

柔道の基礎的研究

藤 岡 正 春*

Masaharu FUJIOKA

A Fundamental Study on the Judo

1 はじめに

柔道の「柔」とは、三略の「柔能く剛を制し、弱く能く強制をす」からのものであり、具体的には、自然体の理、柔の理、崩しの理を用いて技とし、この技での攻防を「柔道」といつている。この「柔と弱」の意味は、老子の柔の徳によるもので「絶対の柔弱であり、絶対の柔弱は絶対の剛強である。全て絶対の域に至れば、柔もなく、弱もなく、剛もなく、強もなく、柔剛の相対もなくなる」という。このことから、柔道の「柔」は、柔と剛が一体となったものをいい、一般に弱(小)よく強(大)を制するもののみが柔道の技と考えられ勝ちであるが、柔剛兼ね備えたものこそ真の技であり、真の柔道である

柔道の技術部門は、図表1のように多方面に多種多様の技を含んでいる。この内、現在競技として使われているものは、投技、固技（禁止技を除く）であり、当身技、関節技（肘関節技のみよい）は効果が大きすぎ危険を伴うため全て禁止技とされ、形として修行するに止め（実際は忘れられている）ているため、武術的（護身）要素の少ないものとなっている。嘉納治五郎師範は、柔道の攻撃防禦に熟練することは、剣を持てば剣術に、槍を持てば槍術になると言われているように、現在使われている技の体得に於いて、常に武術的な側面を考慮し修

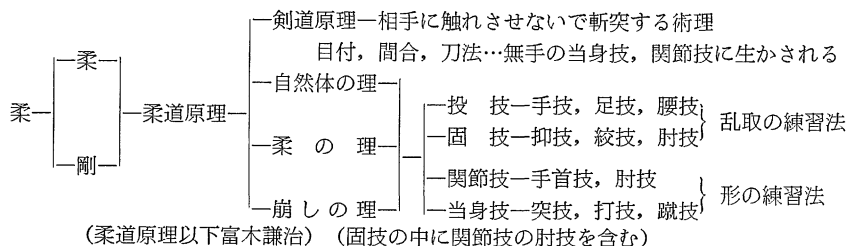
行するならば、体（技術性の少ない）で制する柔道、腰の曲がった柔道等の批判もなく、真の柔の意味も錯覚されることもなくなる。それでは、正しい柔道技術はどうすることにより得られるか。武道の奥儀は、相手を傷つけず暴力のみ制する。柳生流の無刀取り（柔術と考えられる）は、武器を使わず基である体で制する。即ち、原点に帰ることを教えてくれる。柔道の技も剣と同様の働きをするものである。しかも、他から持って来て使うことは出来ない。全て自からの体の修練と工夫により作りだされる。従って、技の良否はその人の体の使い方にある。その基は骨格であり筋肉である。そして、その働きや動き方を左右するものは形にある。柔道の技は、このことを抜きにしては考えられない。今回は、このような観点から、技が誰れにも理解でき指導できるよう、最も基礎的な問題について述べる。

柔道に於ける体形的重要性について

1 自然体について

姿勢には、自然体、自護体、変形等その人の体格、体力、得意技等により色々な形を取っているが、基本姿勢が自然体にあることは万人の認めるところである。自然体は、両足の間隔を約1足長とし両足に体重を等分に掛ける（重心を両足の拇指球を結ぶ線上に落す。自護体、

図表1



* 島根大学教育学部保健体育研究室

試合程前方になる)。これは、人が後方に弱い弱点を補うと同時に早く動くための準備体制であり、攻めの体勢を取っている。この両足の上に腰を安定させ、上体を真直ぐに乗せ、目の高さで遠方の山を見る見方をし、自然に直立する。柔道は、重心を崩し合うところに技が生れる。即ち、生きた崩し・作り・掛け・投げという一連の動作は体捌きの巧拙にある。その基は、身体的・精神的に安定度が高く瞬時にあらゆる方向へ適確に変化することができ、最も楽くな体形で健康・安全にも通じる自然体にある。しかも、頭位(頭の傾き、顔の方向、首の曲がり)が前後左右どちらにも片寄らないところに武術的に見ても望ましい立位姿勢であり構えとなる。

