

研究報告

柔道における組手の研究 (その 2) — 女子柔道選手を対象として —

越野忠則¹, 熊代佑輔¹, 廣川充志², 恩田哲也³, 佐藤宣践³

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 2) — Focused on University female Judo Athletes —

Tadanori KOSHINO¹, Yusuke KUMASHIRO¹, Mitsushi HIROKAWA², Tetsuya ONDA³, Nobuyuki SATO³

Abstract

The purpose of this study was to improve judo techniques by focusing on the theory of kumite and the possible advantage of hidari-kumi (left-hand grip) for female athletes, to understand the current styles and methods of gripping practice, and to propose new training approaches. To conduct this study, a questionnaire survey was administered to 97 female judo athletes from Division 1 university teams. The results of the study indicated the following trends. Most participants began practicing judo in early childhood or upon entering elementary school. Currently, approximately 87% adopt a right-hand grip (migi-kumi), while 13% use a left-hand grip. About one-third had received instruction on switching to hidari-kumi, mainly among those who are left-handed in daily life but practice judo with a right-hand grip. All of the 13 athletes using hidari-kumi had shifted from migi-kumi due to various reasons. Less than 40% of the respondents were aware of the left-grip advantage theory, with most learning about it only at the university level, and few believed hidari-kumi provided a distinct advantage. Regarding countermeasures against hidari-kumi, about 70% had not practiced with tools such as colored judogi or specially marked grips. Over 90% of the subjects practiced response strategies based on their own kumite research. From these findings, kumite appears to be a crucial factor in anticipating opponents' movements. Among the female university judo athletes surveyed, there was a trend to individually develop and implement kumite strategies.

Keywords : Women's Judo (女子柔道), kumite (組手), theory of advantages of hidari-kumi (左有利説)

I. はじめに

柔道における組手は、その有利性が勝敗に大きく影響する。加えて、現在の IJF (国際柔道連盟) におけるルールでは、帯から下はいかなる状況においても掴んだり、触れたりしてはいけないことになっており、組手がより勝敗に影響する要素になっている。

我々は、本紀要において「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 - 」と題し、158 名の強豪大学柔道部員を対象にその調査報告を行ない、以下の 4 点について知見を得ることができた。

- ① 日常の利手について左が 14% であるのに対して、柔道の際の左組は 42% であった。
- ② 柔道左組 (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た。

③左組手が実際に有利と思うかについては、明確にならなかった。

④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。

これまで報告された組手に関する研究は、多く知見を見ることができる。平野¹⁾²⁾ 中西³⁾ 大谷⁴⁾⁵⁾ ら (1986, 1987, 1995, 1990, 1988) は、組手の苦手意識について調査を行なっている。そして青柳⁶⁾ (1995) は、組手の持つ位置により技の施行の違いについて階級ごとに統計的に調べて報告している。また村山⁷⁾ ら (2008) は、全国中学校柔道大会出場した女子選手を対象に、右組と左組の割合について分析を行なっている。池田⁸⁾ ら (2016) は、「帯から下への攻撃が反則になる」ルール改訂に伴い、より組手の重要性に触れており、練習やトレーニングでの工夫の必要性を述べている。しかしながら、柔道は男女7階級で行なわれており、階級別に技術が異なることが考えられる。とくに組手に関しては村山⁷⁾ 等が女子中学柔道選手を対象として行っている報告しか目にすることが出来ず、加えて性別を明確に分け深く調査されているものは少ないように思われる。

一般的に性差の身体的特徴として、骨格筋量が男性は多く女性が少ないこと、女性は男性に比べて体脂肪量が多い傾向にある。そのため柔道競技においても、瞬発的なパワー等が必要とされる立技で勝敗が決まるケースは男性の方が多いとされている⁹⁾。その一方でパワーよりも相手とのかけひきが必要になる寝技での攻防は女性に多く、性差を分けた組手の研究が必要である。

そこで本研究は、女子柔道選手に焦点をあて、とくに組手・左組有利説に着目し、柔道競技における技術向上を目的として、組手の練習スタイル・方法の現状を理解し左組手有利説を考察し、練習方法の新たな提言を検討したものである。

II. 方法

対象： T 大学女子柔道部員 21 名, Y 大学女子柔道部員 17 名, K 大学女子柔道部員 16 名, G 大学女子柔道部員 12 名, S 大学女子柔道部員 21 名, N 大学女子柔道部員 10 名 計 97 名を対象とし 2022 年 5 月に、Google Form を用いたアンケート調査を実施した (表 1)。

