

# 柔道における勝敗の要因と技術的問題点への 対策について

法 亢 保 晴

## Primary Factors Contributing to, and Technical Analysis of, the Results of Judo Matches

Yasuharu HOGA

### I. はじめに

明治15年5月(1882)嘉納治五郎が講道館柔道を創始して89年, その間柔道有段者として講道館に登録されたもの70有余万人, 昭和39年(1964)の東京オリンピックには正式種目として登場, また世界柔道選手権大会も回を重ねること7回, 名実共に世界の柔道として興隆してきたのである。

しかし柔道が世界各国に普及発展しつつある現在, その技術内容において高度である筈の全日本柔道選手権大会に, 変化の乏しい体力依存の「力技」や, 勝負にこだわり審判規定の反則条項に抵触するような試合を見受けるのである。近時柔道選手の体格も急速に発達して大型化し, 世界選手権大会の無差別級代表には殆んど大型選手(或は日本選手権者)を起用し, その技術内容は余り考慮されないようである。この世界選手権大会も4回大会から重量制をとり現在6階級(無差別級, 重量級, 軽重量級, 中量級, 軽中量級, 軽量級)に区分しているが, 体重無差別級の優勝者を「柔道世界一」とすることの意味においては, 嘉納治五郎の「柔能制剛」の柔の理がその根底に生かされているのである。今後無差別級の日本代表にはその体力や日本選手権者ということにこだわらず, その技術内容を検討し, 柔道的理合いに合致した技術をもつ選手の起用に自信をもつべきであり, またそのための技術研究と真剣にとり組み, その対策が立てられなければならない。

ここでは柔道技術と勝敗の関係について検討考察し, 重量級に共通する問題点とその指導対策を検討してみたい。

### II. 方 法

昭和39年の東京オリンピックを中心に, その前後10年間の日本選手権大会における体重と勝敗の関係, 勝敗と柔道技術の「極め技」などの関係を考察し, 重量級選手の共通課題の指導対策を検討する。

### III. 考 察

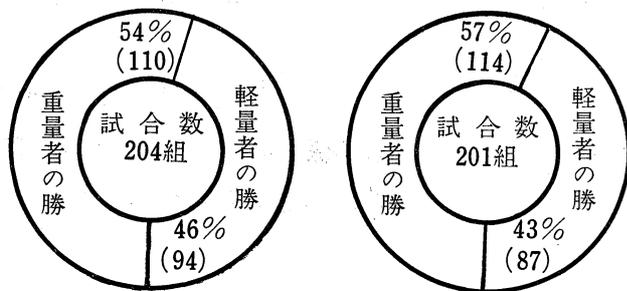
#### (1) 勝敗の要因について

従来、格技の勝敗に大きな影響力をもつ三つの柱として、心（根性）・技（技術）・体（体力）の三点が考えられてきた。即ちその敗因を、勝負に対する根性の不足、技術の研究不足、体力差による敗北とするなど、この三点は必ず勝敗と関連して論議されてきた。柔道の特性から考えると、何れも勝敗の要因ではあるがこの三点の、柔道の勝敗の要因としての位置づけは困難である。

近時、日本選手も大型化し世界選手権大会の無差別級代表には、外国選手に劣らぬような大型重量選手を起用するが、これは東京オリンピック無差別級の敗因を、その圧倒的体力に完敗したとする考え方にもあると思う。事実柔道指導者の大半は体力差による敗北と判断している。

（イ） 体力と勝敗の関係について

現在日本で行われている柔道大会の中で、その参加選手の技術が最も高度とされる日本選手権大会における、体重と勝敗の関係は第1図-1, 2のとおりである。



第1図-1（昭和36年～39年） 第1図-2（昭和40年～45年）

第1図-1の昭和36年から同39年までの204試合中、体重の重い選手の勝率は110組で54%と有利であり、第1図-2の昭和40年から同45年までの201試合中でも、重量者の勝率57%と有利である。柔道が「組む」ことを前提にする攻防技術であるから、この開きは当然と考えられる。しかし柔道の攻防がその進退、体捌きの間に「間合い」を変化しながらの技術であり、「崩し、掛け」の機会のとり方や、巧妙な技の連絡変化に対してその体重は絶対的なものでなく、場合によっては不利な要素ともなる。

第1表-1, 2は日本選手権大会において、軽量者が勝を制した体重差、組数の内訳である。

第1表-1では、204試合中軽量者の勝が94組で、10kg以上の体重差を制したものの42組であり、その内20kg以上が10組である。また第1表-2では軽量者の勝71組であり、10kg以上が

