

【平成30年度】

柔道部活動の 指導手引き

公益財団法人 全日本柔道連盟

はじめに

運動部活動(以下、部活動)について、今日においては、社会・経済の変化等により、教育等に関わる課題が複雑化・多様化し、学校や教師だけでは解決することができない課題が増えています。特に柔道部は昨今の柔道事故の問題や専門的に柔道経験のある先生の減少で全国的に部活動、部員数ともに大きく減少しています。

先生の中には、『私たちの「生きがい」「やりがい」は部活動です。』『「やるからには試合に勝ちたい」「練習に土日はない!」』と思っている先生が多くいます。

その一方で『本音では「休みたい」「しんどい」「忙しい!」』と声に出せない先生もいます。先生! ちょっと待ってください。先生にとって部活動も大事ですが、それ以外の授業、会議、保護者対応等多くの業務があります。部活に追われ教材研究の時間が取れない、家庭を顧みない、勝つための過度の練習、そして「前の先生はもっと親身に指導してくれた」「他の学校はもっと長く練習している」などの周囲の声やプレッシャーから解放されましょう。

部活動は学校教育の一環として行われるものです。部活動はスポーツの技能等の向上のみならず、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ます。大会等で勝つことのみを重視し過重な練習を強いることなどがないようにすること、健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育むためのバランスのとれた運営と指導が求められます。生徒の全員がオリンピック代表になれるわけではありません。生徒全員が競技者を目指しているわけでもありません。その中においても部活動を通して生徒に夢を持たせることはできます。勝つことのみを目指すことのないよう、生徒が生涯にわたってスポーツに親しむ基礎を育むこと、発達の段階に応じた心身の成長を促すことに十分留意した目標や指導の方針を設定することが必要です。生徒たちが部活動の練習で疲れて授業に集中できなくなることがないように留意しましょう。

今一度、私たちのそして生徒たちの部活動を見直してみましょう。「部活動は毎日行うもの」「練習量が全てを決定する柔道」「少々きつくても歯を食いしばって頑張るもの」本当でしょうか? スポーツの意義や価値観、指導方法は年々変化進歩しています。例えば、昭和の時代は運動中に水分を取ることは厳禁でした。しかし今は運動中に水分摂取を行うのは当たり前、どの様に摂取するかが重要だと考えられています。スポーツ科学、スポーツの意義、価値、関心は大きく変化しています。私たちは社会そしてスポーツの進歩、変化に対応していく必要があります。

前述したように部活動は教育の一環です。教室だけでは見ることのできない子供たちの輝きや人間的な成長を見ることができます。専門家じゃないから、指導歴が浅いから、柔道は怪我が多いから…多くの不安を抱えている先生たちがいると思います。全日本柔道連盟はそんな先生たちと一緒に安全で楽しい、そしてやり甲斐のある柔道部の活動を創造し、先生たちを応援していくつもりです。先生が楽しんで部活動に取り組むからこそ生徒達も楽しんで一生懸命に取り組んでいくものだと思います。安全に留意し無理のない計画、内容で柔道部活動を実施していきましょう。

さあ一緒に取り組んでいきましょう!

I N D E X

はじめに

Ⅰ 本指導手引きのねらい	1
Ⅱ 年間および週間活動計画	3
1. 中学2年生以上年間練習計画	
2. 中学校1年生用練習計画	
3. 準備期・2年生以上の週間練習計画	
Ⅲ 練習メニュー	4
1. 練習項目（目的、内容、配慮事項）	
2. 1日の練習メニュー例 （1）鍛錬期・（2）試合期	
Ⅳ 効果的な練習方法、指導上の留意点	10
1. 基本習得期の指導展開例	
Ⅴ 初心者向けプログラム	16
1. 初心者の練習メニュー	
2. 初心者の投げ込み	
3. 大外刈りの指導手順例	
4. 初心者の練習プログラム	
5. 初心者の練習めあて	
Ⅵ 柔道部活動の安全管理	31
1. 練習時の留意事項	
2. 練習環境の管理	
3. 怪我や事故の特徴と事例	
4. 緊急時の連絡体制	
5. 柔道部活動の安全管理	

I 本指導手引きのねらい

スポーツ庁では、この度、生徒にとって望ましいスポーツ環境を構築するという観点に立ち、地域や学校の実態に応じて、部活動が多様な形で最適に実施されるよう、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を策定しました。

部活動は生徒が自分の興味や関心に応じて自主的、自発的に活動する中で、それぞれの個性や能力を伸ばしたり、社会性や人間性を育む様々な経験を積んだり、子どもたちがスポーツに親しむ最も身近な活動の一つとして、子どもたちの体力向上はもとより、各競技の技術向上にも大きく貢献してきました。また、指導者にとっても教室での学習だけでは把握できない生徒への理解そして心の成長や仲間とのコミュニケーションなどの教育的な効果が期待できるものです。

しかし一方で、教育活動である部活動本来の姿を見失い、大会等で勝つことのみに重視した偏った指導や運営を行うと、怪我を引き起こすだけでなく、スポーツ障害やバーンアウトなど、心身両面で生徒の将来にまで深刻な影響を与える危険性があることも認識しなければなりません。

本指導の手引きは新たな「運動部活動ガイドライン」に則り、部活動の意義や目的を改めて確認するとともに、生徒にとっても、指導者にとっても、より安全で充実した活動となるよう、その運営や指導の在り方について示すものです。

構成内容としましては、

1. 「週間、年間スケジュールの立案」部活動は、学校教育活動の一環として教育課程との関連が図られるよう、学校全体で組織的に運営する必要があります。計画的で指導体制を整えるためにはしっかりとしたスケジュールの作成が不可欠となります。学校現場の行事、教育課程等を考慮した内容を記載しました。
2. 「練習メニュー例」部活動の内容を効果的に行うための練習メニュー例を提示しました。学校の環境によって様々な練習メニューが考えられますが標準的な参考メニューとして1回2時間程度の内容を提示しました。
3. 「効果的な練習方法、指導上の留意点」指導者自身の実践、経験にたよるだけでなく、最新の研究成果等を踏まえた科学的な指導内容、方法を積極的に取り入れることをねらいとしています。昭和の時代から言われていた謎の訓示「**1日休むと取り戻すのに3日かかる**」は運動生理学、発育発達、心理学的に考えても理解できません。この言葉は練習を休ませないようにするため指導者が方便として言っていた説が有力ですが、練習による体への負荷や、向上するために必要な技術練習の量は、それぞれの競技や分野によって多種多様です。種目に適した練習量、休養の取り方があるはずです。スポーツ科学的有効性と効果の知見をベースにした指導方法を示しております。
4. 「初心者向けプログラム」安全・安心（事故防止の徹底）の観点を主な構成としております。特に部活動加入期の数か月に傷害発生の危険性が高いために初心者に対するステップを踏んだ指導法（生徒の体力や技能レベルを考慮した指導の計画）に重点をおいております。
5. 「柔道部活動の安全管理」柔道部の活動を安全に取り組むために安全管理を徹底することは不可欠です。部活動において事故や怪我を0にすることを目指し、安全に配慮した環境整備や練習計画を実施し未然に事故を防ぐための内容

を提示しております。

柔道は直接的な身体接触が多く、常に怪我の危険と隣り合わせにあるため、生徒の安全を第一に考え、活動中はもちろん、用具の準備や準備運動などの事前の準備段階から事故防止と事故発生時を想定した対応まで、万全の体制づくりが必要です。本指導の手引きでは、多様な面で指導力を発揮できるよう、継続的に資質能力の向上を図ることが重要だと考えています。

また、柔道指導歴が浅い先生、柔道競技歴がない先生のためにワンポイントアドバイスの欄を設けました。そして安全指導・事故防止で特に留意する内容は◎印で示し、一目で注意すべき内容が理解できる内容になっています。

部活動は指導内容の科学的な根拠、ならびに安全確保について十分配慮し、これを生徒に対して理解させることによって、意欲ある主体的な活動の育成、生徒と十分な信頼関係を構築する事が重要です。この指導の手引そして全日本柔道連盟発刊の「柔道部活動“安全で楽しい中学校部活動指導ガイドブック”」、「柔道指導のサイエンス～柔道授業や部活動に役立てるために～」、「柔道の安全指導（2015年第四版）」を活用し楽しく安全な教育活動としての部活動を展開していただければ幸いです。

本手引きの用語は学習指導要領記載の用語ではなく一般的に柔道の部活動で用いられている名称を用います。

かかり練習（以下、打ち込み）、自由練習（以下、乱取り）、約束練習（以下、投げ込み）

Ⅱ 年間および週間活動計画

1. 中学1年生用練習計画の例

練習時間(分)	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
10分		準備運動・補助運動・補強運動											
		基本動作・受け身											
		打ち込み・投げ込み											
110分		見取り稽古(見学)											
		固め技 乱取りを中心に											
		乱取り(投げ技・固め技)											
		整理運動・振り返り											

2. 中学2年生以上年間練習計画(一日2時間の練習計画)の例

練習時間(分)	月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
10分	大会行事等	入学式		ブロック大会	県大会	全国中学校大会		新人戦					
		準備運動・補助運動・補強運動											
		基本動作・受け身											
		打ち込み・投げ込み											
110分		乱取り(投げ技・固め技)											
		整理運動・振り返り											
	期分け	準備期		試合期		準備期		試合期	準備期	鍛練期		準備期	

3. 準備期・2年生以上の週間練習計画(2時間:木曜・日曜休み)の例

分 / 曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10 分	準備運動・補助運動・補強運動			OFF	準備運動・補助運動・補強運動		OFF
	基本動作・受け身				基本動作・受け身		
	打ち込み・投げ込み * 技の研究				打ち込み・投げ込み * 試合練習		
	乱取り				乱取り		
	寝技中心（投げ技・固め技）乱取り				（投げ技・固め技）		
	整理運動・振り返り				整理運動・振り返り		
110 分							

Ⅲ 練習メニュー

1. 練習項目

以下のメニューを参考に、生徒の体力や技能の程度等に応じて回数やセット数を設定し、2時間程の計画を立てることが考えられる。

項 目	目 的 内 容	配 慮 事 項
練習への理解	○練習のねらいを理解して、意欲をもって主体的に練習に取り組む ・開始時に本日の練習のねらい、内容・方法、達成点等を説明し、個々の生徒が進んで練習に取り組む姿勢を育てる	・達成すべき目標の具体的な姿をイメージできるよう成果を評価するための基準（ルーブリック等）を活用する
健康観察	◎健康状態を把握し、安全に練習を行う ◎生徒全員が健康状態を申告し、指導者が目視、問いかけて確認する	・自己申告を促すとともに、指導者が直接確認する ◎事前の既往症等の確認を行う
練習開始時の体ならし	準備運動 ◎怪我防止のために筋肉を温め、ほぐす ・ラジオ体操、柔軟体操、ストレッチ等を行う ・全身の筋肉をほぐし鍛える動作（動物的な動き）を行う 例：アニマル（四つん這い歩き） クモ（仰向け四つん這い歩き） ゴリラ（そんきょ状態での歩き） アザラシ（うつ伏せ状態で手で進む）※下写真 	・上半身に偏ることなく、下半身をほぐす運動も取り入れる ・必要に応じて2人1組で行う
	回転運動 ◎倒れる、転ぶ等、柔道特有の動きに対応できるよう柔軟性を高める ・器械運動単元の前・後転、開脚前・後転、倒立前・後転、側転等を行う	◎正しい姿勢とともに、頭部を保護する姿勢を保つことを指導する
	補助運動・補強運動 ◎体幹を鍛え、安全に安定して技を掛ける、受けることのできる体を作る ・ブリッジ、腰切り（体を左右に捌く）、足けり（足を伸ばす）、足回し（足を回す）、足交差（足を交差する）、腕立て伏せ、腹筋、背筋、スクワット、綱登り、懸垂（鉄棒）等 ・回数、時間等で負荷の度合いを調整する 例：○秒（または回）×種目数×○セット 	・中学生は発達段階を考慮し、バーベル等のウェイト器具は使用せずに行う
受け身	◎安全に倒れる、転ぶことができる ・後ろ受け身、横受け身、前受け身、前回り受け身を行う	・左右行い、頭を打たないことを徹底する

