

QRコードによる映像解説付き

少年少女武道指導書

柔道

日本武道協議会

公益財団法人 全日本柔道連盟

武道の定義

武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。

平成二十六年二月一日制定

日本武道協議会

武道の理念

武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道を修練して心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道である。

平成二十年十月十日制定

日本武道協議会

こども 武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。

わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなければなりません。

これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはならないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。

(目的)

第一条 武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

(稽古)

第二条 稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切に、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげみます。

(試合)

第三条 試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

(道場)

第四条 道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。

(仲間)

第五条 道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくります。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

刊行の辞



(公財)日本武道館
日本武道協議会

会長 高村正彦

わが国武道界が大同団結して結成した日本武道協議会は、令和4年5月に設立45周年を迎えました。この祝賀を記念して企画された少年少女武道の活性化を目的とした指導書・映像集が、この度刊行の運びとなりました。

日本人の精神文化の柱は武士道であり、この武士道を現代に最もよく引き継いでいるのが武道であります。本協議会に加盟する9つの武道はそれぞれ独自の技法体系を有していますが、その根底には「礼に始まり礼に終わる」、「武技の修練を通じて心と身体を鍛える」、また「人が生きるべき道を求める」といった共通点があります。この人間形成の道である武道を通じて青少年の健全育成に貢献しようと、長年にわたって武道関係者が努力した結果、平成24年度から中学校武道必修化が実現いたしました。全国の中学生が武道を経験することで心と身体を鍛えるとともに、日本の伝統である「礼」と「道の文化」としての武道を通じて自分を高めていくことは、多感な成長期にあって大いに意義のあることです。令和の時代は、武道必修化によってできた「仏」に「魂」を入れる時代であると思っています。

一方、わが国では少子・高齢化、地方の過疎化など、社会や子どもたちを取り巻く環境が昔と比べて大きく変化しています。特に、少子化に伴う少年少女武道人口の減少は、武道界にとって喫緊の課題です。

そこで、日本武道協議会では、「勝ち負け」ではなく「青少年の健全育成」に主眼をおいた教育的な本指導書・映像集を刊行した次第であります。町道場やスポーツ少年団、学校現場で少年少女の指導に携わっている皆様方に本書が活用され、安全で楽しく充実した武道指導により少年少女武道が活性化の一助となるとともに、武道を通じて日本の少年少女が立派に育っていかれますことを心から祈念し、刊行の挨拶といたします。

終わりに、本書の刊行にご協力、ご尽力いただいた執筆者及び関係各団体、実行委員、刊行プロジェクト各位に深甚なる謝意を表し、結びといたします。

令和6年12月吉日

ごあいさつ



公益財団法人全日本柔道連盟 会長 中村 真一

2012年から中学校保健体育科において武道が必修となり、柔道の危険性が問題になりました。全国1万余の中学校の約6割で柔道授業が実施されていますが、指導時間や方法論等は十分とは言いきれません。加えて、指導にあたる教員の9割は柔道を専門としておらず、受身の習得が不十分な状況で投げ込みや乱取り等の練習を行ってしまうことで、必然的に危険性は増大します。またその反面、事故を恐れ受身の指導しか行わないという状況であると、柔道が本来有している攻防の楽しさや、様々な精神面での効用を得ることができません。柔道は本来安全な運動です。正しい技術を身に付け、相手を思いやる心を養うことで、心身共に大きく成長していく可能性を秘めています。

一方で、小中学生を対象としたクラブチームでは、試合における勝利追求を第一に考え、長時間の練習や、発育発達を無視したハードトレーニングを要求してしまうケースも少なくありません。直近の試合に勝たせる小手先の指導よりも、子どもたちの成長に応じた指導の方が、将来的な成長が期待できます。指導者は己の指導実績よりも、子どもの将来を見据えた指導を行わなければなりません。

本書では、「少年少女の健全な育成」をテーマに小中学生の柔道指導法をまとめました。

章ごとに小中学生クラブチームの指導法や、中学校柔道授業における指導案が記載されています。また柔道の教育的価値を考慮し、小学校高学年において柔道授業を実施する際の提案をしています。自身の技の上達のために相手が痛みに我慢して投げられてくれると思えば自然と感謝の気持ちが生まれます。昨今、メディア等で若年齢者による犯罪を目にしますが、人と人との良き関係性が育まれる柔道こそ、現代の子どもたちに必要な運動競技だと言えます。

現在、全日本柔道連盟は、「柔道MIND活動」を展開しています。勝敗だけに固執せずに、礼節 (Manners)、自立 (Independence)、高潔 (Nobility)、品格 (Dignity) を兼ね備えた柔道家を目指すためにも、嘉納治五郎師範の説かれた「教育としての柔道」を目指し、社会や子どもの変化に対応できる正しい柔道指導を実践することに期待します。

令和6年12月吉日

本書の使い方

本書は、学校の授業や部活動の教育現場、また、地域の町道場やクラブチームなど、各武道の指導現場において、各武道を正しく指導することを目的として刊行しました。併せて、より理解を深めるための参考情報として、インターネットを通じて広くご活用いただける動画をご用意しています。

本書誌面に掲載のQRコード※をスマートフォンやタブレットなどで読み取っていただくと、動画をストリーミング再生によるご視聴、または、ダウンロードしてご利用いただけます。



指導書HPの
先頭ページへ
リンクのQR
コード



柔道の
先頭ページへ
リンクのQR
コード



QRコードを読み取り専用 Web サイトへ
該当する動画が先頭に表示されます。
再生ボタンを押してご視聴ください。
(ダウンロードもできます)

QRコンテンツのご利用にあたって

(QRコードを読み取って表示させた内容のことをQRコンテンツと呼びます)

- ◆動画など、QRコンテンツは無償でご提供していますが、インターネットの使用で発生する通信料は使用者の方のご負担となります。
- ◆QRコンテンツの著作権および著作者人格権は、発行所である日本武道協会または各コンテンツの権利者に帰属します。動画の複製、改変、上映、頒布（譲渡・貸与）、翻案、翻訳、インターネットによる配信などは、著作権法で認められる場合を除き、本協会または各権利者から事前の承諾を得ることなく行うことはできません。また、本協会の許可なくQRコンテンツへのリンクを貼ることはご遠慮ください。なお、他の動画サイトへの転載、営利目的での使用、その他目的に反した方法での利用を固く禁止します。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

◆ 目次 ◆

I 章 柔道の基礎知識	6	V 章 中学生の柔道指導	82
1. 柔道の原理・歴史	7	1. 中学生における柔道指導の目的	83
2. 柔道の理念	8	2. 発育発達過程における特徴	83
3. 柔道の普及発展	11	3. 活動・練習計画	85
II 章 指導者の責任と役割	13	4. 練習方法	90
1. 指導者の義務と責任	14	5. 講道館における昇段規定	96
2. 指導者の倫理	14	6. 中学校部活動の活動指針	96
3. 練習における留意点	18	7. 中学校授業における指導	97
4. 公認柔道指導者ライセンス制度	19	VI 章 障害と疾病	105
III 章 基本的指導方法	21	1. 外科的急性障害	106
1. 礼法	23	2. 内科的急性障害	110
2. 基本動作	25	3. オーバートレーニング症候群	111
3. 受身	28	4. トリコフィトン	
4. 投技	38	・ トンズランス感染症	112
5. 固技	46	VII 章 柔道に関する資料	113
6. 練習方法	53	1. 柔道における昇段基準	114
IV 章 小学生の柔道指導	54	2. 全日本柔道連盟への登録	116
1. 小学生における柔道指導の目的	55		
2. 発育発達過程における特徴	55		
3. 初心者に向けた指導計画	57		
4. 練習方法	57		
5. 講道館における昇級基準	74		
6. 小学生の活動指針	75		
7. 小学5・6年生に向けた 柔道授業の考案	75		

I 章 柔道の基礎知識

はじめに

講道館柔道(以下、柔道)は、嘉納治五郎師範(以下、嘉納師範)が1882(明治15)年、東京・下谷北稲荷町永昌寺において、書生らと稽古を行ったのが始まりである。現在は、約200の国と地域が国際柔道連盟に加盟し、世界のスポーツとして発展している。

1 柔道の原理・歴史

(1) 柔道の誕生

嘉納師範は1860(万延元)年、兵庫県御影に生まれた(幼名 伸之助)。その後、11歳のとき(1870)に父親と共に上京した。上京後は、官立開成学校で学び、東京大学へ進んだ。

当時の少年の間では、力の強い者が威張る風潮にあり、弱い者は下風にたたされてきた。十三貫(48.75kg)であったとされる嘉納師範は、身体が虚弱で著しく他の人に劣っていた。そこで幼少の頃からの願いであった小さな身体でも大男を投げ飛ばすことのできる柔術の修行を東京大学在学中に始めた。

その後、東京大学を卒業し、学習院の教師となり、1882年に講道館柔道を創設した。4年後には同校の教頭、1891年熊本第五高等学校校長、1893年東京高等師範学校校長に就任した。さらに1909年東洋初の国際オリンピック委員、1911年大日本体育協会設立・初代会長に就任し、1940

年に開催されるオリンピック大会東京招致に成功した。しかし、1938年に東京オリンピック開催の最終確認を行ったカイロ会議の帰途、太平洋上の氷川丸にて病のため生涯を閉じた(満77歳)。残念ながら嘉納師範の願いであった東京でのオリンピックは、戦争のため、中止となってしまった。

(2) 術から道へ

嘉納師範が過ごした幕末から明治維新の頃、世間では武術よりも学問という考え方が主流だった。当時の師範は、学科等においては人に劣らなかったが、身体は他の人よりも劣っていた。そこで「強くなりたい」と柔術の修行を考えたが、父親に反対されてその願いは叶わなかった。

しかし、東京大学に入学してから、柔術の修行を始めることになった。柔術の修行では、当身技、絞技、関節技などの固技を多用する「天神真楊流」を福田八之助から学び、福田没後には、磯正智から教えを受けた。磯没後には、飯久保恒年から投技を多用する「起倒流」を学んだ。この2つの流派を学んでいく中で、柔術の修行が「体力の増強」(体)、「精神の修養」(心)、「勝負の理法を実生活に応用できる」(社会)に大きな影響を与えるを感じていった。そして、柔術の修行は人間を育てる力があるのではないかと思うようになった。嘉納師範は柔術を時代に適応したものに再編すれば(危険な当身技などを除けば)青少年の教育上価値の高い教材になると確信した。



永昌寺に立つ「講道館柔道発祥之碑」

嘉納治五郎師範の略年表

万延元年(1860)	現在の神戸市東灘区御影町に生まれる(幼名 伸之助)
明治3年(1870)	上京
明治7年(1874)	官立英語学校で学び、後の世界的活躍を支える素養を培う
明治10年(1877)	東京大学編入 福田八之助に天神真楊流を学ぶ
明治12年(1879)	磯正智に天神真楊流を学ぶ
明治14年(1881)	起倒流を飯久保恒年に学ぶ
明治15年(1882)	講道館創始(東京・下谷北稲荷町永昌寺)(22歳) 学習院教師
明治16年(1883)	起倒流免許皆伝
明治24年(1891)	熊本第五高等学校校長
明治26年(1893)	東京高等師範学校校長
明治42年(1909)	東洋初の国際オリンピック委員
明治44年(1911)	大日本体育協会設立 初代会長
昭和13年(1938)	カイロ会議の帰途、太平洋上氷川丸船上にて没(77歳)

そこで、1882（明治15）年、嘉納師範は、柔術の「天神真楊流」「起倒流」を基に他の流派も研究し、さらに自己の工夫も加えて「柔道」を創始した。柔道の修行の場には「人の道を講ずる館」として、「講道館」と名づけた。

柔道は、柔術から危険な技や技術を取り除いたとはいえ、技術的な側面は引き継がれている。しかし、嘉納師範はなぜ「道」とつけたのだろうか。嘉納師範は、術と道について、以下のように記している。

「自分の教え込もうとするものは、昔の柔術そのままではなく、遥かに深い意味を有し、広い目的を持ってするのである。柔術とは言うものの、実際根本となっている道があって、術はむしろその応用であるのだ。先師からこの名によって教えられた技術が基となって今日を成したのであるから、名までも全然変更するのも本意ではないと考え、柔の一文字を残し、柔道としたのである」と記述されている。

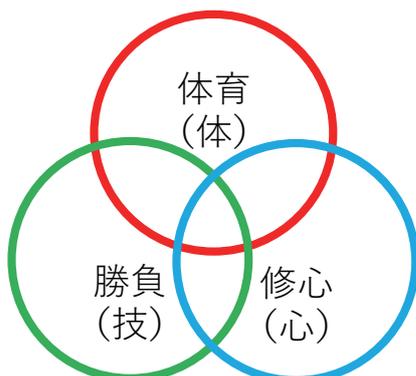
2 柔道の理念

（1）柔道の目的

柔術の目的は、勝負にこだわり、人を傷つける要素を持っていた。嘉納師範が説いた柔道の目的は、単なる勝負のみに止めず、相手を投げる、抑える、絞める、極めるといった攻撃防御の中から「体育」「勝負」「修心」を培うことである。したがって嘉納師範はこれらを広く社会に広めようと自らの工夫発明を加えて、勝負と心身の鍛錬の修行とした。目的の詳細を、以下に示す。

①体育

嘉納師範は、体育の目的として「筋肉を適当に



発達させること、身体を壮健にすること、力を強うすること、身体を四肢の動きを自在にすること」としている（講道館、1964）。その結果、「有益な能力を得させる」とし、柔道が体力の向上や運動神経を発達させる身体の動き作りにつながることを示している。

②勝負

体育として練習する場合と勝負として練習する場合の2つに分かれる。体育としての勝負は、危険がなく、興味を持って練習が続けられるような技術、教授形態、練習方法のことを指す。もう一つの勝負は、肉体上で人を制し人に制されざる術の練習である。これらは、現在に置き換えて言うならば、学校体育の一環として取り入れられている教科柔道のような活動と、競技として行われている柔道とすることができる。

③修心

修心法として、以下の3つが挙げられている。

a. 徳性を涵養すること

柔道の修行と徳育の関係は、「人に対しての徳」「自己に対しての徳」が述べられている。「人に対しての徳」では、正義を重んじること、公正であること、礼儀を守ることなどが挙げられる。一方、「自己に対しての徳」では身体を大切にすること、有害な情を制止すること、忍耐の力を強くすることなどが挙げられる。

b. 智力を練ること

柔道修行を通じ、観察、注意、記憶、推理、試験、想像、分類、言語、美妙、大量などに影響を与えることを指している。例えば、乱取りと観察の関係については、「ある仕方で技を仕掛ければ良いのか悪いのか、またはうまく投げることができるかなど自分の稽古以外にも他人の稽古を見ていることが必要」とされている。

c. 勝負の理論を世の百般のことに応用する

社会生活で起こりうる人間関係は、そのまま柔道の練習や試合の間に現れてくるとされている。柔道の体験で得た経験は、そのまま百般の社会生活の上に生かすうるとし、嘉納師範は、特にこの指導に力を注いでいた。

(2) 柔道の目的を達成するための方法（修行）

上記で示した柔道の目的を達成する方法は、「形」「乱取り」「講義」と「問答」の4つがある。

①形

嘉納師範が学んだ柔術の「天神真楊流」「起倒流」の形は、それぞれに特徴があった。そこで嘉納師範は、新しい考えのもとに講道館の形として「投の形」「固の形」「極の形」「柔の形」「五の形」「古式の形」「剛の形」「精力善用国民体育」を作った（畠山、2017）。

②乱取り

「修行者が互いに、予め禁じられている仕方を除き、自由に技を掛け合って勝負を試みる方法」であり、一般的に乱取りと呼ばれている稽古である。

③講義

嘉納師範は、柔道を教える方法の一つとして講義を欠いてはいけないと述べている（講道館、1964）。形や乱取りなどの勝負は、少し理屈を教えてあげれば理解するけれども、それだけでは全体を理解できないため、順序だって講義を聴かなければ全てに通じた道理が分かりにくいと述べている。したがって、柔道の修行には、稽古だけではなく講義を聴くことによって、理解が深まるので、指導者の話を聴くことが大切である。

④問答

修行者が修行上分からないことがあれば、指導者に質問をして答えをもらい、修行者が分かっているのかどうかを指導者が確かめて、理解していないときは分かるように指導することである。前述した講義を聴いただけでは、理屈は理解できたとしても全てが分かったわけではないので、指導者と修行者が問答を繰り返すことで改めて理解が深まる。

(3) 柔道の精神

柔道は、柔術からの武術体系を引き継いでいるが、基本理念は異なる。柔術は、相手との勝負や討つことを重視していたが、柔道の精神は人間形

嘉納治五郎師範 遺訓

柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。

その修行は 攻撃防禦の練習に由つて 身體精神を鍛錬修養し

斯道の神髓を體得する事である。

さうして是に由つて

己を完成し世を補益するが

柔道修行の究竟の目的である。

成としている。

①嘉納師範の遺訓

嘉納師範は「柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。その修行は攻撃防禦の練習に由つて身體（体）精神を鍛錬修養し、斯道の真髓を體（体）得することである。さ（そ）うして是に由つて己を完成し、世を補益するが柔道修行の究竟の目的である」と述べている。

このことから分かるように柔道は自身の力を有効に使う道である。つまり下記に詳細を示す「精力善用」を実践することを目的とする。したがって、攻撃防禦を行う柔道の練習や試合などを通して、身体精神を養い、自身の人格を形成することが大切である。そして、人格形成する中でその力を社会のために役立てることが、柔道を学ぶ人々においての重要な精神である。

ここで大切なことは、「柔道をすることは精力善用を身に付ける手段であり、目的ではない（林、2017）」ということなので、しっかりと整理しておく必要がある。

②精力善用

嘉納師範は、1922（大正11）年講道館文化会発表式の席上において、「柔道による攻撃防禦の場合に、その目的を達するため、精神の力と身体の力とを最も有効に動かすということである。さらに心身の力を有効に使用することが攻撃や防禦の目的にかなうならば、他の事を目的とする事にもかなわなければならない。人間が社会でする事

は、甚だ種類が多いが、いかなる事にでもその目的を完全に達成せしめようとするならば、その目的に達するために自分の精神と身体を最も有効に使用することは、必要だから、精力善用は世の中の万般のことに当てはまる原則と言えよう」と述

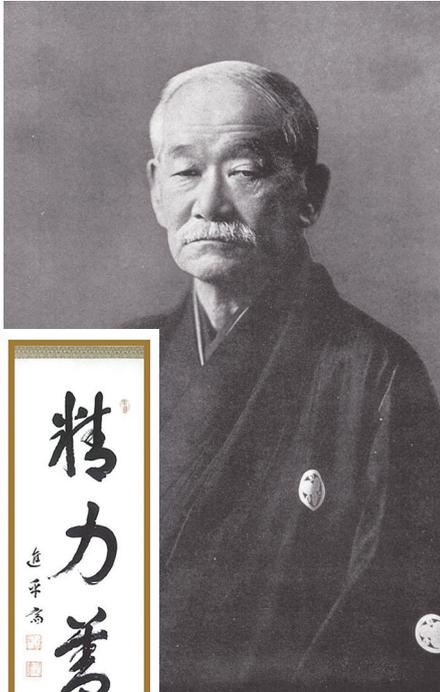
べている（講道館、1964）。

つまり、柔道は心身の力を用いて単に攻撃防禦を繰り返すのではなく、それ以外にも広く一般社会にも応用できるように「心身の力を最も有効に使用」することが「精力善用」となる。「心身の力」が「精力」であり、「最も有効に使用」が「善用」という言葉になる。そして、「精力善用」は、「人間の進歩」「発達」「向上」「目的達成」の大原則となる。

③^{じたきょうえい}自他共栄

この言葉も「精力善用」と同じく大正初期に説かれた。『嘉納治五郎』（講道館、1964）には、「自他共栄」について「互いに相助け相譲ることに依って、始めて自他共に栄えることができる。故に自他共栄と社会生活の存続発展とは同一の意味となり、個人と個人、個人と団体、団体と団体、国家と国家の関係に拡充せられるのである。精力善用を社会団体の中で実行するには、自他共栄の原則に依らねばならない」と記述されている。要するに自他共栄は、自己と他人がお互いに助け合って調和を取れるよう、譲り合いながら自他共に栄えるという意味になる。

したがって、柔道を学ぶものは「精力善用」「自他共栄」の思想を大切にしながら稽古や修行に努めていくことが重要である。



嘉納治五郎師範



嘉納師範が掲げた柔道の2つの理念「精力善用」「自他共栄」

(写真 講道館)

明治から終戦までの柔道史

西暦	和暦	出来事	西暦	和暦	出来事
1877	明治 10	嘉納治五郎が天神真楊流柔術の修行を開始	1903	明治 36	山下義韶が渡米、6年間の滞在中にルーズベルト大統領を指導
1881	明治 14	嘉納が起倒流柔術の修行を開始	1906	明治 39	大日本武徳会で柔術形を制定（現在の「投の形」「固の形」「極の形」が完成）
1882	明治 15	嘉納が講道館柔道を創始	1911	明治 44	柔道を中等学校の正科とする法案可決（選択）
1883	明治 16	富田常次郎と西郷四郎が最初の初段に認定	1915	大正 4	「柔道は心身の力を最も有効に使用する道」の原理を発表
1884	明治 17	この頃、紅白試合、寒稽古など開始	1920	大正 9	講道館段級規定の発表、「五教の技」を改定
1886	明治 19	警視庁武術大会で西郷四郎ら講道館勢が活躍	1922	大正 11	「精力善用・自他共栄」の理念を発表
1887	明治 20	この頃までに「投の形」「固の形」「柔の形」「極の形」が整理	1930	昭和 5	全日本柔道選士権大会を開催（1941年まで）
1889	明治 22	嘉納が講演「柔道一班並びにその教育上の価値」の中で柔道の教育的意義を強調	1931	昭和 6	中学校において柔道が必修化
1895	明治 28	「五教の技」を制定 大日本武徳会の設立	1938	昭和 13	嘉納治五郎逝去、南郷次郎、第2代講道館館長に就任
1897	明治 30	この頃から女子の指導を開始	1941	昭和 16	柔道が小学校5年生以上で必修化
1899	明治 32	大日本武徳会に柔道講習所を設置	1945	昭和 20	終戦 学校における柔道が禁止
1900	明治 33	講道館柔道乱捕試合審判規定の制定			

3 柔道の普及発展

嘉納師範は柔術から学んだ技術体系を基に新たな目的を付加して柔道を創設した。現在、柔道は世界中に広まり多くの試合や交流が行われ、国内では学校教育にも取り入れられている。学校教育では、保健体育科目の教材の1つとして導入されており、学習指導要領には「我が国固有の文化であり、相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる運動」と記述されて親しまれている。これには、柔道の学びを通して様々な動きを身に付けると共に、礼に代表される伝統的な考え方を理解することや相手の動きに応じて対応する中で、相手を尊重する態度が育まれることが期待されている。ここからは柔道の歴史について普及発展の観点から振り返る。

(1) 戦前の活動

柔道は永昌寺において9名前後の門人から始まった(全日本柔道連盟、2015)。柔道が世の中に広まる要因となったのは、1886年頃に行われた警視庁との武術大会であった。柔術の各流派が対戦し、当時最強と言われていた楊心流戸塚派との勝負に柔道が見事に勝利を収めたことがきっかけとされている。特に「講道館四天王」と呼ばれる富田常次郎、西郷四郎、山下義韶、横山作次郎の4人は講道館の名を上げることに貢献した。

1895(明治28)年、大日本武徳会が設立されると、講道館や柔術の流派が参加した。これをき

かけとして、教育現場で行われる柔術は柔道に収束していった。

1911(明治44)年には中等学校の選択科目として学校に導入された。さらに1931(昭和6)年には剣道と共に必修科目となった。柔道の試合では、1930(昭和5)年に全日本柔道選手権大会が開催され、競技大会も発展していった。

このように学校や社会における発展の一途をとげたが、日中戦争から太平洋戦争による影響で国家の統制を受けるようになり、柔道が白兵戦の軍事目的に利用されて本来の目的とは異なる方向に進んだ。

(2) 戦後の活動

世界を巻き込んだ戦争が1945(昭和20)年に終戦を迎えた。戦後、日本は連合国軍総司令部(GHQ)の管理下に置かれて、武道が軍国主義の役割を果たしているという理由から学校教育での武道が禁止になった。それと同時に大日本武徳会も解散となった。講道館は苦労を重ねながらろうじて活動を続けていた。その結果、駐留米軍の兵士が入門したとされている(全日本柔道連盟、2015)。

1948(昭和23)年には、全日本柔道選手権大会が開催、翌年には全日本柔道連盟(以下、全柔連)が設立された。このような活動が功を奏し、武道禁止から5年後の1950年「平和的で民主的な新しいスポーツ」として他の武道種目に先駆けて学校での実施が解禁された(全日本柔道連盟、2015)。柔道の活動は、他の外来の競技であるフェ

講道館四天王



富田常次郎



西郷四郎



山下義韶



横山作次郎

ンシングやボクシング、レスリングなどと、本質的に違いのないものと認知されたと言える。

その後、1951(昭和26)年に国際柔道連盟(IJF)が設立、翌年全柔連はIJFに加盟し、嘉納履正講道館長が会長に就任した。さらに、1956(昭和31)年には東京で世界柔道選手権大会、1964(昭和39)年には東京オリンピックで柔道競技が開催された。

女子の活動では1978(昭和53)年に全日本女子柔道選手権大会、1980(昭和55)年には世界柔道女子選手権大会が開催され、1992(平成4)年のバルセロナオリンピックにおいて女子が正式種目となった。現在、約200の国と地域が国際柔道連盟に加盟していることをみると、12畳から始まった柔道がまさに世界に広まったと言えるであろう。

一方、我が国の学校教育では、2012(平成24)年から中学校の保健体育科で武道が必修化され、全国の多くの中学生が柔道を学ぶことになった。柔道には、相手との攻撃防禦を通して、礼に代表される伝統的な考え方を理解し、相手を尊重できるようになることが求められている。

(3) 学校体育における柔道の役割

2012年から武道が必修化され、中学校保健体育科の授業で柔道が行われている。柔道は、直接組み合って相手を制し、投技や固技によって、「一本」を目指す競技である。単に力任せで行うのではなく、身体の体さばきで相手の力を利用することが、力の弱い人でも強い人に勝つことができる特徴の一つと言える。

嘉納師範が外遊中にロシア人の大男に戦いを挑まれた出来事があったが、その際、相手の力を利用して「大腰」で投げて、頭が地面に着かないように手で支えて守ったと言われている。身体が小さくても、大きい相手を投げることができるのが柔道の特徴と言えると同時に、相手のことを考えるという精神には柔道の素晴らしさが伺える。

中学校学習指導要領では「我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる運動」(文部科学省、2008年)と記述されている。

武道の特性は、相手との攻防により、礼法や相手への尊重などを養うことが一つとされている。例えば武道には「勝てば良いのではない」という共通の価値観がある。常に相手のことを思いやることは、日本の伝統的な文化と言える。武道の一つである柔道は、相手と投げ合うことで心と体を鍛えて自身の技術が向上し、相手への敬意、感謝や思いやりといった感情が芽生えて礼節の意味を理解する。社会生活では1人で生活するには限界がある。そこで社会生活では、他人と共存していくことが大切であり、協力していくためには挨拶により相手に感謝の意を伝えることが、社会生活にもつながる。

このように相手との攻防を通じた活動が礼法や相手への尊重を養うことにつながり、社会で共存していくための要素を養う。これが学校体育としての柔道の役割と言える。

終戦から現代までの柔道史

西暦	和暦	出来事
1946	昭和21	嘉納履正、第3代講道館館長に就任
1948	昭和23	全日本柔道選手権大会を開催
1949	昭和24	全日本柔道連盟(全柔連)の設立
1950	昭和25	学校柔道解禁
1951	昭和26	国際柔道連盟(IJF)の設立
1952	昭和27	全柔連がIJFに加盟、嘉納履正が会長に就任
1956	昭和31	世界柔道選手権大会を開催(東京) 「講道館護身術」の制定
1964	昭和39	東京オリンピック柔道競技の開催

西暦	和暦	出来事
1967	昭和42	IJFによる試合審判規定の制定
1978	昭和53	全日本女子柔道選手権大会の開催
1980	昭和55	世界女子柔道選手権大会の開催
1983	昭和58	この頃から全柔連と学生柔道連盟で紛争(~1988)
1988	昭和63	全柔連が法人化
1992	平成4	オリンピック柔道競技で女子が正式参加
1997	平成9	IJFでブルー柔道衣導入を決定
2012	平成24	全柔連が公益財団法人へ移行 中学校で武道が必修化
2013	平成25	全柔連公認指導者資格制度の運用開始

Ⅱ章 指導者の責任と役割

1 指導者の義務と責任

(1) 安全配慮義務

私たちが健康的な生活をするうえで、運動やスポーツをすることは、身体を鍛えることができる、身体を動かし楽しむことができるなど大きな意義がある。そして、私たちが親しんでいる柔道をはじめ運動やスポーツには、それぞれ特有の面白さ、楽しさ、技や道具、練習方法がある。一方で、運動やスポーツには、それぞれ固有の危険性があり、柔道も例外ではない。

柔道を指導する指導者は、柔道に伴う危険性を知り、練習や試合によって起こる危険から競技者を守り、安全面に十分な配慮をして、あらかじめ事故の発生を防がなければならない義務がある。

学校の部活動、道場、および地域の体育施設等での指導など、様々な形態で柔道の活動が行われるなか、ひとたび事故が起きれば、指導者は安全配慮義務を問われることとなる。

(2) 指導者が負うべき義務

学校での部活動に限らず、柔道を指導する指導者は、活動中には競技者の生命を守る義務がある。一般的に指導者が負うべき義務は、次の事柄が挙げられる。

- ・ 競技者の健康状態をよく見て、指導中の体調の変化に気を配る。
- ・ 体調に異変があったらすぐに中止する。
- ・ 年齢や技能、体力に応じた計画を立てて、練習する。
- ・ 受身が安全にできるように注意する。
- ・ 畳などの施設や用具の安全点検を行う。
- ・ 気温や危険個所の確認など、練習環境に配慮する。
- ・ 原則として活動中はその場に立ち会うなど指導監督する。
- ・ 事故が起きた場合の手当や対応、保護者などへの連絡体制を整える。

(3) 指導者の責任

実際に事故が起きた場合は、指導者が負うべき義務を行っていたかどうか、事故防止のための安全指導や安全対策を十分に行っていたかどうか

ど、安全配慮義務違反の責任が問われる。技の難易度や危険性、競技者の年齢や体力、実力、経験年数などから安全配慮義務違反は判断されるが、競技者の年齢が低く、経験が少なく技能が低いほど指導者に求められる注意義務は重くなる。

安全配慮義務違反になると、損害賠償などの民事責任が生じ、指導内容に暴力的な行為（年齢にふさわしくない絞め技の指導など）があれば刑事責任を問われることとなる。指導者は、常に事故が起きないように、安全を確保したいものである。

柔道に限らず、他の運動やスポーツでも重大な事故では、裁判による判決や和解、示談などで解決されることもあるが、本人にとっても家族にとっても事故にあってしまった不幸を取り消すことはできない。何よりも競技者の健康や生命を守り、事故を起こさない、起こさせないことを徹底することが重要であり、今後の柔道界の発展のためにも必要なことである。

2 指導者の倫理

(1) 指導者の心構え

指導者の役割は、「子どもたちの目的に応じて、その目的達成をサポートすること」である。競技力向上を目指す者であったり、体力づくりを目指す者であったり多様であるが、指導者の使命はそれらの目的に応じて、子どもたち自身が創意工夫して自発的に行動するように導くことと言える。つまり子どもたちが主役であり、指導者は脇役(黒子)に徹すべき存在と言える。ところが現状では、経験則に基づいた強制的な指示命令による指導によって、子どもたちの主体性を奪っている指導者も多く存在する。指導者は、選手の前面に出ていくことは厳に慎まねばならず、「Players First」という考え方を自覚的に理解することが求められる。

また指導に情熱を注ぐあまり、子どもたちへの過剰な管理が行われ、体罰など暴力を伴った指導が展開されているケースも散見されている。その結果、子どもたちの自発的で自立的な行動が阻害され、潜在能力が発揮される機会を失い、将来の可能性を摘んでしまっているとすれば正に本末転倒となる。子どもたちの将来を見据えて指導を行

うのが、真の「柔道指導者」と言える。

指導者には「柔道の楽しさ」を他者へ伝える役割もあり、自分自身の「ふるまい（言動）」で表現していかなければならない。そこで、指導者に欠かせない資質として、「柔道を愛する心」と、「柔道の多元的な価値を俯瞰できる視野」を有することが挙げられる。その上で、指導者は、新たな挑戦を通して自分を磨き続け、指導に必要な知識や経験値を上げていく姿勢を持つことが求められる。スポーツ医・科学的知見を最大活用することも、スポーツ指導者の重要な能力の一つである。したがって、技術指導が優れているだけでは、人格的に信頼され、尊敬される柔道指導者とはならない。

(2) 指導者のコンプライアンス

公益財団法人全日本柔道連盟では、「倫理規程」を定め、次のように規定している。



「公益財団法人全日本柔道連盟 倫理・懲戒規程」(抜粋)

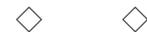
(違反行為)

第3条 第2条に規定された者による以下の行為を違反行為とする

- (1) 競技者、指導を受ける者その他の者に対して、身体的暴力、暴言、いじめ、パワーハラメントを行うこと(暴力・暴言)
- (2) 競技者、指導を受ける者その他の者に対して、指導に必要な範囲を明らかに超えた身体的接触、わいせつ行為や性的な言動、つきまとい行為、交際の強要等を行うこと(わいせつ・セクシュアルハラメント)
- (3) 競技者、指導を受ける者その他の者に対して競技力の向上とは明らかに無関係なごきや罰としての特訓等の不合理な指導を行うこと(不適切な指導)
- (4) 本連盟のドーピング防止規程に違反し、又は法令で禁止されている薬物を使用・所持等すること(ドーピング・薬物)
- (5) 競技会等の円滑な運営を妨げる行為や施設の不適切な利用等を行うこと(大会運営施設利用不適切行為)
- (6) 補助金等の不正受給、不正使用、脱税、本

連盟の財産の横領、不適切な支出等の不正経理、職務に関して不正な利益を供与し、申込み、要求し又は約束すること(不適切経理)

- (7) 反社会的勢力と関係を有すること(反社会的勢力との関係)
- (8) 法令や本連盟の競技者規程その他の規程、処分等に違反すること(法令・規程違反)
- (9) 競技者、指導を受ける者その他に対して、妊娠・出産・育児等に関連したハラメントを行うこと(マタニティハラメント)
- (10) 競技者、指導を受ける者その他に対して、性的指向・性自認等に関連したハラメントを行うこと(SOGIハラメント)
- (11) その他柔道の品位を害し、又は本連盟の名誉を害する行為(品位を汚す行為)



近年、全日本柔道連盟では、柔道界からパワハラをなくすための活動に力を入れている。今後、柔道を普及・発展させていくためには、指導者自らの行動を再認識し、指導にあたることが大切である。

以下に柔道界におけるパワハラ(最近の主な実例)を示す。

(全日本柔道連盟パンフレット抜粋)



分類	内容
① 身体への攻撃	<p>暴行・傷害を発生させる行為 必要以上に強く投げたり、マイッタをしても絞め技などをやめない行為も含まれる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・練習を休みがちの生徒に対し、顧問自らが乱取りの相手となり強く投げたり、覆いかぶさり絞め技を施して圧迫した。生徒が「参った」をしても簡単には離さず、長時間乱取りを続けた。(結果、急性硬膜下血腫等の重大事故に繋がることもある) ・生徒が絞め技・関節技に弱いことを懸念した指導者が「自分たちもこの厳しさを乗り越えて強くなった」という信念で、乱取り稽古中に何度も生徒を絞め技で失神させた。 ・保護者から「厳しく指導してほしい」と頼まれている事を盾に指導者が、試合で負けた生徒の頭を叩き、ビンタをした。 ・日頃から指導に従わない長髪の生徒が練習に遅刻したので、“遅刻の罰”と称して、みんなの前で頭を坊主刈りにした。

分類	内容
② 精神的な攻撃	<p>脅迫・名誉棄損・侮辱・暴言・ひどい叱責 人格を否定するような精神的ダメージを与える言葉や、怒鳴る行為も含まれる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・試合に負けて応援席に戻ってきた選手に対し、指導者が公衆の面前で、丸めたプログラムで選手の頭を叩きながら、「何やってんだ、コラァ!」、「お前のせいで負けたんだ」、「みんなに謝れ」等、執拗に暴言を繰り返した。 ・ある指導者は日頃から周囲に対し、「世の中の風潮がどうだろうと、うちの道場は必要な体罰は行う」と公言している。 ・1年生の選手が無断で練習を休んだ。指導者が“連帯責任”という名目で、1年生全員に交代で寮の昼間の電話当番を強制したため、1年生の選手たちは、学生の本分である授業に出ることができなくなった。 ・選手が乱取りをしていると、指導者が組んでいる相手を変更させる。誰とも練習できない。アドバイスを求めても「お前にはしない」と言われる。挨拶しても無視する。

分類	内容
③ 人間関係の切り離し	<p>隔離・仲間外し・口をきかない等の行為 道場内での無視や、練習相手をしないなどの行為も含まれる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ある道場で指導者が言うことをきかない一人の道場生だけに、元立ち（基立ち）をさせないような“指導”をしたため、その子は周りからも浮いた存在となり、徐々に道場での居場所がなくなり、とうとう柔道をやめてしまった。 ・ある学校の柔道部で、先生から急な連絡を受けた上級生がその日の練習場所と練習時間の変更を、日頃仲の悪い一部の下級生にだけわざと連絡をしなかった。 (他競技の例) ・ある指導者が選手に対し、「俺の前でよく練習ができるな」、「あんな身勝手な奴とは練習をするな」等の理不尽な発言を繰り返し、選手を孤立させた。

分類	内容
④ 過大な要求	<p>活動上明らかに不要なことや実行不可能なことを要求すること 非合理的で不健全なトレーニングや稽古を強制させることも含まれる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ある指導者は、試合で負けると人が変わったように不機嫌になり、次の練習時に、腕立て伏せ千回、スクワット千回、打ち込み千回、乱取り2時間等の、過激な練習をさせるので、生徒や保護者は怪我をしないかとても不安だが、怖くて言いだせない。 ・ある指導者は、なかなか技の要領を覚えない生徒に対していらだちを隠せず、「何故こんな簡単なことができないんだ」「ろくに柔道の稽古ができないやつは、グラウンドでも走れ」とつきはなし、夏の暑い日に2時間もほったらかしでランニングを続けさせた為、熱中症になるところだった。

分類	内容
⑤ 過小な要求	<p>活動上の合理性なく、程度の低いことをさせる、活動をさせない等の行為 たとえば、合理的な理由なく1人だけ異なる稽古を強制したり、稽古をさせないなどの行為</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ある指導者は、覚えの悪い生徒を見限り、「お前は乱取りをしなくていい。じゃまだ」と、まともに相手をしない。 ・反抗的な道場生に対し、みんなが見ている前で「俺の言うことが聞けないなら、道場から出ていけ」と追い出したきり、その後何のフォローもしなかった（その子は別の道場に移ろうとしたが、移籍を妨害された）。 ・新しく来た指導者は、生徒が少しでも疲れた様子を見せると、口癖のように「やる気がないなら隅で立っとなれ」とか、「正座でもしてる」と冷たく言い放つので、せっかく柔道を習いたくて道場に来ている子供たちはだんだんとやる気をなくしている。

分類	内容
⑥ プライバシーの侵害	<p>私的事項に過度に立ち入ること 家族関係や恋人の有無、休日の予定を尋ねるなど、私的領域に踏み込むような行為も含まれる</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ある指導者は、柔道の指導とはまったく関係ないはずなのに、必ず親の職業を聞きだし、職によっては自分に便宜を図るように仕向けさせるので評判が悪い。先日も、生徒の親が焼肉屋をやっていると知り、コーチ仲間大勢で押しかけ、大量飲酒飲食した上、“日頃子供がお世話になっている”親の弱みにつけこんで、暗に無償提供をほのめかした。 ・ある先輩が高校柔道部の強い上下関係を利用して、新入生のプライバシー（恋人、家族関係など）に立ち入ってくるので、後輩たちは皆まいてる。しかし、先輩の柔道の実力はすごいし、柔道はやめたくないの、監督に相談することもできない。

3 練習における留意点

(1) 練習計画の立て方

全ての指導は、競技者の実態に応じた適切な練習計画によって初めて効果が期待される。競技者の年齢や目標に加えて、指導に携わる期間などを考慮して指導を行うことは、安全指導の基本となる。指導者はチームや個人の目標に沿った練習計画を企画し、実施することが大切である。練習計画には、長期計画、中期計画、短期計画などが挙げられる。

・長期計画

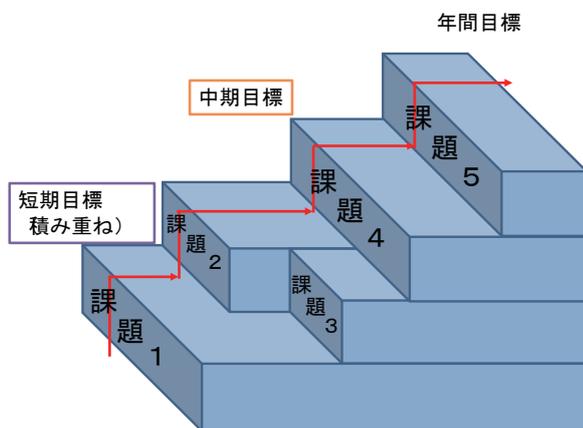
現在を起点に小学校、中学校、高校などの一定期間の計画が長期計画に該当する。期間は、競技者の目標によっても異なるが、概ね1年～5年の期間で区切る。長期目標を設定したうえで、これを達成するための中期計画、短期計画を立てる。

・中期計画

長期計画を基に、年間で行われる主要な大会における目標を2～3設定して、達成に向けて練習計画を立てる。該当する大会がない場合は、3～6か月程度の期間を設定して、体力面や技術面などの具体的目標を立てる。

・短期計画

中期計画での目標を基に、目標達成のための短期計画を立てる。期間は1～2か月程度を設定することが多いが、さらに短い週間計画を立てると効率的である。短期計画に沿って各回の練習計画を考案する。



練習計画の立て方

(2) 施設、用具の点検

①柔道場の安全点検

- 柔道場の床にスプリングなどの衝撃吸収装置があり、へたりのない弾力性に富む畳は、安全性を確実に高める。しかし、柔道専用でない体育館などでも、衝撃吸収マットを畳の下に敷くことで、ある程度代替できる。また、投げ込み練習の際には、投げ込み用マットを用意するなど、衝撃を可能な限り和らげる工夫を行うことで、危険回避に役立てることができる。
- むき出しの柱、鉄骨、壁の角には、防護マットを巻くなどの防止策を徹底する。柔道場が狭い場合、畳の色を変えて外周付近に敷くことにより、危険地帯を示すのも方法の一つである。
- 畳がずれてできる隙間には、緩衝材を詰めたり、滑り止め器具を活用したりするなどの対策が必要である。
- 畳は、汗や血液などを放置することで雑菌繁殖の要因になる。感染症を防ぐためにも、除菌に心がけ、入念な清掃を習慣化するようにする。

