

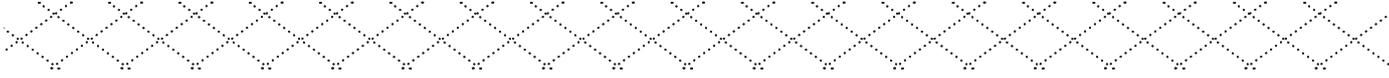
柔道  
不  
下

C 指導員

講道館少年部の指導風景



公益財団法人 全日本柔道連盟



---

## はじめに

全日本柔道連盟は、柔道指導者の資質と指導力の向上、および安全・安心な柔道指導を確立するために、2013(平成25)年度に公認柔道指導者資格制度を開始いたしました。

平成25年度に「C指導員」の養成講習が開始され、平成27年度からは「A指導員」と「B指導員」の養成講習が開始されます。「B指導員」の講習会では、C指導員の基礎的な学びを発展させ、より専門的な知識や技能を高めるカリキュラムが用意されております。また「A指導員」の養成は、B、およびC指導員を養成する高度な指導力と意欲を備えていただくことを目指して実施していきます。

さらに全日本柔道連盟では、公認柔道指導者資格制度と公益財団法人日本体育協会のスポーツ指導者資格制度との連携を図り、「柔道指導員」や「柔道コーチ」の専門科目の履修(修了)を推奨するため、カリキュラムの再検討を行いました。その結果、2013(平成25)年度に発行された「公認柔道指導者養成テキスト C指導員」のカリキュラム内容を刷新し、改訂版テキストを発刊する運びとなりました。

柔道は、人間の可能性の極限を追求する営みという意義を有しており、「精力善用」「自他共栄」の理念に基づいた人間作りを目指す「道」です。国内外で柔道を取り巻く環境が急変する中で、これからの柔道界を担うべく広い視野、最新の知識、高い倫理観を有した指導者養成が重要であると思います。全日本柔道連盟の「公認柔道指導者資格制度」が定めるカリキュラムに基づき、C指導員としての能力を高めるとともに、常に自己研鑽に努め、社会的に信頼される指導者となり、柔道指導の中核として活躍されることを期待します。

嘉納治五郎師範が残した「教師は常に己の修養を努めなければならぬ」の言葉を胸に刻み、指導者自らが学び続けていく姿勢が必要だと思えます。

指導者養成特別委員会

委員長 木村昌彦

---

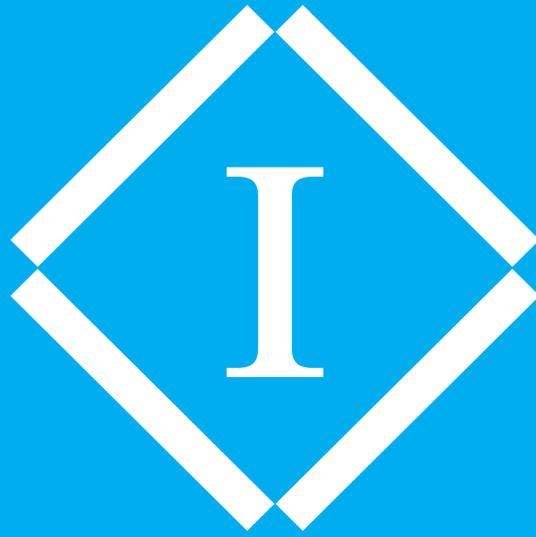


## Ⅰ 種目の特性に応じた基礎理論

1. 柔道論 I	
柔道の特性	2
2. 安全管理・指導 I	
柔道の安全管理・安全指導の基本	5
3. 指導者の倫理 I	
柔道指導者の心構え（暴力行為の根絶，礼節の社会的意義）	11
4. 柔道の科学 I	
発育発達段階に応じた柔道指導	14
5. マネジメント I	
指導組織のマネジメント	21

## Ⅱ 実 技

1. 基本指導 I	
(1) 基本指導の基礎	28
(2) 投げ技の基本指導	31
(3) 固め技の基本指導	37
2. 体力トレーニング I	
体力トレーニングの基本	44
3. 救急処置 I	
救急処置法の概要	48



## 種目の特性に応じた基礎理論

1. 柔道論 I
2. 安全管理・指導 I
3. 指導者の倫理 I
4. 柔道の科学 I
5. マネジメント I

# I 種目の特性に応じた基礎理論

## 1. 柔道論 I

### 柔道の特性

#### I. 柔道の創始

「柔道」は日本伝統の武術である「柔術」を起源としながら、人の道を学べることに意義がある。

柔道の創始者である嘉納治五郎師範は、「天神真楊流」、「起倒流」という柔術を学んで、その教育的価値に着目した。

嘉納師範は、幼い頃から柔術に親しんでいたわけではなく、師範の過ごした幼少期は、幕末から明治維新の頃であり、武術よりも学問という風潮の時代であった。当時、師範は身体が小さく虚弱だったので、「強くなりたい」「柔術を習いたい」と思っていたが、父親からは猛反対され、現在の東京大学へ入学してから柔術を習い始めることとなる。

柔術の修行を進めるうちに、「虚弱だった身体が強くなり」「癩癪<sup>かんしゃく</sup>気味だった気持ちが、平穏な心持ち」になっていくことを実感した。嘉納師範は、「教育として最適ではないか」と考え、他の流派も研究して、「柔術」から「柔道」を創始されたのである。師範は、柔術・柔道について、以下のように記されている。

「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有って、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ないと考え、柔の一字を残し、柔道としたのである。」



写真1

「精力善用」「自他共栄」師範書（講道館HPより掲載）

#### II. 柔道の精神

柔道の精神は、「精力善用」「自他共栄」の基本理念にある。

##### 1. 柔道は「人間形成の道」

柔道の基本理念は、嘉納師範が提唱し確立した。それは、柔道は、いわゆる競技スポーツであると同時に、人間形成をする「道」である、ということである。それが、「精力善用」「自他共栄」という柔道の精神に通じる。嘉納師範は「精力善用」「自他共栄」について、以下のように述べている。

「柔道の根本義は、精力の最善活用である。いい換えれば、善を目的として、精力を最有効に働かせることである。それでは、善は何かというに、団体生活の存続発展を助くるものは善である。」

「この団体生活または社会生活の存続発展は、相助相譲・自他共栄によって達成されるのであるから、相助相譲・自他共栄もまた善である。これが柔道の根本義である。」

## 嘉納 治五郎 師範の 生い立ち

嘉納師範が幼少の頃は、武術よりも学問が大切という風潮の時代で、才知ある父のもと先進的な学問を学んでいた。



一方で、虚弱な体質だったため、強い身体になりたいという思いを抱いていた。



東京大学在学中に、「柔術」を習い始める。



柔術に出会い心も身体も鍛えられた。



志高く、「講道館柔道」を創始。  
柔術から柔道へ。



# I 種目の特性に応じた基礎理論

## 2. 柔道の精神：「精力善用」

「人間形成の道」としての柔道の根本原理は、「目的を達成するために精神の力と身体力を最も有効に働かす」ということである。これを「精力の最善活用」といい、約言して「精力善用」という。

「精力善用」はもともと柔道の技の研究、その極意から生まれた原理であり、相手に対して「心身の力を最も有効に使用して」攻撃防禦を施す、ということから生まれた。

嘉納師範は、この「精力善用」の原理は、柔道の技の研究や攻撃防禦の場面だけでなく、人間の日常生活や社会生活全般に適用される普遍的な原理であると説かれた。このことにより、柔道の修行は、人間としての成長、人間形成に繋がる「道」となった。

## 3. 柔道の精神：「自他共栄」

「自他共栄」とは、「相助相譲・自他共栄」を略した言い方で、その意味は、「自己の栄えのみを目的とせず、助け合い、譲り合い、融和協調して、共に栄えることを目指す」ということである。

柔道の技は相手との関係でなされるものであり、その稽古は相手があって成立する。相

手は自分の技を高めてくれる大切な存在であり、互いに助け合い、感謝し、敬意を払うべき存在である。礼法の意義もここにある。柔道の修行において自分と相手は、「助け合い、譲り合い、融和協調して、共に栄えることを目指す」関係となる。

## 4. 「精力善用」と「自他共栄」の関係

柔道の修行、すなわち「精力善用」は、柔道の稽古を通じて身体を鍛錬する段階、精神を修養する段階へと進み、最後に、社会生活全般に適用する段階へと進む。

どの段階においても、「精力善用」「自他共栄」は不変であり、柔道修行の過程で、自らを律し、鍛え、創意工夫を凝らしながら、己の完成を図ろうとすることで、尊敬、礼節、友愛、忍耐、自信、挑戦などの精神が培われることになる。

また、特に社会生活全般に適用する段階においては、「精力善用」の原理を適用しようとする目的が、善なるものであるかが重要である。その判断基準は、「自他共栄」の原理に沿い、社会に貢献することであるかどうか、ということになる。



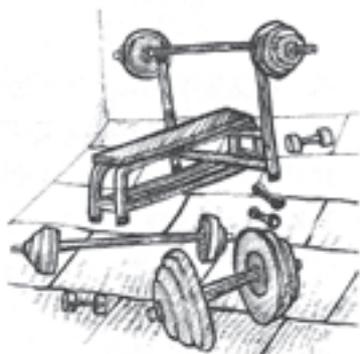
## 2. 安全管理・指導 I

### 柔道の安全管理・安全指導の基本

#### I. 環境の整備

##### 1. 柔道場の安全点検

- 1) 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、安全性を高める。しかし、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る。
- 2) 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一例である。また、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を講じる必要がある。
- 3) 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りがちである。感染症を防ぐためにも除菌を心がけ、入念な清掃を習慣化しなければならない。
- 4) 道場は、修行の場にふさわしい厳粛な雰囲気が必要である。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光景が見受けられるが、整理整頓を心がけることは、安全管理の第一歩である。



##### 2. 服装などの確認

- 1) 柔道衣は技能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、ゼッケンのはがれはないか、清潔であるかなどについて、競技者自身による点検が必要である。
- 2) 女子の競技者が、髪留めのゴムを腕や帯の端に巻いている場合があるが、試合のルールを普段から遵守させるようにしなければならない。また、手足の爪の管理も自他の怪我を防ぐ上で欠かせない配慮である。



##### 3. 自然環境と人間関係への配慮

- 1) 高温多湿期に、通風の悪い道場での練習は、熱中症の危険性がある。練習時間の設定、練習内容に配慮すると共に通風、換気などに注意することが必要である。
- 2) 寒稽古や暑中稽古は、武道における伝統的な練習法である。精神面を鍛練するために、あえて寒中の早朝や暑中の午後に練習を行うが、怪我や事故の発生や体調を崩したのでは意味がない。厳寒、猛暑の下での練習は、それだけで身体的、精神的負担が生じる。事前に健康チェックを行うとともに、寒稽古では通常より入念な準備運動を、また暑中稽古では適宜の休憩と水分補給が欠かせないことに注意しなければならない。
- 3) 柔道は、相手と直接格闘する競技である。競技者同士の人間関係の不和が道場内に持ち込まれ、鍛練の名を借りたいじめやしご

# I 種目の特性に応じた基礎理論

きを生み、取り返しのつかない事故を起してはならない。指導者にはきめ細かい目配りが求められる。

## II. 柔道の指導上の注意

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る。指導上の重要な観点を整理しておくことが大切である。(表1、表2、表3)

### 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くてはならない。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る。特に初心者(柔道を初めてから1年未満のもの)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なければならない。実際に大きな事故や重大事故は、中学1年生や高校1年生の初心者に起こっているケースがほとんどである。また、季節によっては気温や湿度にも注意しなければならない。

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

### 2. 指導中(練習中)の注意点

柔道指導者は、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らない。そのためには、普段から「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

が重要である。そして、段階的指導を行うことが必要である。つまり、基礎から応用へ、簡単なものから難しいものへという漸進性を重視し、指導しなければならない。

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る。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

である。特に夏場の練習時には、こまめに水分補給の時間を作り、熱中症に十分配慮しなければならない。

さらに、指導中には接触事故に注意する必要がある。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である。

### 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ある。その際に、柔道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ある。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ければならない。

そして、全体練習の終了後に、柔道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ある。

### 4. 指導者の責任

近年、柔道事故の増加に伴い、訴訟に至るケースが増加傾向であると同時に、指導者側の損害賠償額も1億円をはるかに超える判決が下りている。また、柔道事故訴訟のほとん



#### 安全配慮義務

##### ●危険予見義務

柔道における危険要因を予知、予見して安全を確保する義務

##### ●危険回避義務

柔道における危険要因を取り除いたり、要因が重なり合わないよう危険を回避する義務

どが民事訴訟であるが、大阪での柔道事故は刑事訴訟となり、指導者に有罪判決となっている判例も存在している。今後、指導者はより一層の事故防止のために、安全配慮義務(危険予見義務・危険回避義務)を遵守しなくてはならない。

## Ⅲ. 柔道における頭部外傷

### 1. 頭部の怪我の種類

頭を打って大きな事故になるものは、頭の中の脳表面の血管が切れて起こる「急性硬膜下血腫」である。交通事故などの強い衝撃によって起こる「脳挫傷」や脳がねじれて神経線維が切れる「<sup>びまん</sup>瀰漫性軸索損傷」などの重傷頭部外傷は、柔道事故では稀である。また、頭蓋骨骨折や急性硬膜外血腫、脳出血、くも膜下出血なども多くはない。

脳しんとうは軽症頭部外傷に含まれるが、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)、頭痛やめまいなど様々な神経症状がみられ、短時間で完全に回復し、画像検査などでも損傷が認められないものである。脳しんとう症状は、意識の消失の有無と脳しんとう症状の持続時間(15分以内で消失するか否かの有無)で3段階に分けられている(表4)。ほとんどは、自然に回復するため、脳しんとう自体が重症というわけではないが、以下の点を考慮しなければならない。  
・脳しんとうが多いことは、重大な急性硬膜

# I 種目の特性に応じた基礎理論

- 下血腫なども起こり得る。
- 脳しんとう症状の中には、見当識障害や軽い意識障害と区別がつかない症状、頭痛、嘔吐など頭蓋内圧亢進を疑う症状も含まれており、発生直後は硬膜下血腫などの重大なものも疑う必要がある。
- 上記の場合に医師の診断・検査がなされていないと治療が遅れたり、頭部の打撲を繰り返したりして重大な事故となる場合もある。

したがって、結果的に完全に回復しても脳しんとうが疑われたときは、必ず医師の診察を受け、頭部の画像検査(CTまたはMRI)で異常がないことを確認しておく必要がある。また、脳しんとうを起こした後の練習への復帰に関しても、脳しんとうの症状や程度、頭部画像検査の結果によって考慮すべきである。

表4 脳しんとう症状の持続時間

段階	意識消失	脳しんとう症状
Grade1 軽度	なし	15分以内
Grade2 中等度	なし	15分以上
Grade3 重度	あり	

## 2. 頭部外傷の重大事故の特徴

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例のうち、急性硬膜下血腫で手術を受けたか、もしくは死亡ないし後遺症を残したような重大頭部事件事例(41例)の分析によって、以下のことが明らかとなっている。

- 事故は初心者、特に中学1年生や高校1年生が乱取を始めた5月から7月ごろに多くみられる(図1、図2)。
- 大外刈や大内刈、背負投などで投げられ、後頭部を打撲する場合に多くみられる(図3、図4)。
- 脳が前後方向に揺さぶられる力(回転加速度損傷)で脳表と硬膜(骨に固定されて

いる)間の架橋静脈が断裂し、急性硬膜下血腫が発生するケースが多くみられる(図5)。

- 打撲後、頭痛・嘔吐・気分不良などを起こし、時間を経て意識が失われる場合がある。
- 手術で血腫を除去し回復することもあるが、死亡・高度障害となるものも多くみられる(図6)。

