

初心者における動作の自己評価について

——空手の前蹴りを用いて——

松下雅雄, 山田幸雄

Self-Evaluation to the Movement in Front Kick of Karate for the Beginners

Masao MATSUSHITA
and Yukio YAMADA

Abstract

The purpose of this study was to clarify the accuracy of self-evaluation on the beginner's in front kicking of karate.

The subjects, who took a karate class in general physical education of Tsukuba University, were 20 students, and all of them were beginners of karate. The subjects performed a front kicking of karate were recorded by a video camera. After that, they evaluated the self-movement with questionnaires. Responses were obtained through a 3-point-scale-type selection (1. well done, 2. could not done, 3. not conscious). The accuracy of self-evaluation of the subjects was checked by three karate instructors using the video film.

The results summarized as follows:

1. The direction of face was correctly evaluated during kicking action compared with other body parts. It was supposed to be recognize by watching of the target.
2. Arms were correctly evaluated in the preparatory phase, but it may be supposed to be difficult to evaluate the arms during other body parts moving under consciousness.
3. The evaluation of the trunk and supporting leg was supposed to be difficult because of not recognizing by the sight and not moving under consciousness.
4. Above half of subjects could not evaluated correctly the kicking leg in spite of consisting main movement of front kicking. That was supposed to be conscious of the sand back as a target in hitting phase.

Key Words: Beginner · Front kicking · Karate · Self-evaluation · Accuracy

緒 言

運動技術を指導する場合、特に、初心者に新しい運動技術を学習させる場合、一般的にはその技術を示範し、説明して目標とされる運動技能を認識させるわけであるが、学習者が反復練習の中で、目標とする運動経過と比べて自己の運動経過がどの程度できているのかを正しく認識することは、より効率的にその技能を獲得する上で必要なことと思われる。また、運動技術を学習者に認識させていくことは、学習者の主体的学習の実現のためにも重要であると思われる。

自己の運動に対する認知やイメージに関する研究は、技術修得との関係、運動を認知・意識化することの重要性、そして運動イメージの正確性・明瞭性と学習者の経験や運動技能レベルの関係については研究¹⁾²⁾³⁾⁴⁾⁵⁾⁶⁾がなされている。しかし、初心者が運動経過の中でどの局面、身体のどの部位についてどの程度の認識ができるのかについては明らかにされていない。

本研究では、空手の初心者に前蹴りをさせ、その直後に自己の動作を評価させることにより、初心者における動作の自己評価の明瞭性および正確性について、1)運動局面、2)身体部位の観点から明らかにすることを目的とした。

方 法

初心者が自己の動作をどの程度評価できるのかを明らかにするために、一人づつ前蹴りをおこなわせ、その直後に調査用紙でもって自己評価をさせた。そして、側方からビデオカメラによりその動作の開始から終了までを撮影し、空手指導の経験がある有段者3名による他者評価でもって各被験者の自己評価の正確性を検討した。

1 研究対象

昭和61年度筑波大学正課体育空手授業の受

講生34名中、空手および少林寺拳法などの経験のあるもの、そして高校、大学における運動部経験が3年以上ある学生を除いた20名を被験者とした。

2 調査期日

昭和61年5月19日の授業時に実施した。調査日までの授業において、被験者が経験した空手の授業時数は5コマ(1コマは75分)で、内容は空手の立ち方、移動をとみなわない突きおよび蹴り等の基本的なことであった。

3 調査方法

被験者全員に一人ずつ天井からつるされたサンドバック(床から0.8mの高さに白テープでマーク)に対して「左足を前に右足を後ろにおいた構えから、任意の間合いで、右足でサンドバックのマークを前蹴りし、右足を前方へおろし、再度構える」という指示のもとに前蹴りを1回させた。そして、その直後に調査用紙(資料)を使用し、1.できた、2.できなかった、3.意識がない・わからない、の3段階で自己評価させた。

4 他者評価について

撮影したビデオフィルムを使って、3名の空手の有段者が別々に、1.できた、2.できなかった、の2段階で評価し、評価が違った場合のみ3名で再度見直して評価をした。

5 調査項目について

本研究での調査項目は、著者ら⁷⁾の運動観察で用いた技能レベルの違う前蹴り動作に観られた相違を参考にし、運動局面順に31項目を設定した。

そして、資料の下の動作図はほぼ目標とされる空手の熟練者(空手経験8年、3段位)の前蹴り動作を図式したものであり、各身体部位の前蹴り動作での状態は以下のようになる。