第1表-1（昭和36年～39年）

昭和36年 (22組)	昭和37年 (19組)	昭和38年 (17組)	昭和39年 (36組)
1kg～4kg 5組	1kg～4kg 2組	1kg～4kg 5組	1kg～4kg 9組
5"～9" 8"	5"～9" 6"	5"～9" 5"	5"～9" 11"
10"～14" 5"	10"～14" 5"	10"～14" 2"	10"～14" 5"
15"～19" ◎2"	15"～19" ◎4"	15"～19" ◎3"	15"～19" ◎6"
20kg以上 ◎2"	20kg以上 ◎1"	20kg以上 ◎2"	20kg以上 ◎5"
◎15kg (2) 21" 38"	◎17kg 18" (3)32"	◎15kg (2) 18" 20" 27"	◎15kg (6) 20" (2) 21" 23" 37"

第1表-2 (昭和42年~45年)

昭和42年(21組)	昭和43年(21組)	昭和44年(18組)	昭和45年(11組)
1kg~9kg 7組 10"~19" ◎8" 20kg以上 ◎6"	1kg~9kg 9組 10"~19" ◎11" 20kg以上 ◎1"	1kg~9kg 9組 10"~19" ◎6" 20kg以上 ◎3"	1kg~9kg 5組 10"~19" ◎5" 20kg以上 ◎1"
◎10kg(2) 13" 14" 15"(2) 17" 18" 20"(2) 25(2) 26" 33"	◎10kg(3) 12"(2) 13"(3) 14" 15" 17" 34"	◎10kg(2) 13" 14" 15" 18" 25" 26" 28"	10kg(3) 11" 12" 28"

41組, 20kg以上が11組を数え, 第1表-1, 2で30kg以上が5組である。過去の日本選手権大会の記録中, 昭和35年度大会で, 近畿代表の岩田選手(68kg, 得意技-背負投)が, 東京代表の三宅選手(132kg)を降したのが最高で, その体重差実に64kgである。敏捷な体捌きで相手の弱点をつき, 或は巧妙な技の連絡変化により弱点を作るならば, 勝敗の要因としては体重より技術的要素の比重が大きいと考えられる。

また東京オリンピック無差別級の敗因を, 圧倒的体力に敗北したとするには, その体力的関係から見ても, 或は重量級における勝敗と体力の関係を比較検討した場合困難である。またこの程度の体力差が不可抗力的要因であるとするなら, 柔道の技術的内容の価値が根底から批判評価されねばならない。

#### (ロ) 技術と勝敗の関係について

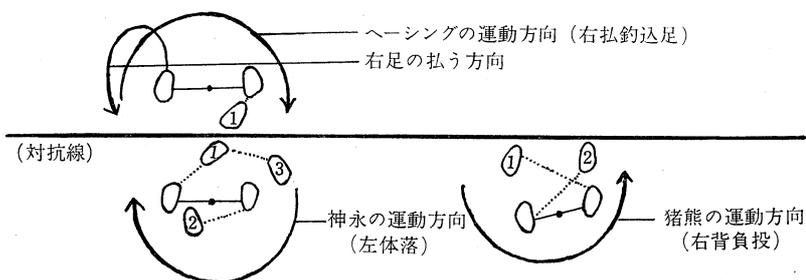
第2表は東京オリンピックの無差別級, 重量級選手の総合比較表である。

第2表

	氏名	体重	身長	年令	姿勢(構え)	得意技
無差別	神永 ヘーシンク	102kg 118"	179cm 196"	27 30	左自然体(押し手下) 右自然体(押し手下)	左体落, 大内刈, 内股, 大外刈 右払釣込足, 内股
重量	猪熊 ロジャース	87" 115"	173" 190"	26 23	右自然体(右偏形も可)	右背負投, 大内刈, 体落 右内股, 固技
	岡野 44年日本選手権, 平均値	78" 91"	170" 176"	20 25	右自然体	右背負投, 左一本背負, 大内刈, 小内刈

第2表に示す如く, 両者の組み方, 姿勢或はその得意技の施技に関連する体捌きに, 勝敗の要因があると考えられる。この両者の試合開始後(8mm写真分析)の引き手と押し手の関係は, 神永に不利な組み方である。神永の押し手(左)はヘーシンクの引き手(右)で完全に上から深く制しられ, 逆にヘーシンクは機会を見て何時でも, その右手を引き手として十分に活用出来る組み方である。また神永の引き手(右)はヘーシンクの押し手(左)の前腕部を上から軽く押えて組み, ヘーシンクは何時でも押し手(右払釣込足の)として活用出来る有利な組み方になり, この上半身の両者の組み方に既にその勝敗の要因があると考えられる。