固 め 技	固め技の 補助運動	○固め技の攻防につながる基本動作を身につける ・腋をしめる、「通称：腋しめ、しぼり」等 うつ伏せから腕を伸ばして内転し、脇をしめて体を引きつけて前に進む  ・体をかわして相手から離れる動作（１）「通称：えび」 仰向け姿勢で両脚を臀部に引きつけ、体を横にひねりながら脚を伸ばし、腰を曲げる  ・体をかわして相手から離れる動作（２）通称：「逆えび」 仰向けの姿勢で上半身をひねり、両脚で跳ねた瞬間、肩や腕の動きで脚の方向に移動する 	・単独の動作であるが、相手を抑え込む、相手から逃れることを想定して動作させることで、乱取りに生かす
		○抑え込みに入る動作、抑え込みから逃れる動作を身につける ・四つん這い、「通称：かめ」、うつ伏せ、仰向け、半身（体側面を立てた状態）等の相手を抑え込む動作を繰り返し行う→上からの攻め ・自分が腰を下ろし、下から相手を引き込む姿勢（引き込み）から相手を抑え込む動作を繰り返し行う→下からの攻め ・けさ固め、横四方固め、上四方固め等で抑え込まれた状態から逃れる動作を行う ・さまざまな返し方を工夫する ・回数や時間等を設定し、負荷の度合いを調整する 例：○回×○セット ○分×○セット	・一つの返し方に固執せず、多様な返し方、抑え込み方を練習する ・形を身につける段階、抵抗する相手を抑え込む段階等、相手の習熟度に応じて、受けの抵抗する度合いを考える ◎互いの体格差、技量差を配慮する
	投げ込み(1) 「世界一周」	○相手の動きに応じて抑え方を工夫する力を身につける ・相手が抑え込みから逃れようとする動作に応じて抑え方を変化させる反復練習、「通称：世界一周」 けさ固め→後ろけさ固め→横四方固め（右）→横四方固め（左）→縦四方固め→肩固め→けさ固め	・一連の動作の中で、約束の下で動作する場面と真剣に力を出し合う攻防の場面をもたせる
	投げ込み(2)	○さまざまな体勢からの抑え込む動作を身につける <互いに寝姿勢> ・四つん這いの相手を崩して抑え込む ・向かい合って脚を絡まれた状態から脚を抜いて抑え込む ・半身で横向きになった相手の脇をすくって抑え込む <投げ技から固め技への連絡> ・前方へ投げる技を掛けようとして後ろを向いた相手を崩して抑え込む ・相手を投げてそのまま抑え込む等 想定されるさまざまな体勢を工夫する	・相手の習熟度に応じて、抑え込む強さを考える

固 め 技	研究	○自分や相手の動作を評価し合い、自分達の力で課題解決する力を養う ・ 2人1組で互いの抑え方、逃れ方等を評価し合い、技能の改善を図る	・ 口頭での討議だけでなく、評価カード等を活用する ・ 評価を受けるだけでなく、何を・どのように・どのような手立てで変えていくかを考え、発表し合う
	乱取り(1)	◎自由な攻防の中で安全に抑え込んだり逃れたりすることができる ・ 向かい合わせ、背中合わせ、両者うつ伏せ、片方「かめ」等の開始姿勢を決め、あらかじめ時間と本数を設定して自由に攻防を行う 例：○分×○本	◎実力差を考え、相手の能力に応じた攻防を行う
	乱取り(2) 「元立ち乱取り」	○さまざまな条件の下での自由に攻防することができる ・ 特定の生徒が前に出て、相手を変えて連続して攻防を行う「通称：元立ち乱取り」 例：元立ちの本数を○本に設定、または「技あり以上を○人から取ったら交代」等	
	研究	○自分や相手の動作を評価し合い、自分達の力で課題解決する力を養う ・ 3～4人1組で互いの乱取りの内容について評価し合い、技能の改善を図る	・ 話し合いを基に、評価カード等を活用する ・ 評価し合うだけでなく、何を・どのように・どのような手立てで変えていくかを考え、発表し合う
	打ち込み(1) 足技打ち込み	○左右の足技を掛けることができる <足払い、小内刈り、大内刈り、支え釣り込み足等> ・ 単独でその場で動作する ・ 単独で動きの中（直線的、自由）で動作する ・ 相手と組み、動きの中で技を掛ける ・ 可能であれば、右足、左足両方で技を掛ける	◎互いの体格差、技量差を配慮する ・ 自分の得意ではない側の足技も練習するよう心掛ける
	打ち込み(2)	○正しく・速く・力強く技に入ることができる ・ 正しく組み、崩し、作り、掛けを意識して正しい姿勢の技を掛ける ・ 時間を設定して、速く技を掛けることを目的として繰り返し技を掛ける 例：○秒間に○回掛ける×○セット ・ 全力を出しても姿勢が崩れないことを目的として、繰り返し技を掛ける 例：3人打ち込み（図）○回×○セット	・ 相手を固定すれば互いに評価し合うことができる、集団内で1セットごとに交代すれば異なる相手と多様な柔道のタイプを学べる等、それぞれのよさを考えて練習方法を考える
投 げ 技	打ち込み(3)	○乱取りで起こるさまざまな状態で技を掛けることができる ・ 組み際（組んでいない状態から組んですぐに技を掛ける） ・ 引き手のみ（自分は引き手のみを持って技を掛ける） ・ 釣り手のみ（釣り手のみを持って技を掛ける） ・ 交互（連続して交互に技を掛ける） ・ 連続（相手の状態に応じて連続して技を掛ける） 例：各○回×○セット	・ それぞれ、静止状態で行い、習熟度に応じて動きながら行う（直線的動き→自由な動き） ◎互いの体格差、技量差を配慮する
	投げ込み(1)	○安定して安全に投げる力、安全に投げられる力を身につける ・ 相手が止まっている状態で投げる ・ 相手が動いている状態で投げる（直線的な動き、自由な動き）	◎相手が正しく受け身を取ることができるよう、自分の体勢を正しく保ちつつ、引き手を引く等の安全配慮を行う
	投げ込み(2)	○さまざまな状態で安定して安全に投げる力、投げられる力を身につける ・ 連続して技を掛けて投げる ・ 相手の技を受けてから自分が技を掛けて投げる ・ 不十分な組み手（引き手のみ、釣り手のみ）で投げる等	◎互いの体格差、技量差を配慮して、安全を最優先する

投げ技	研究	○自分や相手の動作を評価し合い、自分達の力で課題解決する力を養う ・ 2人1組で互いの投げ方、受け方等を評価し合い、技能の改善を図る	・ 口頭での討議だけでなく、評価カード等を活用する ・ 評価を受けるだけでなく、何を・どのように・どのような手立てで変えていくかを考え、発表し合う
	乱取り(1) 条件付き	◎条件付きの自由な攻防の中で安全に投げる、投げられる力を身につける ・ 技を掛けない(押す、引く、崩すのみ)で攻防する ・ 足技のみ掛けてよい乱取り ・ 最初から組み合う(組み手争いをしない)乱取り等多様な条件を設定した中で自由な攻防を行う	◎実力差を考え、相手の能力に応じた攻防を行う
	乱取り(2) 自由乱取り	◎自由な攻防の中で安全に投げる、投げられる力を身につける ＜自由乱取り＞ ・ 条件を設定せず、自由に攻防を行う ＜固め技有りの乱取り＞ ・ 安全が確保できる広さがある時、固め技への移行を認める ◎固め技の攻防が始まったら、見学者を立てて安全確保を徹底する ＜元立ち乱取り＞ ・ 特定の生徒が前に出て、相手を変えて連続して攻防を行う 例：元立ちの本数を○本に設定、または「技あり以上を○人から取ったら交代」等	
	研究	○自分や相手の動作を評価し合い、自分達の力で課題解決する力を養う ・ 3～4人1組で互いの自由練習の内容について評価し合い、技能の改善を図る 例：組み手、技の連絡、応じ方等	
	補強運動 「サーキット トレーニング」	○柔道特有の動作の敏捷性を養う ・ ステッピング、ジャンプ、体さばき等、数種類の動作を10秒程度で繰り返す運動	・ 全身運動となるよう種目を工夫する
	整理運動	○クーリングダウンを行い、酷使した筋肉をいやす ・ 整理体操、柔軟体操等を行う	・ 準備運動と同様に念入りに行う
	健康観察	◎健康状態を把握し、安全に練習が行えたことを確認する ・ 生徒全員が健康状態を申告し、指導者が目視、問いかけて確認する	・ 指導者が直接確認する
	反省、振り返り	○自己の練習を評価して改善事項を明らかにする ・ 黙想 ・ 練習を振り返り、技能面、精神面の反省と今後の展望を内省する	・ 具体的に改善事項を上げる ・ 練習ノート等を活用する



ワンポイントアドバイス

- 生徒の体力や技能の程度を考慮し、焦らない・慌てない指導を心がける
- 柔道は倒れる、転ぶ、回る等、自分の体を意のままに操ることが重要であることを意識させる
- 相手の動きに対応できるように意識させることが重要

2. 1日の練習メニュー例

(1) 鍛練期

全生徒一律に行うのではなく、体力や技能の程度等に配慮して行う。

時 間	内 容 ・ 方 法
開 始	○開始ミーティング ・黙想 礼 ・本日の練習内容説明、部活動ノート記入 ・健康観察 ◎指導者が目視（顔色、動き等）、問いかけ（体調、食事の摂取等）して確認する ○準備運動、補助運動 ・ラジオ体操、柔軟体操、ストレッチ ・回転運動 - 前転、後転等各2回
20分	○補強運動 10回（30秒）×各動作×3セット ○受け身 ・後ろ受け身、横受け身、前受け身、前回り受け身 - 各受け身10回
30分	◎【休憩 水分補給】 こまめな水分補給 <固め技> ○補助運動 ・「脇しめ」、「えび」、「逆えび」 各道場1往復
40分	○寝技打ち込み ・抑え込む動作 2人1組で動作を反復 2分×5セット ・抑え込みから逃れる動作 2人1組で動作を反復 1分×5セット ○投げ込み ・「世界一周」 2人1組で受・取を交代 各2周 ・さまざまな体勢から抑え込む練習 2人1組でさまざまなパターンを試行 2分×5セット
60分	◎【休憩 水分補給】 こまめな水分補給 ○乱取り ・2分×5本 ○研究 ・自己評価と他者評価を交えて、改善点の話し合い ◎【休憩 水分補給】 こまめな水分補給 <投げ技>
80分	○足技打ち込み ・その場での単独動作 20回×各動作 ・2人1組 各動作×道場1往復 ○打ち込み ・速さを重視した打ち込み10回×5セット ・最後まで入る打ち込み20回×5セット ・1人が受けを支える3人打ち込み10回×5セット
100分	○乱取り ・2分×5本
110分	○整理運動 - 整理体操、クーリングダウン ○終了ミーティング ・練習振り返り、反省、部活動ノート記入 ・健康観察 ◎指導者が目視（顔色、動き等）、問いかけ（体調、食事の摂取等）して確認する ・黙想 礼
120分	○道場清掃 - 更衣 解散