表 1 調査対象者

	学年				合計
	1年	2年	3年	4年	
T大	8	4	3	6	21(21.6%)
Y大	3	6	4	4	17(17.5%)
K大	6	7	1	2	16(16.5%)
G大	3	5	2	2	12(12.4%)
S大	7	4	3	7	21(21.6%)
N大	6	0	2	2	10(10.3%)
合計	33(34.0%)	26(26.8%)	15(15.5%)	23(23.7%)	97

実施方法：調査は、上記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出向き、直接対象となりえる学生に対し、研究の趣旨及び調査に協力の有無にかかわらず、一切の不利益を生じない旨を説明した後、承諾を得た学生のみを対象とした上で実施し回答を得た。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、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 7 項目、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 7 項目、計 14 項目とした。

上記の方法について、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。

III. 結果

1. 調査対象者について

(1) 高校時の最高成績について

対象者の高校時における最高成績は「全国大会入賞」7 人 (9.2%)、「全国大会出場」25 人 (32.9%) と全体の 4 割以上がインターハイ等の全国大会の出場経験がある。県大会等の「地区大会入賞」9 人 (11.8%)、「地区大会出場」16 人 (21.1%) であり全体の約 3 分の 1 であった。但し、「その他」と回答が 19 人 (25.0%) となっている (図 1)。

(2) 柔道開始年齢

最も多かった開始年齢は未就学前「5 才」19 人 (19.6%)、次いで「6 才」18 人 (18.6%)、そして小学校入学直後となる「7～8 才」が 17 人 (17.5%) の順であった。対象者の約 80% が小学校入学以前及び直後に柔道を始めていることになる (表 2)。

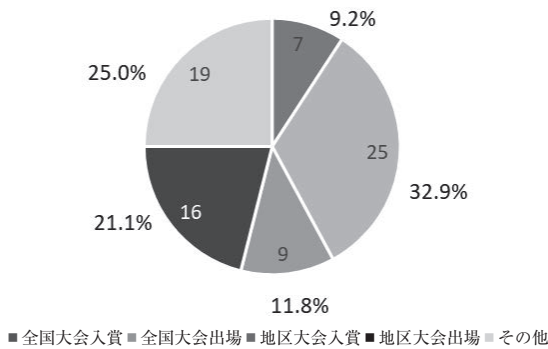


図1 高校時の最高成績

表2 柔道開始年齢

開始年齢	n	%
3才	12	12.4%
4才	10	10.3%
5才	19	19.6%
6才	18	18.6%
7~8才	17	17.5%
9~10才	9	9.3%
11~12才	4	4.1%
13才	5	5.2%
14才	0	0.0%
15才以上	3	3.1%
合計	97	

2. 左組みへの指導を受けた経験者について

表3、図2は日常の利手、柔道の組手、左組手への指導経験の有無について示している。

日常の利手に関しては、97人中「右利き」が67人（69.1%）、「左利き」は30人（30.9%）であった。柔道の現在の組手については、「右組」が84人（86.6%）、「左組」は13人（13.4%）であった。

日常の利手と柔道の組手が異なった形となっているのは、日常右利手で柔道左組10人（10.3%）、日常左利手で柔道右組が27人（27.8%）となっている。

左組手への指導経験の有無については、「有り」と答えた対象者は32人（33.0%）、「なし」が65人（67.0%）であった。指導経験「有り」の対象者では、日常左利手で柔道右組手のものが25人（78.1%）と最も多く、日常右利手で柔道の右組手が6人（18.8%）であった。

図3は柔道の組手について、右組手から左組手への変更したかという問についての回答を示してい

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(67人)	右組	6	18.8%	51	78.5%	57	58.8%
	左組		0.0%	10	15.4%	10	10.3%
左(30人)	右組	25	78.1%	2	3.1%	27	27.8%
	左組	1	3.1%	2	3.1%	3	3.1%
		32		65		97	

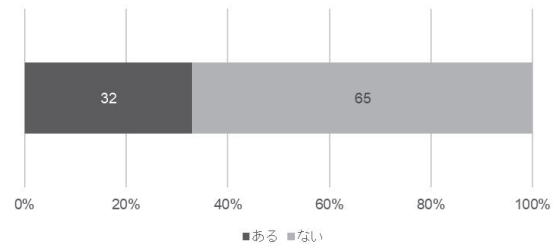


図2 左組指導経験の有無

る。13人（13.4%）が右組から左組に変更したとの回答であった。今回の対象者で柔道の左組みが13人であることから、左組の指導経験の有無に関らず、今回の柔道の全左組対象者は多少なりとも右組での経験の後に組手を変えたことになる。

