

【平成28年度】

スポーツ庁委託事業「武道等指導充実・資質向上支援事業」

柔道部活動

“安全で楽しい中学校柔道部活動指導ガイドブック(DVD付)”

公益財団法人 全日本柔道連盟

指導者養成委員会 武道等指導支援強化委員会





ごあいさつ

指導者養成委員会・武道等指導支援強化委員会では、平成24年度より「武道等推進事業」を受託し、授業協力者の養成並びにデータベースの確立、各都道府県柔道連盟（協会）と教育委員会や学校との橋渡しを担当するコーディネーターの配置を進めて来ました。

そして、その成果は着々と実を結んでいます。特に、学校における授業協力者の役割の明確化が図られたことで、柔道授業担当保健体育科教員とのコラボレーションもスムーズになり、柔道授業に対する受講生徒の「愛好的態度」の涵養に、授業協力者の活用が大きく寄与していることも、本委員会が実施したアンケート調査において浮き彫りにされています。

武道必修化が進行される中、上述のように授業協力者は、主に中学校の教育現場において有機的な役割を担うこととなりましたが、その資源の活用は、柔道授業のみに留めるべきでないと感じています。柔道授業のみが学校現場での課題ではなく、中学校の柔道部活動そのものの衰退化が大きくクローズアップされて久しいことも事実です。

少子化の問題、部活動指導者としてジュニアスポーツを支えて来た教員側の教育課題の増加に伴う部活動離れの問題、あるいは、従来は黙視してこられた暴力を含むハラスメントの問題など、様々な問題が輻輳して部活動の危機状態を齎していることは周知のとおりであります。従いまして、本委員会では、「授業協力者の資源を部活動へ」活用することが、今まで本委員会で構築してきた授業協力者養成制度を更に推進すると考えました。

そこで、本年度は、その足掛かりとして“**安全で楽しい中学校柔道部活動指導ガイドブック（DVD付き）**”の作成を事業内に盛り込むこととしました。柔道を特技としない、あるいは保健体育を専科としない教員にとっても、授業協力者が部活動で指導する際にも、一指導指針になるように製作を致しました。

部活動は、学校における教育活動の一翼を担ってきましたが、このガイドブックを活用して、楽しく安全な教育活動としての柔道部活動を展開戴ければ幸いです。

指導者養成委員会 委員長 木村 昌彦



I N D E X

I	中学校部運動部活動の現状と問題（本ガイドブックの意義） ……………	1
	「全国中学校体育大会複数校合同チーム参加規程」	
	「全国中学校体育大会引率細則」	
II	チャンピオンシップのみを目指す運動部活動は教育活動ではない ……	4
	運動部活動での指導のガイドライン	
III	運動部活動の指導者に必要な知識 ……………	18
	1. 中学生期の発育発達学的特徴（こころの発達を中心に）	
	2. 中学生期の運動発達	
	3. 柔道指導計画立案の考え方	
	4. 安全に柔道部活動に取り組むために	
IV	練習の内容と要点（付録 DVD 参照） ……………	30
	①整列、黙想、坐礼	
	②準備体操・ウォーミングアップ・回転運動・受け身	
	③投げ技の練習	
	④固め技の練習と安全管理	
	⑤補強運動・研究・反省	
	⑥整列、黙想、坐礼	



I 中学校運動部活動の現状と問題（本ガイドブックの意義）

2020年東京五輪が近づく中、中学生を含むジュニアスポーツ競技者は、希望に夢を膨らませ、日々自己鍛錬に励んでいるに違いない。そのジュニアスポーツであるが、日本では、従来から学校の部活動が支えてきたと言っても過言ではない。勿論、近年、サッカーなどの限られた種目では、クラブ組織が確立され、学校の部活動に頼らずとも素晴らしい選手を輩出している例も散見している。一方、日本のジュニアスポーツ界を支えて来た学校部活動であるが、様々な問題や課題が浮き彫りにされてきつつあるのも事実である。

特に、中学校の部活動では、少子化の問題、部活動指導者としてジュニアスポーツを支えて来た立役者・教員側の教育課題の増加に伴う部活動離れの問題、あるいは、従来は黙視してこられた暴力を含むハラスメントの問題など、その現状は非常に不安定な状況であることもまた周知の通りである。

柔道も例外ではない。小学校時代、道場や地域の柔道教室で柔道の楽しさを味わった子どもたちが、中学へ入学するや柔道部が存在せず、泣く泣く他の運動種目に変更を余儀なくされるケースも少なくない。あるいは、運動自体を辞めてしまう生徒も数多見られ、その後の学校生活に悪影響を及ぼしていることも否めない。

このような現象は、上述した理由も含め主に以下の3要因が考えられる。

- ①少子化によって、中学校の生徒数そのものが減少し、細々ではあるが活動を継続してきた部活動などが幕を閉じていくケース。
- ②特定の競技について教えることのできる教員が存在せず、柔道を継続したい生徒が居るにもかかわらず部活動を開けないケース。
- ③特定の中学校に実績のある生徒が集められるケース。強い選手を多く抱えた中学校では、様々な大会で独り勝ちをするため、部員が少なく工夫を余儀なくされる部活動などは、活動モチベーションの維持が難しく、廃部や休部に追いやられる例も認められる。

以上のような事態に鑑み、財団法人日本中学校体育連盟では、「全国中学校体育大会複数校合同チーム参加規程」「全国中学校体育大会引率細則」など（以下に中学校体育連盟のホームページから抜粋した規定を掲載）を適用し、中学生の健全育成の鍵ともなる運動部活動の擁護に施策を講じている。

「全国中学校体育大会複数校合同チーム参加規程」

（1）趣旨

参加を承認する精神は、あくまでも少人数の運動部による単独チーム編成が出来ないことの救済措置であり、勝利至上主義のためのチーム編成であってはならない。なお、複数校合同チーム（以下合同チーム）で参加する場合は、下記の条件を満たしていることが必要である。

（2）条件

- ①合同チームとしてそれぞれの学校教育計画に基づいて活動している。
- ②合同チームの各校は、都道府県中体連に加盟している。
- ③合同チームとしての大会参加が、都道府県中体連に承認されている。

- ④個人種目のない以下の競技（7競技）に限る。
バスケットボール（5）、サッカー（11）、バレーボール（6）
ハンドボール（7）、軟式野球（9）、ソフトボール（9）、アイスホッケー（11）
※但し（ ）内の人数を下回った場合のみ、合同チームを編成できる。
- ⑤チーム名は校名連記とする。
- ⑥参加申し込み手続きは当該校の校長が承認の上、代表校長が行う。
- ⑦合同チームの引率・監督は出場校の校長・教員とする。但し、やむを得ない場合は代表引率・監督を認める。

★上記の実施にあたり

- (1) 各都道府県中体連においては、合同チーム全国中学校体育大会参加の趣旨をふまえ、参加状況を十分に把握しておく。
- (2) 実施していく過程で生じる問題については、各都道府県中体連の実態に応じて、趣旨をふまえて対処するとともに、(公財)日本中体連とともに検討していく。

「全国中学校体育大会引率細則」

本細則が適用されるのは、学校事情により、校長・教員が引率できず、校長がやむを得ないと判断した場合に限るもので、安易に引率者として外部指導者(コーチ)の引率を認めるものではない。

- (1) 引率者としての外部指導者(コーチ)の規定
- ①当該校の校長が認めた成人であり、日頃から指導に当たっている者のことをいう。なお、事前に校長との間で外部指導者(コーチ)としての契約がなされていること。
- ②引率者としての外部指導者(コーチ)は、各大会の申込用紙の引率外部指導者(コーチ)欄に必要事項を記入すること。
- ③引率者としての外部指導者(コーチ)に規定違反、不適切な言動等があったときは、不適合者として会長または競技専門委員長から当該校の校長に連絡し、資格を取り消す。
- ④この規定以外のことは、各競技専門部の規定
- (2) 引率者としての外部指導者(コーチ)の引率を認める個人競技は、次の12競技とする。
- 但し、団体戦は該当しない。
- ①陸上競技 ②体操競技 ③新体操 ④卓球 ⑤柔道 ⑥剣道 ⑦水泳競技
⑧バドミントン ⑨相撲 ⑩ソフトテニス ⑪スキー ⑫スケート
- 陸上競技・水泳競技のリレーは、個人種目として取り扱わない。
●ソフトテニスはダブルスのみなので、個人種目として取り扱う。
- (3) 引率者としての外部指導者(コーチ)には、監督の資格を認めない。

- ①その際の監督は、当該校の校長と当該中学校体育連盟競技専門部が協議し、当該校の校長が監督を引き受けた教員の所属長（校長）と本人に文書で依頼する。
- ②手続きは、様式7、8、9、10、11をもって行う。
- (4) 生徒の大会出場に関する全責任は、校長が負う。
- (5) 引率上の留意点及び大会会場における留意点
- ①引率上の留意点等
- ア 引率時は、公の交通機関を利用する。
- イ 外部指導者（コーチ）は任意の傷害保険等に加入する。加入手続きは外部指導者（コーチ）が行い、費用は原則として自己負担とする。
- ウ 引率にかかわる外部指導者（コーチ）の費用は、原則として自己負担とする。
- エ 生徒の服装、持ち物等については、各学校のきまりに従う。
- オ 大会の結果と帰校報告を、帰宅後、直ちに行う。
- カ 宿泊する場合は、学校（大会本部）より指示された宿舎とする。
- キ その他、引率に必要な事項を指導する。
- ②大会会場における留意点等
- 引率者は次のことに留意する。特に引率者として相応しくないと大会本部が判断した場合は退場を命ずる。生徒は失格となることもある。
- ア 大会要項を遵守し、責任ある行動をとる。
- イ 各競技会場の使用上のきまりに従う。
- ウ 競技場の抗議及び問い合わせは、校長が依頼した監督に連絡をとる。
- エ ごみ等は持ち帰りを原則とするが、会場使用規定に従う。
- ※この細則は平成14年4月1日より施行する。

