぞれの所属大学柔道部監督に許可を得、本研究に携わる研究者が自ら各所属大学に向向き、直接対象となりえる学生

に対し、研究の趣旨、方法及び倫理的な説明（文部科学省、厚生労働省及び経済産業省「人を対象とする生命科学・医学系研究に関する倫理指針」に従い試みた）を行い、調査に協力の有無にかかわらず、一切の不利を生じない旨を説明した後、納得した学生のみを対象として実施し、回答を得た。集計方法は単純集計及びクロス集計により行った。

調査内容：アンケート調査内容は、対象者の基礎情報に関する項目として、柔道開始年齢、高校時の最高競技成績、得意技についての3項目、自らの利手に関する項目として、日常の利手と柔道の組手、左組手の指導された経験の有無、柔道組手の変更の有無等6項目、実際の対策（左右それぞれの試合相手に対する組手対策）についての項目として、左対策の考えの有無、組手対策時の紐・色道着の使用経験の有無、組手対策の練習方法等5項目、計14項目とした。

### Ⅲ. 結果

#### 1. 調査対象者について

##### (1) 調査対象と所属（表1）

全国学生柔道大会において、T大学は全国トップレベル、Y大学とK大学は過去10年においてベスト16以上の成績結果を5回以上残している大学である。このことから、大学生の競技レベルとしては一流の大学部活動部員が所属するクラブと本調査では判断する。

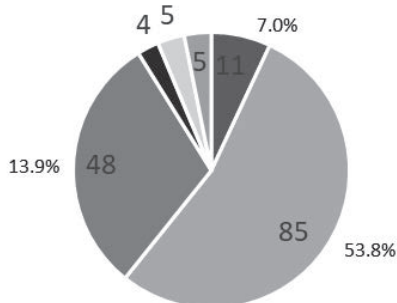
##### (2) 高校時の最高成績について（図1）

対象者の高校時における最高成績は「全国大会出場」

表1 調査対象者

	学年				合計	*戦績Best16以上 20回(全てBest4以上)
	1年	2年	3年	4年		
T大	34	26	23	12	95(60.1%)	15回
Y大	8	9	10	1	28(17.7%)	5回
K大	18	9	2	6	35(22.2%)	
合計	60(38.0%)	44(27.8%)	35(22.2%)	19(12.0%)	158	

\*全日本学生優勝大会及び全日本学生体育別団体優勝大会 計20大会中



■ 全国大会入賞 ■ 全国大会出場 ■ 地区大会入賞 ■ 地区大会出場 ■ その他 ■ 不明

図1 高校時の最高成績

以上（含む「全国大会入賞」11人）が96人（60.8%）、次いで「地区大会入賞」48人（30.4%）であった。今回の対象者の9割以上が、高校時代より全国大会出場（都道府県代表）もしくは各都道府県代表に準ずる競技成績を修めていた。

##### (3) 柔道開始年齢（表2）

最も多かった開始年齢は「7～8才」65人（41.1%）、次いで「11～12才」27人（17.1%）、「6才以下」と「9～10才」が、それぞれ25人（15.8%）と22人（13.9%）の順であった。これは小学生低学年以下（「6才以下」、「7～8才」）では90人（約57%）と半分以上を占めている。さらに小学校中・高学年の12才までに始めたものが全体の88%と約9割が小学生のうちに柔道を始めている。一方で「15才以上」1人（0.6%）、「14才」6人（3.8%）、「13才」9人（5.7%）といわゆる中学生以上の年齢で開始したものは1割程度であった。

表2 柔道開始年齢

開始年齢	n	%
6才以下	25	15.8%
7～8才	65	41.1%
9～10才	22	13.9%
11～12才	27	17.1%
13才	9	5.7%
14才	6	3.8%
15才以上	1	0.6%
その他	3	1.9%