2 技は自然体から起こる回転運動

柔道は投げられることに熟練することから始まる。「受身の下手に名人なし」という格言があり、受身に(投げられること)熟練し良く理解することが技を一層進歩させることに通じる。受身で体を伸ばすと角が立ち回転を止め力が集中して大きな衝撃となり障害を起こす。従って、体を丸めてボールが転がるような体形を取り、力を分散させ衝撃を軽くする。即ち、投げられる者が回転運動であれば、投げる者も回転運動により技を掛ける。従って、取りは常に回転しやすい体形(回転軸のできやすい形)を取ることが大切である。これに最も適した体形が自然体であり、その意味するものも大である。

1) 頭位が技に与える影響

イ) 受身と技について

技を取得(指導)する場合、崩し・作り又は受けをどのようにするかは、受身がどのような形(順序)で行なわれるかを分析し、理解することにより、上手な崩し・作り又正しい受け方を知ることが出来る。受身は、顎を引く動作より始まる。これは、後頭部を打撃から保護するためと体を丸めるためである。右前方回転受身と考えた場合、重心(頭部)を前に崩し右手右足を前進させながら右腕を広く開け、右肩を前に出して下げることににより左肩が高くなり、顎を引いて顔を左方向に回わし、左足が畳から離れて跳ね上がり、右足で体を支え、飛んで受身をする。即ち、取りの引手は右肩をだし腕を広く開け、釣手は左肩が高くなるように働かせ(崩し)回転の邪魔をしないよう体を捌き(角度を変える)楽くな強い形(体を曲げない)を作る(作り)ことである。受けを考えると、受身と全く逆の動作をすれば相手の技を封じることになる。この場合、首の形と顔の方向が重要な役割りをしている。即ち、顎を引くことにより前後に回転しやすい体形を作り、顔を回らすことにより肩が前に出て横の回転を起し、2つの回転が1体となり、1つの

受身となっている。取りは、釣手、引手の働きで顔の方向を変え肩をださせる。受けは、顔の回った形で、右肩を後方に引き肩を高くし回転を止める動作は難しく、仮りにできたとしても体の力を伴った動作(左足の踏張りでなく右足のため)でなく小手先きの力となり技を防ぐことはできない。逆に、顔を右方向に回した場合、右肩を引いた状態が体として正常な形であり、更に左肩に比べて高い位置にあれば回転を起し投げることは不可能に近い。このように、受身を理解することが正しい投技や受け方を体得することになる。

ロ) 投技と頭部の動きについて

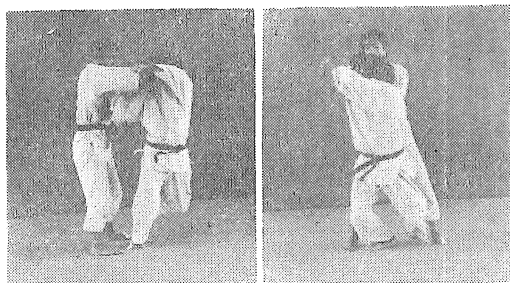
頭部は、両肩の中心に真直ぐな形で位置させ、回わす時は前後左右に傾くことなく脊柱を軸にして動かすことが望ましい。この形が崩れた時、前後左右に安定を失い、十分な力(動き)をだすことが出来なくなる。例えば、顎を引いて首を曲げ下を見る形を考えると、第1に、目付を悪くする(写真4のA)。目付の重要性は、周囲の全てのものを視野にとらえることにより、心身の平衡感覚(安定度)を高め、内外の諸刺激を瞬時に正確に判断し、適確な行動が出来る体勢を作ることである。従って、下を見ることは体の構造上自然に脊柱や腰を曲げることに繋がる。即ち、視野を狭くし、情況判断を悪くする。又不自然な体勢のため攻守ともに限定され偏ったものになる。特に、頭を下げる形は守勢であり、精神的に圧迫され不安定になる。このことは、柔道の攻防が、筋肉の反射的な反応(筋紡錘の自己調整等)により成立しており、この筋肉(緊張度)に最も大きな作用を及ぼす心理面に影響することを考えた時、如何に正しい目付が重要であるかが分かる。第2は、骨格の働きである。我々の日常生活の中で行なわれる動作(釣り上げる、持ち上げる、投げる等)を見ると、最も効果的に力のだせる体形を作って動作し、決して人体構造を無視した働かせ方をしていない(無視した時、障害を起こす)。柔道技術も、この骨格の構造を無視しては成り立たない。例えば、力強く遠くへ投げる動作(ボール投げ、やり投げ等)を見て両肩の高さを比較した場合、必ず投げる方の肩が高く、手の握りも肩より高い位置にある(腰・胸の張り、腕関節角度等も注意)。柔道の技も投げ技である限り、この原則を無視することは出来ない。釣る技(支釣込足、釣込腰等)は釣る動作(釣り上げるのではなく釣る形を作る)が出来て初めて正しい技が体得出来る。即ち、姿勢に於いて首を曲げることが、肩を下げ、胸廓を狭め、脊柱を丸め腰を曲げ膝を伸ばす働きをすることを考えた時、如何に投げる体形と逆の形を作っているかが分かる。第3に、人体の中心である脊柱を曲げることは、

