

ステップ 1

①受け身の3要素を体得する

練習1 畳をたたく



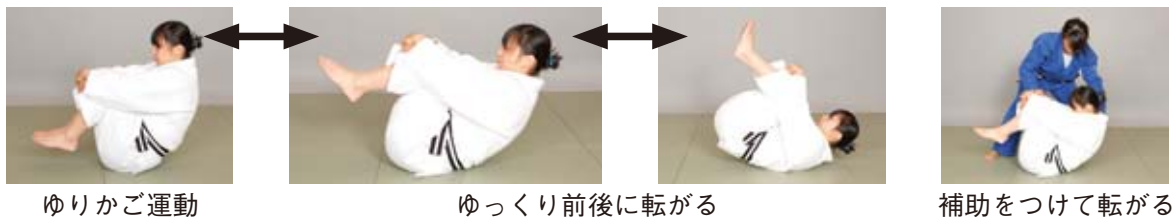
片手でたたく

ポイント

両手でたたく

はじめに畳をたたく感覚を身に付けます。前腕と手のひら全体で畳をたたくこと、痛みは一過性のもので、それによって頭や内臓など体の大切な部位を守ることを意識させます。これを「前受け身」と呼ぶ場合もあります。

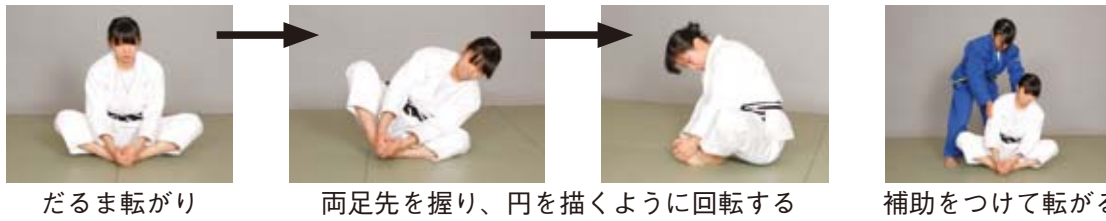
練習2 回転する



ゆりかご運動

ゆっくり前後に転がる

補助をつけて転がる



だるま転がり

両足先を握り、円を描くように回転する

補助をつけて転がる

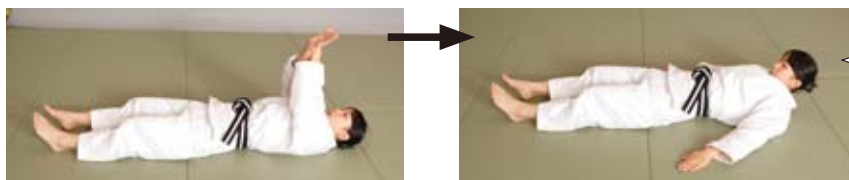


長座から2人1組で後ろに転がる

ポイント

はじめは補助をつけ、次第にひとりで頭を打たないように回転をコントロールできるようにします

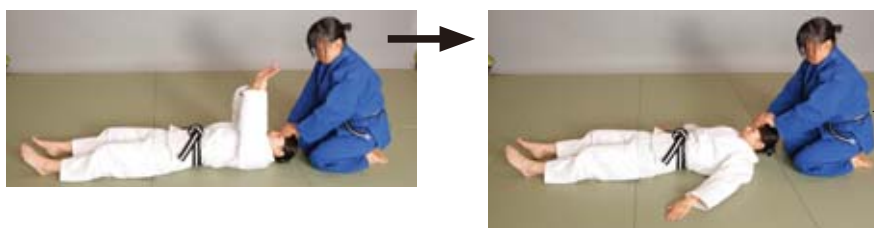
練習3 筋肉を緊張させる



ポイント

畳をたたく瞬間に首の筋肉を緊張させます。特に、首の筋力の弱い女子はこの練習から始めると効果的です。