#### 2. 左組みへの指導を受けた経験者について

##### （表3, 図2, 図3）

表3は左縦列に日常の利手、その隣に柔道の組手、横軸に左組手への指導経験の有無を示している。本調査では日常での利手が右と回答したものが135人（85.4%）、左利手が22人（13.9%）であり対象から外した不明が1名であった。

柔道の組手に関しては、日常右利きで柔道は右組が83人（61.5%）、左組が51人（37.8%）、両組1人であった。一方日常左利きで柔道は右組が8人（36.4%）、左組が13人（59.1%）、こちらも両組1人であった。

組手変更等についての指導された経験の有無については、「経験がない」115人（73.2%）に対して、「経験がある」が42人（26.8%）であった（図2）。柔道組手変更の有無に関しては「変更していない」が130名（82.3%）、「変更した」が25名（15.8%）であり（図3）、加えて、左組変更指導経験のある者のうち、日常

表3 左組への指導経験の有無

日常の利手	柔道の組手	左組指導経験				計	
		はい		いいえ			
右(135人)	右組	6	14.3%	77	67.0%	83	52.9%
	左組	32	76.2%	19	16.5%	51	32.5%
	両組	0	0.0%	1	0.9%	1	0.6%
左(22人)	右組	0	0.0%	8	7.0%	8	51.0%
	左組	4	9.5%	9	7.8%	13	8.2%
	両組	0	0.0%	1	0.9%	1	0.6%
計		42		115		157	

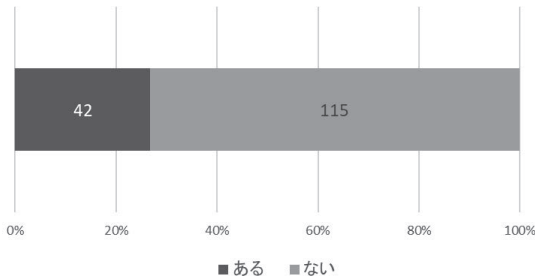


図2 左組指導経験の有無

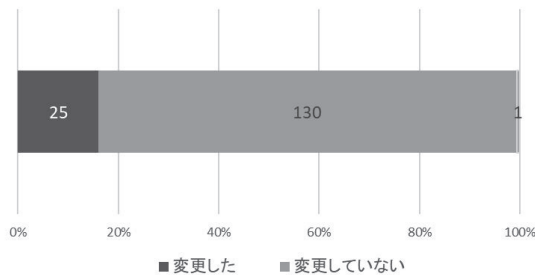


図3 右組手から左組手への変更

右利きのもので、現在柔道の組手が左組にあたる者が32人（76.2%）、左利の者で柔道でも左組の者が左組手有利説を「知った」時期について（図5）小学生4人（9.5%）であった。

### 3. 左組手有利説の流布・認知度（図4）

「左有利説」に関する認知については、「知っている」が98人（62.0%）であったのに対して「知らない」が60人（38.0%）であった。約3分の2の者が「左有利説」を知っていた。

#### (1) 左組手有利説を「知った」時期について（図5）

小学生27人（27.6%）、中学生30人（30.6%）、高校生19人（19.4%）、大学生22名（22.4%）であり中学生以下で半分以上（58.2%）の者が「左有利説」を知っていた。