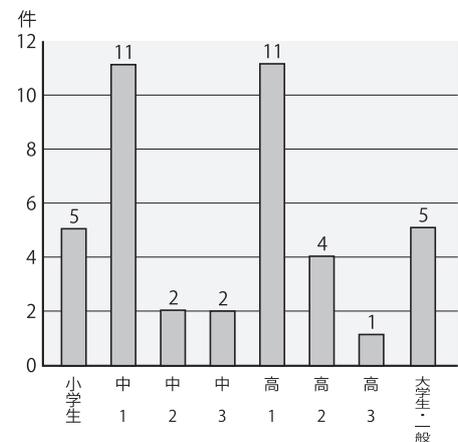


図1 頭部外傷の学年

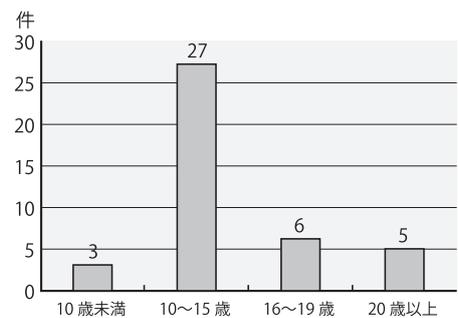


図2 頭部外傷の年齢

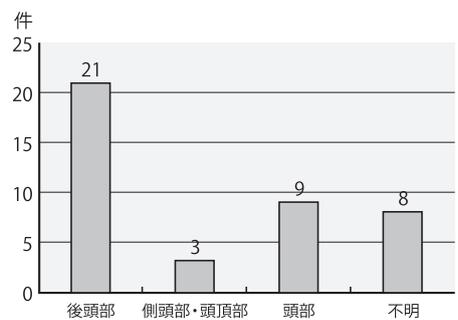


図3 頭部外傷の部位

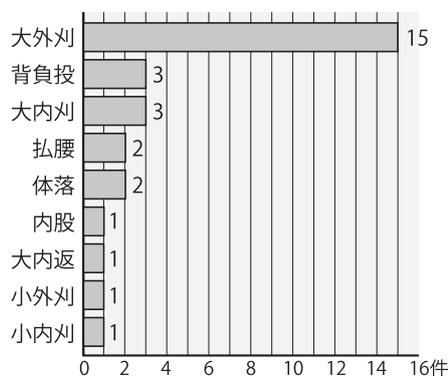


図4 投げられた技名称 (29例)

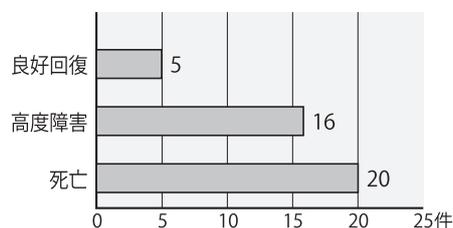
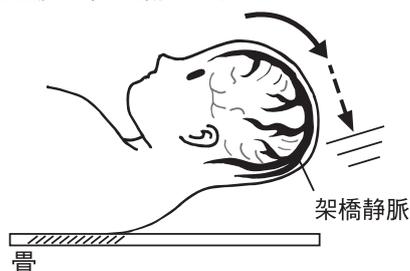


図6 頭部外傷の転帰

## 正しい受け身

前後方向の回転加速度を最小限に抑え、  
脳と硬膜のずれを防止する



## 不十分な受け身

前後方向の回転加速度が緩衝できず、  
脳と硬膜のずれが起こり、架橋静脈が切れる

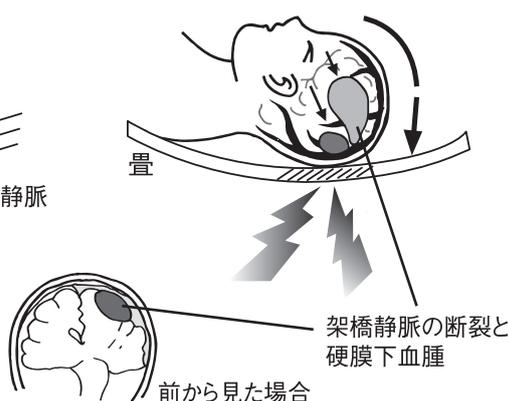


図5 急性硬膜下血腫の発症機序(メカニズム)

このように重大な頭部の怪我は、特に受け身の未熟な初心者が投げられて後頭部を打撲する場合に多く発生している。頭部外傷のほとんどは急性硬膜下血腫であるが、頭部打撲が明らかでない事例もあり、頭部の前後方向の回転加速度が急激に変化すれば、急性硬膜下血腫が起こる可能性が指摘されている。

## 3. 急性硬膜下血腫の成因と特徴

脳は、脳脊髄液の中に浮かんだような状態で、比較的自由に動いている。脳表面から流れ出る静脈は、硬膜の中にある静脈洞に注ぎ、脳表と硬膜は橋のように静脈で繋がり、架橋静脈と呼ばれている。頭蓋骨と硬膜はくっついており、後頭部が畳に衝突し骨・硬膜に急

ブレーキがかかると、脳と硬膜にずれが起こり、架橋静脈が引き伸ばされて断裂する(図5)。架橋静脈からの出血は、硬膜下に広がり大脳を圧迫する。止血がされないと圧迫が強くなり、頭蓋内圧が亢進し、頭痛、嘔吐などをきたし、意識が低下する。さらに頭蓋内圧が亢進すると、大脳が脳幹を圧迫し(脳ヘルニア)、昏睡や呼吸停止が起こる。

受け身は、腕で畳を打って衝撃を緩衝し、同時に顎を引いて後頭部を打たないように守るため、回転加速度損傷の緩衝力となる。頭を打たない投げ方と投げられ方の指導法を指導者が習得することにより重大事故の防止と頭部外傷が発生した際の対応を適切に行うことが重要である。

### 4. 頭部外傷の具体的事例

大外刈で投げられて死亡した事例

受傷者	中学1年生男子 柔道経験3年 2級
相手	中学3年生男子 柔道経験8年 初段
発生時間	6月下旬 午後6時頃
発生場所	柔道場 畳の状況(軟らかい) 床の状況(バネ以外の緩衝装置)
発生時の状況	乱取後の投げ込み練習中、大外刈で投げられて頭部を打撲。
対応及び経過	頭痛を訴えたので休息させたがふらつき、嘔吐する。救急車で病院に搬送し、急性硬膜下血腫のため緊急手術を受けたが、2週間後に死亡。

体落で投げられ頭部を負傷した例(回復した例)

受傷者	小学1年生男子 柔道経験2か月
相手	小学校4年生女子 柔道経験5年
発生時間	6月初旬 午後8時ごろ
発生場所	柔道場 畳の状況(普通の硬さ) バネ以外の緩衝装置
発生時の状況	投げ込み用マットを使って投げ込みの練習中、相手(県大会優勝)の体落により側頭部を打撲。
対応及び経過	練習後、意識朦朧状態となり、救急車で病院に搬送。急性硬膜下血腫のため手術し、回復した(頭部外傷後、しばらく時間が経過してから悪化する事例があるので注意が必要である)。

## 3. 指導者の倫理 I

### 柔道指導者の心構え (暴力行為の根絶、礼節の社会的意義)

#### I. 柔道(スポーツ)指導者の 心構え、倫理観

##### 1. スポーツ指導者に求められる心構え

スポーツ指導者の役割は、「プレイヤーの目的に応じて、その目的達成をサポートすること」である。プレイヤーは競技力向上を目指す選手であったり、健康づくりを目指す人であったり多様であるが、スポーツ指導者の使命はそれらの目的に応じて、プレイヤー自身が創意工夫して自発的に行動するように導くことである。つまりプレイヤーが主役であり、スポーツ指導者は脇役(黒子)に徹すべき存在といえよう。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、プレイヤーの主体性を奪っているスポーツ指導者も多く存在する。スポーツ指導者は、プレイヤー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、プレイヤー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る。その結果、プレイヤー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である。プレイヤーの将来を見据えて指導を行うのが、真の「スポーツ指導者」といえる。

スポーツ指導者には「スポーツの楽しさ」を他者へ伝える役割もあり、自分自身の「ふるまい(言動)」で表現していかねばならない。そこで、スポーツ指導者に欠かせない資質として、「スポーツを愛する心」と、「スポーツ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よう。その上で、スポーツ指導者は、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できることも、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、尊敬されるスポーツ指導者とはならない。

##### 2. 柔道指導者に求められる心構え

嘉納師範によって提唱された柔道の精神は、「精力善用」、「自他共栄」の基本理念にある。これに基づき、柔道は競技スポーツとしての特性を持つと同時に、人間形成を促す「道」として解釈される。柔道の修行を通して己を完成し社会に貢献できる有為な人間となるのが、柔道修行の究極の目的である。今日までに世界中で普及・発展し、人々を捉えて止まない柔道の魅力の一つに、こういった「人づくり」の要素が内包している。

しかしながら、柔道を取り巻く環境は今や益々多様化し、柔道に求められる価値観も多岐に亘るようになった。「強くなりたい」「逞しくなりたい」「楽しい柔道がしたい」「日本の伝統的な運動文化に教養として触れたい」、あるいは親のニーズを考えれば、「礼儀を身につけさせたい」「体力をつけたい」ということもあるだろう。以上のような価値観を一つに束ねることは極めて難しい。したがって柔道指導者には、柔道の基本理念を踏まえつつ、多様な価値観を寛容に受け入れ、新たな知識や指導能力を習得するために自己研鑽して成長し続ける姿勢が強く求められるのである。

##### 3. スポーツ指導者としての倫理

スポーツ指導者は、プレイヤーの夢を叶えるためのサポートを行う役目を負う。主役はプレイヤーである。しかしスポーツ指導の現場では、指導者がプレイヤーを支配し、彼らの権利や尊厳さえも奪ってしまっている場合も少なくない。そこで各スポーツ競技団体では、自らの倫理観を高めるために遵守すべき

# I 種目の特性に応じた基礎理論

「倫理規程」を定め、適切な活動・行動に努める取り組みを行っている。

公益財団法人全日本柔道連盟では、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」第2条(抜粋)

(違反行為)

第2条 本連盟に登録している者及び本連盟の役職員は次の行為(以下「違反行為」という。)を行ってはならない。

- (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、パワーハラスメント行為等を行うこと(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・セクハラ)

- (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し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・規程違反行為)
- (9) 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)

# I 種目の特性に応じた基礎理論

## 4. 柔道の科学 I

### 発育発達段階に応じた柔道指導

#### I. 発育発達段階に応じた 柔道(スポーツ)指導

##### 1. 「適時性」と「適刺激」

生まれて成長していく過程で、保護者が子どもに対して意識的に運動を促すことは重要なことである。生後4ヶ月では「首がすわり」、5~6ヶ月ではごろごろと「寝返り」をし、11ヶ月~13ヶ月の間に、遂には「独り歩き」をし始める。2歳になれば、「走る」ことができるようになり、3歳では、「その場でジャンプ」ができるようになる。このような子どもの発育発達過程は、運動発現時期に個人差はあるものの、保護者など周囲の大人の適切な働き掛けによって同様な過程をたどっていく。



したがって、子どもの望ましい発育発達にとってのキーワードは、「適時性」と「適刺激」と言える。「子どもの発育発達過程を観察しながら、適切な時期に、適切な働き掛けをする」ことが重要であるということであり、上述したように乳幼児の子どもに関わった経験のある方ならば誰しも納得をするに違いない。

保護者の手を離れて、保育園、幼稚園へと通い始める子どもたちは、体格、運動能力、知能共に目覚ましい成長を遂げる。特に、運動能力は顕著であり、「スキヤムの発育発達曲線」で示唆されているように、この時期に脳神経系の顕著な発達が進むことに起因している(図1)。「大雑把な運動」しかできなかった子どもが、「ボタンをはめること」や、「スキップ」が上手にできるようにな

るなど複雑で微細な運動ができるようになることが、このことを物語っている。

そして、小学校へ進むようになった子どもは、人生の中で最も安定的な発育発達期を迎えることとなる。しかしながら、運動能力の発達に関しては、幼児期を含めて「適時性」と「適刺激」の原則を遵守しないと、発育発達の安定期であるこの時期においても障害を招いてしまう可能性は否めない。あるいは、健全な心の発育発達さえも阻害してしまう危険性をはらんでいる。

小学校の後半の時期に差し掛かると、先ずは女子児童が、第二次性徴期を迎え長育(伸長)の顕著な発育を来す(PHV年齢10.6歳<sup>1)</sup>)。続いて男子児童が、第二次性徴期に至る(PHV年齢12.8歳<sup>1)</sup>)。この時期から中学生期は、身体的にも、精神的にも非常に不安定な時期であり、身体的、精神的な障害を起し易い時期でもある。このような時期だからこそ、更に「適時性」と「適刺激」の原則に基づく運動指導が功を奏することにもなる。

この不安定な時期を過ぎれば、身体も心も充実の一途をたどりその完成期を迎えることとなるが、学校教育、社会教育に身を委ねるようになった子どもの運動能力やこころの発育発達の舵取りは、学校の教員やスポーツ指導者などに負うところが大きい。したがって、図2に示した様に、特にスポーツを教育する立場の指導者は、子どもの発育発達の「適時性」や「適刺激」を第一義的に勘案し、その指導に当たらなければならない。

##### 2. 柔道と幼児期の運動

幼児期は、子どもの運動発達過程の中で、最も成長の著しい時期と言える。特に、大脳を含めた脳の発達が目覚ましく、それに伴って意識的な運動(随意運動)の発達も著しい。したがって、様々な要素を含んだ運動を遊びの中から獲得させることは、非常に意義深い。特に、バランス感覚、あるいはリズム感覚など自分の身体をコントロールする能力、ある

1. PHV年齢  
年間身長が最も伸びる  
年齢

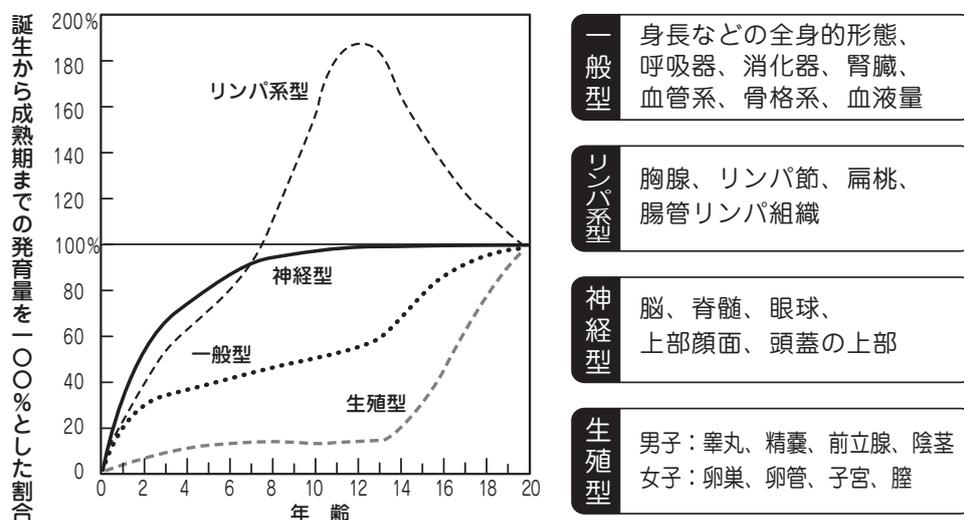


図1 スキャモンの発育発達曲線

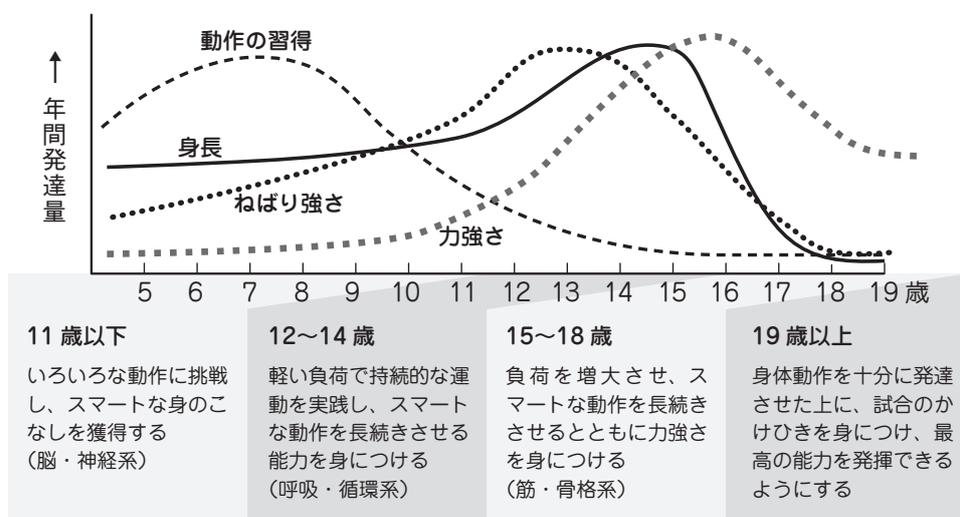


図2 発育・発達パターン

いは対人、ボールのような対物と自己の関係を適切に認識し、自身の体や身体部位を適当な位置に移動させ得る能力は、この時期以降の獲得課題と言える。もちろん、この頃の子どもの筋肉、骨、心臓を含めた循環器系はまだまだ脆弱なため、強い負荷のかかる運動を