回転（前捌き、前廻り捌き、後捌き等）する軸を失うと同時に大黒柱を失い安定した体勢を作り難くする。このことは、技（相手より動作を1つ早くするか省略するか角度を変える）がスピードと力強さを要求することを考えると、体の回転軸を失うことはスピードを失うことであり、安定を失うことは力（安定して初めて踏張り力を出すことが出来る）を失うことに繋がる。

このように、頭の位置や方向が重要な意味を持ち、正しい技を収得する上の第1条件となる。

これらのことを、実際の技によって具体的に説明すると、写真1のA、Bのように、首の回転を肩で止める

写真1 A B

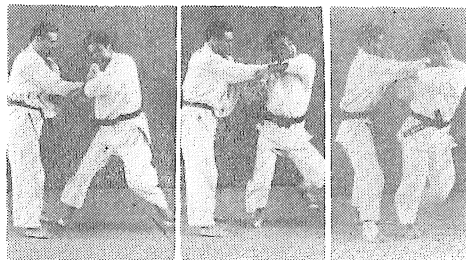


Aは右肩が低いと足裏全体をついている。
Bは引手が弱いため、左肩、腰の回転が悪い、又足裏全体をついているため膝の回転を止めている。

（肩の上に顎を乗せる）ことは、技に大きな影響を与える。体を回転させる方法として2通り考えられる。第1の方法は、首を固定した形で体のみ生理的的可動範囲いっぱい回す。第2の方法は、首を先行させながら体を回す。即ち、この2方法の力の出し方の違いが問題である。第1の場合は、正常な形から体を捻って不自然な体形を作るもので回転にも限度があり、頭部を伴わない体の動きから出る力は部分的な力となり、力みに通じる。第2の場合は、顔を先きに回すことにより自然な体形にもどす時に出る力（ゴムの捻りが解けて元に戻る力）で、自然に体の力となる。従って、柔道に於ける力の出し方は、常に第2の方法による力を上手に出し使える体形を作ることである。このことから、技を掛ける時、顔を手の内側にうずめることは、掛けた自分の技を見る思い切りの悪いものとなる。又、引手も胸から離れて弱い形（体に近い程強い）となり、引く力も顔の正面までは体の力となるがそれから先きは手のみの力に変わるために弱く自分の手が残る体の回転を止めて十分な技に入ることが出来ない。