ワンポイントアドバイス

●全生徒一律に行うのではなく、個人差（体力や技能、モチベーションの程度等）に配慮して行う

(2) 試合期

全生徒一律に行うのではなく、体力や技能の程度等に配慮して行う。

時 間	内 容 ・ 方 法
開 始	○開始ミーティング ・黙想 礼 ・本日の練習内容説明、部活動ノート記入 ・健康観察 ◎指導者が目視（顔色、動き等）、問いかけ（体調、食事の摂取等）して確認する
10分	○準備運動 ・ラジオ体操、柔軟体操、ストレッチ ・回転運動 前転、後転等各2回
20分	○受け身 ・後ろ受け身、横受け身、前受け身、前回り受け身 各受け身10回 ◎【休憩 水分補給】 こまめな水分補給 <固め技> ○寝技打ち込み ・抑える動作、逃げる動作 2人1組 ○投げ込み ・「世界一周」 2人1組で受・取を交代 各2周
30分	◎【休憩 水分補給】 こまめな水分補給 ○乱取り ・1分×3本 ○研究 ・自己評価と他者評価を交えて、改善点の話し合い ◎【休憩 水分補給】 こまめな水分補給 ○乱取り ・2分×5本 ○研究 ・自己評価と他者評価を交えて、改善点の話し合い
50分	◎【休憩 水分補給】 こまめな水分補給 <投げ技> ○足技打ち込み ・その場での単独動作 20回×各動作 ・2人1組 各動作×道場1往復 ○打ち込み ・速さを重視した打ち込み10回×5セット ・最後まで入る打ち込み20回×5セット
70分	○投げ込み ・静止した状態での投げ込み5本×2セット ・動いている状態での投げ込み5本×2セット ・受けが抵抗する状態での投げ込み5本×2セット
80分	○乱取り ・足技のみ 1分×3本 ◎【休憩 水分補給】 こまめな水分補給 ・自由 2分×5本 ○研究 ・自己評価と他者評価を交えて、改善点の話し合い
100分	○補強運動 ・体幹強化を目的として 各動作×10回×5セット ○整理運動
110分	整理体操、クーリングダウン ○終了ミーティング ・練習振り返り、反省、部活動ノート記入 ・健康観察 ◎指導者が目視（顔色、動き等）、問いかけ（体調、食事の摂取等）して確認する ・黙想 礼
120分	○道場清掃 更衣 解散



ワンポイントアドバイス

- 全生徒一律ではなく、個人差（柔道経験年数、体力や技能の程度等）に配慮して行う
- 試合期でも全員が同じ状況ではないことを認識する
- 通常の練習と試合では生徒が受ける緊張感が大きく異なることを認識する

Ⅳ 効果的な練習方法、指導上の留意点

1. 基本習得期の指導展開例

期	練習内容	効果的な方法やねらい	指導上の留意点
基本習得期	(1) 投げ技における基本動作の練習 ①受け身 ○受け身の目的	・受け身の意義を理解する ※受け身を体得することで、あらゆる運動において怪我の防止に役立つ 運動的な活動の中での活用 日常生活の中での活用 転倒での安全効果	◎倒れたときや転んだときに怪我をするケースを考えさせ、答えさせる ◎倒れたときや転んだときに身(命)を守る方法を考えさせ、答えさせる ・後ろ受け身を行うとき、なぜ両手を畳に叩くのか考えさせて答えさせる
	○後ろ受け身(1) (単独動作でその場で) ・揺りかご運動 ・寝姿勢 ・腕の動作 ・長座の姿勢 ・中腰の姿勢 ・立位の姿勢	・練習場所における自分の位置取りを確認する ・後方に倒れた際に頭部を打たないように衝撃を和らげる円運動(揺りかご運動)を行う ・背中が畳に着いたとき、両手で畳をたたきタイミングと、その瞬間にあごを引いて、目は帯の結び目をみるタイミングを理解し、仰向けの寝姿勢で10回畳を叩く ・叩いた後の腕の動作はどうしたらよいのか、正座姿勢で前腕を畳に叩き、すぐ離すケースと叩きっぱなしのケースを経験する ・膝を軽く曲げ、腕は交差してムチがしなるように体側30°ほどのあたりから畳を叩く ・尻餅をつくように前屈して行う ・しゃがみ込んでから十分に前屈して尻餅をつくように転がり、回りすぎないように両足でバランスを取る	・畳などを利用して位置取りに関わる目標方向を明確に指示する ・円運動によって衝撃が和らぐことを理解させる ◎瞬間的にあごを引いて、頭部を起こしているか ・接地面の表面積を広げることで衝撃が分散されることを理解させる ・両手が交差(クロス)するようにして振ると、合理的であることに気付かせる ・転がる受け身の動作は形にとらわれず、リラックスして円運動によって衝撃を和らげ、段階的に速さと力強さを高めて行わせる
	○後ろ受け身(2) (相対動作で移動して)	・前後左右の間隔を確認してから2人組で中腰の状態からお互いがうさぎ跳びをして近づき、押し合ってから後ろ受け身を行う	◎安全面を確かめ合いながら、相対練習の楽しさを味わわせる
	○横受け身(1) (単独動作でその場で) ・そんきょの姿勢 ・立位の姿勢	・右の横受け身を行うときは、右足を左斜め前方に投げ出して右斜め後方に転がり、両足を45°に揃えてあげてバランスをとり、45°傾いた体勢を維持しながら右手で畳を叩き、帯の結び目をみる。横受け身をした後、すぐそんきょの姿勢に戻る ・落差があるため、右の横受け身を行うときは、左足を左斜め前方に一步踏み出してから右足を投げ出してしゃがみ込む	・横及び横後方に転がった場合は、両手で畳を叩く必要はないことに気付かせる ・落差を緩和させる方法があることに気付かせる

	・奇数番号が右の横受け身、偶数番号が左の横受け身とする。4本行ったら、全員が反転して残り4本を行う	・活動の向きを変えることで、見本になる前方に変化をもたせる
○前受け身 (単独動作で移動して) ・両膝着きの姿勢 ・立位の姿勢 ・「八方倒れ」(単独動作で、相対動作で) (そんきょの体勢から前後・左右・対角線の鉢方向に転がりながら対応する) ○相対動作で押し込まれて倒れたときに行う受け身 ・取 ランダムに押し込む ・受 刺激に素早く反応する	・前方に倒れた際に前腕部で受け身を取り、腹部を浮かして頭部及び胴体を直接打たないようにする ・立位では、つま先を寝かせるようにする場合もある ・前受け身の応用を活かし、側方、後方とあらゆる方向に対し、すべての受け身を利用して安全に倒れる ・前後左右の間隔を確認してから取が中腰の受に対して前後左右方向に軽く押し込み、受は臨機応変に押された方向に対応して、後ろ受け身、横受け身、前受け身をとる ・立礼を行ってから相対練習に入る	・破折事故防止に役立つことを理解させる ◎不意の転倒に対応できることを理解させる ・安全面を確かめ合いながら、相対練習の楽しさを味わわせる ・取と受の約束的な関係を理解させる ・相手を尊重する態度を形に現す手段として「礼」をしてから相対練習を行わせる
○後ろ受け身(3) (単独動作で移動して)	・4列隊形で1列ずつ、指導者の「セーの」の発声に続いて「1, 2, 3」の発声をしながら、歩み足で「3」のとき、前屈するようにしゃがみ込んで後ろ受け身をする ・順次2回目から2列目が合流し、順次続いて片道4回行う	・練習場内「上がる」「下がる」等の明確な方向指示を理解させる ・下がりながらの後ろ受け身は勢いが付くので注意する
○横受け身(2) (単独動作で移動して)	・4列隊形で1列ずつ、指導者の「セーの」の発声に続いて「1, 2, 3」の発声をしながら、継ぎ足(サイドステップ)で「3」のとき、前屈するようにしゃがみ込んで横受け身をする ・順次2回目から2列目が合流し、順次続いて片道4回行う	・体を丸め込むように意識させ、円運動を利用して、なめらかに行わせる ・受け身を取る瞬間に「右手! (左手)」と発声して意識をもたせる
○投げ技に対する受け身の仕方(1) (相対動作で)	・相対練習では、取が投げる(送り足払い)と、受が反対向きの受け身を取る展開をみせる ・落下に対する受け身について、取受の協力があることに気付かせる	・投げ技における一連の流れについて、取と受の関係性 ・しっかりと受け身をとる「潔さ」 ・投げた際にはしっかりと引き手を引く「命綱」 ・立ったまま投げ切る「残身」の重要性を理解させる

○横受け身（３） （単独動作で移動して反転して）	・４列隊形で１列ずつ、指導者の「セーの」の発声が続いて「１，２，３」の発声をしながら、継ぎ足（サイドステップ）で「３」のとき、反転してから逆の手と方向で前屈するようにしゃがみ込んで横受け身をする ・順次２回目から２列目が合流し、順次続いて片道４回行う	・体を丸め込むように意識させ、円運動を利用して、なめらかに行わせる ・受け身を取る瞬間に「右手！（左手）」と発声して意識をもたせる
○投げ技に対する受け身の仕方（２） （相対動作で）	・相対練習では、取が投げる（体落とし）と、受の足が上がらず、円運動ではなく、体全体を利用して受け身をとる展開をみせる	・接地面の表面積を広げることで衝撃が分散されることや、安全な足の体勢を理解させる
○横受け身（４） （単独動作で寝姿勢で）	・仰向けに寝て両足を挙げ、右手（左手）を挙げ、あごを引き、目は帯の結び目を見ながら右（左）方向に横受け身を行う ・奇数番号が右の横受け身、偶数番号が左の横受け身とする。１回ずつ右左交互に行う ・慣れてきたら、腰を回転して勢いをつけて行い、タイミング良く横受け身を行う	・寝姿勢という体勢を理解させる ・腕の振りは後ろ受け身の要領と同じイメージで行わせる ・受け身をしていない方の腕は、相対練習をイメージして垂直に挙げておく
○横受け身（５） （単独動作で横転して）	・四つん這いの体勢から横転して横受け身を行う	・横転に対して、安全に転がるタイミングをつかませる
○前回り受け身	・初期の段階では順次立ち上げられるように練習する - 片膝ついた状態から そんきょ姿勢から 自護体で 自然体で 歩み足を利用して	・「１，２，３，４，５，６」の指導発声手順と体勢を理解させる ・肩を直接打たない円運動を理解させる
②姿勢		
○自然体（単独動作で） ・自然本体 ・右自然体 ・左自然体	・指導者がランダムに指示をして指定された体勢になる	・畳などを利用して位置取りに関わる目標方向を明確に指示する ・容易に攻撃へとつながる姿勢であることを理解させる
○自護体（単独動作で） ・自護本体 ・右自護体 ・左自護体	・指導者がランダムに指示をして指定された体勢になる	・畳などを利用して位置取りに関わる目標方向を明確に指示する ・防御として有効な姿勢であることを理解させる
③組み方 ・右組み、左組みの方法 通称：相四つ、ケンカ四つの確認	・基本的な右組み、左組みで組み合う ・右組みの場合、引き手は受の右腕外側中袖あたりを「遊び」がないように握り、肘を挙げる（ハイエルボー）	・釣り手や引き手の理合いを体得させる ・動作（作用）を見せて、そのようすから名称を答えさせる