課すことは望ましくない。さらに、個人差もかなり見られる時期であるため、個々の発育発達段階も考慮しなければならない。

文部科学省も、「幼児期運動指針」の中で幼児期に獲得すべき動きを例示している。

# I 種目の特性に応じた基礎理論

## ◆幼児期運動指針◆

【3～4歳】立つ、座る、寝ころぶ、起きる、回る、転がる、渡る、ぶら下がるなどの「体のバランスをとる動き」や、歩く、走る、はねる、跳ぶ、登る、下りる、這(は)う、よける、すべるなどの「体を移動する動き」を経験しておきたい。

【4～5歳】なわ跳びやボール遊びなど、体全体でリズムをとったり、用具を巧みに操作したりコントロールさせたりする遊びの中で、持つ、運ぶ、投げる、捕る、転がす、蹴る、積む、こぐ、

掘る、押す、引くなどの「用具などを操作する動き」を経験しておきたい。

【5歳～6歳】ボールをつきながら走るなど基本的な動きを組み合わせた動きにも取り組みながら、「体のバランスをとる動き」、「体を移動する動き」、「用具などを操作する動き」をより滑らかに遂行できるようになることが期待される。そのため、これまでより複雑な動きの遊びや様々なルールでの鬼遊びなどを経験しておきたい。

図3は、幼児期に経験しておきたい動きの例であるが、実は、柔道の練習を考えた時に、かなり多くの動きが、その練習、あるいは基本動作に含まれていることが理解できる。写真1は、オランダの子どもたち(幼稚園のクラス)の練習風景であるが、「押す」「持つ」「組む」「這う」「起きる」「よじ登る」「回る」「転がる」などの動作を確認することができる。もちろん、礼法一つをとっても、「立つ」「座る」の繰り返しから、バランスよく「立つ」練習にもなるし、受け身であれば、「上手に倒れる」ことを通して、バランス能力の向上や幼児期

に必要な筋肉への適切な刺激を促すことができる。



写真1 オランダの練習風景



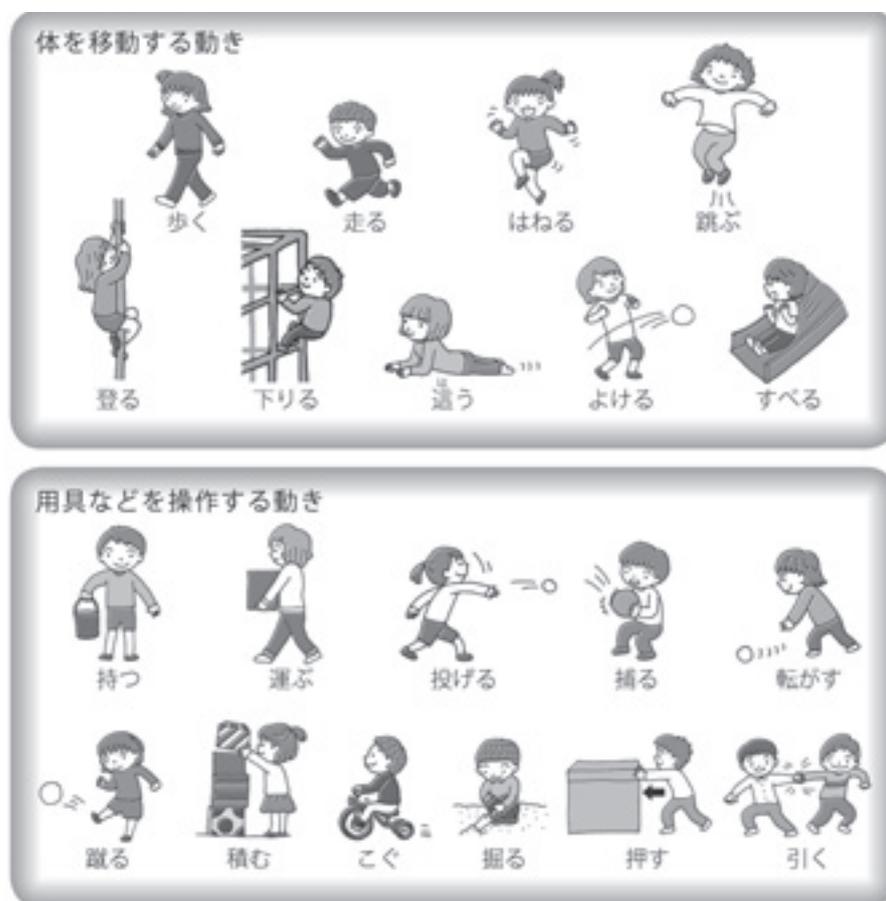


図3 幼年期に経験する基本的な動きの例

また、この頃の子どもにとって、社会性の発達も非常に重要な課題と言える。柔道は相手に直接接触ることができる運動でもあるが故に、他者との心理的關係も近くなり、社会性の発達を促す効果が期待できる。柔道を通して、運動の楽しさや、友達や指導者と関わることの楽しさを体験することができれば、他者との社会的関係を築き易くなることは言うまでもない。ASD(自閉症スペクトラム障害)が社会問題となっているが、早期に自閉症傾向を発見し、社会性の確立を目指すことが解決策であることも知られているように、今後柔道がその期待を担うかも知れない。

いずれにせよ、幼児期における柔道は、そ

の時期の子どもの身体能力を適切に発達させる可能性を有しているばかりでなく、このような今日的な社会問題に一石を投じる潜在的な力も秘めていると言っても過言ではあるまい。

### 3. 柔道と学童期の運動

小学校へ入学すると、身体的・精神的能力は、いわゆる第二次性徴期を迎えるまで向上の一途をたどることになる。しかしながら、この時期の子どもも、大人をミニチュアにした訳ではない。幼児期と同様に、骨や筋肉は、まだまだ完成を迎えるに至っていないので、過度な負荷を掛ければ、当然スポーツ障害を来してしまう。柔道においても、相

# I 種目の特性に応じた基礎理論

手を「投げる」動作の過度な繰り返しや、無理な姿勢で相手を「投げる」「抑える」ことで「足首」「膝」「腰」「肘」「手首」「頸」といった関節・軟骨組織の障害や外傷に及んでしまう可能性があることを念頭に指導することが望ましい。以下にその発達区分を更に詳細に分け、運動課題や発達区分の特徴を見ていくことにしたい。

## 1) 小学校低学年

この時期、脳神経系の発育発達は続いている。体力要素で考えた時には、運動が飛躍的に巧みになる「調整力の充実時期」であり、い

わば脳神経回路の配線形成の複雑化が起こる時期と言える。したがってこの時期においても、様々な動きの体験を充実させるとともに、その動きの広がりや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る。

特にこの時期に「コーディネーション能力」を遊びから高めることは必須である。表1にコーディネーション能力の概念をまとめるが、このような能力の涵養が小学校中学年～高学年にかけての「即座の習得の時期」ゴールデンエイジを実現する礎となる。

表1 コーディネーション能力の分類

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、崩れた態勢を立て直す。
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。

## 2) 小学校中学年～高学年

小学校低学年では、無駄な動きが多かったり、様々な刺激を追い求めるが故に多動に見えたりするが、この時期このような「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るようになる。さらには、指導者が示した技術的な指導も、「即座に習得」する時期に入る。脳神経系の発達も、10～13歳ではほぼ100%を迎えるが、正しくゴールデンエイジの到来である。「動きの習得」には最高の時期である。しかしながら、やはり骨や筋肉は依然として弱く、大きな負荷を掛けての練習は将来に問題を残しかねない。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。

精神的にも安定し、社会規範に忠実で指導者の言うことも良く聞くだけに、本人が無理をしてしまう可能性も否めない。指導者は、子どもの将来を見据えてこの時期の指導を展開しなくてはならない。

柔道指導者は「投げ技」で言えば、様々な「打ち込み(かかり)練習」や「約束練習」をするべきであろう。正しく組んで、一本を取る柔道の基礎を作る時期ということができる。

この時期の後半は、第二性徴期に移行していく時期でもあり、急に身長が伸び始め、声変わりを来す。女子では生理が始まるなど、急激な身体的変化が起こる時期でもあることを指導者は忘れてはならない。

#### 4. 柔道と青年期の運動

##### (青年前期のこころの発達を中心に)

青年前期は、発育発達のスパート期と捉えることができるが、そのスパートは、男子では中学生の時期、女子では小学校の高学年から中学生の時期と性差が認められる。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先にも述べたとおりである。特に、長育の変化が著しく、小学校5・6年生の女子などで「ランドセルが似合わなくなった」と嘆く光景に出くわすことは珍しくない。



また、「即座の習得」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」クラムジーが訪れるわけだ。さらに、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、以下に挙げたような特徴が表面化する時期である。したがって、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、スポーツ指導者にとってもその指導が難しい時期である。

##### 1) 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。

「独りよがり」に見えても、内実「寂しさ」を抱えていたり、「生意気」な風を吹かせていても、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、時として自己をコントロールできなくなることもある。実は、柔道は、このような時期の子どもたちにとっても非常に有益である。

嘉納治五郎師範の残した一貫した柔道哲学は、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からだ。「柔道を何故学ぶのか」、それを説明した「精力善用」と「自他共栄」の思想は、普遍的な思想である。自分を再構築していくための揺るぎのない「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。この時期だからこそ、指導者は、不安定な子どもたちとより真摯に対峙し、「身体的な変化」や「こころの変化」を正しく子どもたちへ伝えながら、理路整然と柔道哲学を教え導くことが肝要である。

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。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エビデンスでもある。

一方、異性を意識し始める時期であるため、男女共習であっても、授業では無理矢理男女を組ませることは避けるべきであり、指導者であっても留意する必要がある。

# I 種目の特性に応じた基礎理論

## 2) 青年前期の運動と体力

学童期にオーバーユースを来している場合、この時期にその障害が顕在化することは珍しくない。写真2は、いわゆる野球肘(離断性骨軟骨炎)であるが、発症は小学校5年生である。成長軟骨が非常に脆弱な時期であるために、やはり過負荷な運動の繰り返しは問題が残る。しかしながら、速筋線維の向上が見られる時期であると同時に、持久的な能力の飛躍的な向上が認められる時期でもある。したがって、適切なトレーニングを課すことも、身体的・精神的充実期である青年後期にスムーズに移行していくために必要である。

柔道の運動局面を眺めてみると、寝技で相手を抑える、あるいは逃げる、立技で相手を引き付ける、押すなどといった動作は、この時期の子どもの筋力トレーニングとしては、適切な刺激と言えよう。いずれにせよ、この時期の指導者も「適時性」と「適刺激」の原則を遵守し、選手として花開く青年後期のことを考慮した指導姿勢が大切になる。

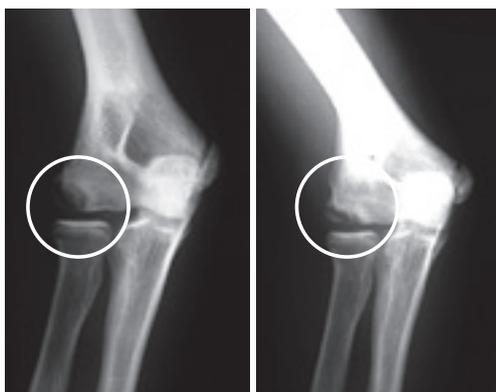


写真2 野球肘

# 5. マネジメント I

## 指導組織のマネジメント

### I. マネジメントとは何か

マネジメントとは、  
経営などの管理をすること。  
経営者。管理者。「トッパー」

(参照「大辞泉」)

「マネジメント」は主にビジネス用語であり、「様々な資源や資産・リスクなどを管理し、経営上の効果を最適化しようとする手法のこと」である。マネジメントは一般に「管理」と訳されるが、それ以外にも評価・分析・選択・改善・回避・統合・計画・調整・指揮・統制・組織化など様々な要素を含んでおり、多岐に渡る。これらを総合した概念がマネジメントである。

一般的に「マネジャー」というと日本のスポーツ界では、雑用的な仕事と捉えられがちであるが、組織にとっては管理者をさす重要な役目である。また、スポーツチームにおける監督を示す英単語は「チームマネージャー」であり、チームにおけるマネジメントの重要性を示唆している。

以上のように考えると、スポーツ指導者が、マネジメントの理解を深めることは必須であり、チームの目的を束ねて一つの矢にするための重要な存在と言える。

例えば、スポーツを楽しもうと集まった人々がそれぞれ別の目的を持っていれば、当然ながら1つの方向に進むことができない。メンバーが同じ目的を持ち、その目的を達成するためにメンバーが「協働する意識」を持つことがなければ組織は成り立たない。

指導者がこのような共通の目的や達成すべき目標を明らかにし、マネジメントのあらゆる資源を有効に駆使していくことで成功の鍵を握ることになる。

#### 1. スポーツ・マネジメント

スポーツ・マネジメントとは、スポーツ(柔道)に関わる団体や企業(以下、チーム)を継続して経営したり、イベント(大会・合宿・遠征)などを効率的に運営したりすることである。

その際、チームなどの目的を達成するために、チームやイベントを1つのシステムと捉えて「経営資源」を確保、活用することが重要となる。スポーツにおける経営資源とは「ヒト」「モノ」「カネ」「情報」などであり、これらを合理的・効果的に活用することが望まれる。また、スポーツ選手の競技以外の面をサポートするという、個人のマネジメントの意味も含まれる。

ところで、「ヒト」「モノ」「カネ」「情報」という各マネジメントの詳細は、以下のとおりである。

##### 1) 人材のマネジメント「ヒト」

柔道の特性や専門的な知識を理解し、豊かな経験を有する実技指導者(柔道指導者資格ではA指導員、もしくはB指導員)の配置、体力向上・ケガや障害の予防とケアをするアスレチックトレーナーの配置、精神面のケアをするメンタルトレーナーの配置、あるいは「モノ」「カネ」「情報」を管理するマネジャーの配置などが挙げられる。チームのメンバーが分担して役割を果たす場合もある。非営利組織の場合には、保護者や理解者などのボランティアがこの役割を果たす。また、用具の管理や金銭の管理を担当する。