腕の動作は、常に左右どちらの腕を上体の前におき、相手の反撃に備え、他の腕も体側よりも後方にならないようにし、手技が出せるような状態にしておく。

顔の向きおよび視線は攻撃する対象に対して常に向けておく。

蹴り脚の動作は、蹴り出しに先立って十分に膝関節を屈曲し、その状態で蹴り脚の膝を体の前にヒット地点の高さまで移動し、その後屈曲した膝を伸展(膝のスナップ)させて蹴る。そして、ヒット時には足指先を屈曲し、上足底部でヒットするようにする。その後再度膝を屈曲し、構えをすぐにできるようにコントロールして前方に降ろす。

上体は、構えた時では、ほぼ床に対して垂直にし、目標に対して左肩を右肩よりやや前にした状態にする。動作開始後も大きな前・後傾が無いようにし、蹴り出し以降は腰、軸足の回転に伴って右肩が左肩よりもわずかに前方にできるように状態になる。

軸脚の動作は、構えた時からわずかに膝を屈曲し、その後も大きな屈伸がなくその状態のまま足先を前方に向けておき、蹴り出しと同時に軸足を回転させるが、安定性を保つため、足裏全体を床に接触させた状態にしておく。

結果

図1は、各質問項目ごとに、1. 正しい判断をした者、2. 誤った判断をした者、3. 意識がなく、判断できなかった者の人数の割合を表わしたものである。

1 顔(頭部)について

顔(頭部)および視線の向きについては、蹴り脚の膝のかかえこみ時以外では判断した者の方が意識がなく、判断できなかった者より有意に多かった($P < 0.05$)。そして、判断の正しかった者の割合は55~70%であった。

2 腕について

腕の動作については、全ての項目において判断した者の方が意識がなく、判断できなかった者より有意に多かった($P < 0.05$)。しかし、その判断の正確さについてみると、構えの時以外は、正確に判断した者の割合は40%以下であり、特に、蹴り脚の膝のかかえこみからヒット時においては20%であった。

3 上体について

上体については、全過程を通しての上下動では判断した者の方が意識がなく、判断できなかった者より有意に多かったが($P < 0.05$)、他の6項目では50~55%の割合の者が判断できないという結果であった。そして、正しい判断をした者の割合は20~40%という結果であった。

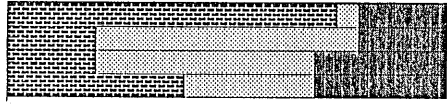
2 蹴り脚について

蹴り脚の動作については、ヒット時の足先を返して上足底部で蹴るでは、意識がなく、判断のできなかった者の割合が35%、蹴りだし時に膝のスナップを使うでは40%であったが、他の4項目では判断した者の方が判断できなかった者より有意に多かった($P < 0.05$)。しかし、正しい判断をした者の割合は、蹴りだす前に膝をかかえこむでは55%であったが、他の5項目では40%以下であり、特に蹴のスナップを使うでは15%であった。

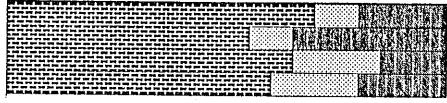
5 軸脚について

軸脚の動作については、軸脚にのる、軸脚を回転させるという項目では判断した者の方が判断できなかった者より有意に多かったが($P < 0.05$)、ヒット時に軸脚のかかえこみが浮くでは、判断をした者より判断ができなかった者の方が有意に多かった($P < 0.05$)。正しい判断をした者の割合についてみると、蹴る時の軸脚の回転については60%であったが、他の4項目では35%以下であり、特に、

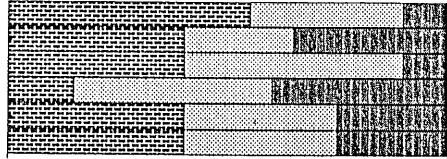
- 腕
1. 両腕を体の前で構えることは、
 2. 腕で上体をカバーすることは、
 3. 腕で上体をカバーすることは、
 4. 両腕を体の前で構えることは、



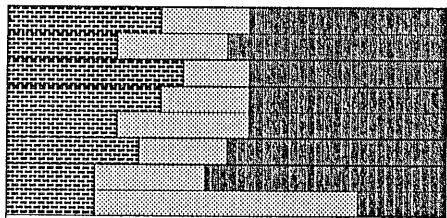
- 顔の向き
1. 顔、視線を的の方へ向けておくことは、
 2. 顔、視線を的の方へ向けておくことは、
 3. 顔、視線を的の方へ向けておくことは、
 4. 顔、視線を的の方へ向けておくことは、



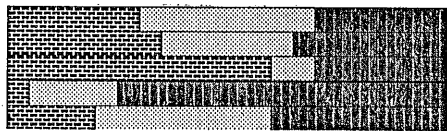
- 蹴り脚
2. 蹴り足の膝をしっかりかかえこむことは、
 3. 足先をかえして、上足低部で蹴ることは、
 3. 蹴り足をしっかり伸ばすことは、
 3. 膝のスナップをつかうことは、
 4. 蹴り足をしっかりかかえこんでもどすことは、
 4. 蹴り足を前方へ落とさずに、コントロールして降ろすことは、