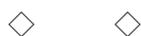
②用具等の点検

- 投げ込みなどで使用されるマットに破損がある場合は、足の指が挟まり思わぬケガにつながりかねないので、見つけた場合は表面のカバーを変えたり、破損部位を修復したりするなどして対応する。
- トレーニング器具などが破損して修復が不可能な場合は、速やかに撤去して、ケガをする可能性を低くすることに努める。
- 練習している畳のすぐ横にトレーニング器具が置かれたり、脱いだ衣服や柔道衣が放置されたりしている光景も見受けられる。整理整頓を心がけることは安全管理の第一歩である。
- 適正な大きさの柔道衣や長さの帯を用いる。
- 金属など硬いものは身に付けないようにする。金具のついたトレーニングウエアを柔道衣の下に着ることも危険である。

4 公認柔道指導者ライセンス制度

全日本柔道連盟は、柔道指導者の指導力向上および、安全・安心な柔道指導法を確立するために2013年度から公認柔道指導者資格制度を開始した。2013年度は「C指導員」の講習が開始され、2015年度からは「A指導員」と「B指導員」の講習会を毎年行っている。「C指導員」は柔道指導者として必要な基礎知識や技能だけでなく、スポーツ指導者としての心構えや発育発達に応じた指導、リスクマネジメントや救急処置法等もあわせて身に付ける必要がある。「B指導員」は「C指導員」の基礎的な学びを発展させ、より専門的な知識・技能を持つ指導者とし、「A指導員」においては指導者（B、C指導員）を養成するための高度な知識と経験を有する者と定めている。

以下に指導者の位置づけおよび資格を示す。



「公認柔道指導者資格制度規程」より（抜粋）

（指導者の位置付けおよび資格）

第3条 柔道の指導を行う者は、本連盟が公認する指導者資格を有する者でなければならない。

2. 前項に定める各指導者の位置付けおよびその資格は次のとおりとする。

(1) A 指導員

指導者を養成するために必要とされる程度の高度な指導力を有する者。

指導者向け講習会の講師を務める資格および本連盟またはその加盟・構成団体が主催する大会において、その出場するチームまたは選手の監督を務める資格を有する。また、A指導員取得者は日本スポーツ協会公認スポーツ指導者（コーチ3）を取得することが望ましい。

(2) B 指導員

選手の指導に必要とされる専門的な指導力を有する者。

本連盟またはその加盟・構成団体が主催する大会において、その出場するチームまたは選手の監督を務める資格を有する。また、B指導員取得者は日本スポーツ協会公認スポーツ指導者（コーチ1）を取得することが望ましい。

(3) C 指導員

選手の指導に必要とされる基礎的な指導力を有する者。

公認柔道指導者資格基準

	A 指導員	B 指導員	C 指導員
登録*	本連盟登録会員		
年齢*	満 22 歳以上	満 20 歳以上	満 18 歳以上
段位*	四段以上	三段以上	二段以上または 教員免許状所持者
指導経験等**	B 指導員資格を取得後 2 年以上継続的に指導に関わっていること	C 指導員資格取得後 2 年以上継続的に指導に関わっていること	—
推薦	都道府県の資格審査委員会からの推薦を受けること	—	—
資格審査試験等	本連盟が実施する講習会を受講し、資格審査試験に合格すること	各都道府県を統括する加盟団体が実施する講習会を全て受講し、資格審査試験に合格すること	各都道府県を統括する加盟団体が実施する講習会を全て受講し、資格審査試験に合格すること、または C 指導員養成校***の所定の単位を全て修得し本連盟が実施する資格審査試験に合格すること

* 受講時点で基準を満たしていること。

** 授業科目のシラバスに C 指導員養成講習会の講習科目の内容が明示されており、所属する学生が対応する授業科目の単位を全て修得すると C 指導員養成講習会の講習科目の受講が免除されることが本連盟から認定された大学等（学校教育法で規定された大学および専修学校、並びに国の行政機関などの付属機関として設けられた大学校）をいう。

本連盟またはその加盟・構成団体が主催する各都道府県大会において、その出場するチームまたは選手の監督を務める資格を有する。また、C指導員取得者は日本スポーツ協会公認スポーツ指導者（コーチングアシスタント）を取得することが望ましい。

なお、公認柔道指導者資格を取得するための認定要件と更新方法を以下に示す。



（指導者資格の有効期間）

第6条 A指導員資格、B指導員資格およびC指導員資格の有効期間は、当該指導者が資格の認定を受けた日から、その1年後応当日の直後に到来する3月31日までとする。ただし、有効期間満了前に本連盟が指定する更新に係る講習を受講し、別途定められた条件を満たすことにより、さらに1年間更新されるものとし、以後これにならう。

公認柔道指導者資格 有効期間および更新方法

	A 指導員	B 指導員	C 指導員
有効期間	1年間		
資格審査試験受験料	8,000円	6,000円	4,000円
更新講習手数料	講習料は主催する連盟／協会が決定		
指導者資格の認定	<ul style="list-style-type: none"> ・全ての講義を受講し、資格審査試験（検定試験とレポート課題）に合格した場合に、所管する資格審査委員会の審査を経て、資格が認定される。 ・検定試験は6割以上の評価で合格となる。評価が6割に満たない場合、再試験は実施されず、指導者資格の認定を受けようとする場合は、改めて養成講習会を受講し資格審査試験に合格しなければならない。 ・レポート課題は6割以上の評価で合格となる。評価が6割に満たない場合、再提出が認められる。再提出後の評価が6割以上となれば当該レポート課題は合格となる。ただしレポート課題の再提出は課題1つに対し1回のみ認められる。 		
資格の更新条件	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者資格の有効期間満了前に以下4つの講習を全て受講することで資格の有効期間が更新される。ただし有効期間内に更新条件を満たさなかった場合、資格は有効でなくなる。 <ol style="list-style-type: none"> ①コンプライアンス講習 ②審判規定講習 ③安全指導講習 ④本連盟トピックス（A、B、C指導員） B、C指導員の更新に関しては、都道府県連盟（協会）においてトピックスを作成することもできる。 ・更新講習は面接講義、あるいはメディア講義で行われる。 ・面接講義の受講履歴は更新講習主催者により、またメディア講義の受講履歴は自動的に、本連盟登録システムに記録される。 		

III 章 基本的指導方法

柔道の魅力は、相手を投げる、抑える、などといった技術に触れることで楽しさを感じることにいる。しかし、時として指導方針や練習方法が原因となり、頭部損傷のような重大事故の発生や、最悪の場合、死亡事故も起きているのが現状である。指導者は競技者の年齢だけでなく技能の実態に配慮して練習メニューを作成することが、重大事故を未然に防ぐために重要となる。

事故防止のための稽古の心得を簡潔に表すと、次の三か条を挙げることができる。これを守り、安全に稽古を行うことが大切である。

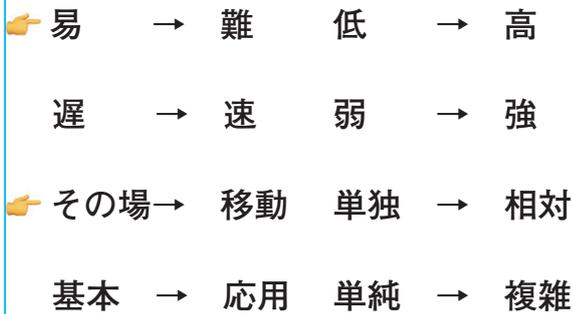
〈稽古心得三か条〉

1. 正しい技と受身を身に付けよう。
2. 相手を尊重し無理のない稽古をしよう。
3. 服装、道場の安全点検をしよう。

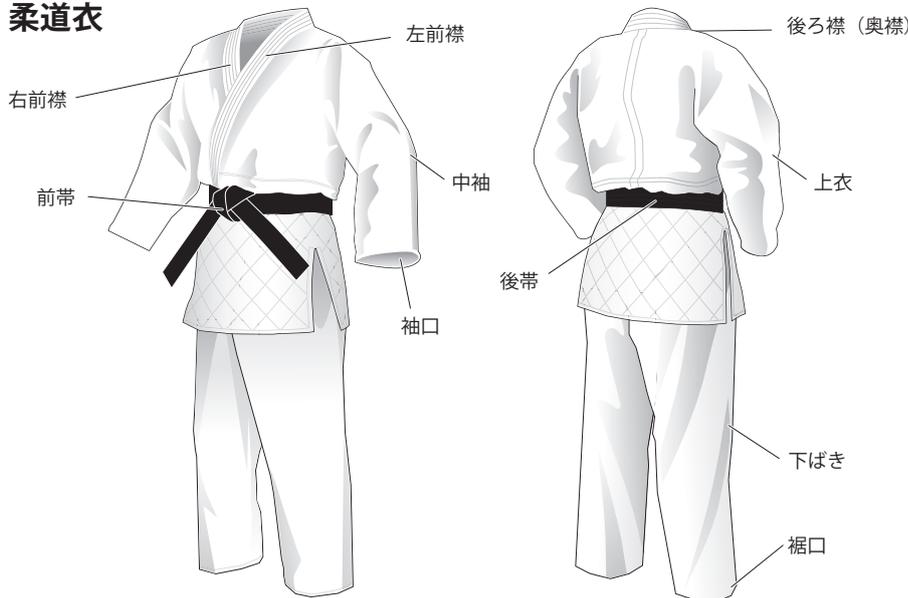
なお、柔道の練習を行う際は、柔道衣の準備が必要である。柔道衣は技能の向上に直結する用具の一つである。したがって、ルールに適合しているか、破れやほころび、ゼッケンのはがれがないか、清潔であるかなどについての点検が必要である。

また、手足の爪が伸びていると自分ばかりではなく、相手にもケガをさせてしまうリスクが高まる。加えて、髪を留めるためにヘアピン等をつけている場合は外させて、髪が邪魔にならないようゴム等でまとめるようにすることもケガを防ぐ上で欠かせない配慮である。

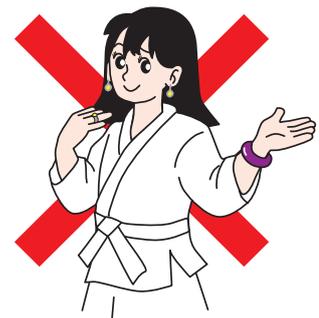
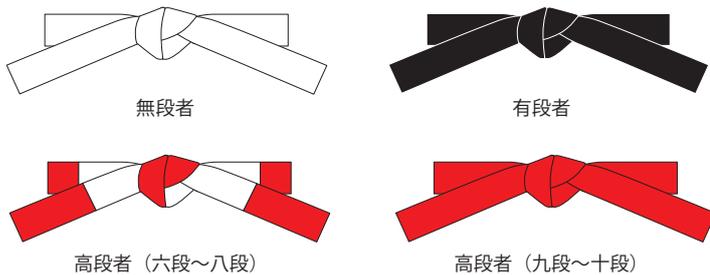
練習の進め方の原則



柔道衣



帯

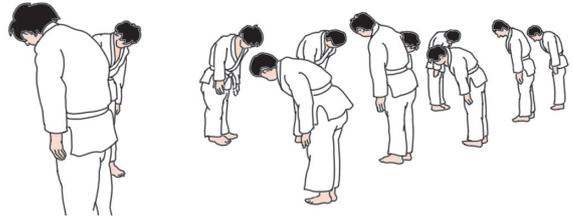


1 礼法

【相手に対する礼】

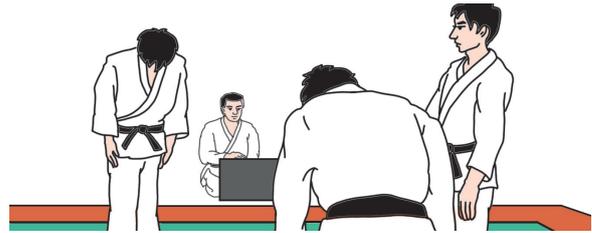
練習中、お互いに向かい合って行う礼は、相手に対して敬意や感謝を示す。

柔道は相手がいなければ効率的な練習ができないので、相手をしてくれてありがとうという気持ちを持って礼を行う。



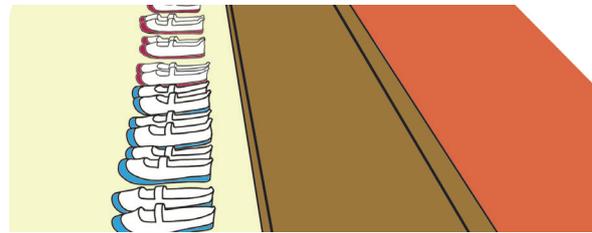
【自分に対する礼】

柔道は乱取りや試合時に興奮状態になることがしばしばある。相手に敬意を払うと共に、己の心を落ち着かせ、自分を律する礼を心がけてほしいものである。



【環境に対する礼】

道場に入出入りする際は、施設や環境に対しても感謝することを忘れず、礼をする習慣を身に付けることが大切である。



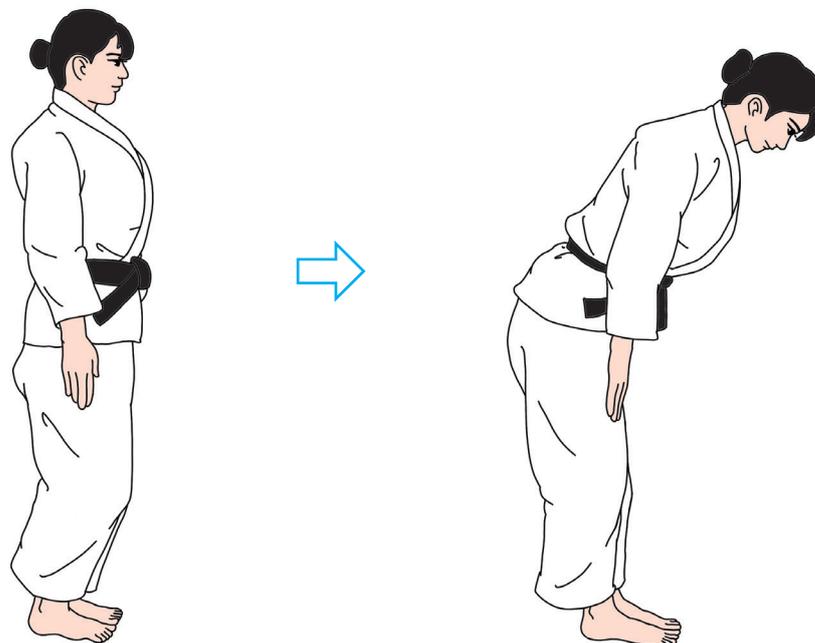
(1) 立礼

立礼は踵かかとを付けた気をつけの姿勢から、両手の指先を膝頭の上まで下げるように体を倒す。

その際、背中を丸めるのではなく、腰から曲げるようにして礼をする。4秒間かけて落ち着いた礼を心がける。



【立礼】



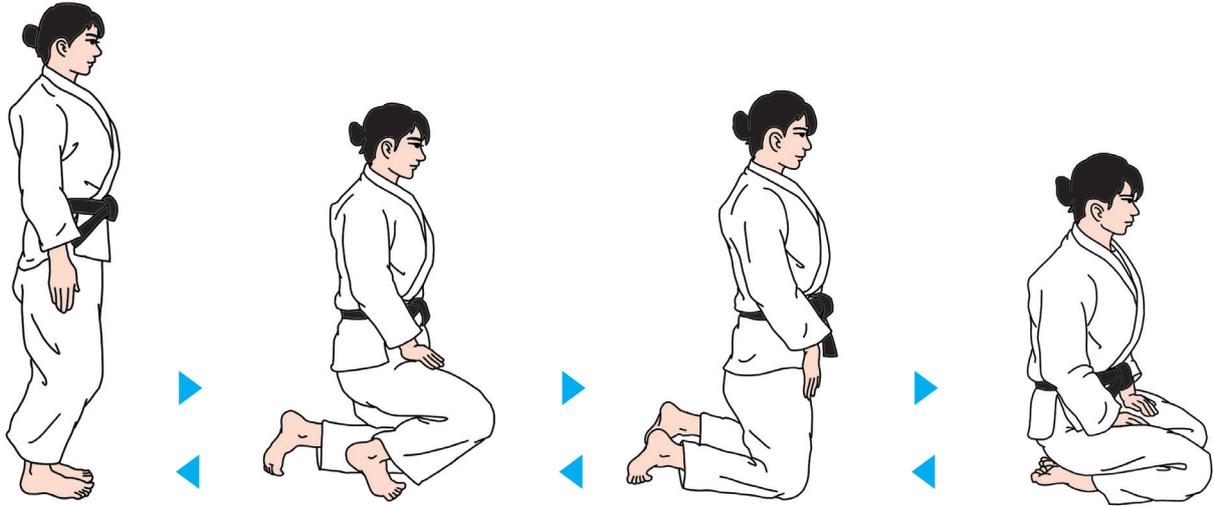
(2) 座礼

座礼は正座をして礼をする。起立している状態から正座への移行は、左膝を先に畳に付け、次いで右膝を付ける。その際つま先は立てておき、両足が揃ってから正座をする。

正座から立ち上がる際は、両膝立ちになり、つま先を立て、右足から先に立ち上がる。「左座右起」と覚える。

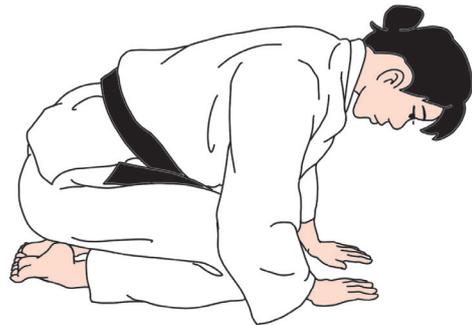


【座礼】

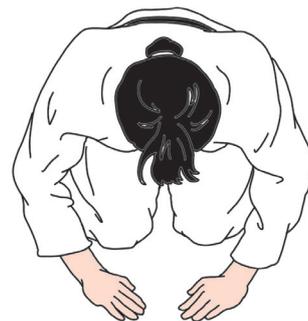


正座は右足の親指が左足の親指に重なるようにする。両手は足の付け根に置き、肩の力を抜き、背筋を伸ばすようにして座る。

礼をするときは手をハの字にして膝前約 20 センチの場所に置き、頭部、背中が水平になるように前に倒す。座礼も 4 秒間かけて丁寧に行う。



正座



座礼

2 基本動作

(1) 姿勢

投技の攻防に最も適した基本的な姿勢は自然体である。余分な力を入れずに自然に立った姿勢である。

自然体は柔道の基本姿勢であり、安定した変化しやすい姿勢である。自然体には自然本体、右自然体、左自然体の3つがある。

もうひとつの姿勢として防御に適した自護体がある。自護体には、自護本体、右自護体、左自護体の3つがある。



右自護体



自護本体



左自護体



右自然体



自然本体



左自然体

(2) 組み方

互いに自然体で、一方の手で相手の袖をとり、他方の手で相手の襟をとって組み合うのが基本的な組み方である。

右組みは、互いに右自然体になり、左手で相手の右中袖をとり、右手で相手の左前襟をとる。



(3) 進退動作

技をかけるときや、崩されたときなど、バランスを取りやすくするための手段としてすり足がある。すり足は足の裏の一部、指の付け根あたりを畳につけた状態で移動する。すり足を使った移動方法は2つある。

① 継ぎ足

一方の足が他の足を越して歩くのではなく、足を継いで歩く。

② 歩み足

主に前後への歩き方、左右交互に歩み出す普通の歩き方。



継ぎ足

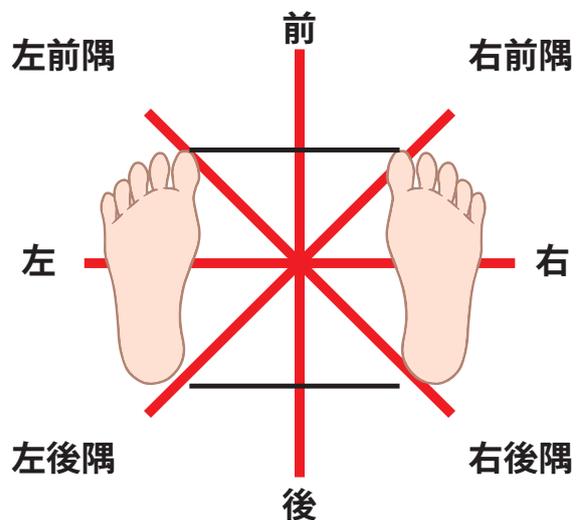


歩み足

(4) 崩し

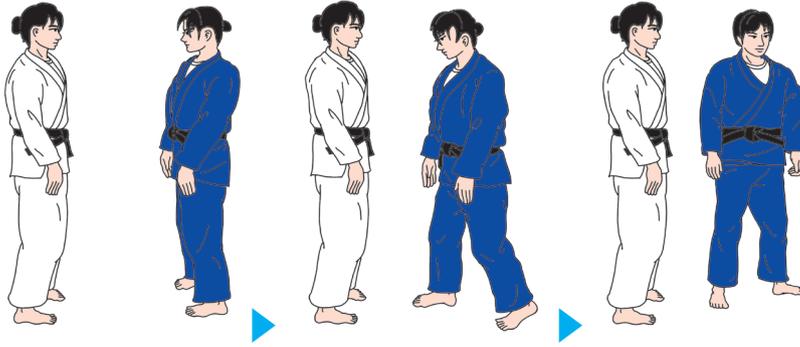
受の体勢を不安定にさせるために、足の両つま先と両踵を結んだ支持面の外に移行させ、技をかけやすい状態にすることを「崩す」という。相手を崩すには、相手の力や動作を利用したり、自分の力で押したり、引いたりする。

基本的な崩しには八方向の崩しがある。



(5) 体さばき

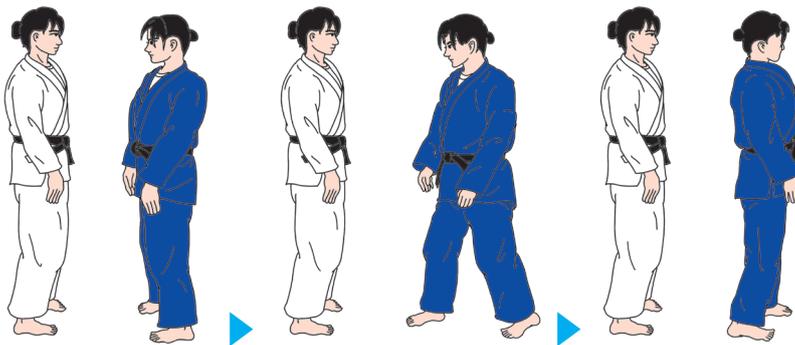
相手の姿勢を崩しながら、投げやすい体勢になることを「体さばき」という。基本的な体さばきには、「前さばき」「後ろさばき」「前回りさばき」「後ろ回りさばき」などがある。



右足前さばき



左足後ろさばき



右足前回りさばき



左足後ろ回りさばき

3 受身（うけみ）

受身は、「正しく、安全に投げられるための技能」とも言える。投げられまいと無理に頑張るのではなく、安全に投げられることが、柔道そのものの投技の醍醐味を味わう素地を作り出す。

一般的に、後方へ倒れる場合、人は、立ち直り反応（反射）が働いて、姿勢を元に戻そうとすることは知られている。したがって、頭は、垂直方向へ引き戻されるわけであるが、時として重力に負けて、後頭部を打つことがある。氷に足を滑らせて後方へ転倒して頭を打つことは分かりやすい例である。特に、後方への受身は、後ろに身体が倒れる際に、接地する瞬間に顎を引くことで、腹筋の収縮により体幹が丸まり（屈曲）、後頭部の打撲から逃れることを学習することができる。さらに、その衝撃を、両手、両腕で畳を叩く動作によって分散させる。言わば、上手な転び方を学んでいくことになる。

受身習得の段階別指導例

段階1	単独で受身ができる
段階2	相手に負荷をかけられて単独の受身ができる
段階3	相手に投げられて受身ができる
段階4	連絡する技で投げられて受身ができる
段階5	自分の技を返されたとき受身ができる

初歩の段階では繰り返し練習して、正しい動作を習得する必要がある。また、競技者の技能レベルに応じて、段階的な指導が大切となる。

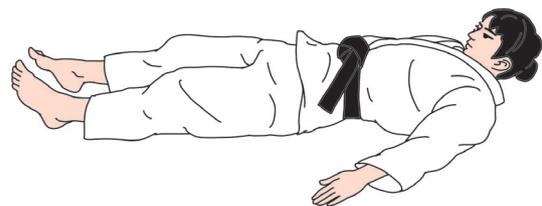
（1）後ろ受身

▶ 仰向けの姿勢から

はじめは仰向けの姿勢で畳に頭をつけ、両手を胸の前に上げ、手のひらを下にして両方の腕全体で同時に畳を叩く。たたいた瞬間に顎を引いて頭を上げる。



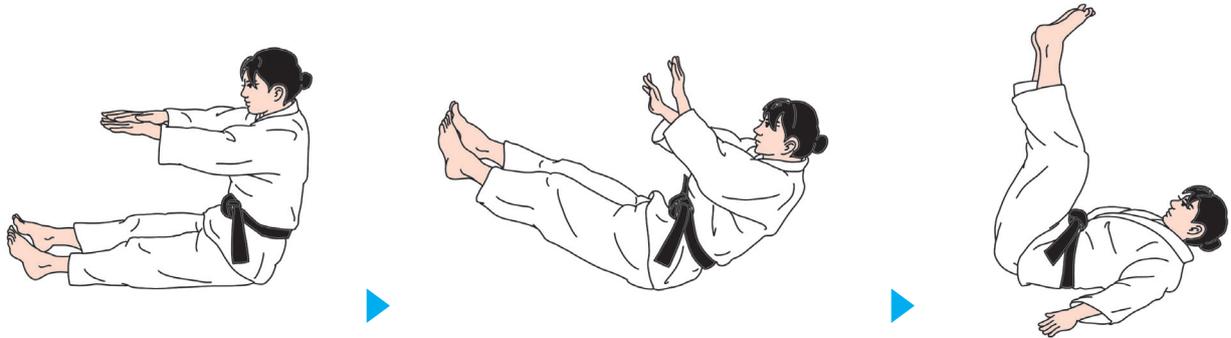
【後ろ受身】



▶長座の姿勢から

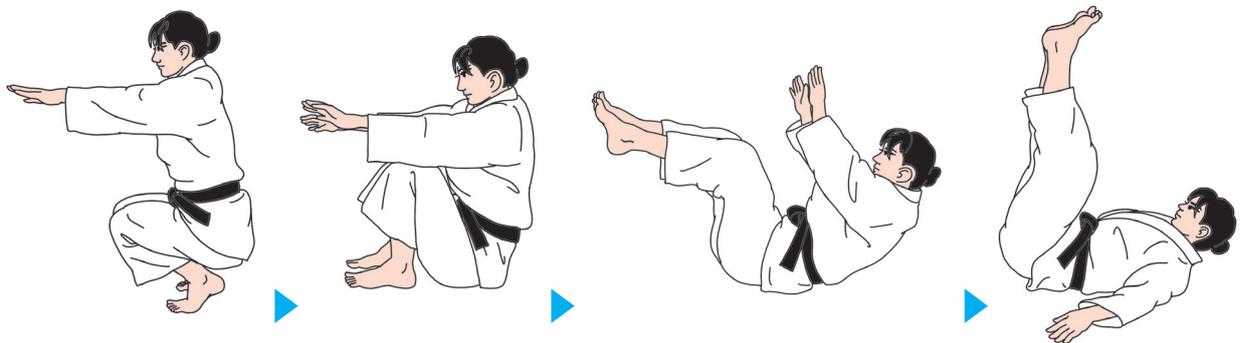
両脚と両腕を前方に伸ばした姿勢から、背中を丸めて両脚を伸ばしたままで後方に転がるように倒れる。

後ろ帯が畳につく瞬間に両腕で強く畳を叩く。後頭部を打たないように顎を引き、帯の結び目を最後まで見るようにする。



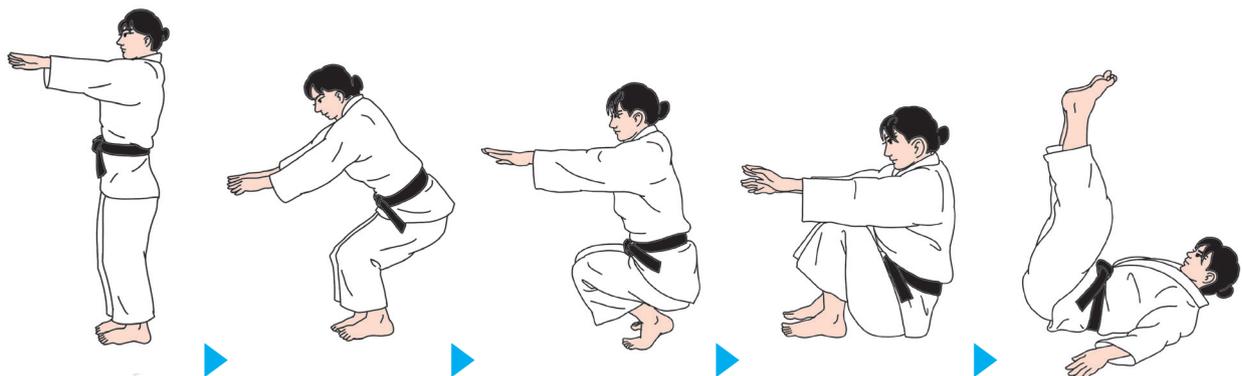
▶^{ぞんきよ}蹲踞の姿勢から

両腕を前に伸ばした姿勢から、^{でんぶ}臀部を踵の近くに下ろし、後ろに転がるように倒れて受身をとる。



▶中腰や立位の姿勢から

慣れてきたら段階的に姿勢を高くしていく。



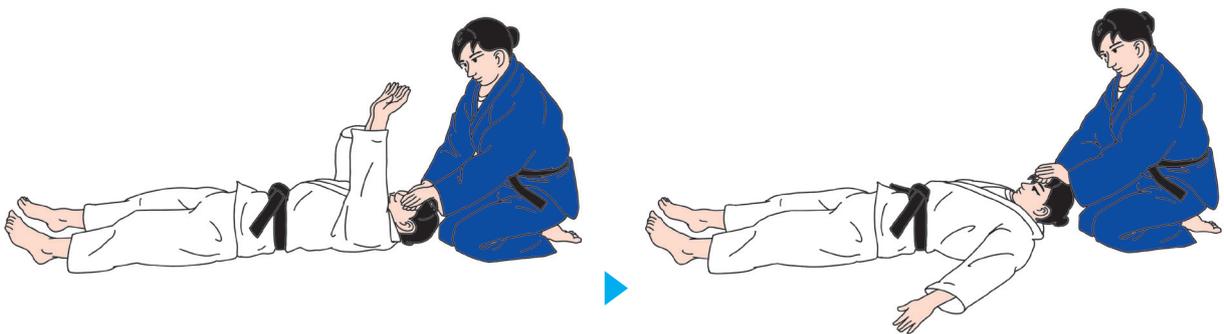
▶ 2人組でゆりかご運動

2人組で転がる練習を行う。



▶ 2人組で首の緊張を確認

おでこに手を乗せて、腕で畳をたたいた瞬間に顎を引き、首の筋肉の緊張を手で感じる。



▶ 2人組で後ろに倒れる練習

胸の前に伸ばした手をつかみ、後方に押し込むようにして倒す。この練習も長座から始め、蹲踞、中腰、立位と段階的に高さを変化させる。



(2) 横受身

▶長座の姿勢から

(後ろ受身を発展させた腕だけの横受身)

両脚と両腕を前方に伸ばした姿勢から、背中を丸めて両脚を伸ばしたままで斜め後方に転がるように倒れる。

後ろ帯が畳につく瞬間に片腕で強く畳を叩く。後頭部を打たないように顎を引き、帯の結び目を最後まで見るようにする。



【横受身】

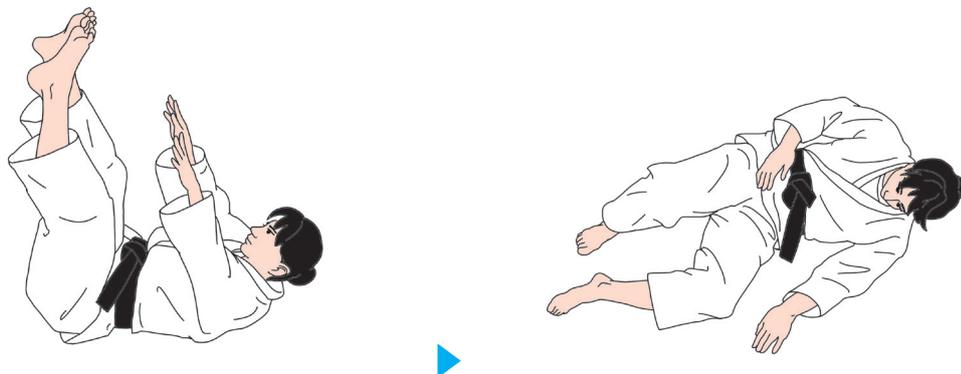


▶仰向けの姿勢から

(腕と脚を使った横受身)

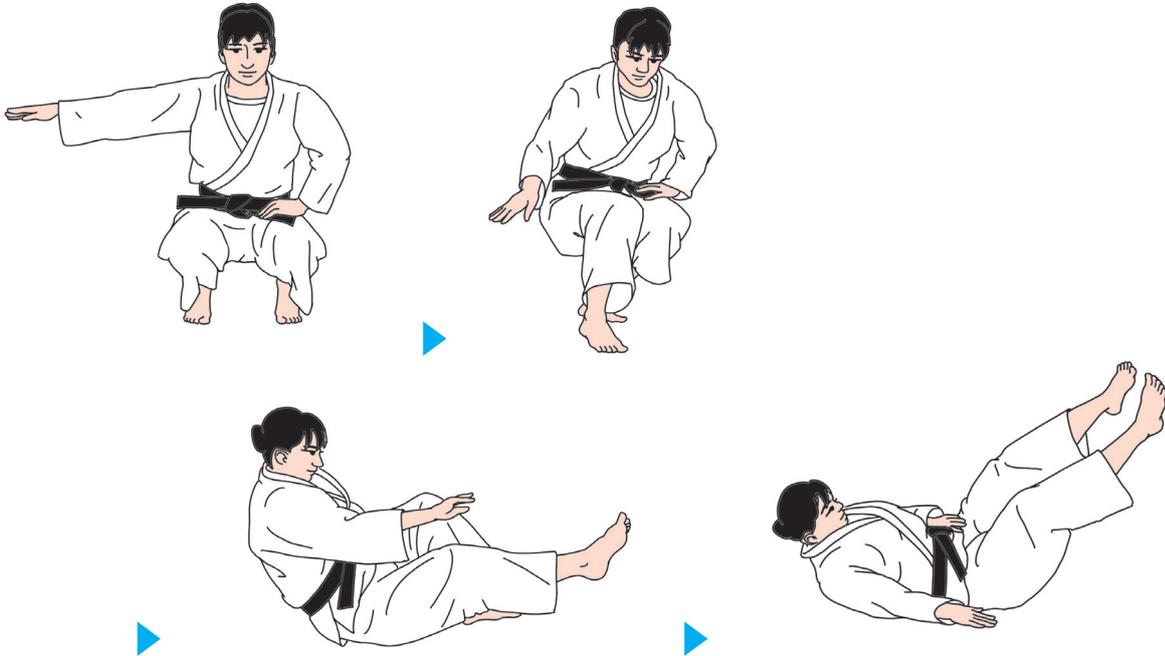
仰向けで両腕、両脚を上げた姿勢から、左(右)側に体を倒す。左腕は体側から握りこぶし一つ分

の所を叩く。両膝は軽く曲げ一足長半の間隔をあける。下の脚は側面全体で、上の脚は足裏で畳を同時に叩く。



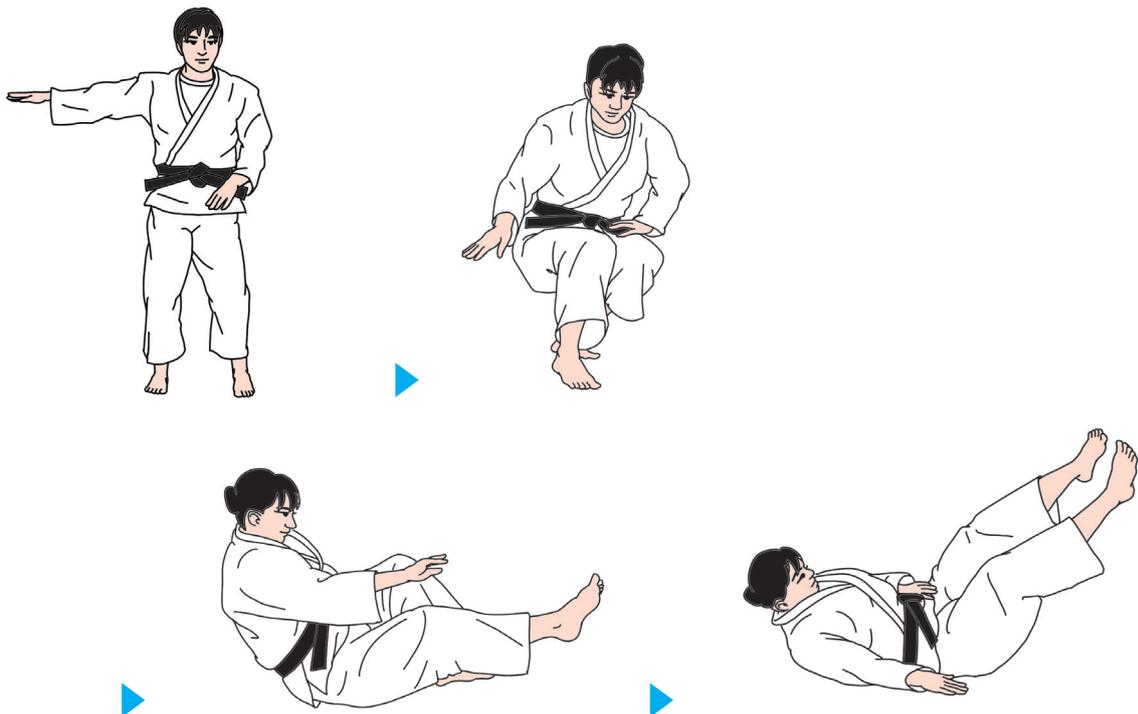
▶ 蹲踞の姿勢から

蹲踞の姿勢から、左(右)腕を横に上げ、左(右)脚を前から横に移動させながら、横向きになって左(右)腕で畳を叩く。



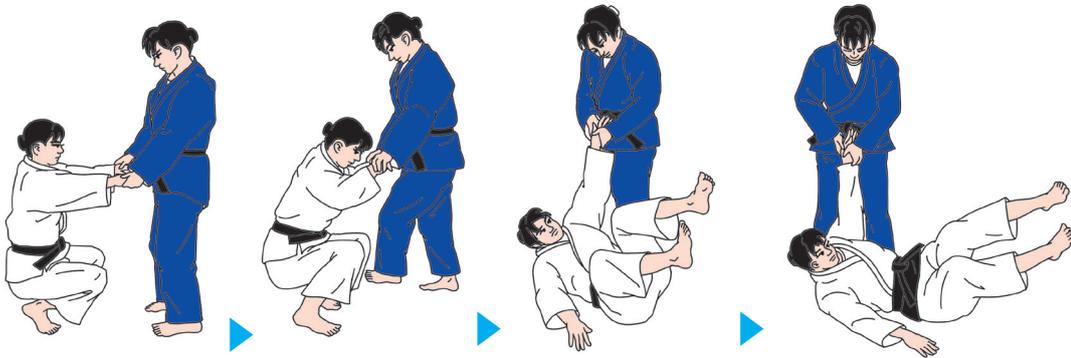
▶ 中腰や立位の姿勢から

段階的に姿勢を高くしていく。高い位置から練習する場合は、片足でしっかりと支持しながらお尻を踵に近づけてから転がる。



▶ 2人組で後ろに倒れながら受身をとる練習

胸の前に伸ばした手をつかみ、後方に押し込むようにして倒す。片側の手を離し、両手で支えながら横受身を行う。

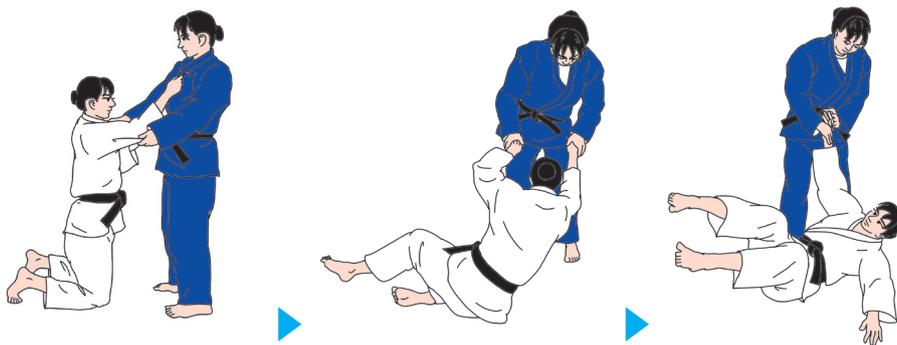


▶ 2人組で崩し・体さばきと関連付けた受身の練習

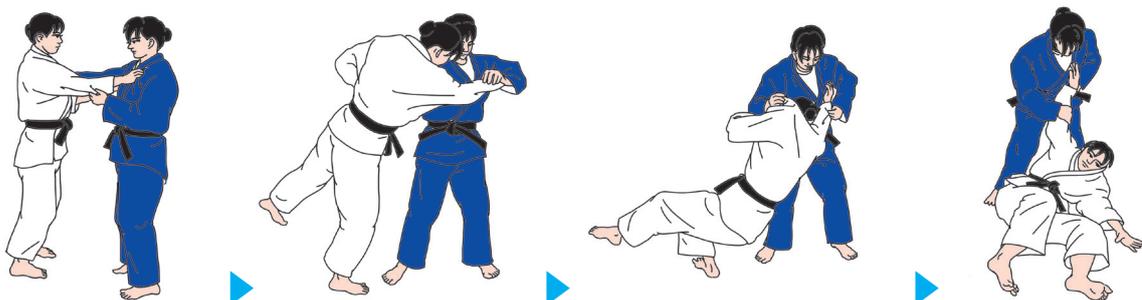
膝つき姿勢から、横に崩して、受身をとる練習を行う。



膝つき姿勢から、前に崩して、受身をとる練習を行う。



後ろさばきで前に崩して、受身をとる練習を行う。



(3) 前受身

▶ 正座の姿勢から

正座の姿勢から、手のひらと前腕部を使って畳を叩く。慣れてきたら段階的に叩く位置を遠くにする。胸とお腹が畳につかないよう前腕と膝で支える。



▶ 膝立ちの姿勢から

膝立ちの姿勢から、前方に伸びるように倒れ込み、畳を叩く。段階的に倒れ込む距離を伸ばしていく。



▶ 蹲踞の姿勢から

蹲踞の姿勢から、軽く跳ねるようにジャンプをして、つま先がつくと同時に畳を叩く。つま先と前腕部で体全体を支える。

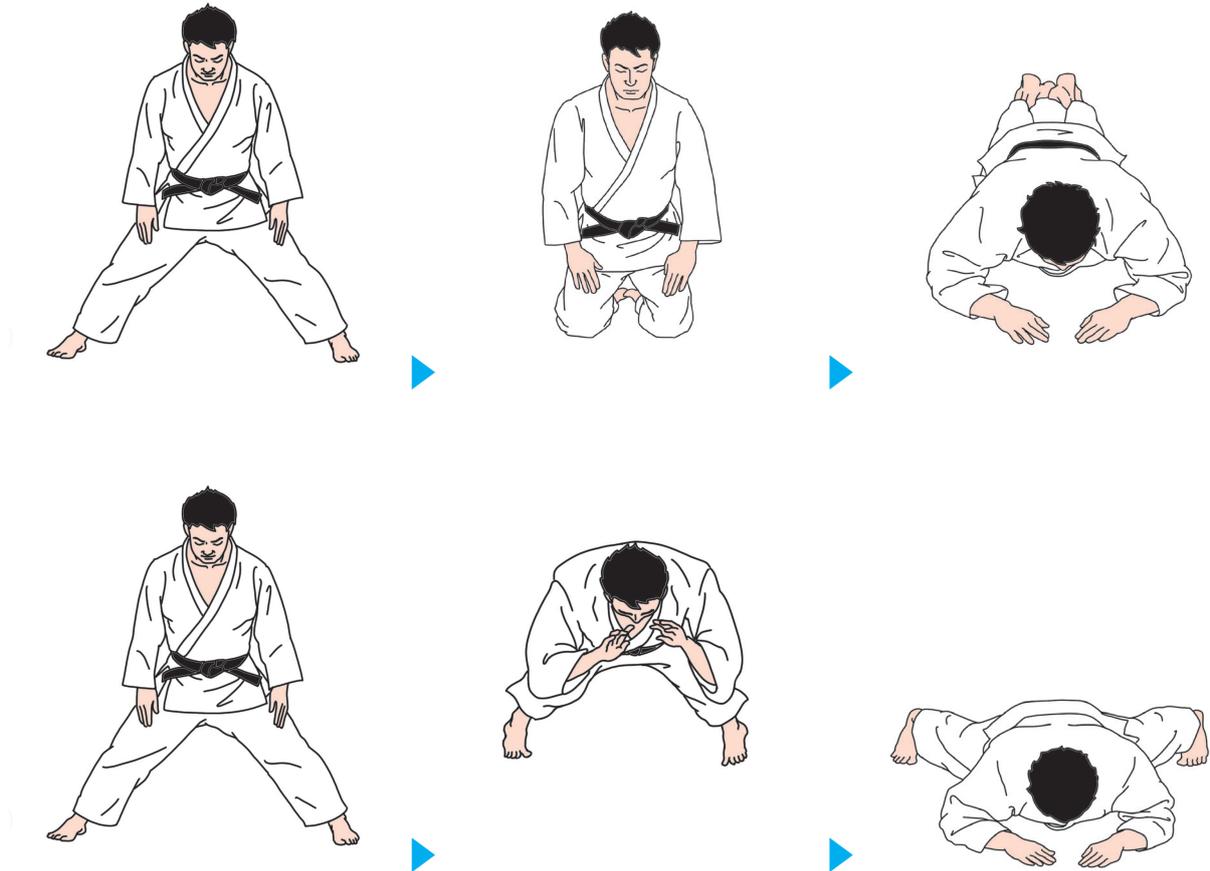


▶立位の姿勢から

立位から練習する場合に恐怖心がある場合は、膝をつきながら練習する。また膝をつかずに練習する場合は、脚を開き前傾になることで高さが変わるので、自分の技量に合った強度を設定し、軽くジャンプをして、つま先がつくと同時に畳を叩く。つま先と前腕部で体全体を支える。