大きな目標を達成するためにはスポーツの医科学的知識などの専門性を持つスタッフが必要となる。小さなチームでは別々に専門性を持つスタッフを集めることは困難であり、指導者がいくつもの役割を担うことになる。

##### 2) 施設・設備・備品のマネジメント「モノ」

個人経営の柔道場は施設の維持や修繕が該当する。活動する施設が公共の施設の場合には、施設の予約や修繕の必要な箇所の連絡な

# I 種目の特性に応じた基礎理論

どとなる。ケガや感染症の予防のための清掃や安全点検、試合や練習に必要な用具の維持や管理、ケガや病気が発生したときの救急用具の管理や消耗品の補充、さらには遠征先の練習会場や宿泊施設の確保なども考えられる。

## 3) 経理のマネジメント「カネ」

メンバーからの活動費の徴収や公共団体などからの補助金の申請と受給、企業等の理解者からの援助金の確保、チームの目的を達成するための活動費の支出、そして適切な会計処理と報告などである。チームとして、目標を達成するために必要な運営費を算出してから活動費を徴収するか、運営費を先に決定してから活動計画を立てるか、どちらを優先させるかはメンバーとの合意のもとに決定することになる。どちらの方法であっても活動費が最大限に生かされるような活動計画を立てる必要がある。

## 4) 情報のマネジメント「情報」

スポーツ政策の方向性や社会における変化や地域の状況把握、スポーツ医科学や柔道の技術の最新情報の入手、審判規定の改訂の理解、有力チームや有力選手の戦力分析、練習内容や試合結果の記録、チームの目的や将来像・事業計画の地域社会への情報発信、理解者や支援者の確保と参加者の確保のための情報発信、さらには年間の活動内容や試合結果の報告などが考えられる。最新情報を入手することは目的達成の有効な手段である。現在のような情報過多の時代には、チームの目的を達成するために必要な情報だけを選択して組織運営に用いることが必要である。また、活動内容を多くの人に理解してもらい賛同者を得るためにポスターやチラシを作成するとともにホームページを作成することも情報発信の有効な手段である。

なお、情報の収集によって得た個人情報の管理については、慎重を期することは当然で

あり、情報のマネジメントにとっても大きな役割の1つである。

また、チームマネジメントを考える際に考慮すべきことは、以下のとおりである。

### ① チーム

「全体の力は、部分としての個人力を集めたよりもはるかに大きい。

個人では決してなしえないことがチームなら可能となる。」

(スティーブ・ジョブズ)

柔道は個人種目ではあるが、稽古は一人ではできない。必ず仲間がいて稽古は成立し仲間との関係で動機付けが高まり、稽古の効果が上がる。嘉納師範の「自他共栄」の言葉にもあるように他者との関係は柔道の最も重要な事柄であり、チームとしての集団をいかにマネジメントするかは指導者にとっても欠かすことのできない資質である。

### ② チームマネジメント

「組織をして成果を上げさせるための道具、機能、期間がマネジメントである。」

(ピーター・ドラッカー)

チーム(集団)としての目的や方向性あるいはどのような方法、手段でチームを運営していくかで、チームの特色が明らかになる。また活動の成果や集団としてのモラル(士気)が変わってくる。

チームマネジメントで最も大切なこと＝「グランド・ポリシー」を持つこと

このチームは何を目的としているのか、そしてどのような結果を収める、あるいは組織が形成されたときに「成功」を手に入れたと評価できるのか。明確な意図が指導者には求められる。

- ・我々のチームは何なのか？
- ・我々のチームは将来どうなるのか？
- ・我々のチームは何であるべきなのか？
- ・我々のチームにとって勝利とはどのような

な意味があるのか？

2. マネジメントに求められる3つのスキル

マネジメントに必要とされるスキルについて、様々な要素があるが、ここではロバート・カッツが提唱している「カッツ・モデル」が最も有効だと考える(図1)。

「カッツ・モデル」では、マネジメントに必要なスキルを、「コンセプチュアルスキル」「ヒューマンスキル」そして「テクニカルスキル」の三つに分けて考えている。

1) コンセプチュアルスキル

概念化能力(論理思考力・問題解決能力・応用力)。チームを取り巻く状況を構造的、概念的に捉え、取り組むべき課題の本質を見極める技術のことである。(勝利とは何か、何故稽古をするのか等を論理的に捉える能力)

チームの中でも最高責任者(オーナー)に位置する立場の物には特に重要なスキルであ

る。

2) ヒューマンスキル

対人関係能力(ロジカルシンキング)。チーム間の人間関係を構築する技術で、人を観察・分析し、望ましい働きかけを選択・実行する技術のことである。そして相手に意志や意見を上手く伝えたり、聞いたりする技術。

これは全ての指導者に求められるスキルであり、チーム内での意思の疎通や理解など全てにおいて重要となる要素である。

3) テクニカルスキル

専門的知識・技能。柔道を指導する上で、必要な知識や技術のことである。自分が関わる種目や専門分野の仕事を満足に動かしていくスキル。

若い指導者、現場でコーチングする指導者にとって重要な割合を占めるスキルである。

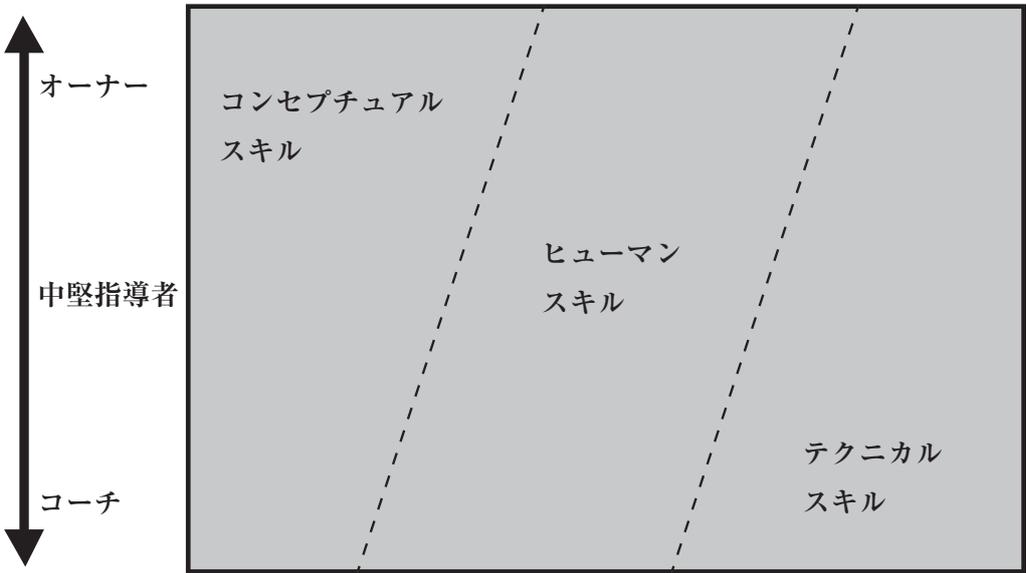


図1 カッツ・モデル

# I 種目の特性に応じた基礎理論

## II. 現状把握・課題抽出のための分析手法

組織(チーム)をマネジメントする際に現状の組織の置かれている状況や課題、そしてどのように戦略を立てるべきかの「情報」が必要となってくる。そのための手段は様々であるが、ここではSWOT分析を紹介する。

### 1. SWOT分析

目標を達成するために意思決定を必要としている組織や個人における、強み(Strengths)、弱み(Weaknesses)、機会(Opportunities)、脅威(Threats)を評価す

るのに用いられる戦略計画ツールの一つ。表1に示すように、それぞれに関して項目を書き出してみる。この時のポイントは、複数人でブレインストーミング法を用いて数多く意見を出し合うことで、その後に整理すると多くの意見が抽出できる。

その後、表2のようにクロス分析を実施し、実際のマネジメント戦略を検討する。具体的には、自分たちのチームにとって勝つためにどのようなチャンスがあるのか、あるいはチームの成長や勝利を阻害する、敵対するものは何かを明らかにして自分たちの様々な戦略を検討する。

表1 強み・弱み・機会・脅威の分析

	好影響	悪影響
内部環境	<b>強(Strength)</b> 自校(道場)が、他校(道場)よりも優れた・勝てる・得意なところは何か？ ヒト・モノ・カネ  (どのように強みを活かすか)	<b>弱み(Weakness)</b> 自校が、他校よりも劣った・負ける・苦手なところは何か？ (どのように強みを活かすか)  (どのように弱みを克服するか)
外部環境	<b>機会(Opportunity)</b> 自校にとって、有利な・安全な・役立つ環境の変化は何か？  (どのように機会を利用するか)	<b>脅威(Threat)</b> 自校にとって、不利な・危険な・負担増となる環境の変化は何か？  (どのように脅威から自校を守るか)

表2 クロス分析

強み×機会	強化戦略	強みを活かして機会を勝ち取るための方策は何か
強み×脅威	補完戦略	強みを活かして脅威を機会に変えるための方法は何か
弱み×機会	逆転戦略	弱みを補強して機会をいかすための方法は何か
弱み×脅威	撤退戦略	弱みから最悪の状態になるのを避けるためにすべきことは何か

## 2. SWOT分析の実例

表3は、オリンピックにおける優勝を目指して、全日本柔道連盟強化委員会が行ったSWOT分析結果である。また表4は、同様に

行ったクロス分析の実例である。表3の各項目については5人の指導者で、徹底的なブレインストーミングを実施し自由に意見を出し合い、その後整理したものである。

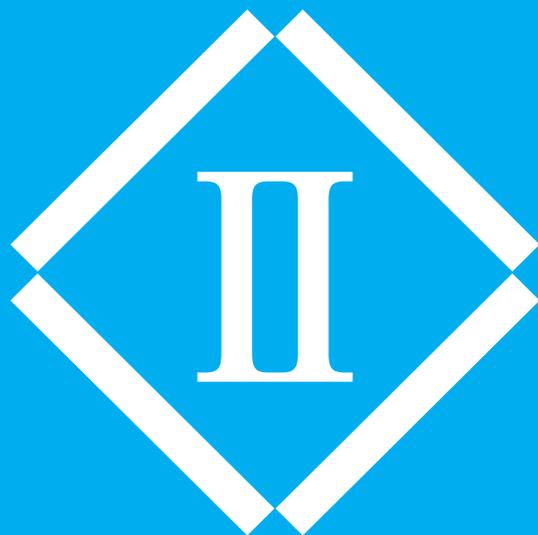
表3 全日本柔道連盟強化委員会によるSWOT分析例

### 強み・弱み・機会・脅威の分析

<p>〈強み〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・伝統的な練習法</li> <li>・技術がしっかりしている</li> <li>・IJF世界ランキングで上位に位置している</li> <li>・強化選手数が多い</li> <li>・練習パートナーの豊富さ</li> <li>・技術的に優れている</li> <li>・練習量・質は世界トップクラス</li> <li>・チャンピオン経験者が多い</li> <li>・中・高・大・実業団の強化が充実</li> <li>・オリンピックでの実績</li> <li>・コーチも世界経験者が多い</li> <li>・過去のチャンピオンの数が世界トップクラス</li> <li>・ナショナルチームへのトレーナーの常時帯同</li> </ul>	<p>〈弱み〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジュニア選手層の成績が悪い（男子）</li> <li>・体力的に外国人選手に劣る</li> <li>・試合中の自己判断が弱い</li> <li>・外国語でのコミュニケーション不足</li> <li>・精神的な逞しさが無い</li> <li>・新たな技術の開発・対応がない</li> <li>・練習パターンのマンネリ化</li> <li>・選手の自立心を育てるための練習</li> <li>・自己分析ができていない</li> </ul>
<p>〈機会〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・マルチ・サポート（ロンドン以降は？）</li> <li>・NTCでの強化合宿</li> <li>・グランドスラム・東京大会の開催</li> <li>・各種国際大会への出場</li> <li>・若手の台頭</li> <li>・ルール変更（脚取り技によるタックルなし）</li> </ul>	<p>〈脅威〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・アジア（韓国・旧ソ連）の強さ</li> <li>・時差</li> <li>・コンディショニング</li> <li>・ルール変更（脚取り技による反則）</li> <li>・大会毎にルールの適応が異なる（反則を与える時間の長さ、ピストルグリップ）</li> <li>・外国人選手の変則柔道</li> <li>・ランキング制導入による日本人選手に対する徹底した分析</li> <li>・審判、ジューリーの判定基準のあいまいさ</li> <li>・恵まれた環境</li> <li>・メディアの注目、パッシング</li> </ul>

表4 全日本柔道連盟強化委員会のクロス分析例

		強み	弱み
機会	機	<p>〈強化戦略〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・国際大会への戦略的派遣</li> <li>・国際大会・合宿における外国人対策のための分析と強化の徹底</li> <li>・審判員と強化スタッフの連携によるIJFルールに関する徹底した情報収集と対策（対応）</li> <li>・NTC・講道館等を利用したナショナル合宿による強化の充実</li> <li>・イギリスのネットワークを活用しロンドンに向けた情報収集・共有の徹底</li> <li>・マルチ・サポートとトレーナー・情報戦略部の連携と一体化した活用</li> <li>・国際柔道連盟の動向把握</li> </ul>	<p>〈改善戦略〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ナショナル・シニア・ジュニア強化スタッフの連携促進</li> <li>・所属との情報共有システムの構築による合宿・大会派遣・強化方針への理解・協力促進</li> <li>・各部署間の情報共有システム構築</li> <li>・強化スタッフ、マルチ・サポート、NF情報戦略部の連携による連続的・継続的な多角的分析から中・長期戦略立案及び評価・修正システムの構築・実施</li> </ul>
	脅	<p>〈補完戦略〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トレーニング担当コーチ、トレーナー、情報戦略部、マルチ・サポート栄養・科学スタッフの連携による個に応じたリカバリー対策の実施</li> <li>・オリンピック期間前・中の国内外メディア対策（実力把握等）</li> </ul>	<p>〈撤退戦略〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・常に大勢の選手を派遣する</li> <li>・乱取を多くするだけの練習</li> <li>・今までのメディア対応</li> </ul>



## 実 技

1. 基本指導 I
2. 体力トレーニング I
3. 救急処置 I

## Ⅱ 実 技

# 1. 基本指導 I

### (1) 基本指導の基礎

#### I. 礼法の意味

礼は、社会生活を円滑にする一つの方法である。

正しい礼法の意味とは何であろうか。

「礼」自体は、「孔子」の教えに関係が深い。「孔子」は、中国の思想家であり、紀元前500年代の(紀元前551～479)「儒教」の始祖として知られている。その「儒教」の中の重要な考え方「五常」に『礼』の意味が示されている。

「五常」は、「仁」「義」「礼」「智」「信」のことであり、特に「仁」は、人が二人と記すが、人間社会のルールを示唆する。つまり、人が

二人以上で生活をする事になれば、勝手な振る舞いは許されなくなり、お互いに思いやりを持って生活しなくてはならなくなる。それが「仁」の示す意味であり、人間の理想的な生き方を指している。

そして「礼」は、「仁」を形に現したもの、礼儀作法ということになる。あらゆる人間関係の礼儀作法を意味している。もちろん、この思想は、嘉納師範の唱えられた「自他共栄」にも受け継がれている。柔道は、「相手」が存在しなくては強くなることは不可能である。自分の頑張りも「相手」あってのこと。その「相手」に、形ばかりの感謝・礼でなく「心を込めた」、「思いやり」のある「礼」をしなければ、それこそ「失礼」になることは言うまでもない。

#### ◆講道館柔道試合審判規定「柔道試合における礼法」◆

礼は、人と交わることに当り、まずその人格を尊重し、これに敬意を表すことに発し、人と人との交際をととのえ、社会秩序を保つ道であり、礼法は、この精神をあらわす作法である。精力善用・自他共栄の道を学ぶ柔道人は、内に礼の精神を深め、外に礼法を正しく守ることが肝要である。