次に、写真2のABCのように、頭を釣手の方向に傾けた場合にどのような影響があるか。首は、両肩を結ぶ線

写真2 A B C



Aは手足の動きは同時が望ましく引手が遅れているため足裏全体をつく。
Bは頭の傾きで肩が低い。
Cは手首の形が悪く肩より離れ、引手が下がり初めている。

上の中間に垂直に位置することが自然な形であり、無理なく動かして左右均等に動かすことが出来ると同時に安定も良い。従って、釣手側に傾くことは、体の構造上、釣手の肩を下げる動きをし高くすると不自然な形となる。即ち、釣手のみの力で高く上げようとするため小手先きの力となり力む結果、技のスピードがなくなる。このことは、技を分解して呼吸と力との関係をみると明らかになる。技に於ける崩し・作り・掛けまでは吸気であり、力は体の動きを利用したものとなり、投げで呼吸に移り息をつめて足を十分踏張ることにより全身の力を集中させて強い投げにする。従って、釣手側に傾くことにより、自然に第1歩目に体重が乗り体を支えるために足を踏張り息をつめると同時に力が入り力むことになる。このため、力も崩し作りの段階から投げまで長く持続させる結果、力技（実際は力が入った時点で相手の力を受けるため殆ど止められる。これは、釣手の負担が大きく肩と握りが離れて、腕関節角度が開き、手が邪魔をして密着出来ないため）や切れの悪い技となる。更に、相手側に体重が移動するため、引手と反対の動きをすることや間合が狭くなること等により十分な技に入ることが出来ない。

ハ) 釣手の高さや引手の高さや技の効果との関係

頭の傾きが肩の高さに影響することを述べたが、実際の試合での技の効果との関係を調べたものが表1である。表は、48試合の中から抽出した技307本を、技を掛けた時の自分の肩を基準に、釣手の握りが肩より上のもの、同じ高さ、下のもの。引手の高さが自分の胸より高いものA、胸の位置B、胸の下C、腹の位置Dとし、技の効果により分けた。その結果、釣手の握りの上の技42本、その内、⊖以上26.2%、⊕以上30.0%、同じ高さの技93本、その内、⊖以上6.5%、⊕以上10.4%、下の技

表1

技の効果		技有以上 ⊖						(有効) 技有に近い技 ⊖						(効果) 有効に近い技 ⊖						技に入りきいたもの ⊕									
		1	2	3	4	計	本数 %	1	2	3	4	計	本数 %	1	2	3	4	計	本数	1	2	3	4	計	本数	大計	%		
肩を基準に釣手の握りの高さ	上 42本 (13.7%)	A	1		4	1	6							1					1		2	2			4		11	26.2	A 20本 B 82本 C 146本 D 59本 計 307本
		B	2	1	1	1	5	11本 (26.2%)		1			1	2本 (⊖以上) (30.0%)	1	2			3	4本	7	8	1		16	25	59.5		
		C								1			1										3	1		4	5	11.9	
		D																							1	1	1	2.4	
	同じ 93本 (30.3%)	A		1			1				1										2	3		1	6	8	8.6		
		B			1	2	3	6本 (6.5%)	1		1		2	4本 (⊖以上) (10.4%)	2				2	8本	9	15	4	1	29	36	38.7		
		C				2	2			1		1			1	1	1	2	5		7	25		2	34	42	45.2		
		D														1			1		4	2			6	7	7.5		
	下 172本 (56.0%)	A															1									1	0.6		
		B			1		1	8本 (4.7%)	3	1		4	12本 (⊖以上) (11.6%)	1				1	4本	7	7	1		15	21	12.2			
		C	1	5		1	7		3	4	1	8			1	1		2		18	48	14	2	82	99	57.6			
		D																			16	35			51	51	29.7		

※島根大学柔道部選手の対戦したものを中心に、昭和48年49年度全日本学生柔道大会28試合、昭和49年度中国・四国学生柔道大会決勝リーグ以上20試合、計48試合の8mmフィルムをエジッター（手動）にて分析し、307本を抽出した。