・釣り手 ・引き手	・釣りは受の左鎖骨あたりの襟を握り、釣る ・肩の力は抜くが、握力をしっかりと使う	・小指側から握りしめるようにすると力が入ることを理解させる ・進退動作を軽く行い、柔道の理合いに触れさせる
④進退動作（単独動作で） ・歩み足 ・継ぎ足	・指導者がランダムに指示をして前後左右にすり足で歩き回る	・裸足競技としての特性に触れさせる
⑤崩し（相対動作で八方崩し） ・前 ・後ろ ・右 ・左 ・右前すみ ・左前すみ ・右後ろすみ ・左後ろすみ } 八方向 360°	・受は自然本体の姿勢、受は右自然体よりやや深めの姿勢で指導者の発声により、受を崩す ・受は崩しに対して足を踏み出さないでこらえる ・取は受けから見て前方に引き上げる局面に対しては、釣り手、引き手ともにハイエルボーで行う。後方に対しては、覆い被さるように落とす	・引き手・釣り手の応用の仕方を理解させる ・崩す方向は、技を紹介し、360°あることを示唆する
⑥体さばき（単独動作で） ・右足前さばき ・左足前さばき ・右足後ろさばき ・左足後ろさばき ・右足前回りさばき ・左足前回りさばき ・右足後ろ回りさばき ・左足後ろ回りさばき	・指導者がランダムに指示をして指定された体さばきを行う ・体さばきで移動した位置に複数を立たせる	・畳などを利用して位置取りに関わる目標方向を明確に指示する ・元の位置からどのように動いたか理解させる
⑦総合練習 ○基本動作の総合練習（１） ・姿勢、組み方、進退動作、体さばきを活用する相対練習	・２人で右組みで組み、自然体のすり足で、歩み足、継ぎ足を駆使して前後左右自由に動き回る ・自護体のすり足で、歩み足、継ぎ足を用いて前後左右自由に動き回る ・自然体、自護体のすり足で、歩み足、継ぎ足を用いて前後左右自由に動き回る	・動きの中で・引き手・釣り手を活用し、相手を崩したり、体をさばいたりして理合いを体得させる ・粗暴な動きにならないように注意させる
○基本動作の総合練習（２） ・引き手と手首を保持して横受け身を活用する相対練習	・取と受が右手（左手）同士で手を取り合い【ヒューマンチェーン】、取は受の引き手そで口を残りの手でしっかりと握る - 取が受に対して「右手（左手）挙げて」「右（左）向いて」「脇の下で片腕立て伏せの姿勢」と発声し、体勢が整ったら「せーの」の発声で取り合っている手を垂直に引き上げ、受は宙に浮いた後、横受け身を行う。取の「よし」の発声まで手を離さず、受け身の姿勢をとっておく	◎「潔さ」「命綱」「残身」の重要性を理解させる ・投げ技における柔道の理合いを十分に感じさせる ・受け身、自護体、引き手、釣り手の保持など、安全に留意させる
○基本動作の総合練習（３） ・その場で一連の流れを活用する総合的な相対練習	・その場の位置から姿勢－組み方－崩し・体さばき・つくり－かけ－投げ－受け身を一連の動作を活用し、取は右足前さばきで体をさばいた後、受は左の横受け身を行う	・取、受ともに、動きに応じて「潔さ」「命綱」「残身」を意識させる

	・上記同様の流れで、取は左足前さばきで体をさばいた後、受は右の横受け身を行う	・スピードや力強さは要求せず、正確に行わせる
○基本動作の総合練習（４） ・移動して一連の流れを活用する総合的な相対練習	・姿勢一組み方一進退動作一崩し・体さばき・つくり一かけ一投げ一受け身を一連の動作を活用し、取は右足前さばきで体をさばいた後、受は左の横受け身を行う ・上記同様の流れで、取は左足前さばきで体をさばいた後、受は右の横受け身を行う	・取、受ともに、動きに応じて「潔さ」「命綱」「残身」を意識させる ・スピードや力強さは要求せず、正確に行わせる
（２）投げ技の基本練習 ・膝車 ・支え釣り込み足 ・大腰 ・体落とし ・大外刈り ・大内刈り ・背負い投げ ・一本背負い投げ（左右） ・釣り込み腰 ・払い腰 ・内股 ・小内刈り ・小外刈り ・送り足払い	・可能な限り対人的な取り組みで活動する。三人一組で助言、支援し合う ・単独動作を行っているとき → 周囲の安全を確認してから動作に入る ・相対練習を行っているとき → 投げ捨てない 同体で倒れない 手をついて防がない 円運動で衝撃をやわらげる 無理にこらえないで受け身をする 投げたら「よし」というまでお互い手を離さない ・背負う、担ぐ、刈る、払うなどの基本的な動作を体得させる ・打ち込みでは → 技の形作りを重視する [引き手、釣り手の作用] 受の受け方を安定させる [足腰の踏ん張り、肩の力を抜く] ・投げ込みでは → 取、受、ともに基底面を安定させる [受は下腹に力を入れる] 進退動作を活用して柔道らしく動く [すり足で歩み足、継ぎ足の活用]	・運動負荷、頻度については発達段階を考慮して回数や時間を決定する ◎互いの体格差、技量差を配慮して行う ・体の部位に負担がかかるような動作については受傷につながらないようにポイントを押さえて教示する ・指導原則 低→高 易→難 遅→速 弱→強 その場↔移動 基本↔応用 単独↔相対 ・左右対称の巧緻性や筋力を高めるために、同じ組み手から左右の一本背負い投げを行う ◎危険な状態の察知や、身を守る態勢を理解させる ・取と受のタイミングや安全管理を理解させる
（３）固め技の基本練習 ・「抑え込み」の条件確認 ・反則行為や危険な動作の確認 ・袈裟固め ・崩れ袈裟固め ・横四方固め	・可能な限り対人的な取り組みで活動する。三人一組で、助言、支援し合う ・打ち込みでは → 指定の技で抑え込み、「取」「受」とともに、抑える、制する、極める、さばく、よける、かわす、こらえる、返す、逃れる、挟む、絡むなどの基本的な動作を体得させる	・ほぼ仰向けの体勢を制することや束縛を受けていない状態を理解させる ◎互いの体格差、技量差を配慮して行う ・寝姿勢の状態で腕を突っ張るなどは危険な状態であることを理解させる

・上四方固め ・崩れ上四方固め ・肩固め ・縦四方固め ・後ろ袈裟固め ・浮き固め ・裏固め ・絞め技全般	・投げ込みでは →指定の技における攻防の中で技の連絡や変化については適宜、活かした練習を取り入れる	・攻防の理合いの中で、技の連絡や変化に対応した抑え方や絞め方があることに気付かせる
(4) 固め技における基本動作の練習 ・攻撃のための体さばき ・防御のための体さばき	・脇をしめる（腋しめ、しばり） ・体をひねる（エビ、腰切り）、開く ・体をそらす、横にかわす、まげる ・足を回す（足回し） ・足を交差する（足交差） ・足を伸ばす（足けり）	・抑え技に必要な動作であることに気付かせる



ワンポイントアドバイス

- 基本習得期は多くの動作、技術獲得の練習は時間をかけてスパイラルに行う
- 理解できない、できない動作・技術でも慌てない、諦めないように指導する

V 初心者向けプログラム

1. 初心者の練習メニュー（10日分）※使用写真は文部科学省柔道指導手引三訂版より引用

●初日の練習メニュー例

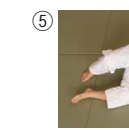
（1）本日の目標

①柔道MIND 礼節

・武道の理念と柔道の歴史や特性を理解し、真剣に練習に取り組む態度を身につける

②基本事項 準備運動、補助運動、基本動作、受け身の基礎を身につける

（2）練習内容

段階	練習内容・活動	指導上の留意点
10分	集合 礼法指導（服装含）、挨拶 ◎健康観察	◎柔道場の安全点検（以後、記載省略） ※柔道衣の着方と必要な礼法のみを指導
30分	柔道MINDの意義 柔道の歴史と特性 ・DVD視聴や講話 講道館創立120周年記念「術から道へ」等 《講話 嘉納師範の教え「精力善用」「自他共栄」》 礼法指導 柔道衣の取扱 見取り稽古	 集合隊形  座礼  立礼 伝統的な行動の仕方について説明し、正しい礼法を身につけさせる ◎柔道衣の正しい着方や取扱、爪を切る、髪を束ねる、金属や堅いものなどを身につけない等も指導する 先輩の練習を見学することで柔道の練習のイメージをつくる ◎初心者の体力に応じて休憩をとり見取り稽古の時間を適宜いれる
65分	準備運動・補助運動 ・ストレッチ、前転・後転等 柔道の動きを体験する ・頭タッチゲーム ・バランス崩しゲーム 基本動作 ・姿勢と組み方（右組み） ・進退動作（移動の仕方）（すり足、継ぎ足、歩み足） ・崩し方 受け身 ・後ろ受け身 ①ゆりかご運動 ②だるま転がり ③たたき方やタイミング ・横受け身 腕と脚の位置 ④長座姿勢から腕だけの横受け身 ⑤仰向けの姿勢から、腕と脚を使った横受け身 ⑥二人組で補助をつけて受け身を確認する	◎初心者の個々の基礎体力を踏まえて無理のないように行わせる 柔道独自の補助運動を行わせても良い  抑え技の補助運動の例 ◎休憩を適宜入れる 見取り稽古 ◎初心者は体格・体力を考慮し、組み方ははじめ右で統一する 単独練習と二人組での練習を行う ①  ②  ③  ④  ⑤  ⑥    ◎極端に筋力のない場合を想定して、二人組で補助をつけて動作を身につける

15分	整理運動、ストレッチ ◎怪我等の確認 本日の振り返り 挨拶をする	練習の心構えについて、練習内容について振り返る 明日の練習について連絡する
-----	---	--



ワンポイントアドバイス

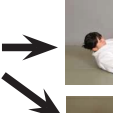
- 先輩の練習を見学することで柔道の練習イメージを持たせる
- イメージと実際の動きの違いを理解、体感させる

●2日目の練習メニュー例

(1) 本日の目標

- ①基本動作と受け身 進退動作、崩し、体さばき、後ろ受け身、横受け身を身につける
- ②固め技 抑え込みの条件を満たすように抑えることができる

(2) 練習内容

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点
20分	挨拶 柔道MIND ◎健康観察 準備運動・補助運動 ・ストレッチ、回転運動 他 本日の練習内容	伝統的な行動の仕方（礼法等）や柔道衣の着方を確認する 練習への心構えを確認する 互いに安全を確認しながら行うことを指導する 前回の練習で怪我等の体調不良があれば申告させる
10分	前回の復習と基本動作 ・進退動作（継ぎ足・歩み足・すり足） ・崩しと体さばき	基本動作の確認を行う
65分	後ろ受け身 ・単独練習 ①仰向け②長座③そんきょ④中腰 ⑤立位 ◎二人組の受け身の練習 極端に筋力や体力のない場合を想定して、単独練習を補うものとして二人組で補助をつけて受け身を身につける ・二人組練習 仰向け 長座 そんきょ 中腰 立位 横受け身 ・単独練習 仰向け 長座 そんきょ 中腰 立位 ・二人組練習 長座 そんきょ 中腰 立位	畳をたたくときにあごを引き頭を上げる ①  →  ②  ③  ④  ⑤  ◎相手の筋力や体力に応じて無理のないように行う       →  ◎休憩を適宜入れる 見取り稽古 ◎引き手を放さないように注意する  →  → 