#### 坐 礼



#### 立 礼



図1 坐礼と立礼

## II. 「受け身」の考え方

受け身は、柔道を楽しむための基本動作である。

柔道の魅力とは、何であろうか？相手を投げる、抑える、などと言った柔道そのものの魅力に触れることで楽しさを感じることにあると言える。特に、相手を合理的に投げることができた時の喜びは一人<sup>ひとしお</sup>である。しかし、投げるためには、安全に投げられることが不可欠である。

受け身は、「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、柔道そのものの投げ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だが、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易い例である。特に、後方への受け身は、後ろに身体が倒れる瞬間に、顎を引くと同時に腹筋の収縮によって体幹を丸めて(屈曲)、後頭部の打撲から逃れることを学習することとなる。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ている。言わば、上手な転び方を学んでいくことになる。

受け身は、柔道を楽しむための基礎基本である。

## III. 受け身の指導原理

受け身指導では、初期段階の安全への配慮が重要である。

残念ながら柔道の重大事故には、頭部損傷が認められ、最悪の場合、死亡事故もある。その原因は一律ではないが、少なくとも、受傷時に、十分な受け身をする事ができなかつた可能性もあろう。そのように考えれば、練習者の受け身の技量を見極めることが必要である。指導者は、「この年齢だからこのような練習を」と考えることよりも、「この実態だから、この練習を」と考えることが大切である。一般的な受け身の指導原理に、受け身指導のリスクマネジメントの考え方を取り入れた指導こそが、前述したような重大事故を未然に防ぐこととなる。

以下に、一般的な受け身の指導原理と、リスクマネジメントについて触れる。

### 受け身の指導原理

- 単独練習から、相対的な練習へ。
- 低い姿勢から、高い姿勢へ。
- その場での練習から、移動を伴う練習へ。
- 易しい状況から、難しい運動状況へ。
- 部分的練習から、全体的練習へ。

## Ⅱ 実 技

### 後ろ受け身指導(初期指導)のリスクマネジメント

「揺り籠運動」をさせた時に、帯の結び目を見て後頭部を打たないようにできるか？(図2)

YES

- 受け身の指導原理に則して受け身指導を開始。

NO

- 仰向けに寝かせ、帯の結び目を見る感覚を体感させるために、額を押さえた形から、顎を引く動作をさせる(図3)。
- 「揺り籠運動」、首の補強運動(図4)、あるいは、仰向けに寝かせ、帯の結び目を見させて後ろ受け身の手・腕の用法を主に練習を開始(図5)。
- 足を投げ出した形からの受け身練習も、ゆっくりと後方に倒れ、音をさせない静かな後ろ受け身から指導。
- 指導者の前、あるいは目の届くところで練習をさせる。

※このようなケースの修行者は、身体を丸めたり、帯の結び目を見たりする筋力のみが弱いのではなく、巧みに運動を連動させることが苦手、あるいは発達していない可能性も高い。各指導段階で注意が必要。特に、子どもの指導の場合は、前述したような実態を踏まえること。



図2 揺り籠運動



図3 顎を引く動作



図4 首の補強運動

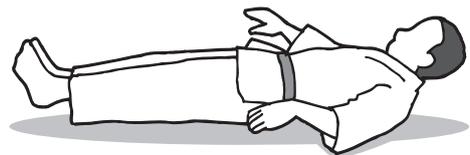


図5 腕の用法

## (2) 投げ技の基本指導

### I. 投げ技の基本動作の原理と指導の留意点

基本動作の習得は、さまざまな指導場面で繰り返し確認することが重要である。

投げ技の基本動作の構成要素は、「姿勢」「組み方」「進退動作」「崩し」「崩き」さらには、前項で取り上げた、「受け身」ということになる。

基本動作の指導ということは、言い換えれば「投げ易い・投げられ難い姿勢」「正しい組み方」「合理的な進退動作」「有効な崩しと体崩き」の教授ということになる。そして、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できることにもなる。したがって、基本動作の単一要素を練習・指導することで終わりではない。例えば、崩しの指導において、「八方向の崩し」は、知識として理解しても、実際に「引き手」や「釣り手」の用法、「組み方」との関係、さらには投げ技に必要な「体崩き」との関連などの実践練習を経てこそ「体得」に至る。したがって、投げ技のどの指導段階においても、基本動作の繰り返しの指導が重要となる。

また、子どもの指導などでは、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、「柔道に必要な動きづくりのトレーニング」に反映させた指導展開の工夫も考えるべきであろう。

図6は、「崩し」と「進退動作」を用いて「コーディネーショントレーニング」を狙った練習方法の一例である。最初は、相手の両手首を掴んで、押したり引いたり、捻ったりさまざまな方向へと、できるだけ早く、一定時間移動させる、いわば「ドライブ」の練習になる。一方、「ドライブ」された者は、その動きに速やかに従い、転倒しないように移動を試みる。

「崩し」の感覚の体得、「合理的な進退動作」の実現、「コーディネーショントレーニング」、さらには時間を30秒×数本などとすれば、「心肺機能のトレーニング」にもなる。

そして、次の段階では、正しい組み方で、同様な練習を行えば、さらに柔道の動きそのものに繋がるとともに、総合的な基本動作習得の練習となり得る。

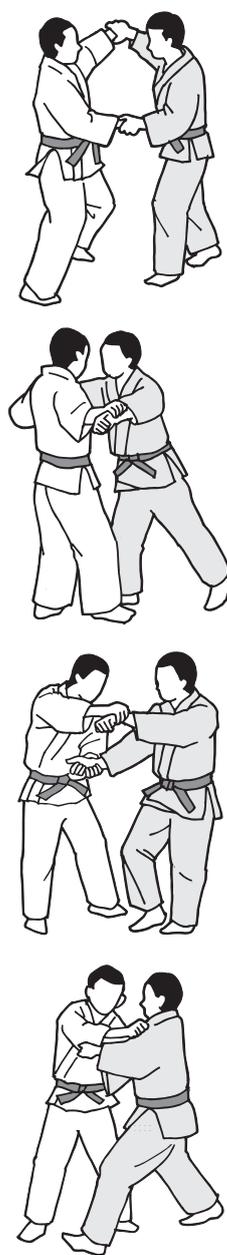


図6 崩しと進退動作を使ったコーディネーショントレーニング

# Ⅱ 実 技

## Ⅱ. 投げ技の基本動作

基本動作の正確な学習は、その後の技術の学習効率を高めるだけでなく、傷害の防止にも繋がる。基本動作の練習は面白みに欠ける面もあるが、技との関連で練習するなどの工夫で、選手は興味、関心を持つようになる。

### 1. 姿勢

正しい姿勢を保つことで、技を正確に掛けることができ、また相手にも掛けさせることができる。同時に相手の技にすばやく反応し防御ができ、疲労も少ない。

柔道の基本姿勢には「自然体」と「自護体」がある(図7、図8)。

■自然本体



■右自然体



■左自然体



自然本体、右自然体、左自然体がある。リラックスした楽な姿勢で、効果的に動くことができ、相手の動きにすばやく反応ができる。

図7 自然体

■自護本体



■右自護体



■左自護体



自護本体、右自護体、左自護体がある。相手が技を掛けてきたときに、すばやく足を開き、重心を落とした姿勢である。防御した後はすばやく自然体に戻ることが大切である。

図8 自護体

## 2. 組み方

柔道の技は相手と組んではじめて成立する。基本的な組み方は、相手と正対し、一方

の手で相手の袖、他方の手で襟を握る。進んだ段階では、自分の技が掛かるような組み方を工夫する必要がある(図9)。



図9 組み方

## 3. 進退動作(移動のしかた)

技を掛けようとして相手を崩すとき、また相手から崩されようとしたときに、自分の姿勢の安定を保つために身体を動かす必要がある。その方法が「すり足での歩み足・すり足での継ぎ足」である。

### 1) すり足

足を高く上げて不安定にならないようにする技術である。足の一部(拇指のつけ根あたり)をすするように歩く。

### 2) 歩み足

普段歩くような足の動きであるが、速さや、歩幅が違ってくる。

### 3) 継ぎ足

前の足を後ろの足が越さないようにする歩き方である。後ろに下がる時は逆である。

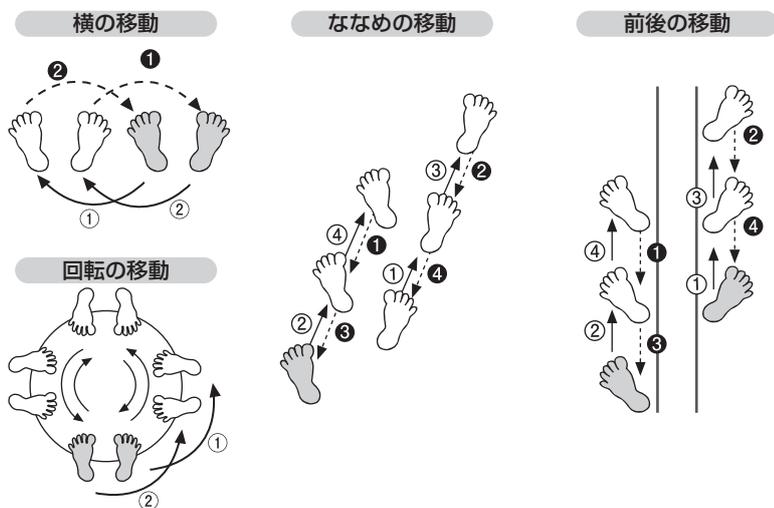


図10 進退動作

すり足は足全体を畳に着けるのではなく、一部分をついていけばよい。要するに足を高く上げると不安定になるので、そうならないようにする技術である。

前後左右の移動だけでなく回転して移動する練習も必要である。

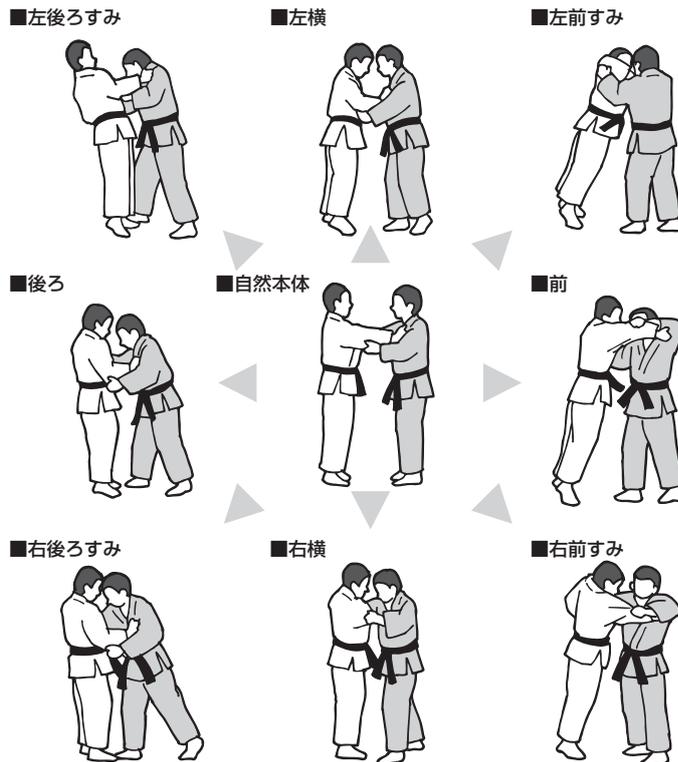
重心(腰)を動かさず気持ちで進退動作をする。

## Ⅱ 実 技

### 4. 崩し

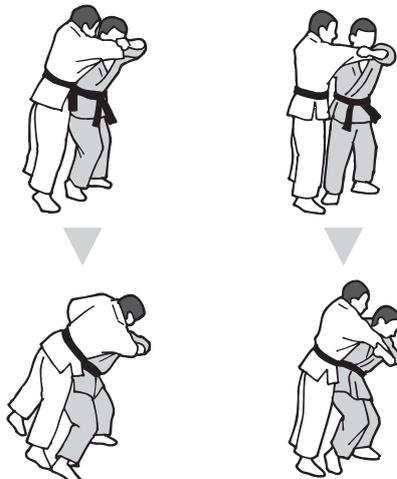
相手を移動させて自然体を崩すことを「崩し」という。崩されることにより相手は剛体（一本の固い棒のよう）になり、技を掛けやすくなる。

下は自然本体を中心として8方向に崩す例



崩している例

崩していない例



上は、「体落とし」の例。相手を崩していない（相手が安定している）状態で技を掛けることは困難である。

で、「八方の崩し」という。実際は上下に崩す方法もあり、その方向は無数にあるといっよい。

崩しは相手に反応される前にできるだけ短時間に行うことが重要である。

- ・相手を崩しても、自分の身体が安定していなければ崩しの意味がない。
- ・崩すためには大きな力は要らない。短時間で崩さないと相手が反応して崩れない。
- ・「押さば引け・引かば押せ」…相手が10の力で押してきたとき、自分は1の力で引けば結局11の力で引くことになる。相手が引いた場合はその逆である。

#### 崩される側の足の重心

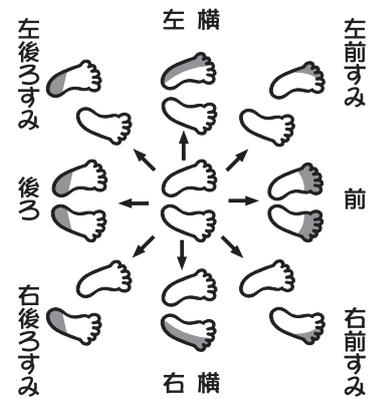


図11 崩し

## 5. 体捌き

技を掛けるためには相手を崩すことが必要であるが、崩すために自分の体を移動させることを「体捌き」という。また、相手が技を掛

けてきたときにその防御のために「体捌き」をする。

基本的な体捌きには、「前捌き」「後ろ捌き」「前回り捌き」「後ろ回り捌き」がある。

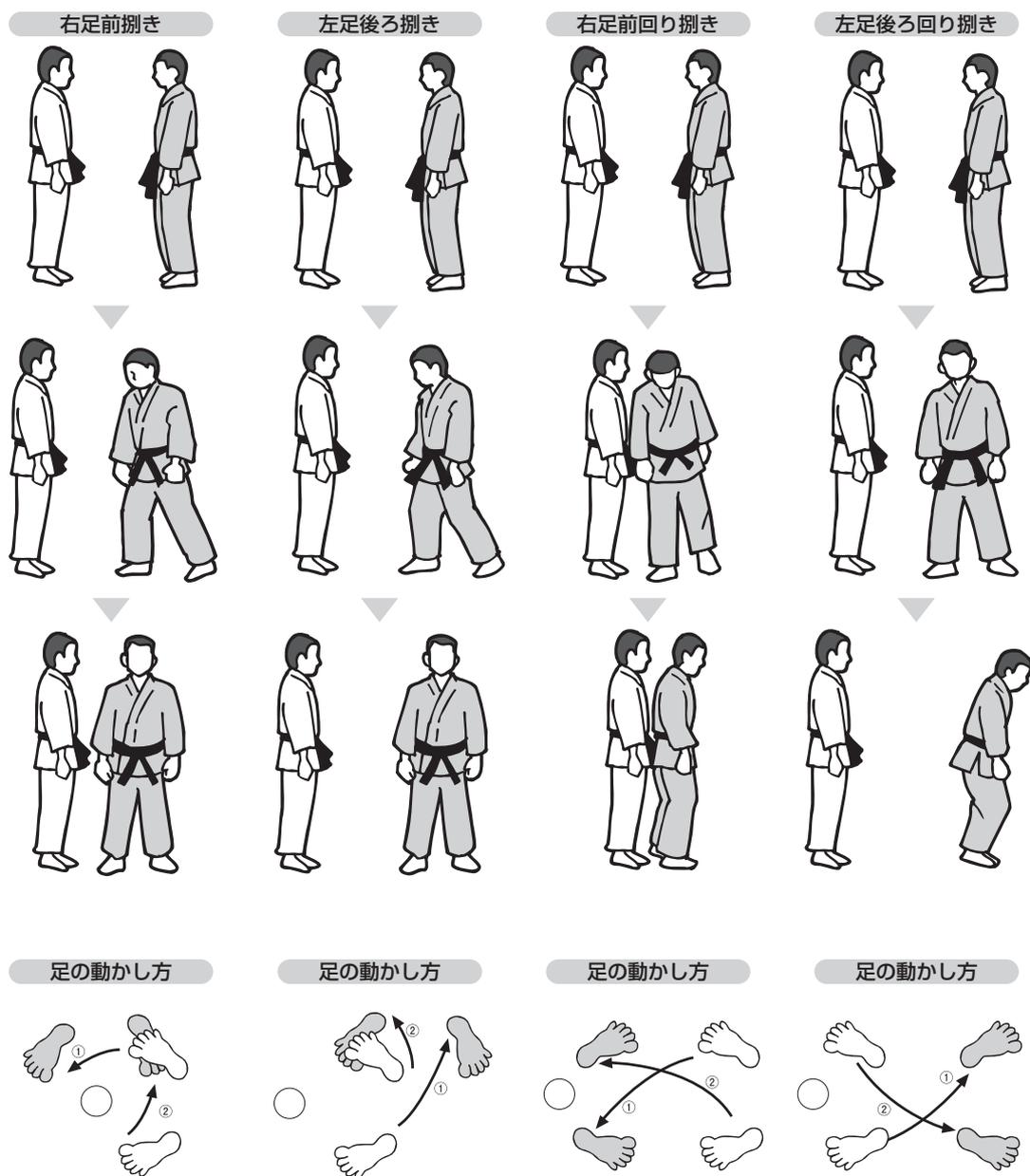
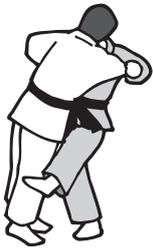