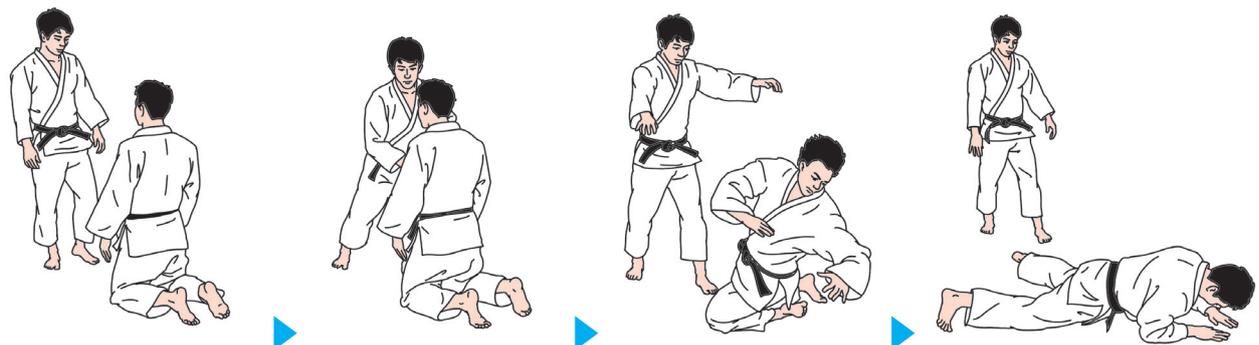


【前受身】



▶2人組で反転して前受け身の練習

後方に向かって軽く肩を押し込み、反転して前受け身をとる。



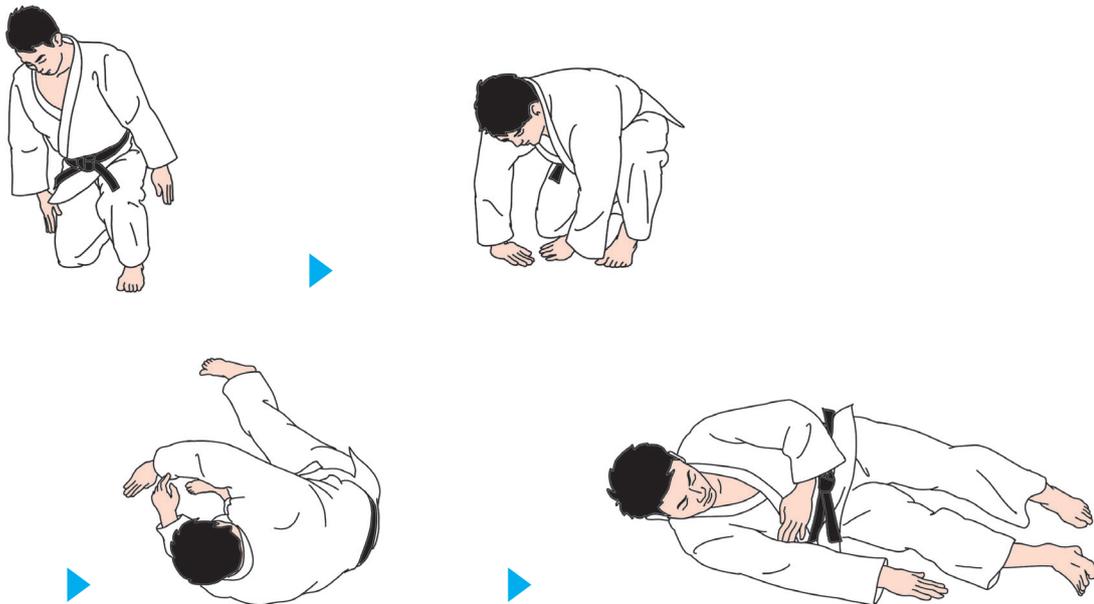
(4) 前回り受身

▶片膝つきの姿勢から横に回る

片膝をついた姿勢から膝をついている側の手の指を内側に向けて畳に置く。置いている手と膝の間に、逆側の手を差し入れるように置いて横に回る。最後は横受身の姿勢で受身をする。

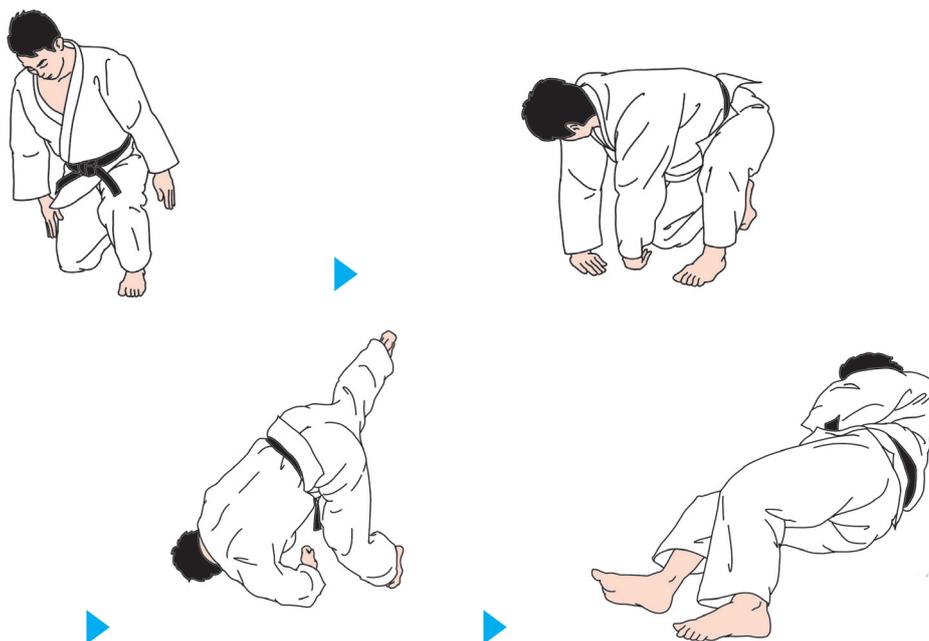


【前回り受身】



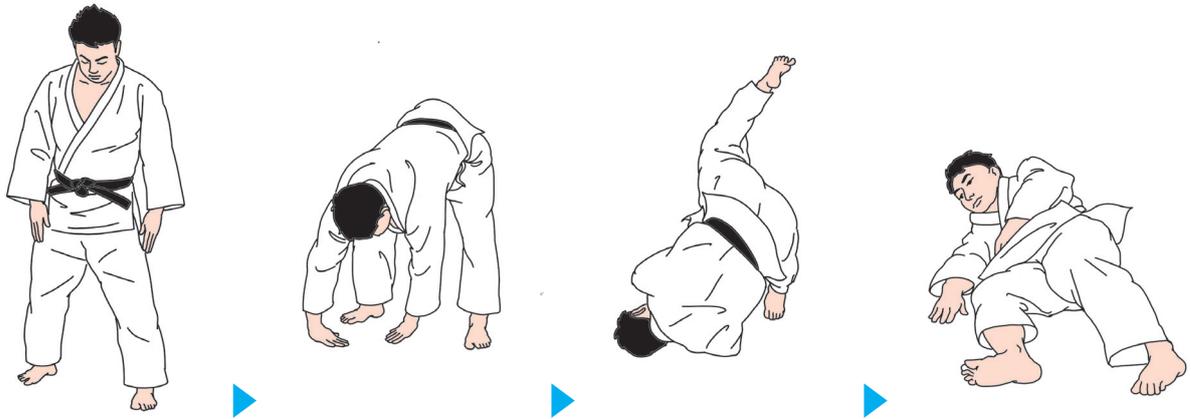
▶片膝つきの姿勢から前に回る

片膝をついた姿勢から膝をついている側の手の指を内側に向けて畳に置く。もう片方の手は手刀を作り、手の甲を内側に向け、指先が自分の方を向くようにして畳につける。膝をついている方向に頭を逃し、腕の外側から後方を見るようにして、前に回る。



▶立位の姿勢から前に回る

段階的に姿勢を高くしていく。立位から行う場合は回る際に脚でしっかりと畳を蹴り、前方に大きく回る。



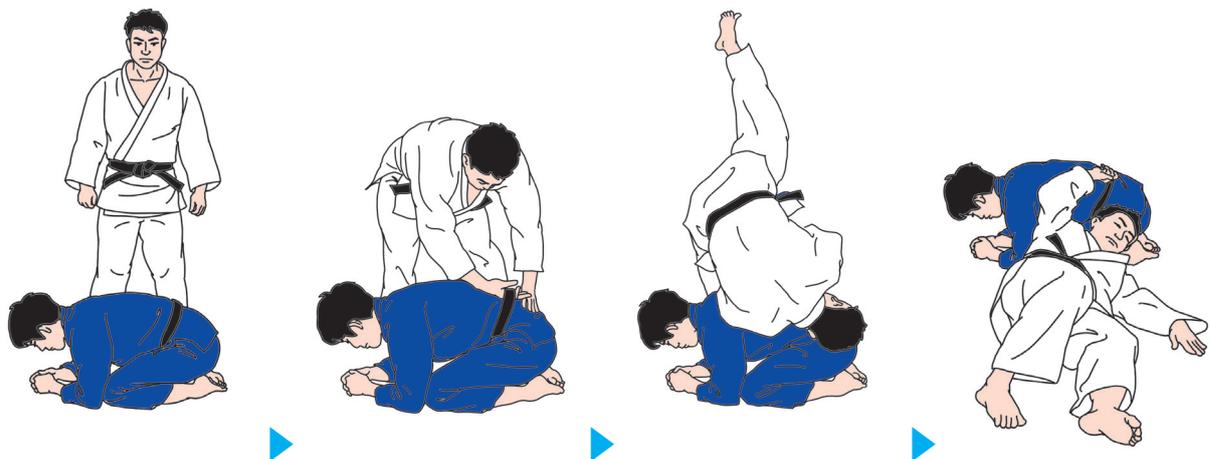
▶2人組で補助をしながら前回り受身の練習

横から片方の腕を持ち、回るタイミングに合わせて支えながら、前回り受身の練習を補助する。



▶うつ伏せの相手を利用して前回り受身の練習

一方がうつ伏せになり、背中側から帯に指を入れて、前回り受身の練習を行う。



4 投技 (なげわざ)

投技の基本動作の構成要素は、「姿勢」「組み方」「進退動作」「崩し」「体さばき」「受身」になる。全ての要素が、機能することで正しく、合理的に、かつ安全に投げることが可能になる。

子どもの指導では、基本動作の指導を簡単な説明と単純な練習で済ませるのではなく、「柔道の投技に必要な動きづくりのトレーニング」として反映させた、指導展開の工夫も必要である。また、

相手を投げた際は、受身がとりやすいようにしっかりと支え、絶対にケガをさせないように制することを指導することが重要である。

ここではよく使われる投技の基本的な指導法を紹介する。

※技の解説は、取 (技をかける人) は青、受 (技を受ける人) は白で表現している。

膝車 (ひざぐるま)

取は、前さばきで、受を右前に崩し、受の右膝に、左足裏を当て、それを軸に車のように回転させて、受を前方に投げる。

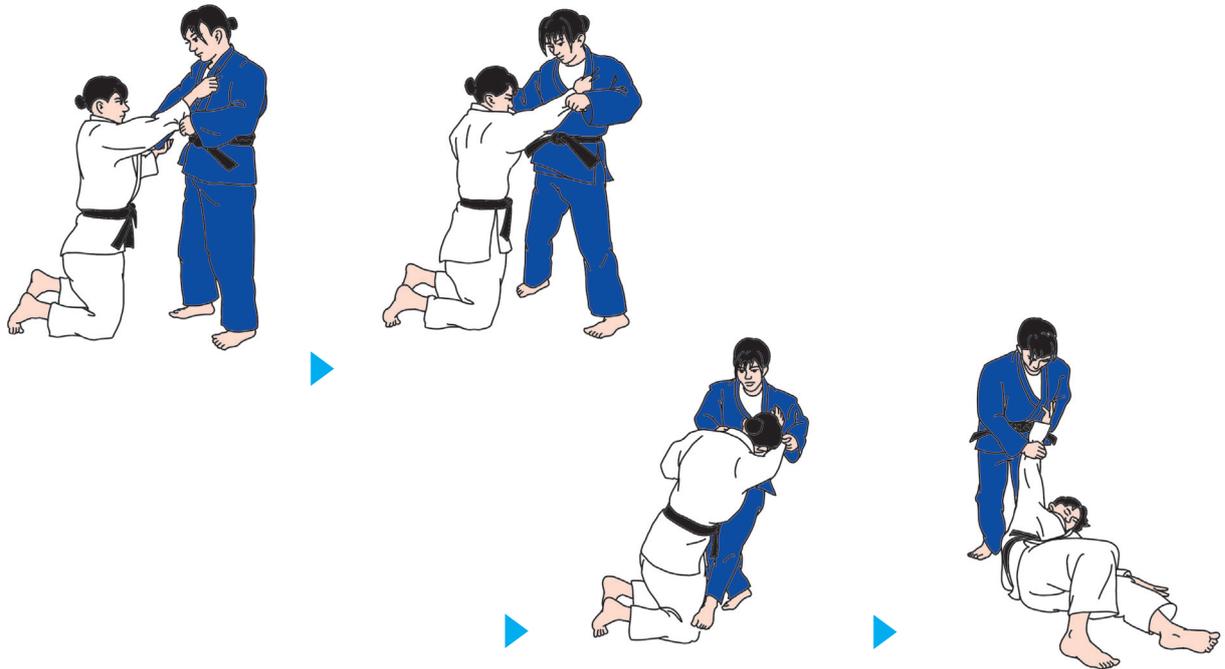


【膝車】



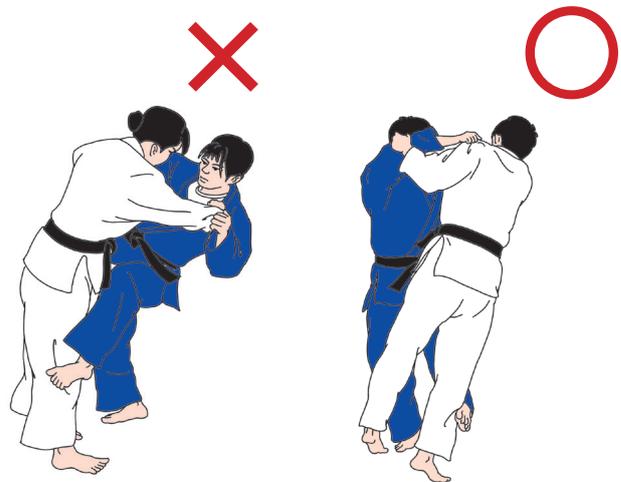
▶初歩のかけ方

受は両膝つきの姿勢で、取は前さばきで受を前に崩し、左足裏を膝に当てて投げる。



▶陥りやすい欠点

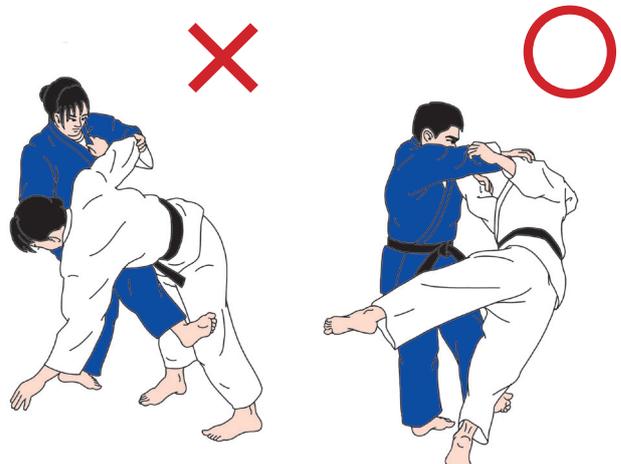
取は受を前方に崩す際、自身の体重を利用して崩そうとするとバランスが保てない。引手と釣手で受を崩し、しっかりと片足で自立できるよう膝や腰を安定させながら技をかける。



▶危険な状態

取が逆方向に技をかけ、受が倒れるのを防ぐために手をつく動作は大変危険である。

取は必ず引手の方向に技をかけるようにする。

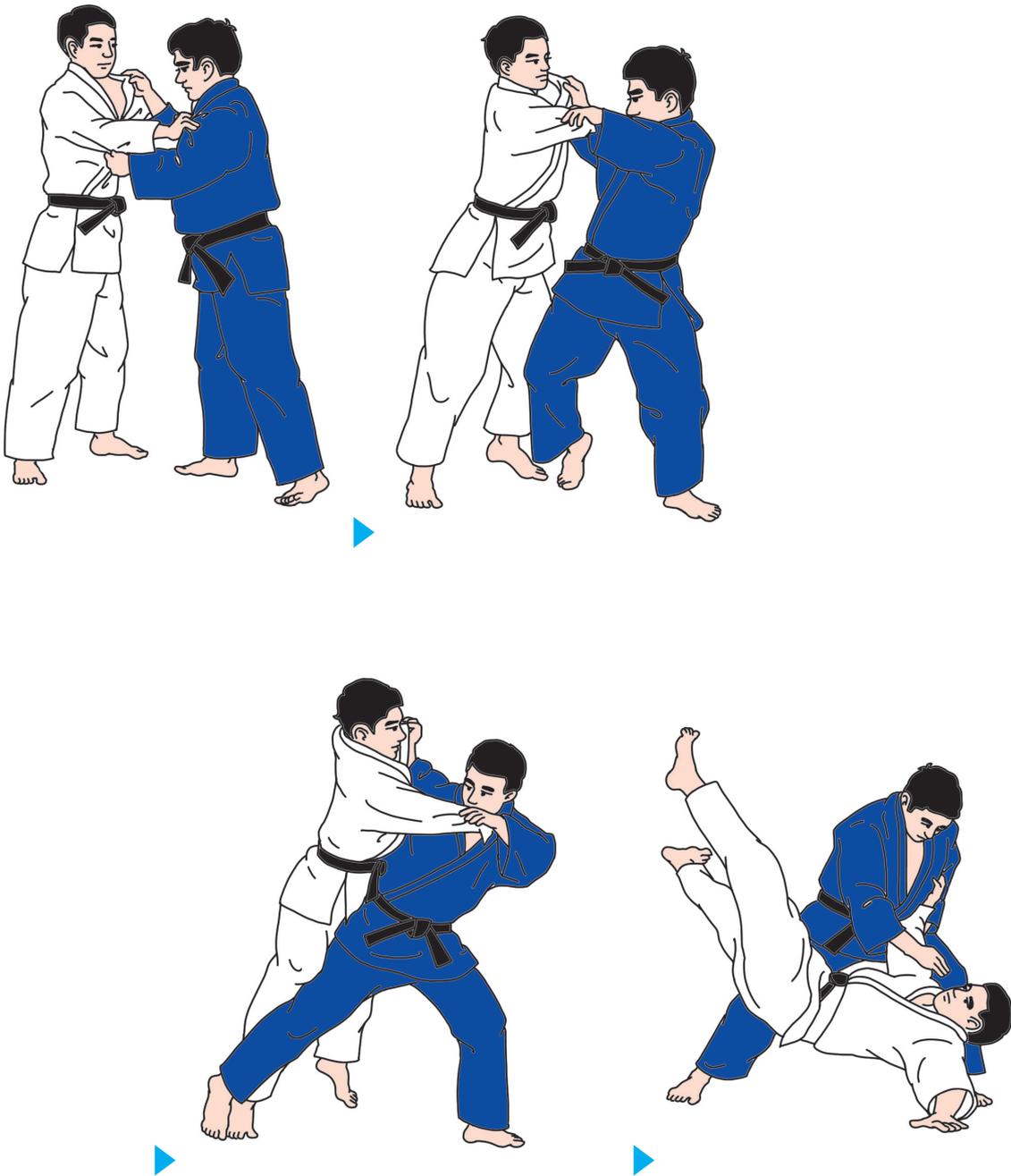


体落 (たいおとし)

取は、後ろさばき（前回りさばき）で、受を右前に崩し、受に重なるように回りこみ、さらに右足を一步、受の右足の外側に踏み出し、受を前方に投げる。

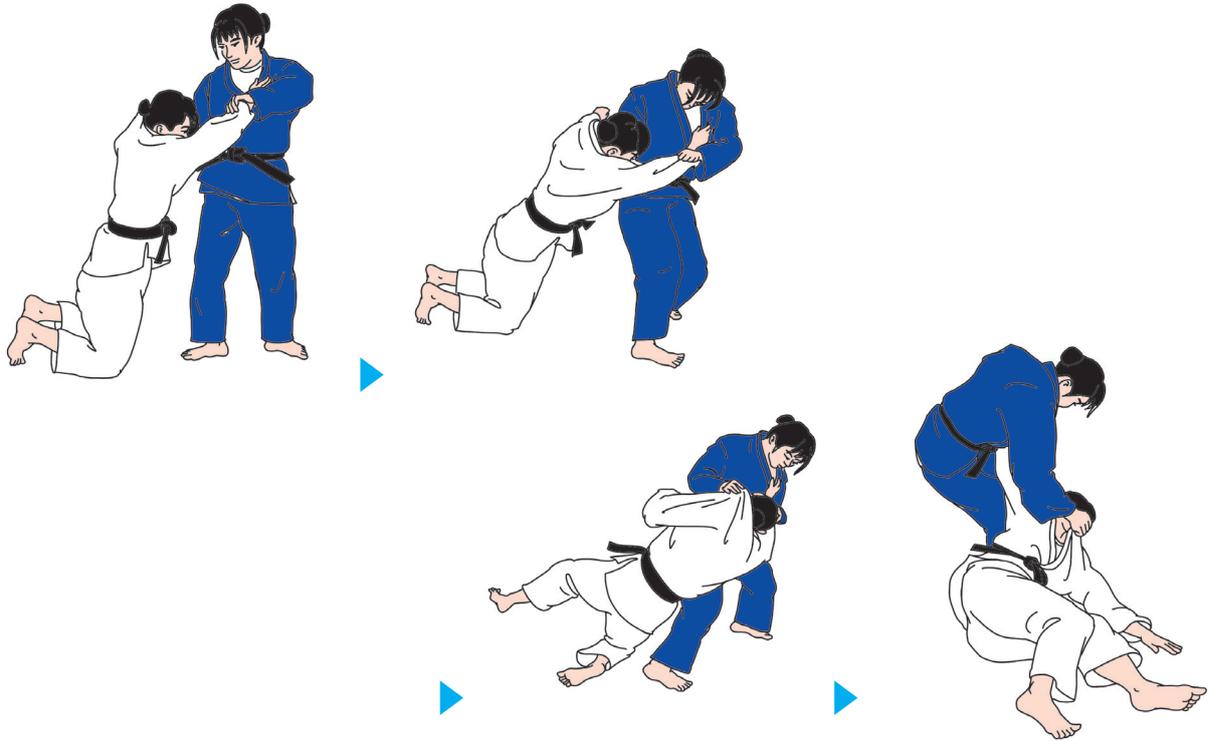


【体落】



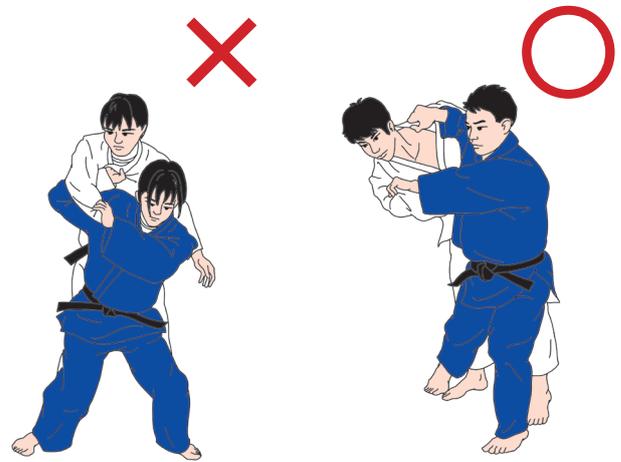
▶初歩のかけ方

受は両膝つきの姿勢で、取は後ろさばきで受を前に崩し、右足を踏み出して投げる。



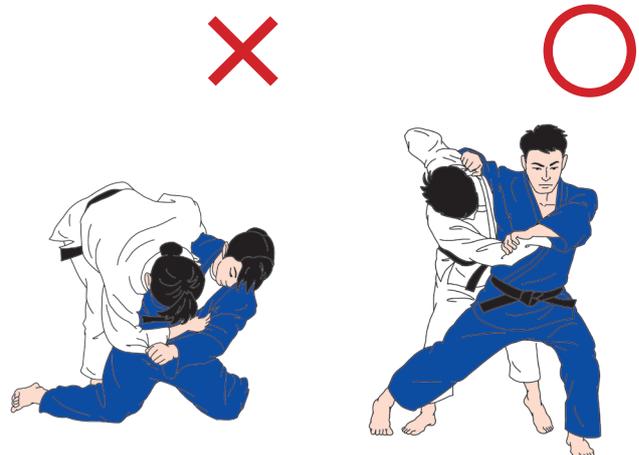
▶陥りやすい欠点

取は技をかける際、引手側の受の腋下に釣手の肘が入ってしまうケースがある。体落は釣手側の受の腋下に肘を入れるようにして、受を前に崩す。



▶危険な状態

取がつぶれながら技を仕掛けると、受が頭や肩から落ちる恐れがあり、大変危険である。取は上体を起こして脚を開き、安定した姿勢を保つ。

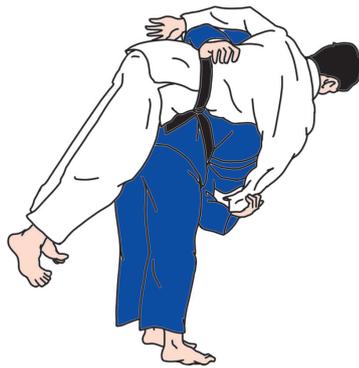
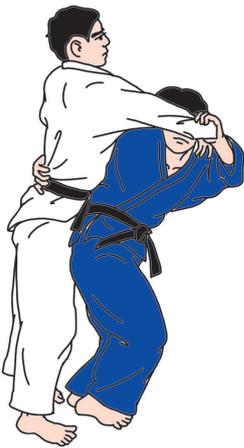
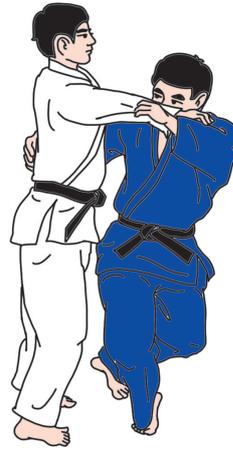


大腰 (おおごし)

取は、前回りさばきで、受を前に崩し、受の後ろ腰に右腕を回し、受を引き付けながら腰に乗せて前方に投げる。

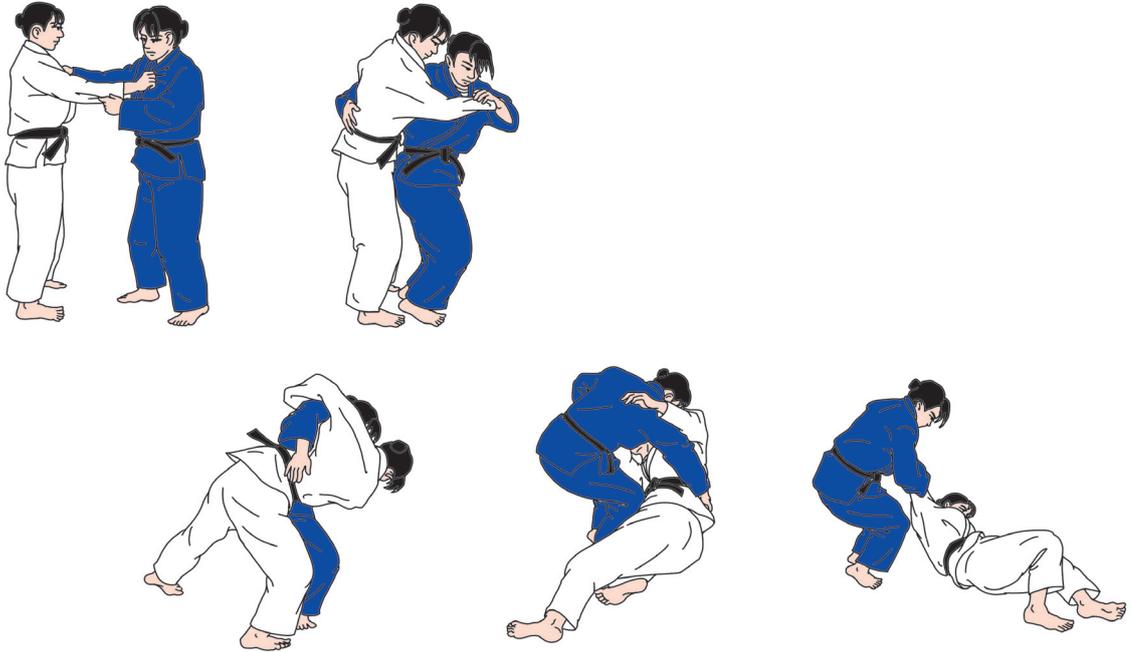


【大腰】



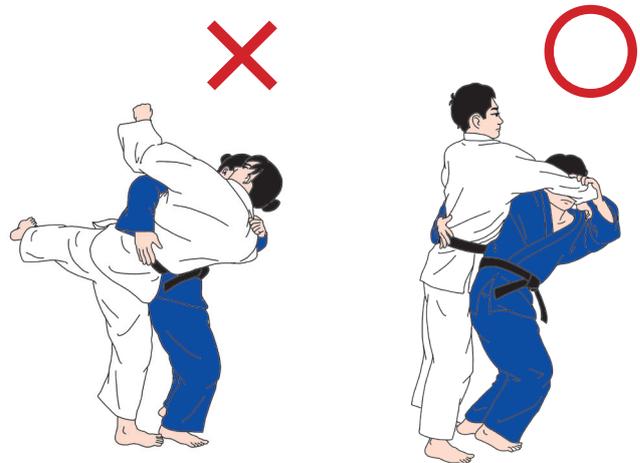
▶初歩のかけ方

取は前回りさばきで受を前に崩し、右手を受の後ろ腰に当てて横に振るように投げる。受は右足を踏み出して体を支えながら受身をとる。



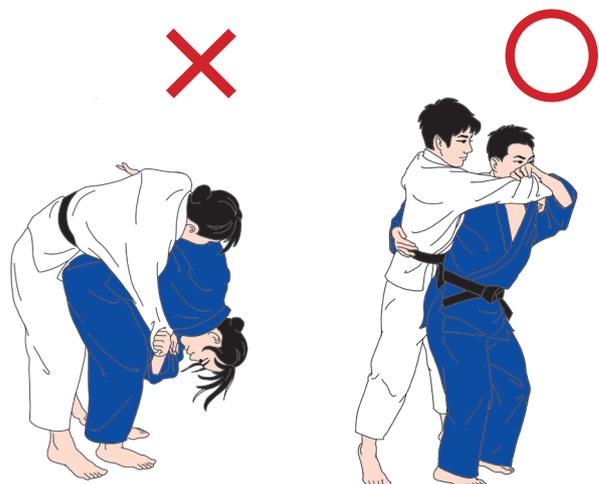
▶陥りやすい欠点

受が取の技を受ける際、投げられる準備をして横を向いてしまうと、取は腰の上に乗せることができない。受は正面を向いて背筋を伸ばして技を受ける。



▶危険な状態

取の上体が前屈して頭が下がっていると、倒れ込んだ際に頭や頸を損傷する怖れがあり、大変危険である。取は上体を起こし正面を向いて、体側に受をしっかりと引き付けて技に入る。

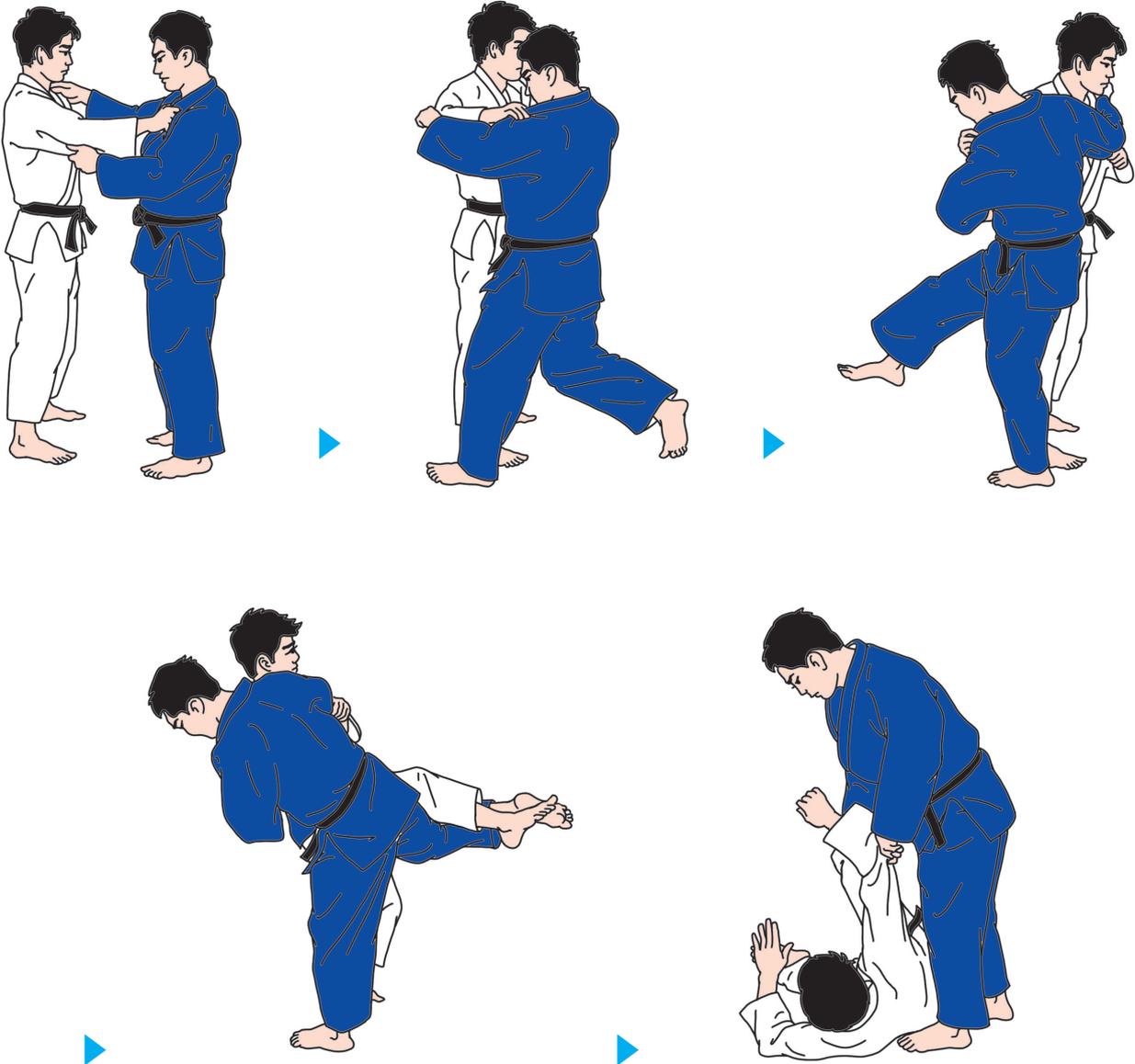


大外刈 (おおそとがり)

取は、受の横に踏み込み、受を後方に崩し、脚を外側から刈り上げて後方に投げる。

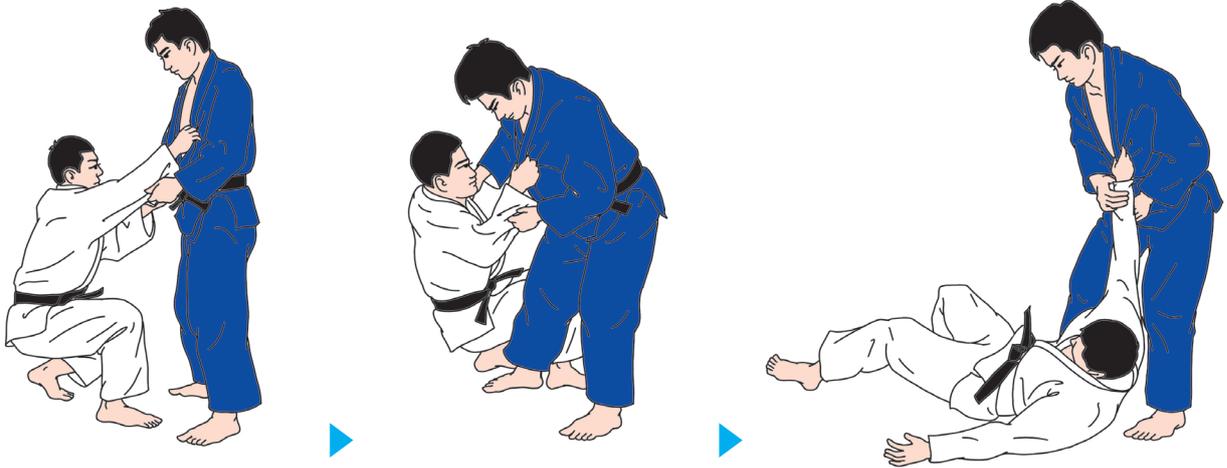


【大外刈】



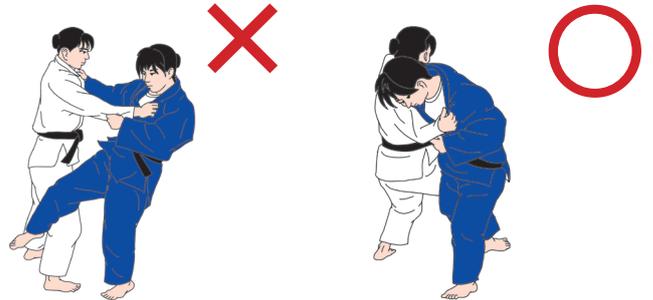
▶初歩のかけ方

受は蹲踞の姿勢で刈られる脚を一步前に出す。
 取は受の出している脚を刈り後方に倒す。慣れてきたら段階的に姿勢を高くしていく。



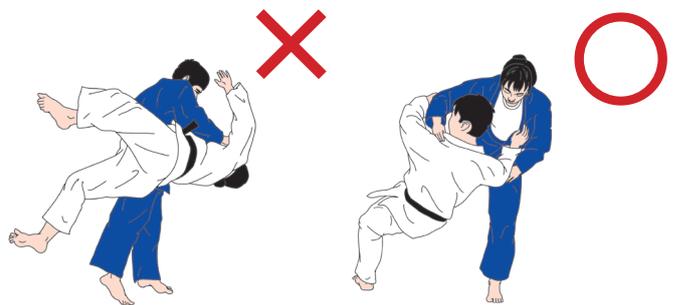
▶陥りやすい欠点

取の一步目の踏み込みが浅い状態で刈ろうとすると、バランスが保てずうまく受を倒せない。取は受の脚の横に踏み込み、自立できる姿勢で技をかける。



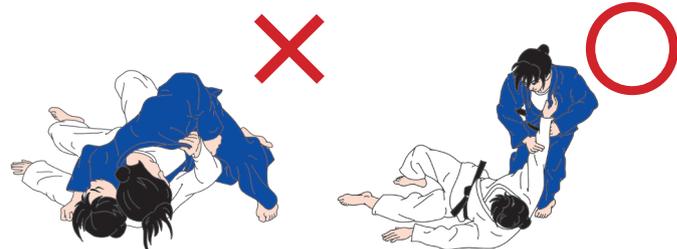
▶危険な状態

初心者に対して受の両脚が宙に浮くような状態で投げる行為は、後頭部を打つ恐れがあるため大変危険である。受は支えとなる片足を畳につけた状態で投げられる。



また、取が投げた後に倒れこんで受に重なる行為も後頭部を打つ原因となる。

取は投げた後、安定した姿勢で引手を保持すること。



5 固技（かためわざ）

固技とは、抑込技、絞技、関節技の総称のことである。相手の身体を制する「抑込技」、頸^{くび}を腕または柔道衣、ときには脚で絞める「絞技」、肘の関節を極める「関節技」、どれも、寝姿勢で施されることがほとんどであるため、通常「寝技」と呼ばれている。普段の練習では、立姿勢でかける技を「立技」、寝姿勢でかける技を「寝技」と区別することが多い。

固技は、投技と同じように「力の使い方」が重要であり、「柔道の技」の特徴を示しやすいものである。

抑込技、絞技、関節技は、それぞれの特性はあるが、共通して重要なのは、身体を制することである。そして基本となるのは抑込技であり、抑込技を正しく習得することで、柔道の面白さ、深みを感じることができる。