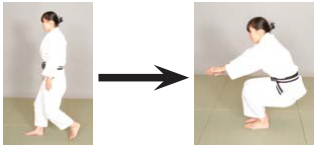
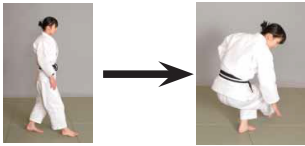
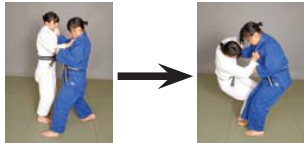
20分	固め技 ・抑え込みの条件 抑え込みの条件を満たすように 仰向けの相手を抑え込んでみる	抑え込みの三条件について理解させる ◎危険な行為や反則についても指導する 特に、脊椎などの腕や脚の関節が無理な体勢にならないようにあ らかじめ危険な状態を示しておく
10分	整理運動、ストレッチ ◎怪我等の確認 挨拶をする	本日の振り返りをさせる 次回の練習内容を伝える

●3日目の練習メニュー例

(1) 本日の目標

- ①基本動作と受け身 取の崩しや体さばきに対応して安全に受け身をとることができる
- ②固め技 けさ固め、横四方固め、上四方固めを身につける。「参った」の仕方を身につける

(2) 練習内容

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点
20分	挨拶 柔道MIND ◎健康観察 準備運動・補助運動 ・ストレッチ、回転運動 他 本日の練習内容	礼法や柔道衣について確認をする 前日の練習で気がついたことを伝える 前回の練習で怪我等の体調不良があれば申告させる 少しずつ動きが円滑にできるよう指導する
30分	後ろ受け身 ・単独練習 長座 そんきょ 中腰 立位 移動しながら（後ろや前に歩みながら） ・二人組練習 ①肩を押して勢いをつける ②足を前に降り出して 等	おしりをかかとの近くに降ろすようにさせる  肩を押して徐々に勢いをつけさせる ①  ②  ◎休憩を適宜入れる 見取り稽古 
30分	崩し・体さばきと関連づけた受け身 ・八方向の崩しと関連づけた受け身 そんきょ 中腰 立位 ・体さばきと関連づけた受け身 そんきょ 中腰 立位	動作に慣れてきたら段階的に姿勢を高くする ◎引き手の保持を確認させる  その場で八方向に崩し 受け身をとらせる 体さばきで崩し受け身をとらせる  

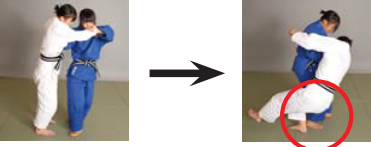
30分	固め技 ・抑え技 けさ固め 横四方固め 上四方固めの抑え方と逃れ方 ・「参った」の仕方	◎「参った」の仕方を指導する 無理な体勢や苦しい状態になったら、相手または畳を2回以上叩いて「参った」の合図をする 特に、頸椎などの脊椎、腕や脚の関節が無理な状態にならないようにあらかじめ危険な状態を示しておき、危険な行為を未然に防ぐ
10分	整理運動、ストレッチ ◎怪我等の確認 挨拶をする	本日の振り返りをさせる 次回の練習内容を伝える

●4日目の練習メニュー例

(1) 本日の目標

- ①基本動作と受け身 崩しや体さばきに応じた受け身ができる
- ②固め技 抑え込みの攻防ができる

(2) 練習内容

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点
15分	挨拶 柔道MIND ◎健康観察 準備運動・補助運動 ・ストレッチ、回転運動 他 本日の練習内容確認	前日の練習で気がついたところを伝える 生徒の状態を観察する 前回の練習で怪我等の体調不良があれば申告させる
25分	後ろ受け身 ・単独動作 長座 そんきょ 中腰 立位 移動しながら（後ろや前に歩みながら） 横受け身 長座 そんきょ 中腰 立位 移動しながら（横や前に歩みながら）	受け身の上達状況を把握しながら練習させる 動作に慣れてきたら段階的に姿勢を高くする さらに移動も加える 左右ともできているか確認する
40分	前回までの二人組の受け身の復習 体さばきで崩されての受け身 ・前さばきで後ろ受け身 ・後ろさばきで横受け身 ・前回りさばきで横受け身 ・後ろ回りさばきで横受け身	組み方は最初右で統一するが、ここでは、 <u>左組みも行う</u>  受は片足を畳につけて受け身をとる 慣れてきたら前後左右に移動しながら行わせる ◎休憩を適宜入れる 見取り稽古
30分	抑え技 ・抑え方の確認 けさ固め 横四方固め 上四方固め ・返し方等の確認 けさ固め 横四方固め 上四方固め ・簡易な攻防 抑え込ませてから 等	正しく抑えているか確認する 返し方とともに応じ方・逃れ方も指導する ◎立つことや互いがぶつからないように注意する ◎無理な体勢や苦しい状態になったら「参った」の合図をさせる ◎頸部や肩などの関節が痛い場合は、必ず申告させる

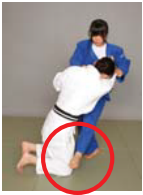
10分	整理運動、ストレッチ ◎怪我等の確認 挨拶をする	本日の振り返りをさせる 次回の練習内容を伝える
-----	--------------------------------	----------------------------

●5日目のメニュー例

(1) 本日の目標

- ①受け身 前回り受け身を身につける
- ②投げ技 基本となる投げ技の体さばきと受け身ができる
- ③固め技 絞め技の基本を知り、危険な状態の時に「参った」ができ、また「参った」の合図で攻撃をやめることができる

(2) 練習内容

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点
15分	挨拶 柔道MIND ◎健康観察 準備運動・補助運動 ・ストレッチ、回転運動 他 本日の練習内容確認	前日の練習で気がついたところを伝える 生徒の状態を観察する 前回の練習で怪我等の体調不良があれば申告させる
20分	後ろ受け身 横受け身 ・単独練習 前受け身 ・単独練習 膝つき 立位 前回り受け身 ・単独練習 *横に倒れながら受け身 *回転運動（斜め前転からの受け身）	回数にこだわらず、確実にできているかを確認する 低い姿勢から行う 手をつかせないように注意する はじめは立たせないで受け身をしっかりとらせる  ◎休憩を適宜入れる 見取り稽古 左右を行う
15分	体さばきで崩されての受け身 ・前さばきで後ろ受け身 ・後ろさばきで横受け身 ・前回りさばきで横受け身 ・後ろ回りさばきで横受け身 ・移動しながらの体さばきで受け身	動きの中でも、受は片足を畳につけて受け身がとれるようにする 左右行う
30分	膝車 ・両膝つきまたは片膝 膝車の体さばきで投げる 膝車をかけて投げる ・中腰または立位 膝車の体さばきで投げる 膝車をかけて投げる	その場で行う 右組みで行う 早さよりも正確さを意識させる 足の裏をしっかりとつけさせる 引き手の保持を常に意識させる  しっかりと体さばきをして安定した姿勢で受け身をとらせる 受が横受け身をとっているか確認する

30分	固め技 抑え技の復習と簡易な攻防 絞め技 ・絞め技の基本 ・「参った」の仕方の確認 ※高校生は関節技の基本を扱うことも可能である	◎「参った」の合図を確認する 「参った」をしたらすぐに動作をやめることを徹底する 気管を絞めないよう注意する この段階では絞め技（関節技・高校生の場合）の知識にとどめ、進んだ段階まで攻防では使用しないことを徹底する
10分	整理運動、ストレッチ ◎怪我や体調の確認を行う 挨拶をする	本日の振り返りをさせる 次回の練習内容を伝える

●6日目の練習メニュー例

（１）本日の目標

- ①受け身 前回り受け身を身につける
- ②投げ技 基本となる投げ技の体さばきと受け身ができる
- ③固め技 攻防の基本を身につける

（２）練習内容

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点
15分	挨拶 柔道MIND ◎健康観察 準備運動・補助運動 ・ストレッチ、回転運動 他 本日の練習内容確認	前日の練習で気がついたところを伝える 生徒の状態を観察する 前回の練習で怪我等の体調不良があれば申告させる
20分	後ろ受け身 横受け身 ・単独練習 前受け身 ・単独練習 膝つき 立位 前回り受け身 ・単独練習 片膝つき→受け身（左右）	回数にこだわらず、確実にできているかを確認する ◎頭をつかないように注意する
15分	体さばきで崩されての受け身 ・動きながら、様々な体さばきに 応じた受け身をとる	左右行う ◎片足を畳につけて受け身をとる
30分	膝車 ・両膝つきまたは片膝つき ・中腰または立位 支え釣り込み足 ・そんきょ ・中腰または立位	◎休憩を適宜入れる 見取り稽古 そんきょ姿勢で前に引き出しながら行う 

30分	固め技 抑え技の逃れ方・返し方、攻防の基本 ・簡易な攻防	攻防の姿勢や返し方を繰り返し練習させる  ◎攻防で絞め技は用いない
10分	整理運動、ストレッチ ◎怪我や体調の確認を行う 挨拶をする	本日の振り返りをさせる 次回の練習内容を伝える

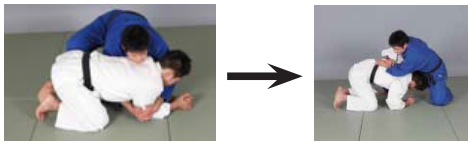
●7日目の練習メニュー例

(1) 本日の目標

- ①投げ技 体落として投げて受け身をとることができる。打ち込みの仕方を身につける
- ②固め技 抑え技の返し方を身につけ、抑え技の攻防ができる

(2) 練習内容

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点
15分	挨拶 柔道MIND ◎健康観察 準備運動・補助運動 ・ストレッチ、回転運動 他 本日の練習内容確認	前日の練習で気がついたところを伝える 生徒の状態を観察する 前回の練習で怪我等の体調不良があれば申告させる
10分	後ろ受け身 横受け身 ・単独練習 前回り受け身 ・単独練習 片膝つき→受け身（左右）	◎円滑な回転ができていないか、頭が畳に触れていないか確認する ◎肩から畳に落ちていないか確認する
10分	体さばきで崩されての受け身 ・動きながら、様々な体さばきに 応じた受け身をとる	左右行う 片足を畳につけて受け身をとる リズムカルにタイミング良く受け身をとる
45分	膝車 ・中腰～立位 打ち込み 支え釣り込み足 ・中腰～立位 打ち込み 体落とし ・両膝つき ・中腰または立位	繰り返し練習させる  ◎休憩を適宜入れる 見取り稽古 ◎中腰または立位で投げる場合、転がるような倒れ方で受け身をとらせる

30分	固め技 返し方の打ち込み 抑え技の攻防	繰り返し練習させる  ◎絞め技は用いない
10分	整理運動、ストレッチ ◎怪我や体調の確認を行う 挨拶をする	本日の振り返りをさせる 次回の練習内容を伝える