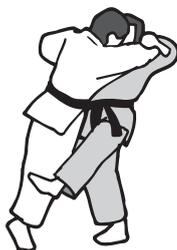
図12 体捌き

## Ⅱ 実 技

右足前捌きを膝車に応用



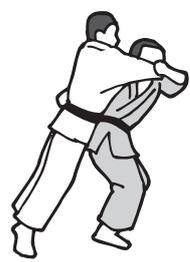
左足後ろ捌きを膝車に応用



右足前回り捌きを大腰に応用



左足後ろ回り捌きを大腰に応用



・「体捌き・崩し・掛け」の関連…「体捌きにより自分を作り、崩しにより相手を作り、技を掛け、投げる。そして、自分は残身(心)をし、相手は潔く受け身をとる。」

図13 体捌きからの技への応用

### (3) 固め技の基本指導

#### I. 固め技とは

- 抑込技は、その技術自体が、相手の身体を制するものであるから、固め技の柱となる。身体のコントロール無しで、絞技・関節技を施すと、「力技」になったりケガの危険性も生じてくる。特に、発育発達過程の幼少期には、配慮が必要である。
- 小学生には絞技、関節技を禁止し、中学生にも関節技、三角絞を禁止しているのは、安全を考慮してのものである。

固め技とは、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」、首を腕または柔道衣、時には脚で絞める「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」と呼ぶことも多い。正確には、立姿勢で掛ける技を「立技」、寝姿勢で掛ける技を「寝技」と区別している。

固め技は、投げ技と同じように「力の使い方」が重要であり、「柔道の技」の特徴を示し易いものである。

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、深みが増すことになる。

#### II. 固め技の基本動作

固め技は、なぜ？ どうして？ を実際の攻防練習の中で示しながら指導することが肝心で、楽しく身につけることができる。

柔道を理解し、より深く楽しみを得るためには、固め技を好きになることが重要である。そのためには、基本をしっかりと学ばなければならない。固め技の基本練習は、なぜ、このような姿勢が大切か、なぜ、このような基本動作や攻撃・防御のための補助的な運動が必要かを、実際の攻防練習の中で理解をさせ、自ら練習に取り組む意識を芽生えさせることが肝要である。

以下に、固め技の基本動作の概要について示す。

##### 1. 姿勢

##### 1) 上から攻める場合

- ① 片膝を畳に着き、つま先を立て、もう一方の膝は立てる(図14)。
- ② 体をまっすぐに立て、頭を下げない(図15)。



図14 上から攻める場合の姿勢 (正しい姿勢)



図15 上から攻める場合の姿勢（悪い姿勢）

## 2) 下から攻める場合

- ① 仰向けになり、頭、腕、足を上げる（図16）。
- ② 背中丸めるようにし、畳との接地面を少なくする（図17）。



図16 下から攻める場合の姿勢（正しい姿勢）



図17 下から攻める場合の姿勢（引き込んだ場合）

## 2. 攻撃・防御のための補強運動

### 1) 体を反らす

#### ①《通称：すりあげ》

上四方固などの抑込技における上半身の運動。両足を広げ、腰を高く保ち両腕で体を支える。腋を締めながら肘を曲げ、胸が畳付近まで降りた時、肘を伸ばし、腰はさらに下ろし、胸を張り、体を反らせる（図18）。

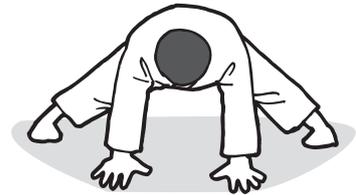


図18 すりあげ

## ②《通称：ブリッジ》

抑込技などを返すための運動。仰向けから、両手、頭、両足で体を支え、腰を高く持ち上げる。首が十分鍛えられたら、両手を離し、頭と足だけで支える(図19)。

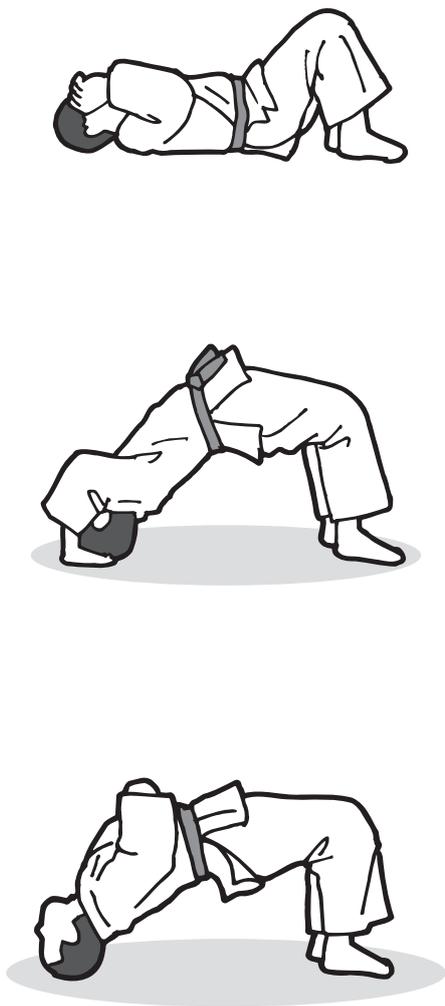


図19 ブリッジ

## ③《通称：肩ブリッジ》

同じく抑込技などを返すための運動。②の姿勢から斜め方向に上半身を捻る。手で支えるのではなく、一方の肩、頭、両足で支える(図20)。

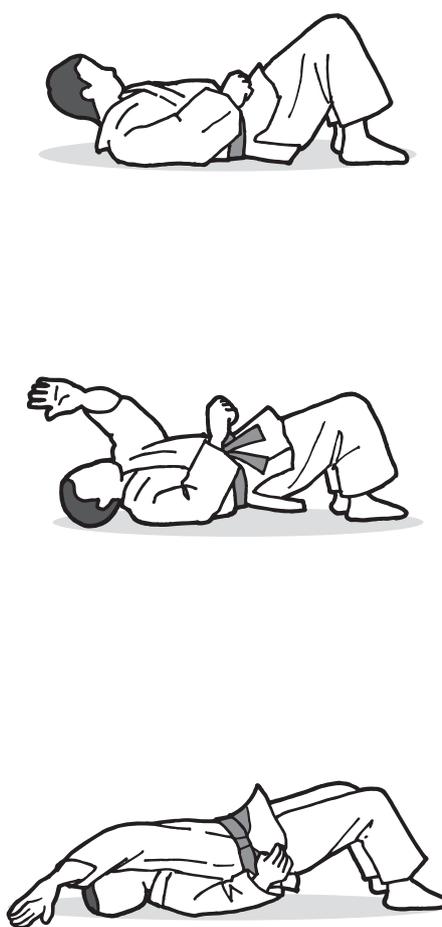


図20 肩ブリッジ

## Ⅱ 実 技

### 2) 体を捌く

《通称：腰切り》

寝姿勢において素早く体勢を変化させるための運動。両足を広げ、腰を高く保ち両腕で体を支える。足を内側から通し、軸足の外側に出し、下半身を捻る(上半身はそのままの姿勢) (図21)。

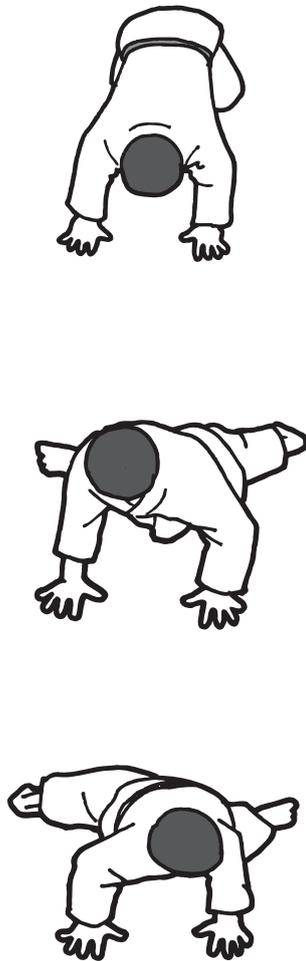


図21 腰切り

### 3) 脚を伸ばす

《通称：足けり》

足の方向から攻めてくる相手に対する防御の運動。仰向けの姿勢から、片脚を胸に強く引きつけ交互に蹴り伸ばす。足首を曲げ、かかとに力を入れ、低い位置で行う(図22)。



図22 足けり

## 4) 足を回す

《通称：足回し》

足の方向から攻めてくる相手に対する防御の運動。仰向けの姿勢から、頭、両手、両足を上げ、膝を曲げる。膝を中心に下腿を回す(図23)。



図23 足回し

## 5) 足を交差させる

《通称：足交差》

足の方向から攻めてくる相手に対し側方に返すための運動。仰向けの姿勢から、両足を伸ばし低い位置で交差する。腰をさらに捻り上半身まで起こしても良い(図24)。

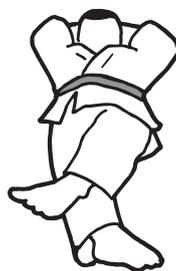


図24 足交差

## Ⅱ 実 技

### 6) 腋を締める

#### 《通称：腋締め》

上四方などの抑込技における全身の運動。うつ伏せから腕を伸ばし内転させ、肘の辺りに体重を乗せながら、腋を締め、体を引きつけ前進する。腋を締めた時、体を反らせ、両足の親指を立てる(図25、図26)。

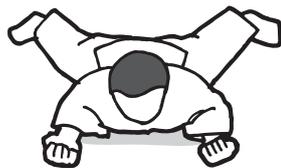


図25 腋締め

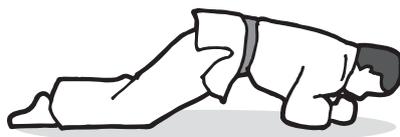


図26 腋締め (悪い例：腰が上がっている)

### 7) 体を横にかわす

#### ①《通称：えび》

仰向けの姿勢で、相手から離れたり体勢を変えるための運動。仰向けの姿勢から両足を臀部に引きつけ、体を横に捻りながら矢印のように脚を伸ばし、腰を曲げる。両手は、足の方向に押し伸ばすようにする。上側の足だけ、下側の足だけなど、足の使い方を変えてみる(図27)。

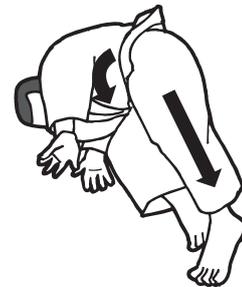


図27 えび

## ②《通称：逆えび》

頭の方から攻めてくる相手に対する逃げ方の運動。仰向けの姿勢から、上半身を捻り、両足で跳ねた瞬間、肩や腕の動きで、足の方に移動する(図28)。

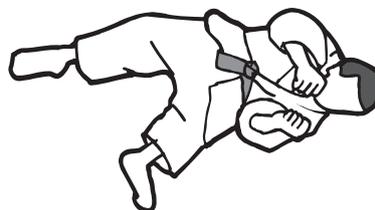
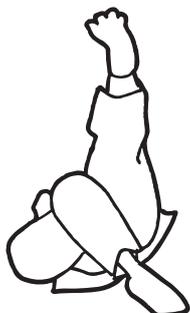
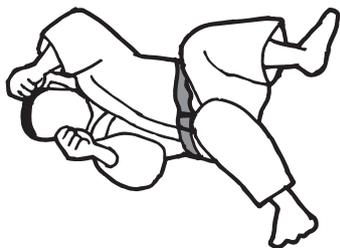


図28 逆えび



## Ⅱ 実 技

# 2. 体力トレーニング I

### 体力トレーニングの基本

#### I. 体力とは

「体力」という表現は非常に様々な意味で使われている。厚生労働省の定義では「身体活動を遂行する能力に関連する多面的な要素（潜在力）の集合体」とされており、客観的な評価が可能な狭義の体力は、「行動体力」と「防衛体力」とに大別される。

まず后者は、スポーツ活動に直結する体力ではないが、行動体力を支える基盤となるものである、各種の精神・身体的ストレス（不安、抑鬱、気温・湿度変化、病原菌との接触、不眠など）に対して抵抗する力、恒常性を維持する適応力と考えることができる。一方、行動体力は、我々が最も一般的に使っている「体力」を指している。

行動体力は以下のように、「行動を起こす能力」「行動を持続させる能力」、さらに「行動をコントロールする（正確に行う）能力」の、大きく3つに分類される。

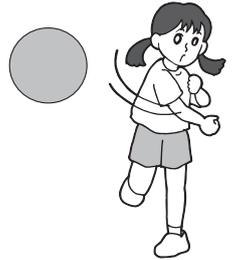
##### 1. 行動を起こす能力

1) 筋力：筋肉（群）の発揮する張力のことで、自分や相手の体、ボールやバットなどの対象物を移動させる能力を表す。移動の速度に関する規定はないため、例えば同じ重さのダンベルをゆっくり持ち上げても、速く持ち上げても、発揮した筋力は等しいと解釈される。筋力の最大値は、筋肉の最大張力を測定することで客観的に評価することが可能である。ただし、筋肉の最大張力の発揮方法は複数有り、一般的には関節を動かさない（対象物が動かない）状態で発揮される値（静的収縮力、等尺性収縮力）を測定している。体力テストでは握力や背筋力測定などがこれに該当する。別の言い方をすれば、対象物を動かせる場合には、発揮し