抑込技の3条件

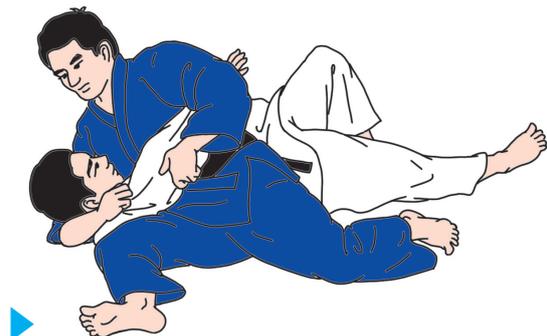
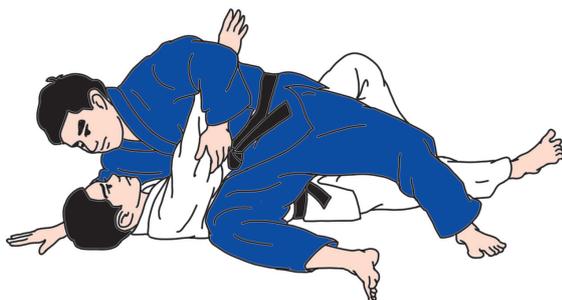
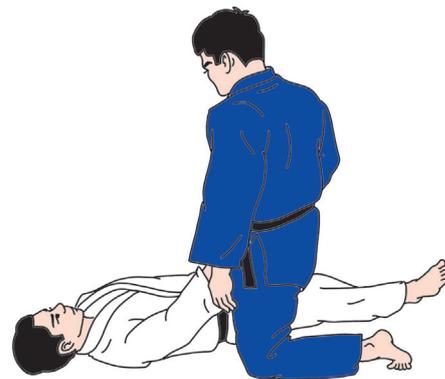
1. 受が仰向けの姿勢である
2. 取が受に覆いかぶさっている
3. 取が脚を絡まれるなど受から拘束を受けていない

ここではよく使われる抑込技の基本的な指導法を紹介する。

※技の解説は、取（技をかける人）は青、受（技を受ける人）は白で表現している。

袈裟固（けさがため）

取は受の右側に腰をつけ、左腋下に受の右腕を挟んで右袖を握る。右手は受の首を抱え、後襟を握る。両脚を大きく前後に開いて安定を保ち、右胸で受の胸を圧するように抑える。

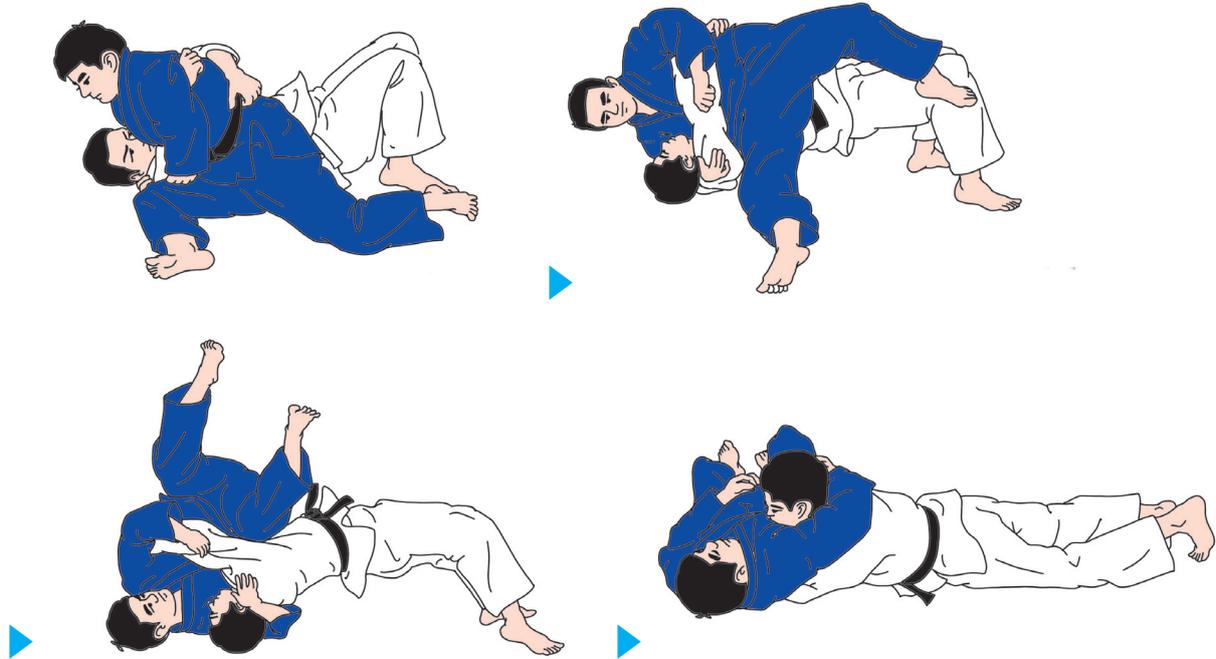


▶ 応じ方

受は取の帯を持って、斜め上方向に向かってブリッジで返す。



【応じ方 (てっぽう返し)】



▶ 袈裟固に関連する体さばき

取はうつ伏せの姿勢から腕で上半身を支えて、腰を捻り、左右の脚を入れ替える。

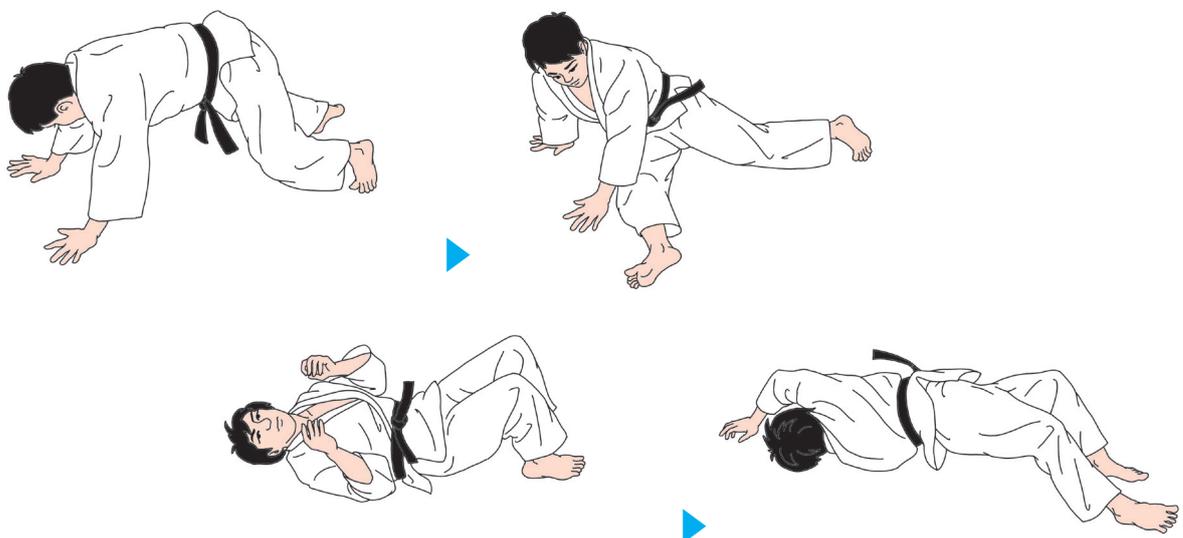
受は仰向けの姿勢から片側の肩を使って斜め上の方向に腕を伸ばし、背中とお尻を浮かせてブリッジを行う。



【体さばき
(脚の入替)】

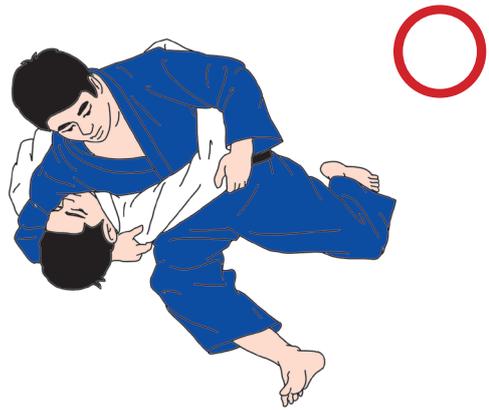
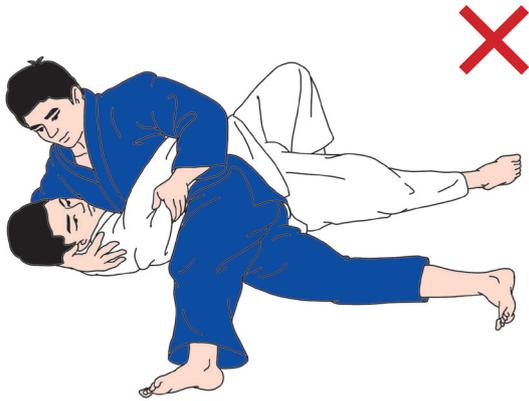


【体さばき
(肩ブリッジ)】



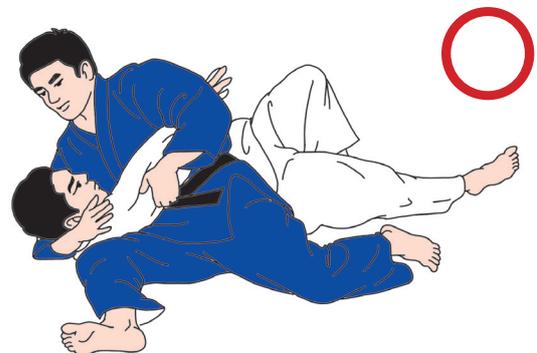
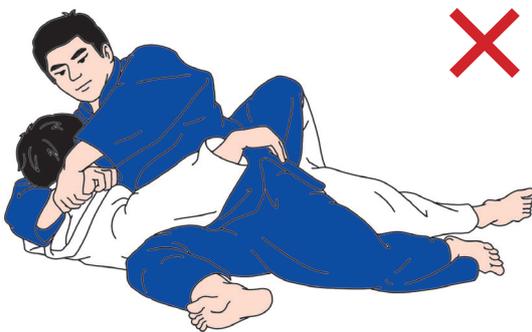
▶ 陥りやすい欠点

取の脚の開きが逆になると、返されたり、脚を絡まれやすくなるなど、受が逃れやすくなる。受に近い脚が前方に、遠い脚が後方にくるように開く。



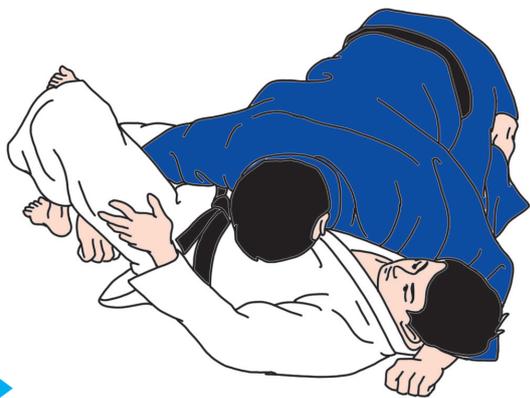
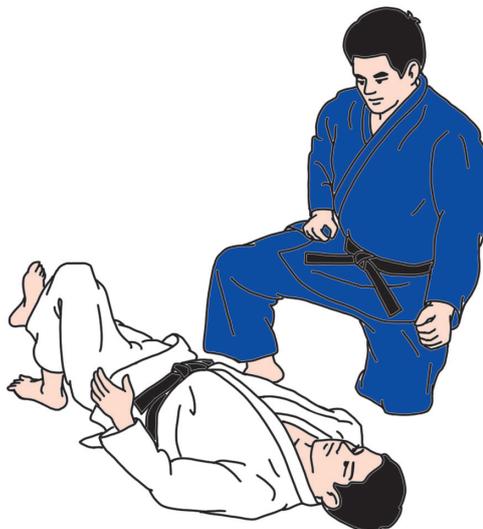
▶ 危険な状態

取が受の頸だけを抱えて、^{けいつい}頸椎を引き伸ばすような行為は大変危険である。取は常に受の状態を見て、かばいながら抑える。



横四方固（よこしほうがため）

取は受の右側につき、右腕を受の股の間から下ばき又は帯を握る。左腕を受の首の下から入れて左横襟を握る。右膝を曲げて受の右腰に当て、胸を張るように受の胸を押しながら抑える。



▶ 応じ方

受は体を横にかわす動作を使いながら、取との間に隙間を作る。その隙間から腕を抜き逆側に体を捻ってうつ伏せになったり、脚を絡めて逃れる。



【応じ方（エビを使った逃げ）】



▶横四方固に関連する体さばき

取はうつ伏せの姿勢から腕で上半身を支える。体を捻り、捻った方向の脚を曲げて、手と脚を近づける。

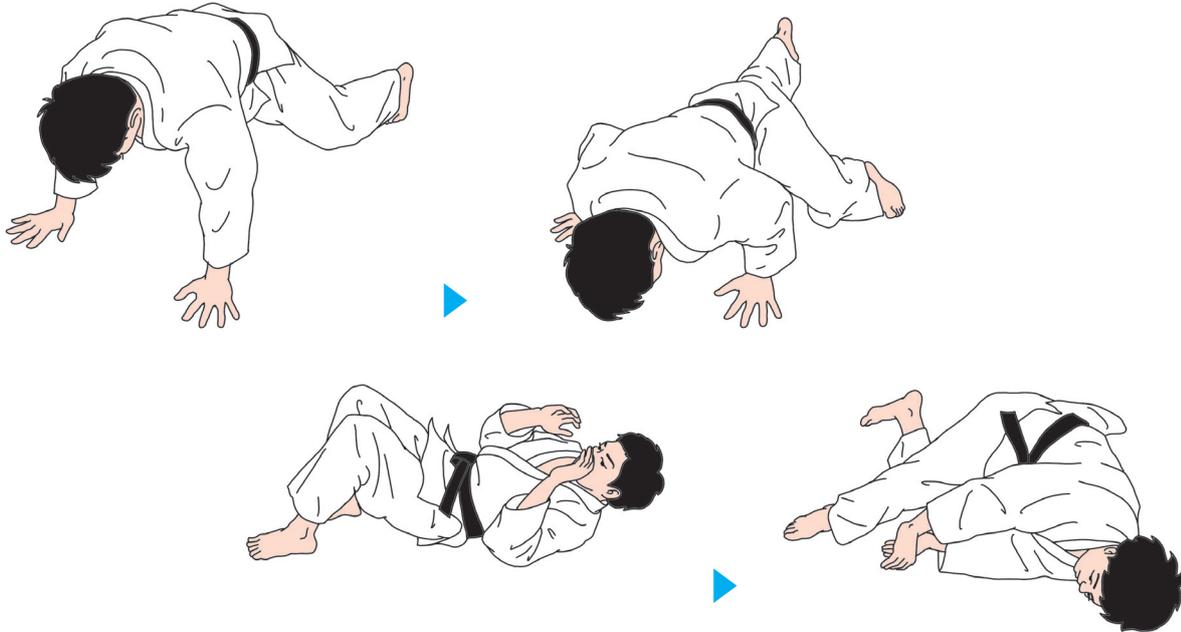
受は仰向けの姿勢で、片側の脚をお尻に引き付ける。引き付けた脚と逆に体を捻りながら脚を伸ばし、肘と肩を支点として体を丸めることで懐に空間を作る。



【体さばき
(足の引き寄せ)】

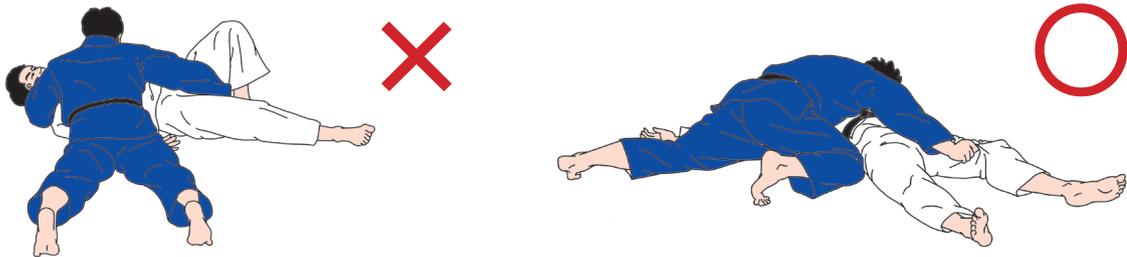


【体さばき
(エビの練習)】



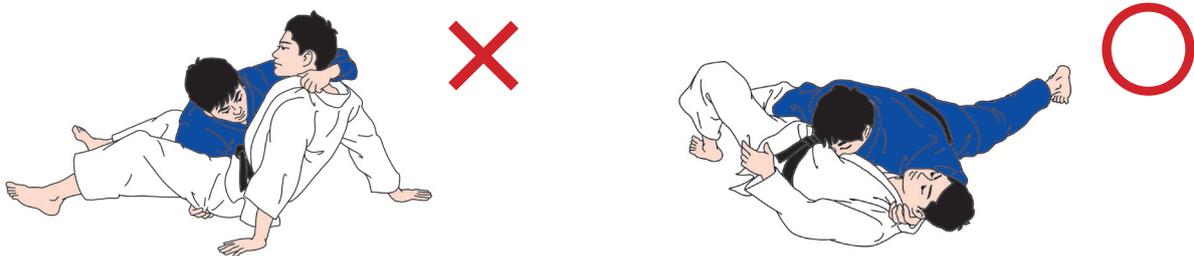
▶陥りやすい欠点

取の両膝が伸びていると、受の脚が自由に動き、逃れやすくなる。取は片膝を曲げて受の腰に当てる。



▶危険な状態

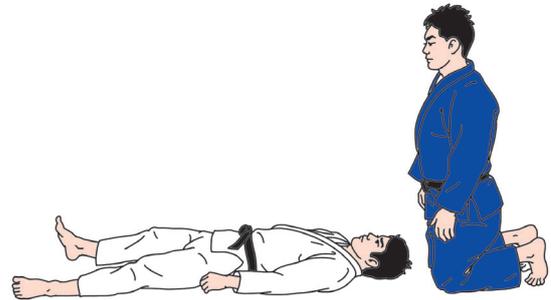
受が両腕を支えに無理に起きようとする行為は大変危険である。取は常に受の状態を見て、かばいながら抑える。



上四方固 (かみしほうがため)

取は受の頭側につき、受の上体の上に伏せて体を乗せる。両腕で受の両腕を抱えるようにして横帯を握り受の腕を制す。両脚は大きく開き胸で受の頭胸を圧して抑える。

※顔面に乗る行為は受の技術レベルを考慮して行うこと。



▶ 応じ方

受は両腕を取の肩に当て、押し上げながら、片脚もしくは両脚の踵で体を引き寄せ隙間を作り、体を捻ってうつ伏せになる。



【応じ方 (逃げ方)】



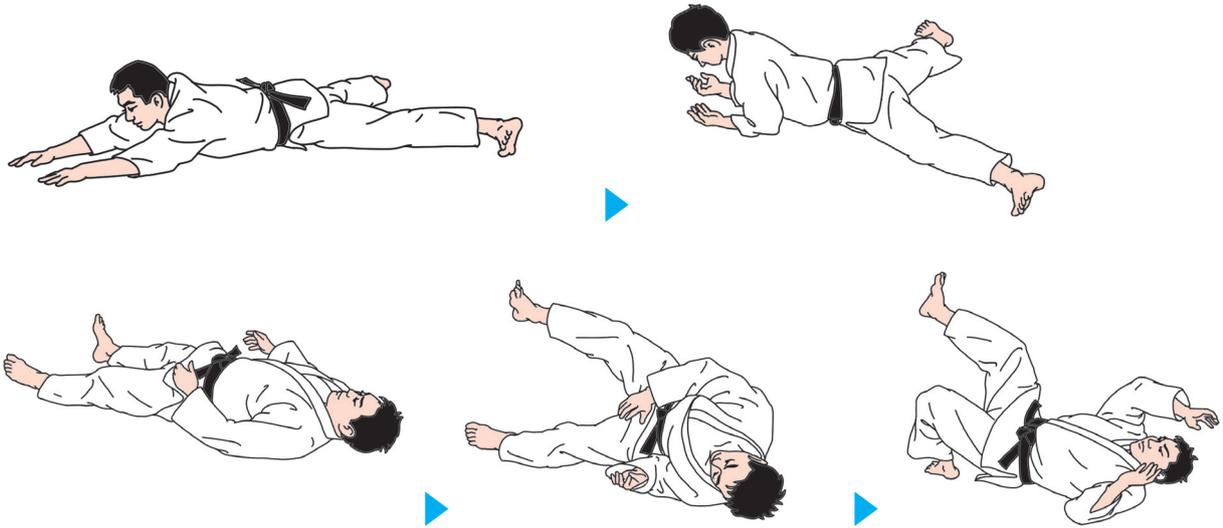
▶上四方固に関連する体さばき

取はうつ伏せから腕を伸ばし、両足の親指を立てた姿勢から、肘を支点にして前腕を回外させながら、体を引き付けて前進する。腋を締めたときに、胸を張り、両足の親指を立てる。

受は仰向けの姿勢から上半身を捻る。脚と肘と肩を使い、お尻を踵に引き寄せると同時に、両腕を上には振り上げる。



【体さばき (逆エビ)】



▶陥りやすい欠点

取は受の腕を制すことなく抑え込むと (崩上四方固)、受の腕が自由に動いてしまい逃れやすくなる。上四方固は受の両腕を抱えるようにして横帯を握り受の腕を制す。



▶危険な状態

受が逃れるためにブリッジをしながら腰を切る行為は大変危険である。取は常に受の状態を見て、かばいながら抑える。



6 練習方法

(1) 打ち込み（かかり練習）

打ち込みは、正しい技の習得を目的に行われる。打ち込みは、投技では投げる前までの動作を反復して練習する。強引な技や無理な体勢での攻防はケガや事故をまねく危険性があるため、打ち込みでしっかりと技のかたちを身に付けることが重要である。

打ち込みは、単に掛け数をこなすだけではなく、正しい崩しや体さばきを意識しながら行わせなければ、成果を期待できない。特に、内股等で頭から突っ込んでしまう危険な体勢の打ち込みは早々に矯正しなければならない。

また、受が手を離して取の技を受けるのでは、取の練習を阻害するだけでなく、受にとって大切な正しい応じ方の練習にならない。危険防止のためにも、両手できちんと引手と釣手を持ち、正しい姿勢で技を受けるようにする。



お互いに引手と釣手を持つ正しい打ち込みの受け方

(2) 投げ込み（約束練習）

投げ込みは、打ち込みで身に付けた技を用いて投げて練習し、さらに攻防の行い方をパターン化して練習する方法である。

打ち込みから投げる段階まで進めた投げ込みは、取にとっては、技を合理的に掛けることができるかを確認することができる。また、受は相手の技に応じて適切な受身をとる練習になる。

これまで、初心者の事故が投げ込みで発生している。高い位置からの投げ込みを行うまで、無理なく十分に受身が身に付くよう、時間をかけ段階的に練習する必要がある。

攻防の行い方をパターン化して練習することで、乱取りにつながる実戦的な技能を習得することができる。この練習を行わずに乱取りへ進むと、応じ方がわからず、腰を引いたり腕を突っ張っ

たりなど不適切な防御に陥りやすくなる。その結果、相手が無理な体勢から強引に技を掛けるなどし、事故を誘発しかねない。また約束練習には、乱取りのように両者が自由に動きながら投げる方法もある。

約束練習は、技能レベルに応じ多様な練習が可能で、安全な乱取りができるようにするためには省略できない練習方法である。

(3) 乱取り（自由練習）

乱取りは、攻撃と防御をお互い自由に行う実戦練習で、柔道の中核をなす練習方法である。それだけに、多くの練習時間が割り当てられ、ケガや事故が多いのもこの練習中である。

したがって投技の乱取りは、打ち込みや約束練習で正しく安全な技の掛け方や応じ方を学び、不意に投げられても受身をとれるようにしたうえで、目的や相手に応じて行うことが、ケガや事故防止のためにも大切になる。

初心者が投技の乱取りを行うことには、特に注意が必要である。6カ月程度の練習期間を設け、段階的に受身や投技の技能を習得させてから乱取りに進む。受身の習得が十分でなく乱取りが禁止されていた初心者が、合同練習で他校指導者の指導にしたがって乱取りを行い受傷した事故例がある。十分な受身の練習期間を経ずに初心者が乱取りを行うことは大変危険である。

また、乱取りは自分のレベルと相手のレベルに応じた三様の稽古を心掛けることが大切である。

相手に応じた三様の稽古

かかり稽古	自分よりもレベルの高い相手に対して、たくさん技をかけ、返され、投げられ、受身をとる練習をする。
互角稽古	自分と同等レベルの相手に対して、お互いに持っている力を精一杯発揮した稽古をする。
引き立て稽古	自分よりもレベルの低い相手に対して、正しく組み、相手の力を全て引き出す稽古をする。

第Ⅳ章 小学生の柔道指導

1 小学生における柔道指導の目的

柔道は日本伝統の運動文化であり教育の方法の一つである。

こども武道憲章には「武道は、礼儀正しさを身に付け、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなければなりません」と書かれている。また、小学校学習指導要領には、教育の必要性や方向性についてより明確に示されている。

嘉納治五郎は柔道の目的として、「柔道を学び修行して行く中で、攻撃防御の練習によって心と身体を鍛え、その力の最も有効な使い方を工夫する。そして、修行の成果を社会生活全般に生かし、世の中の役に立つ人間になれるよう努力して行くことが、柔道修行で最も大切なことである。」という内容の文章を残している。

指導者にはこれらを理解したうえでの指導が求められる。

2 発育発達過程における特徴

(1) 小学校低学年

小学校低学年は、神経系の発達過程であり、体内に様々な神経回路が次々と張りめぐらされていく(図1)。特徴として、集中力が長続きせず、常に新しいものに興味が移っていくといった行動が見られるが、これは神経回路に様々な刺激を与え、その回路をさらに張りめぐらせ、神経系の配線をより多様に形成していこうとする自然な欲求の表れである。したがって、集中力がないのではなく逆に一つひとつは非常に高い集中力を持ちながら、常に多種多様な刺激を身体が求めている。このような集中力を利用し、飽きさせないで楽しむためには、多彩な動きを含む「遊び」を与えていくことが重要になる。鬼ごっこ、木登り、ボール遊びなど、それらの動きが次の時期に貴重なものとなって身体の中に刻まれていく。

体力要素で考えるとこの時期においても、幼児期と同様に様々な動きの体験を充実させ、その動きの広がりが遊びや簡易的なスポーツに繋がる実感を持たせることが重要となってくる(図2)。特に「コーディネーション能力」を高めることがポイントになってくる(表1)。

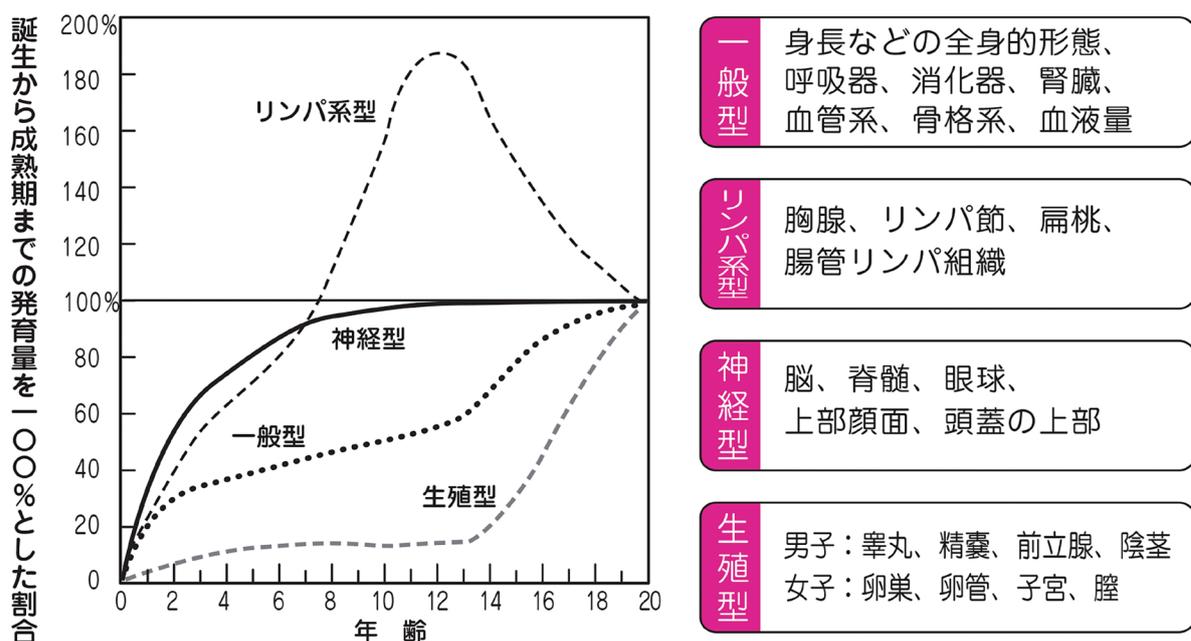


図1 スキャモンの発育発達曲線

(2) 小学校高学年

小学校高学年期の時期は、神経系の発達がほぼ完成に近づく一方、身体形態的にもやや安定した時期に入る。したがって、前の時期に見られた行動（様々な刺激を追い求めるが故に見られた「運動浪費」、「運動衝動」）は見られなくなり、自身の身体のコントロールをし始めようとする。この時期は、動作の習得に対する準備も整い、可塑性と呼ばれる脳・神経系の柔らかい性質も残しているという非常に特異な時期として位置づけられている。さらに、指導者が示した技術的な指導も即座に習得することが可能になることから、「動き」の習得には最高の時期である。

しかし、この即座の習得は、それ以前の時期で

様々な運動を経験し、運動神経の回路を形成している場合にしか出現しない。だからこそ、幼児期や小学校低学年が重要となる。幼児期や小学校低学年に一旦、運動とは無関係に思える「鬼ごっこ」や「木登り」、「ボール遊び」などの多彩な身体運動を含む「遊び」が、この時期の動作の習得に大きな影響を及ぼしてくる。しかし、骨や筋肉は依然として弱く、大きな負荷を掛けての動きは将来に問題を残しかねない。この時期は、専門的運動への扉を開ける時期であるとともに、スポーツ障害の温床を残してしまう時期とも言えるので、二次性徴期の時期についても理解しておくことが重要となる。

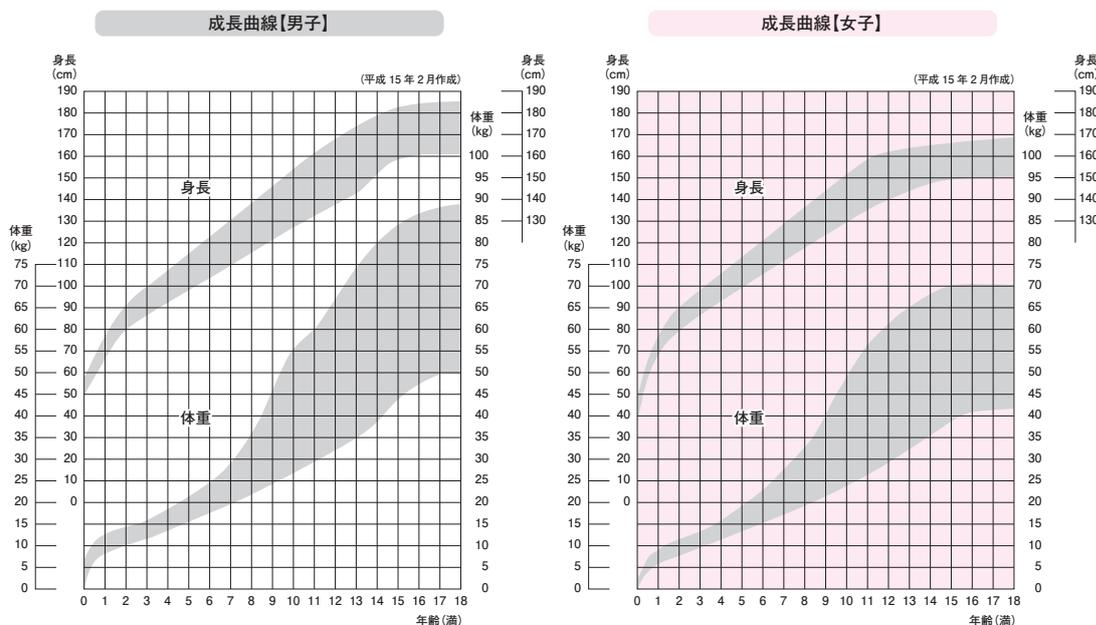


図2 成長曲線

コーディネーション能力	
リズム能力	リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ。
バランス能力	バランスを正しく保ち、崩れた姿勢を立て直す。
変換能力	状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える。
反応能力	合図に素早く反応して、適切に対応する。
連結能力	身体全体をスムーズに動かす。
定位能力	動いているものと自分の位置関係を把握する。
識別能力	道具やスポーツ用具などを上手に操作する。

表1 コーディネーション能力

3 初心者に向けた指導計画

前述の通り、小学生段階では心身の発達も未熟であるとともに、成長の個人差も大きくなる。指導の際には様々な配慮が必要になる。複数の指導者での指導体制をつくりながら、ときには保護者の協力なども仰ぐこと。子ども達がケガをしたり不安を感じることなく、安心した環境を作ることが大切である。特に、低学年の子どもには基本的な運動を身に付けることや基礎体力の向上を念頭に置いて指導することも大切である。

小学校高学年以降になると、勝敗にこだわり、投げることに固執する子どもが増える。「三様の稽古」や「子どもの形」を教えることで、柔道本来の目的を理解させる必要がある。また、「級」を設定し目標とさせることで子どものやる気を引き出すことも、上達への近道である。

ここでは前章で示した基本的指導方法に基づき、講道館における初心者及び級位取得者に向けた柔道の技術指導計画を 58 ページに示す。

は年々大きくなっているが、体力・運動能力は体格の大きさに伴い向上していない。それどころか少し前までは、体力・運動能力が低下してきている傾向にあった。これは生活環境の利便性やテレビゲーム、インターネットの普及によるスクリーンタイムの増加における運動離れ等が原因と考えられている。スポーツ庁の調査(図3)によると2013年頃から、子どもの体力水準が高くなってきている傾向にあるという見方もできるが、その背景には、一部の運動好きな子どもの体力・運動能力向上がデータ水準を上げている可能性が高く、スポーツ指導者が考えなければならない問題が山積みである。また2019年に体力の低下傾向が示されていることから、この先不安が募る。

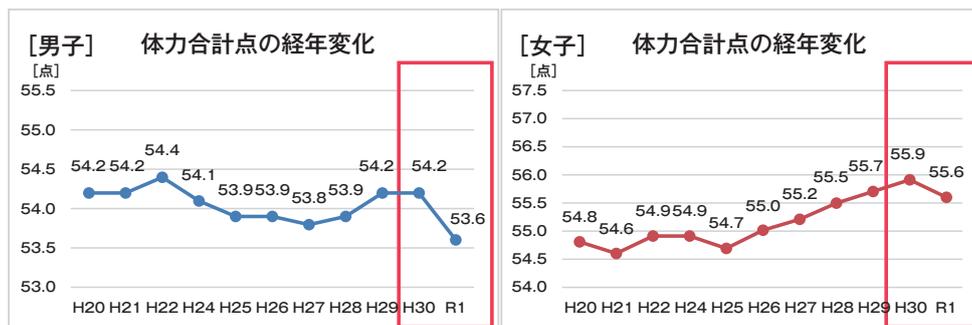
柔道を楽しむためには、土台となるしっかりした体と、決められた動き・技に対応できる運動能力を身に付けさせることが重要である。

ここでは、楽しみながら気づかぬうちに体づくり・体力、運動能力の養成ができる「ゲーム的な要素を取り入れた柔道遊び」、「動物やキャラクターの名前をつけたトレーニング」、「ダンス的な要素を使った崩し、作り、掛け」等を紹介する。ときには指導者も参加し、みんなで楽しみながらやってみよう。

4 練習方法

近年の子どもたちの傾向として、平均的な体格

小学生



中学生

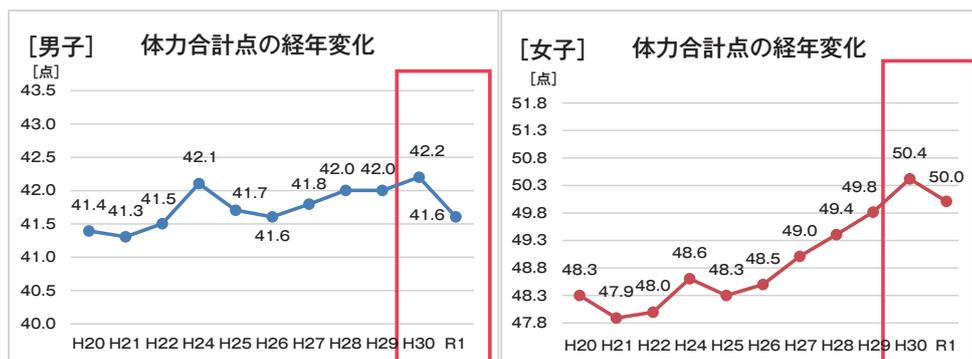


図3 スポーツ庁令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

小学生指導計画（初心者～）

内容	1	1. オリエンテーション 講道館の入退場 道場の入退場 道場内の作法 柔道衣 礼法					2. 授業の進め方 出欠調査…健康 準備運動 復習…前日の 練習…本時の 整理運動 反省					3. 練習上の注意 練習前…健康 練習中…安全・態度 練習後…報告 受身					4. 基本動作の扱い 姿勢と組み方 体さばぎと崩し かけと受身 動作との関連 技に関連させて				
	既習教材	2	受身・礼法	3	受身・礼法 膝車 袈裟固	4	受身・礼法	5	受身・礼法 大腰 上四方固	6	受身・礼法	7	受身・礼法 出足払 横四方固								
新		膝車・袈裟固				大腰・上四方固						出足払・横四方固									
既習教材	8	受身・礼法 上四方固	9	受身・礼法 大外刈 上四方固	10	受身・礼法 膝車 横四方固	11	受身・礼法 膝車 横四方固	12	受身・礼法 大腰 袈裟固	13	受身・礼法 大腰 袈裟固									
	新		大外刈																		
既習教材	14	受身・礼法 出足払 横四方固	15	受身・礼法 出足払 横四方固	16	受身・礼法 大外刈 袈裟固	17	受身・礼法 大外刈 袈裟固	18	受身・礼法 膝車 上四方固	19	受身・礼法 膝車 上四方固									
	新																				
既習教材	20	受身・礼法 大腰 袈裟固	21	受身・礼法 大腰 袈裟固	22	受身・礼法 出足払 上四方固	23	受身・礼法 出足払 上四方固	24	受身・礼法 大外刈 横四方固	25	受身・礼法 大外刈 横四方固									
	新																				

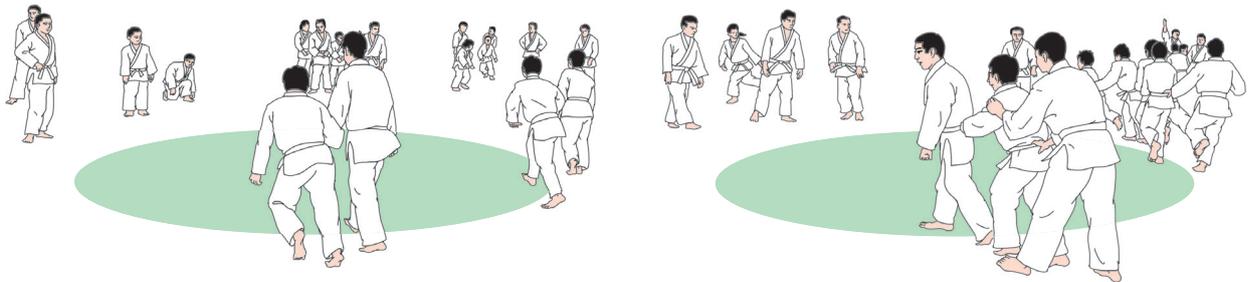
小学生指導計画（級位取得者）

既習教材	1	膝車 大腰 袈裟固	2	大腰	3	支釣込足 横四方固	4	釣込腰 大外刈 横四方固	5	大外刈 上四方固	6	背負投
	新		支釣込足・崩袈裟固		釣込腰				背負投		大内刈・崩上四方固	
既習教材	7	大内刈 横四方固	8	体落 横四方固	9	小内刈 上四方固	10	払腰 出足払 崩上四方固	11	出足払 袈裟固	12	送足払 支釣込足 崩袈裟固
	新	体落	小内刈		払腰				送足払			
既習教材	13	大腰 支釣込足 上四方固	14	支釣込足 釣込腰 崩上四方固	15	釣込腰 大外刈	16	大外刈 背負投 縦四方固	17	背負投 大内刈 袈裟固	18	大内刈 体落 崩上四方固
	新				縦四方固							
既習教材	19	体落 小内刈 横四方固	20	小内刈 払腰 横四方固	21	払腰 出足払 崩上四方固	22	出足払 送足払 崩上四方固	23	送足払 支釣込足 縦四方固	24	膝車 大腰 縦四方固
	新											
既習教材	25	支釣込足 釣込腰 袈裟固	26	釣込腰 大外刈 横四方固	27	大外刈 背負投 横四方固	28	背負投 大内刈 上四方固	29	大内刈 体落 崩上四方固	30	体落 小内刈 縦四方固
	新											

(1) ゲーム的な要素を取り入れた柔道遊び

▶ 鬼ごっこ

一般的な鬼ごっこのほか、手つなぎ鬼（3人を上限に、4人になったら2人ずつに分かれて鬼になる）、畳の線の上だけを普通の走り方、すり足などで移動する線鬼などがある。



▶ ドロケイ

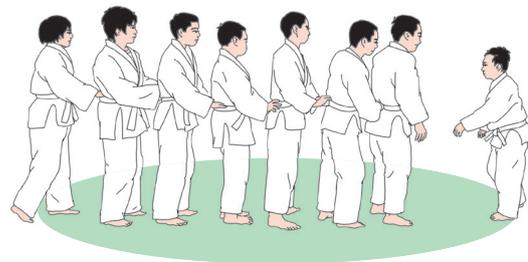
どろぼう組と警察組に分かれた、鬼ごっこの変形である。警察がどろぼうをタッチして捕まえる。捕まったどろぼうは1つの場所（牢屋）に集められるが、仲間がタッチしたら助かり、逃げられる。制限時間内にどろぼう全員を捕まえたら、警察組の勝ちである。



▶ 7～10人組（1人対複数）によるタッチゲーム「ドラゴンタッチ」

ドラゴン（複数）は、1列になり、前の人の帯を持ってつながる。鬼（1人）は先頭の人の前に立ち、フェイントを使いながら一番後ろの人にタッチする。ドラゴンが途中で分裂したり、鬼が一番後ろの人がタッチされると負けである。次は先頭の人が鬼になり、鬼だった人はドラゴンの一番後ろにつながりゲームを続ける。