全日本柔道連盟においても、文部科学省、スポーツ庁の武道必修化に関わる委託事業に申請・受託され、都道府県柔道連盟・柔道協会並びに都道府県教育委員会などと連携を図りながら授業協力者（外部協力者）のデータベースの構築や授業協力者の資質向上などに力を注いで来た。

尚、今後、中学校などの部活動が外部協力者のマンパワーにシフトされていく方向性にあるのであれば、データベースに登録された人材は、意味・意義の高い資源となり得ることも明白である。

何れにしても、中学校における運動部活動は、柔道部も含め危機に直面していることは事実である。また、生徒の健全育成、時代の要請、発育発達の現状を考えれば、このまま、指を銜えておくことは良策とは言い難い。外部協力者の手を借りて、学校教育の一環としての部活動の立て直しは必至であり、全日本柔道連盟におけるミッションでもある。

「教育活動としての運動部活動に何が必要」であるか、本ガイドブックは、柔道外部協力者や、柔道を特技としない教員のための手引書である。

Ⅱ チャンピオンシップのみを目指す運動部活動は教育活動ではない

ここでは、運動部活動の教育的意義を確認していきたい。また、以下は、文部科学省が「運動部活動での指導のガイドライン」を含めた調査研究報告書を平成25年5月27日付で公表した中から一部抜粋・引用したものである。尚、抜粋・引用箇所
の青字部分は、第3章（Ⅲ.運動部活動の指導者に必要な知識）と関係がある箇所となる。

運動部活動での指導のガイドライン

1. 本ガイドラインの趣旨について

- 運動部活動は、学校教育の一環として、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒の自主的、自発的な参加により、顧問の教員をはじめとした関係者の取組や指導の下に運動やスポーツを行うものであり、各学校で多様な活動が行われています。
- 本ガイドラインに記述する内容は、これまでに文部科学省が作成した資料（「みんなで作る運動部活動」平成11年3月）等で掲げているもの、地方公共団体、学校、指導者によっては既に取り組んできたものもありますが、今後の各中学校、高等学校（中等教育学校を含む。以下同じ。）での運動部活動での指導において必要である又は考慮が望まれる基本的な事項、留意点をあらためて整理し、示したものです。
- 本ガイドラインを踏まえて、各地方公共団体、学校、指導者（顧問の教員及び外部指導者をいう。以下同じ。）が、運動部活動での具体的な指導の在り方、内容や方法について必要な検討、見直し、創意工夫、改善、研究を進め、それぞれの特色を生かした適切で効果的な指導を行うことにより、運動部活動が一層充実していくことを期待します。



2. 生徒にとってのスポーツの意義

- スポーツは、スポーツ基本法に掲げられているとおり、世界共通の人類の文化であり、人々が生涯にわたり心身ともに健康で文化的な生活を営む上で不可欠なものとなっています。特に、心身の成長の過程にある中学校、高等学校の生徒にとって、体力を向上させるとともに、他者を尊重し他者と協同する精神、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培い、実践的な思考力や判断力を育むなど、人格の形成に大きな影響を及ぼすものであり、生涯にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となるものです。運動部活動において生徒がスポーツに親しむことは、学校での授業等での取組、地域や家庭での取組とあいまって、スポーツ基本法の基本理念を実現するものとなりま



す。

- スポーツ基本法(平成23年6月24日 法律第78号)(抜粋) 第二条 2 スポーツは、とりわけ心身の成長の過程にある青少年のスポーツが、体力を向上させ、公正さと規律を尊ぶ態度や克己心を培う等人格の形成に大きな影響を及ぼすものであり、国民の生涯にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となるものである…(以下略)。

3. 運動部活動の学校教育における位置付け、意義、役割等について

①運動部活動は学校教育の一環として行われるものです

- 現行の学習指導要領では、部活動について、学校教育の中で果たす意義や役割を踏まえ、「学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意する」ことについて明確に示しています。



具体的には、中学校学習指導要領では、第1章

総則で部活動について、第2章第7節 保健体育で運動部活動について、高等学校学習指導要領では、第1章総則で部活動について、第2章第6節 保健体育で運動部活動について、下記のとおり規定しています。なお、学習指導要領にこのように規定されたことをもって、生徒の自主的、自発的な参加により行われるとの部活動の性格等が変わるものではありません。

- 中学校学習指導要領(平成20年3月)(抜粋) 第1章 総則 第4 指導計画の作成等に当たって配慮すべき事項

2. 以上のほか、次の事項に配慮するものとする。

(13) 生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること。その際、地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うようにすること。

第2章 各教科 第7節 保健体育 第3 指導計画の作成と内容の取扱い

(2) 第1章総則第1の3に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意すること。

- 高等学校学習指導要領(平成21年3月)(抜粋) 第1章 総則 第5款 教育課程の編成・実施に当たって配慮すべき事項 5 教育課程の実施等に当たって配慮すべき事項

以上のほか、次の事項に配慮するものとする。

(13) 生徒の自主的、自発的な参加により行われる部活動については、スポーツや文化及び科学等に親しませ、学習意欲の向上や責任感、連帯感の涵養等に資するものであり、学校教育の一環として、教育課程との関連が図ら

れるよう留意すること。その際、地域や学校の実態に応じ、地域の人々の協力、社会教育施設や社会教育関係団体等の各種団体との連携などの運営上の工夫を行うようにすること。

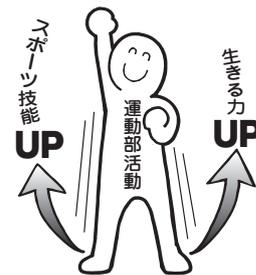
第2章 各学科に共通する各教科 第6節 保健体育 第3款 各科目にわたる指導計画の作成と内容の取扱い 1 指導計画の作成に当たっては、次の事項に配慮するものとする。

(1) 第1章総則第1款の3に示す学校における体育・健康に関する指導の趣旨を生かし、特別活動、運動部の活動などとの関連を図り、日常生活における体育・健康に関する活動が適切かつ継続的に実践できるよう留意するものとする。

②運動部活動は、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

○学校教育の一環として行われる運動部活動は、スポーツに興味と関心をもつ同好の生徒が、より高い水準の技能や記録に挑戦する中で、生徒に下記のような様々な意義や効果をもたらすものと考えられます。

- ・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。
- ・体力の向上や健康の増進につながる。
- ・保健体育科等の教育課程内の指導で身に付けたものを発展、充実させたり、活用させたりするとともに、運動部活動の成果を学校の教育活動全体で生かす機会となる。



学習指導要領で「学校教育の一環として、教育課程との関連が図られるよう留意すること」と規定されたことは、運動部の活動に関しては、主として保健体育科の目標である「心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、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とともに、健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる」ことを踏まえた活動を行うことなどを示しています。

教育課程との関連を図る際の一つの取組として、各教科等で学習した内容を運動部活動で活用する取組、例えば、保健体育科の体育理論で学習した「運動やスポーツが心身の発達に与える効果と安全」、「運動やスポーツの効果的な学習の仕方」を活用して練習の計画を立案したり、また、保健体育科以外の教科等でも、中学校数学科で学習したヒストグラムを活用して試合での作戦や練習の方法を考えるなどの取組も想定されます。

- ・自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成する。
- ・自己の力の確認、努力による達成感、充実感をもたらす。

・互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年を離れて仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係の形成につながる。

○このように、運動部活動は、各学校の教育課程での取組とあいまって、学校教育が目指す生きる力の育成、豊かな学校生活を実現させる役割を果たしていると考えられます。

○継続的にスポーツを行う上で、勝利を目指すこと、今以上の技能の水準や記録に挑戦することは自然なことであり、それを学校が支援すること自体が問題とされるものではありませんが、**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。**

勝つことのみ重視



③生徒の自主的、自発的な活動の場の充実に向けて、運動部活動、総合型地域スポーツクラブ等が地域の特色を生かして取り組むこと、また、必要に応じて連携することが望まれます

○生徒が取り組みたいスポーツの種目、身に付けたい技能や記録の向上の程度は様々です。より高い水準の技能や記録に挑むことを重視する生徒、自分なりのペースでスポーツに親しみたい生徒、一つの種目よりも様々な種目に挑戦したい生徒等がいます。各地方公共団体、学校では、生徒の多様なニーズを把握するとともに、それらに応え、運動部活動への参加の効果を一層高めるために、活動内容や実施形態の工夫、シーズン制等による複数種目実施、複数校による合同実施等の様々な取組が望まれます。さらに学校の取組だけではなく、総合型地域スポーツクラブ等との連携や地域のスポーツ指導者、施設の活用など、地域社会全体が連携、協働した取組も望まれます。その際には、学校、地域関係者が相互に情報提供し、理解しつつ、取り組むことが望まれます。



4. 運動部活動での指導の充実のために必要と考えられる7つの事項

運動部活動での効果的、計画的な指導に向けて

①顧問の教員だけに運営、指導を任せるとはならず、学校組織全体で運動部活動の目標、指導の在り方を考えましょう

〈学校組織全体での運営や指導の目標、方針の作成と共有〉

○運動部活動は、顧問の教員の積極的な取組に支えられるところが大きいと考えられますが、学校教育の一環としてその管理の下に行われるものことから、各活動の運営、指導が顧問の教員に任せきりとならないよう

にすることが必要です。校長のリーダーシップのもと、教員の負担軽減の観点にも配慮しつつ、学校組織全体で運動部活動の運営や指導の目標、方針を検討、作成するとともに、日常の運営、指導において、必要な場合には校長が適切な指示をしたり、顧問の教員等との間で意見交換、指導の内容や方法の研究、情報共有を図ることが必要です。この取組の中で、体罰等が許されないことの意識の徹底を図ることも必要です。