※表の見方、引手の高さ位置

高さ……胸より上…A、胸…B、胸下…C、腹…D

位置……釣手の胸側で相手の肩口、胸、腋…1、袖口、中袖…2

引手の胸側で相手の肩口、胸、腋…3、袖口、中袖…4

172本、その内、⊖以上4.7%、⊕以上11.6%となり、握りを高くすることが技の効果を良くすることを示すと同時に全体の13.7%とこの体形になることの難しさを示している。次に、釣手の高さや引手の高さの関係をを見ると、釣手の上の時AB (85.7%)が多く、同じ時BC (94.6%)、下の時CD (87.2%)となり、釣手が低くなるにつれ引手も低い位置(技の効果も同様の傾向を示している)となり、釣手の下の時はAに引く(0.6%)ことは不可能に近く、逆に引手を低く引くことは釣手の握りを高くして投げる形を作り難いことを示している。又、引手を高く引くことは、相手を1本の棒(膝を固くさせる)のように崩し、腋を広くして技を掛けやすくする。しかし、表のように、⊖以上で握りの高さが下、引手の高さCが上の時のAB同様の本数を示している。これは、大型選手が内股、払腰、跳腰等の技を掛けた時に多く見られるもので、釣手の使い方が、釣る力(崩し)でなく引きつける力(制する)を用いて相手と密着する。即ち、釣手の握りの高さではなく、腕関節角度(90度以下の時有効)の問題で、どちらの使い方が良いかという、釣る力は、自から低くなり釣る形を作り、形を働かせるのに対し、引きつける力は腕力により90度に引きつけその形を保たなければならず、往々に引きつけがゆるみ胸が離れて引手が下がり危険な技になりやすい。

このように、釣手の高さや引手の高さは密接な関係を持ち技の効果にも大きな影響を与えている。この釣手・引手を有効に働かせる基は頭部の動き方にあり、正しく位置させ働かすことが技を作る上での大きな条件となる。

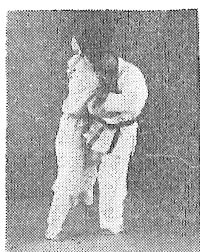
二) 投技に於ける体形(足、腰、上体)について

力を十分に出すことが出来、しかも有効に使うためには、安定した体形が第1である。体の動きを考えた場合、1つの欠点が全体に大きな影響を与える。それでは、基本である自然体からどのような動き方をすることが最も効果の出せる体形になれるか。まず考えられることは、動くための足、これに繋がっている膝、腰、上体(頭部も含む)の動かし方である。この場合、①体勢を安定させて掛ける技(写真3)②移動させるため体勢(重心)を崩して掛ける技(写真4-A B C D)があるが、共に頭部の重要性は写真3、4の通りである。ここでは①について述べると、頭部同様に大きな影響を与えるものに、技を掛ける時の第1歩目の足のつき方がある。そのつき方に、(ア)足裏全体をついた時、(イ)足の外側(小指側)をついた時、(ウ)足先のみをついた時、(エ)拇指球当りのみをついた時の4通りが考えられる。これを、そのつき方により、どういう結果になるかを分析してみると、(ウ)のつき方(写真5)は、下腿が畳と垂直になり、足首が

写真3



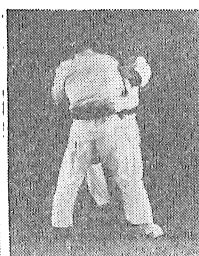
4-B



4-D



写真4-A



4-C



反対方向が顔が向き、刈る時に相手の顔が邪魔をし、回すことが出来ない。

4-Dは、顔の回転がないため足の刈りが腰の回転によるものでなく、足だけのため不十分な技となっている。

写真3は両足で安定し、首の形が良かったため、膝腰とも良く回り自分の直上を通さず横に投げる形が出来る。

写真4-A首を曲げ下を向いていることが、B、C、Dの原因となる。

4-B・Cは正面と横からのもので、投げる

写真5



写真6



写真7



写真5は顔と手のひらが横を向き回転を止め、腰が曲がり相手に肘を押えられると当って邪魔になり技に入れない、入っても写真1-Bとなり自分の直上を通して投げることになる。