このゲームによって帯の握り方、力の使い方が柔道につながる。握る力が弱いとドラゴンが分裂しやすく、強く握ってばかりいても、横に振られ



たときに手が離れやすくなる。力の出し入れにコツが必要で、柔道の組手につながるものである。鬼もフェイントのかけ方を覚えることができる。

▶ケンケン相撲

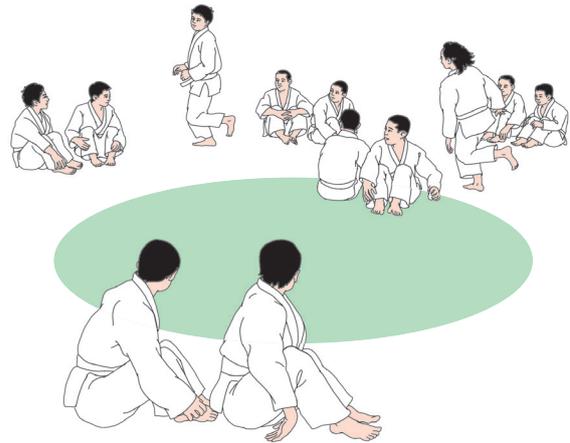
試合場を利用して、ケンケン（片足とび）で行う。片足を手で抱えたり、両手を胸の前で組むなどの制限をつける。倒れたり、試合場の外に出ると負けで、腕立て伏せや腹筋等の簡単なトレーニングを行う。



▶押し出しタッチ鬼

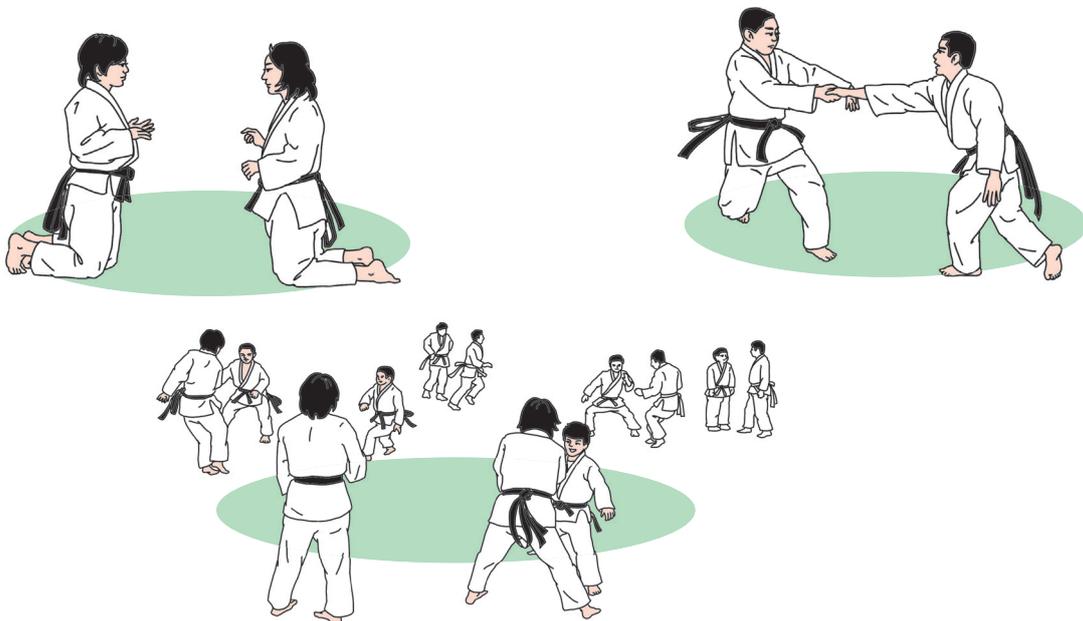
2人組で体育座りになり（道場をいっぱいを使い、2人組の間を人が走れるようにする）、鬼と逃げる人を決めて、鬼ごっこをする。逃げる人は、2人組のどちらかの側に座って鬼から避難することができる。逃げる人がどこかに座ると、横に座られた人の隣に座っている人が、今度は逃げる人になる。鬼が逃げる人をつかまえると、鬼と逃げる人が交代する。

ずっと座っているだけの組がいた場合は、その組を鬼にして、手つなぎ鬼をおこなえば、全員の運動量を確保できる。スピードと瞬時の判断力の養成にも役立つ。



▶しっぽ取り

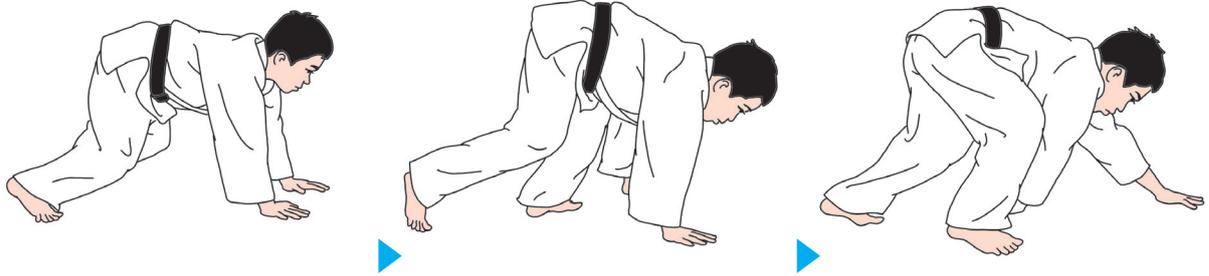
帯の後ろにカラーのひもを付け、取り合いをする。1対1で行ったり、みんなで広がり、帯の獲得数を競う方法などがある。相手の隙をついて、瞬時に手を伸ばし、つかむという動作が柔道の組手につながる。



(2) 動物やキャラクターの名前をつけたトレーニング

▶ アニマル

四つん這い^ばの状態^ばで、けものように前進後退をする。



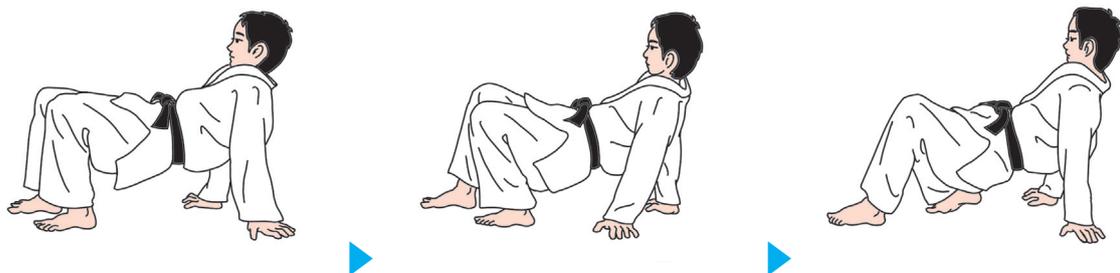
▶ カエル

四つん這い^ばの状態^ばから、両手両足を交互につき、跳ぶようにして前進後退する。



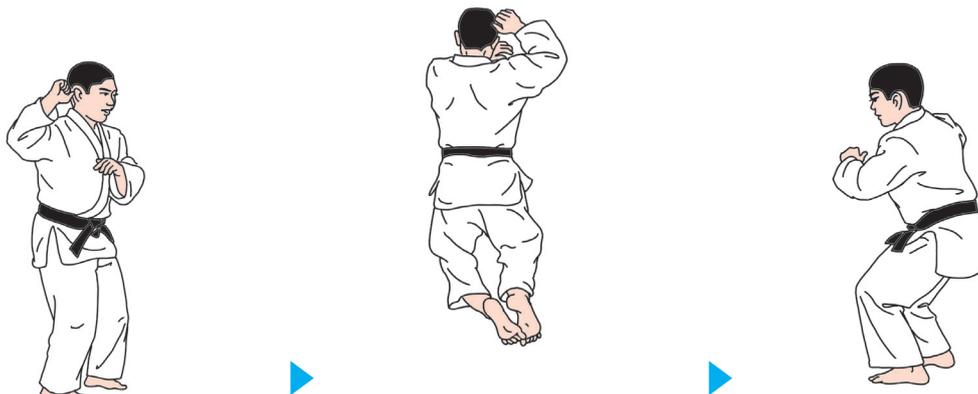
▶ クモ

上向きで両手両足をつき、前進後退する。



▶ 忍者

両足で踏み切って跳び、180度回転して着地する。左右の背負投の練習を頭に入れて行う。



▶カンガルー

両手を振り、両足跳びで前進後退する。畳に足がついているときの膝の角度は、90度を保つ。



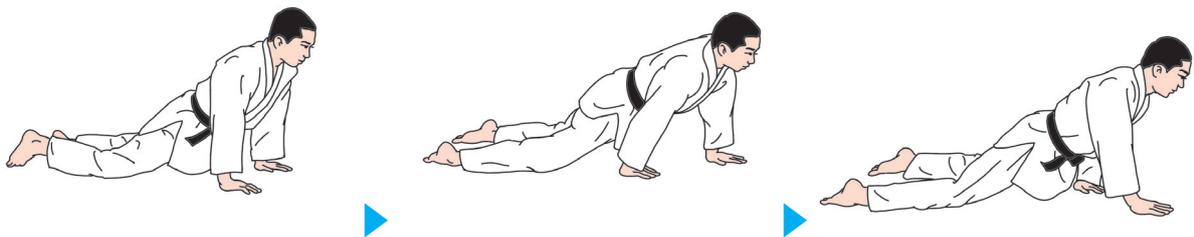
▶ゴリラ

蹲踞の姿勢から手はつかず、足を交互に進め、前進後退する（アヒルという表現でも伝わる）。



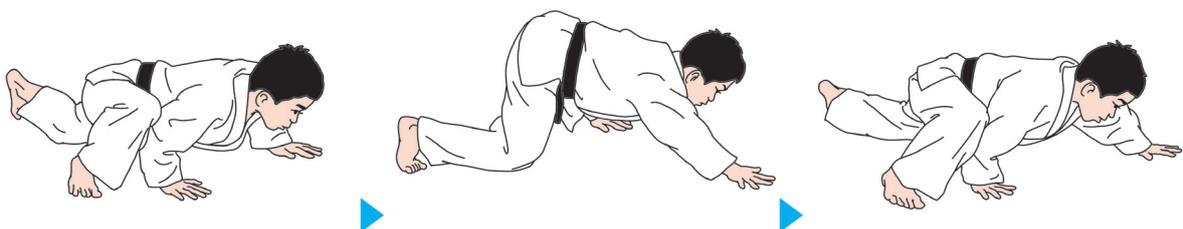
▶アザラシ

腕立ての姿勢で腕を交互に進め、前進後退する。足は伸ばしたまま使わずに、腕の力だけで進む。



▶トカゲ

両手両足で畳を這うように前進後退する。移動するときは膝と肘がつくように移動する。



(3) 立姿勢での練習方法

互いに組み合った状態で、稽古を行うことが重要である。組んでしまうと力が入りすぎ、腕を突っ張って防御したり、力任せの技になってしまうことがある。相手に先に持たせてから組み、後に示すような方法（後述の⑧）を使って、手首・肘・肩をゆるめて柔道衣をずらしながら、力に頼らず足技等を用いて相手をゆさぶり、崩して思い切った技につなげ、一本を目指す稽古を行うことが大切である。

▶柔道衣の握り方、組み方

互いに右組に組んだ場合、相手の前襟を握った右手は釣手と言ひ、相手の袖を握った左手は引手という。釣手も引手も、小指・薬指・中指の三本でしっかりと握り、人差し指と親指は添えるようにして握る。軽く握っておき、技を掛ける瞬間に力を入れるようにすることが大切である。組み方を指導する際は右組を基本とするが、自然に左組を選択する場合は妨げなくてもよいであろう。右組の者であっても、稽古の様子を見ながら「利き手」「利き足」「体が回転しやすい方向」等から判断して、左組がふさわしいと考えた場合、左組手を勧めることもある。



▶手・腕の使い方

手・腕の使い方を覚えるための練習方法を紹介する。

受は自然体で立ち、両手を胸の高さに上げて構える。取は、相手の足と三角形の頂点の位置に右(左)足をつき、相手の柔道衣を握る。

①上記の体勢を作った上で、右手で相手の左前襟を握る。足は動かさないようにして、押す(こぶしで相手の胸を押すようにする)・引く(こぶしを金づちを振り上げるように立てて引く)・左に動かす(手首/肘を柔らかく使い、肘を内側に入れるように使う)・右に動かす(手首/肘を柔らかく使い、肘を外側に張るように使う)動作を練習する。

②上記の体勢を作った上で、左手で相手の右中袖を握る。足は動かさないようにして、押す(相手の腕を胸の位置に上げ、こぶしで相手の胸を押すようにする)・引く(手首を返し、腕時計を見るようにして引く)・右に動かす(手首/肘を柔らかく使い、こぶしを内側に入れるように使う)・左に動かす(手首/肘を柔らかく使い、肘を外側に張るように使う)動作を練習する。

▶移動の仕方(進退動作)

柔道では、基本的に足裏が畳を軽くするような歩き方「すり足」で動く。足の運び方は、普通に足を交互に前に出して歩く「歩み足」と、足が交差したり、くっついたりしないよう先に動いた足にもう一方の足が、一定の間隔を保つようについていく「継ぎ足」とがある。畳から大きく足が上がらないよう「すり足」を基本に、「歩み足」と「継ぎ足」での動き方が、状況に応じてスムーズにできるよう練習することが重要である。

(Ⅲ 基本的指導方法 26 ページ参照)

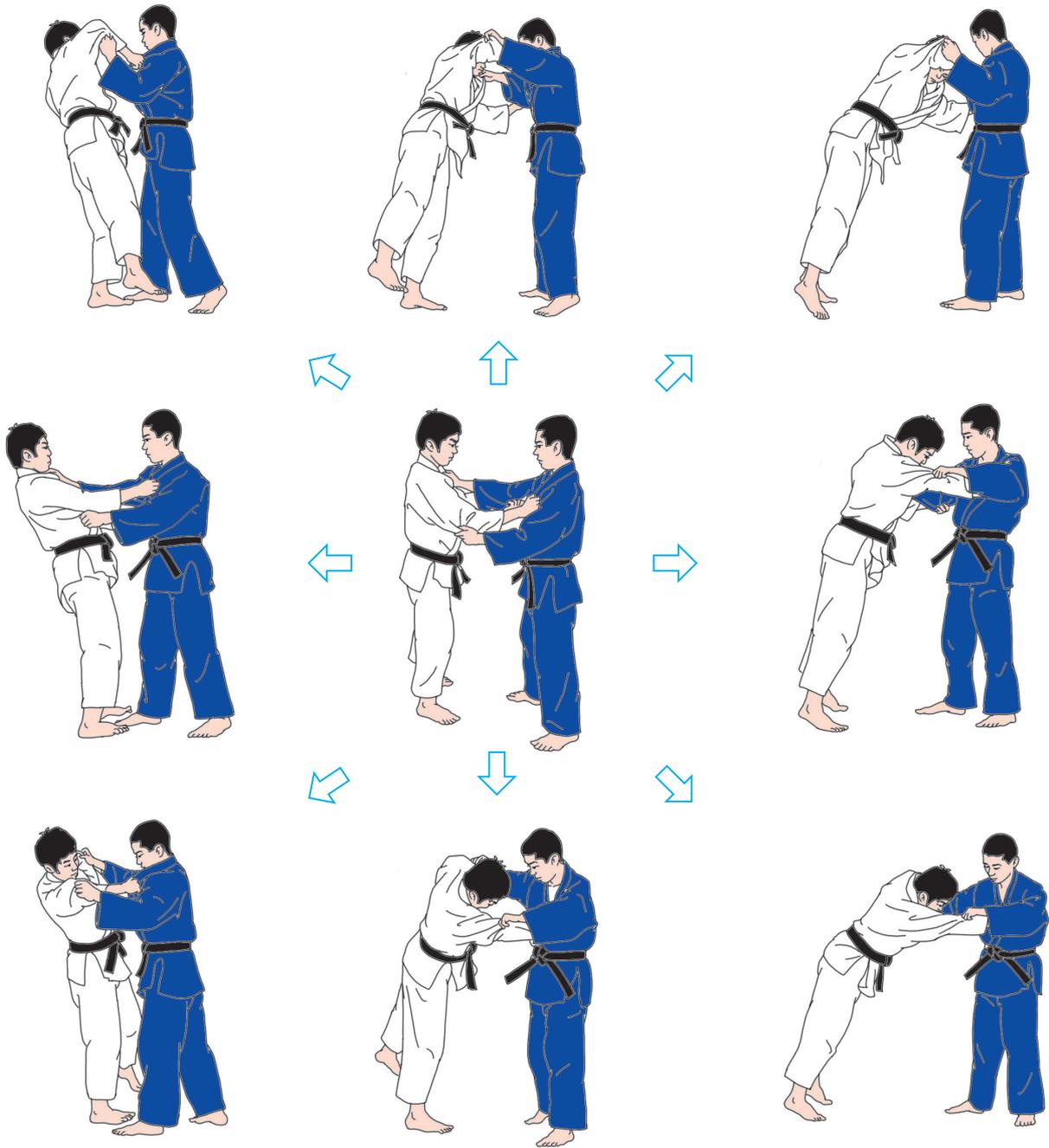
(4) 崩し、作り、掛け

柔道の投技は、力づくで投げるのではなく、「崩し」「作り」「掛け」という技の理合いを用い、力を有効に使って投げるものであるとされている。前に一歩足を進めたり、後ろに下がったり、横に移動したり、体を左右に回転させたりすることを、体さばきという（Ⅲ 基本的指導方法 27 ページ参照）。

相手と正しく組み、体さばきを使って、相手の

バランスを「崩し」、自分が技をかけやすいように相手と自分を「作り」、技を「掛け」、はじめて相手を合理的に投げることができるのである。

はじめは、崩し・作り・掛けの動作をゆっくり分解して練習し、うまくできるようになったら、それぞれを一体にして、一気に技をかけるようにすることが大切である。無駄な力を入れず、自分の体勢は常に安定させ、速く軽快な動きで技がかけられるように心がけ、繰り返し練習する。



八方の崩し

①崩し

崩しとは、360度あるいは上下の方向に相手の姿勢やバランスを崩すことをいう。相手をうまく崩すには、腕の力だけで押したり引いたりするのではなく、体の移動や体さばきと合わせて、体全体で崩すことが大切である。しっかり崩すことができる、体の小さい者が体の大きい者を、力の弱い者が力の強い者を、投げることができる。自分の力だけでなく、相手の力や動きを利用して安定を失わせることができるように練習する。崩す方向・崩し方は無数にあるが、基本的な崩し方を「八方の崩し」という。最初は、押し・引きを基本として、8方向への崩しを練習すること。崩す側の者だけではなく、崩しを受ける側が剛体を保って崩されてあげることが重要である。

②作り

作りには、「相手を作る」と「自分を作る」の2つの意味がある。

「相手を作る」とは、相手の姿勢を崩し、技に入りやすい形にすることを言い、「自分を作る」とは、技を掛けやすいように自分の位置と体勢を整えることをいう。

③掛け

掛けとは、相手を崩して技に入りやすい形にし、技をかけやすい状態に自分を作った後、最も適切な技を施すことをいう。

(5) ゆさぶりがたの練習法

柔道の投技は「崩し・作り・掛け」の3つの要素をうまくかけ合わせることで「一本」をとる技になる。

しかし、相手が腕を突っ張ったり腰を引いたりして防御してくると、簡単にはいかない。そのような場合に、うまく「崩し・作り・掛け」につなげるために相手を「ゆさぶる」が必要になる。柔道を始めたばかりの初心者は、打ち込みで練習して上手くなった技も、いざ乱取りや試合になるとなかなか体の力が抜けず、腕も突っ張ってしまい、うまく技をかけられないことがある。「ゆさぶりがたの練習法」で相手の力をずらすことを覚え、安定した体勢に戻ろうとする相手の力をうまく利用して技に入れるように練習しよう。

①練習方法1

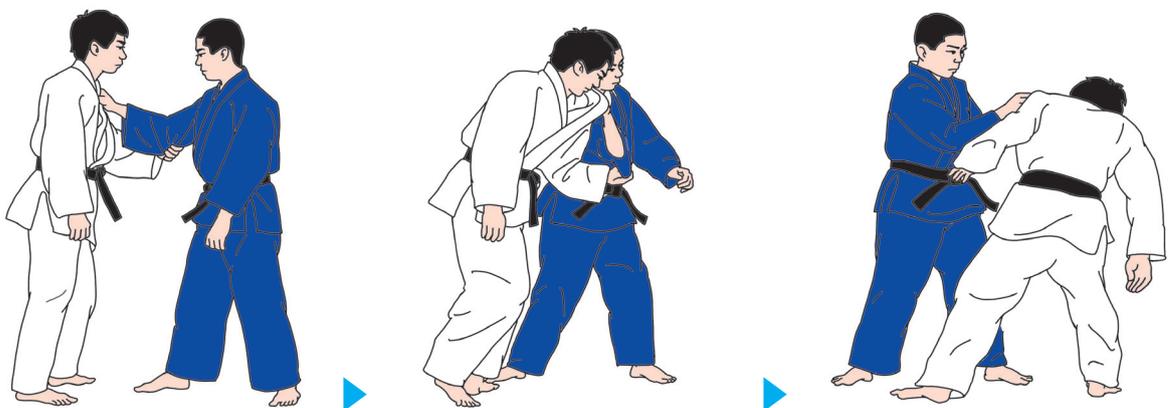
a. 襟で内側

右手で相手の左前襟を握り、右肘を自分のへそにつけるようにして相手を動かす。

自分は安定した姿勢のまま相手を視野に入れた状態で相手の頭が少し下がり、腰が曲がるくらいまでゆさぶる。相手は慌てて体を起こし、正面に向き直ろうとする。

襟だけを持って、襟で内側の動きを10秒繰り返す。

ゆさぶりがたの練習法1 〈a. 襟で内側〉

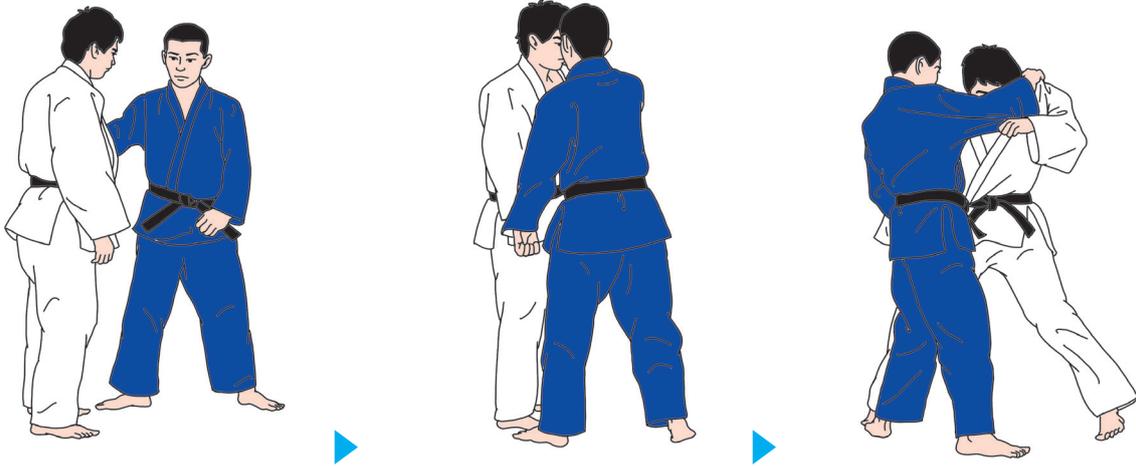


b. 襟で外側

右手で相手の左前襟を握り、左足前さばきで体をさばきながら、襟を握ったこぶしの甲を上に向けてるようにして、右肘を肩の高さに上げ引きまわ

す。相手の体重が左足一本にかかるように崩し、相手は慌てて両足に重心を戻そうとする。襟だけを持って、襟で外側の動きを10秒繰り返す。

ゆさぶりがたの練習法1 (b. 襟で外側)

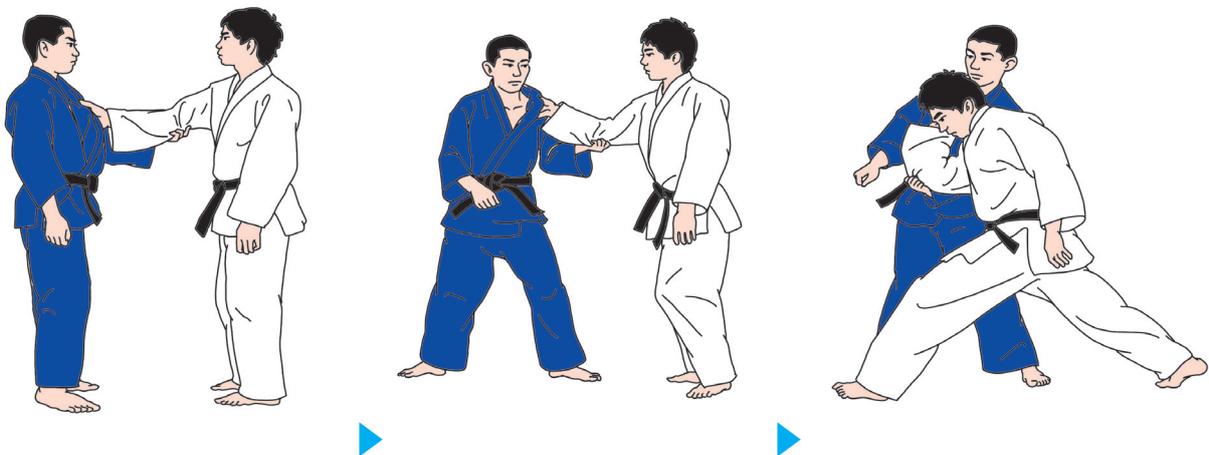


c. 袖で内側

左手で相手の右中袖を持つ。左足前さばきで体をさばきながら、左肘を自分のへそにつけるようにして相手を動かす。相手が、少し頭が下がって腰が曲がるくらいまでゆさぶる。相手は慌てて体

を起し、正面に向き直ろうとする。自分は安定した姿勢で、相手を視野に入れておくことが大切である。袖だけを持って、袖で内側の動きを10秒繰り返す。

ゆさぶりがたの練習法1 (c. 袖で内側)

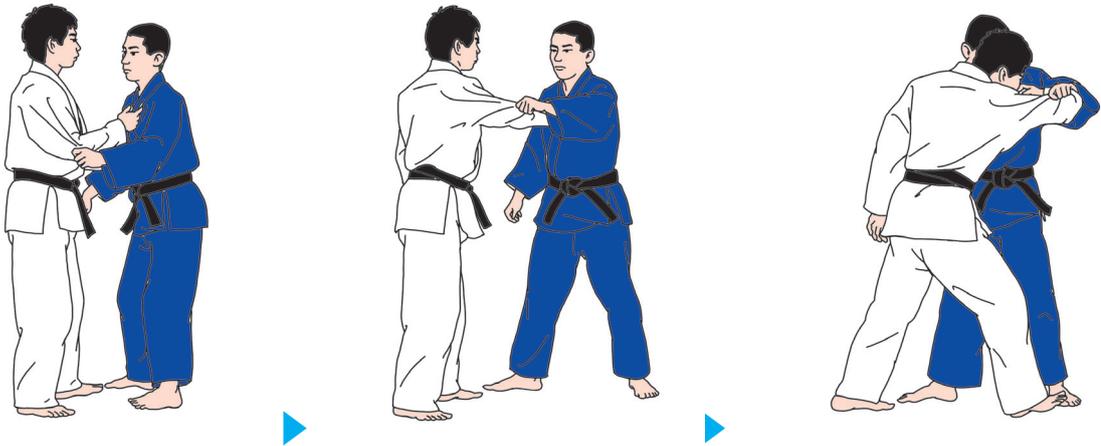


d. 袖で外側

左手で相手の右中袖を持ち、右足前さばきで体をさばきながら、袖を握った左手こぶしの甲を上に向けるようにして、左肘を肩の高さまで上げ

て、相手を引きまわす。相手の体重が右足一本にかかるように崩し、相手は慌てて両足に重心を戻そうとする。袖だけを持って、袖で外側の動きを10秒繰り返す。

ゆさぶりがたの練習法1 〈d. 袖で外側〉



最初は片手だけで練習し、上手くできるようになったら、襟と袖の両手とも組んだ状態(相手も)で練習する。両手で組むと動きは小さくなるが、より実戦に近い動きが練習できる。

進んだ段階として、相手と組んだ状態で、順番を決めず、a～dの4つの方法と前後左右への押し引きをうまく組み合わせて、相手を崩す練習を行う。

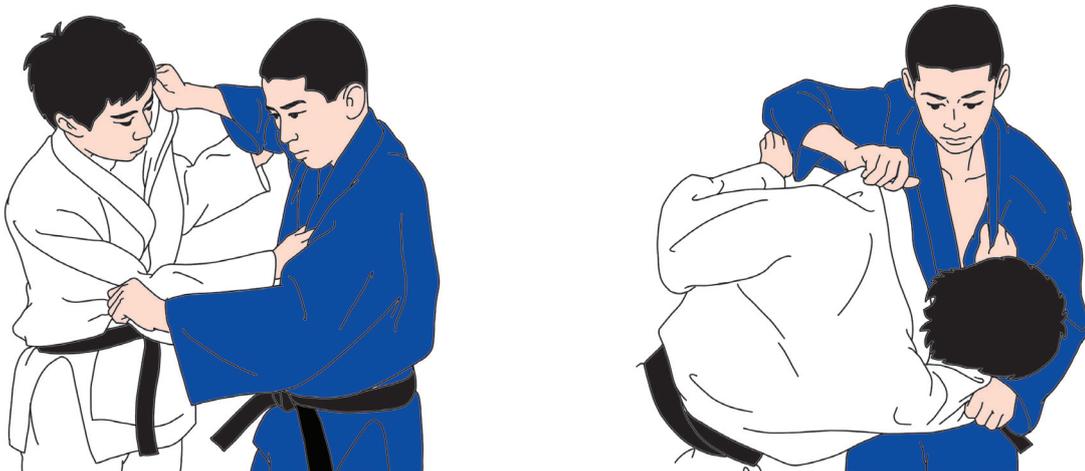
②練習方法2

a. ハンドルの崩し

右足前さばきをしながら、両手(左手は受の右中袖、右手は左前襟)で車のハンドルを左に回転させるように回して崩す。相手の体は、右に体を曲げられ、横に振られた体勢になり、慌てて体を

起こし安定した体勢に戻ろうとする。続いて、左足前さばきをしながら、両手(左手は受の右中袖、右手は左前襟)で車のハンドルを右に回転させるように回して崩す。相手の体は、左に体を曲げられ、横に振られた体勢になり、慌てて体を起こし安定した体勢に戻ろうとする。

ゆさぶりがたの練習法2 〈a. ハンドルの崩し〉



b. 「ゆさぶり」の段階練習

1. 最初は片手だけ持って、練習方法1のa～dの順番どおりに、秒数または回数を決めて規則的に練習する。
2. 両手で組んだ状態（左手は受の右中袖、右手は左前襟をつかみ、互いに右組になる）で、1と同じように規則的に練習する。
3. 両手で組んだ状態（左手は受の右中袖、右手は左前襟をつかみ、互いに右組になる）で、練習方法1のa～dの順番を決めず、自由にゆさぶる練習をする。
4. 両手で組んだ状態（左手は受の右中袖、右手は左前襟をつかみ、互いに右組になる）で、動きながら行う「八方の崩し」を基本として、練習方法1のa～dと練習方法2のハンドルの崩しをうまく組み合わせて、相手をいろいろな方向・体勢へ崩す練習をする。

- ・ ゆさぶりを利用した技への入り方
ゆさぶりを使って、いろいろな技につなげてみ

よう。技に入るタイミングは、それぞれの技によって様々だが、次の2つを中心に練習してみよう。

- 1) 相手が外側への動きで横にゆさぶられてバランスを失いそうになり、体を移動して耐えようとするとき。
- 2) 相手が内側への動きでゆさぶられてバランスを失い、横に振られ曲げられた体勢を立て直そうとするとき。

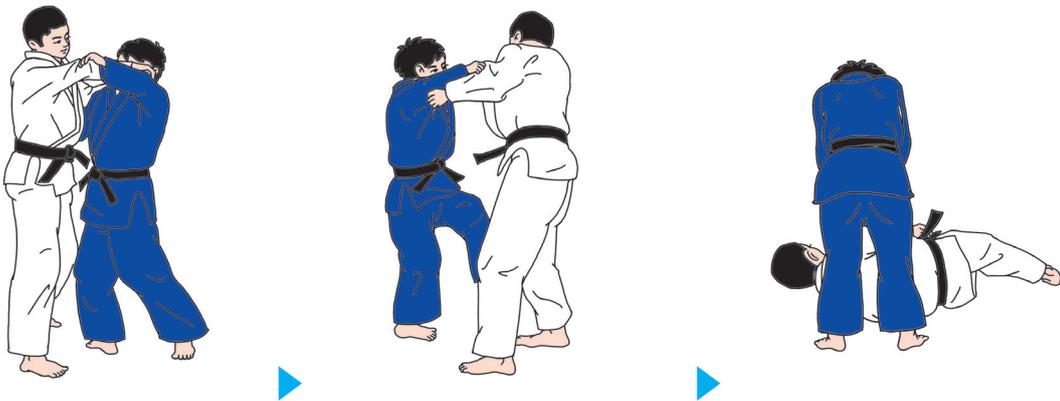
1) のタイミングで入る技

【膝車】

「袖で外側」の動きを使って相手を引き出し、右足を出させて膝車で投げる。

膝車に入る準備として、右足前さばきで動くとき、右足は相手の左足のやや外側に、つま先を内側に向けて畳につくようにする。相手が右足を前に出して安定を保とうとした瞬間、相手の右膝に左足裏を当て、その箇所を支点に大きく回すようにして投げる。この方法では、支え釣り込み足や小内刈りも有効である。

ゆさぶりがたの練習法2 〈b. 「ゆさぶり」の段階練習 【膝車】〉



【大内刈】

「襟で外側」の動きを使って相手を引き出し、左足を出させて大内刈で投げる。大内刈に入る準備として、左足前さばきで動くとき、刈り足（右足）

の膝を曲げて畳から上げ、軸足（左足）の膝とつけるようにして準備し、前に出てきた相手の左足が畳につく瞬間に指先の方向に鋭く刈る。

ゆさぶりがたの練習法2 (b. 「ゆさぶり」の段階練習 【大内刈】)



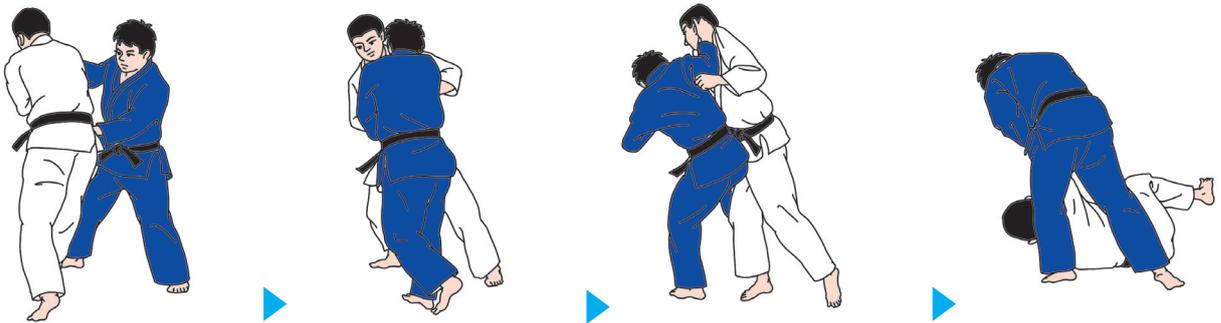
2) のタイミングで入る技

【大外刈】

「袖で内側」の動きを使って、相手の体を左側に向けるようにゆさぶる。横に振られ体を曲げられ

てバランスを失った相手が、あわてて正面に向き直ろうとした瞬間、戻ろうとする相手の動きを利用して相手の右足踵の方向に「崩し」「作り」、大外刈りかける。

ゆさぶりがたの練習法2 (b. 「ゆさぶり」の段階練習 【大外刈】)



【左の一本背負投】

「襟で内側」の動きを使って、相手の体を右側に向けるようにゆさぶる。横に振られ体を曲げられてバランスを失った相手が、あわてて正面に向き

直ろうとした瞬間、戻ろうとする相手の動きを利用して左足つま先の方向に「崩し」「作り」、釣手側に入る左一本背負投を掛ける。

ゆさぶりがたの練習法2 (b. 「ゆさぶり」の段階練習 【左の一本背負投】)



代表的な技を紹介したが、ポイントはゆさぶられた相手の反応を利用し、「崩し、作り、掛け」につなげることである。子どもたち自身が考え、独創的な動きで技を掛けることができるように様々な技について練習しよう。

(4) 寝姿勢での練習方法

寝姿勢で行う練習は、主に固技の技術習得のために行われる。固技における基本的な動作及び独特な動きを身に付けることは、子どもたちに興味を持たせ、今後の技術向上につながる第一歩となる。以下に、代表的な固技が持つ固有の動きを身に付けるためのトレーニング方法を紹介する。

▶ 固技の体さばきトレーニング I

固技における基本的な動作と体さばきを学ぶことができるトレーニングである。一つひとつの動作を正確に行い、種目の変更がスムーズに行えるように練習する。

① 仰向けに寝て、頭と両足を上げて腋の開閉動作
寝技の際、仰向けになり体を丸くして下から引き込んで攻防する感覚を養うことを目標とする。腋が開いてしまうことや、脚を巧みに使えないと、弱い姿勢になることを理解させる。

② 脚蹴り

脚の方から攻めてくる相手と距離をとる際に行う動作である。仰向けに寝た姿勢で頭を畳から上げ、両膝を曲げる。この姿勢から、一方の脚の踵で畳と並行に進むように脚を蹴り、同時にもう一方の脚は胸に引き付けるようにして曲げ、この動作を左右交互に繰り返す。この際、足首が直角になるように力を入れる。

③ 肩ブリッジ

抑え技から逃げるときなどに多く使う。仰向けに寝た姿勢で頭を畳から上げ、両膝を曲げて脚の裏をお尻にできるだけ近い位置の畳につける。両脚で蹴るようにしてお尻と背中を畳から上げ、右肩を支えにした場合は、右側に体を捻りながら左手を右上方につく。この動作を左右交互に繰り返す。

④ 脚回し

脚の方から柔道衣の下ばきを握って攻めてくる相手の手を切り離すことを想定した動作である。仰向けに寝た姿勢で、頭と両足を畳から上げる。両膝を曲げて胸に引き付け、足首を直角に曲げながら、膝を支点にして円を描くようにして左右の足がぶつからないよう交互に回す。内回し、外回しを組み合わせ、いろいろな方法で練習する。

⑤ その場でエビ

仰向けに寝た姿勢で頭を畳から上げ、両膝を曲げて足の裏を畳につける。この姿勢から、右脚と左肩で体を支え、脚で畳を蹴って右後方にお尻を浮かし抜くように動かし、体をエビのように捻る。両手は、相手と距離を取ることを想定し、押し返すように使う。

⑥ 時計

うつ伏せの姿勢から、両足の指と両肘で体を支える。お尻が高くなるように注意して、低い姿勢を維持したまま、両肘を支点に右回転・左回転を交互に行う。寝技にて相手を攻める際に、重心を低くしたまま移動が容易にできるようにすることを目的としたトレーニングである。

⑦ 腰切り (滑り込み)

両脚を開いて腕立ての姿勢になり、右手と左脚で体を支え、右脚を斜め前方に滑り込ませる。すぐさま、滑り込ませた右脚を軸にして体を右に回転させて元の姿勢に戻る。この動作を左右交互に行う。

⑧ 頭倒立から左右に跳ね起きる

頭を使った倒立からブリッジの姿勢になり、背をつかないようにして腹ばいになる動作を左右交互に繰り返す。現在、投げられた際にブリッジする行為は、危険とみなされ一本となるが、不可抗力でこの状況になることもあるため、今もトレーニングとして、この動きを採用して不慮の事故に備えている。

⑨頭ブリッジ

仰向けに寝た姿勢で両膝を曲げて、足の裏をお尻にできるだけ近い位置に寄せる。お尻と背中を畳から上げ、両足と頭の三点でブリッジをする。頸の力が弱い場合、無理をせず、頭の左右横に両手をつき、頸への負荷を調節しながら行う。

⑩大きく脚交差（上体が起き上がる）

脚交差は、仰向けの際に脚の方から攻めてくる相手を横に返すときなどに用いる動作である。両脚を上げて腰を捻り、脚を交差させながら、上体を起こす。

▶固技の体さばきトレーニングⅡ

固技における基本的な動作と体さばきを学ぶことができるトレーニングである。子どもたちは指導者の号令に合わせて適切な動作を行う。数字を組み合わせて、足し算、引き算及び掛け算などを取り入れて号令をかけることで、頭と身体の実トレーニングとしても有効である。

※リラックス（うつ伏せに寝る）

①両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こす。

②両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こした姿勢で、左膝を曲げる。

③両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こした姿勢で、右膝を曲げる。

④両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こした姿勢で、右脚を左前に滑り込ませて体を入れ替える。

⑤両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こした姿勢で、左脚を右前に滑り込ませて体を入れ替える。