- 目標、方針等の作成及び日常の指導において生徒の健康管理、安全確保、栄養管理等に取り組む場合には、学校内の保健体育科担当の教諭、養護教諭、栄養教諭等の専門的知見を有する関係者の協力を得ることも効果的であると考えられます。
- 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ます。

〈保護者等への目標、計画等の説明と理解〉

- 保護者等に対して、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れます。



②各学校、運動部活動ごとに適切な指導体制を整えましょう

〈外部指導者等の協力確保、連携〉

- 顧問の教員の状況や生徒のニーズ等によっては、当該スポーツ種目の技術的な指導は、地域などでの優れた指導力を有する外部指導者が中心となることが効果的である場合も考えられます。また、指導、健康管理等において、地域のスポーツドクター、トレーナー等の協力を得ることも有意義であると考えられます。

これらの外部指導者等の協力を得る場合には、学校の取組以外に、地方公共団体、関係団体、総合型地域スポーツクラブ、医療関係者等とも連携、情報交換しながら、協力を得られる外部指導者等の情報等を把握していくことが重要です。

〈外部指導者等の協力を得る場合の校内体制の整備〉

- 運動部活動は学校教育の一環として、学校、顧問の教員により進められる教育活動であることから、外部指導者等の協力を得る場合には、学校全体

の目標や方針、各部の活動の目標や方針、計画、具体的な指導の内容や方法、生徒の状況、事故が発生した場合の対応等について、学校、顧問の教員と外部指導者等との間で十分な調整を行い、外部指導者等の理解を得るとともに、相互に情報を共有することが必要です。技術的な指導においても、必要ときには顧問の教員は外部指導者に適切な指示を行うこととして、指導を外部指導者に任せきりとならないようにすることが必要です。

- 外部指導者等は学校の取組に対する理解を深め、その目標や方針等を踏まえた適切な指導や取組を行うことが求められます。



③活動における指導の目標や内容を明確にした計画を策定しましょう

〈生徒のニーズや意見の把握とそれらを反映させた目標等の設定、計画の作成〉

- 運動部活動は、学校教育の一環として行われるものですが、生徒の自主的、自発的な参加によるものです。生徒の間には、好きなスポーツの技能を高めたい、記録を伸ばしたい、一定のペースでスポーツに親しみたい、放課後を有意義に過ごしたい、信頼できる友達を見付けたいなど、運動部活動を行うに際して様々な目的、目標があります。

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す。

この場合、**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の設定が必要です。**



- さらに、この目標の達成に向けて、長期的な期間や各学年等での指導（活動）内容とそのねらい、指導（練習）方法、活動の期間や時間等を明確にした計画を作成して、入部の際や保護者会などで生徒や保護者等に説明し、理解を得ることが重要です。
- 目標等の設定、計画の作成に際しては、運動部活動が、教育課程において学習したことなども踏まえ、自らの適性や興味、関心等をより深く追求していく機会であることから、各教科等の目標及び内容との関係にも配慮しつつ、生徒自身が教育課程において学習する内容について改めてその大切さを認識するよう促すなどにより、各学校の教育課程と関連させながら学校教育全体として生徒の「生きる力」の育成を図ることへの留意が望まれます。

また、活動を通して生徒の意見等を把握する中で、適宜、目標、計画等を見直していくことが望まれます。

〈年間を通したバランスのとれた活動への配慮〉

- 生徒が、運動部活動に活発に取り組む一方で、多様なものに目を向けてバランスのとれた心身の成長、学校生活を送ることができるようにすること、生涯にわたってスポーツに親しむ基盤をつくることができるようにすること、**運動部活動の取組で疲れて授業に集中できなくなることがないようにすること**等が重要です。

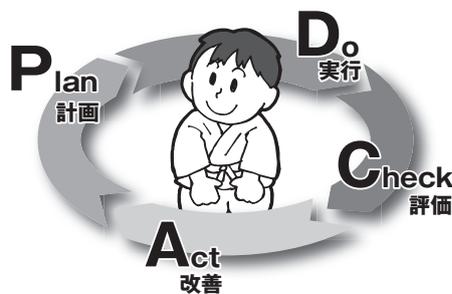
厳しい練習とは、休養日なく練習したり、いたずらに長時間練習することとは異なるものです。**年間を通して、一年間を試合期、充実期、休息期に分けてプログラムを計画的に立てること、参加する大会や練習試合を精選すること、より効率的、効果的な練習方法等を検討、導入すること、一週間の中に適切な間隔により活動を休む日や活動を振り返ったり、考えたりする日を設けること、一日の練習時間を適切に設定すること等を考慮しつつ、計画を作成し、指導を行っていくことが必要です。**

これらは、成長期にある生徒の**スポーツ障害や事故**を防ぐためにも、また、心理面での疲労回復のためにも重要です。

〈年間の活動の振り返りと次年度への反映〉

- 組織的な教育活動として、目標を生徒に示して共通理解を図りながら、具体的な活動を行い、成果を検証していく **PDCA サイクル**による活動が望まれます。

望ましい PDCA サイクル



実際の活動での効果的な指導に向けて

- ④ 適切な指導方法、コミュニケーションの充実等により、生徒の意欲や自主的、自発的な活動を促しましょう

〈科学的裏付け等及び生徒への説明と理解に基づく指導の実施〉

- 運動部活動での指導の内容や方法は、生徒のバランスのとれた心身の成長に寄与するよう、科学的な根拠がある又は社会的に認知されているものであることが必要であるとともに、運動部活動は生徒の自主的、自発的な参加によるものであることを踏まえて、生徒に対する説明及び生徒の理解により行われることが必要です。

このため、指導者は、活動目標、指導の方針、計画、指導内容や方法等

を生徒が理解できるように適切に伝えることが重要です。また、日常の指導でも、指導者と生徒間のコミュニケーションの充実により、練習において、誰が、何を、いつ、どこで、なぜ（どのような目的で）、どのように行えばよいのか等を理解させていくことが重要です。

〈生徒が主体的に自立して取り組む力の育成〉

- 個々の生徒が、技能や記録等に関する自分の目標や課題、運動部活動内での自分の役割や仲間との関係づくり等について自ら設定、理解して、その達成、解決に向けて必要な内容や方法を考えたり、調べたりして、実践につなげる、また、生徒同士で、部活動の方向性や各自の取組姿勢、試合での作戦や練習にかかる事柄等について、筋道立てて話し合う活動などにより目標達成や課題解決に向けて必要な取組を考え、実践につなげるというように生徒が主体的に自立して取り組む力を、指導者は、指導を通して発達の段階に応じて育成することが重要です。

教育課程の各教科等での思考力・判断力・表現力等の育成とそのための言語活動の取組と合わせて、運動部活動でも生徒が主体的に自立して取り組む力の育成のための言語活動に取り組むことが考えられます。

〈生徒の心理面を考慮した肯定的な指導〉

- 指導者は、生徒自らが意欲をもって取り組む姿勢となるよう、雰囲気づくりや心理面での指導の工夫が望まれます。生徒のよいところを見つけて伸ばしていく肯定的な指導、叱ること等を場面に応じて適切に行っていくことが望まれます。指導者の感情により指導内容や方法が左右されないように注意が必要です。また、それぞれの目標等に向けて様々な努力を行っている生徒に対して、評価や励ましの観点から積極的に声を掛けていくことが望まれます。

〈生徒の状況の細かい把握、適切なフォローを加えた指導〉

- 活動の目標によっては大きな肉体的な負荷を課したり、精神的負荷を与えた条件の下での練習も想定されますが、指導者は、個々の生徒の健康、体力等の状況を事前に把握するとともに、練習中に声を掛けて生徒の反応を見たり、疲労状況や精神状況を把握しながら指導することが大切です。また、キャプテンの生徒は心身両面で他の生徒よりも負担がかかる場合もあるため、適切な助言その他の支援に留意することが大切です。

- 指導者が試合や練習中に激励等として厳しい言葉や内容を生徒に発することもありますが、競技、練習継続の意欲を失わせるようなものは不適當、不適切です。

生徒の心理についての科学的な知見、言葉の効果と影響を十分に理解し、厳しい言葉等を発した後は生徒へのフォローアップについても留意することが望まれます。

〈指導者と生徒の信頼関係づくり〉

- 運動部活動は自主的、自発的な活動であるた

コミュニケーションの充実



め、指導者が生徒に対して、指導の目的、技能等の向上や生徒の心身の成長のために適切な指導の内容や方法であること等を明確に伝え、理解させた上で取り組ませるなど、両者の信頼関係づくりが活動の前提となります。ただし、信頼関係があれば指導に当たって体罰等を行っても許されるはずとの認識は誤りであり、決して許されません。

〈上級生と下級生、生徒の間の人間関係形成、リーダー育成等の集団づくり〉

- 運動部活動は、複数の学年の生徒が参加すること、同一学年でも異なる学級の生徒が参加すること、生徒の参加する目的や技能等が様々であること等の特色をもち、学級担任としての学級経営とは異なる指導が求められます。

指導者は、生徒のリーダー的な資質能力の育成とともに、協調性、責任感の涵養等の望ましい人間関係や人権感覚の育成、生徒への目配り等により、上級生による暴力行為やいじめ等の発生の防止を含めた適切な集団づくりに留意することが必要です。

〈事故防止、安全確保に注意した指導〉

- 近年も運動部活動で生徒の突然死、頭頸部の事故、熱中症等が発生しており、**けがや事故を未然に防止し、安全な活動を実現するための学校全体としての万全の体制づくりが必要です。**

指導者は、生徒はまだ自分の限界、心身への影響等について十分な知識や技能をもっていないことを前提として、計画的な活動により、各生徒の発達の段階、体力、習得状況等を把握し、無理のない練習となるよう留意するとともに、生徒の体調等の確認、関係の施設、設備、用具等の定期的な安全確認、事故が起こった場合の対処の仕方の確認、医療関係者等への連絡体制の整備に留意することが必要です。