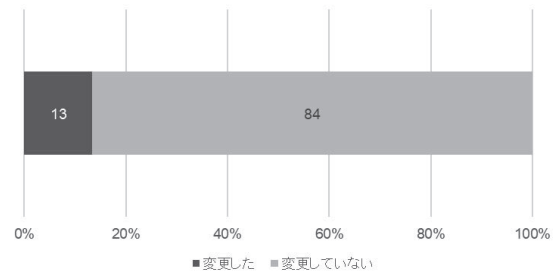


図3 右組から左組への変更

3. 左組手有利説の流布・認知度

(1) 左組手有利説の認識と知った時期について

「左有利説」を知っているかどうかについて、「知っている」が36人（37.1%）、「知らない」が61人（62.9%）であり、「知らない」が多い結果となった（図4）。

図5は、その「左有利説」を「知っている」と回答してものに対しての、知った時期についての回答を示している。高校時が最も多く18人（50.0%）、中学時12人（33.3%）、小学時6人（16.7%）であり、大学時で知ったものは1人もいない結果となった。

(2) 左組「有利」について

表4及び図6は、実際に柔道を行なう上で、左組みの方が有利と思うかどうかについての回答を示している。有利と「そう思わない」との回答は50人（51.5%）と最も多く、「そう思う」との回答は15人（15.5%）

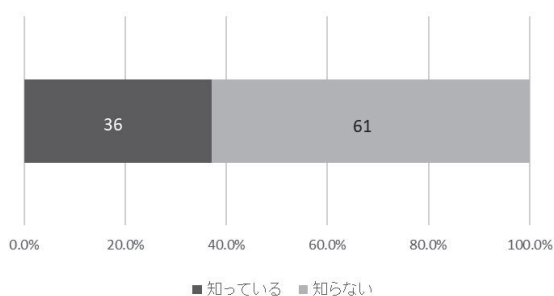


図4 「左有利説」知・否

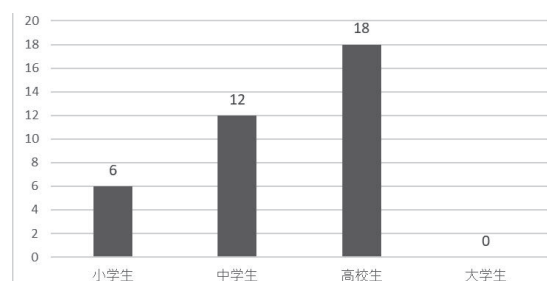


図5 「左有利説」を知った時期

であり、「分からない」は32人(19.0%)であった。

左組が有利かどうかについての回答では、実際の組手を変更していない対象者と、左へ変更した対象者の比較では、変更していない対象者で「そう思わない」との回答が45人と半分以上になっているのに対して、変更した対象者は「そう思う」「分からない」の回答が8人(61.6%)であった。

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	12(14.3%)	45(53.6%)	27(32.1%)	84
	変更した	3(23.1%)	5(38.5%)	5(38.5%)	13
合計		15	50	32	97

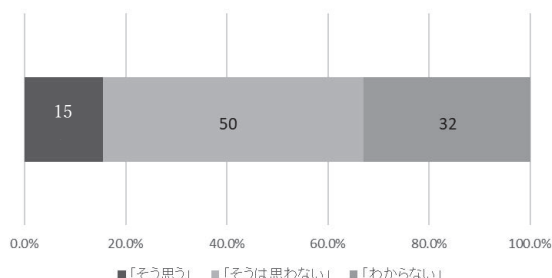


図6 柔道左組は有利と思うか？

4. 組手対策について

(1) 左組対策について

図7は左組手対策についての考えの有無について示している。左対策についての考えが、「ある」との回答は88人(90.7%)と9割を超えており、「ない」が9人(9.2%)であった。