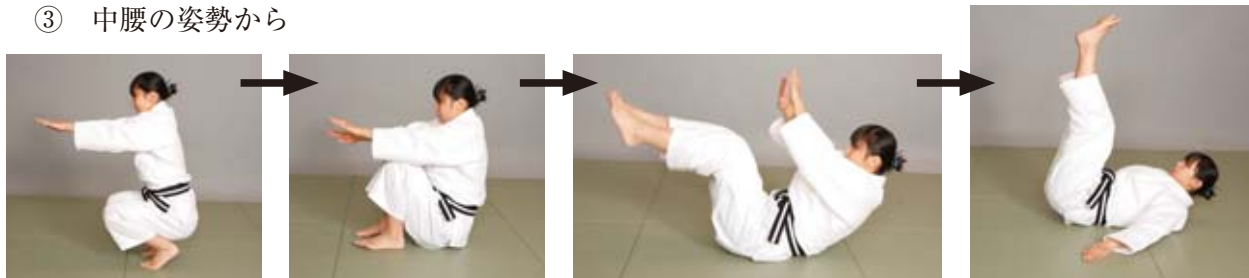
頭を畳につける。畳をたたいた瞬間に首の筋肉を緊張させて頭を上げる



ポイント

慣れてきたら補助者は相手のおでこに手を置き、首の緊張度を点検します。

③ 中腰の姿勢から



中腰で両腕を前に伸ばした姿勢から、臀部を踵の近くに下ろし、後ろに倒れて受け身をとります。後半、両脚を上方に向け伸ばすことで回転を止めます。

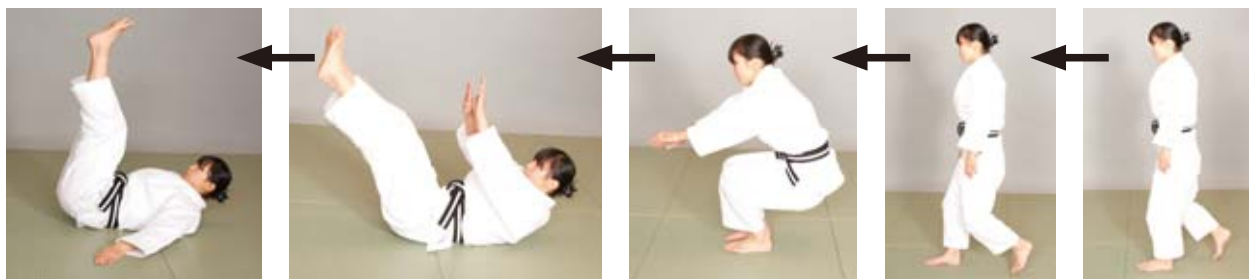
④ 立位の姿勢から



立位の姿勢から両膝を曲げながら臀部を踵の近くに下ろし、後ろに倒れて受け身をとります。

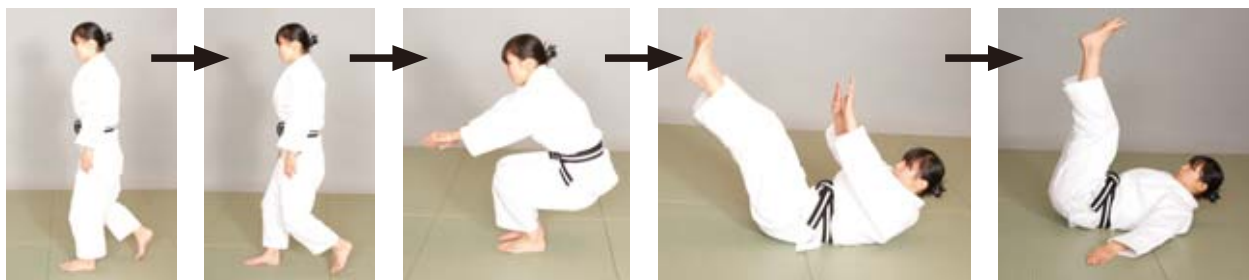
⑤ 移動しながら

ア 前に移動しながらの後ろ受け身



2～3歩前に歩いて、後ろ受け身をとります。

イ 後ろに移動しながらの後ろ受け身



2～3歩後ろに歩いて、後ろ受け身をとります。

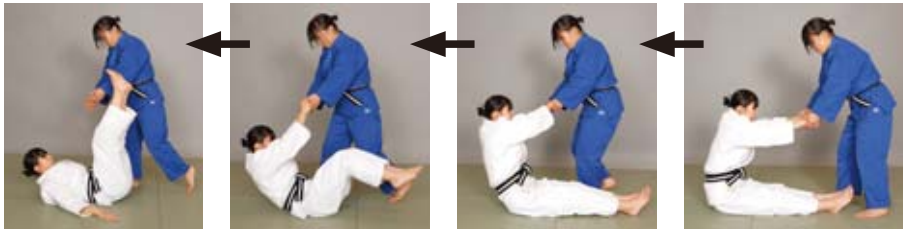
ステップ2

② 2人1組で受け身をとる (ペアの受け身)