写真6は腸骨隆が出て顎があがり後方に崩れやすい、又間合が狭く崩しが不十分となる。

写真7は腰の形は大変良いが釣手の肩が低いいためあごが少し上がり気味、又膝の回転が大きいいため膝をつきやすい形になっている。

直角に近く、直上に膝、腰が乗り、第2歩目(回転足)を動かす時上体が傾いたり腰が後方に落ちやすくなる。これは、第1歩目の足裏全体を着くため体重が乗り踏張って力が入ると同時に足裏の抵抗が大きくなり、膝、腰の回転を止め(写真1-B)、第2歩目の動きに大きな影響を与える。又腰を深く入れようとするために曲がり上体が傾く。結果、腸骨陵が出て引手の肩が下がり、体のバランスを取るために顔を畳と垂直にする。従って、体が腰と首とで折れた形になり柱を失うために釣手の負担が大きくなり握りが体から離れる。又上体が傾くため第2歩目を早く着かなければならず回転が不十分となって早く投げの形になるため効果の少ない技となる。次に(イ)のつき方は(ウ)と同様、足の回転を止めて(写真6)いるため、腰の回転も悪く十分な技に入れない。又体重が足の外側にかかり、相手と第1歩目の間に膝、腰、上体という形になることが多く、技に入った時第2歩目の踵に体重が掛り、後方に崩れることや返し技を受けやすくなる。次に(ロ)のつき方(写真7)は、第1歩目の足裏のつき方が少ないために体重が乗らず継ぎ足で軽くついた状態で足の回転も良く第2歩目の動きも軽く素早いものとなる。しかし、第1歩目の小指をついているため、膝が足の上に乗る、回転時に足先きを出る大きな弧を描き、膝の回転が遅れて膝つきの技や間合の狭いもの、又投げの段階で膝が邪魔をする形になりやすい。最後の(ニ)のつき方が(写真8-A, B, C)理想的なつき方といえる。足裏の回転も拇指球を中心に抵抗少なく回わすことが出来、膝もX脚の形を作ることにより足先きより出ない小さな弧で早く回わすことが出来る。この膝の形(くの字形の膝が腰を曲げ難くする)を早く作ることにより、自然に腰の張りが出来、反対側の腰を伸ばし、引手の肩を高くし、高い位置に引くことに繋がる。又上体が真直ぐになることから第2歩目が楽に早く動かす(技の早さ)ことが出来、十分に回転させられる体形である。このことは、(写真8-A)拇指球から膝、腰、釣手の肩(技の掛け方により引手の肩又肘)を結ぶ回転軸を作ることになる。又体形が、第1歩目の足から膝、腰、上体と相手から遠くに位置するため、第2歩目を浮かして回転する時に相手にぶらさがって体重で引く形となり、引手がゆるむことなく又強いため十分に回転(足腰、上体)させることが出来て十分に技に入れる。更に、重心線の真上を通して投げないために大きい者でも楽に投げる事が可能となる。

次に、頭部との関係であるが、(ウ)の場合は相手側(釣手の肩)に傾く事が多く、(イ)の場合は、(ア・ウ)と同様に釣手側に傾き後半顎が上がり後方に崩れる事が

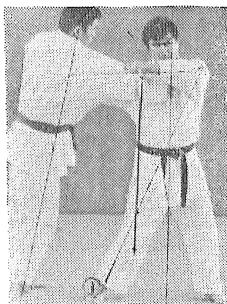
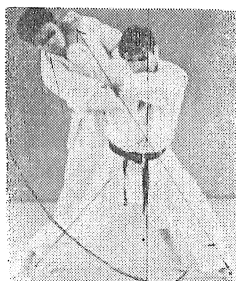


写真8-A
右膝(くの字形)の形、腰の張り、上体の形、頭部の位置、引手の高さに注意。取りにある線は力の方向、重心線、回転の軸を示す。



8-B
真直ぐな上体の形、釣手の手首の形、又引手の肘で引く形。



8-C
崩しが少し不足しているが、投げに移る瞬間の上体の形、投げる時の弧。崩しの確認は自分と相手の肩との前後、上下の比較。

多い。(ニ)の場合は大体両肩の中心に真直ぐに位置する。このことから、頭部の動き方が体全体の体形を決定する。特に、足のつき方を左右し、膝、腰、上体の動きを決定する。これらのことを常に念頭に置き実践することが正しい技術の取得と同時に技の矯正にも繋がる。

ホ) 寝技に於ける頭部の重要性について

寝技に於ける攻守は動きの差によって区別される。足を使って移動出来る上の者(頭の高い者)が攻めであり、仰向けになっている下の者(頭の低い者)が守り(受け)である。受けは、自分の正面(両足の間)に攻める者を置いた時のみ可能となる。この場合、攻めより一瞬早く持ち、足を大腿部に当てて蹴りながら引きつけて制し、動きの差をなくして初めて4分6の攻防が出来、制し方によっては攻守一転する。攻めは、相手と密着し