また、生徒自身が、安全に関する知識や技能について、保健体育等の授業で習得した内容を活用、発展させたり、新たに身に付け、積極的に自分や他人の安全を確保することができるようにすることが大切です。

- 運動部活動中、顧問の教員は生徒の活動に立ち会い、直接指導することが原則ですが、やむを得ず直接練習に立ち会えない場合には、他の顧問の教員と連携、協力したり、あらかじめ顧問の教員と生徒との間で約束された安全面に十分に留意した内容や方法で活動すること、部活動日誌等により活動内容を把握すること等が必要です。このためにも、日頃から生徒が練習内容や方法、安全確保のための取組を考えたり、理解しておくことが望まれます。

⑤肉体的、精神的な負荷や厳しい指導と体罰等の許されない指導とをしっかりと



り区別しましょう

- 運動部活動での指導では、学校、指導者、生徒、保護者の間での十分な説明と相互の理解の下で、生徒の年齢、健康状態、心身の発達状況、技能の習熟度、活動を行う場所的、時間的環境、安全確保、気象状況等を総合的に考えた科学的、合理的な内容、方法により行われることが必要です。
- 学校教育の一環として行われる運動部活動では、指導と称して殴る・蹴ること等はもちろん、懲戒として体罰が禁止されていることは当然です。また、指導に当たっては、生徒の人間性や人格の尊厳を損ねたり否定するような発言や行為は許されません。体罰等は、直接受けた生徒のみならず、その場に居合わせて目撃した生徒の後々の人生まで、肉体的、精神的に悪い影響を及ぼすこととなります。



校長、指導者その他の学校関係者は、運動部活動での指導で体罰等を厳しい指導として正当化することは誤りであり決して許されないものであるとの認識をもち、それらを行わないようにするための取組を行うことが必要です。

学校関係者のみならず、保護者等も同様の認識をもつことが重要であり、学校や顧問の教員から積極的に説明し、理解を図ることが望まれます。

日本中学校体育連盟、全国高等学校体育連盟は、平成 25 年 3 月 13 日に「体罰根絶宣言」を公表しています。日本体育協会、日本オリンピック委員会、日本障害者スポーツ協会、日本中学校体育連盟、全国高等学校体育連盟は、平成 25 年 4 月 25 日に「スポーツ界における暴力行為根絶宣言」を採択しています。両宣言は各団体のホームページに掲載されています。

- 学校教育において教員等が生徒に対して行った懲戒行為が体罰に当たるかどうかは、「当該児童生徒の年齢、健康状態、心身の発達状況、当該行為が行われた場所的及び時間的環境、懲戒の態様等の様々な条件を総合的に考え、個々の事案ごとに判断する必要がある。この際、単に、懲戒行為をした教員等や、懲戒行為を受けた児童生徒、保護者の主観のみにより判断するのではなく、諸条件を客観的に考慮して判断すべきである。

これにより、その懲戒の内容が身体的性質のもの、すなわち、身体に対する侵害を内容とするもの（殴る、蹴る等）、児童生徒に肉体的苦痛を与えるようなもの（正座・直立等特定の姿勢を長時間にわたって保持させる等）に当たると判断された場合は、体罰に該当する。」とされています。（「体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について（通知）」（平成 25 年 3 月 13 日付け文部科学省初等中等教育局長、スポーツ・青少年局長通知））



○運動部活動での指導における個別の事案が通常の指導か、体罰等の許されない指導に該当するか等を判断するに当たっては、上記のように、様々な条件を総合的に考え、個々の事案ごとに判断する必要がありますが、参考として下記の整理が考えられます。

各地方公共団体、学校、指導者は、このような整理の基となる考え方を参考に、スポーツの指導での共通的及び各スポーツ種目の特性に応じた指導内容や方法等を考慮しつつ、検討、整理のうえ、一定の認識を共有し、実践していくことが必要です。

通常のスポーツ指導による肉体的、精神的負荷として考えられるものの例

計画にのっとり、生徒へ説明し、理解させた上で、生徒の技能や体力の程度等を考慮した科学的、合理的な内容、方法により、下記のような肉体的、精神的負荷を伴う指導を行うことは運動部活動での指導において想定されるものと考えられます。(生徒の健康管理、安全確保に留意し、例えば、生徒が疲労している状況で練習を継続したり、準備ができていない状況で故意にボールをぶついたりするようなこと、体の関係部位を痛めているのに無理に行わせること等は当然避けるべきです。)



(例)

- ・バレーボールで、レシーブの技能向上の一方法であることを理解させた上で、様々な角度から反復してボールを投げてレシーブをさせる。
- ・柔道で、安全上受け身をとれることが必須であることを理解させ、初心者に対して、毎日、技に対応できるような様々な受け身を反復して行わせる。
- ・練習に遅れて参加した生徒に、他の生徒とは別に受け身の練習を十分にさせてから技の稽古に参加させる。
- ・野球の試合で決定的な場面でスクイズを失敗したことにより得点が入らなかったため、1点の重要性を理解させるため、翌日、スクイズの練習を中心に行わせる。
- ・試合で負けたことを今後の練習の改善に生かすため、試合後、ミーティングで生徒に練習に取り組む姿勢や練習方法の工夫を考えさせ、今後の取組内容等を自分たちで導き出させる。

学校教育の一環である運動部活動で教育上必要があると認められるときに行われると考えられるものの例

運動部活動での規律の維持や活動を円滑に行っていくための必要性、本人への教育、指導上の必要性から、必要かつ合理的な範囲内で下記のような例を行うことは運動部活動での指導において想定されるものと考えられます。

(例)

- ・試合中に危険な反則行為を繰り返す生徒を試合途中で退場させて見学させるとともに、試合後に試合会場にしばらく残留させて、反則行為の危険性等を説諭する。
- ・練習で、特に理由なく遅刻を繰り返し、また、計画に基づく練習内容を行わない生徒に対し、試合に出さずに他の選手の試合に臨む姿勢や取組を見学させ、日頃の練習態度、チームプレーの重要性を考えさせ、今後の取組姿勢の改善を促す。

有形力の行使であるが正当な行為（通常、正当防衛、正当行為と判断されると考えられる行為）として考えられるものの例

上記の「体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について（通知）」では、「児童生徒から教員等に対する暴力行為に対して、教員等が防衛のためにやむを得ずした有形力の行使は、もとより教育上の措置である懲戒行為として行われたものではなく、これにより身体への侵害又は肉体的苦痛を与えた場合は体罰には該当しない。また、他の児童生徒に被害を及ぼすような暴力行為に対して、これを制止したり、目前の危険を回避したりするためにやむを得ずした有形力の行使についても、同様に体罰に当たらない。

これらの行為については、正当防衛又は正当行為等として刑事上又は民事上の責めを免れうる。」とされています。下記のような例を行うことは運動部活動での指導において想定されるものと考えられます。

- 生徒から顧問の教員等に対する暴力行為に対し、教員等が防衛のためにやむを得ず行った有形力の行使

(例)

- ・生徒が顧問の教員の指導に反抗して教員の足を蹴ったため、生徒の背後に回り、体をきつく押さえる。
- 他の生徒に被害を及ぼすような暴力行為に対し、これを制止したり、目前の危険を回避するためにやむを得ず行った有形力の行使

(例)

- ・練習中に、危険な行為を行い、当該生徒又は関係の生徒に危害が及ぶ可能性があることから、別の場所で指導するため、別の場所に移るように指導したが従わないため、生徒の腕を引っ張って移動させる。
- ・試合中に相手チームの選手とトラブルとなり、殴りかかろうとする生徒を押さえ付けて制止させる。

体罰等の許されない指導と考えられるものの例

運動部活動での指導において、学校教育法、運動部活動を巡る判例、社会通念等から、指導者による下記の①か

目前の危険を回避するための行使



ら⑥のような発言や行為は体罰等として許されないものと考えられます。また、これらの発言や行為について、指導者と生徒との間での信頼関係があれば許されるとの認識は誤りです。

指導者は、具体的な許されない発言や行為についての共通認識をもつことが必要です。

- ①殴る、蹴る等。
- ②社会通念、医・科学に基づいた健康管理、安全確保の点から認め難い又は限度を超えたような肉体的、精神的負荷を課す。

(例)

- ・長時間にわたっての無意味な正座・直立等特定の姿勢の保持や反復行為をさせる。
 - ・熱中症の発症が予見され得る状況下で水を飲ませずに長時間ランニングをさせる。
 - ・相手の生徒が受け身をできないように投げたり、まいったと意思表示しているにも関わらず攻撃を続ける。
 - ・防具で守られていない身体の特定の部位を打突することを繰り返す。
- ③パワーハラスメントと判断される言葉や態度による脅し、威圧・威嚇的発言や行為、嫌がらせ等を行う。
 - ④セクシャルハラスメントと判断される発言や行為を行う。
 - ⑤身体や容姿に係ること、人格否定的（人格等を侮辱したり否定したりするような）な発言を行う。
 - ⑥特定の生徒に対して独善的に執拗かつ過度に肉体的、精神的負荷を与える。
上記には該当しなくとも、社会通念等から、指導に当たって身体接触を行う場合、必要性、適切さに留意することが必要です。

なお、運動部活動内の先輩、後輩等の生徒間でも同様の行為が行われないように注意を払うことが必要です。

指導力の向上に向けて

⑥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ましょう

〈科学的な指導内容、方法の積極的な取り入れ〉

- 指導者は、効果的な指導に向けて、自分自身のこれまでの実践、経験にたよるだけでなく、指導の内容や方法に関して、大学や研究機関等での科学的な研究により理論付けられたもの、研究の結果や数値等で科学的根拠が得られたもの、新たに開発されたものなど、スポーツ医・科学の研究の成果を積極的に習得し、指導において活用することが重要です。