●8日目の練習メニュー例

(1) 本日の目標

- ①受け身 立った姿勢から前回り受け身ができる
- ②投げ技 打ち込みができる。初歩的な投げ込みの仕方を身につける
- ③固め技 条件を設定して乱取りができる

(2) 練習内容

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点
15分	挨拶 柔道MIND ◎健康観察 準備運動・補助運動 ・ストレッチ、回転運動 他 本日の練習内容確認	前日の練習で気がついたところを伝える 生徒の状態を観察する 前回の練習で怪我等の体調不良があれば申告させる 後ろ受け身、横受け身を準備運動に入れて行う
15分	前回り受け身 ・単独練習 片膝つき→受け身（左右） 立って手をついた状態	◎頭が畳に触れていないか注意する ◎回転するときに肩を打たないようにする 手をついた状態を確認させてから行う  ◎円滑に回っているか確認する ◎肩を打っていないか確認する 立たせないで受け身をとらせる
10分	体さばきで崩されての受け身 ・動きながら、様々な体さばきに 応じた受け身をとる	左右行う 片足を畳につけて受け身をとる リズムカルにタイミング良く受け身をとる
40分	膝車・支え釣り込み足・体落とし ・打ち込み 中腰または立位 ・初歩的な投げ込み	基本となる技について、全て行わせる ◎片足を畳につけた状態で受け身をとらせる（両足が浮いた受け身にならないよう注意する） 受の姿勢を意識させ、正しく受けるようにさせる 前後や左右に少し動いて、技を掛けるタイミングを身につけさせる  ◎受は片足で体を支えて受け身をとる ◎休憩を適宜入れる 見取り稽古 ◎勢いがつきすぎないように注意する

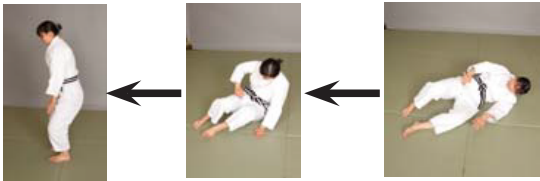
30分	固め技 ・条件を設定した乱取り 背中合わせ 一人が腹ばいや四つん這いの 姿勢 等	◎絞め技は使わない ◎無理な姿勢になる前に止める 頸部や肩などの関節が無理な姿勢になった場合は「参った」させる ◎ぶつからないように注意する
10分	整理運動、ストレッチ ◎怪我や体調の確認を行う 挨拶をする	本日の振り返りをさせる 次回の練習内容を伝える

●9日目の練習メニュー例

(1) 本日の目標

- ①受け身 前回り受け身で立つことができる
- ②投げ技 初歩的な投げ込みができる
- ③固め技 条件を設定して乱取りができる

(2) 練習内容

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点
15分	挨拶 柔道MIND ◎健康観察 準備運動・補助運動 ・ストレッチ、回転運動 他 本日の練習内容確認	前日の練習で気がついたところを伝える 生徒の状態を観察する 前回の練習で怪我等の体調不良があれば申告させる 後ろ受け身、横受け身を準備運動に入れて行う
20分	前回り受け身 ・単独練習 片膝つき→受け身（左右） 立って手をついた姿勢 立って体を起こした姿勢 一步踏み出した姿勢 受け身をとって立ち上がる	体を起こす  一步踏み出す  受け身の姿勢をとってから立ち上がるようにする  ◎回転する時に頭や肩を打っていないか確認する
45分	膝車・支え釣り込み足・体落とし ・打ち込み ・初歩的な投げ込み	受は片足で体を支えてゆっくり受け身をとれるようにする 数歩前後左右に動いて技を掛けるタイミングを見つけさせる 正しい体さばきと受け身がとれているか確認する ◎引き手の保持を確認させる ◎休憩を適宜入れる 見取り稽古

30分	固め技 ・条件を設定した乱取り 背中合わせ 一人が腹ばいや四つん這いの 姿勢 等	◎絞め技は使わない ◎無理な姿勢になる前に止める 頸部や肩などの関節が無理な姿勢になった場合は「参った」させる ◎ぶつからないように注意する
10分	整理運動、ストレッチ ◎怪我や体調の確認を行う 挨拶をする	本日の振り返りをさせる 次回の練習内容を伝える

●10日目の練習メニュー例

(1) 本日の目標

- ①受け身 円滑に前回り受け身をとることができる
- ②投げ技 基本となる技で、初歩的な投げ込みができる
- ③固め技 条件を工夫して乱取りができる

(2) 練習内容

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点
15分	挨拶 柔道MIND 健康観察 準備運動・補助運動 ・ストレッチ、回転運動 他 本日の練習内容確認	前日の練習で気がついたところを伝える 生徒の状態を観察する 前回の練習で怪我等の体調不良があれば申告させる 後ろ受け身、横受け身を準備運動に入れて行う
15分	前回り受け身 ・単独練習 立って手をついて 立って体を起こして 一步踏み出して 前に進みながら	◎手のつき方や頭が中に入ったりしていないか確認する ◎頭や肩から畳に落ちていないか確認する 左右変わりなくできるか 円滑に回転して立てるようになっているか 受け身をして立っているか確認する
50分	膝車・支え釣り込み足・体落とし ・打ち込み ・初歩的な投げ込み	◎軸足を支えにした受け身をとらせる やや大きめに前後左右に動いて技を掛けるタイミングを見つけさせる ◎正しい体さばきと受け身がとれているか確認する ◎引き手の保持を確認させる ◎休憩を適宜入れる 見取り稽古
30分	固め技 ・条件を工夫した練習 背中合わせ 一人が腹ばいや四つん這いの 姿勢 等	◎絞め技は使わない 必要があれば肩固めや縦四方固めの抑え方の指導もする ◎無理な姿勢になる前に止める 頸部や肩などの関節が無理な姿勢になった場合は「参った」させる ◎ぶつからないように注意する

10分	整理運動、ストレッチ ◎怪我や体調の確認を行う 挨拶をする	本日の振り返りをさせる 次回の練習内容を伝える
-----	-------------------------------------	----------------------------

2. 初心者の投げ込み（目安 習いはじめから3ヶ月程度まで）

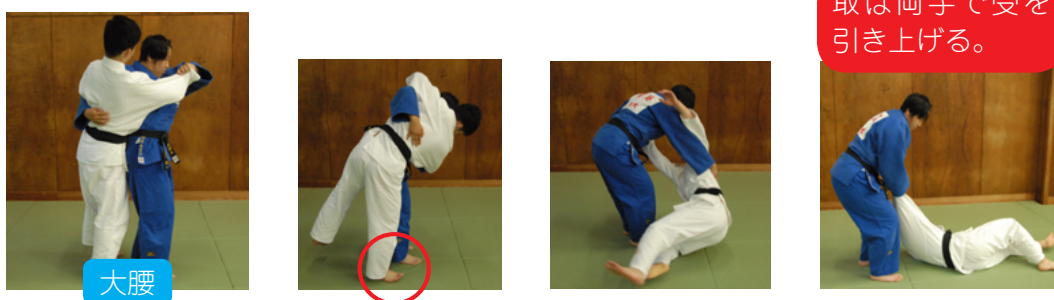
（1）受は片足を支えにゆっくりと倒れながら受け身をとる



ワンポイントアドバイス

- 初心者の投げ込みは受の片足が畳についた状態をつくり、取と受が倒れる勢いをコントロールしながら投げて受け身をとらせる

（2）受は片足を支えに横に転がるような倒れ方で受け身をとる

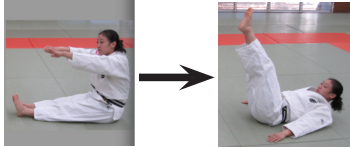
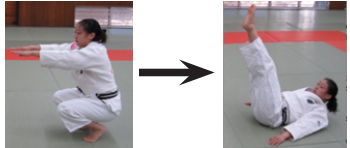
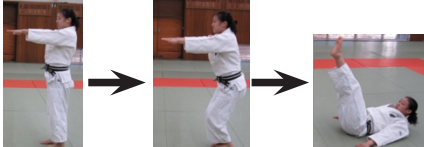
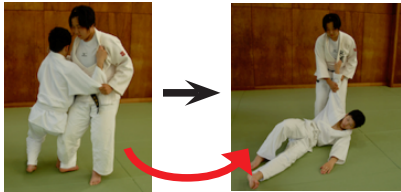


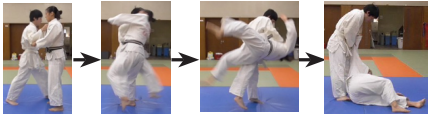
ワンポイントアドバイス

投げ込み前の確認事項

- 受け身の習熟レベル
- 倒れ方
- 投げる技の種類
- 投げた後の引き手の保持
- 投げる方向

3. 大外刈りの指導手順例（重大事故の危険性がある大外刈りを具体的に示す） （1）段階的指導手順例

段階	練習の内容	練習期間の目安	見極めのポイント
第1段階 単独で受け身ができる	1－① 長座の姿勢からの受け身  1－② そんきょの姿勢からの受け身  1－③ 立位からの受け身 	2～3週間程度 次の段階への目安 習い始めから 2～3週間程度	各段階で習熟度と安全を確認して、次の段階へ進む ・顎を引き、頭が振れない受け身ができているか ・体幹が落ちる寸前に、腕全体で畳を打つ受け身ができているか ・静止した構えから、おび移動しながら受け身ができているか
第2段階 相手の動作（大外掛け【通称】）に対応した受け身ができる	2－① そんきょの姿勢から、大外刈りの崩し体さばきに対応した受け身  横受け身の形になると頭を打たない 取は受を（斜め）後ろに崩し、受は受け身をとる 2－② 中腰の姿勢から大外掛け（通称）に対応した受け身 （刈り足を畳につけて、相手を引き上げて安全を確保する）  2－③ 立位から、大外掛け（通称）に対応した受け身 （刈り足を畳につけて、相手を引き上げて安全を確保する） 	第1段階修了後 1～2ヶ月間程度 次の段階への目安 習い始めから 2～3ヶ月程度	・取は受を（斜め）後ろに崩し、受は受け身をとっているか ・顎を引き、頭が振れない受け身ができているか ・体幹が落ちる寸前に、腕全体で畳を打つ受け身ができているか ・取は、引き手を離さず保持しているか

段階	練習の内容	練習期間の目安	見極めのポイント
第3段階 初歩的な大外刈りに対応した受け身ができる	3-① 刈りあげない大外刈りに対応した受け身  体を支える足を畳につけて受け身がとれるようにする 取は引手を保持し、受は受け身をとる 引き手をしっかり保持すると横受け身の形になり頭を打たない	第2段階修了後 3ヶ月間程度 次の段階への目安 習い始めから 5～6ヶ月程度	・受は支え足を畳につけた状態で倒れ受け身ができているか ◎頸を引き、頭が振れない受け身ができているか ・体幹が落ちる寸前に、腕全体で畳を打つ受け身ができているか ◎取は、引き手を離さず保持しているか
第4段階 静止した構え、前後の移動や素早い動きから大外刈りに対応した受け身ができる	4-① 静止した構えから大外刈りに対応した受け身  4-② 前後の移動から大外刈りに対応した受け身 素早い動きに対応した大外刈りの受け身	第3段階修了後 6ヶ月間程度 次の段階への目安 習い始めから 約1年程度	・静止した構えから、移動や素早い動きなど負荷が強くなっても頸を引き、頭が振れない受け身ができているか ◎取は、投げた後も安定した姿勢で引き手を離さずに保持しているか