ている筋力は最大値以下である。筋肉の長さを変えながら、関節を動かしながら評価される動的収縮力は、特殊な機器を用いてのみ測定可能である。

2) 筋パワー（瞬発力）：筋力を使って対象物を動かすとき、その移動距離との積（筋力×距離）は「仕事量」となる。この仕事量を、仕事を行うのに要した時間で除すと、単位時間当たりの仕事量、すなわち「筋パワー」となる。スポーツ活動では、大きな筋力発揮（大きな仕事量）をいかに短時間で行うかが鍵となるケースが多く、「筋力」と「スピード」を加味した筋パワーという指標が重要となる。なお、体力テストなどでは、筋パワーは「瞬発力」と呼ばれることが多く、短距離走、ボール投げ、立ち幅跳び、垂直跳びなどで評価されている。



##### 2. 行動を持続させる能力

1) 筋持久力：筋肉の疲労を起こさずに、一定の筋収縮を、反復、あるいは持続させる能力のことである。ある重さの負荷に対して筋肉を繰り返し収縮させ、その反復回数で評価する場合（動的筋持久力）と、関節の動きを伴わない静的収縮を行わせ、その持続時間で評価する場合（静的筋持久力）とがある。筋持久力の測定には上体起こし、腕立て伏せ、懸垂腕屈伸などが用いられる。

2) 全身持久力（心肺持久力）：全身をダイナミックに使った運動を、いかに長く継続できるかという能力。この能力は酸素を効率よく取り込み、栄養素と共に全身に運搬し、さらに二酸化炭素などの老廃物を上手く排出する機能に強く影響されるため、心肺持久力とも呼ばれる。持久走

や20mシャトルランを用いて評価される。

### 3. 行動をコントロールする(正確に行う)能力 ≡コーディネーション能力

コーディネーション能力は以下の3つの要素と密接に、かつ複雑に関連し、調整力、協調性、協応能力などと称される体力要素を内包する能力のことである。

目や耳(聴覚と平衡覚)などの感覚器からの情報を脳が処理し、的確な指令を身体各部に出して、正確に動きを制御する能力である。一例として次のようなケースに発揮される能力とされる。

「廊下を歩いている時に、思わず足を滑らせて、勢い良く尻餅をつきそうになった瞬間、とっさに目にした手すりをつかんで、バランス良く体勢を立て直し、なんとか事なきをえる」こうしたことをとっさにやってのける一連の動き、つまり「情報認識」「伝達する神経回路」「判断と命令」「身体での反応」といった動きの協調性を生み出すのがコーディネーション能力である。

(NHKホームページ「解説委員室」より引用)

- 1) 柔軟性：関節の可動域の大きさが規定するもので、体を様々な方向に曲げたり回転させたりする能力のことである。動きの中で発揮される動的柔軟性と、静止した状態で求められる静的柔軟性とがある。コーディネーション能力と関連するのは主に前者である。一方、後者は長座体前屈、立位体前屈や伏臥上体そらしなどで評価される。
- 2) 敏捷性：体の位置や動作の方向を素早く変化させる能力を指す。感覚器の感度、中枢神経での判断処理能力、神経伝達速度、筋収縮速度などの総合的な機能を反映する。

反復横跳び、バーピーテスト、全身反応時間、ジグザグドリブル走などは敏捷性を評価する測定である。

- 3) 平衡性：姿勢を安定させる能力のことで、安静時と運動時の両局面で求められる体力である。特に運動時に求められる動的平衡性は、時々刻々と生じる姿勢変化に対し、素早く姿勢保持を行う能力であり、コーディネーション能力と密接に関連する。筋、脊髄、小脳、脳幹などの不随意的な中枢性調節に加え、外部からの感覚入力(視覚、聴覚、触覚)も含め、多くの器官の協調的な関与がなされる。開眼・閉眼片足立ちが最もよく用いられる。

## II. トレーニングの原理・原則

体力を向上させるためには、運動という刺激によって生体の持つ適応能力を引き出していく必要がある。スポーツ指導者は各種体力を伸ばすために、適切な体力トレーニングを選択していかねばならない。そこで、最適な体力トレーニングを実践する上で必須の3つのトレーニング原理と、6つのトレーニングの原則について理解する。

### 1. トレーニングの原理

- 1) 過負荷の原理(オーバーロード)：トレーニング効果を得るには、日常生活で体に加わっている負荷以上の刺激を与える必要があるという原則である。生体の適応現象を引き出すには、運動の強度が弱すぎではいけないということである。
- 2) 特異性の原理：トレーニング内容に応じたトレーニング効果のみが現れるということ。100m走のスプリント能力を向上させたい時、スローペースでの持続的なトレーニングを繰り返すことは意味が無く、むしろ筋肉の筋パワーを低下させる危険性

## Ⅱ 実 技

がある。したがって、目的と照らして適切なトレーニングを実施しないと、効果が期待できないばかりか、元々有している体力を低下させてしまうこともある。

- 3) **可逆性の原理**：トレーニングを停止すると、トレーニングで得られた効果は消え、体力レベルは元に戻ってしまうということ。トレーニング間の休息期間が長すぎると、トレーニング効果の持続や蓄積が困難になることを示唆しており、トレーニング間隔の最適化が必要である。

### 2. トレーニングの原則

- 1) **個別性の原則**：体力レベルには個人差があり、トレーニングの目的や、性別、年齢、過去の運動経験、現在の健康状態など、様々な点で大きく異なる。そこで、トレーニングの指導にあたっては、個別にその内容を決定していく必要がある。
- 2) **全面性の原則**：体力には複数の構成要素があり、それらを満遍なく刺激して、体力全体をバランス良く向上させることが大切である。ジュニア期に固定された種目ばかりを行う弊害もこの原則を逸脱した事例の一つである。
- 3) **意識性の原則**：トレーニングの目的や意義を十分に理解して、自らの意思でトレーニングを行うと効果が大きくなる。
- 4) **反復性の原則**：トレーニング効果を上げるためには、反復して行うことが大切で、1度だけのトレーニング刺激では生体の適応は生じない。
- 5) **漸進性の原則**：あるトレーニングを続けて、ある一定の効果が認められた場合、その後はトレーニング効果が得られにくくなる。これはトレーニングの刺激に対

して、生体が適応して体力レベルが向上し、始めに設定したトレーニングでは「過負荷の原理」が成立しなくなるためである。体力の向上に基づき、適切なトレーニング内容を再設定することが求められる。

- 6) **専門性の原則**：実施するスポーツ種目の特性に応じた体力トレーニングをすべきという原則である。もちろん一般的な体力トレーニングが否定されるものではなく、基礎的トレーニングに加え、種目特性に応じたトレーニングも用意すべきであるという考え方。

### 3. 柔道に求められる体力トレーニング

柔道に求められる体力とは何かを吟味し、体力トレーニングの原理・原則に従ってトレーニング内容を考案する必要がある。言うまでもなく、柔道は全身を使った非常に強度の高い運動である。筋力や筋パワーが他のスポーツ種目よりも大きく貢献すると考えられるが、その他の体力要素も全て、柔道においては必要な体力である。したがって正に「全面性の原則」に則って、全ての体力要素を向上させるような指導が求められよう。

指導対象となる選手個々の体力特性を定期的に把握し、その都度、長所を伸ばし短所を補うトレーニングを具体的に提示しなければならない。また後述するように、発育発達途上にある子どもを対象にした指導の際には、彼らの将来を見据えたバランスの良い体力トレーニングとなるように心掛けるべきである。

### 4. 体力トレーニングの適時性

様々な体力要素を満遍なく伸ばすような「仕掛け」を作ってやるのが、指導者の役目である。しかし全ての体力要素が一気に花開く時期があるわけではない。時宜に応じて適切な刺激を与える工夫が必要となる。つまり人

間の発育発達特性を踏まえた体力トレーニングが求められるのである。先述の「トレーニングの原理」「トレーニングの原則」に、さらに「適時性」を加味して指導に当たる必要がある。例えば、小学生の時期に適した体力トレーニングは、様々な動きを組み合わせた「コーディネーション能力」を養成するものが基本となるべきで、過剰な負荷を掛けた、「筋力」を増強するトレーニングは不適切となる。

また昨今の傾向として、子どもの「体力・運動能力」が低下していることが指摘されている。かつての「子ども」と比較した場合に、各種の体力・運動能力指標が低下傾向にあることは事実のようで、懸念すべき事態である。特に子どもたちを対象にした柔道(スポーツ)指導者には、そういった「時代」特性をしっかりと考慮し、個々人の体力・運動能力レベルに応じたきめ細やかな体力トレーニングを用意することが求められる。自分自身の幼少期の記憶に依存したり、一部の優れた体力・運動能力を有する子どもを基準にしたりすることの無いよう注意すべきである。



## II 実技

### 3. 救急処置 I

#### 救急処置法の概要

##### I. 緊急時の連絡体制

万が一、怪我や事故が起きれば、一刻も早い応急処置と、関係機関や関係者への通報・連絡が必要になる。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る。

##### 1. 連絡体制の整備と周知

緊急時には、同時進行で様々な対応が求められる。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必要がある(図1)。また個々の対応には限界があるため、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訓練を積んでおくことが大切である。

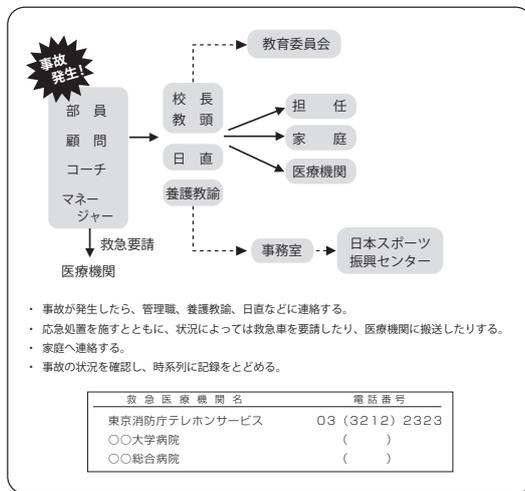


図1 緊急時連絡体制の例 (学校部活動)

##### 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ある。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)が挙げられる。

##### II. 救急処置の実際

##### 1. 心疾患

心臓や呼吸が止まった人の治療は1分1秒を争う。そのためには、どのように行動すれば良いのかあらかじめ正しく理解しておく必要がある。心臓や呼吸が止まった人を発見した場合、まずすぐに119番通報することが必要であり、119番通報が早ければ早いほど救急車の到着も、病院への到着も早く、また、病院への移送中も救急隊員による処置を受けることができる。しかし、救急車が来るまでに手をこまねいては、助かる命も助けられない。心臓と呼吸が止まった人の命が助かる可能性は、救命処置(心肺蘇生とAED<sup>1</sup>の使用)をしないと、心臓と呼吸が止まって3分後に20%少々だが、救命処置を行うと50%近くに上昇する。119番通報をして、救急車の到着までの間に、救命処置を行い、救急車が到着したら救急隊員に引き継ぐ。救急隊員は必要に応じて救命処置を行いながら病院へ向かい、病院では医師によって高度な救命医療が行われる。このように、「119番通報」「救命処置」「高度な救急処置」「高度な救命医療」という4つの要素をうまくつなげて命を助けることが「救命のリレー」である。この4つのうち「あなた」がまずは「119番通報」「救命処置」を始めることで大切な命のリレーをスタートさせることができる。

心肺停止や呼吸停止など人が突然倒れた時の処置は「JRC(日本版)ガイドライン2010に基づく一次救命処置」の手順で行う(図2、図3)。

突然心停止の70%近くは心臓が細かく震える心室細動という状態で、より速い電氣的除細動(いわゆる電気ショック)の実施が蘇生率を高めることになる。AEDは誰でも使用できる機器であり、救急における心肺蘇生法