⑥時計（右回転）

⑦時計（左回転）

⑧両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こした姿勢で、左に腰を切りながら脚を入れ替える。

⑨両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こした姿勢で、右に腰を切りながら脚を入れ替える。

なお、紹介した2つの固技トレーニングはYouTubeのKODOKANチャンネルにて動画配信している。下に示したQRコードから視聴が可能である。



固技の体さばきトレーニングⅠ



固技の体さばきトレーニングⅡ

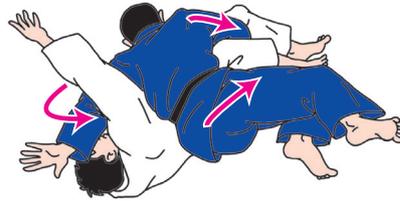
・抑込技の連絡

講道館では抑込技の技術練習の一部として、「世界一周」という練習方法を推奨している。この練習

方法は代表的な抑込技を効率よく組み合わせて考案したものである。スムーズにできるように繰り返し練習するように。



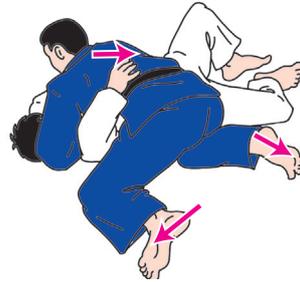
袈裟固で抑える。



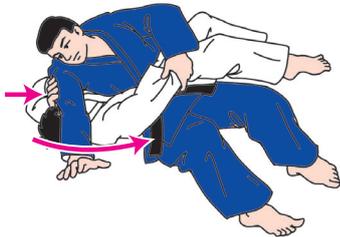
取は、左手で受の右腕を引っ掛け、右手を股に入れ、受の横転をとめる。



受が左肩ブリッジで返そうとする(肩ごし返し)のに対し、右手をついて防ぐ。



うつ伏せに体を捻り、横四方固に抑える。



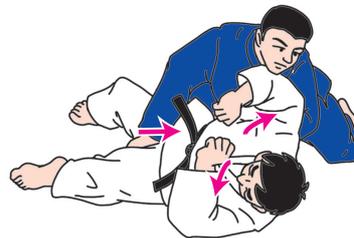
受は、取がついた右手を払い、背中側に逃げようとする。



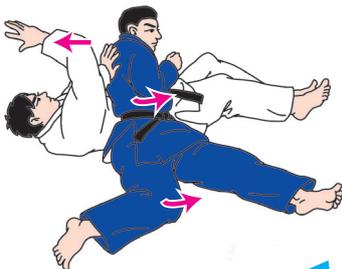
受は、左手で取の肩を押しながら体を右横に捻って逃げようとする。



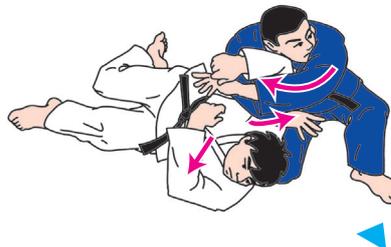
取は、受の右手を右腋に挟んで崩れ袈裟固(後ろ袈裟固)で抑える。



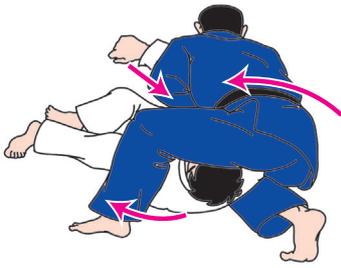
押し返してくる取に対し、受は胸の下から右手を抜き、左に体を捻って逃げようとする



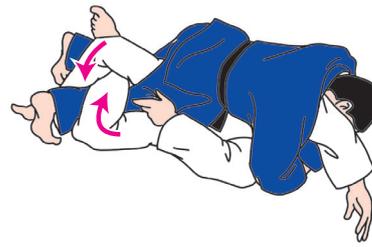
受は、左手で取の右上腕を押して右手を抜き、左側に体を捻って逃げようとする。



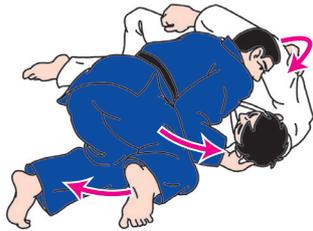
取は体を寄せ、右手を受の右腕に引っ掛け横転をとめる。



取は、相手の右腕とクロスさせる手を右手から、左手にかえながら受の頭のほうからまわり、反対側に体を移動する。



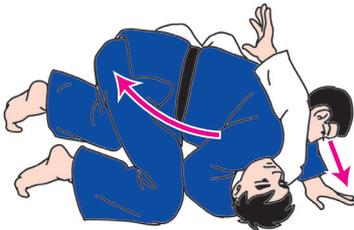
受は、左手で取の右足を押し、脚を絡める。



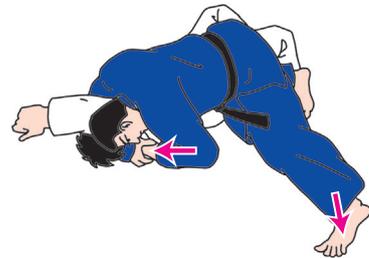
取は、右腕で受のあごを制して反対側の横四方固で抑える。



取は、受の肩を制したまま矢印の方向に、やや腰を浮かせて体を捻り右足を抜く(左足で受の膝を蹴りながら抜く方法もある)。



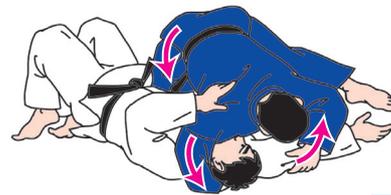
受は、右手で肩ごしに帯を持ち、てっぽう返しにしようとする。



肩固で抑える。受は、左手のひらで右こぶしを押しながら、右肘で取の頭を押し、逃げようとする。



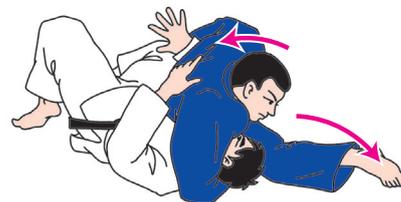
取は、左手で受の右足を払いながら、頭で右肩を制する。



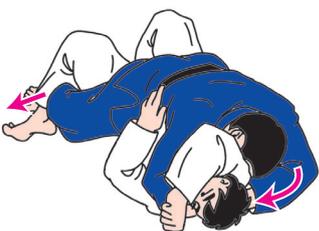
取は、頭を受の肘から外し、その腕を腋に抱える。



取は、受の足を伸ばしておいて左足でまたぐ。



右足を前にスライドさせながら、右腕で相手の頭を抱え袈裟固で抑える。



取は、横四方固で抑える。

5 講道館における昇級基準

講道館では、日々の修行の成果を評価するために、一定の昇級基準を設けている。級位は無級から始まり、七級、六級と続き、一級までを設けている。参考として以下に基準を示す。

昇級する級位	無級	七級	六級	五級	四級	三級	二級	一級
昇級できる 最少学年	—	小学 1年	小学 1年	小学 2年	小学 2年	小学 3年	小学 4年	小学 5年
最少修行月数	—	6ヵ月	3ヵ月	3ヵ月	3ヵ月	3ヵ月	3ヵ月	3ヵ月
帯の色	白色	白色	水色	黄色	橙色	緑色	紫色	茶色
習得する 基本知識	—	講道館柔道の歴史、礼法、柔道衣、所作						
習得する 基本動作	—	姿勢、組方、進退動作、体さばき、崩し、作り、掛け						
受身の 習熟度	—	安全に受身ができる		移動して安全に 受身ができる		乱取りや試合の どんな場面においても 安全に受身ができる		
投技・固技	—	出足払 膝車 大腰 袈裟固 崩袈裟固 など		釣込腰 送足払 支釣込足 大内刈 背負投 大外刈 上四方固 横四方固 など		小内刈 小外刈 体落 払腰 内股 崩上四方固 肩固 投技の連絡変化 抑込技の連絡変化 など		縦四方固 各種技の 連絡変化 など

※日頃の練習への取り組み方（技術・意欲・関心・態度）の評価と昇級審査の結果を合わせて昇級させる。
 ※当該級において、他の修行生と技能に大きく差がある場合には、裁量により適切な級位に編入させることができる。

6 小学生の活動指針

柔道の発展のためには、幼児、小学生を含めた底辺の拡大が不可欠である。全日本柔道連盟では、小学生の柔道重大事故の根絶に向けて、小学生の活動指針を策定している。

(全日本柔道連盟、2019)



1. 1週間の活動日数

小学生の心身の発育・発達、健康、障害防止の観点から、適切な活動日数と休止日を設定する。

(例) 1週間の活動日は、大会や練習試合の参加も含め4日以内とし、週3日以上 of 休止日を確保する。

2. 1日の活動時間

小学生の体力、運動能力等を踏まえて無理のない活動時間を設定し、1日の活動時間は2時間を上限の目安とする。なお、夜間の活動の終了時刻は、翌日の学校生活に支障をきたさないよう十分に配慮する。

※特にこどもの練習が終了して、引き続き大人の練習に参加させる場合は、上記の活動時間の範囲内でこどもの体力や体調を十分に考慮して指導者の管理責任のもとに活動を行う。

3. その他の配慮事項

- ①勝利至上主義に陥り、一部のこどもの強化に偏向することなく、参加することも全員にとって有意義な活動となるようにする。
- ②こどもの発育や発達の特徴を踏まえ、柔道以外の多様な運動や奉仕活動等に参加できる機会や時間的なゆとりを確保する。
- ③こどもに過度の精神的、肉体的な負担がかからぬよう、大会や招待試合、練習試合の参加回数を縮減、精選する。
- ④殴る、蹴る、道具で叩く、物を投げつけるなどの身体的暴力、威圧する、無視する、脅すなどの言葉や態度による精神的暴力、セクシャルハラスメント等の反社会的行為を根絶する。



7 小学5・6年生に向けた柔道授業の考案

柔道の持つ教育的な観点は、児童期から青年期へと移行する時期に、有効に働きかける。この時期は周囲の情報をしっかりと理解し、自らの考えのもとと行動し始めようとする。また、身体形態的にもやや安定し始め、動作の習得に対する準備も整い、身体のコントロールも行えるようになってくる。

心と体の著しい成長を迎える初期段階において柔道を学ぶことは、健全な少年少女の育成に大きな影響を与えとともに、今後の人生を豊かにする考え方を学ぶ機会にもなり得る。

ここでは第1～3章で紹介した柔道の歴史や基本的指導を基に、小学校における柔道授業の実施案を示す。今後もさらに検討・改良を行い、小学校授業における柔道の導入が実現できるよう準備していきたい。

(1) 柔道授業における導入としての基本的指導内容

- ・柔道の歴史について
 - ①戦国時代における格闘技術としての柔術
 - ②明治時代(1882年・明治15年)における嘉納治五郎師範と柔道
 - ③嘉納治五郎とオリンピック
(1940年の幻のオリンピック、1964年の東京オリンピック、2021年の東京オリンピック)
- ・柔道の特性について
 - ①日本の伝統文化である柔道の考え方
 - ②「精力善用」「自他共栄」の理解
 - ③受身の意義と有用性
- ・礼法
 - ①感謝と思いやりの心を学ぶ(相手、自分、環境への考え方)
 - ②立礼・座礼の作法
 - ③黙想
- ・技術指導
 - ①柔道衣の各部位の名称、たたみ方、着方
 - ②基本動作の習得(姿勢、組み方、進退動作、体さばき、崩しなど)
 - ③受身、投技、固技の習得

(2) 単元指導計画例 小学校武道 (柔道) 単元計画案 (第5学年次) 合計10時間

0分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(導入)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(試験概要説明)
(礼法)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)
柔道学習の意義	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)
柔道の特性や歴史などを説明	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)
柔道における礼法の意味	(姿勢)	(姿勢)	(基本動作)	(礼法のテスト) 座礼・立礼 立ち方・座り方						
(柔道衣の名称と着方)	自然体・自護体	進退動作・体さばき・崩し								
(姿勢)	(基本動作)	(受身)	(受身)	(受身)	(受身)	(受身) 各種受身・体さばきによる受身	(受身) 各種受身・体さばきによる受身	(受身) 各種受身・体さばきによる受身	(受身) 各種受身・体さばきによる受身	(受身) 各種受身・体さばきによる受身
(組み方)	(基本動作)	後ろ受身・横受身 前受身・横転受身	(受け身のテスト) ・後ろ受身 ・前受身 ・横受身 (左右) ・横転受身 (左右)							
練習隊形説明	進退動作	進退動作	進退動作	進退動作	進退動作	進退動作	進退動作	進退動作	進退動作	
(準備運動)	体さばき	体さばき	体さばき	体さばき	体さばき	体さばき	体さばき	体さばき	体さばき	
(補助運動)	崩し	崩し	崩し	崩し	崩し	崩し	崩し	崩し	崩し	
首の補強運動	(受身)	(固技)	(抑え技のテスト) 抑え方のテスト 逃れ方のテスト							
(受身の導入)	後ろ受身 横受身 (左右) 前受身 横転受け身 (左右)	固技の基本動作 抑え技 ・袈裟固 (抑え方・逃げ方) ・攻撃 一姿勢、攻め方 ・防御 一姿勢、返し方								
手を叩く位置に置く	後ろ受身 横受身 (左右) 前受身 横転受け身 (左右)	固技の基本動作 抑え技 ・袈裟固 (抑え方・逃げ方) ・攻撃 一姿勢、攻め方 ・防御 一姿勢、返し方								
量を叩いてみる	後ろ受身 横受身 (左右) 前受身 横転受け身 (左右)	固技の基本動作 抑え技 ・袈裟固 (抑え方・逃げ方) ・攻撃 一姿勢、攻め方 ・防御 一姿勢、返し方								
頭を量から上げる	後ろ受身 横受身 (左右) 前受身 横転受け身 (左右)	固技の基本動作 抑え技 ・袈裟固 (抑え方・逃げ方) ・攻撃 一姿勢、攻め方 ・防御 一姿勢、返し方								
(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)
45分	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)

小学校武道（柔道）単元計画案（第6学年次） 合計10時間

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0分	（第1学年次の復習） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） （姿勢） 自然体・自護体 （基本動作） 進退動作・ 体さばき・崩し （受身） 後ろ受身・横受身 前受身・横転受け身 （固技） 固技の基本動作 ・姿勢、体さばき ・固技の補助運動 ・（崩）袈裟固 （抑え方・逃げ方） ・横四方固 （抑え方・逃げ方） ・上四方固 （抑え方・逃げ方） ・攻撃 一姿勢、攻め方 ・防御 一姿勢、返し方 （抑え方・逃げ方） （抑え方・逃げ方）	（前時の復習） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） （基本動作） 進退動作・ 体さばき・崩し （受身） 二人組での 後ろ受身・横受身 二人組での 前受身・横転受け身 （固技） 固技の基本動作 抑え技 ・（崩）袈裟固 （抑え方・逃げ方） ・横四方固 （抑え方・逃げ方） ・上四方固 （抑え方・逃げ方） ・攻撃 一姿勢、攻め方 ・防御 一姿勢、返し方 （抑え方・逃げ方） （抑え方・逃げ方）	（試験概要説明） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） 受身のテスト ・後ろ受身 ・前受身 ・横受身（左右） ・前回り受身 （左右） かかり・約束練習 （打込・投込）の テスト 膝車・支釣込足 出足払 大腰 一本背負投								
45分	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	

(3) 第5学年の時間案例

以下に、小学校第5学年の1回目、5回目、10回目の指導案例を示す。1回の授業を45分間として、その授業回におけるねらいを記載する。な

お、学習活動に記載してある技術指導方法は第3章の基本的指導方法を適宜参照すること。

■ 1時間目 / 10時間

本時のねらい

- ・礼法を学ぶとともに相手を敬い尊重して安全に授業に取り組むことができるようにする。
- ・基本的な姿勢・組み方を理解できるようにする。
- ・柔道衣の扱い方を学び、正しく着ることができるようにする。

授業展開 (45分)

	学 習 活 動	留意点および評価
は じ め 20 分	<p>整列・あいさつ オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔道の特性や歴史など（ビデオ教材）の説明を聞く。 ・武道学習の意義・柔道授業のねらいと進め方を理解する。 <p>学習内容・学習の仕方・授業の流れを確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・整列、礼法（座礼、立礼、正座の仕方、立ち方等）を理解する。 ・練習隊形、班編制、ペア編制を行う。 <p>柔道衣の名称と着方・扱い方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔道衣の着方・たたみ方及び保管方法を理解する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・整列時、児童の健康観察を行う。 ・爪等の清潔・安全確認を行う。 ・見学者と学習参加可能者を確認する。 ・ビデオ等を使い、動機付けを行う。 ・礼法の目的、意義について説明し授業における正しい礼法を学ぶ。 ・学習の進め方の確認・柔道授業時の注意事項を行う。 ・柔道衣の着方、扱い方を覚える。 <p>【評価】柔道の特性や歴史、礼法の大切さ、学習方法についての理解（知識）を理解している。</p>
な か 20 分	<p>準備運動及び補助・補助運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動を行う。 屈伸・伸脚・前後屈・身体の回旋・足首・膝・肩回し等 ・ストレッチを行う。 ・補助・補強運動を行う。 （例）アニマル・アザラシ・ゴリラ、首の補強運動 等 <p>受身の導入</p> <ul style="list-style-type: none"> ・仰向けに寝た姿勢から畳を叩く。（両手・片手） *腕の使い方を確認する。 ・畳を叩く際に頭を畳から上げて行う。 <p>姿勢及び組み方</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自然本体、右（左）自然体、自護体を理解する。 ・基本的な組み方を理解する。 右手は相手の左前襟、左手は相手の右中袖を握る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動及び補助・補強運動として、内容や順番をパターン化しておく。授業時ごとに、僅かに変化をつける。また、その運動が何の役に立つのか目的を説明する。 ・畳を叩く瞬間に頭を上げることの重要性を理解させる。 <p>*授業においては、安全面及び授業の進め方を考え、全員「右組み」で授業を行う。</p> <p>【評価】礼儀正しい態度で関心を持って学習に取り組もうとしているか（関心・意欲・態度）</p>
ま と め 5 分	<p>整理運動</p> <p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習活動を反省し、次時の課題について考える。 <p>整列・あいさつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・座礼、立礼、正座の仕方、立ち方等、礼法を意識する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・整列時、児童の健康観察を行う。 ・礼法や姿勢を確認しながら行う。

■ 5時間目 / 10時間

本時のねらい

- ・抑え技の3つの条件を理解し、袈裟固を用いた攻防ができるようにする。
- ・友だちと協力して技能のポイントを見付けたり、工夫したりして練習することができるようにする。

授業展開 (45分)

	学 習 活 動	留意点および評価
はじめ 20分	<p>整列・あいさつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正座、黙想、座礼、立礼、正座の仕方、立ち方等、礼法を意識して行う。 <p>前時の復習と本時のねらい</p> <p>準備運動・補強・補助運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・屈伸・伸脚・前後屈・身体の回旋・足首・膝・肩回しやストレッチなどの準備運動を行う。 ・補助・補強運動などを行う。 <p>(例) カエル・カンガルー・忍者、首の補強運動 等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・整列時、児童の健康観察及び爪等の清潔・安全確認を行う。 ・見学者と学習参加可者を確認する。 ・礼法や姿勢を確認する。 ・準備運動・補強・補助運動を毎時間繰り返し行うことで様々な運動において起きやすいアクシデントに耐え得る体をつくる。
なか 20分	<p>受身</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後ろ受身 ①長坐→中腰姿勢からの受身 ②中腰で互に向かい合った姿勢から ・横受身 中腰→立位姿勢から受身 ・前受身 中腰姿勢から受身 ・横転横受身 四つん這いの姿勢から受身 <p>固技の基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・脚蹴り、脚回し、腋を締める（伏臥前進）、体を横にかわす（エビ）等 ・抑え込みとなる3つの条件を理解する。 <ul style="list-style-type: none"> ①相手をだいたい仰向けにする。 ②自分は相手の上で概ね向かい合った形になる。 ③相手から束縛を受けていない。 (胴、脚を相手の足で絡まれていない) ・袈裟固を行う。 抑え方→逃れ方（足を絡める・うつ伏せになる） 	<ul style="list-style-type: none"> ・畳を叩く瞬間、帯を見る。 ・体全体でタイミングよく畳を打つ ・足を上げた状態の受身では、足が頭に近づきすぎると頭を打ちやすいので注意する。 ・手首・肘のみを畳につかないよう注意する。 ・畳を打つ腕の最適な角度を覚える。 ・抑え込みになる条件について理解する。 ・首だけを制する袈裟固は受の頸椎を痛めるので禁止する。 ・技の練習では、注意事項・禁止事項を理解させ、安全に配慮する姿勢を徹底する。 ・できるだけ体格差のない者と組ませる。 <p>【評価】 仲間と協力し、袈裟固のポイントについて考え、教え合いながら積極的に練習しようとしているか（関心・意欲・態度）</p>
まとめ 5分	<p>整理運動</p> <p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習活動を反省し、次時の課題について考える。 <p>整列・あいさつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・座礼、立礼、正座の仕方、立ち方等、礼法を意識して行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・整列時、児童の健康観察を行う。 ・礼法や姿勢を確認しながら行う。

■ 10 時間目 / 10 時間

本時のねらい

- ・礼法の最終チェックを行い、日常の生活にも応用できるようにする。
- ・受身の最終確認を行い、柔道以外の危険な場面にも応用できるようにする。
- ・抑え込み技のテスト（点検）を行い、形だけでなく力の用い方の大切さを学ぶ。
- ・6年次の柔道授業へ円滑に連結できるよう、次年度への下地作りを行う。

授業展開（45分）

	学 習 活 動	留意点および評価
はじめ 20分	<p>試験概要説明</p> <p>整列・挨拶（礼法の確認）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正座、黙想、座礼、立礼、正座の仕方、立ち方等、礼法を意識して行う。 <p>本時の学習内容とねらい</p> <p>準備運動・補強・補助運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・屈伸・伸脚・前後屈・身体の回旋・足首・膝・肩回しやストレッチなどの準備運動を行う。 ・補助運動などを行う。 <p>（例）キョンシー・クモ・ケンケン、首の補強運動 等</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・整列時、児童の健康観察を行う。 ・爪等の清潔・安全確認を行う。 ・見学者等に可能な範囲で学習参加するよう指示する。 ・礼法や姿勢を確認する。 ・準備運動・補強・補助運動を毎時間繰り返し行うことで柔道において起きやすいアクシデントに耐え得る体をつくる。
なか 20分	<p>礼法のテスト</p> <ul style="list-style-type: none"> ・座礼、立礼、正座の仕方、立ち方などを行う。 <p>受身のテスト</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後ろ受身、横受身、前受身、横転受身を行う。 <p>抑え込み技のテスト</p> <ul style="list-style-type: none"> ・袈裟固、横四方固、上四方固を行う。 	<p>【評価】正しい礼法の形ができる。</p> <p>【評価】正しい受身の形ができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・腕と胴体の角度が、30～40°で畳をたたき、大きな音が出ているか。 ・円運動ができているか。頭や身体の一部に衝撃がないか。 <p>【評価】抑え込み技の形ができるか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・それぞれの抑え込み技に応じた逃げ方ができているか。 ・相手の逃げ方に応じた体さばきで動け、抑え込みを継続できているか。
まとめ 5分	<p>整理運動</p> <p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習活動の反省と6年時に向けての課題を確認する。 <p>整列・あいさつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・座礼、立礼、正座の仕方、立ち方等、礼法を意識して行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・整列時、児童の健康観察を行う。 ・礼法や姿勢を確認しながら行う。

評価は小学校学習指導要領に示されている観点を用いて、毎時の授業において評価し、まとめの到達度試験の結果と合わせて評価を行うことが望ましい。また、児童自身が学習状況を振り返って行う「自己評価」に加えて、組み合って練習する相手と行う「相互評価」の活用も効果的だと考える。組んだ相手との教え合いは、評価の仕方を学習するとともに、お互いの技の習得に大きなプラスとなることもある。加えて、授業の目標に対し、どこまで到達できたかを評価する試験を行い、合わせて評価することが適切だと考える。礼法や受身及び基本動作は、どこまで身に付いているか、教えた技はどこまでできているか、それぞれ児童の個人差に合わせ、その達成度を評価することが重要である。

(4) 外部指導者を活用した指導体制

小学校において柔道授業を実施するには、外部指導者の協力が重要になることは間違いない。それに伴い、外部指導者はただ技術を指導するだけの者ではなく、学校教育に対する知識や理解が必要である。授業の質を向上させるためには、外部指導者向けの指導資料を作成することや、教育機関が主催する講習会等の実施など、学校側が寄り添い協力することも大切である。また、外部指導者の効果的な能力開発を企画・実現していることを世間に発信することにより、外部指導者導入に消極的な学校組織、教職員の意識改革を図ることが、欠かせない要件となる。

なお、現在の中学校では武道必修化に伴い、外部指導者の導入を実施している学校もある。その中で、留意点として挙げられていることを以下に示す。

・外部指導者の位置づけと役割

- a. 授業成立要件と指導補助者としての外部指導者の関係
- b. 学校教育法等の法令からの規定
- c. 外部指導者の主たる業務の明確化
- d. 準公務員たる立場の理解－服務規定を例示しての意識啓発

▶小学生への理解

- a. 少年期の発達段階における小学生の特性（行動面、心理面）
- b. 現代小学生の実態（行動面、心理面）
- c. 小学生との適切な関わり方

▶指導の実際

- a. 柔道の授業を行うにあたり、指導計画（10時間）と時案（1時間の指導案）の作成、指導内容・方法の理解
- b. 外部指導者の効果的な授業への関わり方について、教員と指導補助（外部指導者）としての具体的な動きの検討
- c. 効果的な授業支援の在り方
- d. 安全指導等に関する配慮事項

小学校教員については様々な授業を1人で担当することで、多忙を極めることが問題視されているが、育成された有能な外部指導者の導入によって負担軽減につながることも考えられる。多くの課題は残されているが、小学校での柔道授業の実施により、人生を豊かにするような教育につなげられることを期待する。

V章 中学生の柔道指導

1 中学生における柔道指導の目的

小学生からさらに成長し中学生段階になっても、柔道そのものの目的は変わらない。しかし近年、部活動においては様々な問題が起こっている。

「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン（令和4年12月、スポーツ庁・文化庁）」の前文には、「学校部活動は、スポーツ・文化芸術に興味・関心のある同好の生徒が自主的・自発的に参加し、各部活動の責任者（以下「部活動顧問」という。）の指導の下、学校教育の一環として行われ、教師の献身的な支えにより、我が国のスポーツ・文化芸術振興を担ってきた。また、体力や技能の向上を図る目的以外にも、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図り、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するなど、学校という環境における生徒の自主的で多様な学びの場として、教育的意義を有してきた」と、その存在意義や影響の大きさが書かれている。

また、「運動部活動での指導のガイドライン（平成25年5月文部科学省）」には、「運動部活動は学校教育の一環として行われるものである」との明記に続けて、「運動部活動は、スポーツの技能向上のみならず、生徒の生きる力の育成、豊かな学校生活の実現に意義を有するものとなることが望まれる」とあるように、心身の成長を促すだけでなく、スポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てることにもつながる。

これらは、嘉納治五郎が提唱した柔道本来の目的と多くの部分で合致する。柔道は嘉納治五郎に

よって創られ教育現場に取り入れられた。その後、日本初のオリンピック種目として人気を博すが、近年では勝利至上主義に傾倒したゆえに様々な問題が生じた。また、「少子化」や教員の「働き方改革」などにより、これまでのような部活動の運営が難しくなりつつある。指導者は部活動が置かれている社会的状況を理解した上で、本来の目的を見失わず、子どもの健やかな成長を促すように関わるのが大切である。

2 発育発達過程における特徴

(1) 心の発達

中学生は、青年前期に分類されるが、発育が加速される（スパート）時期であると同時に、心も体も非常に不安定であることが最大の特徴である。また、そのスパートは、男子ではまさに中学生期、女子では小学校の高学年から中学生の時期と性差も認められる。この時期は、身体的にも、精神的にも非常に不安定な時期であることは既述したとおりだが、特に、身体的には、長育の変化（身長の伸び）が著しく、見た目にもアンバランスさが際立つことも稀ではない。

また、この時期の到来以前は、「ゴールデンエイジ」とも言われ、運動技能の獲得も非常に安定、且つスムーズな時期であった。その時期から一変し、「一過性の運動失調」に陥ることも少なくない。「できた動きができなくなる」、クラムジー（Clumsy）と言われる現象に見舞われる。

また、小学校から中学校への環境の変化などによって、精神的なストレスも大きい時期であり、「不登校」「反社会的な行動」など問題行動を生じやすい時期であると言っても過言ではない。

青年前期のこころの発育と特徴

- ★認知的側面の変化によって、理性的・抽象的に理解しようとする傾向が強くなる。
- ★自分探しによって、新たな自己中心性が強くなる。
- ★一方で、変わり行く自分が不安となる。
- ★知的な能力が高度化する。その影響で思考の硬直化を来すこともある。
- ★現実的な将来展望もできるようになるが、将来を必ずしも肯定的に捉えない。
- ★自己実現への芽生えの時期であり、他者の介入を忌み嫌う。
- ★個人差が大きい。

以上に挙げたような精神的な特徴が表面化する時期でもあるので、昨日の様子と今日の様子が大きく違っていたり、言うことにもムラが見られたり、部活動指導者にとってもその指導に留意しなければならない時期である。

この時期、「独りよがり」に見えても、本当は「寂しさ」を抱えていたり、「生意気」なことを言って回りを翻弄させても、本当は「何かを求めて」いたり、身体的なアンバランスがあいまって、ときとして自分自身をコントロールできなくなることも多くなる。問題行動を起こしやすい原因もこの時期の心の特徴に起因することは確かである。部活動を通して、心身の安定に寄与することができれば、指導者としての存在意義は大きいと言える。

(2) 運動発達

図を見ても分かるように、中学生期の運動課題は、持続的な運動の実践と言える。言わば、持久力を高める「適時期」ということである。既に述べたように、クラムジー (Clumsy) の到来する時期でもあるので、「できる」ことを中心に、軽い負荷で繰り返し基礎固めをする良い機会である。

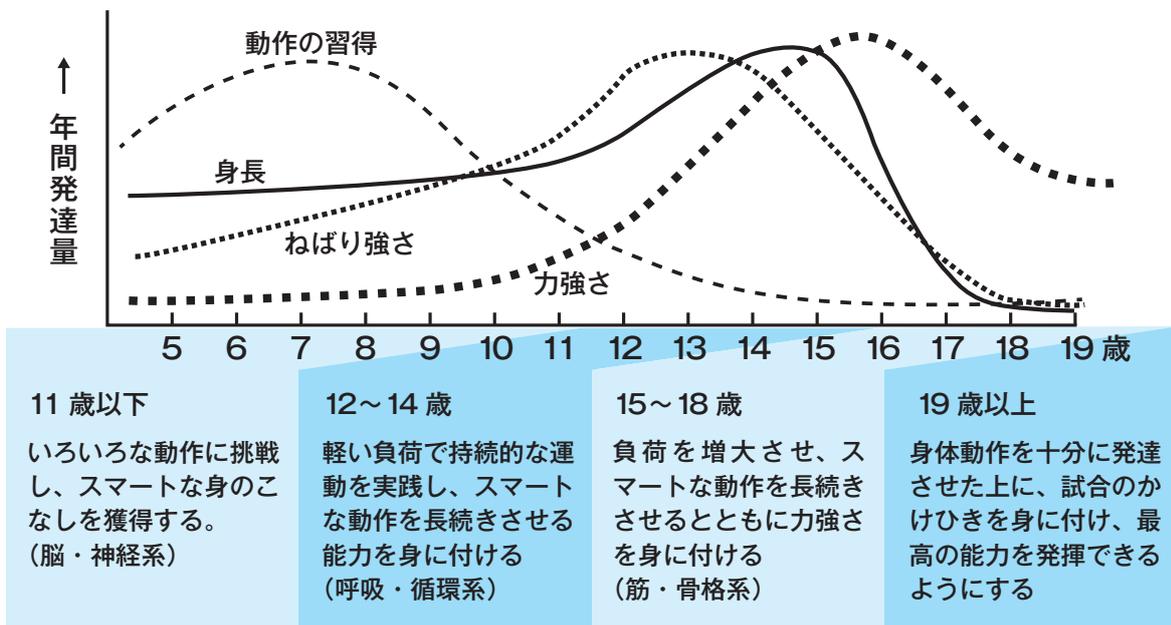
また、成長軟骨が非常に脆弱な学童期 (小学校の時期) にオーバーユース^{ぜいじやく}を来している場合、この中学生期に、スポーツ障害が顕在化することも



写真〇
野球肘 (離断性骨軟骨炎)

珍しくない。上に示したレントゲン写真は、いわゆる野球肘 (離断性骨軟骨炎) である。発症は小学校5年生だが、受傷時には障害が顕在化せず、中学生になって一気に痛みに襲われ、手術せざるを得なくなった不運な症例である。

このような事例は少なくない。したがって中学生期の運動指導者は、障害の有無についても確認する必要があるだろう。また、この時期の過負荷な運動の繰り返しは、問題が残る可能性をはらんでいることも考慮に入れながら練習計画を立案すべきである。一方で、速筋線維の向上が見られる時期であり、上にも示したように持久的な能力の飛躍的な向上が認められる大切な時期でもある。指導者は、「何が何でも試合に参加させ勝利



を！！』といった短絡的な姿勢で生徒たちの指導にあたるのではなく、適切なトレーニングを課すことを一義的に考え、身体的・精神的充実期である青年後期にスムーズに移行させていく準備と支援に力を注ぐことが重要である。

3 活動・練習計画

練習に取り組む際は、活動方針や目標を明確にし、活動・練習計画を作る。活動方針や目標を決める際には学校や生徒の実態を考慮した上で、生徒や他の教員と相談しながら決めることが大切である。また、生徒に対しても、各部内のみならず学校内の各部のキャプテンやリーダー的な生徒が横断的に活動の在り方等について意見や情報を交換することを促すことも望まれる。顧問は保護者等に対しても、学校全体の目標や方針、各部の活動の目標や方針、計画等について積極的に説明し、理解を得ることが望ましい。

各運動部活動の顧問の教員は、運営・指導者としての一方的な方針により活動するのではなく、生徒との意見交換等を通じて生徒の多様な運動部活動へのニーズや意見を把握し、生徒の主体性を尊重しつつ、各活動の目標、指導の方針を検討、設定することが必要である。

【指導計画の種類と期分け】

①長期計画

現在を起点に中学校、高校などの一定期間の計画である。概ね3年から5年の期間となるが、それぞれの時期で目標設定と、必要な体力・技術などの目標設定を行う。

②年間計画

- a) 試合日程…1年間に行われる試合日程を調べて、年間の最大の目標とする試合や第二の目標とする試合を設定する。
- b) 選手の学校行事…学校の行事を指導計画に組み込んでおく必要がある。

③期間計画

期間計画は、目標大会までの期間を設定する。目標大会は、年間に2～3大会設定し、目標大会までの期間をいくつかのトレーニング期に分けて練習のねらいを定める。練習期は、移行期、鍛練

期、試合前期、試合期などに分けて練習プログラムを検討する必要がある。

④月間計画

月間計画は、期間計画で設定された各トレーニング期内の計画である。トレーニング期は、2週間から、長い場合は8週間で構成される。

⑤週間計画

週間計画は、1週間または2週間を単位として作成されることが多く、週間の練習日と休養日を設定する。練習日数は、海外では小学生2～3日、中学生3～4日、高校生4～5日と制限されている例も存在する。あくまでも発育・発達の年代を考慮した練習日数を設定しなければならない。

⑥日間計画

週間計画のそれぞれの日に割り当てられた練習手段を、具体的に回数・時間・量などを決定し、練習メニューとして設定する。特に発育・発達年代を対象とする場合、過度な練習メニューにならないように注意しなくてはならない。

【計画作成の要素例】

- ①技能、意欲…個人の目標と全体の目標、技能レベルなど
- ②活動予定…鍛練期、調整期、試合期別の検討など
- ③季節環境…気温や湿度など
- ④施設環境…道場の規模や活動人数など
- ⑤外部環境…合同練習や外部団体との連携状態など

月	目標試合	シーズン
1月		鍛練期
2月		
3月		
4月		試合前期
5月		
6月	地区大会	試合期
7月	県大会（サブ目標）	
8月	全国大会（最終目標）	
9月		移行期
10月		鍛練期
11月		
12月		

初心者の練習プログラム

○経験月数はあくまで目安であり、到達レベルの技能の習熟度を見極めて次の段階に進むこと。＊技能進度が速い方も目安以上にならないように留意すること。
 ○合同練習や練習試合(※)、公式試合への参加は、少なくとも6か月以上の柔道経験を積み、受け身の習熟度や技能・柔道MINDの到達レベルを基に判断すること。
 ○詳細は全柔連発行の柔道の安全指導等の冊子・DVDを参照すること。

経験月数	1か月(4月)	2か月(5月)	3か月(6月)	
柔道練習ステップ	ステップ1 基本動作・打ち込みレベル		ステップ2	
MINDと技能の到達レベル	<ul style="list-style-type: none"> ○決められた安全のための約束事やマナーが守れる ○みだしなみを整えることができる ○単独で受け身ができる ○相手に圧力をかけられて単独の受け身ができる ○膝つきや立ち姿勢からゆっくり投げられて受け身ができる ○投げ技の基本動作ができる ○2種類以上の投げ技で打ち込みができる ○固め技の基本動作、補助運動ができる ○2種類以上の抑え技ができる 		<ul style="list-style-type: none"> ○指示を受けるだけでなく、自ら進んで稽古ができる ○仲間と協調して自他を尊重できる ○障害物を超える受け身ができる ○その場で投げられて受け身ができる→移動、連絡技で投げられて受け身ができる※大外刈りは除く 	
重大事故防止	習いはじめから6か月間に重大事故が多発する。 ※単独、対人の受け身の習熟を徹底する。		少なくとも3か月は高い位置からの投げ込みはしない。 ※大外刈りの投げ込みは約5か月以降まではしない。	
大外刈り指導手順	第1段階 単独で受け身ができる	第2段階 相手の動作(大外掛け)に対応した受け身ができる		
基本的練習時間2時間	0分		基本的事項 準備運動	
	60分	○単独の受け身 ○対人の受け身	受け身の練習	
	120分	○基本動作 ○初歩の打ち込み	投げ技の練習	
主な指導内容	柔道MIND	柔道MIND 行動の指針 ○礼節(Manners) ○礼法やあいさつ 礼儀作法や約束事、マナーが守れる	○自立(Independence) ○自ら真剣に取り組む姿勢 自ら進んで稽古や行動ができる	
	基本事項	○オリエンテーション ・柔道衣の着方 ・あいさつ、礼法 ・約束事やルールを守る ・補助運動や補強運動 ・安全への配慮 ・基本的な体力作りの運動 ・見取り稽古	○礼法や約束事の確認、体調や健康状態の確認、柔道MINDの実践 ○投げ技や固め技の攻防ができる筋力や持久力などの体力の養成 ○打ち込みや投げ込み、乱取りの仕方や安全面の約束事項の徹底 ○周囲に配慮し安全を考えた行動の徹底 ○準備運動(回転運動)・補助運動・補強運動 ◇体操、ストレッチ、回転運動等の器械体操の要素の動き	
	受け身	○単独の受け身 ○二人組の受け身 ・ゆりかご運動 ・後ろ受け身、横受け身 ・前受け身、前回り受け身 ・体さばきからの受け身	○対人の受け身の練習 ・相手に圧力(押される等)をかけられての単独の受け身 ○体さばきを使った受け身(ゆっくりと繰り返して行う) ・膝をついた姿勢や立ち姿勢からゆっくり投げられての受け身 ・大外刈りの崩しから受け身(そんきょ→立位) ・大外掛け(通称)に対応した受け身(刈り足は畳につけ安全確保)	
	投げ技	○投げ技の基本動作 ・姿勢と組み方 ・進退動作 ・崩しと体さばき	○投げ技の習得(2つ以上の技の形をつくる) ・膝車、支え釣込み足、出足払い、体落とし、大腰など ○打ち込みの方法 ・正しい打ち込みの方法 ・その場で、移動しながら	○投げ技の習得 ・正しい組み方と体さばき、崩しで自分の体勢を崩さずに投げる
	固め技	○固め技の基本動作 ・抑え込みの条件 ・けさ固め、横四方固め、上四方固めなど ○固め技の基本動作・補助運動 ○「参った」の仕方	○基本的な入り方と逃れ方、返し方 ・固め技のルールと反則の理解 ・けさ固め、横四方固め、上四方固めで抑える攻防 ○固め技の乱取りの方法 ・仰向け、膝をついた姿勢からの攻防	

ワンポイントアドバイス

- 重大事故防止の項目を必ず遵守すること
- 指導の進行は焦らない、慌てない、丁寧に実施

4か月(7月)		5か月(8月)		6か月(9月)以降	
投げ込みレベル			ステップ3 乱取り・試合練習(※)レベル		
<ul style="list-style-type: none"> ○その場で投げることができる→移動しながら得意技で投げることができる※大外刈りは除く ○抑え技とその逃げ方や返し方ができる ○膝つき姿勢、仰向け姿勢から抑え技の攻防ができる 			<ul style="list-style-type: none"> ○相手への思いやりの行動、言動ができる ○周囲の安全に配慮した行動ができる ○返し技や捨て身技で投げられても受け身ができる ○投げられて無理な体勢を取らずに受け身ができる ○乱取りで体勢を崩さず投げることができる ○乱取りで引き手を離さず相手を保護できる ○相手の技能程度に応じた乱取りができる ○立ち姿勢から寝技への移行ができる ○絞め技の攻防ができる。(中学生以上) ○関節技の攻防ができる。(高校生以上) 		
<p style="text-align: center;">熱中症や合同練習、合宿練習の事故防止 「参った」の合図で攻撃中止 練習試合(※)、試合での事故防止。</p> <p style="text-align: center;">※この段階では、体重差、体格差、技能差のある相手とは投げ込み、乱取り、試合をしない。</p>					
第3段階 初歩的な大外刈りに対応した受け身ができる			第4段階 大外刈りに対応した受け身ができる		
補助運動 補強運動					
○準備運動を兼ねた単独の受け身		○打ち込み ○投げ込み(移動・連絡等含む)			
○打ち込み ○初歩の投げ込み		○打ち込み ○投げ込み		○乱取り	
○乱取り		○初歩の乱取り			
		○試合練習(※)			
<ul style="list-style-type: none"> ○高潔(Nobility) ○謙虚で誠実な人柄 相手への思いやりの行動や言動ができる		<ul style="list-style-type: none"> ○品格(Dignity) ○立ち居振る舞いの美しさ 周囲に配慮した行動や礼儀正しい言葉遣いができる			
<ul style="list-style-type: none"> ○乱取りや試合で攻防できる筋力や持久力をつける ○試合の審判や判定に関する知識の理解 ○周囲に配慮し安全を考えた行動の徹底 					
◇脇しめ、えび、逆えび等の固め技の動き ◇腕立て伏せ、腹筋運動、ブリッジ、背筋運動、スクワット、筋持久力・全身持久力の運動					
<ul style="list-style-type: none"> ○単独の受け身の応用 ・円滑な前回り受け身 ・動きながらの後ろ受け身 ・障害物を越える受け身 低い→高い 遅い→早い 弱い→強い 		<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技に対応した受け身① ・体さばきからの受け身 ・大外刈りの動作に対応した受け身 ・既習技(その場)で投げられた受け身 ※体重を支える足を残した状態の受け身 ・移動、連絡技で投げられた受け身 		<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技に対応した受け身② ・その場で大外刈りで投げられた受け身 ・返し技や捨て身技等で投げられた受け身 ・体をひねったりブリッジしたりしない受け身 	
<ul style="list-style-type: none"> ○安全な投げ込みの方法 ・取は体勢を崩さずに引手を保持して投げる ・初歩の段階は受けが体重を支える足を畳につけて、転がるように倒れ受け身がとれるように投げる ・初心者は受け身が習熟する3か月以降まで、通常の投げ込みは行わない(大外刈りは約5か月) 		<ul style="list-style-type: none"> ○得意技、連絡技、変化技の習得 ・得意技と関連つけた連絡技、変化技 ・正しく組んで、体さばきを利用した攻防 ○相手の技能程度に応じた乱取り(三様の乱取り) ・上位※※無理な防御をせず、積極的に技を掛けることができる ・同等※※勝負にこだわらず、自分の最善の攻防ができる ・下位※※相手の力に合わせて、相手を引きかたてる攻防ができる 			
<ul style="list-style-type: none"> ○乱取りの攻防の中で返し方や逃れ方 ・抑え技の攻防(頸や脊椎を傷めず攻防)(絞め技や関節技はしない) ○絞め技(中学生以上)や関節技(高校生以上)を知る。(攻防はしない) ○「参った」の確認 ・無理な体勢や苦しい状態になったら、相手または畳を2回以上叩いて「参った」の合図をする 		<ul style="list-style-type: none"> ○絞め技の攻防(中学生以上) ○関節技の攻防(高校生以上) ※絞め技、関節技は「参った」の合図ですぐに攻撃をやめる ○投げ技から固め技への移行 			

- 試合練習とは、乱取りの延長として、校内の相手と試合形式で行う練習のこと
- 練習試合とは、公式試合に準じて、他校の相手と試合形式で行う練習のこと
- 第2段階の大外掛は刈り切らないで、刈り足を畳につけて投げる

初心者の練習めあて

- 「できるチェック」で、できるようになったことを先生と確認して、次のステップに進もう
- 「事故防止チェック」を仲間と確認して、柔道事故を未然に防ごう
- 「練習内容のチェックリスト」を確認して、柔道MIND・技・知識を一体として身につけよう

経験月数	1か月(4月)	2か月(5月)	3か月(6月)	
柔道練習ステップ	ステップ1 基本動作・打ち込みレベル		ステップ2	
できるチェック	<p>柔道MIND</p> <ul style="list-style-type: none"> ○決められた安全のための約束事やマナーが守れる ○みだしなみを整えることができる <p>受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ○単独で受け身ができる ○相手に圧力をかけられて単独の受け身ができる ○膝つきや立ち姿勢からゆっくり投げられて受け身ができる <p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の基本動作ができる ○2種類以上の投げ技で打ち込みができる <p>固め技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○固め技の基本動作、補助運動ができる ○2種類以上の抑え技ができる 		<p>柔道MIND</p> <ul style="list-style-type: none"> ○指示を受けるだけでなく、自ら進んで稽古ができる ○仲間と協調して自他を尊重できる <p>受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ○障害物を越える受け身ができる ○その場で投げられて受け身ができる⇒移動、連絡技で投げられて受け身ができる※大外刈りは除く 	
大外刈りのできるステップ	第1段階 単独で受け身ができる	第2段階 相手の動作(大外掛け)に対応した受け身ができる	第3段階 初歩的な大外刈りに対応した受け身ができる	
事故防止チェック	<p>習いはじめから6か月間に重大事故が多発する。 ※単独、対人の受け身の習熟を徹底する。</p>		<p>少なくとも3か月は高い位置からの投げ込みはしない。 ※大外刈りの投げ込みは約5か月以降まではしない。</p>	
練習内容のチェックリスト	柔道MIND	<p>柔道MIND 行動の指針</p> <ul style="list-style-type: none"> ○礼節 (Manners) ○礼法やあいさつ 礼儀作法や約束事、マナーが守れる 	<ul style="list-style-type: none"> ○自立 (Independence) ○自ら真剣に取り組む姿勢 自ら進んで稽古や行動ができる 	
	基本事項	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ・柔道衣の着方 ・あいさつ、礼法 ・約束事やルールを守る ・補助運動や補強運動 ・安全への配慮 ・基本的な体力作りの運動 ・見取り稽古 	<ul style="list-style-type: none"> ○礼法や約束事の確認、体調や健康状態の確認、柔道MINDの実践 ○投げ技や固め技の攻防ができる筋力や持久力などの体力をつける ○打ち込み、投げ込み、乱取りの仕方や安全面の約束事項を徹底する ○周囲に配慮し安全を考えた行動を徹底する ○準備運動(回転運動)・補助運動・補強運動 ◇体操、ストレッチ、回転運動等の器械体操の要素の動き 	
	受け身	<ul style="list-style-type: none"> ○単独の受け身 ○二人組の受け身 ・ゆりかご運動 ・後ろ受け身、横受け身 ・前受け身、前回り受け身 ・体さばきからの受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○対人の受け身の練習 ・相手に圧力(押される等)をかけられての単独の受け身 ○体さばきを使った受け身 (ゆっくりと繰り返し行う) ・膝をついた姿勢や立ち姿勢からゆっくり投げられての受け身 ・大外刈りの崩しから受け身 (そんきょ→立位) ・大外掛け(通称)に対応した受け身(刈り足は畳につけ安全確保) 	
	投げ技	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の基本動作 ・姿勢と組み方 ・進退動作 ・崩しと体さばき 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の習得(2つ以上の技の形をつくる) ・膝車、支え釣込み足、出足払い、体落とし、大腰など ○打ち込みの方法 ・正しい打ち込みの方法 ・その場で、移動しながら 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の習得 ・正しい組み方と体さばき、崩しで自分の体勢を崩さずに投げる
	固め技	<ul style="list-style-type: none"> ○固め技の基本動作 ・抑え込みの条件 ・けさ固め、横四方固め、上四方固めなど ・固め技の基本動作・補助運動 ○「参った」の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本的な入り方と逃れ方、返し方 ・固め技のルールと反則の理解 ・けさ固め、横四方固め、上四方固めで抑える攻防 ○固め技の乱取りの方法 ・仰向け、膝をついた姿勢からの攻防 	

ワンポイントアドバイス

- 重大事故防止の項目を必ず遵守すること
- 練習の進行は焦らない、慌てない、丁寧に実施すること

仲間と協力して自らの安全を守り、
柔道MINDと技を一体に身につけよう!