- 上体
2. 上体を後ろへ倒しすぎないことは、
 2. 上体を前へ倒しすぎないことは、
 2. 膝をかかえこむ時、上体を丸めないことは、
 2. 膝をかかえこむ時、上体を前方へ向けておくことは、
 3. 上体を後ろへ倒しすぎないことは、
 3. 上体を前へ倒しすぎないことは、
 3. 蹴った時、上体を回転させてしまわないことは、
 5. 頭、上体の大きな上下動なく行うことは、



- 軸脚
2. 軸足にしっかりのることは、
 2. 膝をかかえこんだ時、腰、軸足を回転させてしまわないことは、
 3. 蹴る時に腰、軸足を適度に回転させることは、
 3. 蹴った時に軸足のかかとを浮かせないことは、
 5. 軸足の膝の急激な上下動なく行うことは、



1. 構えの時 2. 蹴り足の膝のかかえこみ時 3. ヒット時 4. 再度の構え 5. 全過程をとおして

図1 部位別、局面別にみた各質問項目に対して、1.正しい判断をした者、2.誤った判断をした者、3.意識がなく、判断ができなかった者の人数の割合

正しい判断をした者
 誤った判断をした者
 意識がなく、判断ができなかった者

全過程を通しての軸脚の上下動では20%、軸脚のかかどが浮くでは5%と全ての質問項目の中でも最も低かった。

考察

顔の向き(視線)については、初心者でも意識しやすく、かつその判断の正確性も他の部位より高いと考えられる。しかし、腕の動作については、どの局面においても判断はしているものの、前蹴りにおける主動作である蹴り脚の動きの開始以後は、その判断の正確さが悪くなると考えられる。これらの傾向は、

経験2年以上で初段位の6名(以下、経験者と呼ぶ)の結果(未発表データ)においても同様であった。そして、上体については、経験者では前・後傾の正確な判断ができるが、初心者ではそれに対しても局面にかかわらず意識しにくく、判断が難しいと考えられる。

これらのことは、顔の向きは目標であるサンドバックをみていたがどうかによって確認できるからであろう。しかし、腕は自分の前方にあるため、静止している時は意識できるが、蹴り動作開始後は腕の動きがその運動の主動作でなくなるため、確認が難しくなるこ

と、更に上体は目によって全く確認できず、意識して前・後傾などをしないことによると考えられる。

蹴り脚については、前蹴り動作の主動作をなす部位であることからそこへの意識は高いと考えられるし、経験者では正確な判断ができた。しかし、初心者では結果にみられたように正しい判断ができるとは考えられない。特に膝のスナップを使うことを正しく判断できなかったことは、自分で屈曲した膝を伸展する際、屈曲が十分でなかったため、力の溜めができずはじくという感覚がなかったことによるのではと考えられる。蹴り脚に対する判断の正確性は、ヒット直前及びその後ではヒット以前に比べて低くなる傾向である。このことは、顔の向きの結果とも併せて考えると、ヒット直前及びその後では自己の身体よりも的であるサンドバックの方に意識がいったためと考えられる。一般的に空手の練習では初心者には打撃目標を与えないで、フォームをつくることを優先するが、先人たちが具体的な目標を与えると意識が身体からはなれることに気づいたからであろう。

軸脚については、蹴り脚のように意識した大きな動きがなく、視覚にもはいらなため、判断することが困難な部位と考えられる。特に、かかどが浮くは部位的には末端部であり、目標であるサンドバックへ意識が向けられるヒット時であるため、経験者でも判断が不正確になり、初心者には判断が難しかったと考えられる。しかし、軸脚にのるでは、経験者では正確な判断ができるが、初心者では大きくバランスさえ崩さなければのったと考えたことと上体の前・後傾の判断が不正確であるため、誤った判断をする者が多かったと思われる。ヒット時の軸足の回転については、初心者でも正しい判断をした者が軸脚に関する他の項目より多かった。このことは軸脚を回転させることにより、蹴り脚側の腰（右腰）が左腰より前方へ押出させ、ヒット後の再度

の構えにスムーズになれるが、このことよりできたかどうかを判断したためと考えられる。

まとめ

初心者における空手の前蹴り動作の自己評価に関して、20名の空手授業受講生の調査資料をもとに検討し、次のような結論を得た。

1. 顔の向きは他の部位に比べて、どの局面でも正確に自己評価できると考えられる。このことは、サンドバックという具体的対象によって確認できたためと考えられる。
2. 腕については、初心者では経験者と同様、静止時は評価できるが、他の部位を意識して大きく動かす場合は、評価が難しくなると考えられる。
3. 上体、軸脚については視覚で確認できず、意識して大きく動かさないため、特に初心者では、上体の前・後傾、軸脚にのるなどの正確な評価は難しいと考えられる。
4. 蹴り脚の動作については、前蹴りの主動作をなす部位であり、経験者では正確な評価ができるが、初心者では半数以上の者が正しい評価ができなかった。このことは蹴る直前から目標であるサンドバックへ意識がいくためと考えられる。