#### (2) 左組「有利」について（図6、表4）

柔道は左組が有利かどうかについて、「有利と思う」36人（22.8%）に対して「有利と思わない」が92人（58.2%）、「分からない」が30人（19%）であった。

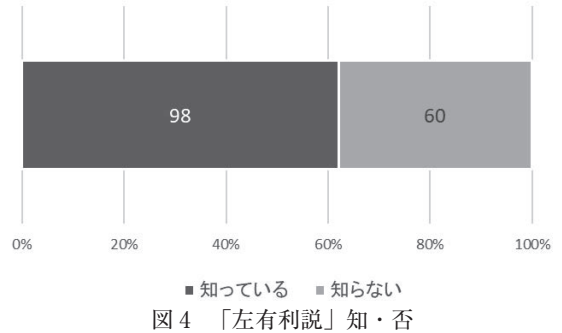


図4 「左有利説」知・否

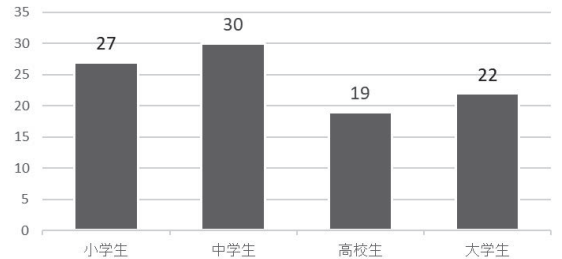


図5 「左有利説」を知った時期

左組が「有利と思う」者が2割以上いる。表4は実際に左組に変更した対象者が、左組有利と思うかどうかについて表したものである。組手の変更した者と、変更しなかった者との人数に差はあるものの、組手の変更を行なった者は、「そう思う」が5人（20.0%）、「そう思わない」13人（52.0%）、「分からない」7人（28.0%）であるのに対し、組手の変更を行っていない者は「そう思う」が31人（23.8%）、「そう思わない」79人（60.8%）、「分からない」20人（15.4%）であった。

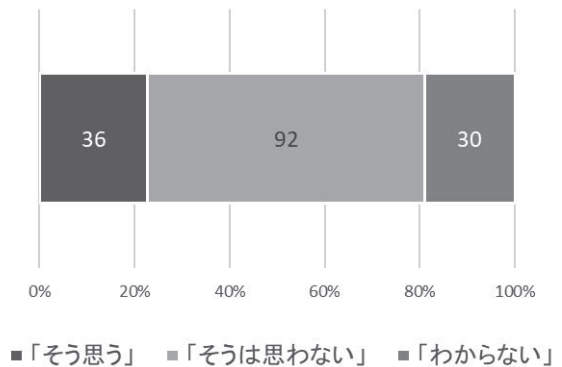


図6 柔道左組は有利と思うか？

#### (3) 対策について（図7）

左対策の考えについて、「ある」が141人（89.2%）、

表 4 右から左変更と柔道左有利

		柔道左有利か？			合計
		「そう思う」	「そうは思わない」	「わからない」	
右から左 変更	変更していない	31 (23.8%)	79 (60.8%)	20 (15.4%)	130
	変更した	5 (20.0%)	13 (52.0%)	7 (28.0%)	25
	合計	36	92	30	155

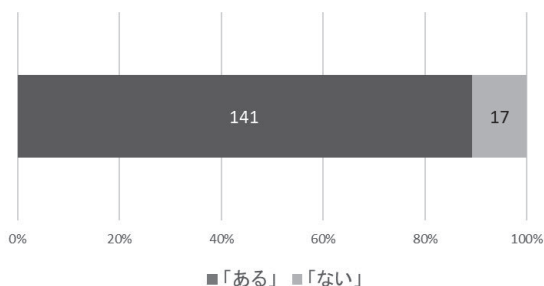


図 7 左対策の考え有無

「ない」が17人(10.8%)であり、圧倒的に「ある」が多い。

#### 4. 組手対策について

##### (1) 紐・色柔道衣の使用及び経験時期について(図8, 図9)

左組対策の練習方法として、紐・色柔道着の使用経験に関する質問に対する回答は「使用したことがない」が90人(57.0%), 「使用したことがある」が68人(43.0%)であった。