4か月(7月)	5か月(8月)	6か月(9月)以降
投げ込みレベル		ステップ3 乱取り・試合練習(※)レベル
<p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○その場で投げるができる⇒移動しながら得意技で投げることができる※大外刈りは除く <p>固め技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○抑え技とその逃げ方や返しができる ○膝つき姿勢、仰向け姿勢から抑え技の攻防ができる 	<p>柔道MIND</p> <ul style="list-style-type: none"> ○相手への思いやりの行動、言動ができる ○周囲の安全に配慮した行動ができる <p>受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ○返し技や捨て身技で投げられても受け身ができる ○投げられて無理な体勢を取らずに受け身ができる <p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○乱取りで体勢を崩さず投げるができる ○乱取りで引き手を離さず相手を保護できる <p>投げ技 固め技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○相手の技能程度に応じた乱取りができる ○立ち姿勢から寝技への移行ができる ○絞め技の攻防ができる(中学生以上) ○関節技の攻防ができる(高校生以上) 	
第4段階 大外刈りに対応した受け身ができる		
熱中症や合同練習、合宿練習の事故防止 「参った」の合図で攻撃中止 練習試合(※)、試合での事故防止。 ※この段階では、体重差、体格差、技能差のある相手とは投げ込み、乱取り試合をしない。		
<ul style="list-style-type: none"> ○熱中症の予防にこまめに水分補給する。WBGT値が31度以上は練習を中止する ○習い始めから6か月程度は他校との合同練習の乱取りや練習試合等に参加しない ○苦しい時や危険な状態になったら「参った」する。相手が「参った」したらすぐに攻撃をやめる 		
<ul style="list-style-type: none"> ○高潔(Nobility) ○謙虚で誠実な人柄 	<ul style="list-style-type: none"> ○品格(Dignity) ○立ち居振る舞いの美しさ 	<ul style="list-style-type: none"> ○相手への思いやりの行動や言動ができる ○周囲に配慮した行動や礼儀正しい言葉遣いができる
<ul style="list-style-type: none"> ○乱取りや試合で攻防できる筋力や持久力をつける ○試合の審判や判定に関する知識を理解する ○周囲に配慮し安全を考えた行動を徹底する 		
<p>◇脇しめ、えび、逆えび等の固め技の動き</p> <p>◇腕立て伏せ、腹筋運動、ブリッジ、背筋運動、スクワット、筋持久力・全身持久力の運動</p>		
<p>○単独の受け身の応用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・円滑な前回り受け身 ・動きながらの後ろ受け身 ・障害物を越える受け身 低い⇒高い 遅い⇒早い 弱い⇒強い 	<p>○投げ技に対応した受け身①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきからの受け身 ・大外刈りの動作に対応した受け身 ・既習技(その場)で投げられた受け身 ※体重を支える足を残した状態の受け身 ・移動、連絡技で投げられた受け身 	<p>○投げ技に対応した受け身②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その場で大外刈りで投げられた受け身 ・返し技や捨て身技等で投げられた受け身 ・体をひねったりブリッジしたりしない受け身
<p>◎安全な投げ込みの方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・取は体勢を崩さずに引手を保持して投げる ・初歩の段階は受が体重を支える足を畳につけて、転がるように倒れ受け身がとれるように投げる ・初心者は受け身が習熟する3か月以降まで、通常の投げ込みは行わない(大外刈りは約5か月) 	<p>○得意技、連絡技、変化技の習得</p> <ul style="list-style-type: none"> ・得意技と関連つけた連絡技、変化技 ・正しく組んで、体さばきを利用した攻防 ○相手の技能程度に応じた乱取り(三様の乱取り) ・上位⇒無理な防御をせず、積極的に技を掛けることができる ・同等⇒勝負にこだわらず、自分の最善の攻防ができる ・下位⇒相手の力に合わせて、相手を引きたてる攻防ができる 	
<ul style="list-style-type: none"> ○乱取りの攻防の中で返し方や逃れ方 ○抑え技の攻防(頸や脊椎を傷めず攻防)(絞め技や関節技はしない) ○絞め技(中学生以上)や関節技(高校生以上)を知る。(攻防はしない) ◎「参った」の確認 ・無理な体勢や苦しい状態になったら、相手または畳を2回以上叩いて「参った」の合図をする 	<ul style="list-style-type: none"> ○絞め技の攻防(中学生以上) ○関節技の攻防(高校生以上) *絞め技、関節技は「参った」の合図ですぐに攻撃をやめる ○投げ技から固め技への移行 	

- 柔道を始めてから6か月程度は他校との合同練習の乱取りや練習試合等に参加しないこと
- 第2段階の大外掛けは刈り切らないで、刈り足を畳につけて投げる
- 無理な体勢や苦しい時、怖い時、身の危険を感じたらすぐに「参った」をすること

4 練習方法

(1) 練習計画の例

ここでは、1回の練習時間を2時間30分程度

とした練習計画を提示する。1～6のようなカテゴリーを順序立てて構成するとわかりやすいであろう。

時間	活動内容	目的	指導・支援上の留意点など
30	① 整列、黙想、座礼 (正面に礼、先生に礼、お互いに礼)	礼法を身に付ける 部活に気持ちを切り替える 集中力を高める	礼法や姿勢を確認する 健康状態の確認をする 今日の目標を説明する
	②-1 体操・ウォーミングアップ 静的ストレッチ 動的ストレッチ	柔軟性のある体づくり 自分の体の特徴を理解する	正確性を確認する 声を出して数を数えさせる
	②-2 補強運動 腕立て伏せ、腹筋・背筋 ブリッジなど	基礎体力・運動能力の向上 柔道に必要な筋力の向上 体を丸くする動作の習得 基本動作の習得	部員の能力に応じた回数を設定し、成長や進歩を褒める 移動を伴う場合は、ぶつからないように安全を確保する 正確な動作ができていないか確認する
	②-3 回転運動 前転・後転・側転など ②-4 受け身(移動しながら) 後ろ受け身・横受け身 前回り受け身		
75	③ 投げ技 ③-1 かかり練習(打ち込み) 静止したまま 10回×10セット 移動しながら20分間 スピードを速くして 20秒×3セット	反復練習による技の習得 習熟度の向上 体力の向上	正確な動作ができていないか確認する より早くより力強く技をかけられるように意識させる 今ある実力で安全に投げる・投げられることができるよう意識させる
	③-2 約束練習(投げ込み) 5本×3人	攻防の技術の習得	
	③-3 自由練習(乱取り) 3分×6本		
120	④ 固め技 ④-1 かかり練習 交互に5回交代 10分間	反復練習による技の習得 習熟度の向上 体力の向上	正確な動作ができていないか確認する より早くより力強く技をかけられるように意識させる 安全面に留意する
	④-2 自由練習 2分×8本	攻防の技術の習得	
150	⑤ 補強運動・研究・反省	一日の練習を振り返って、部員自身が課題を見つけ改善のために工夫したり、お互いにアドバイスしあう また、サーキットトレーニングや技の研究を行い、次の練習の課題へつなげる時間とする	部員と話し合うなどして練習内容を決め、合理的に時間を使うとともに、生徒の主体性を養うよう心がける
	⑥-1 整理体操	心と体を整える	部員の様子を確認する
	⑥-2 整列、黙想、座礼 (先生に礼、お互いに礼、正面に礼)	礼法を身に付ける 部活に気持ちを切り替える	礼法や姿勢を確認する 健康状態の確認をする 反省などを伝える

・整列、黙想、座礼(①と⑥-2)

「礼に始まり礼に終わる」という言葉の通り、武道では先生や仲間、場所へ敬意を表すことを大切にしている。「礼」には様々な意味があるが、この場面では部活動へのスイッチの役割も果たすことになる。放課後の部活動は、生徒の心身の状態

を把握するいい機会にもなる。普段の学校生活では表現されない意外な一面が見られたり、落ち込んだり塞ぎがちな様子も確認しやすくなるだろう。生徒の様子を観察しながら、心身の状態を把握し適切な声かけを行うことが、生徒の成長にもつながる。

また、柔道は格闘的要素を含んでいるため、部活動の最初に「黙想」と「礼」をすることで、心を落ち着かせ集中力を高めることや、練習相手を敬う心を養うことが求められる。技術の向上やケガの防止にもつながる。そして指導者は、この時間でその日の目標や課題、練習内容や要点を伝えることが望ましい。生徒には正しい礼法とともに大きな声で挨拶をさせ、しっかりとした礼儀作法を身に付けさせることが大切である。

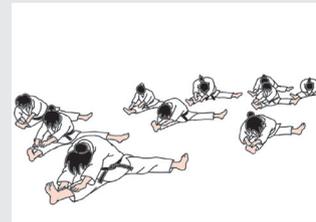
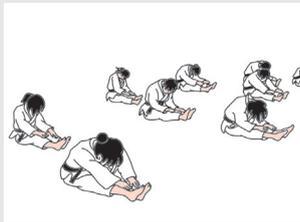
- ・準備体操・ウォーミングアップ・回転運動・受身 (②-1~②-4)
- 柔道は運動量が多く、日常生活では経験し得な

い衝撃のある全身運動なので、十分な準備運動・整理体操が必要になる。気が付かないうちにケガをしていることもあるので、一人ひとりが自分の体に関心を持つことが大切である。また、体を丸めることや、左右の手足がそれぞれ異なる動きを伴うなど、他の種目にはない運動技能が必要になることも特徴的な面である。同時に体の柔軟性や最低限の筋力が必要であるため、柔道の基本動作や基礎体力作りのトレーニング、回転運動、受身などを取り入れた一連のメニューを作るとよいだろう。初心者の生徒がいる場合には個別に指導し、技能の定着や体力の向上が見られたら全体練習に参加するような配慮が必要である。

(例)

■体操

学校独自の体操や徒手体操など



■座ってストレッチ

首や肩、股関節など柔道で使う筋肉や関節のストレッチなど。



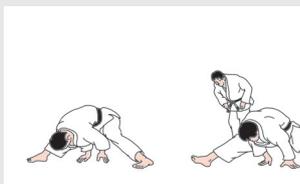
■その場でトレーニング

腕立て伏せ・腹筋・背筋・ブリッジ、前ブリッジ・肩ブリッジ



固技の基本動作

(体をさばく・脚を伸ばす
・脚を回す・脚を交差させる)



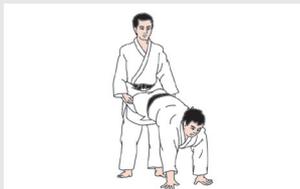
■回転運動

前転・後転・開脚前転・開脚後転・側転など



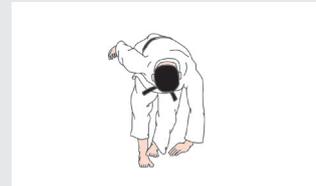
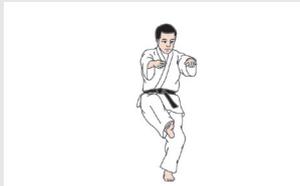
■移動しながらのトレーニング

手押し車・片足ケンケン
・おんぶダッシュ・アニマル
・カエル・クモ・アザラシ



■受身

(移動しながら) 後ろ受身
・横受身・前回り受身



▶投技の練習 (③-1~③-3)

投技の基本的な練習方法は大きく3つあり、さらにそれぞれには目的に応じて様々なバリエーションがある。

a) かかり練習 (通称: 打ち込み)

目的: 技を繰り返しかけることで、技の形と入り方を身に付ける。

ポイント: 正確な動作で素早く力強く行うことが大切。



一人打ち込み

方法: 相手と組んで10本交代で行う

(普通打ち込み)

一人で手と足の運びをイメージしながら

(一人打ち込み)

本数(時間)を決めてできる限り速く

(スピード打ち込み)

移動しながら(移動打ち込み) 3人で

(3人打ち込み)



3人打ち込み

b) 約束練習 (通称: 投げ込み) ← 打ち込みから投げる段階まで行うこと

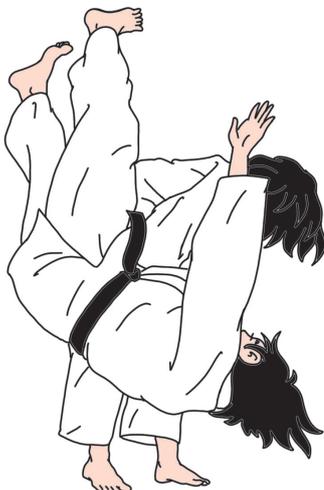
目的: 実際に相手を投げることで、技の力強さやキレを向上させる。

ポイント: 投げた後にバランスを崩さないでしっかり立っている。受は適度にこらえる。

方法: 回数を決めて投げる

交互に投げる5回目に投げる(打ち込みと組み合わせ)

姿勢や組み方を変えたところから投げる(より実戦的に)



c) 自由練習 [通称：乱取り] (③-3)

目的：攻撃・防御を総合的に練習することで、技の上達や競技力向上を図る。

ポイント：集中し課題を持って取り組むとともに、安全に配慮する。

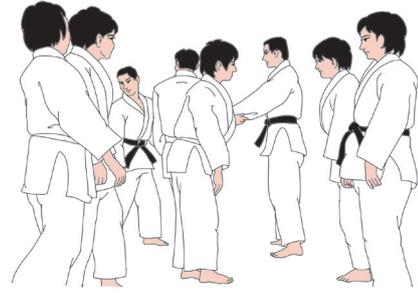
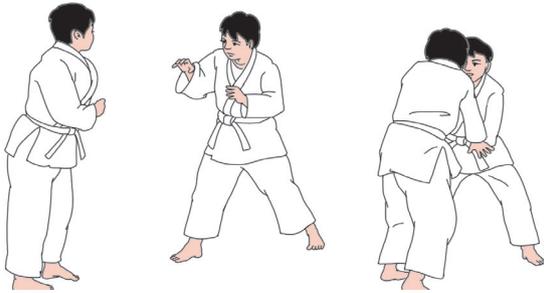
方法：時間を区切って (○分×本)

時間を区切らないで (○十分間の中で自由に相手

を変える)

攻撃だけ・防御だけ

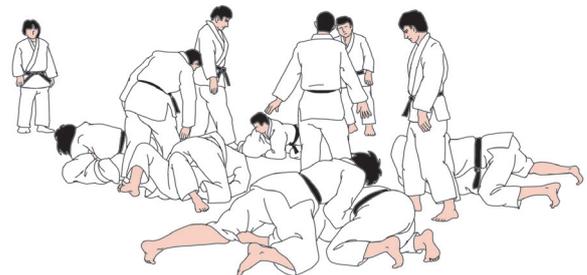
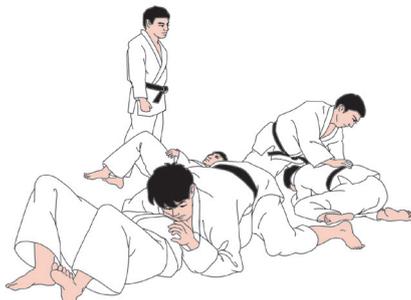
留意点：密集度が高くなると、生徒同士がぶつかりやすくなる。また、投げられた者の上に、さらに別のペアが接近してくることもある。指導者が適切な練習内容と環境を設定することが大切である。



▶ 固技の練習 (④-1、④-2)

固技の練習も投技と同様に「かかり練習と」「自由練習」があります。固技においては、受の動き

が制限されてしまうため、投技と同様に隣のペアとの接触事故の無いように十分に注意を払う必要がある。



a) かかり練習 (通称：打ち込み)

目的：技を繰り返しかけることで、技の形と入り方を身に付ける。

ポイント：正確な動作で素早く力強く行うことが大切。

受は習熟度に応じて力の加減をする。

方法：5本交代で行う (普通打ち込み)

本数 (時間) を決めてできる限り速く (スピード打ち込み)

受け姿勢 (四つん這い、引き込みなど) を設定して



腹這いの相手を返す



b) 自由練習 (通称：乱取り)

目的：攻撃・防御を総合的に練習することで、技の上達や競技力向上を図る。

ポイント：集中し課題を持って取り組むとともに、安全に配慮する。

方法：時間を区切って (○分×本)

時間を区切らないで (○十分間の中で自由に相手を変える)

攻撃だけ・防御だけ

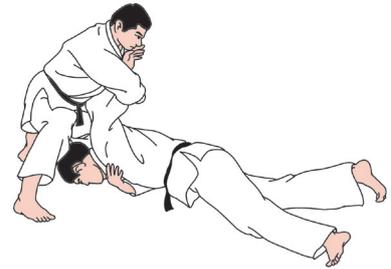
留意点：固技では以下のような危険場面が想定される。指導者は観察する中で適切に指導しなければならない。



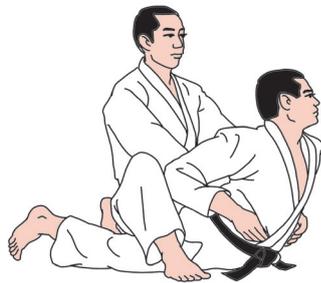
手をつく



肩を極める



頭 (首から上) を押す



背骨 (腰椎) を反らす



袖口に指を入れる



他のペアとぶつかる



危険な場面が予想されるときは指導者や周囲のものがフォローすることが大切。

▶補強運動・研究・反省 (⑤)

この時間は、一日の練習を振り返り、課題解決のための時間を作ると良いだろう。例えば、生徒の自主性にゆだねて各自で自分に必要なトレーニングや技の研究をさせたり、全体でサーキットトレーニングを行うなどして、基礎体力の向上を図るなど、部員と指導者で話し合っ決めて決めることが大切である。

◎「練習計画の考え方」

この基本の練習計画の②のウォーミングアップの内容を変化、増減させたり、③投技や④固技の順序を入れ替えたりして、練習がマンネリ化しないように工夫する。例えば、新入部員が多い4月は、基本動作や基礎体力作りに重きを置いた練習内容にする。また、寒い時期は体が温まりにくいいため、固技から始めたり、固技の練習量を増やすなどして、期分けや季節に応じた練習メニューを立てる。練習計画や指導方法は数多くあった方が良いでしょう。しかし、安全性や生徒の主体性が損なわれるようなものは認められない。柔道経験の有無に捉われず創意工夫することが大切である。生徒とともに独自の練習計画を考えることは、柔道をすることと同じくらい、教育的意義があるはずである。

(2) 練習のポイントと安全面での留意事項

▶かかり練習

初級段階：基本となる技を中心に、崩しや体さばきなどの基本動作を意識しながら正確に技に入る動作を繰り返す。この段階ではその場で入ることを基本とするが、技によっては移動しながら練習したほうがよい場合もある。正しい姿勢で組み、肩や腕に無駄な力を入れないようにする。受は姿勢にも注意を払う。

中級段階：ある程度の技が身に付いたら、自分にあったかけやすい技を中心により正確に入る動作を繰り返す。この段階では同じ技を繰り返し練習して正確さやスピードが身に付くようにする。また、動きを利用することで技の入り方の幅を広げる。

正しく技がかかるように受も協力することが大

切である。

上級段階：得意技を中心に、より正確に、より素早く、より力強く入る練習を繰り返す。この段階では特に刈る、担ぐ、持ち上げるなどの動作に力強さが加わるよう全力で反復練習を繰り返す。また、パワー、スピード、バランス感覚を養うために一人打ち込みや3人打ち込みを取り入れてもよい。

受は取が全力で技をかけてきても姿勢が崩れないようしっかりと受けることがお互いの上達につながる。

▶約束練習

初級段階：動きを利用して正確に入り、投げる動作を繰り返す。この段階では移動の範囲を2～3歩に限定して、技に入る感覚やタイミングをしっかりと身に付けるようにする。

動く方向や歩数などを約束して、無理のない動きから技に入り投げる。

中級段階：相手の動きを利用して正確に入り、投げる動作を繰り返す。この段階では自由練習や試合の場面を想定していくつかの動きのパターン(相手が前に出てくるとき、後ろに下がるとき)を作り、技に入る感覚やタイミングをしっかりと身に付けるようにする。

受が動きをリードするなど、取を助けることも必要である。

上級段階：得意技に入る機会や連絡変化の動きを約束して練習を行う。この段階では、得意技が自由練習や試合でかかるように実践的な動きを想定して、技に入る感覚やタイミングをしっかりと身に付けるようにする。

得意技を中心に、技の連絡変化の動きを約束して、実際の動きに近い形で練習する。

▶自由練習

初級段階：かかり練習や自由練習で身に付けた技を、お互いに自由にかけ合う。この段階では、約束練習の延長として相手の動きや技に合わせて自ら投げられて受身をとることも大切な練習であ

る。できるだけ体格差のない者と正しく組んで行う。学習した技のみを使うこと。積極的に技をかけ合うことを狙いとして、腕を突っ張ったり、腰を引いたりした姿勢にならないように注意する。投げられたら自分から受身をとるようにし、相手にしがみついたりさせない。また、投げられた際に、手をつかないようにする。投げられたらすぐに起き上がる。抑え技で、仰向け、うつ伏せ、背中合わせなどの練習開始の体勢を指定して行う。

中級段階：自分に合ったかけやすい技を中心に、積極的に技の攻防を行う。この段階では防御よりも攻撃に重点を置き、勝ち負けを意識せずに自分の技をしっかりと磨くことが大切である。

投げてから抑え技に移るときは、一気に体を浴びせないようにする（投げた後、いったん片膝をついてから抑え技に移る。また、かばい手をする）。抑え技は抑えに入るまでの過程を重要視し、一定時間抑えたら練習開始の体勢から再び始める。

上級段階：得意技を使い全力を出して練習できるようにする。また、体格や技能レベルの異なる相手とも安全に留意して実力に応じた練習ができるようにする。この段階では得意技を磨くためにできるだけ異なるタイプの相手と数多く練習することを心がける。

異なる体格の相手とも正しく組んで行う。ただがむしゃらにかけるのではなく、得意技を積極的にかけることや、返し技など相手の技を利用することや合理的な防御の仕方もある。

(3) 部活動指導員の活用

平成29年4月より、中学校、高等学校等において、校長の監督を受け、部活動の技術指導や大会への引率等を行うことを職務とする「部活動指導員」が学校教育法施行規則に新たに規定された。これを受けて各自治体の教育委員会では規則等の策定や研修内容の整備を進めている。

部活動指導員は外部指導者とは異なり、学校長が認めた学校職員である。部活動指導員の協力を得ることで指導や活動内容の充実だけでなく、顧問の負担軽減にもつながる。部活動指導員となる人が定められた研修を受けるのはもちろんだが、

それだけでなく学校現場の実態をよく理解してもらい、教員や生徒と信頼関係を築いた上で活動することが、よりよい教育活動の土台となるはずである。

5 講道館における昇段規定

講道館では、日々の修行の成果を評価するために一定の昇段基準を設けている。中学生では満14歳から初段の受験資格がある。詳しくは、本書「Ⅶ 柔道に関する資料」(113ページ)を確認の上、講道館または住まいの柔道連盟に問い合わせること。

6 中学校部活動の活動指針

「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン（令和4年12月、スポーツ庁・文化庁）」には、生徒の健やかな成長のために、下記の内容の活動指針が示されている。

【適切な休養日等の設定】

運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究も踏まえ、以下を基準とする。

- ・学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも1日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。）
- ・長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、学校部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。
- ・1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的かつ効率的・効果的な活動を行う。

7 中学校授業における指導

(1) 柔道授業の目的

武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する。

柔道は、中学校で初めて学習する内容であるため、授業では安全を第一に考え基本動作や基本となる技を確実に身に付け、それらを用いて、相手の動きや変化に対応した攻防を展開することで武道の楽しさを味わうことができるようにする。

▶第1学年及び第2学年

柔道に初めてふれる生徒が多いので、技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開できるようにする。

▶第3学年

この学年では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本となる技や得意技を用いて攻防を展開できるようにする。

▶柔道授業の留意点

特に柔道の授業では、安全を確保するために初歩の段階では受身を確実に身に付けることが大切である。その際、基本動作、受身、基本となる技を対人技能として関連付けて指導するようにしたい。単に、技能を身に付けるだけでなく、自分の課題を発見し、その解決に向け運動の取り組み方を工夫すること、自分の考えたことを他者に伝えることができるようにしよう。また、柔道の学習に積極的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、禁じ技を用いないなど健康や安全に気を配ることができるようにしよう。このように指導に際して、知識と技能を関連させて学習させることや、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく学習させるように

する。

(2) 柔道授業の現状と課題

①柔道授業の現状

平成26年度の文科省委託事業「武道等指導推進事業（武道等の指導成果の検証）」調査報告書では、全国の武道授業の配当時間の平均は9時間で第1学年及び第2学年で実施している割合が9割、武道の6割が柔道を実施しており、柔道授業の担当者の9割が柔道を専門としない教員だった。また、柔道の授業が好きと回答した生徒の割合は6割にとどまった。

②柔道授業の課題

全国調査の結果から、柔道を含めた武道の授業は他の種目の授業に比べて、好き、楽しいという値が低いことが明らかになった。また、課題解決の取組や技能の習得・向上にも課題があることが分かった。この結果から現在行われている武道の授業の大きな課題を次ページの3つのキーワードに集約することができる。

③柔道の改善策

以上の結果から、柔道の授業では、安全を確保しつつついに楽しさを味わわせることができるか、その工夫改善が求められている。そして、柔道本来の楽しさを体験するためには、自分の得意技を身に付けることや攻防の場面を繰り返し体験することが不可欠なことが分かった。そのためには、ある程度まとまった時間を確保する必要がある。各学年で9単位時間程度の配当時間の場合には、3年間継続して柔道の学習に取り組むことが効果的である。

安全に配慮し過ぎるあまり、礼法や受身の習得だけに重点を置き、攻防のないままの授業に終始すると、興味・関心も高まらず、柔道本来の楽しさを味わうことができない。そのためには、3年間を見通した単元計画の中に、安全に配慮した上で楽しさを体験させるための攻防の流れをつくり、その流れに関連付けて系統的な技の指導や課題解決型の学習を取り入れることが重要である。

(3) 楽しい授業づくり

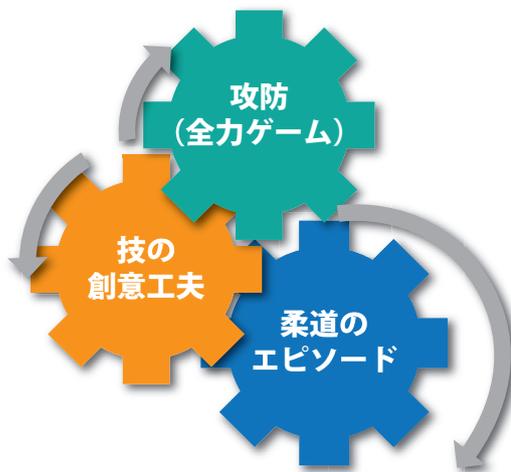
準備運動や基本動作をゲーム的に工夫して全力を出すことのできる攻防の場面を入れることで授業の空気はガラッと一変する。生徒が最も楽しさを感じているのが攻防の場面である。また、生徒は自分の技を工夫することに大きな喜びを感じる。さらに、武道や柔道にまつわるエピソードを

随所に織り込むことで興味・関心が高まり、学ぶ意欲や楽しさに結びつくこともわかっている。

このことから授業の中で柔道の楽しさを体験させるためには、安全確保を前提に、以下の三要素を効果的に織り込むことが大切である。ここでは攻防（全力ゲーム）に焦点を絞って紹介する。



武道授業の課題の3つのキーワード



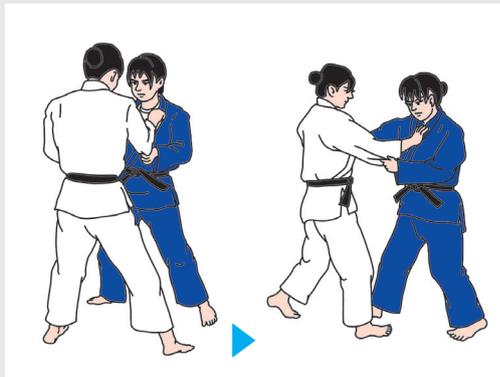
楽しい授業づくりの三要素

▶ 攻防（全力ゲーム）の工夫

初歩の段階では授業を行う上で注意事項や説明が多くなり、楽しさや運動量が不足しがちになる。そこで柔道の動きをゲーム仕立てにした攻防の機会をつくる。例えば、柔道の動きを実際に組み合せてダンスのように体験してみる。もちろん、安全には十分配慮して相手を投げたり倒したりしないようにする。2人1組で安全に緩急やり

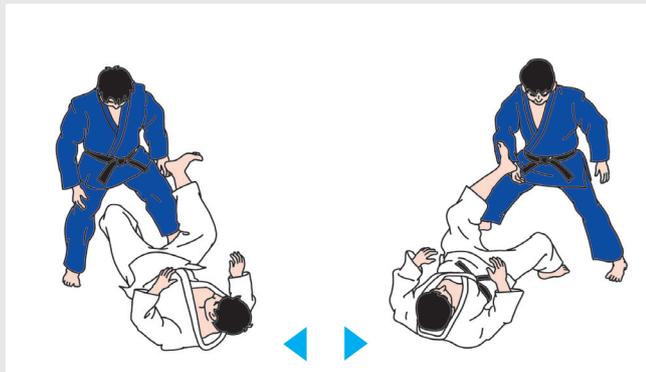
ずムをつけて楽しく自由に動くことをねらいとする。また、抑え技の攻防に発展できるように、片方が仰向けの寝姿勢で構え、もう一方が立ち姿勢で相手の頭をタッチするゲームを準備運動などに取り入れることも考えられる。初歩の段階から全力を出せるゲームを体験させることで、柔道への興味・関心を高め、楽しく授業に取り組めるように工夫する。

柔道ダンス



緩急やリズムをつけて自由に動いてみよう

頭タッチゲーム



相手の頭をタッチできたら勝ち

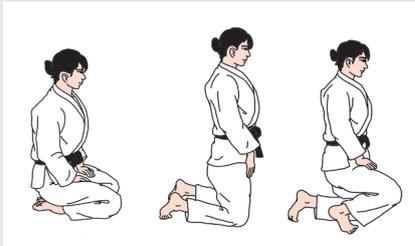
▶基本動作を使ったゲーム

礼法や基本動作も基本的な動きを指導した後に、ゲーム的に復習させることで楽しく技能を習熟させることができる。その際、ペアやトリオのグループを作ることで、相互に動きをチェックし

たり、攻防の判定をしたりすると効果的である。言葉を使って自分の考えや判断を相手に伝えることで、楽しみながら「知識・技能」と「思考・判断・表現」を関連付けて高めていくことが大切である。

〈初歩の段階（1年生）〉

礼法のゲーム 2人組で相手の動きに合わせて礼法を復習する



左座右起



座礼



立礼

〈ゲームのルール例〉

- ・3人組で1人を審判とする。
 - ・座礼→立ち方→立礼→座り方など礼法の流れを決める。
 - ・礼法の流れに従ってお互いに呼吸を合わせて礼を行う。
- 【判定】正しく美しい礼法の所作をしている方を勝ちとする。

姿勢のミラーゲーム 2人組で相手と同じ姿勢を瞬時に作る



左右の自然体

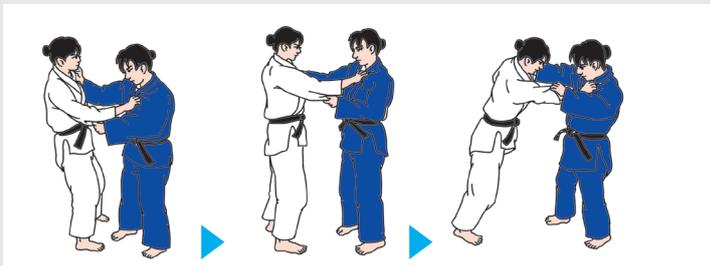
自然本体

左右の自護体

〈ゲームのルール例〉

- ・3人組で1人を審判とする。
 - ・片方が自由に姿勢を変え、もう一方が瞬時に同じ姿勢になる。
- 【判定】素早く正しい姿勢をつくれる方を勝ちとする。

崩しのゲーム 2人組でお互いに相手を崩し合う



〈ゲームのルール例〉

- ・3人組で1人を審判とする。
 - ・その場で向き合って立ち、条件を変えて、相手の姿勢を崩す。
 - ・組み合わせずに掌で押し合い相手を崩す。
 - ・組み合って押したり、引いたりしながら相手を崩す。
- 【判定】バランスを崩し一歩踏み出した方が負け。

移動、崩し、体さばきを使ったゲーム 2人組で動きや体さばきを使って相手を崩し合う



〈ゲームのルール例〉

- ・3人組で1人を審判とする。
 - ・2人で組み合って動き、移動、崩し、体さばきを使って相手を不安定にする。
- 【判定】大きくバランスを崩した方が負け。
- ・畳の枚数で広さを決めて土俵をつくり、2人で組み合って土俵から相手を出す
- 【判定】土俵から踏み出した方が負け。

(4) 安全な柔道授業づくり

1) 授業を始める前の安全点検

①安全に活動できる環境の整備

柔道の授業を開始する前に、施設・設備、用具等を事前にチェックする。武道場や体育館など施設状況については、次の点をチェックしておくことが重要である。

- a. 畳が破れていたり、穴があいていないこと。
破れた箇所等に足の指をとられ、ケガにつながる可能性がある。
- b. 畳に隙間や段差がないこと。畳の隙間に足の指をとられ、事故につながる可能性がある。
- c. 釘やささくれなどの危険物がないことを確認する。
- d. 武道場がなく体育館等で授業を行う場合は、弾力性のある適度に柔らかい畳を使用したり、安全な柵を設置したりするなど畳のずれを防ぐ対策をとることが必要である。

②外部指導者を活用した指導体制の工夫

外部指導者を導入して、チームティーチングで指導することが安全で効果的である場合がある。特に、教員の指導経験が少なく、不安を感じているような場合に、経験豊かな外部指導者の協力を得ることは極めて有効である。外部指導者のアドバイスと支援を受けることで、より安全に効果的に指導が行える。

外部指導者を活用する場合は、あらかじめ全体の指導計画の作成と指導の展開について、十分に打合せを行う必要がある。外部指導者は、柔道の専門的な知識や技能を持っていても、体育の授業づくりについては専門ではないことがあるからである。

そのため指導計画や内容及び評価等、安全管理も含めて、教員が中心となって授業を進めることが重要である。外部指導者には、学校の授業の在り方や担当する生徒の状況等についてあらかじめ説明し、十分に理解した上で、指導助言を受け、必要な指導上の支援をしてもらうことが大切である。

③指導計画や指導方法の工夫

【3年間を見通した段階的な指導計画】

柔道には、相手と直接的に攻防するという運動の特性があるとともに、多くの生徒にとって中学校で初めて経験する運動種目である。このため3年間の指導を見通した上で、各学年で適切な授業時数を配当し、継続的、段階的な学習ができるようにすることが大切である。特に、受身は基本動作や投技と関連付けてスモール・ステップで段階的かつ十分に行うことが重要である。

【安全に配慮した段階的な学習の進め方】

・第1学年及び第2学年の初歩の段階から、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする態度を十分に身に付けさせることが大切である。そのために自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを理解させる。

・相手を尊重し、伝統的な行動を守ろうとする態度を育んだ上で、安全に配慮しながら受身を重点的に練習することになる。受身に付いては投げられた際に安全に身を処するために、初歩の段階から崩し、体さばきなどの基本動作と関連付けてできるようにし、相手の投技と結びつけてあらゆる場面に対応して受身がとれるようにすることが大切である。また、技をかける「取」は、投げる相手「受」に安全に受身をとらせるという心がけを持つことが大切である。

・第1学年及び第2学年においては、投技ではわかり練習や約束練習に重点を置き、固技では自由練習やごく簡単な試合で攻防の楽しさを味わわせるようにする。初歩の段階で、投技の自由練習や試合を行うと、重大事故につながる可能性が高くなる。

・生徒の学習状況、技能の上達の程度を十分に踏まえ、第3学年では、使用する技や時間を限定して安全上の配慮を十分行った上で、投技の自由練習や簡単な試合まで計画することも考えられる。

④生徒の個人差を踏まえた段階的な指導

・学習指導要領解説に示されている技は、あくまで例示であり、全ての技を取り扱わなければならない

ないものではない。各学校において、生徒の経験や技能、体力の実態、施設設備の状況等を十分踏まえて取り扱う技を精選、厳選することが重要である。また、指導した技を全て身に付けさせるのではなく、生徒自身が自分のかけやすい技を選び、それを得意技に高めていくような課題解決型の授業展開が大切である。

・中学校で初めて柔道を学ぶ生徒が多いことが想定される。初心者には受身が安全にとりやすい技から指導することが重要である。初めは膝車のように受身が低い位置で衝撃の少ない技から、徐々に大腰のように高い位置で衝撃の大きな受身を必要とする技、あるいは大外刈りのように後方に倒れる技を段階的に扱う工夫が必要である。さらに、初心者の指導においては、受身はもとより、投技のかかり練習や約束練習の段階においても、技によってはいきなり双方が立位の姿勢から始めるのではなく、技をかけられ受身をとる「受」が蹲踞や片膝、両膝をついた姿勢や中腰の姿勢などからはじめ、徐々に立位の姿勢で行ったり、「取」や「受」が安定して投げたり、受身をとったりできる状態で行うなど、安全に十分配慮した段階的な指導を進めよう。

・組み合う相手は体格差、体力差、技能差などの個人差を十分に配慮する技能の程度や体力が大きく異なる生徒同士を組ませることは事故のもとである。必ず、同程度の生徒同士を組ませるよう配慮する。なお、技能等が大きく異なる生徒につい

ては、別々のグループにして、それぞれに適した指導を行うことも事故を防止する上で有効である。

2) 授業を始める前の安全点検

・安全のための具体的な留意点

- a. 受身は、毎時間、準備運動の中に取り入れて繰り返し練習するようにしよう。
- b. 受身は、単独練習だけでなく、2人組で崩し、体さばき、技を使って、実際に投げられる感覚を養いながら習熟を目指そう。
- c. 投技は、右組みを基本とし、習っていない技を絶対に使わせないようにしよう。
- d. 投げた後、取は必ず受の引手を保持して、安全に受身が取れるようにしよう。
- e. 投技では、ケガの発生しやすい状態を予め示し、それを禁止するとともに、危険な状態になりそうなときは、即座に動きを止めることを徹底しよう。
- f. 投技、抑え技の練習では、生徒自身が常に周囲に気を配り、ぶつからないよう安全に練習ができるスペースを確保できるようにしよう。
- g. 抑え技では、はじめに「参った」の合図を教え、苦しい時はすぐに「参った」をさせ、常に相手の状態に気を配り、相手をかばいながら抑えることを習慣づけよう。
- h. 攻防（ゲーム）の場面では、「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を合言葉として徹底させよう。

ケガの発生しやすい危険な状態



手をついて支える



低い姿勢で投げる



頭を下げて上体を前屈する



重なって倒れて相手の上に乗る

◆第1・2学年単元指導計画（15単位時間）の推奨モデル

1年次、2年次の内容をまとめて15時間で行う単元指導計画です。2年間に分けて行うよりも復習に要する時間が省け効果的、効率的に授業を展開できます。15時間分の連続した授業を行うことで生徒の学習内容の定着率も高まることが期待できます。