事故防止、安全確保、生徒の発達の段階を考慮せず肩、肘、腰、膝など



の酷使によるスポーツ障害を防ぐことのためにも望まれます。

〈学校内外での指導力向上のための研修、研究〉

- 指導者は、国、地方公共団体、大学等の研究者、関係団体、医学関係者等による研修、講習や科学的な知見、研究成果等の公表の場を積極的に活用することが望まれます。

地方公共団体、学校は、指導者のこれらの研修等への参加に際しての必要な配慮や支援が望まれます。

- 顧問の教員は、学校の教育課程での担当教科等や生徒指導上での指導の内容や方法の研究と同様に、運動部活動での指導方法等についても積極的な実践研究が望まれます。

学校内や地域の研究会などで、顧問の教員同士で共同して研究したり、研究成果を情報共有していくことも望まれます。

⑦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りましょう

〈校長等の管理職の理解〉

- 運動部活動は学校教育の一環であることを踏まえ、校長等の管理職は、学校組織全体での取組を進めるために、運動部活動の意義、運営や指導の在り方について理解を深めることが重要です。

〈運動部活動のマネジメント力その他多様な指導力の習得〉

- 指導者は、運動部活動が総合的な人間形成の場となるよう、当該スポーツ種目の技術的な指導、ルール、審判に係る内容とともに、生徒の発達の段階や成長による変化、心理、生理、栄養、休養、部のマネジメント、コミュニケーション等に関する幅広い知識や技能を継続的に習得し、多様な面での指導力を身に付けていくとともに、それらを向上させることが望まれます。



【寒稽古の意味】

寒稽古とは1月5日頃から2月4日頃までの一年間で最も寒い時期の早朝に行う稽古のことをいいます。柔道でわざわざ寒い中稽古をする意味は無いように思えますが、逆にそのような辛いことを乗り越えることで精神的に強く成長するのではないのでしょうか。考えてみれば、元々武道というのは生死を賭けた戦いをする為の武術から発展したものです。つまり、死を目の前にしても動じない精神力というのが必要だったわけです。ですから、そういった武道の特性や歴史、文化を重んじるということにおいても、寒稽古というのは柔道において必要不可欠なのですね。

Ⅲ 運動部活動の指導者に必要な知識

1. 中学生期の発育発達学的特徴（こころの発達を中心に）

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であるが、特に、身体的には、長育の変化（身長伸び）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。

以下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。

・・・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。

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相俟って、時として自分自身をコントロールできなくなることも多い。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。

実は、部活動、特に柔道は、このような時期の生徒たちの精神的な安定の確保に

とっても非常に有益である。つまり、精神的に不安定なだけに、絶対に揺るぎない信念が必要であるとも言えるからだ。

嘉納治五郎師範の残した一貫した柔道哲学、「精力善用」と「自他共栄」の思想は、周知のとおり普遍的な思想である。「柔道を何故学ぶのか」、普遍的な哲学は、迷えるこの時期の子どもにとって意義ある人生の指針となり得る。言わば、自分を再構築していくための重要な時期に、揺るぎのない「哲学」が、不安を抱える子どもの精神的な支えになることは言うまでもない。

勿論、部活動で「勝負に勝つ」ことのみを追求すれば、折角の心の拠り所は、空しくも音を立てて崩れていく。この時期だからこそ、指導者は不安定な生徒たちとより真摯に対峙し、「身体的な変化」や「こころの変化」を正しく生徒たちへ伝えながら、理路整然とそして毅然とした態度で柔道哲学を教え導くことが重要と言える。

さらに、柔道は相手と触れ合うことができる運動であることも、この時期の子どもにとっては、幼児期と同様に意味がある。特に、同性同士の繋がりが深くなる時期であるため、直接触れ合うことはお互いの友情を深めるとともに、不安定なこころを落ち着かせる役割を担う。柔道の運動特性が、効果的なエンカウンター役を果たすことになる。

登下校中の女子中学生が手を繋いでいたり、休み時間に無意味に思われるほど男子生徒同士が組み合って遊んだりする行為は、この時期の特徴的な行動傾向であり、上述した柔道の有効性を示唆する証拠でもある。

部活動はそのような意味においても、学校教育全体を補完し、生徒の精神的な健全育成に寄与することは間違いない。

一方、この時期に留意しなければならない点の一つに、異性との関わり方があげられる。取りも直さず、異性を意識し始める時期であるため、男女合同の部活動であっても、無理矢理男女を組み合わせることは避けるべきであり、指導者は注意を払うべきである。

特に、女子生徒が、ある時期男性指導者に嫌悪感を示すことも多い。文部科学省が示した運動部活動のガイドラインにもあるように、ハラスメントと的確な指導との線引きをする必要性は否めない。



2. 中学生期の運動発達

図1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」ということになる。既述したように、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もある。

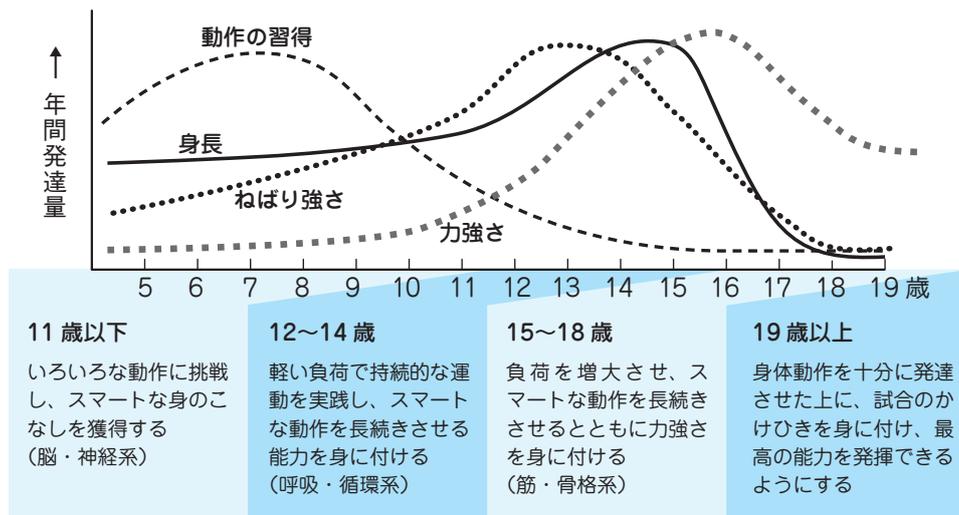


図1 発育・発達パターン

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珍しくない。下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年生であるが、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。

従って、中学生期の運動指導者は、障害の有無についても確りと確認する必要性は否めない。また、過負荷な運動の繰り返しは、やはりこの時期は問題が残る可能性を孕んでいることも考慮に入れながら練習計画を立案することを勧めたい。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続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べきである。



写真〇
野球肘（離断性骨軟骨炎）

3. 柔道指導計画立案の考え方

1) 柔道指導計画の重要性

すべての指導は計画に沿って系統的・発展的に行われてこそ効果が期待できると同時に事故の危険性を低下させることは一目瞭然である。指導者は、生徒の実態に応じた適切な練習計画を作成し、計画に基づいた指導を行わなければならない。

2) 柔道指導計画立案の原則

①対象者の特性

a. 年齢

柔道指導において、年齢つまり発育発達段階を考慮することはとても大切なことである。年齢を考慮にいれなければならないのは、人間の心身の発達が皆同じではなく、個人差があるためである。そのため、身体に過度な負担とならないような練習内容を考える必要がある。特に初心者の指導には十分配慮し、受け身や技の習熟度を考慮した指導計画を立案しなければならない。

b. 環境

柔道指導者は、選手の家環境や経済的な環境を把握した上で、計画を立てる必要がある。選手の将来の進路や費用等の負担を考慮した上で練習計画を立案しなければならない。

c. 目標

柔道指導者は、自らの目標を選手に押し付けるのではなく、選手の目標を把握した上で、選手と一緒に目標を定めて練習計画を検討しなければならない。

d. 指導期間

選手をどのくらいの期間にわたり指導するか、練習計画を立てる際には考慮することが大切である。一人の指導者が一人の選手を競技引退まで指導することは少ないため、柔道指導者は選手の競技人生のどの部分を指導するのかを把握して練習計画を立てる必要がある。

e. 選手の性格

選手によって練習計画を変えることは指導者の大きな負担になるので、現実的には選手によってアドバイスの仕方や内容を変えることで対応することが良い。

表1 計画作成の要素例

技能・意欲	個人の目標と全体の目標、技能レベルなど
活動予定	鍛練期、調整期、試合期別の検討など
季節環境	気温・湿度条件など
施設環境	道場規模や活動人数など
外部環境	合同練習など、外部団体との連携状態など

表2 稽古心得の三か条

その一	正しい技と受け身を身に付けよう
その二	相手を尊重し、無理のない稽古をしよう
その三	服装・道場の安全点検をしよう

表3 練習の進め方の八か条

その一	簡単な動きから難しい動きへ
その二	低い位置から高い位置の動きへ
その三	ゆっくりした動きから早い動きへ
その四	弱い動きから強い動きへ
その五	止まった位置での動きから移動した動きへ
その六	一人での動きから相手との動きへ
その七	基本の動きから応用した動きへ
その八	単純な動きから複雑な動きへ

*柔道の安全指導（公益財団法人 全日本柔道連盟）から引用

上記は、柔道指導の計画の各要素を示しているが、無秩序な計画は事故を誘発させる可能性があり、目標との関連性を勘案しながら「期分け」の理論に則した計画立案をするべきである。

ところで、「期分け」であるが、表1の活動予定に関する考え方の根本原理である。以下に、その考え方を含んだ、指導計画立案上の種類についての詳細を示すこととしたい。

3) 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

i) 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。

ii) 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。特に定期試験は、選手にとって大切な行事であるので、定期試験期間中の練習についての配慮をしなければならない。

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以内での計画である。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週間で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。