第2図は両者の得意技の施技に伴う足捌きの関係を示したものである。



第 2 図

第2図で示す如くその得意技の施技に伴う足捌きを、技術的理合い（力の合成）から考えた場合神永の左体落を仕掛ける体捌きは、ヘーシングの右払釣込足を施す運動方向と合致し、その施技の最上の機会となり結果的に神永は自分の得意技を掛けられないのである。対ヘーシング戦で事実、その右払釣込足を防禦するため絶対に右（ヘーシングの）に移動しないよう指導されたが、もし神永が左体落を仕掛ける場合自分の右回旋運動は、その度合いが大きいから基本的には右へ移動することと大差はないと考える。また自体の右回旋度（ $150^{\circ}\sim 170^{\circ}$ ）が大きく、その後の掛けに至る動作時間の関係からも、それ程自体の回旋運動を必要としない払釣込足との技術的關係において、明確にその利、不利が考察される。一方防禦の面から考えた場合、左構えであることが相手の引き手（右手）を切れぬ不利な条件ともなる。もし右背負投、小内刈を得意技とする猪熊を対戦させた場合、その施技の運動方向が防禦面においても有利である。（相手の引き手が切れると共に、右払釣込足を抱き込み小内刈に連絡変化出来る）またヘーシングに右大外刈のないことが右偏形の組み方を安全にすると同時に、右内股を封ずる有利な条件となり、結論的には三者の技術内容から見て選手起用の失策であると考え。第2表で示す如く猪熊は体重で27 kg、身長で177 cmと優位な対戦者を降し重量級で優勝、第4回世界選手権大会では無差別級に出場して優勝した。また東京オリンピック中量級で優勝の岡野も第4回世界選手権に出場して優勝、その後昭和42、44年の日本選手権大会においても選手権を獲得している。参加選手32名中体重身長共に28、29位であり、その勝因は背負投を主軸に柔道の理想的攻撃法にあると思う。即ち相手を攻めて倒す平面的な領域はその八方全域であり、特に背負投の効果は重量級選手の体力的価値を完全に封じている。第4回大会より重量制を採用した世界選手権大会重量級においても、再三日本は敗退しているが、背負投を極め技とする須磨の出場した第6回大会では外国巨人選手に完勝している。

第3表は講道館柔道の創始初期に柔術各流派と斗い、今日の礎を築いた柔道家（全盛時代の）の体重、身長、得意技を示したものである。

第3表で示す如く体力的に優位でない柔道家が、きびしい実戦的柔道界を勝ち抜いてきた理由づけは種々考えられるが、何時如何なる場合でもその技術的実力が評価の対照になるのであって、この柔道家8人中5人までが背負投を得意技としていることである。以上のことから総合的に考察し投技としての背負投の「掛け」の安全性と、その「投げ」の効果が優れていると考えられるので、重量級選手であっても背負投を修得することが必要であると思う。

第 3 表

氏 名	体 重	身 長	得 意 技
西 郷 四 郎	53kg	158cm	山嵐, 移腰, 背負投
山 下 義 韶	64 "	167 "	内股, 一本背負
永 岡 秀 一	64 "	158 "	横捨身技, 小外刈
磯 貝 一 蔵	67 "	155 "	大外刈
三 船 久 蔵	56 "	161 "	送足払, 大車, 一本背負
飯 塚 国 三 郎	63 "	164 "	大外刈, 背負投
佐 村 嘉 一 郎	64 "	158 "	裏投, 背負投, 内股
田 畑 昇 太 郎	71 "	169 "	大外刈, 足車
(平 均)	63 "	161 "	

