

# 柔道 Q&A

保護者の  
皆様へ



**Q 危険ではないですか？**

**A** 無理な練習をしなければ、柔道は安全なスポーツです。受け身をきちんと身につければ、投げられても大丈夫です。受け身があれば、日常生活で倒れたり転んだりしても身を守る助けになります。

**Q 運動が苦手でもできますか？**

**A** 個人の体力や能力に応じた練習をすれば、誰でも技を身につけられます。体格に応じた技もあります。試合をしなくとも、形で力を発揮することもできます。

**Q どんな良いところがあるのですか？**

**A** 調和の取れた全身運動です。運動能力を高め柔軟で強い体作りに役立ちます。また、精神面でも成長していくのが武道としての柔道の良さです。

**Q 学校の授業に柔道があるのですか？**

**A** 全国の中学校の6割で柔道が行われています。授業でも活躍できます。

**Q どのくらい普及していますか？**

**A** 日本国内はもとより、世界200カ国以上で柔道が行われています。柔道の発祥国である日本は、世界中から注目されています。

Judo : Gateway to the World !

柔道の輪  
世界の輪  
柔道は人をつなぐ。世界をつなぐよ!!  
始め、皆さんひ柔道を深めよう!!

井上康生



全日本柔道男子監督  
井上康生



52kg級  
阿部詩選手

はじめてさん、  
いらっしゃい

一緒にやって  
みないか



73kg級  
大野将平選手

2019年、東京の世界選手権  
チャンピオン



イラスト：村岡ユウ  
（『もういっぽん！』）

# たの なか み 楽しさの中で身につく、さまざまな力 ちから

けが防止に  
つながります

受け身ができ  
れば、倒れても、  
転んでも  
身を守れます

からだ  
きた  
**体が鍛え  
られます**

練習を通して、  
健康になります

じしん  
**自信が  
つきます**

にんたいりょく  
忍耐力や  
つよいし  
強い意志が  
そだ  
育ちます

ともだち  
**友達が  
増えます**

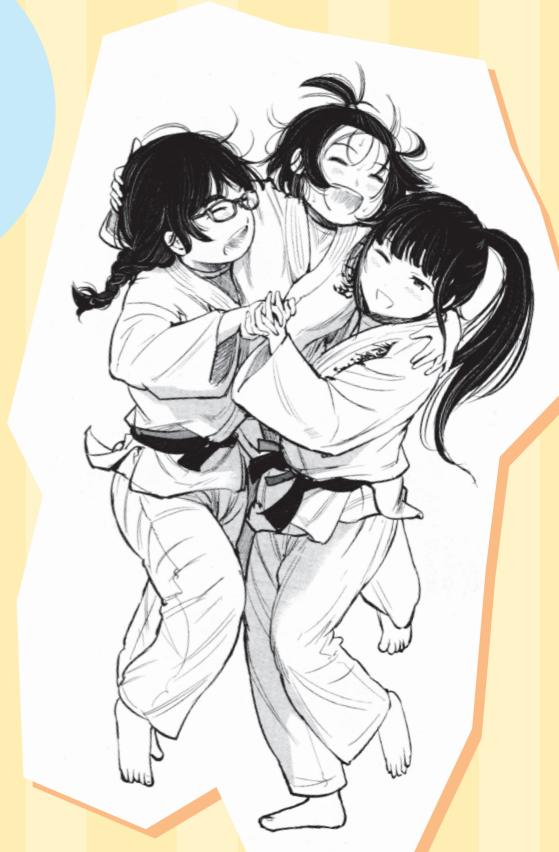
いつしょ  
一緒に努力する  
なまか  
仲間と友情が  
どりょく  
はぐくまれます

やさ  
こころ  
**優しい心に  
なれます**

しぜん  
あいて  
自然に相手  
のかんが  
のことを考え、  
おも  
思いやる心が  
み  
身につきます

れいぎ  
ただ  
**礼儀正しく  
なれます**

れい  
はじ  
れい  
お  
禮に始まり、  
禮に終わる  
ぶどう  
武道です



じゅうどう  
柔道の創始者 嘉納治五郎師範が説かれた言葉です  
み  
身につけた力を有効に活用して、  
まわりのみんなと互いに高め合い、  
とも  
共に成長できるような社会をつくる力を育てることが  
じゅうどうしゅぎょう  
柔道修行の目的です