また、「期分け」とは、③「期間計画」のこととも言える。ピリオダイゼーションとも呼ばれ、1年間をいくつかのシーズンに目的別に期分けすることである。同じ強度や、同じ質のトレーニングをし続けると、その刺激に適応し、効果が減少してしまいうトレーニング特性を考えると、トレーニング変数（トレーニング負荷、量、頻度、内容 など、強度を決める要素）を変化させる時期を明確にし、体をトレーニングに適応させながら、試合に向けて効率良くコンディションを整えていくことが肝要である。

勿論、高負荷のトレーニング（鍛練期）だけでは、身体的にも精神的にもストレスが掛かり過ぎてしまい、トレーニング効率が悪くなったり、障害を起こす可能性が高くなる。生徒が、目標とする試合でピークパフォーマンスを発揮し得るためには、疲労を如何に回復（移行期）させるかということも重要であり、年間を見通した期間計画作成が鍵を握ることとなる。

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		

図2 期分けの例

4) PDCAサイクルに基づいた指導計画

上述したピリオダイゼーションを考慮した「指導計画立案の原理」を念頭においた具体的な計画は、部活動に親しむ生徒にとっては非常に意義あることである。

特に、生徒の年齢や性別によって、指導計画は多様であり画一的なものではない。あるいは「チームとしての目標設定と指導計画」、「個人への目標設定と指導計画」と、場合によってはダブルスタンダードが求められることもある。

いずれにしても、部活動の指導者が、様々な指導状況を臨機応変に捉え、柔軟な思考と姿勢で指導計画を捉えることが望ましい。

以下の表4は、目標設定（PDCA指導計画）シートである。

表4 競技力向上計画シート

部競技力向上計画シート (2015)				部 部員数 人																		
Plan 競技力向上目標 (当初目標)				Do 評価 (月毎・よくできた◎、できた○、あまりできてない△)																		
目標	活動内容	実施時期	目標実現への障害	活動の実施状況																		
				4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月							
Action 見直し (現行における目標修正)				Check (達成状況・感想・不安事項)																		
見直し項目	評価	変更の必要性	変更の内容	目標	達成状況	感想・不安事項																
目標1		必要 不要		目標1																		
目標2		必要 不要		目標2																		
目標3		必要 不要		目標3																		
目標4		必要 不要		目標4																		

ところで、指導計画を立案する際、計画立案以前に準備が必要であり、計画立案から実施に至っても、常にモニタリングを実施し、評価と改善を繰り返しながら、次の目標設定へと繋げていくサイクルが存在する。それが、PDCAサイクルである。

PDCAサイクルはスポーツ指導におけるマネジメントサイクルの1つの考え方である。指導計画立案 (plan)、計画実行 (do)、モニ

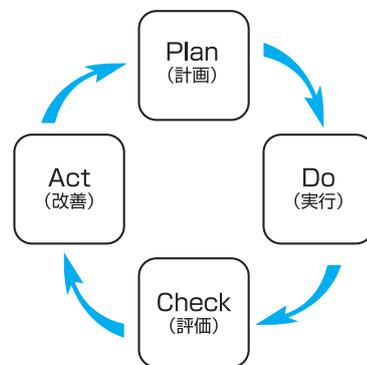


図3 PDCAサイクル

タリングと評価（check）、改善（act）のプロセスのことであり、より良いスポーツ指導を実現する手法と言える。

4. 安全に柔道部活動に取り組むために

1) 柔道事故の概要

柔道の怪我の中で一番多いものは、下肢の捻挫や骨折である。小学生や第二次性徴期にある中学生では上肢、鎖骨骨折が多いのも特徴的である。場合によっては、前回り受け身を失敗し、鎖骨骨折をしたという例も散見する。また中学生や高校生を中心とした頭部、頸部の重大事故が知られているが、他の競技に比べて多く見られるのも事実である。

さて、その重大事故だが、全日本柔道連盟「障害補償・見舞金制度」によって給付された件数（死亡または後遺障害3級以上と認定された給付件数）を2003年から2014年まで概観すると、その様子が浮き彫りにされる。ただし、給付申請の途中や結果的に給付対象とならなかったものは事故件数にカウントしていないので、実際の事故件数とは必ずしも一致していない。

給付された件数は57件で、男性50名、女性7名。全日本柔道連盟登録人口の男女比5対1に比べると男性に頻度が高いことが分かる（図4）。

また、給付対象者（図5）は、中学生、高校生に集中していることも理解できる。

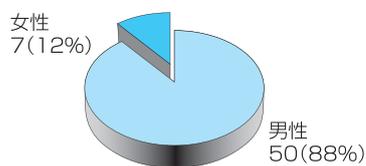


図4 受傷者の男女別



図5 学校種別の発生件数

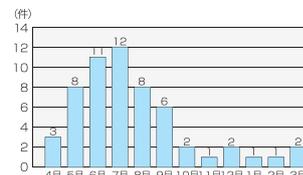


図6 月別の発生件数

事故の発生月（図6）を確認すると、5月～8月に集中している。また、重大事故後の傷病の結果（転帰）を見ると（図7）、後遺症（46%）、死亡（54%）と、かなり高い割合で死亡事故になっていることが示されている。

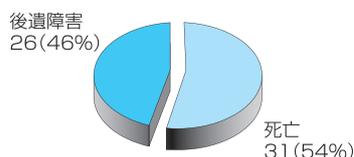


図7 転帰

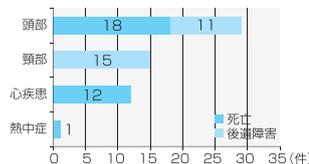


図8 発生原因・部位別の発生件数

発生原因・部位別に見ると頭部が全体の29件（50%）、頸部15件（26%）、心疾患12件（21%）の順になっている（図8）。死亡例は31件で頸部には見られず、頭部（18件）と心疾患（12件）が殆どを占め特徴的である。

段位別の事故発生件数（図9）では、無段で頭部の事故が目立つ。また、経験年数（図10）については、1年以内が多く、やはり頭部の事故が際立っている。

ここまでのところで気が付かれるかと思うが、重大事故は、中学校や高等学校が多く、それも経験年数が1年以内で段位を有していない生徒、いわば初心者に多いことが示唆される。また、事故発生の月についても、春先から夏場にかけて多く、頭部の死亡事故に繋がる傾向が高いことが明らかにされている。

従って、事故を防ぐためにも、4月に入部する生徒の指導を焦らず、ゆっくりと確実に指導することは必至である。



図9 段位別の発生件数

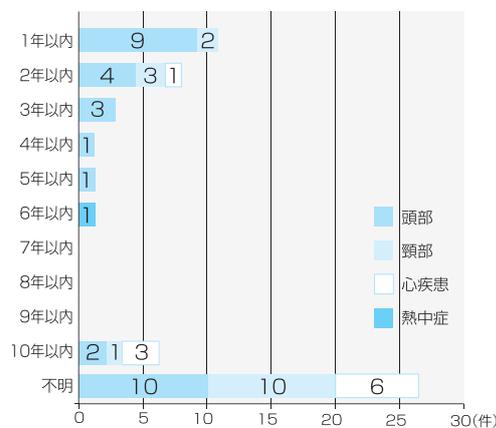


図10 経験年数別の発生件数

2) 重大事故を引き起こす頭部の怪我

頭部への受傷については、大外刈りによる事故発生件数が、他の技と比較すると圧倒的に多い（図14）。また、頭部外傷の学年は、前述したことを裏付けるべく、中学1年生と高校1年生に多いことが、図11・図12からも理解できる。

受け身も不十分な、中学1年生や高校1年生の初心者が、後方（図13）に投げられる大外刈りによって後頭部を打撲するケースの重大事故が多いことは一目瞭然である。

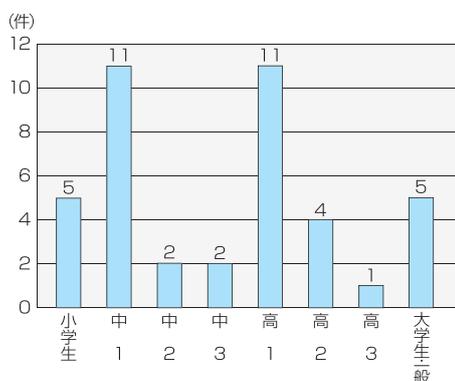


図11 頭部外傷の学年

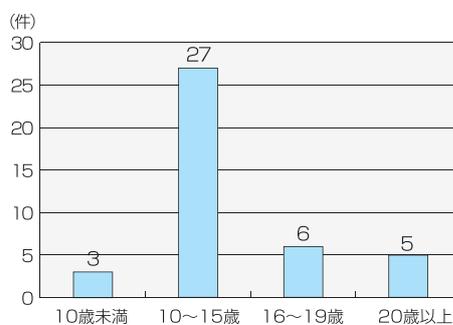


図12 頭部外傷の年齢

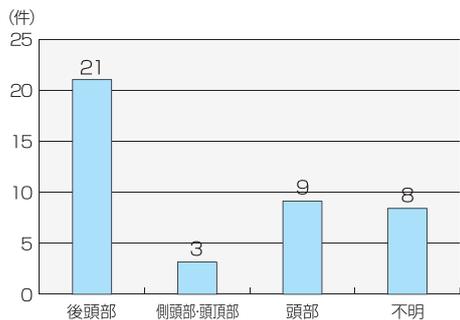


図13 頭部打撲の部位



図14 受傷時に投げられた技の名称

また、これらの頭部の怪我の中で最悪の重大事故になるものは、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」が殆どである。脳しんとうも時々起こり、軽症頭部外傷に含まれるが、決して軽くみてはいけない。脳しんとうが多いことは、重大な急性硬膜下血腫なども起こり得る可能性を孕んでいることを忘れてはいけない。

図15に見られるように、2003年から2014年までに「障害補償・見舞金制度」に報告された重症の頭部外傷（44件：急性硬膜下血腫42件、脳出血1件、その他1件）のうち既述した急性硬膜下血腫で手術を受けたか、もしくは死亡しないし後遺症を残したような頭部重大事故事例は41件も発生している。