ワンポイントアドバイス

- 第1～第4段階までの技能習得レベルを個別に評価し、習熟度と安全を見極めてから次の段階へ進むこと
- 第4段階の習熟度と安全を見極めて、投げ込み、乱取り、他校との合同練習や公式試合への参加の可否について判断すること
- 大内刈り、小内刈りなど後ろに倒される技についても同様に確認すること
- 基礎体力、特に首周辺の筋力強化のトレーニングも並行して行うこと
- 練習の相手は、体格差、体力差、技能差、運動経験の違いを考慮に入れること

4. 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。※技能進度が速い者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ヶ月以上の柔道経験を積み、受け身の習熟度や技能・柔道MINDの到達レベルをもとに判断すること。
○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ヶ月(4月)	2ヶ月(5月)	3ヶ月(6月)	4ヶ月(7月)	5ヶ月(8月)	6ヶ月(9月)以降
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 投げ込みレベル		ステップ3 乱取り・試合練習(※)レベル	
MINDと技能の到達レベル	○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		○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 ○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		○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)	
重大事故防止	習いはじめから6ヶ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ヶ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ヶ月以降まではしない。		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。	
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	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	
基本的練習時間2時間	0分	V-3 大外刈りの指導手順例		基本的事項 準備運動 補助運動 補強運動		
	60分	V-1 初心者の練習メニュー 2時間×10回 約3週間		○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)
	120分	○単独の受け身 ○対人の受け身		○打ち込み ○投げ込み		○乱取り
		○基本動作 ○初歩の打ち込み		○打ち込み ○初歩の投げ込み		
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の啓蒙と実践		○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
	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)		○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
	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		○乱取りや試合で攻防できる筋力や持久力の養成 ○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
主な指導内容	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		○乱取りや試合で攻防できる筋力や持久力の養成 ○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
		○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		○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		○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
		○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 ○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ヶ月以降まで、通常の投げ込みは行わない(大外刈りは約5ヶ月)		V-2 初心者の投げ込み		○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、積極的に技をかけることができる ・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
		○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				○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

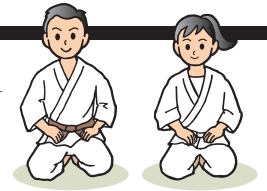


- 重大事故防止の項目を必ず遵守すること
- 指導の進行は焦らない、慌てない、丁寧に実施
- 試合練習とは、乱取りの延長として、校内の相手と試合形式で行う練習のこと
- 練習試合とは、公式試合に準じて、他校の相手と試合形式で行う練習のこと
- 第2段階の大外掛けは刈り切らないで、刈り足を畳につけて投げる

5. 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

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！



経験月数		1ヶ月(4月)	2ヶ月(5月)	3ヶ月(6月)	4ヶ月(7月)	5ヶ月(8月)	6ヶ月(9月)以降	
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 投げ込みレベル		ステップ3 乱取り・試合練習(※)レベル		
できる チェック		柔道MIND ○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 受け身 ○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 ○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 ○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	柔道MIND ○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 受け身 ○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 投げ技 ○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ができる※大外刈りは除く 固め技 ○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	柔道MIND ○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 受け身 ○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 投げ技 ○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 投げ技 ○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)				
	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	第4段階 大外刈りに対応した受け身ができる			
	事故防止 チェック	習いはじめから6ヶ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ヶ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ヶ月以降まではしない。		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。		
		○初心者に重大事故が起きやすい ○受け身の練習とともに首や体幹の筋力を鍛える ○単独と2人組の受け身を関連づけて身につける		○投げられた時に体重を支える足を量につけて受け身をとる ○苦しい時や危険な状態になったら「参った」する ○習いはじめから5ヶ月程度は大外刈りの投げ込みをしない		○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ヶ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		
練習内容の チェックリスト	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 ○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 ○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						
	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的要素の動き ◇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 ○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						
	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(刈り足は量につけて安全確保)		○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 ○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		○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
	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、崩して自分の体勢を崩さずに投げる ○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 ・初歩の段階は受が体重を支える足を量につけて、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ヶ月以降まで、通常の投げ込みは行わない(大外刈りは約5ヶ月)		○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、積極的に技をかけることができる ・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
	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		○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、相手または量を2回以上叩いて「参った」の合図をする		○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



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
- 柔道を始めてから6ヶ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、刈り足を量につけて投げる
- 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

Ⅵ 柔道部活動の安全管理

1. 練習時の留意事項

柔道の安全管理・安全指導では、適切な指導計画の立案と、それに基づく適切な指導が求められます。指導上の重要な観点を整理しておくことが大切です。



ワンポイントアドバイス

- 初心者（柔道を始めてから1年未満の生徒）に対しては、絶対に過度な練習メニューを課すことは避ける
- 重大事故は、中学1年生や高校1年生の初心者で5月～8月に起こっているケースが最も多い

（1）指導前（練習前）の注意点

柔道指導者は、指導前に指導対象者の年齢、性別、体力、競技レベル、健康状態を把握しなければなりません。選手の競技レベルに合わせて、練習メニューを考える必要があります。

（2）指導中（練習中）の注意点

指導者は、全体の練習を見ることを心がけ、危険が伴う場合はすぐに中断させるなどの判断をしなければなりません。そのためには、普段から安全のためのmust、never「どんなに嫌でもやらなければならないこと、どんなにやりたくても絶対にしてはならないこと」をはっきりさせることが重要です。

また、指導中には必ず休憩時間と水分補給の時間を設定する必要があります。練習の30分に1回は休憩や水分補給の時間を設定すべきです。特に夏場の練習時には、こまめに水分補給の時間を作り、気温だけではなくWBGTを認識し熱中症に十分配慮しなければなりません。

（3）指導後（練習後）の注意点

練習後は、必ず整理運動やストレッチを行うことが大切です。その際に、指導者は選手の様子を観察し、体調の悪い選手や怪我などの様子を把握することも重要です。頭部を打撲した場合は、異変が練習後にみられるケースがあり、万が一、異変を把握したらすみやかに医療機関へ搬送しなくてはなりません。そして、全体練習の終了後に、指導者は練習の反省点や課題などを選手に伝え、次のステップへと導くことが重要です。



ワンポイントアドバイス

- 日々の健康チェックは必ず実施する（must）、体調不良の場合は練習を行わせないことの徹底（never）
- 全体の練習を見ることを心がけ、危険が伴う場合はすぐに中断させるなどの判断が必要
- 練習後に異変が現れることがあるので、怪我の確認そして体調不良もしくは違和感などの様子を必ず観察、把握する
- 指導中には接触事故に注意する。柔道の練習中には、投げられた選手が他の選手にぶつかって怪我をする場合があるため、間に人が入って危険を知らせたり、ぶつからないようにしたりすることが必要

2. 練習環境の管理

安全管理の土台には、練習する「場所」の環境整備は欠かせません。特に柔道は柔道衣だけを身にまとい裸足で動き回るため、しっかりと練習場所の管理をしなければ思わぬ事態を招くことにもなってしまいます。

(1) 柔道場の設備に関して

柔道専用の畳は弾力性が高く、安全性を高めます。柔道専用の道場では床にスプリングなどの衝撃吸収装置がある施設もありますが、この条件が備わっていない仮設の道場でも、衝撃吸収マットを畳に敷くことで、ある程度代替することができます。

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し、道場が狭い場合には、壁際に赤い畳を敷くことで危険地帯を示すのも効果的です。その他にも、電気コンセントの差込口や椅子や机などの硬いものがある場合、その存在を利用者全員が把握し、安全管理に努めなければなりません。

道場の壁等には様々な掲示物があります。それを貼っているピン、ホッチキスのシン、画鋏等の畳への落下も必ずチェックする必要があります。

畳は、汗や出血時の血痕などを放置すれば雑菌の温床になってしまいます。感染症を防ぐためにも定期的に除菌を行いましょう。また、畳の間にはほこりがたまりやすく、入念な清掃を習慣化しなければ清潔な環境は保てません。もし、畳の上に何か硬いものが落ちていれば、それを練習中に踏んでしまう可能性もあります。練習の前後には掃き掃除を励行することが望ましいです。

また道場の隅にバーベルなどのトレーニング器具や柔道衣が放置されている場合がありますが、整理整頓を心がけることは、安全管理の第一歩です。



ワンポイントアドバイス

- 施設・器具の不備は顧問の指導責任です。環境の不整備が怪我や事故を誘発します。毎回点検を忘れないこと！

3. 怪我や事故の特徴と事例

柔道では様々な部位で怪我が発生しています。ここでは重大事故や死亡事故に繋がる危険性の高い怪我と疾病を取り上げ、知識と理解を深め、重大事故や死亡事故を予防できるよう紹介します。

(1) 頭部の怪我の種類

①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時など、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ります（図1）。急性硬膜下血腫が疑われた時は、直ちに医師の診察を受けるようにしてください。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してください。柔道で頭を打って大きな事故になるものは、頭の中の脳表面の架橋静脈が切れて起こる「急性硬膜下血腫」がほとんどです。

回転加速度

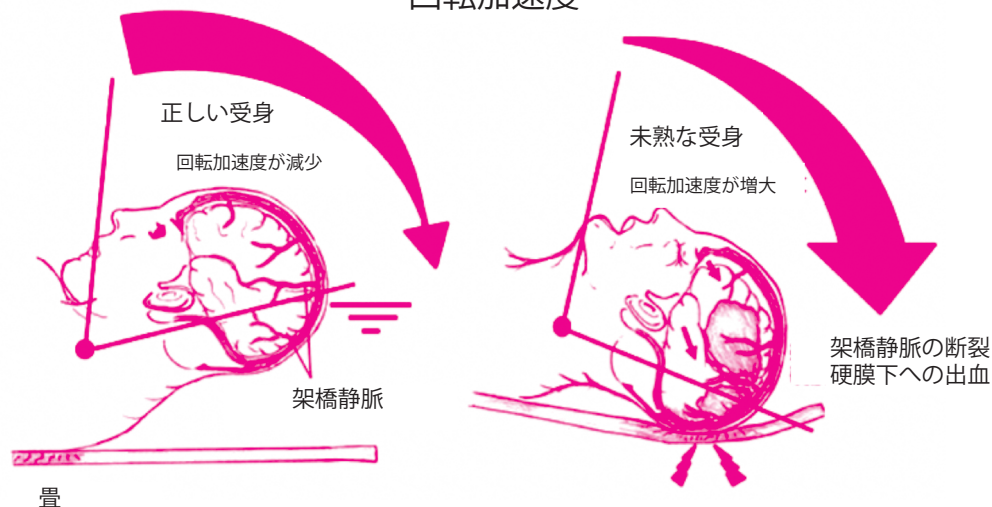


図1. 急性硬膜下血腫の発症機序（メカニズム）

②脳しんとう

脳しんとうは頭部打撲などの時、回転加速度損傷で起こります。脳しんとうが疑われた時は、その日の練習は行わず、医師の診察を受けるようにしてください。また、通常は短時間で完全に回復し、画像検査などで脳に何も損傷がないものですが、時に数週間脳しんとう症状が残ることがあり、特に年少者や若年者では遷延（長びくこと）しやすいと言われます。復帰は表1に従い各ステップ24時間以上をかけて行ってください。