(骨格を広げて体を大きくし、つき立ての餅のように柔らかくなる)、逃げる時は(体を丸めて小さくなる)離れるようにする。この攻防を手足で行なうのであるが、特に「寝技は足です」と言われるように、足の働きが攻防の要となる。この足を十分に働かせるには、腰が自由自在に動いて(えび、逆えび)初めて可能となり、腰の動きは頭部が自由に動くことにより生き、体全体(頭の先きから足の指先きまで)を有効に使え、技が使える体勢となる。従って、攻める者は、まず足、腰、肩(首)の順に制して抑え込みに入るが、この過程に於いて制せられず体形を崩さないためには、首を曲げずに頭部を高くし脊柱を伸ばすことである。逆に、受け方(受けから攻め)は(写真9-A)左手の甲を攻めの首に当て、逆えり(左えり)を深く取って引きつけ(肘を胸につける)て制する。この逆えりを持つ第1の意味は、首の回転(左方向)を制限し守り易くすることにある。体は首の回わる方向にしか動かないため自然に攻められる方向も決まってくる。第2の意味は、引きつけて頭を引き下げ(回転の始まり、写真9-B, D)腰と同じ高さにし、頭の真後(近づけて変える、写真9-C, E)の方向に返す(目の向いている方向は無理)ことが出来る。これらのことは、抑え技に於ける抑え方、逃げ方に通じる。写真10及図解1は袈裟固である。抑え技は、形を崩さず保つことにある。この場合、部分部な力(首を曲げ体形を崩すこと)を使うと力み肩に力が入って体が硬くなり軽くなると同時に相手に力を貸すことになり返される。抑え方は、図解1のように足で踏張る力を腰から右上腕方向に加え、相手の側胸部を体側で圧迫し、手で引くようにして腋をしめて制する。攻めは、腰で押し上げる力と手の引きつける動作で右肩の力を③の方向に向けることにより、左肩を④の方向に働かせ、右足で蹴る力⑤と合力させ、受けの右手と肩を制する。そして、受けの両肩を右腕、右脚に乗せるようにして横の回転止とする。更に、両肩を③、④の方向に働かせ⑤の回転を止め、力を①、②の方向に加える事により、前後左右の備えとして万全の抑え方となる。写真11-Aは、右手が首に枕のようになって回わり、手首と肩で制せられ左方向に回わすことが出来ず、わづかに右方向へ回わる。即ち、体も首の回わる右方向にしか動かすことが出来ない。従って、抑え方は、首の回わる反対方向の左胸に足の踏張る力と体重を掛けることになる。写真11-Bは、右上腕と体側で首を制され、右肩の下に腕の止めがあるため、左方向にしか体を動かすことが出来ない。従って、首の回わる反対方向の右胸に力を加えることになる次に、首をそらさず、顎で体を抑えない場合が写真12