## (ハ) 根性と勝敗の関係について

格技の勝敗を根性が左右するとよく指摘されているが、柔道が「組む」ことを前提に一定の時間、一定の試合場で、しかも格闘形式で勝敗の結着をつける競技である以上、その精神的作用は大きい。またその攻防においても広範多岐であり、強固な精神力が要求されることは確かである。今日の選手によく根性の不足を指摘されるが、その根性は先天的なもの、或は後天的に環境訓練で養われると考えられるが、もし苦しい修業訓練の連続が根性をつくるものであれば、現在の大学、職域における柔道の練習は質量共に充実しており、殆どどの柔道部が合宿制をとり、練習時間以外の私生活まできびしい制約と訓練を受けている。このことが根性をつくるものなら今日の選手の根性不足ということは、一概に断定出来ないものと思う。また東京オリンピックの敗因をその根性不足に結ぶものもあるが、勿論日本代表としての重大な責任感からくる、極度の精神緊張を余儀なくされたことは考えられるが、それ以上に動作の制限や、技術的制限からくる精神的圧迫感の方が大きいと思う。しかし精神的緊張は勝負の場においてマイナスになることもありプラスになることもある。この場合勝敗の要因としての位置づけは妥当でないと考える。

以上柔道の勝敗と根性、技術、体力の三点について検討したが、技術を正確に駆使するため「平常心」が必要であり、またその効果を完全にするため基礎的体力も必要である。しかし柔道の勝敗が、審判規定に定義してある「一本」を先取する身体運動の組み合わせであり、その攻防技術の中で、「一本」の型を作るため、直接的に表面化する技術がその要因の第一であると考えられる。

## (2) 問題点とその必要性

柔道の課題として精神的問題、技術的問題、或は体力的問題等数多く多様であるが、日本選手権大会や一連の国際試合の結果を検討し、勝敗や技術に直接的に関連する問題は次の如き点に要約されたいと思う。

## (イ) 敏捷性、瞬発力を補強する。

柔道の投技についてその効率化を考える場合、「崩し」を完全にし、「掛け」を適確にするためその体捌きの敏捷性や、瞬発力が要求される。「崩し」から「掛け」に至る動作を機敏にすることは、相手に防禦の余裕を与えず技の効果を完全にするから、その重量に関係なく敏捷性は重要である。この敏捷性は天性の素質によるものと考えられるが、近時全ての競技でトレーニングによるその補

強が実施されている。また瞬発力も相手に強力、かつ急激な圧力を加えることで、柔道の基礎的競技力として必要であると考えられる。特に重量級選手には共通してこの二点が欠けていると言われるが、その技に「冴え」がない原因である。

#### (ロ) 重量級選手に背負投を指導する。

柔道において決定的な「極め技」を身につけることの重要性は、その性格上絶対的なことである。しかし超重量級の外国選手と競技する今日、一つの技で相手の一方向への攻撃でこれを制することは困難である。技の効果はその「崩し」の巧拙にあるとされるが、その「崩し」の方向は八方向を基本にしているから、少なくとも相手の前後方向への攻め、或はその左右を攻める二、三の「極め技」を体得することは是非必要である。特に重量級選手が極め技として「背負投」を身につけていないことは問題である。殆んど重量級選手の極め技は内股、大外刈、払腰等自分より大型の選手には効果的でない技に限定されており、重量級選手に「背負投」を体得させることは、今後の重要課題と言えよう。

#### (ハ) 技の連絡変化を徹底させる。

柔道技術において技の連絡変化の重要性は、対人競技である柔道の性格上当然である。たとえ数多くの得意技をもっている、その技を多様に連絡変化させる攻撃法を体得しなければ、完全なる攻撃効果は発揮出来ない。一方向の攻めで効果のない場合その反対方向の攻めに变化移行することは、柔道技術の理論上当然である。勿論そこに右ききの選手に左技を体得させる困難性は感ずるが、それはあくまでその捌きに対する「馴れ」の問題である。人体が左右対称の構造である以上左右同等に運動することは可能であり、基礎的段階で解決出来る問題である。

#### (ニ) 寝技と捨身技を徹底させる

柔道における立技と寝技の関係は、その技術の根幹をなす二大支柱である。この二つの普遍的練習は必要欠くことの出来ないものであり、立技から寝技への巧妙な連絡は即勝利を意味する。また技術内容も抑技、絞技、関節技等広範でありかつ寝姿勢で勝負するから、その両足を自由に活用することが出来、体力的負担を感じないのである。また捨身技も余り活用されないが相手の技に対する「応じ技」として効果的である。投技においてその始動から完結までの動作時間は、1.25秒乃至1.5秒程度である。(8mm撮影の写真分析)もし相手の右大車に左浮技で応じた場合、大車の始動から到達まで0.5秒乃至0.75秒を必要としているから、相手の動きに施技を察知することも可能であり、0.75秒前後の時間帯で反撃の態勢を作り、1.25秒程度で応じ技として効果を発揮出来るのである。捨身技は自分の体を捨てる動作が前提であり、相手の「崩し」に対し上半身の「間合い」を少しでも残すことが出来るなら、相手の動作に順応して自分の体を捨てながら、十分にその時間内で反撃出来る態勢を作ることは可能である。