ワンポイントアドバイス

●脳しんとうは軽い傷害ではない！脳しんとうに特効薬（魔法の水）はありません。早急に運動を中止し医師の診断を受けることが重要！

表1. 柔道の段階的競技復帰プロトコール

訓練段階（各スポーツ共通）	各段階における運動の内容（柔道復帰の場合）	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 投げ技や固め技の補助運動：一人打ち込み等	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、受け身、打ち込み、固め技等：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）	指導者による受け身技術、 投げ技や固め技の技術評価
(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 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

（２）頸部の怪我

①頸椎損傷

内股などをかけた時に発生する傾向があります。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ります（図２）。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ます。また、試合時に受傷する危険率が高いのが特徴です。



ワンポイントアドバイス

- 投げ技では、取、受ともに頭から突っ込まないようにすること
- 投げ技の際には、無理な倒れ込みや巻き込みを行わないこと
- 寝技の攻防で脊椎に無理な力が加わる動作をしないこと
- 頭から突っ込んだ時などに手足の動きが悪い時は、頸髄損傷を疑い救急要請すること

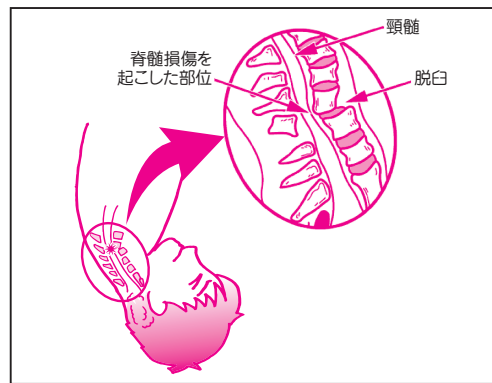


図2. 頸椎損傷の発症機序（メカニズム）



ワンポイントアドバイス

- 頭部の傷害は練習中、頭部の傷害は試合中に多く発生するのが特徴です。安全指導に関しては練習、試合時の起こりうる危険性を想定することが重要！

（３）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ります。発汗で体内の水分量が減少し、血液が凝縮されると、血液循環と体温調節がうまくいかなくなり、ついに熱中症になってしまう危険性があります。高温多湿の環境下で、水分補給と休息を挟むことなく激しい練習を続ければ、やがて熱中症の症状を呈します。熱中症の初期症状を見逃したり軽く見たりして、取り返しのつかない事態に陥ることがないように細心の注意が必要です。

特に練習に慣れていない初心者や、体が暑さに適応していない場合に起こり

やすいものです。夏の初めや、合宿の第1日目などが要注意です。柔道場の気温と湿度、換気などの環境に注意を払い、適宜の水分補給と休憩時間の確保に留意することが大切です。

熱中症になりやすい環境指標としては気温がありますが、一般的に気温というと乾球温度が使われます。現在は熱中症の指標として気温、湿度、輻射熱、気流を反映したWBGT（Wet-bulb Globe Temperature）が使われています。WBGT 測定器を道場に設置することを奨めます（図3）。

スポーツで主に問題となるのは熱疲労と熱射病です。環境温度に応じてどのように運動したら良いかの目安を図4に示します。



図3. WBGT測定器



ワンポイントアドバイス

- 暑いとき、無理な運動は事故のもと
- 急な暑さに要注意
- 失われる水と塩分を取り戻そう
- 薄着スタイルでさわやかに、夏場に減量着を着用しての練習はしない
- 体調不良は事故のもと

WBGT ℃	湿球温度 ℃	乾球温度 ℃	
31	27	35	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。
28	24	31	厳重警戒（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、激しい運動や持久走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。
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	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。

図4. 熱中症予防運動指針

②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言います。多くはスポーツ中に、健康な子供や若い人の胸部に比較的弱い衝撃が加わることにより起こります。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ありません。打込や相手にぶつかったくらいでも起こることがあります。

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、あるタイミングで衝撃が加わったときに、致死的不整脈が発生することが原因と考えられています。受傷後すぐの心肺蘇生とAEDが有効と言われているので、心肺蘇生は現場にいる人全員ができるようにしてください。



ワンポイントアドバイス

- 心臓しんとうは、あまり知られていない言葉ですが、健康な人でも、特に子どもや若年層の人ならばだれでも起こり得る可能性があります。心肺蘇生とAEDが有効！

4. 緊急時の連絡体制例

怪我や事故が起きた際は、一刻も早い応急処置と、関係機関や関係者への通報・連絡が必要となります。連絡・通報の遅れが被害の拡大や事態の悪化を招いたり、事後処理でトラブルの原因になることもあります。

(1) 連絡体制の整備と周知

怪我人や病人、また、不測の事態に備え、校内の緊急体制(図5)を整えておくことが必要です。怪我人や病人の発生から手当てや管理職への報告、医療機関や保護者へ連絡、記録の保存等、校内体制の整備と職員間の共通理解を図ることが重要です。生命に関わる点でもあるので、年度当初の早い時期に協力体制の確認をするとともに、定期的にマニュアル等の見直しをすることも必要です。特に、AEDを含む応急処置などの対応を正確に行えるように訓練を積んでおくことが大切です。



ワンポイントアドバイス

- 緊急時には、同時進行で様々な対応が求められます。普段から、連絡体制を整備し掲示するなどして、方法や手順を周知する
- 各自の役割分担と協力体制を明確にし、組織的対応ができるようにする！

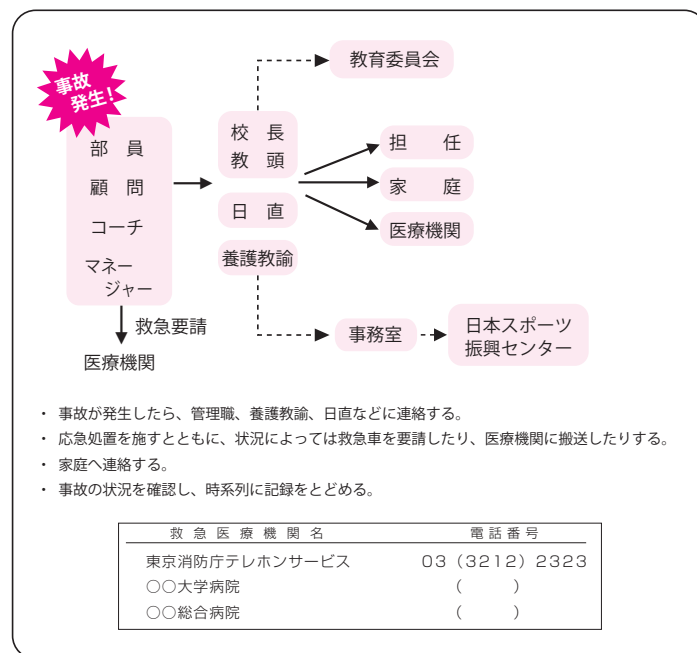


図5. 緊急時連絡体制の例（学校部活動）

（2）緊急時の連絡・通報

事故の第一発見者は、処置を判断し応急処置を行うとともに、他の関係者（学校であれば保健室、部活動顧問教師、クラス担任など）に連絡・通報し協力を得るべきです。具体的な連絡・通報すべき内容として、発生場所（柔道場など）、発生状況（誰がどうなったかなど）、受傷者の状態（意識、出血、外傷の有無など）があげられます。

（3）校内体制の整備

通常、運動部活動は顧問が直接指導に当たる必要があります。しかしながら、他の校務関係で顧問が運動部活動場所に付いてられない場合もあります。

こうした場合の活動については、校内においてルールを定め、全職員で共通理解を図り、他の職員との連携のもと、練習内容を工夫（乱取りは行わず、打ち込みや研究を中心に行う）して適切安全な指導を行う必要があります。



ワンポイントアドバイス

顧問不在時の留意点

- 日頃から安全指導や安全管理の徹底を図るとともに、直前にも確認を行い、安全に関する明確な指示をする
- 複数の顧問間による連携や他の運動部活動顧問への監督依頼など、顧問間の支援体制を整える
- 練習内容を安全性の高いものに変更したり、運動量を思い切って軽減するなど練習内容を工夫する
- 対応ができない場合は無理せず、原則として活動を休止することが重要



本手引きに提示した怪我等の説明は特に重篤な症状になる危険性の傷害・疾病を取り上げました。部活動場面では様々なインシデント（ミスがあったが事故に至らなかった場合）からアクシデント（ミスが事故に至った場合）まで多くの状況が考えられます。それに伴って軽微な怪我から重篤なものまで多くのケースが考えられます。

事故や怪我を未然に防ぐことは、指導者や管理者ばかりでなく学校にとっても重要な課題です。安全に管理・指導に関しては前述した「柔道の安全指導（2015年第四版）」を参考活用し、安全で安心な教育活動としての柔道部活動を展開していただければ幸いです。



文 献

1. 文部科学省：中学校学習指導要領解説保健体育編. 東山書房. 2008.
2. 文部科学省柔道指導手引三訂版及び映像資料
3. スポーツ庁：文部科学省：「運動部活動での指導のガイドライン」. 2013.
4. 公益財団法人全日本柔道連盟：～事故をこうして防ごう～柔道の安全指導 第四版. 株式会社ブレインズ・ネットワーク. 2015.
5. 公益財団法人全日本柔道連盟：公認柔道指導者養成テキストB 指導員. 東京広告株式会社. 2015.
6. 公益財団法人全日本柔道連盟：公認柔道指導者養成テキストC 指導員. 東京広告株式会社. 2015.
7. 文部科学省：「学校現場における業務改善のためのガイドライン」. 2015.
8. 公益財団法人全日本柔道連盟：公認柔道指導者養成テキストA 指導員. 東京広告株式会社. 2016.
9. 公益財団法人全日本柔道連盟：授業協力者のための柔道授業ガイド. 東京広告株式会社. 2016.
10. 文部科学省「学校事故対応に関する指針」. 2016.
11. 公益財団法人全日本柔道連盟：柔道部活動“安全で楽しい中学校部活動指導ガイドブック”. 東京広告株式会社. 2016.
12. 文部科学省：中学校学習指導要領解説保健体育編. 東山書房. 2016.
13. 公益財団法人全日本柔道連盟：柔道指導のサイエンス～柔道授業や部活動に役立てるために～. 東京広告株式会社. 2017.
14. スポーツ庁：「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」. 2018.

※発行年順に記載

制作・監修者

■統括責任者

木村 昌彦（横浜国立大学 教育学部 教授）

■編集委員【統括】

田中 裕之（全日本柔道連盟 事務局参事）

■委 員

高橋 進（大東文化大学 スポーツ・健康科学部 教授）

■委 員

高橋 健司（練馬区立貫井中学校 主幹教諭）

■委 員

磯村 元信（東京都立秋留台高等学校 校長）

■執筆協力

全日本柔道連盟 重大事故総合対策委員会

■監 修

野瀬 清喜（全日本柔道連盟 教育普及・MIND委員会 委員長）

■監 修

友添 秀則（早稲田大学 スポーツ科学学術院 教授）

柔道部活動の指導手引き

平成30年8月31日 発行

発 行：公益財団法人 全日本柔道連盟
〒112-0003 東京都文京区春日1-16-30 講道館内
TEL.03-3818-4199 FAX.03-3812-3995
<http://www.judo.or.jp>

印 刷：東京広告株式会社
〒373-0847 群馬県太田市西新町12-2
TEL.0276-31-6101 FAX.0276-31-6555



公益財団法人 全日本柔道連盟

〒112-0003 東京都文京区春日 1-16-30 講道館内

TEL.03-3818-4199 FAX.03-3812-3995

<http://www.judo.or.jp>