練習1 2人1組で後ろ受け身をとる 段階的に姿勢を高くする

ポイント

生活様式の変化で、しゃがむ動作が苦手な生徒がいるとき、2人1組で、段階的に姿勢を高くしながら、ゆっくりと臀部を踵の近くに下ろし後ろへ受け身をとります。



長座



しゃんぎょ

中腰

立位

練習2 補助者が腕や肩を押して回転の勢いをつける

ポイント

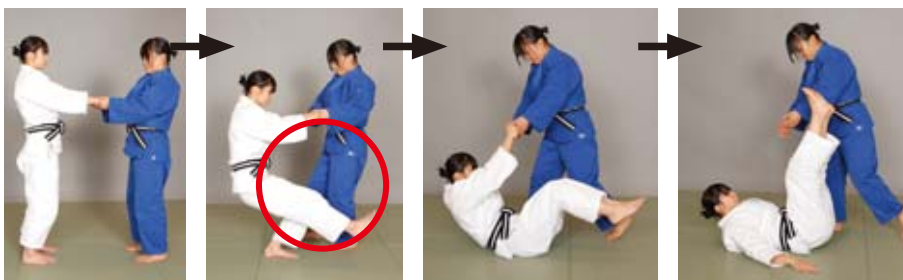
受け身に慣れてきたら、補助者は、勢いをつけても、しっかりと受け身をとれるかを点検します。



練習3 片脚を振り上げて受け身をとる

ポイント

氷の上で思わず足を滑らせる状況を想像して、片脚を振りあげ、もう一方の足を支えに後方へ受け身をとります。大外刈りや小内刈りなどの後ろに投げられる技をかけられた時の受け身のとり方となります。



受け身のイメージ



小内刈りで投げられた場合、右足をあげて、左足を支えに倒れます。

後ろへ倒れながら受け身をとる技術は、後頭部を保護する上で安全指導の要となります。柔道の授業に限らず、日常生活における事故防止の観点からも準備運動などに取り入れて繰り返し習熟を図ることが大切です。

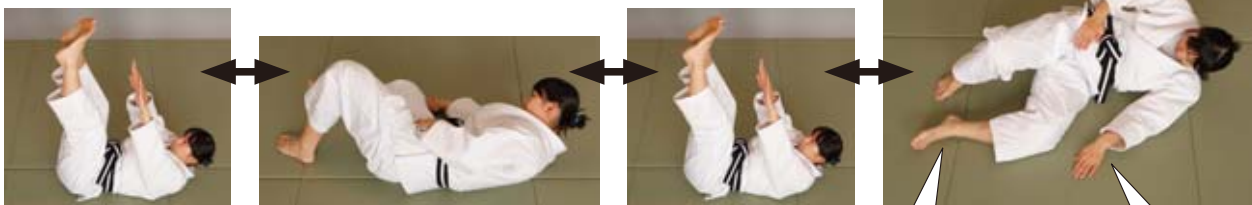
横受け身

① 長座の姿勢から 腕だけの横受け身



長座の姿勢から、後ろ受け身の要領で両腕と両脚を上方にあげ、斜め後ろに倒れて片腕で受け身をとります。反対の手は帯にふれ、交互に左右の腕で受け身をとります。

② 仰向けの姿勢から 腕と脚を使った横受け身



仰向けの姿勢から両腕と両脚をあげ、身体を横に向け、両脚と一方の腕全体で畳を同時に強くたたきます。左右交互に行います。このとき両脚は下側が前に上側が後ろになるようにします。