写真9

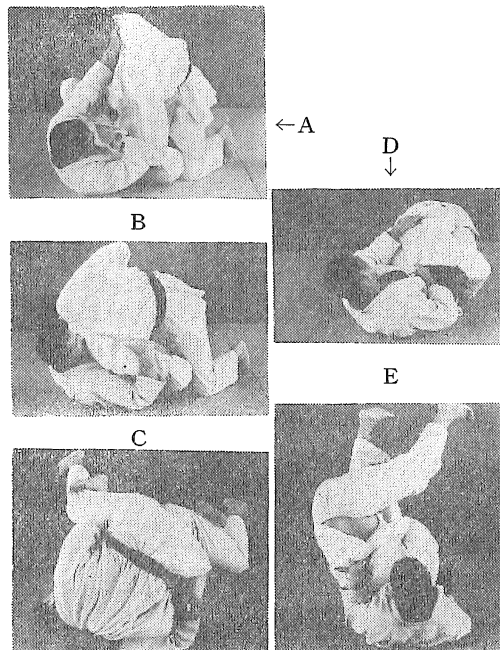


写真10



右足首が直角、左足裏を畳につけ首を少し右方向に回わすとよい。

図解1

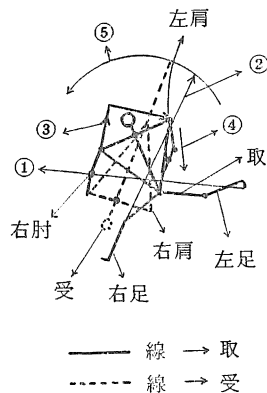


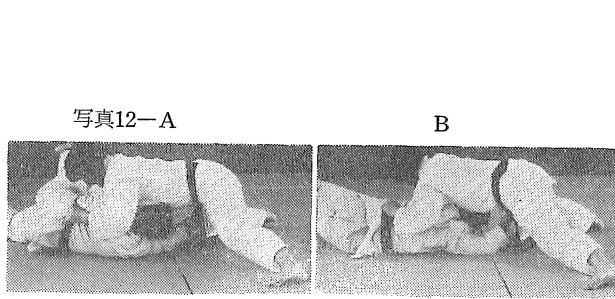
写真11-A



B



A, Bとも首を真直ぐにし顎で押えると背筋が伸び、首がもっと良くきまる。



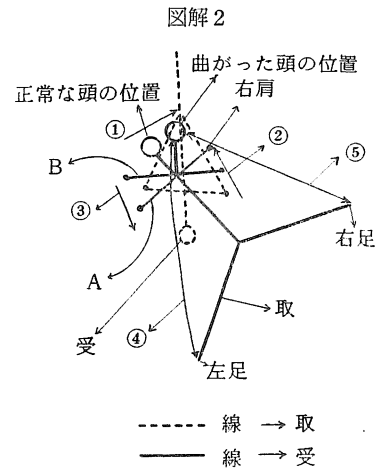
A 顎を引いているため相手の腕を顎で押えて止めることが出来ない。又首のそりががないため両肩が下がり、胸の張りが少ない、結果腕の絞めが小手先きの力となり不十分。

一A, Bである。12-Aのように、顎を引いているため、畳と腹部の間に隙間が出来、腰を突張られて浮くため、体を小さくして逃げられ始め、12-Bのように一直線となり、胸のからみが解けて逃げられる。この場合、顔の向く方向が問題となる。図解2のように、顔を矢印①の方向に向けることにより頸椎を捻りながらわずかにAの方向に片寄る。この結果、顔と肩（顔と体の向き）の関係は、Bが正常な形に対し、抑え技の形を保つためAでなくてはならず、②と③の方向に引く力が部分的なものとなって弱くなる。又頭と右足の間⑤は狭くなり、左足の間④は遠くなり足が伸びて十分に踏張る事が出来ないため、全ての力が部分的なものとなると同時に脊柱が曲がっているために力を伝えまとめることが出来ないために逃げられる。

おわりに

重心は、体のバランスを取る役割りをすると考えるならば、重心の移動により体が動くのではなく、それより先きに頭部が動き重心がついて来ることになる。即ち、動きの発端は頭部にあり、頭位の変化が骨格の変化に繋がりが筋肉の働きに大きく作用する。その頭部の動き方により体がどのような影響を受けるかを良く理解することが、正しい体の使い方、正しい技術の取得に繋がるものと確信する。昭和50年6月10日改正の全日本柔道連盟公認、講道館柔道試合審判規定中、第30条、禁止事項、追加1、頭を前屈した姿勢で内股、払腰、跳腰等により巻き込むこと等や、膝をついての背負投げは誤った体の使い方をすることにある。同時に武術的に見ても、技として認めることの出来ないものである。

このように、頭位の変化が技にどのような影響を及ぼすかを述べて来たが、今後の課題として、きき手を作る



原因として、頸椎の曲がり（左右）、乳児期に良く向ける顔の方向等が何らかの影響を及ぼしているものと考えられるのであり調べたい。

参考文献及び資料

- 1 柔道のコーチング 松本芳三, 大修館
- 2 嘉納治五郎 嘉納先生伝記編集会, 講道館
- 3 柔道新聞 柔道と禅…昭和51年1月10日, 富木謙治, 日本柔道新聞社
- 4 柔道試合に於ける分析的研究No.4 藤岡正春 昭和50年2月 山陰体育学会
- 5 柔道の投技に於ける第1歩目の足裏のつき方と膝 藤岡正春, 昭和50年12月, 山陰体育学会