#### (3) 問題点の指導対策

##### (イ) 敏捷性と瞬発力の補強について

中量、軽量級選手の体捌きや施技は比較的に機敏であるが、重量級選手は殆んど共通してその体

捌きは緩慢であり、その「極め技」に冴えがない。即ち内容的にスピードのないことである。柔道が組むことを前提とする競技である以上、静止した定位置からの攻防であるなら、その体力的圧力は不可避となり、柔道における体重制は絶対的前提となる。柔道「日本一」を体重無差別で闘う理由づけは、その臨機応変の柔道的敏捷性によるものである。

重量級選手にその敏捷性のない理由として「練習の場での自分の体力が殆んど上位であり、その必要性を余り感じない」からである。近時科学的な基礎的体力の増強や、柔道的に研究されたトレーニングでその補強運動が実施され相当の効果をあげている。しかしそれはあくまで徒手或は器具を用いての、個人の筋力鍛練運動であり、即柔道的敏捷性とはなりえないものである。その筋力鍛練運動に物量的負荷を与え、それを耐え抜くことにより筋力は増強されるが、間断なく自己意志により多様に攻撃してくる相手であるから、その柔道的敏捷性は乱取練習中に補強することが、最も効果であり理想的であると考えられる。しかしその補強も平常の練習方法では目的の達成は困難であると思う。

◎ もしこの乱取練習に攻撃側と防禦側を定め、一定時間内に仕掛け技の頻度を段階的に増加する方法を用いた場合、その施技に関連する諸動作は敏捷性を向上し、或る程度の目的は達成出来る。しかしこの方法では、自己意志による移動中の攻防ではあるが、根本的には攻撃側にとり防禦側は単なる打込台にすぎない。また仕掛け技の頻度による段階的負荷も、自己の身体的精神的限度まで敏捷性を追求することは困難である。

◎ 敏捷性、瞬発力をその意志と身体に要求する手段として、その練習に次の如き規制をつけた場合、その施技に伴う諸動作の敏捷性は必然的に向上すると考える。即ち今まで防禦に終始した防禦側に対し、相手の仕掛け技に対応しその都度、必ず「応じ技」で反撃を約束づけることである。この反撃で防禦側は単なる打込台でなく碍害となり、完全なる対抗者となる。その施技に対する抵抗が単なる防禦的抵抗でなく、反転して「返し技」で攻撃されることになれば、その施技の瞬発力は意識的に増大されると同時に、その「崩し」から「掛け」に至る体捌きも必然的に敏捷になる。

自己の体捌きに一瞬の渋滞や誤算を生じた時、その攻防の立場は逆転するという精神的負担により、相手の反撃を無効にするため自己の意志に、瞬間の最善活用を追求することになり、そこに諸動作を最高に操作する敏捷性が要求されるのである。

近時実施されるトレーニングによる補強運動と、この練習方式を併用することにより、重量級選手の共通の課題が解決されると同時に、相手の動きに敏感になり、施技の効果的機会の捉え方も適確になるものと思う。

#### (ロ) 重量級選手の背負投の指導について

重量級選手の「極め技」は殆んど内股、大外刈、払腰等に限定されている。日本選手権大会に出場する選手で背負投を用いるものは皆無とあってよく、毎回10%程度である。東京オリンピック、世界選手権、日本選手権大会等の試合内容や、また講道館創立初期から昭和初期にかけて活躍した、代表的柔道家の得意技等を総合的に検討した場合、今日の重量級選手は是非共背負投を体得す

ることが必要であると考え。国際的競技の場で今までの内股、大外刈で勝ち抜くことは困難であると思う。投技としての背負投は構造的に安全性があり効果的である。即ちその「掛け」に入った態勢は自然体、或は自護体の構えであり両足の位置も普通の開きである。またその重心線も両足の中心に落ちて安全な構えである。勿論両足をついて「掛け」や「投げ」に移る技は体落、釣込腰、大腰等数多くあるが、背負投の全体的な「構え」を分析検討した場合、「掛け」から「投げ」に至る一連の動作は、全て自分の重心方向へ統一され完全な「構え」になっている。その両手の動作も胸部近かくの正中線へ統一された形となり、相手を背負ったまま前方に屈曲する「投げ」の力と統合され、同時にその重心方向へ走り強力かつ安全な投技に形成されている。同じ手技に分類される体落と比較した場合、体落における掛けの両足は自護体の1.5倍程度の開きであり、その重心線も両足を結ぶ直線上3分の1のところにある。また投げの動作も下肢の捻りを上体に連結させ、腕力を利用する投げであり、その両手の働きも完全な同一方向ではなく遠いのである。両手を正中線上に合わせて動作することは、その力を強力にすることであり、背負投の「投げ」の力が強力な原因である。