使用した時期は、大学生が58人(64.4%), 次いで高校生25人(27.7%), 中学生11人(12.2%), 小学生の3人(0.03%)であった。

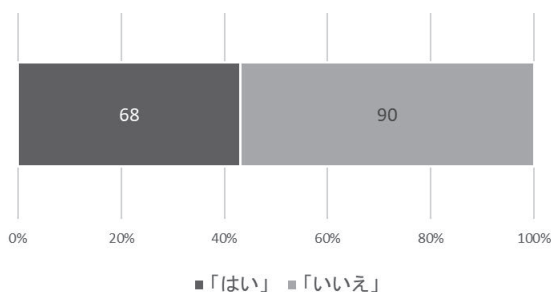


図 8 組手対策・紐・色道着使用経験

##### (2) 組手対策方法と対策を行い始めた時期について(図10, 11)

組手の対策及びそれを行い始めた時期についての質問に対する複数回答での回答は、「組手の研究」が132人(83.5%), 「乱取」が95人(60.1%), 「投げ込み」が46人(29.1%), 「打ち込み」が38人(24.5%), その他1人(0.6%)であった。そのような対策を始めた時期に関しては、大学生が136人(86.1%), 次い

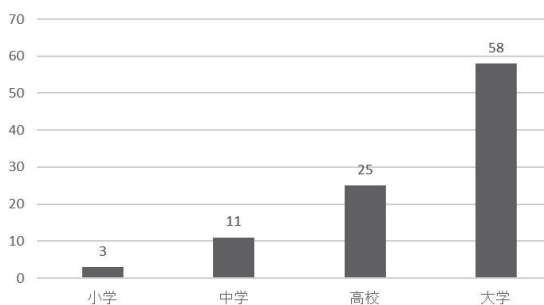


図 9 紐・色道着 対策として経験時期

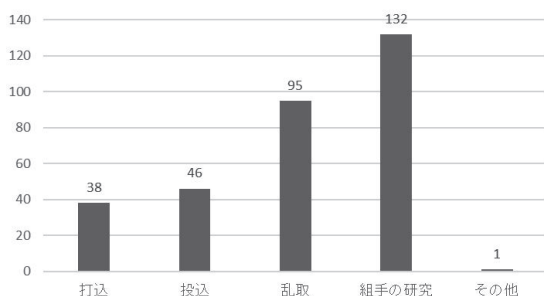


図 10 組手対策方法

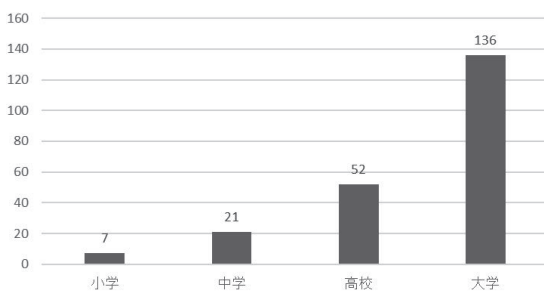


図 11 組手に関わる練習方法と経験時期

で高校生52人(32.9%), 中学生が21人(13.3%), 小学生7人(4.4%)の順となった。

#### IV. 考察

調査対象者について、今回の調査を行った大学柔道部は、大学柔道界において強豪であった。それに関連し、殆どの対象者が高校時代に柔道競技での成績が、各地区においてベスト4以上の成績をおさめている。強豪校であるがゆえに必然的に高校時代から活躍している選手が集まっているといえる。これらの対象者の柔道開始年齢については、小学生低学年が最も多く約6割、高学年が3割と全体の9割が小学生時代、特に3年生以下で柔道を始めていることになる。大澤等の報告<sup>13)</sup>のように柔道は他の競技より10歳以下の若い



年齢で開始する傾向があると述べていることを踏まえると、高校、大学と今回の対象者となっている柔道選手はその傾向がより強いと考えることが出来る。

左組への指導を受けた経験は、全体の約4分の1を占めている者が経験している。日常の利手との関連では、指導経験のある者のうち、日常右利きで、柔道の組手が左組にあたる者が約4分の3名、左利きの者が柔道でも左組が約1割と、断然日常右利きのものが、柔道においては左利きへの指導を受ける傾向が多い。このことは、指導者が多少なりとも左有利説を肯定すると思われる。開始年齢との関りを踏まえると、実際に組手を変更した対象者は、5歳以下での変更が全組手変更者25名中23名と圧倒的に多い。このことは柔道を始めた時期及び指導者の指導方法が直接影響していると推測できる。