文 献

- 1) 石子裕朗, 他3名, Performanceの発揮にと
もなう技術的要因と学習者の認知的変容の
対応関係に関する研究, 日本体育学会第36
回大会号 p.830, 1985
- 2) 阪田尚彦, 運動技術の獲得過程にお
ける認識内容の対象化—行為の執行と
制御, 岡山大学教育学部研究集録 51:
19-36, 1979
- 3) 阪田尚彦, 体育の授業における子
どもの技術認識の過程—小学5年生の
場合(1), 岡山大学教育学部研究集録
54: 275-281, 1980
- 4) 阪田尚彦, 体育の授業における子
どもの技術認識の構造と過程(1)—
「客体に即した認識」と「主体に引き
よせた認識」, 岡山大学教育学部研究
集録 56: 133-139, 1981
- 5) 鶴原清志, 西田保, 運動イメージに
関する研

究(Ⅱ)一運動経験による質的差異について、
日本体育学会第35回大会号 p.193, 1984
6) 鶴原清志, 運動イメージの正確性と技能水準
に関する研究—マット運動を用いて, 日本体
育学会第36回大会号 p.185, 1985

7) 松下雅雄, 阿江通良, 未経験者の運動観察に
関する研究—空手の前蹴りを例として, 筑波
大学体育科学系紀要 Vol 7: 93-105, 1984
8) Puni, A.T., 藤田 厚・山本 斌(訳), 実践ス
ポーツ心理, 不昧堂, 1967

資料

空手の前蹴りに関する調査

昭和 年 月 日

学籍番号: _____ 氏名: _____
空手の経験: _____
中学校、高校、大学時の運動クラブの経験: _____

自分が今行った前蹴りを思いだして回答してください。

回答の方法

1. は質問に対してできた、ほとんどできたと思う場合
2. は質問に対してできなかった、ほとんどできなかったと思う場合
3. は質問に対して、できたかどうかわからない、そのことについての意識がない場合

構えの時

1. 両膝を適度にまげて構えることは、 1-2-3
2. 的から適切な距離で構えることは、 1-2-3
3. 両腕を体の前で構えることは、 1-2-3
4. 顔、視線を的の方へ向けておくことは、 1-2-3

～蹴り足の形をかかえこむ時

5. 腕で上体をカバーすることは、 1-2-3
6. 軸足にしっかりとることは、 1-2-3
7. 蹴り足の膝をしっかりとかかえこむことは、 1-2-3
8. 上体を後ろへ倒しすぎないことは、 1-2-3
9. 上体を前へ倒しすぎないことは、 1-2-3
10. 顔、視線を的の方へ向けておくことは、 1-2-3
11. 膝をかかえこむ時、上体を丸めないことは、 1-2-3
12. 膝をかかえこむ時、上体を前方へ向けておくことは、 1-2-3
13. 膝をかかえこむ時、腰、軸足を回転させてしまわないことは、 1-2-3
14. 腕で反動をつけずに踏込み、膝をかかえこむことは、 1-2-3

～ヒット時

15. 腕で上体をカバーすることは、 1-2-3
16. 蹴る時に腰、軸足を適度に回転させることは、 1-2-3
17. 上体を後ろへ倒しすぎないことは、 1-2-3
18. 上体を前へ倒しすぎないことは、 1-2-3
19. 顔、視線を的の方へ向けておくことは、 1-2-3
20. 蹴った時、上体を回転させてしまわないことは、 1-2-3
21. 足先をかえて、上足低部で蹴ることは、 1-2-3
22. 蹴った時に軸足のかかとを浮かせないことは、 1-2-3
23. 蹴り足をしっかりと伸ばすことは、 1-2-3
24. 膝のスナップをつかうことは、 1-2-3

～再度の構え

25. 両腕を体の前で構えることは、 1-2-3
26. 蹴り足をしっかりとかかえこんでもどすことは、 1-2-3
27. 蹴り足を前方へ落とさずに、コントロールして降ろすことは、 1-2-3
28. 両膝を適度にまげて構えることは、 1-2-3
29. 顔、視線を的の方へ向けておくことは、 1-2-3

全過程をとおして

30. 頭、上体の大きな上下動なく行うことは、 1-2-3
31. 軸足の膝の急激な上下動なく行うことは、 1-2-3