1. AED  
Automated External  
Defibrillator

として期待されている。緊急時の操作は急に行ってもうまくできないので、講習を受けておくことが勧められている。なお、心肺蘇生は、救急隊が到着するまで繰り返して行う。

JRC<sup>1</sup> (日本版) ガイドライン 2010 に基づく一次救命処置

1. 日本蘇生協議会  
Japan Resuscitation Council

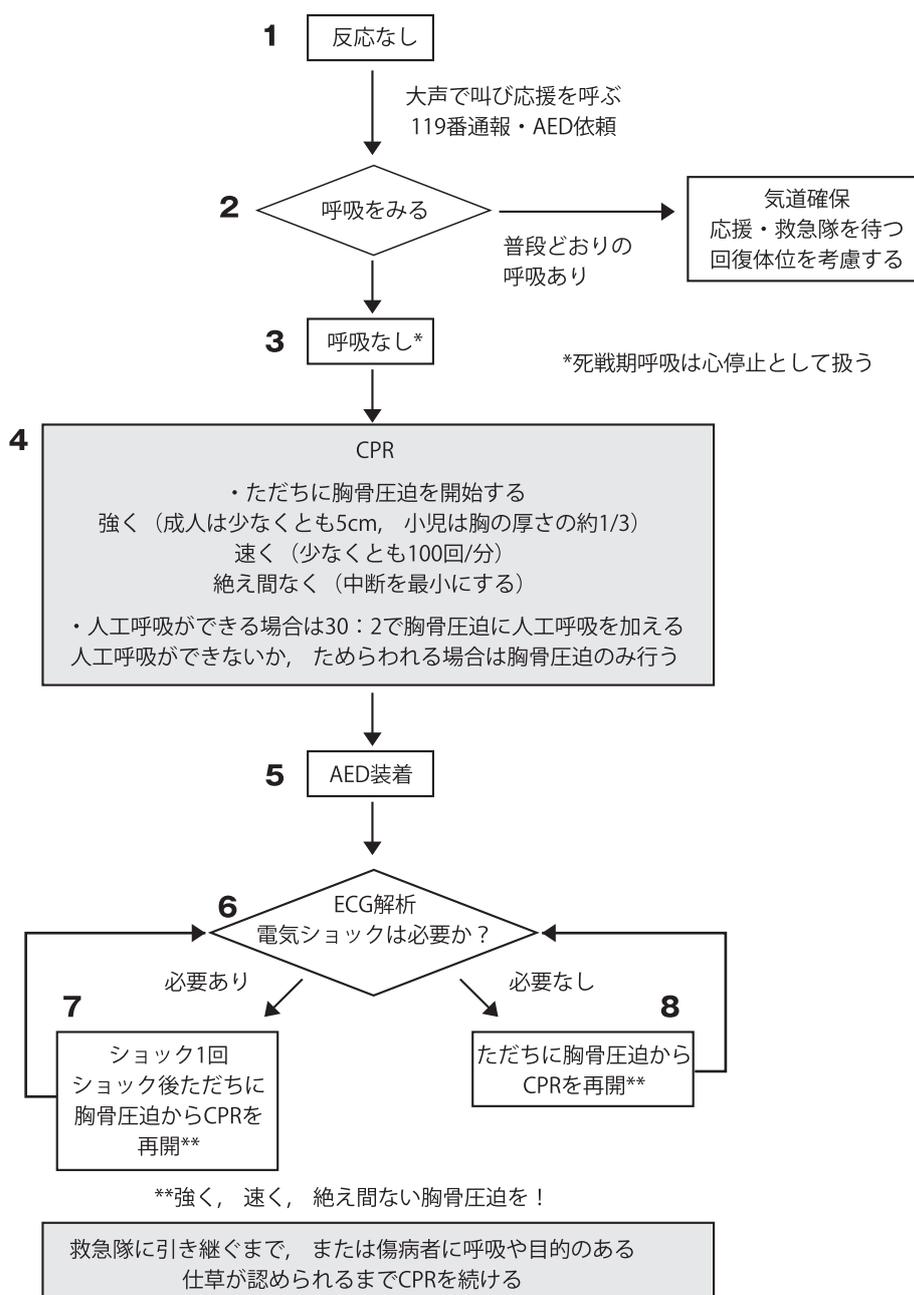


図2 一次救命処置 (BLS<sup>2</sup>) アルゴリズム

2. 一次救命処置  
Basic Life Support

# Ⅱ 実 技

1. 弱をたたきながら声をかける



わかりますか？

2. 反応がなかったら、大声で助けを求め、119番通報とAED搬送を依頼



誰か来てください！人が倒れています。

あなたも119番通報してください、あなたもAEDを持ってきてください。

3. 呼吸を確認する



胸と腹部の動きを見て、「息遣い」を確認しているが、10秒以内で確認します。

4. 普段通りの呼吸がなかったら、すぐに胸骨圧迫を30回行う



胸骨圧迫30回

胸骨圧迫は胸の真ん中

5. 胸骨圧迫の後、人工呼吸を2回行う



約1秒かけて、胸の上がりが見える程度を2回繰り返します。

人工呼吸2回

- 口対口の人工呼吸がためらわれる場合
- 一方方向人工呼吸器具がない場合
- 血液や嘔吐物などにより感染危険がある場合

人工呼吸を行わず、胸骨圧迫続けます。

※ 人工呼吸用マウスピース等を使用しなくても感染危険は極めて低いといわれていますが、感染防止の観点から、人工呼吸用マウスピース等を使用したほうがより安全です。

**胸骨圧迫30回と人工呼吸2回を繰り返して行います。**

6. AEDが到着したら



まず、電極を插入。

「AEDが到着したら電極を挿入してください。」

7. 電極パッドを胸に貼る



電極パッドを貼るの時は電極パッドに書かれた紙のとおり、皮膚にしっかりと貼ります。汗などで濡れているなら、タオルなどで拭き取ってください。

※ 皮膚より濡れている場合は、清潔な電極パッドを貼ります。清潔な電極パッドがなければ、乾いた電極パッドを使用します。

8. 電気ショックの必要性は、AEDが判断する。



倒れて下さい。

心臓回復中は、前方に倒れてはいけません。

9. ショックボタンを押す



誰も患者者と触れていないことを確認したら、直撃しているショックボタンを押します。

「ショックボタン」

以降は、AEDの音声メッセージに従います。

心臓回復とAEDの手続きは、数秒間にすぎませんが、ほんかの言葉や音のあるとき以外は、誰からもなだの体動が止まらないうちに、音の通りの手順がはじまるまで待たず。

図3 心肺蘇生の手順（東京消防庁、2012年4月1日改正）

## 2. 頭部外傷

練習中に頭部打撲を目撃した時、あるいは急に体調不良や頭痛を訴える異変を知った場合、直ちに練習を止めさせ症状をチェックする(表1)。意識障害の有無、脳しんとう症状の有無、頭痛、吐き気、気分不良、痙攣などが特徴的な症状となる。受傷者は決して立たせず、寝かせた状態で症状をチェックする。その際、意識があるか否かが最も大事である。意識は、目を開けているか、話すことができるか、時・場所・人が正確に分かるか、打撲の前後のことを覚えているか、などでチェックする。典型的な脳しんとうの症状は、目を開けて話しても、打撲前、あるいは打撲の状

況を思い出せないことである。「意識がない」とは、目を開けない、話せない、ぼーとしている、話すことはできてもつじつまが合わないなど様々な段階がある。最近、メディカルドクター用に詳細な脳しんとうのチェック項目が挙げられているが、かなり広い範囲の症状(頭痛やめまい)が含まれており、医療専門でない人には意識の障害が軽い場合、正常なのか脳しんとうなのかの区別がつかないかも知れない。しかし、疑わしい場合は意識障害があるとして対応したほうが安全である。最初に現場の指導者がどう評価・判断するかで、以後の対応が異なることになる(図4)。

表1 意識障害の程度の見分け方とスケール

意識障害程度	眼を開けている 軽度(1桁)		刺激で眼を開ける 中等度(2桁)		刺激しても眼を開けない 重度(3桁)	
	スケール		スケール		スケール	
症 状	1	開眼し話せるが、 少しぼーとしている	10	呼びかけで開眼する	100	痛み刺激を払いのける動作がある
	2	話せるが、時・場所・ 人を間違える	20	大きな声と体の痛み、 刺激で開眼する	200	少し手足を動かす、 顔をしかめる
	3	自分の名前と生年月 日が言えない	30	体に痛み刺激を加えると、 やっと開眼する	300	全く反応なし (深昏睡)

(日本昏睡スケール、JCS)

### 1) 意識がない(消失している)あるいは障害されている場合

直ちに救急車を要請し、脳外科のある救急病院に搬送する。また、意識が少しでもおかしい時は、たとえ軽い脳しんとうと思っても、救急車を要請し脳神経外科の手術が可能な病院へ搬送することが勧められる。頭蓋内の出血の場合には、意識が低下し始めると急速に悪化し、手術しても間に合わないことがあるからである。指導者は救急車に同乗し、頭の中の異変である可能性を告げ、「脳外科手術ができる病院への搬送」を依頼すべきである。

### 2) 脳しんとう症状がある場合

意識消失が瞬間的ですがすぐに回復し、一見普

通に話すことができても、頭部を打撲した前後のことや練習を開始した状況の記憶がないなど、典型的な脳しんとう症状の場合も、万が一のことを考え、直ちに救急車を要請し、脳外科のある救急病院へ搬送を依頼する。病院で「問題なし」「脳しんとう」「頭蓋内の血腫などの異常」などの診断がなされれば、医師の指示に従って対応する。

### 3) 受傷直後から意識がしっかりしている場合

外傷前後の記憶もしっかりしており、脳しんとうの症状も皆無であれば、しばらく安静にして症状を観察する。意識がしっかりしていても、頭痛や嘔吐があれば、直ちに救急車を要請し、手術可能な脳外科がある病院へ搬送する。何ら症状がなくても当日の練習は見

## Ⅱ 実 技

学にし、練習終了時も頭痛や気分不良などの自覚症状をチェックする。頭部の強打が明らかであれば、打撲後6時間ぐらいは出血が続き、その後に症状が出てくる場合もあるので、帰宅後、家庭での観察も必要になる。児童・生徒であれば、保護者に頭部打撲の事実を連絡して、症状悪化に注意して観察することが必要であることを伝えるなど、受傷者と指導者、保護者が共に状態を把握しておく必要がある。頭部を強打していれば、全く症状がなくても、受傷後または練習後に一度は脳外科病院を受診し、頭部異常の有無をチェックしておくことが望ましい。受診して異常なしと言われても、帰宅後に頭痛や嘔吐、意識の障害などの症状が出現すれば、直ちに救急要請し脳外科病院へ搬送を依頼する。

#### 4) 頭部外傷後の練習休止と復帰の基準

一度ダメージを受けた脳が再度強い衝撃を受けると、重度の障害を招く危険度が高くなると言われている(セカンドインパクト症候群)。したがって、当初から全く正常な場合であっても、念のため受診した病院でも、「問題なし」「異常なく単なる打撲である」(医師の診察、頭部画像検査で異常がなく、脳しんとうを疑う自覚症状も全くない)と診断された場合には、翌日からの競技復帰は可能である。

また、医師の診察と頭部画像検査で脳しんとうと診断された場合には、その日は練習や試合に復帰してはいけない。その後も自覚的・他覚的症状が消失するまでは練習を休止し、精神的・肉体的な安静を十分にとる。子供や若年者の脳しんとうは、回復が遅いことが知られその影響は数週間続くこともある。また一度脳しんとうを起こすと、2回目の脳しんとうを起こす危険性が高まる。脳しんとうの症状が消失しないうちに復帰し、同程度の頭部外傷によって脳が著しく腫れて重症となる場合、セカンドインパクト症候群と呼ばれる。症状が消失するまでは、練習・競技への復帰

が禁じられているのは、そのような危険があるからである。

したがって自覚的・他覚的症状が消失後に復帰するが、その際も慎重に段階的復帰プロトコル(図4)を用いて復帰する。これはすべてのスポーツ脳しんとうに共通して国際的に用いられているものだが、柔道練習における各段階での具体的項目と目標を参考にしながら、各段階を24時間以上かけて進むようにする。段階1では完全な休養、段階2は歩行や自転車など軽い有酸素運動、段階3は頭に衝撃や回転が加わらない程度のランニング、腕立て伏せや腹筋、背筋などの補強運動、一人打込みなどとし、段階4は接触プレーのない受け身(回転受身含む)、補強運動、かかり練習(打込み)、寝技など徐々に練習に身体的、精神的負荷を加える。もちろん各段階の経過中に症状が出れば、症状が消失するまで休養し、症状が消失すれば、1つ前のステップ(症状が出なかったときのステップ)に戻る。段階4まで進んだ後に症状がなければ、医師の診察を受け、さらに段階5へ進むことが可能かのチェックを受ける。頭部画像検査で異常がなくても、自覚症状があれば、指導者は練習復帰を許可しないようにする。段階5では約束練習(投げ込み)、自由練習(乱取)など接触を伴う通常練習に参加させる。その際に、指導者は脳しんとうを受けた競技者の受け身の取り方、技の攻防における技術、練習態度や心の持ち方などに問題点はないか、試合に参加可能かなどの判断を行う。可能と判断すれば、段階6で練習試合などを経て公式の試合に参加を許可する。

さらに、医師の診断と検査で急性硬膜下血腫・硬膜下水腫・脳挫傷などの異常所見が認められた場合は、数週間から数カ月の入院期間を要する。治療によって回復し自覚症状もなく、本人や周囲の強い希望があっても、指導者は復帰を許可する旨の医師の診断書がなければ試合や受け身を伴う練習をさせてはならない。

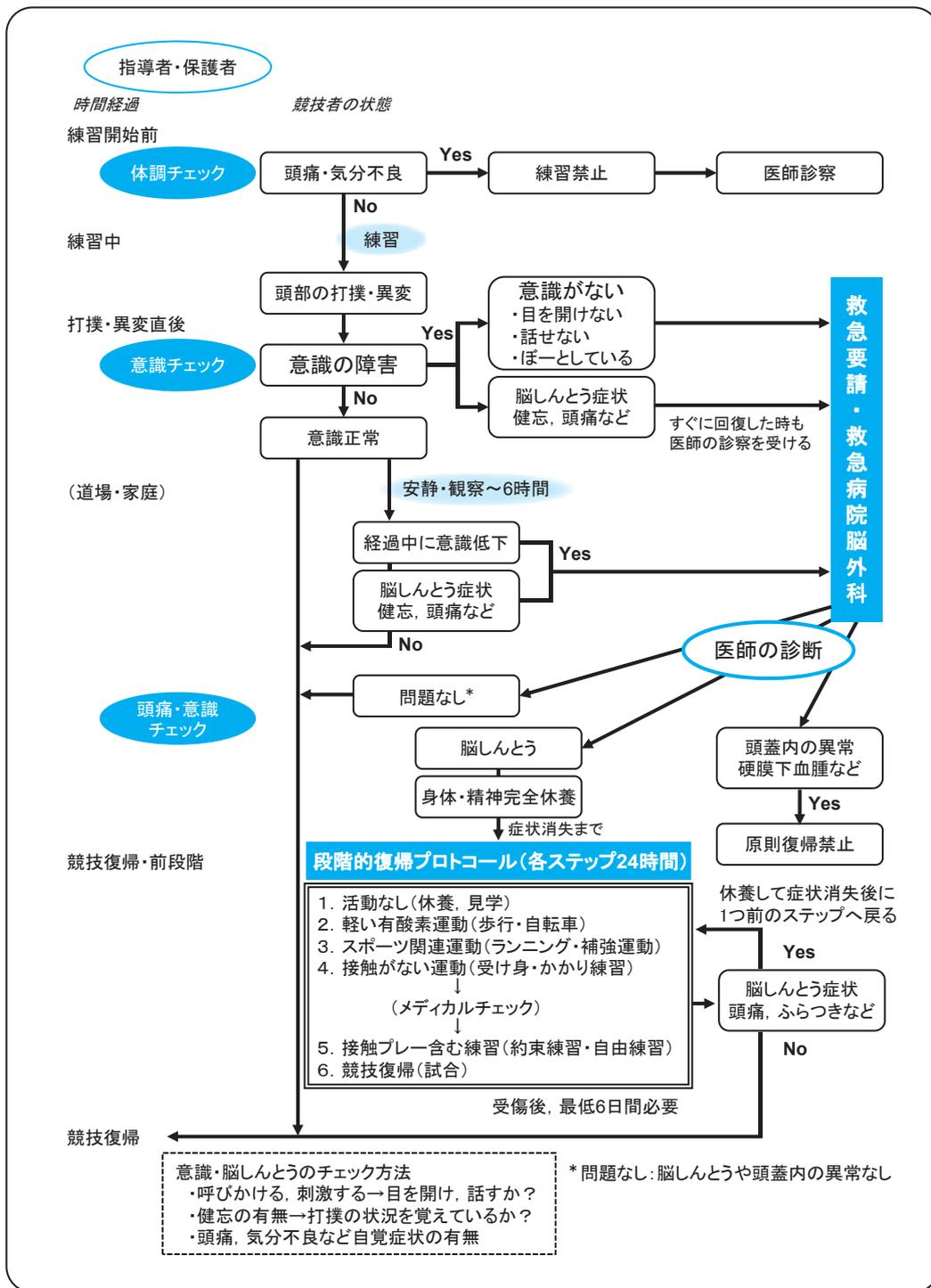


図4 柔道中の頭部外傷時対応マニュアル

## 「C指導員テキスト」 執筆者一覧

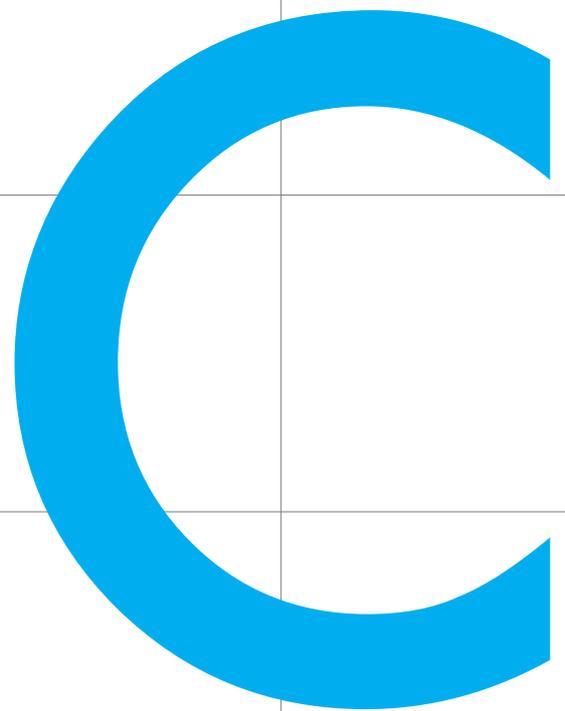
- 小野沢弘史（早稲田大学スポーツ科学学術院／教授）  
射手矢 岬（東京学芸大学教育学部／教授）  
尾形 敬史（茨城大学／名誉教授）  
金淵 一雄（東海大学医学部附属八王子病院／准教授）  
梶澤 博之（群馬県柔道連盟／副会長）  
木村 昌彦（横浜国立大学教育人間科学部／教授）  
小山 勝弘（山梨大学大学院総合研究部／教授）  
佐藤 幸夫（法政大学／非常勤講師）  
鮫島 元成（公益財団法人講道館道場指導部／部長）  
高橋 進（大東文化大学スポーツ・健康科学部／教授）  
田辺 陽子（日本大学法学部／准教授）  
永廣 信治（徳島大学医学部／教授）  
中村 勇（鹿屋体育大学体育学部／講師）  
三宅 仁（平成国際大学法学部／准教授）  
向井 幹博（公益財団法人講道館道場指導部／課長）  
森 英也（群馬県立前橋高等特別支援学校／教頭）  
山本三四郎（公益財団法人講道館道場指導部／課長）

### 公認柔道指導者養成テキスト C指導員

2015年3月 初版第一刷発行  
2022年11月 第八刷発行

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>