左組手有利説の流布・認知度については、調査した時点で「知っている」が6割以上であった。しかしながら、知った時期においては柔道を始めた年齢時期で最も多い小学生時で3割にも満たない。先にも述べたが、このことは柔道を開始する時期とその指導者による組手の変更とが大きく関ると推測でき、今回の対象者が左組手有利説を認識した時点では、既に自らの柔道が形成されていると同時に、場合によっては結果にも結び付いているとも考えることが出来る。

実際に、柔道は左組が有利かどうかについては、全体としては半数以上が有利とは思っていない。表4は実際に組手を変更した対象者と変更をしていない対象者の、左有利かどうかについて示している。全体の数が大きく異なるため、一概に比較検討は難しいが、どちらも2割程度の対象者がそう思っている。このことは今回の対象者が強豪大学柔道部学生であり単純に右組左組で有利、不利といった判断でなく、豊富な練習量や練習内容、試合等の高い経験値からその対応能力にたけていることがこの結果となっていると考える。

対戦相手への左組対策の考えについて、「ある」が9割と多い。対象者の高校時の競技成績や現在の競技レベルを踏まえると、当然の事ながら対戦相手の情報により対策を練ることは必要とされる。その中では対戦相手の組手が左組であれば、なんらかの対応を考えていることがこのような結果につながったのではないだろうか。

紐・色柔道衣の使用した練習方法の経験に関しては、紐・色柔道衣を使用したことがないが約6割弱と決して多くない。その理由として、これらの方法は、明ら

かに人数が多いような状況や見知らぬもの同士の中での練習では非常に役に立つと考えられる。反対に人数が少ない状況では、改めてこのような外的変化を加えなくても同様な対応が可能であり、普段の顔見知りでの練習ともなればなおさらと考える。実際に、今回の対象大学柔道部員数は、すべての大学で40名以上であり、最も多い所では100名を超えている柔道部である。よって大学で紐・色柔道衣の使用した練習方法の経験者が多くなっていると考えられる。このように多人数が所属する大学での練習方法の一つとして、左右の組手等の対策を想定しての実践練習に紐・色柔道衣を用いることは非常に有効と思われる。

組手の対策及びそれを行い始めた時期については、「組手の研究」が最も多い。しかしながら、本質問が複数回答であるため、「組手の研究」、「乱取」、「投げ込み」、「打ち込み」、と主に4項目に分かれているものの、人数的に実際は「組手の研究」と回答した対象者の中に、「組手の研究」と他の3項目に回答していると推測出来る。このことは、「組手の研究」において理論的に対策方法を理解したうえで、実践的な状況（対策方法）に近づけて行っているといえる。細かく述べれば、理論→実際（相手がこちらの要望に対応した状態：投げ込み、打ち込み）→実践応用（乱取）といった流れで対応していると推測できる。これらの対策方法を始めた時期は、紐・色柔道衣の使用及び経験時期と同様に、大学、次いで高校、中学、小学の順となっており、圧倒的に年齢を重ねてから練習内容に対策方法を取り入れることが多い。加えて、対策を始めた者が多いこれらの時期は、身体的に成長・発達過程が終了するような時期でもあることから、体力差がなくなった時期に取り組む傾向があると思われる。

以上のことより、組手における対策は多くの対象者で工夫等し行なわれることが窺えた。しかしながら、練習する人の多い状況や、普段練習等をする機会が少ない人達と練習する際は、強化の観点からは紐や色柔道衣などの外的変化を用いて、練習者の組手を明確にすることは効率的であり有効と思われるものの、まだ浸透しているとはいえない。今後柔道の強化の点からは伝統にこだわりすぎず、更なる紐・色柔道着等を用いる等の工夫された練習方法は必要と考える。

## V. まとめ

本研究では大学強豪柔道部員を対象として、柔道の組手・左組有利説に着目し、柔道の練習スタイルの現

状を把握し、練習方法の新たな創意工夫方法を提案し、柔道競技の技術向上を目的とした。その結果以下の傾向が示された。対象者の多くが柔道を小学生の時期に始めている。左組（変更）への指導経験を受けたものは 25% 程度であり、そのうちの 16% が実際に左組手に変更し、殆どが柔道開始時期であった。