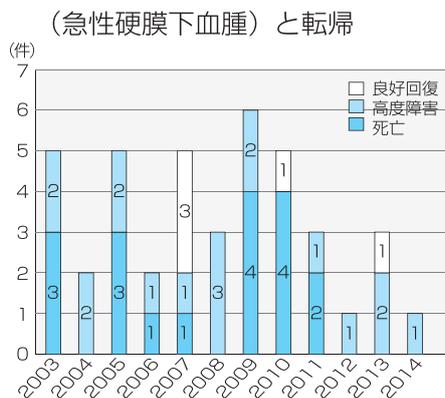


図15 年度別の頭部重大事故

ところで、脳しんとうの典型例は、頭部打撲直後に打撲直前の記憶が全くない症状（逆行性健忘）や見当識障害（時間・場所・人などを間違える）を来す。また、頭痛やめまい、ぼーっとしている、気分不良など様々な自覚症状や身体症状を含んでいる。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だが、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）しやすいと言われている。

何れにしても、生徒が頭部を打撲した場合、放置することは許されない。あるいは、その後様子を見ずに練習を強制することは、言語道断である。異変がある場合は、速やかに救急車の手配をするなどの緊急措置を施す必要性は否めず、何でもないのであっても、練習をさせずに脳神経外科医を受診させることを推奨する。

練習の復帰に関しても、指導者の判断ではなく、専門医に判断を仰ぎ、慎重に慎重を重ねる必要があることを認識しておくことが、最大のリスクマネジメントである。

（*段階的競技復帰プロトコールについての詳細は、全日本柔道連盟・柔道の安全指導2015年第四版・P39、表8を参照）

2) その他のリスクマネジメント

柔道事故を含めて、スポーツによる事故を防ぐためには、日常の生徒の健康観察を怠らないこと、あるいは練習環境のチェックを習慣づけることが重要である。

例えば、毎日の検温結果や体重測定の記録だけでも、非常に有意義な健康管理データとなり得る。また、気温、湿度などの測定を怠らないことが、熱中症などを未然に防ぐ要となる。

以下は、コンディションチェック票の一例である。また、体重などは、練習後にも測定することが、水分の喪失の程度を知る手掛かりとなることから望ましい。このようなチェックも習慣化することが重要であり、生徒の健康教育にも寄与できるのではないか。

記入	年	月	日	
起床時の体温は				℃
起床時の脈拍は				/分
起床時の体重は				kg
睡眠時間は				時間
食欲は	ある	普通	ない	
便の状態は	良い	普通	悪い	
身体的な状態は	良い	普通	悪い	
精神的な状態は	良い	普通	悪い	
技の調子は	良い	普通	悪い	
全体的な調子は	良い	普通	悪い	

また、近年の夏場の気温の上昇は、想像を絶することがある。学校の道場や体育館などは、冷房施設を備えていることは珍しく、指導者の暑さに対する対処方法の知識が問われる場面も多くなっている。

尚、真夏でなくとも、熱中症などが起こり得ることから、上述したように、日常から気温や湿度の定期的な測定を心掛けることが重要である。下記に、スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条を示したが、柔道衣での活動は、特にこれらを心掛けて指導することが必要であり、こまめに水分摂取をすることは必要条件である。

右下の絵は、WBGT測定器であるが、近年廉価なものも増えているので、活用を勧めたい。

スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

1. 暑い時、無理な運動は事故のもと
2. 急な暑さに要注意
3. 失われる水と塩分を取り戻そう
4. 薄着スタイルでさわやかに
5. 体調不良は事故のもと



【暑中稽古】

暑中稽古は、明治30（1897）年に講道館が発案して世に広まった伝統の行事です。身体を鍛え、やり抜く心を養うため、暑い時期を選んで30日間にわたって行われていました。現在は10日間程度でとり行われております。

Ⅳ 練習の内容と要点（付録DVD参照）

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。

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、坐礼 (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	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るか確認する
	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	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	
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 ④-2 自由練習 2分×8本	反復練習による技の習得 習熟度の向上 体力の向上 攻防の技術の習得	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
	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 の研究などを行い、次の練習へつな がる時間とする	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
150	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、坐礼 (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

①・⑥整列、黙想、坐礼

「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でもある。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。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掛けを行うことが、生徒の成長につながる。生徒と目を合わせて向かい合う瞬間を作ることは、大きな意義がある。

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。技術の向上や怪我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たい。

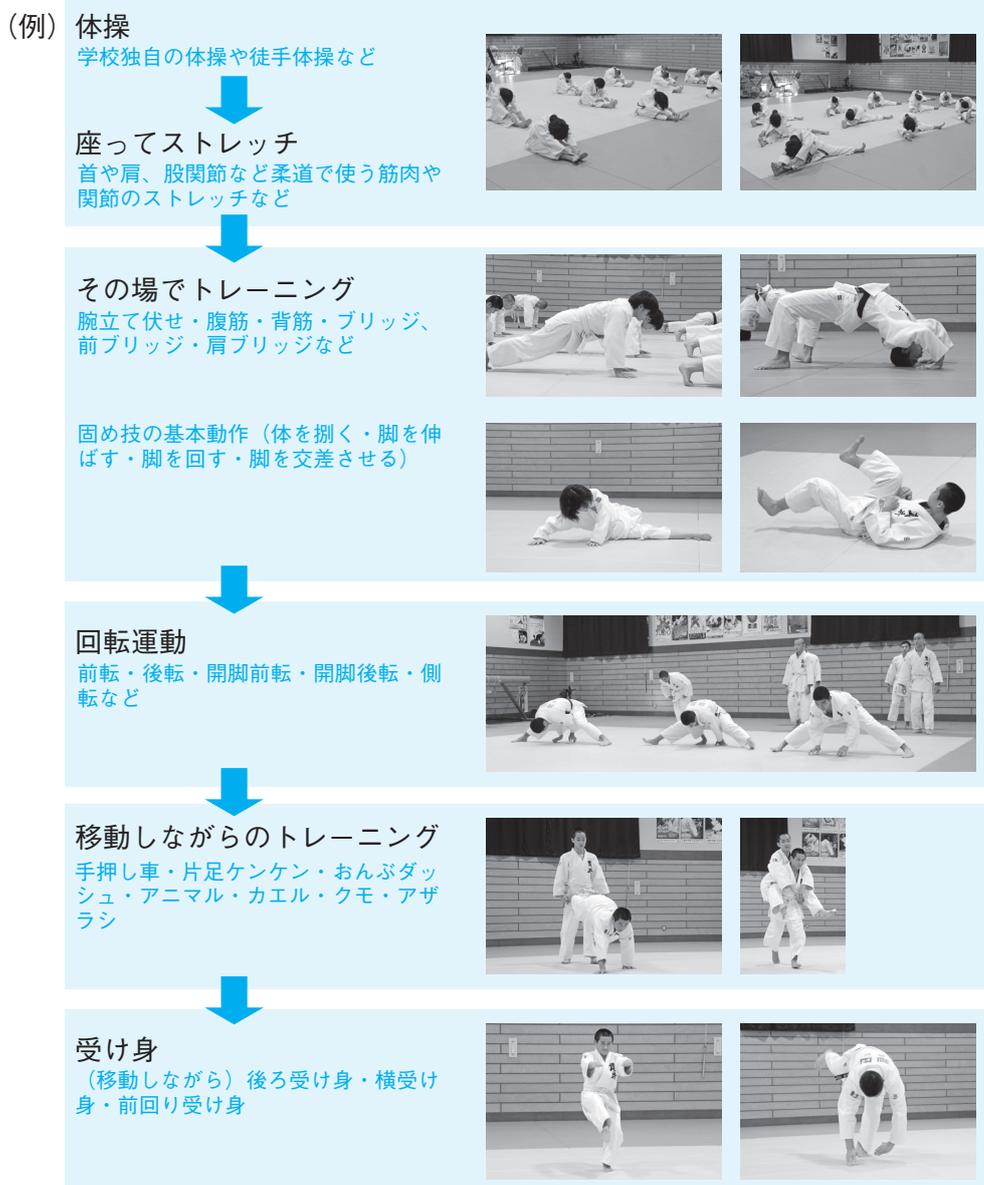


【講義と問答】

嘉納治五郎師範は、柔道で重要な稽古として「形（かた）・乱取り・講義・問答」の四つの要素を挙げています。その中でも「講義」と「問答」は言葉と対話によって柔道の技を磨き進歩させることと共に、教育的価値を高めることにおいても重要です。講義と問答が含まれない柔道は、ただの格闘技となってしまう、想像する余地もないほど恐ろしいことになってしまいます。

②準備体操・ウォーミングアップ・回転運動・受け身

柔道は、運動量が多く、日常生活では経験しえ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怪我をしていることもあるので、一人一人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。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、受け身などを取り入れた一連のメニューを作るとよい。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の中に入れることが望ましい。



③投げ技の練習

投げ技の基本的な練習方法は大きく3つあり、更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。



①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。

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）



一人打ち込み



3人打ち込み

②約束練習（通称：投げ込み）←打ち込みから投げる段階までやること

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て）

姿勢や組み方を変えたところから投げる（より実践的に）



③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（〇分×本）

時間を区切らないで（〇十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。



④固め技の練習と安全管理



①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

②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（〇分×本）

時間を区切らないで（〇十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：固め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



顔（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。



【左座右起】

今日、武道において一般的な礼法は、左足から座り、右足から立つ左座右起が基本です。これは、昔、お侍さんが左腰に差した（又は携えた）刀を素早く抜くための体勢を何時でも取るためというのが由来です。古来の礼法では男性は「右座左起」とされ女性は「左座右起」だったのです。即ち、礼法の男性「右座左起」は戦意のないことを示すものだったのです。柔道の場合、刀は持っていないので講道館柔道においても礼法の「右座左起」だったのですが昭和18年に武道全般を統一するため「左座右起」に改めたものです。