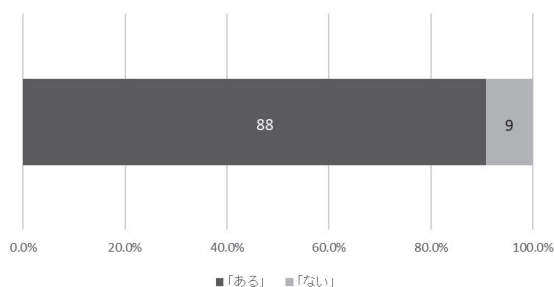


図7 左対策の考え有無

(2) 紐・色柔道衣の使用及び経験時期について

図8と図9は、組手対策についての考えを意識した練習環境として、色紐や色柔道着(組手により、白道着又は青道着にグループ分けする等)の経験の有無についての質問に対する回答である。色紐や色柔道着の経験については「はい」が30人(30.9%),「いいえ」が67人(69.1%)であった。その時期に関しては、大学時21人(70.0%),高校時13人(43.3%),中学時9人(30.0%),小学時6人(20.0%)であった。

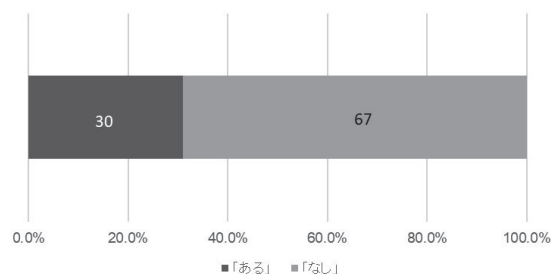


図8 組手対策・紐・色道着使用経験

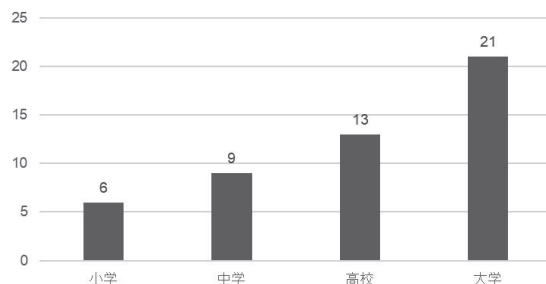


図9 紐・色道着 対策として経験時期

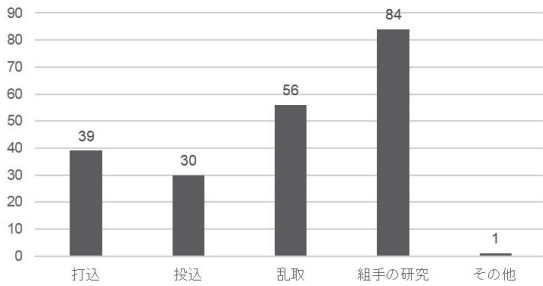


図 10 組手の対策方法

組手対策についての考えを意識した具体的な練習方法については、複数回答の結果を図 10 に示している。もっとも多かった練習方法は、組み手の研究が 88 人中 84 人 (95.5%) と最も多く、次いで乱取が 56 人 (63.6%)、打ち込 39 人 (44.3%)、投込 30 人 (34.1%) の順で多い。

IV. 考察

今回の調査対象に関しては、調査対象の大学女子柔道部は、大学柔道界において強豪であると思われるものの、その部員の高校時の実績は、全国大会レベルであった者から地区（県）大会出場レベル等の者まで幅広く存在する。

対象者の柔道開始年齢については、小学校入学以前及び直後 (8 才以下) に始めた対象者が約 8 割となった。このことは男子の同様の調査でも、対象者の 9 割が小学生時代 (低学年 6 割、高学年 3 割) で柔道を始めた結果と似た傾向が示されているものの、むしろ女子柔道選手の方が男子より早く始めている傾向が示された。この傾向は、檜崎ら (2020)¹⁰⁾ が行なった調査で、一流柔道選手の柔道界開始時期において、女子が男子より数年早く柔道を始めている結果と同じであった。

左組手への指導経験の有無については 33.0%、全体の約 3 分の 1 が経験をしているとの回答であった。日常の利手との関連では、日常左利きで、柔道の組手が右組にあたる者が指導を受けた割合が 8 割近くと多い。このことは、普段から左利きであるのにも関わらず、柔道において反対の右組手になっているため生じていると思われる。今回調査では、実際に組手が左である対象者が 13 人であり、右組から左組に変更したものも同数の 13 人であり、左組への指導の経験があったものは僅か 1 人となっている。このことは、指導の有無に関わらず、何らかのきっかけで自ら組手を左にしたと理解出来る。開始年齢との関りを踏まえると、今回