◎ 背負投は比較的身長の高いものの得意技になっているが、そのことは身長の相互関係であり、対戦者が自分より長身の場合は背負投は効果的であり掛けやすいのである。しかしそのような好条件にあっても、平常の練習で背負投を体得しておくことが前提である。重量級選手が背負投を練習しない理由として、練習の場で自分の体力、技術が上位であり、内股、大外刈、体落等の投技が効果的であると同時に、背負投を自分より身長の高いものに施すことが、技術的に困難であることがその理由である。確かに自分より低いものの「内ふところ」にはいり、右腕を外転屈曲してその腋下に当てる動作は無理を伴うのである。類似技の一本背負の場合その困難性は全くないが、身長差によっては「襟背負」が絶対に必要であり、また両手を統一作動させる点からその投げの効果が強力である。

◎ 背負投を修得することに伴う困難性を除去するため、上半身と下半身を区別してその「作り」を練習することが考えられる。先ず下半身の足捌きを同一捌きである釣込腰の反復練習により、その下半身の馴れを身につけることである。他に背負投と足捌きの共通する投技は多いが、釣込腰の全体的構えはその下半身が自護体になり、上半身の捻りは柔軟性を要求し、背負投の全体的運動の場合上半身の作りに馴れが生れると思う。背負投の足捌き（前廻り捌き）を類似技の一本背負に求めることは容易であるが、両手の作用は全く異なり相手を背負う腕は伸展させたままであり、その上半身の作りに何等の圧迫や抵抗がなく、その身長差には全く関係がない。身長の高いものに対し釣込腰でその体捌きを練習する場合、上半身の作りに圧迫と抵抗を受ける。またその抵抗は下半身の足捌きへの負担に直結することになる。このような圧迫、抵抗の中での練習が、その下半身の足捌きを完全なものにする。またその捌きによる下半身の捻転力は上半身に直結し、背負う力を統一倍加させることになり、背負投の足捌きは釣込腰による修得が効果的であると考え。また上半身の作りの修得は「背負落」による練習法が考えられる。この場合背負う腕のはいり方は背負

投と同一方法であり、また片膝を畳について施技するから、その身長差とは殆んど関係なく練習出来るのであり、当然の練習方法であると思う。

この上、下半身の「作り」を別個に練習することの不自然は、自分より身長の高いものを相手とするため生ずる、技術的不自然から敬遠されるこの重要課題を打解するため、是非共必要なことであると思う。

#### IV. む す び

嘉納治五郎は柔道技術の理想を「もし10人の相手と斗う場合、十の異った技を駆使してこれを倒せ」と説いた。確かにその技術内容の広さや深さ、或はその対人の諸関係を考えるとき当然のことと思う。しかし柔道が世界各国に普及発展し、国際的試合の場において「柔道世界一」を体重無差別で競技する今日、重量級選手の共通の課題である敏捷性、瞬発力増強の問題、或はその極め技に背負投を会得させることは、最も身近かな問題ではないかと考える。なお攻めと防ぎをきめ、応じ技で反撃する約束練習を使用したか、両者の捌きに従来にない敏捷性や瞬発力が見られた。また長身のものに背負投を上、下半身の「作り」に区分して練習させたが、その全身的構えに順応するものを充分に感じたので、今後柔道技術の向上強化に役立てたいと思う。

#### 参考文献と資料

- 1) 嘉納治五郎：講道館編著
- 2) 東京オリンピック無差別級、重量級試合の8mmフロラム
- 3) 柔道：講道館編著
- 4) 柔道新聞：日本柔道新聞社
- 5) 柔道技術における連絡技としての捨身技の効果と方法について：法元保晴，九州体育学会，1971
- 6) 柔道における「自然体」の理論的説明：富木謙治，Vol 10, 10. 2, 1965
- 7) 柔道の動作時間研究：土肥貢，Vol 9, No. 1, 1963