★練習のポイントと安全面での留意事項

①かかり練習

初級段階：基本となる技を中心に、崩しや体捌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。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。

正しい姿勢で組み、肩や腕に無駄な力を入れない。正しく技がかかるように受も協力する。

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。

正しい姿勢で組み、肩や腕に無駄な力を入れない。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。

②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。

いくつかの動きのパターンを約束して練習する。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。

③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あう。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け身を取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。積極的に技をかけ合うことを狙いとし、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する。投げられたら自分から受け身を取るようにし、相手にしがみついたりしない。また、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する。

中級段階：自分にあ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、いきなり体をあ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。得意技を積極的にかける。ただがむしゃらにかけるのではなく、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考える。



【海外での柔道普及】

今日、オリンピック等で活躍する選手が日本人だけではなく増えてきて、柔道という競技が海外にとっても普及してきていると感じる場面が多々ありますね。これは嘉納師範が「日本は今まで海外から様々な事を学んできたから日本も何かを世界に教えなければならぬ」といった精神から、1889年の欧州外遊から柔道の海外普及がスタートします。現在、国際柔道連盟に加盟している国数は201カ国にもなります。

⑤補強運動・研究・反省

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とするとよい。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る。もしくは、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も有効な方法である。



「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**投げ技**と④**固め技**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とよい。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、固め技から始めたり、固め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たてればよい。

練習計画や指導方法は数多くあってよい。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。また、生徒とともに独自の練習計画を考えることは、柔道をすると同じくらい、教育的意義があるはずである。



【段位について】

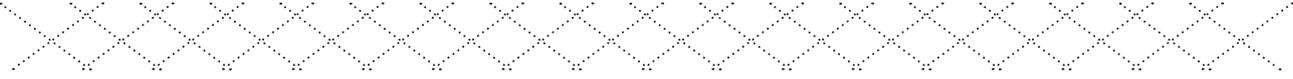
柔道では最高位は何段であると定められてはいません。しかし、過去における最高位は十段となっています。それでは、その段位とそれに伴う帯の色について紹介しましょう。まず、初段から五段まで黒帯となります。そして、六段から八段までが紅白帯、九段から十段までが、紅帯となります。それでは柔道の創始者である嘉納治五郎師範は何段になるのでしょうか。

最初に答えを言うと嘉納師範は無段です。要するに嘉納師範は段を与える方ですので、与える位がないということとなります。

〈各都道府県の柔道連盟の連絡先一覧〉

平成29年3月1日現在

No.	名称	連絡先			
			住所	電話	
1	(一社)北海道柔道連盟	062-0004	北海道札幌市豊平区美園4条8丁目	育栄ビル	011-813-8382
2	青森県柔道連盟	036-8103	青森県弘前市大字川先4-1-1		0172-27-8114
3	岩手県柔道連盟	020-0811	岩手県盛岡市川目町7-22		019-622-5854
4	宮城県柔道連盟	984-0816	宮城県仙台市若林区河原町1-2-51	南仙台振興ビル302号室	022-715-1660
5	秋田県柔道連盟	010-0974	秋田県秋田市八橋運動公園1-5	秋田県スポーツ科学センター内	018-874-9790
6	山形県柔道連盟	990-2161	山形県山形市漆山1099-5		023-686-2287
7	福島県柔道連盟	970-8001	福島県いわき市平上平窪字原田22-2		0246-21-2040
8	茨城県柔道連盟	311-1527	茨城県銚田市借宿1363-3		0291-33-6446
9	栃木県柔道連盟	320-0057	栃木県宇都宮市中戸祭1-6-3	スポーツ会館内	028-622-1128
10	群馬県柔道連盟	370-0052	群馬県高崎市旭町128		027-322-5712
11	埼玉県柔道連盟	330-0074	埼玉県さいたま市浦和区北浦和5-6-5	埼玉県浦和合同庁舎内	048-822-5891
12	千葉県柔道連盟	262-0033	千葉県千葉市花見川区幕張本郷2-27-9		043-272-9555
13	神奈川県柔道連盟	252-1136	神奈川県綾瀬市寺尾西3-10-15		0467-55-8840
14	山梨県柔道連盟	400-0118	山梨県甲斐市竜王1824-1		055-276-7888
15	(公財)東京都柔道連盟	112-0003	東京都文京区春日1-16-30	講道館内	03-3818-4246
16	新潟県柔道連盟	950-2055	新潟県新潟市西区寺尾上6-11-23		025-268-3699
17	長野県柔道連盟	386-0012	長野県上田市中央4-17-11		0268-25-7416
18	富山県柔道連盟	930-2233	富山県富山市布目3525-2		080-4575-6319
19	石川県柔道連盟	920-0266	石川県河北郡内灘町大根布5-25		076-286-0592
20	福井県柔道連盟	910-0027	福井県福井市豊岡1丁目8-9		0776-65-1613
21	静岡県柔道協会	431-3114	静岡県浜松市東区積志町1503		090-1473-4136
22	(一社)愛知県柔道連盟	455-0078	愛知県名古屋港区丸池町1-1-4		052-654-8228
23	岐阜県柔道協会	500-8384	岐阜県岐阜市藪田南1-11-12	水産会館612号	058-275-5313
24	三重県柔道協会	516-0035	三重県伊勢市勢田町940-6		0596-24-5138
25	滋賀県柔道連盟	528-0065	滋賀県甲賀市水口町春日65-17		0748-62-6848
26	京都府柔道連盟	601-8047	京都府京都市南区東九条下殿田町70	京都府スポーツセンター内	075-644-6235
27	大阪府柔道連盟	536-0022	大阪府大阪市城東区永田4-15-11	(公財)講道館大阪国際柔道センター内3F	06-6964-5553
28	兵庫県柔道連盟	650-0011	兵庫県神戸市中央区下山手通4-1-17	丸中ビル403号室	078-335-1505
29	奈良県柔道連盟	632-0016	奈良県天理市川原城町358	天理柔道順正館内	0743-62-1315
30	(公財)和歌山県柔道連盟	640-8392	和歌山県和歌山市中之島1372	柔道会館内	073-431-7836
31	鳥取県柔道連盟	683-0853	鳥取県米子市両三柳3192-14	鳥取県立武道館内	0859-24-9300
32	島根県柔道連盟	690-8528	島根県松江市古志原4丁目1番10号	島根県立松江工業高等学校内	0852-67-2121
33	岡山県柔道連盟	700-0012	岡山県岡山市北区いずみ町2-1-8	岡山武道館内	086-254-3738
34	広島県柔道連盟	732-0064	広島県広島市東区牛田南1-2-21-101		082-222-6446
35	(一社)山口県柔道協会	753-0871	山口県山口市朝田引地581-2		083-924-9510
36	香川県柔道連盟	761-1706	香川県高松市香川町川東上1651		087-879-6778
37	徳島県柔道連盟	770-0851	徳島県徳島市徳島町城内6-101	先田ビル3階	088-602-1100
38	(一財)愛媛県柔道協会	790-0952	愛媛県松山市朝生田町7-15-4	二宮物産ビル2F	089-945-6999
39	高知県柔道協会	780-8074	高知県高知市朝倉横町10-5		088-844-6666
40	福岡県柔道協会	810-0052	福岡県福岡市中央区大濠1-1-1	福岡武道館内	092-714-1558
41	佐賀県柔道協会	840-0027	佐賀県佐賀市本庄町本庄985-2		0952-26-2964
42	長崎県柔道協会	851-0115	長崎県長崎市かき道4-17-1		095-838-3190
43	熊本県柔道協会	862-0950	熊本県熊本市中央区水前寺5-23-2	熊本武道館内	096-381-9091
44	大分県柔道連盟	870-0041	大分県大分市泉町11-14		097-532-0901
45	宮崎県柔道連盟	880-0805	宮崎県宮崎市橘通東1-5-8	グリーンリッチ宮崎501号	0985-26-7415
46	(公財)鹿児島県柔道会	892-0853	鹿児島県鹿児島市城山町2-21		099-222-7770
47	沖縄県柔道連盟	902-0077	沖縄県那覇市長田2-5-31-101	アスリートクラブ琉9内	098-851-7186



引用・参考文献

- 1) (公財) 日本中学校体育連盟 (2002) 「全国中学校体育大会引率細則」「全国中学校体育大会複数校合同チーム参加規程」 <<http://www.njpa.sakura.ne.jp/sub/lead.html>>
- 2) 文部科学省 (2013) 「運動部活動の在り方に関する調査報告書 平成25年5月27日」 <http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/__icsFiles/afieldfile/2013/05/27/1335529_1.pdf>
- 3) (公財) 全日本柔道連盟 (2013) 「公認柔道指導者養成テキスト：C 指導員」
- 4) (公財) 全日本柔道連盟 (2015) 「柔道の安全指導 第4版」
- 5) (公財) 全日本柔道連盟 (2015) 「公認柔道指導者養成テキスト：B 指導員」
- 6) (公財) 全日本柔道連盟 (2015) 「公認柔道指導者養成テキスト：A 指導員」
- 7) (公財) 全日本柔道連盟 (2016) 「授業協力者のための柔道授業ガイド」

※発行年順に記載。

制作・監修者・執筆者一覧

- 木村 昌彦（全日本柔道連盟 指導者養成委員会委員長）
尾形 敬史（監修 全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
鮫島 元成（監修 全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
高橋 進（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
田中 裕之（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
高橋 健司（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
磯村 元信（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
佐藤 幸夫（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
浅野 哲男（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
向井 幹博（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
小志田憲一（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
鮫島 康太（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
窪田 友樹（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
與儀 幸朝（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
石川 美久（大阪教育大学）

柔道部活動ガイド

平成29年3月30日 第1版発行

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>

DVD制作：有限会社ソフトハウス
〒373-0833 群馬県太田市牛沢町183-1-17-23
TEL 0276-30-5579 FAX 0276-60-4521

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>