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身を習得する	固め技の抑え方、応じ方を習得する	相手の動きに応じた基本動作と受け身を習得する	投げ技を習得し、動きの中で学習した技ができる楽しさを味わう	学習した抑え技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習のまとめをする
0	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ○学習の進め方を知る ①特性や成り立ち ②伝統的な考え方と行動の仕方（礼法等） ③学習計画とルール ④グループ編成 ⑤柔道衣の扱い方 ⑥柔道の動きを体験（柔道ダンス） 	<ul style="list-style-type: none"> ○準備運動、補助運動 ・ストレッチ ・補助運動（前転、後転等） ○基本動作 ①投げ技 ・姿勢 ・組み方（右組み） ・移動 ②基本動作のゲーム ○受け身 ①後ろ受け身 ②横受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○抑え技の習得 ①抑え込みの条件 ②抑え技を考える（あおむけの相手を押え込む） ③あおむけの相手を押える攻防 	<ul style="list-style-type: none"> ○抑え方の習得 けさ固め 横四方固め ・抑え方、返し方 ・約束練習 ・抑え技の攻防 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の習得 膝車（支え釣り込み足） 大腰 大外刈り ①崩しと体さばきを使った受け身（受と取での練習） 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の習得 膝車（支え釣り込み足） 大腰 大外刈り ①崩しと体さばきを使った受け身 ②技の行い方、受け方 ③かかり練習と初歩的な約束練習 ○既習技を選択して復習 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の習得 膝車（支え釣り込み足） 大腰 大外刈り ①崩しと体さばきを使った受け身 ②技の行い方、受け方 ③かかり練習と初歩的な約束練習 ○既習技を選択して復習 	<ul style="list-style-type: none"> ○抑え技の自由練習とごく簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 	<ul style="list-style-type: none"> ○抑え技の自由練習とごく簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の自由練習 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本動作の攻防から約束練習（自由練習）へ発展（投げる攻防） ①投げる動作を入れた約束練習 ②条件付きの自由練習 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の選択練習（課題解決型学習） ①既習技の復習 ②技を選択して練習 ③課題に応じた練習方法の選択 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本動作の攻防から約束練習（自由練習）へ発展（投げる攻防） ①投げる動作を入れた約束練習 ②条件付きの自由練習 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の自由練習 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 	<ul style="list-style-type: none"> ①あいさつ 健康観察 ②準備運動 ③技の発表 ④整理運動 ⑤学習のまとめ ・学習カードに学習のまとめを記入する
学習の流れ															
50															

◆第2学年単元指導計画（9単位時間）の推奨モデル

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身、既習技の復習をする		新しい技を習得し、動きの中で技ができる楽しさを味わう		学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ			学習のまとめをする	
学習の流れ	0	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ○学習の進め方を知る ①前年の復習 <ul style="list-style-type: none"> ・特性や成り立ち ・伝統的な考え方 ・柔道衣の扱い方 ②高まる体力 ③学習計画とルール ④グループ編成 							①あいさつ・健康観察	
	○準備運動 補助運動	○準備運動 補助運動					○準備運動 補助運動		○準備運動 補助運動	②準備運動
	○基本動作と受け身（復習）	○投げ技の基本動作の攻防（投げない攻防） 組み合って動く、押す、引く、崩し合うなどの全力ゲーム			○投げ技の復習 膝車（支え釣り込み足） 体落とし 選択して復習		○新しい投げ技の習得 大腰（大外刈り） ①崩し・体さばきを使った受け身 ②かかり練習 ③約束練習		○投げ技の選択練習（課題解決的学習） ①既習技の復習 ②自分のかけやすい技を選択して練習 ③課題に応じた練習方法の選択	③技の発表
	○準備運動 ○基本動作と受け身（復習） ・姿勢と編み方 ・進退動作 ・組み合って動く ・受け身 後ろ・横受け身	○抑え技の復習 ・抑え込みの条件を満たし 自由に抑える	○抑え技の復習 けさ固め 横四方固め 選択して復習 ○抑え技の攻防	○抑え技の自由練習と簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上の簡単な試合 ③試合のルールと審判法		○基本動作の攻防から約束練習（自由練習）へ発展（投げる攻防） ①基本動作の攻防に投げる動作を入れた約束練習 ②約束練習から条件を付けた自由練習に発展			④整理運動	
50	○整理運動 ・本時の振り返り ・次時の連絡 ・あいさつ								⑤学習のまとめ ・学習カードに学習のまとめを記入する	

◆第3学年単元指導計画（9単位時間）の推奨モデル

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身、既習技の復習をする		新しい抑え技を習得する		発展的な約束練習や自由練習で相手との攻防を楽しむ			学習のまとめをする	
学習の流れ	0	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ①前年までの復習 <ul style="list-style-type: none"> ・特性や成り立ち ・伝統的な考え方 ・高まる体力 ・柔道衣の扱い方 ②武道を学習する意義 ③体力を高める方法 ④学習計画とルール ⑤グループ編成 							①あいさつ・健康観察	
	○準備運動・補助運動 ・ストレッチ ・補助運動（前転、後転等）	○準備運動 補助運動					○準備運動 補助運動		○準備運動 補助運動	②準備運動
	○基本動作と受け身※（復習） ・姿勢と編み方 ・進退動作 ・受け身 後ろ受け身・横受け身	○抑え技の復習 ①既習技を選択して復習 膝車（支え釣り込み足） 体落とし、大腰 大外刈り	○新しい抑え技の習得 上四方固め 抑え方、返し方 ○抑え技の攻防	○抑え技の自由練習・簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 片膝立ちの組み合った姿勢から攻防を開始する 受が四つん這いの状態から攻防を開始する ②簡単な試合（例）4～5人グループで勝ち残り試合 ※攻防を通して固め技の連絡についても指導する。（けさ固め⇒横四方固めなど）		○投げ技の選択練習（課題解決的学習） ※得意技の発見と習得 ①技を選択して練習 ②攻防の仕方の選択 ③課題に応じた練習方法の選択		○投げ技の発展的な約束練習→自由練習 ①発展的な約束練習（自由に動き交互に技をかける） ②条件を設定した自由練習（技の制限など） ③（簡単な試合）	③技の発表	
	50	○整理運動 ・本時の振り返り ・次時の連絡 ・あいさつ								④整理運動 ⑤学習のまとめ ・学習カードに学習のまとめを記入する

VI章 障害と疾病

2012年から中学校保健体育において武道必修化が義務付けられ、多くの中学校が柔道を選択し実施している。

そんな中、メディアや報道では柔道が危険ということを取り上げ、実際に柔道事故による被害者

の会も設立されているのが現状である。

この章では柔道を行ううえで起こり得る障害と疾病を取り上げ、知識と理解を深め、死亡事故や重大事故を予防できるよう紹介する。

1 外科的急性障害

(1) 頭部のケガ

▶脳しんとう

脳しんとうは頭部打撲などのとき、回転加速度損傷で起こる。脳しんとうが疑われたときは、その日の練習は行わず、医師の診察を受けるようにする。また、競技への完全復帰をするためには、

段階的に訓練を行い、各ステップ 24 時間以上をかけて行う。

【症状】

意識・記憶障害、頭痛、めまい、吐き気

訓練段階 (各スポーツ共通)	各段階における運動の内容	各段階の目標
1. 活動なし	身体と精神の休養、見学	症状の消失、回復
2. 軽い有酸素運動	歩行、自転車など：抵抗を加えない 息が上がらない程度のランニング	心拍数を増やす (最大心拍数の70%以下)
3. スポーツに関連した運動	ランニング、頭への衝撃や回転がない補強運動 腕立て伏せ、腹筋、背筋など 投技や固技の補助運動：一人打込等	身体の動きを加える
4. 接触プレーのない運動・訓練	回転運動、受身、打込、固技等：練習に身体的、精神的負荷を加える。 筋力トレーニング（負荷の制限なし）	指導者による受身技術、投技や固技の技術評価
(メディカルチェック) 医師のチェック		
5. 接触を伴う練習	通常の練習活動に参加 約束練習、投げ込み、乱取り 注意：指導者は必ず段階的に指導する	コーチングスタッフによる技術の評価と信頼の回復
6. 競技復帰	通常乱取りや試合稽古参加、公式試合への復帰	心技体の充実

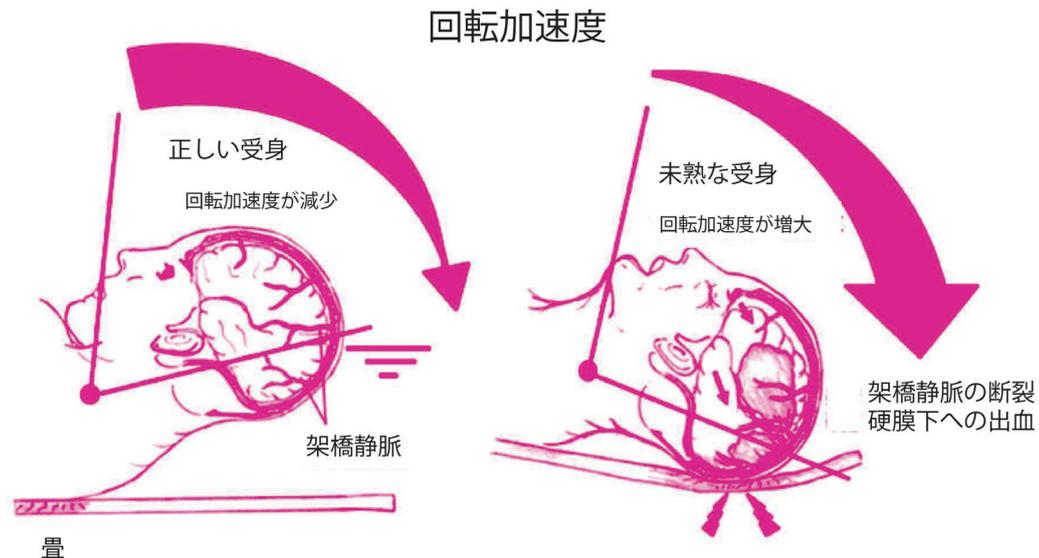
▶急性硬膜下血腫

急性硬膜下血腫は、投げられて頭部を打撲したときなど、回転加速度の増大により脳表面の架橋静脈が切れ出血して起こる。急性硬膜下血腫が疑われたときは、直ちに医師の診察を受けるようにする。また、脳しんとう受傷後に頭痛が続く例で

は、薄い急性硬膜下血腫を伴う場合があるので、いずれにしても医師の診察を受けるようにする。

【症状】

頭痛、嘔吐、気分不慮、意識低下、昏睡



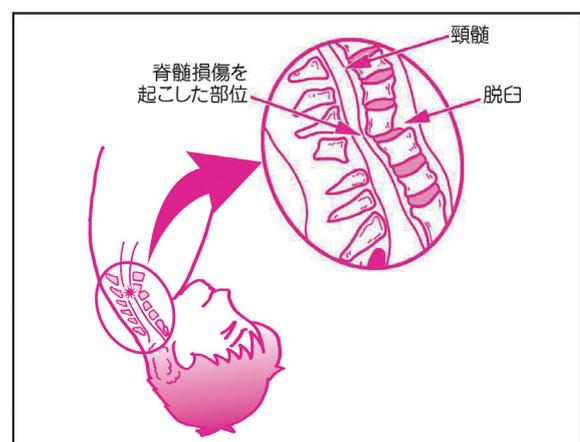
急性硬膜下血腫の発症機序（メカニズム）

▶頸髄損傷

内股などをかけたときに発生する傾向がある。また、大きな外力により頸椎の脱臼・骨折が生じ、頸髄損傷が加わることがある。初心者だけでなく経験者に発生する傾向があり、寝技の攻防でもみられる。以下の点に十分注意する。

1) 投技では、取と受、共に頭から突っ込まないようにすること。

- 2) 投技の際には、無理な倒れ込みや巻き込みを行わないこと。
- 3) 寝技の攻防で頸椎に無理な力が加わる動作をしないこと。
- 4) 頭から突っ込んだときなどに手足の動きが悪いときは、頸髄損傷を疑い救急要請すること。



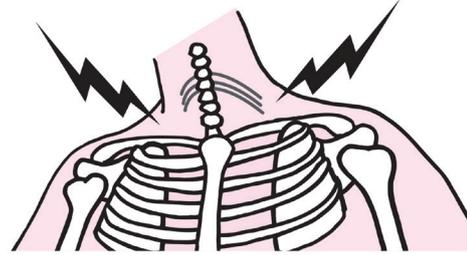
頸髄損傷の発生機序（メカニズム）

▶バーナー症候群

畳に頭部から衝突して首が後方や後側方に反らされたとき、肩や腕に灼熱感あるいは鋭い痺れが走ることがある。これはバーナーで焼かれるような症状があるところからバーナー症候群と呼ばれている。

【症状】

神経根が刺激されて起こるが、神経根に明らかな傷はできていない。そのため、一時的な症状しか現れない。肘の内側を机の角などにぶつけると、前腕から手の内側が痺れることがあるが、これと同じようなものである。バーナー症候群自体は、特に心配すべき障害ではない。



バーナー症候群の受傷転機

(2) 肩鎖関節損傷

投技を施された際、肩から畳に落下したときに多いケガである。また、初心者では前回り受身の練習時に、肩から落ちて損傷するケースが多い。症状の特徴としては、肩峰付近にある肩鎖関節

が、上に浮きあがったような形になる。ケガの程度はⅠ度（軽症）～Ⅲ度（重症）に分かれている。治療は基本的にアイシングや湿布で行う。痛みが強い場合は三角巾を使用する。



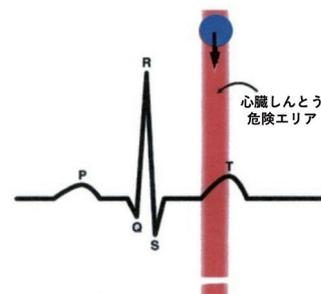
肩鎖関節損傷のレベル別症状

(3) 心臓しんとう

心臓しんとうは胸部に強い衝撃が加わったことにより心臓が停止してしまう状態のことをいう。スポーツ中に、健康な子どもや若い人の胸部に比較的弱い衝撃が加わることにより稀に起こる。この比較的弱い衝撃というのは胸骨や肋骨が折れるとか、心臓の筋肉が損傷するような強い衝撃ではない。子どもが投げた野球のボールが当たる程度の衝撃で起こる。打ち込みや相手にぶつかったくらいでも起こりうる可能性がある。場所としては心臓の真上あたりが危険な部位とされている。

心臓しんとうは衝撃の力によって心臓が停止するのではなく、心臓の動きの中で、心電図T波の頂点から15～30msec前の時期に衝撃を加えると、致死的心室細動が誘発されるという報告が

ある。受傷後すぐの心肺蘇生とAEDが有効なので、心肺蘇生は現場にいる人全員ができるようにする。

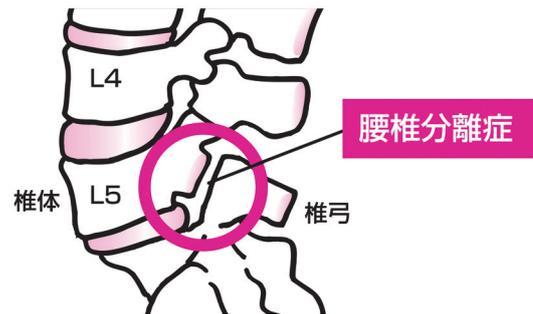


衝撃における心臓しんとうの発生率が高い危険エリア

(4) 体幹のケガ

▶ 腰椎分離症

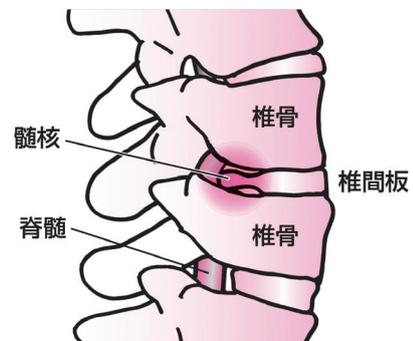
腰椎の椎体と椎弓が疲労骨折をおこし、分離してしまった状態である。柔道は、跳ね上がる動作や、腰を捻転させる動作の繰り返しである。骨が成長しきっていない若年時に過度な練習やトレーニングをすることで発症するリスクが高まる。症状として、長時間同じ姿勢でいるときなどの腰痛が挙げられる。目立った症状が無い場合も多く、大人になり腰の筋力が落ちてきたときに発見されることもしばしばある。



腰椎分離症の発生機序

▶ 椎間板ヘルニア

椎間板ヘルニアは、椎骨と椎骨の間にある椎間板が変性し、髄核が飛び出すことで神経を圧迫する。それが原因で、腰や足に痛みや痺れなどの症状を引き起こす。柔道の特徴である、跳ねる動作や負荷を加えながらの前屈姿勢、さらに相手との激しい接触等によって、脊椎に過度な負担がかかり発生するケースが多い。

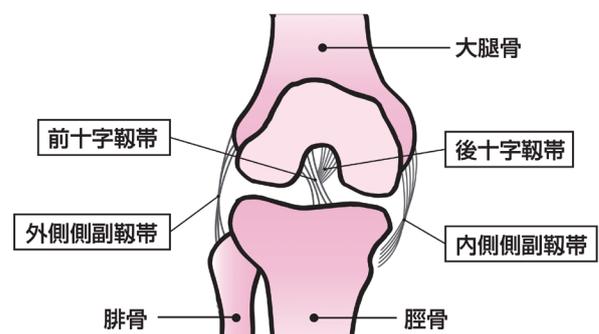


椎間板ヘルニアの発生機序

(5) 膝のケガ

▶ 靭帯損傷

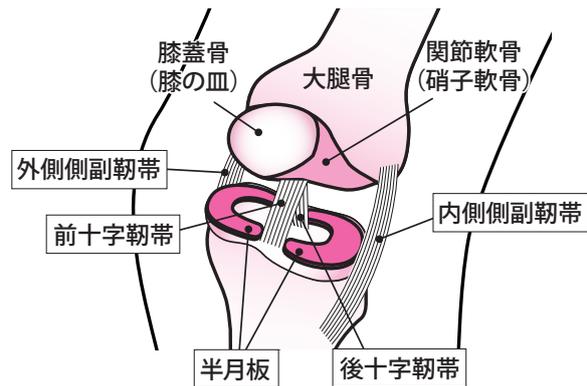
膝には内側側副靭帯、外側側副靭帯、前十字靭帯、後十字靭帯の4つの靭帯が集合している。柔道はコンタクトスポーツであり、非接触競技に比べ発生頻度が高いと言える。特に内側側副靭帯は、体落をかけた際に伸ばした膝の上に外側から圧力がかかってしまい発生するケースや、大外刈りにおいて、刈られた足が畳から離れずに残ってしまい、膝がそのまま内側に折れ曲がりながら倒れ込む状況などで発生する例が多い。また、柔道では前十字靭帯の損傷も多い傾向にある。特に膝を曲げて捻っている際、相手が膝の上に倒れ込んできたときに発生する危険性がある。いずれの場合も、損傷の場合は状況によって治療の仕方は様々だが、断裂してしまった場合は手術をするといったケースが多い。



膝にある靭帯の名称

▶半月板損傷

半月板は大腿骨と脛骨の間にある軟骨板のようなもので、クッションの役割を果たしている。半月板の損傷は、膝を捻る動作や直接への直接的な衝撃によって起こる場合や、前記に説明した前十字靭帯損傷と合併して起こるケースがある。損傷すると、膝の曲げ伸ばしの際に痛みや引っ掛かりを感じたりするケースが多い。重症の場合は急に膝が動かなくなるロッキングという状態になる場合もある。



半月板の位置

2 内科的急性障害

(1) 熱中症

熱中症とは、暑さによって生じる障害の総称で、熱失神、熱疲労、熱けいれん、熱射病などの病型がある。スポーツで主に問題となるのは熱疲労と熱射病である。柔道は気温の高い夏場においても、柔道衣を着用して行うので、細心の注意をはらう必要がある。環境温度に応じてどのように運動したら良いか熱中症予防運動指針を見て確認する。

▶熱失神

炎天下にじっと立っていたり、立ち上がった時、運動後などに起こる。皮膚血管が広がり下肢に血液が溜まるため血圧が低下し、脳血流が減少して起こるもので、めまいや失神（一過性の意識消失）などが見られる。

▶熱けいれん

大量に汗をかき、水だけ（あるいは塩分の少ない水）を補給して血液中の塩分濃度が低下したときに起こる。痛みを伴う筋けいれん（こむら返

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	運動は 原則中止	WBGT31度以上では、特別の場合以外は運動を中止する。特に子供の場合には中止すべき。
31	27	35	↓	嚴重警戒 (激しい運動は中止) WBGT28度以上では、熱中症の危険性が高いので、激しい運動や持久性など体温が上昇しやすい運動は避ける。運動する場合には、頻繁に休息をとり、水分・塩分の補給を行う。体力の低い人、暑さに慣れていない人は運動中止。
28	24	31	↓	
25	21	28	↓	警戒 (積極的に休息) WBGT25度以上では、熱中症の危険が増すので、積極的に休息をとり適宜、水分・塩分を補給する。激しい運動では30分おきくらいに休息をとる。
21	18	24	↓	
環境条件の評価にはWBGTが望ましい			注意 (積極的に水分補給) WBGT21度以上では、熱中症による事故が発生する可能性がある。熱中症の兆候に注意するとともに、運動の合間に積極的に水分・塩分を補給する。	
			ほぼ安全 (適宜水分補給) WBGT21度未満では、通常は熱中症の危険は小さいが、適宜水分・塩分の補給は必要である。市民マラソンなどではこの条件でも熱中症が発生するので注意する。	

熱中症予防運動指針（日本スポーツ協会）

り)が下肢の筋だけでなく上肢や腹筋などにも起こる。

▶熱疲労

大量の発汗による脱水と皮膚に血流が取られ全身の血液不足になる状態である。脱力感、だるさ(倦怠感)、めまい、頭痛、吐き気などが見られる。

▶熱射病

過度に体温が上昇(40℃以上)して、脳機能に異常をきたし、体温調節ができない状態である。意識レベルが低下する、反応が鈍い、言動がおかしいなどの症状からひどくなると昏睡状態になる。高体温が持続すると脳だけでなく、肝臓、腎臓、肺、心臓などの多臓器障害を併発し、死亡する場合がある。

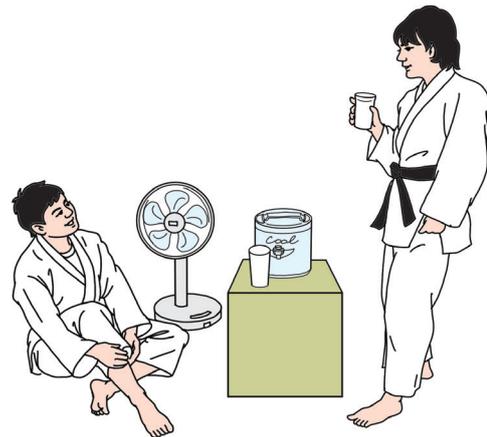
(2) 過呼吸(過換気)

過呼吸は精神的ストレスなどによって誘発されることが多い。柔道の現場では、試合前の鍛練期などで見かけることが多い。また、精神的に未熟な中学生は、練習環境の変化や指導者の声かけに対して過剰に反応してしまい、発症する例もよく見かける。発生機序としては、ストレスなどが原因でうまく体に酸素が取り込めなくなってしまう、酸素を補うため過剰に呼吸をすることによって引き起こされる。その際、通常よりも多くの二酸化炭素が体内から排出されてしまい、体内の二酸化炭素分圧が低下する。その結果、体内の二酸化炭素が不足している状態(呼吸生アルカローシス)に陥る。

対応方法はそこまで難しいものではなく、落ち着かせながらゆっくりと浅い呼吸をするように指示を出すことが大切である。大きく深い深呼吸はさせないようにする。以前まではビニールや紙袋を使用し、ペーパーバック法を使用するケースが多かったが、酸素濃度や二酸化炭素濃度が不明なまま行うのは危険ということからあまり推奨されていない。

(3) 心疾患

一般的に、スポーツ活動中の突然死は若い人の心臓の病気が最も多いと言われている。若年者は



自分の既往症について知らないことが多いので、保護者に不整脈、心筋症、心電図の異常、川崎病(心臓の冠動脈の異常)あるいは喘息などと言われたことがあるか聞くように促すことも大切である。

また最近ではアレルギーによって、食事などの制限がある人もいるので注意が必要である。

3 オーバートレーニング症候群

トレーニングによるストレスとトレーニング以外のストレスが蓄積した状態で、オーバートレーニングの生理的・心理的な兆候や症状の有無に関わらず、長時間にわたりパフォーマンスの低下を引き起こし、パフォーマンスの回復には数週間から数カ月を要する状態を指す。

・オーバートレーニングになりやすい状況

- 1) トレーニング負荷強度を急激に増加する
- 2) 試合やトレーニングの過密スケジュール
- 3) 休養・睡眠不足
- 4) 栄養不十分と不規則な摂取
- 5) 精神的な過剰ストレス
- 6) 感冒などの罹患時や罹患直後の不適切なトレーニング

【症状】

原因不明の記憶低下、睡眠障害(不眠症)、食欲不振、異常な発汗や寝汗、集中力の欠如、拒食症、その他

4 トリコフィトン・トンズランス感染症

近年、全国の柔道選手やレスリング選手を中心にトリコフィトン・トンズランスという皮膚真菌症、いわゆる「タムシ」の感染例が増加している。この菌は外国から持ち込まれた新しい感染症だが、その特徴や治療法、予防法についてほぼ明らかになってきた。正しく理解して治療すれば、恐い病気ではない。

【症状】

・体部白癬（はくせん）

柔道衣で擦れる顔、首、上半身に発疹するケースが多く認められ、小豆大～爪甲（いわゆる爪）大の鱗屑（りんせつ）（角層がフケのように剥がれかかった状態）を伴う紅斑（こうはん）（ピンク色）となる。治ってくると環状となり、自然に症状が無くなるケースもある。主に塗り薬での治療となる。

・頭部白癬

フケやかさぶたができる程度の軽い症状から、頭皮から膿が出て脱毛を生じる重症例まである。特に低年齢層の患者が重症になりやすく、注意が必要である。症状が無くても菌が毛穴の中に入ってしまうと、友人や家族間での感染源になる。飲み薬での治療となる。



体部白癬の症状



頭部白癬の症状

Ⅶ章 柔道に関する資料

1 柔道における昇段基準

講道館では、柔道の段位認定を行っている。段位は初段からはじまり、二段、三段と続いていく。以下に講道館昇段資格に関する内規を抜粋したものを示す。

▶ 審議の原則

昇段候補者の審議は、柔道精神の修得、柔道に関する理解、柔道技術体得の程度（技の理論、姿

勢、態度、歩合、巧拙等）及び柔道の普及発展に尽くした功績について評定する。ただし、柔道精神に反する発言、行いがある者は、昇段を認めることができない。

▶ 最少年齢

昇段最少年齢は次の基準による。

ただし、抜群昇段および特別昇段については、この基準にかかわらず昇段させることができる。

昇段する 段位	初段	二段	三段	四段	五段	六段	七段	八段
昇段できる 最少年齢	満 14 才	—	—	—	満 20 才	満 27 才	満 33 才	満 42 才

▶ 形の審査

(1) 各段位昇段において審査される形は次表のとおりとする。

(2) 初段、二段、三段、四段、五段及び六段候補者については、講道館又は推薦を行う団体が実施する実技試験において「合否」の評定を受ける。

(3) 七段候補者については、講道館又は推薦を行う団体が実施する実技試験において、「秀」「優」「良」「可」「不可」の評定を受ける。

(4) 八段候補者については、講道館が実施する実技試験において、「秀」「優」「良」「可」「不可」の評定を受ける。

(5) 障がい等の理由で演技ができない者については、可能な範囲で該当の形の知識を審査することができる。

(6) 特例として、身体の事由によって衝撃を受ける技、形が無理な初段、二段及び三段候補者は、柔の形をもって受験することができる。

昇段する段位	審査される形
初段	投の形のうち手技・腰技・足技
二段	投の形（なげのかた）
三段	固の形（かためのかた）
四段	柔の形（じゅうのかた）
五段	極の形（きめのかた）
六段	講道館護身術（こうどうかんどしんじゅつ）
七段	五の形（いつつのかた）
八段	古式の形（こしきのかた）

・初段、二段、三段、四段、及び五段候補者の評定

(1) 初段、二段、三段、四段、及び五段昇段候補者の審議は、「審議の原則」によって検討し、体術体得の程度のうち、歩合と巧拙を試合成績により評価した得点、修行年限及び形の修行状況の関係を示した次表により評定する。

(2) 得点は、講道館、全日本柔道連盟及び講道館段位推薦委託団体が主催又は後援した大会のものに限る。

(3) 試合の得点は次のとおりとする。ただし「不戦勝ち」等、試合が行われなかったものを除く。

- 2階級以上上位段者に対する「勝ち」2.0点
- 1階級上位段者に対する「勝ち」1.5点
- 同段位者に対する「勝ち」1.0点
- 1階級下位段者に対する「勝ち」0.5点
- 2階級下位段者に対する「勝ち」0.3点

- 2階級以上上位段者に対する「引き分け」1.0点
- 1階級上位段者に対する「引き分け」0.75点
- 同段位者に対する「引き分け」0.5点

(4) 全日本柔道選手権大会、世界柔道選手権大会又はオリンピック競技大会柔道競技で3位以上に入賞し、現在の修行状況が優れている者については、「秀」として取り扱う。

(5) 全日本柔道連盟の強化選手に選考された者は、その指定を受けている期間中「優」として取り扱う。

▶試験

原則として「可」の評定の修行年限を満たす初段、二段及び三段候補者については、「初段、二段、三段、四段、及び五段候補者の評定」に規定する試合得点に寄らないで、実技試験を実施して昇段させることができる。

昇段する段位		初段	二段	三段	四段	五段	
評定される形		投の形のうち 手技 腰技 足技	投の形	固の形	柔の形	極の形	
試合成績と修行年限	評定	無段における得点、年限	初段における得点、年限	二段における得点、年限	三段における得点、年限	四段における得点、年限	
	秀	大会成績	全日本柔道選手権大会、世界柔道選手権大会 又はオリンピック競技大会柔道競技で3位以上				
		修行年限		半年以上	1年以上	1年以上	1年半以上
	優	大会成績	10点以上（又は全日本柔道連盟の強化選手に選考されていること）				
		修行年限		1年以上	1年半以上	2年以上	2年以上
	良	大会成績	6点以上				
		修行年限	1年以上	1年半以上	2年以上	3年以上	4年以上
	可	大会成績	3点以上				
		修行年限	1年以上	3年以上	4年以上	5年以上	6年以上

2 全日本柔道連盟への登録

登録は、日本柔道の競技面における統括団体、公益財団法人全日本柔道連盟の一員としての「証」であり、どなたでも登録することができる。柔道を行う上で、大会に参加するためには、全日本柔道連盟への会員登録が必須である。大会前までに手続きを行う必要がある。

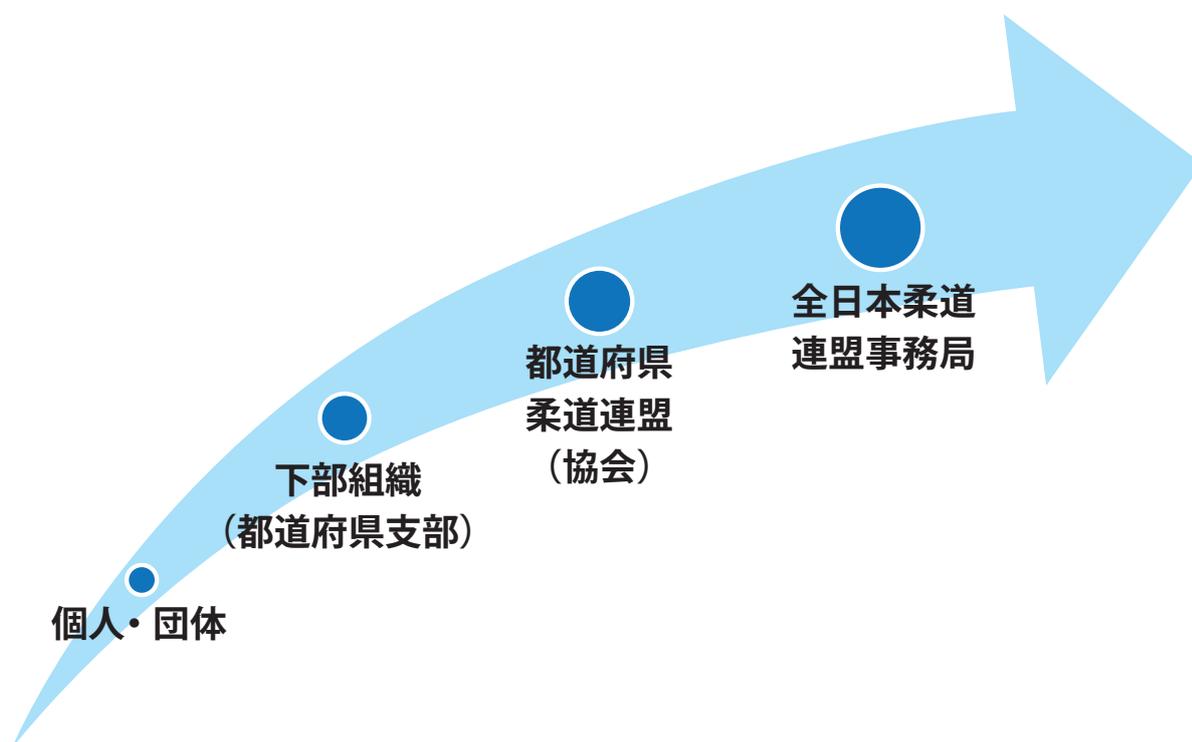
登録する個人または団体は、個人の居住地（団体の場合は所在地）または個人が所属する団体の所在地のいずれかを統括する都道府県柔道連盟（協会）を通して登録する。登録の申請は全日本柔道連盟所定の登録申請書を使用し、原則として、毎年5月末までに手続きをすることになっている。

登録費は登録手続きのおり同時に納入する。期限を過ぎても、年度内であれば追加の手続きは出来る。登録手続きが完了すると、全日本柔道連盟の「登録証」が発行される。登録手続きの事務の流れは次のとおりである。

実際の登録は全日本柔道連盟会員登録システム（web）にて、手続きを行う。

全日本柔道連盟会員登録システムURL

<https://judo-member.jp/>



個人登録					
登録区分	所属可能な年齢 (4月1日時点)	個人登録費			障害保障・見舞金 保険料
		全柔連	各都道府県	各支部・地区	
学校顧問特例資格 (実技を行わない指導者)	年齢不問 指導者資格のない 中高教員に限る	0円	各都道府県 個人登録費	各支部・地区 個人登録費	加入対象外
学校顧問特例資格 (実技を伴う指導者)					500円
役員等	年齢不問	2,600円			
社会人	15歳以上	1,600円			
大学生 専門学校・大学院生を含む	18歳以上	1,300円			
高校生 高専生を含む	15歳以上	1,000円			
中学生	12-14歳	800円			
小学生	6-11歳	500円			
未就学児	5歳以下	0円			

資格登録						
資格種類		資格登録費			賠償責任保険料	
		全柔連	各都道府県	各支部・地区	全員加入	任意加入
指導員	A・B・C準(一般)	1,000円	各都道府県 資格登録費	各支部・地区 資格登録費	全柔連 登録費に含む	加入希望 の場合は 別途支払
	A・B・C準(学生)	在学者(高校・大学・専門学校等)は免除			全柔連 が負担	
審判員	顧問審判員	初年度のみ 20,000円	各都道府県 資格登録費	各支部・地区 資格登録費	審判活動者は別途加入	設定なし
	Sライセンス	3,000円			全柔連 登録費に含む	
	Aライセンス	2,500円				
	Bライセンス	1,500円				
	Cライセンス	1,000円				
Cライセンス(学生)	在学者(高校・大学・専門学校等)は免除			全柔連 が負担		
形審査員 (投固極柔護五古)		1,000円	各都道府県 資格登録費	各支部・地区 資格登録費	設定なし	

日本武道協議会設立 45 周年記念 『少年少女武道指導書』 柔 道 編

【執筆者】

- 高橋 進 (公財) 全日本柔道連盟 教育普及・MIND 委員会委員長
磯村 元信 (公財) 全日本柔道連盟 重大事故総合対策委員会委員長
田中 裕之 (公財) 全日本柔道連盟 指導者養成委員会委員特別委員、全国少年柔道協議会中央委員会委員長
向井 幹博 (公財) 全日本柔道連盟 教育普及・MIND 委員会委員
竹澤 稔裕 (公財) 全日本柔道連盟 指導者養成委員会委員
鮫島 康太 (公財) 全日本柔道連盟 指導者養成委員会委員

【引用・参考文献】

- (公財) 講道館『嘉納治五郎』1964 年
(公財) 全日本柔道連盟『安全で楽しい柔道授業ガイド 第4版』2023 年 2 月 28 日
(公財) 全日本柔道連盟『柔道部活動の指導手引き』2018 年 8 月 31 日
(公財) 全日本柔道連盟『柔道指導のサイエンス』2018 年 2 月 1 日
(公財) 全日本柔道連盟『柔道の安全指導 柔道の未来のために 第6版』2023 年 1 月
スポーツ庁『令和元年度 全国体力・運動能力、運動習慣等調査について』2019 年 12 月 23 日
文部科学省『中学校学習指導要領解説保健体育編』2017 年 7 月
文部科学省『小学校学習指導要領解説体育編』2017 年 7 月
(公財) 全日本柔道連盟『公認柔道指導者養成テキスト A 指導員』2016 年
(公財) 全日本柔道連盟『公認柔道指導者養成テキスト B 指導員』2015 年
(公財) 全日本柔道連盟『公認柔道指導者養成テキスト C 指導員』2015 年
島山洋平『嘉納治五郎師範 実践の軌跡 - 講道館柔道の創始と普及活動について -』実践柔道論 小俣幸嗣編』6-18、2017 年
林 弘典『嘉納治五郎師範 実践の軌跡 - 講道館柔道の創始と普及活動について -』実践柔道論 小俣幸嗣編』82-97、2017 年
向井幹博・山口香『ジュニアのための考える柔道』(東京書店) 2007 年

【DVD 撮影協力】

- (公財) 講道館

武道憲章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髓から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目的)

第一条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

(稽古)

第二条 稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心技体を一体として修練する。

(試合)

第三条 試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道場)

第四条 道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指導)

第五条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

(普及)

第六条 普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

あとがき

刊行総括責任者 吉川 英夫

勝ち負けではなく、少年少女の健全育成を目的に、「安全で、楽しく、充実した武道指導」を目指して、武道9種目の少年少女指導書を刊行しよう。

日本武道協議会が令和4年4月に設立45周年を迎えるのを機に、記念事業として広く少年少女武道指導者を対象とした「指導書」を刊行することとなったのが、令和元年度当初のことでした。長年現場指導を経験された学識経験者と、日本武道協議会加盟9団体から実行委員の先生方をご推薦いただき、日本武道館事務局内に三藤芳生常任理事・事務局長（当時）を中心とした12名のプロジェクトチームを立ち上げました。準備委員会での検討を経て、次の三つの目的を定めました。

- 1、武道で少年少女を立派に育てる
- 2、少年少女武道を活性化し、武道人口の増加を図る
- 3、将来の小学校高学年への武道導入の布石とする

そして、「勝ち負けではなく、健全育成に重点を置いた指導書」「武道経験のない先生にも使える指導書」「小から中・高・大と継続実施できる指導書」「小学生指導にも中学生指導にも使える教育的な指導書」を編集方針としました。

この背景には、少年少女武道人口減少という大きな課題があります。出生数が毎年過去最少を更新しているとおり、日本では少子化が確実に進んでいます。一方、指導者の高齢化により町道場、スポーツ少年団などは減少傾向にあり、地方では過疎化が進んで小中学校の統廃合によって部活動が成立しないという状況が起こっていると聞いています。その他にも、習い事やスポーツの選択肢の増加、保護者の意識の変化、学力偏重、価値観の多様化など、社会と子どもをとりまく環境が昔とくらべて大きく変化しています。

このような中で、私たちの願いは、「武道で子どもたちが立派に育つこと」です。「武道をやって良かったと思う少年少女を一人でも増やすこと」です。それには、武道で良い指導が行われることが大事であり、良き指導者の育成が大切です。町道場やスポーツ少年団などの地域指導者、授業、部活動での教員、外部指導者など多くの武道指導者が日々、子どもたちの指導にあたっておられます。その指導現場で生かしていただきたいと、この事業が企画されました。

令和2年度からは実行委員会を結成し、各道において実行委員の先生を中心に令和4年4月の刊行に向けた具体的な作業に入りました。同時に、日本武道館発行の月刊「武道」誌上で、連動企画として特集「武道で少年少女を立派に育てよう」を連載し、各道の現状と課題の確認、活性化策の取り組みを紹介しました。

途中、令和元年度末頃に発生した新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大の影響を受け、作業を休止せざるを得ない状況がしばらく続きました。各道においても大会・講習会等の中止や延期など、すべての活動が止まってしまいました。この時は、刊行に関わる私たち全員にとっても、「自然体」「平常心」の実践が試されているように感じました。しかし、新型コロナ収束後の作業再開の際は、各実行委員の先生方と日本武道館プロジェクトメンバーは以前と変わらぬ熱意で粘り強く作業を進め、今般、ようやく刊行の運びとなりました。この間、デジタル活用が大きく進展したことに伴い、本指導書・映像集をインターネットで広く公開することとし、QRコードを取り入れ動画がより視聴しやすいように工夫しました。

日本の未来は、子どもたちの双肩にかかっています。本指導書が全国各地の武道指導現場において活用され、武道で子どもたちが立派に育つよう願ってやみません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました学識経験者委員の田中裕之先生、各道実行委員の先生方、武道編にご執筆いただいた先生方、委員の仲間たち、印刷製本の（株）三友社、映像制作の（株）クエスト、イラスト制作の（株）集賢舎と（有）デザイン春秋会、サイトページ制作・運営の（株）ブレインズ・ネットワークの皆様は厚く御礼を申し上げ、本書が少年少女武道の活性化に役立つことを切に願い、後記といたします。

令和6年12月吉日

（公益財団法人日本武道館常任理事・事務局長 日本武道協議会常任理事）

日本武道協議会設立 45 周年記念
『少年少女武道指導書』
刊行委員会

〈日本武道館プロジェクトメンバー〉

総括責任者

(公財)日本武道館常任理事・事務局長 吉川 英夫

副責任者 事務次長

片岡 正徳

振興部長

永嶋 信哉

教育文化部長

三好 秀明

振興部副参事・振興課長

端 春彦

教育文化部副参事・出版広報課長

中島 昭博

教育文化課主事

和田 健

教育文化課主事

松尾 貴之

業務課主事

田谷 将俊

振興課主事

沢登 英徳

普及課副主事

末吉 潤

研修センター主任

石井 政利

普及課主任

松林 裕樹

総務課主任

白石 智之

出版広報課主任

大倉 優貴

〈実行委員〉

学識経験者

(公財)全日本柔道連盟

田中 裕之

連盟・団体推薦実行委員

(公財)全日本柔道連盟

竹澤 稔裕

(公財)全日本剣道連盟

百鬼 史訓

(公財)全日本弓道連盟

桑田 秀子

(公財)日本相撲連盟

桑森 真介

(公財)全日本空手道連盟

日下 修次

(公財)合気会

金澤 威

(一財)少林寺拳法連盟

谷 聡士

(公財)全日本なぎなた連盟

今浦 千信

(公社)全日本銃剣道連盟

衛藤 敬輔

映像監督

北原 直哉

印刷・製本担当

西野 浩史

映像制作担当

山口 一也

(株式会社三友社)

安達 直人

(株式会社クエスト)

後閑 信弥

玉川 美里

サイトページ制作・

大村 洋隆

イラスト制作担当

関 美奈子

運営担当

茂手木 史

(株式会社集賛舎)

完倉 正師

小原 怜

(有限会社デザイン春秋会)

國分 薫

(株式会社ブレインズ・ネットワーク)

日本武道協議会設立 45 周年記念
『少年少女武道指導書』

令和 7 年 2 月 1 日 初版第 1 刷 印刷

令和 7 年 2 月 17 日 初版第 1 刷 発行

発行人 川 端 達 夫

編集人 吉 川 英 夫

発行所 日本武道協議会

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3 日本武道館内

TEL 03-3216-5134 / FAX 03-3216-5117

印刷・製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

< 非売品 >