の対象者の多くが小学校に通い始めた時期又はそれ以前に柔道を始めていることから、見よう見まねといった形で柔道に取り組み、利手とは大きな関係無く組手が確立されたと推測する。男子を対象とした前年の調査では、未就学児での組手の左への変更が多かった理由として、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したが、女子においては同様の傾向は示すには至っていない。男子、女子における指導の過程が異なるとも考えることが出来る。

左組手有利説の認知度に関しては、「知っている」が 4 割にも満たなかった。これは男子が 6 割以上であったのに対して 2 割以上低い。加えて、左組手有利説を知った時期に関しても男子の約 6 割が小、中学校時であったものの、女子は高校時が半数であった。このことは、女子の場合、同様の調査の男子以上に、左組手有利説を認識した時には、自らの柔道の組手が既に確立されていると推測出来、改めての組手変更は生じなかったと考えられる。

左組が有利かどうかについては、有利と思っていると回答したものは、15.5% で、この値は、男子での調査結果が 22% であったのに対してより低い値を示している。このことは、今回の対象者は、単純に右組左組のみで柔道の試合・乱取において、有利、不利といった判断が導かれるのではなく、相手の体型や戦術といった他の要素を含めて総合的に有利、不利と判断しているのではないかと推察する。

左組対策の考えについて、「ある」と回答したものが約 9 割と多い。左組有利かどうかについての回答の考察にも触れたが、試合時等の対戦相手を想定した際、組手のみが有利に導くための要素ではないものの、組手についての対策は、決して軽視することが出来ないことを示していると思われる。

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 7 割であった。紐・色柔道衣の使用した練習方法は、人数が多いような状況では大いに役に立つと考えられるものの、いつも一緒に練習を行なっているメンバーのみや、人数が少ないといった練習状況であれば、あえてこのような手段を用いる必要をあまり感じていないと考えられる。実際、男子の柔道強豪大学では部員数が 100 人を越える大学も見受けられるが、女子に関しては、そのような大学はなく多いところでもその半分にも満たない。中学、高校であればなおさらであり、紐・色柔道衣の経験時期にその傾向が明確に現れていると判断す

る。

他の組手の対策方法に関しては、複数回答であるものの、対策すると回答したものの殆どが「組手の研究」を行っていると回答している。このことは一概には言えないが、特に大学等の上のレベルでは、試合前の対戦相手の情報がある程度入手出来ることから、単に組手の対策というよりは対戦相手の研究的な要素が強いのではないかと推測も出来、今後組み手に関しても対戦相手を重視したものと、明確に区別した調査に結びつけたいと考える。

以上のことより、組手は対戦相手を想定する際に、自らを有利にするためには重要な要素の一つであり、今回の大学女子柔道選手においては、基本的に個々人で研究等を行ない対応している傾向がみられた。現在の情報化社会において、柔道における対戦相手の情報等もより細分化すると思われ、これらの情報からより効率的に普段の練習を行なう事は重要であり、今まで行なっている練習方法に新たな工夫等を加えることも必要と考える。

V. まとめ

本調査では大学女子柔道部員を対象として、柔道の組手、その組手における左組有利説等に着目し、柔道の練習方法についての現状を把握し、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未就学及び小学生入学時期に始めていた。現在の柔道の組手は、「右組」が約 87%, 「左組」は約 13% であった。左組（変更）への指導経験を受けたものは約 3 分の 1 人で、その多くは日常左利手で、柔道が右組手のものであった。右組手から左組手への実際の変更については、今回の対象者の左組み 13 人全てが、左組の指導経験の有無に関らず、何らかのきっかけで右組から左組へ変更し現在柔道を行なっている。左組手有利説について、知っているものは 4 割に満たなく、知った時期は大学時が最も多い。

左組手が実際に有利と思うかについては、多くのものがそうとは感じていない。

左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、約 7 割の対象者が経験をしていない。

左組手の対応方法として、主に組手の研究を行なっている対象者が 9 割以上であった。

引用・参考文献

- 1) 平野嘉彦・藤猪省太・小谷宗正・安河内春彦：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、第 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、39 巻、p.693, 1988.
- 6) 青柳 頌：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.
- 7) 村山晴夫・射手矢岬・春日井淳夫・佐藤伸一朗・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.
- 8) 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.
- 9) 恩田哲也：Unpublished Data, 1995.
- 10) 檜崎教子・藤本涼子：一流柔道選手における競技専門化の開始時期と期間の男女比較、講道館柔道科学研究会紀要、第 18 輯：pp.55-65, 2020.

(2025 年 2 月 14 日 受理)