左組手有利説について、現在知っているものは 6 割であったが、知った時期は柔道を開始後数年たった時期と思われる。左組手が実際に有利と思うかについては、今回の調査では明確にならなかった。組手対策方法において、紐・色柔道衣を用いての練習方法は、半分以上の対象者が経験をしていない。左組手の対応方法として、組手の研究を軸に実践につなげている対象者が 8 割以上であった。

今回の調査は、競技力の高い大学柔道部員部を対象に行なったが、今後、同様に大学女子柔道部を対象に行い、男女、競技レベル等による比較・検討を試み継続的な研究を行なう所存である。

#### 引用・参考文献

- 1) 平野嘉彦・藤猪省太・小谷宗正・安河内 彦：柔道選手の「にが手意識」についての研究（第 1 報）、柔道選手の各階級別にみた「にが手意識」について、37 回日本体育学会大会号、37 巻、p.321, 1986.
- 2) 平野嘉彦・藤猪省太・安河内春彦・大谷宗正・田中潔：柔道選手の「にが手意識」についての研究（第 2 報）- 各選手のにが手な相手の組手（引手、釣手）について、第 38 回日本体育学会大会号、38 巻、p.322, 1987.
- 3) 中西茂巳・藤猪省太・細川伸二・正木嘉美・平野嘉彦・大谷宗正・安河内春彦：柔道選手の苦手意識について - 中高生を対象として -、第 46 回日本体育学会大会号、p.60, 1995.
- 4) 大谷宗正・藤猪省太・平野嘉彦・安河内春彦：学生柔道選手の苦手意識について、武道学研究 22-(3)、pp.16-22, 1990.
- 5) 大谷宗正・平野嘉彦・藤猪省太・安河内春彦・田中潔：柔道選手の「にが手意識」についての研究（第 3 報）- 各選手の得意技とにが手な相手の組手（引手、釣手）位置について、第 39 回日本体育学会大会号、Vol.39, p.693, 1988.
- 6) 橋本一年・松井伸一郎・森川寿人：柔道競技における日本選手と外国選手の組み手内容の比較 - 第 4 回嘉納治五郎杯国際柔道大会を対象に -、九州工業大学研究報告、42 巻、pp.1-8, 1994.
- 7) 青柳 領：柔道施技と組み手の統計学的構造、第 46 回日本体育学会大会号、p.478, 1995.
- 8) 村山晴夫・射手矢岬・春日井淳夫・佐藤伸一郎・小山勝弘・村田正夫：柔道選手における組み手の研究 - 中学女子柔道選手を対象として -、武道学研究、41 巻、p.61, 2008.
- 9) 池田祥己：柔道競技における組手に関する一考察、びわこ成蹊大学競技スポーツ学科 コーチングコース 卒業論文、2016.
- 10) 書人百花：左利きが有利なプロスポーツは？サウスボー・レフティの強さの秘密、2021.  
<https://shojinhyakka.com/shojins-profile> (参照日 2023 年 1 月 15 日).
- 11) 鈴木 舞：スポーツで「左利き」の選手が強すぎる秘密、球技だけでなく武道でも？「脳活」に役立つ生活・健康習慣の知恵 | ダイヤモンド・オンライン、2022.  
<https://diamond.jp/articles/-/303501> (参照日 2023 年 1 月 15 日).
- 12) 辻原謙太郎・野瀬清喜・木村昌彦・三戸範之・高橋富士雄：全日本柔道選手権大会における競技分析、武道学研究、21(2)、pp.39-40, 1988.
- 13) 大澤清二・下田敦子：日本人アスリートのスポーツ開始年齢の基礎研究、発育発達研究、第 91 号、pp.12-23, 2021.

(2025 年 2 月 14 日 受理)