両膝を軽く曲げ一足長半の間隔をあけます。下の脚は側面全体で、上の脚は足裏で畳を同時にたたきます。

手は体側から握りこぶし一つ分の所をたたく

ポイント

受け身のイメージ



ポイント

取が正しく投げると受は横受け身の体勢になります。初歩の段階から2人1組で投げる動作と関連付けながら繰り返し練習することが大切です。

陥りやすい欠点



脚が交差する



腕が開き過ぎる



踵を打つ

ステップ3

③崩しを使って投げる（崩しと受け身）

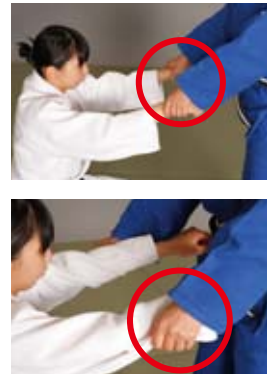
練習1 後ろに崩す



そんきょの姿勢から

取が前に移動して受を後ろに崩し、横受け身をとらせる。

手の握り方



練習2 横に崩す



取が横に移動して

受を横に崩し、

横受け身をとらせる。

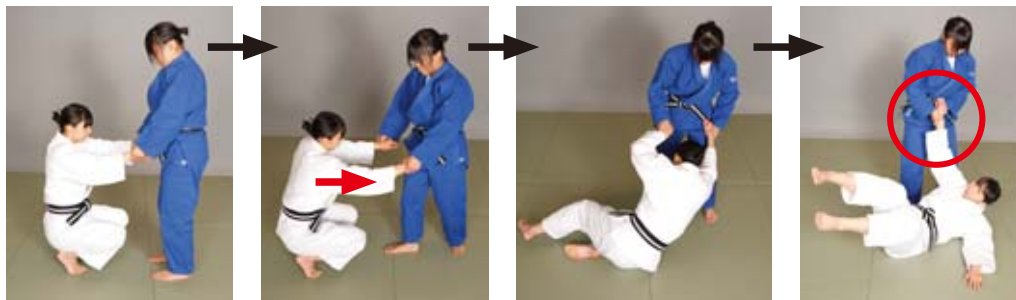
ポイント

2人1組で取が様々な方向に受を崩して横受け身をとらせる。この段階では、まだ組み合わずに、取が受の両方の手首またはそで下を握り、左右の受け身の練習ができるようにする。



命綱

練習3 前に崩す



取が後ろに移動して受を前に崩し

横受け身をとらせる。

取が両手で受の片手を握り、手が離れないようにする。

ポイント

投げられた状況によって、腕だけで横受け身をとる場合①と、腕と脚を使って横受け身をとる場合②があります。一般的には後ろや横へ投げられた時は、脚が上がり腕だけの横受け身①になり、前に投げられ、回転の遠心力が加わると腕と脚を使った横受け身②となります。



③ そんきょ（中腰）の姿勢から 受け身のイメージ



そんきょの姿勢から、片方の脚を斜め前方に伸ばした後、斜め後方へ倒れて横受け身をとります。

④ 立位の姿勢から



立位の姿勢から、片方の脚を前方へ伸ばし膝を曲げ、踵近くに臀部を落とし横受け身をとります。

⑤ 反転した横受け身



ポイント

実際に右足に技をかけられた場合、左手で受け身をとることになる。反転する受け身も同時に練習する必要がある。

受け身のイメージ

そんきょ（立位）姿勢から、片方の脚を前方へ伸ばし膝を曲げ、踵の近くに臀部を落とし、体を反転させ、反対の腕で横受け身をとります。

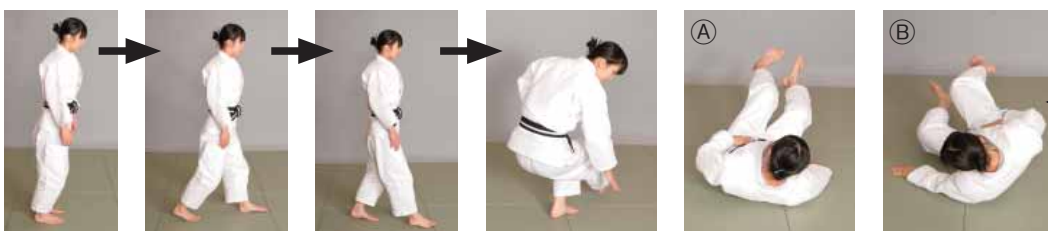


⑥ 移動しながら

ア 継ぎ足で横に移動しながら横受け身



イ 歩み足で前方に移動しながら横受け身



ポイント

反転する受け身も練習する。

ステップ4

④動きを使って投げる（進退動作と受け身）

練習1 投げられた時の横受け身の感覚を体験する（反転した横受け身）



受は踏み出した右脚を、浮かせたまま、後ろに倒れ、横受け身をとる。

ポイント

慣れてきたら、受の浮いた右足を、取が左足で払うようにすると、実際に技をかけられた時の横受け身の感覚がわかりやすい。

前後の移動

練習2 歩み足で 後ろ（前）に移動しながら後ろに倒れ横受け身をとる



ポイント

取は受を後ろに崩しながら、受の手首をしっかりと握り、安全に横受け身をとらせる。

練習3 歩み足で 前（後ろ）に移動しながら右脚を振り上げ倒れ、横受け身をとる



ポイント

片足を振り上げて倒れる練習を繰り返すことで後方への受け身を習熟させる。必ず、左右の受け身を練習する。

ポイント

受は右脚を振り上げた時に、左足を支えに膝を曲げながら低い姿勢になって受け身をとる。

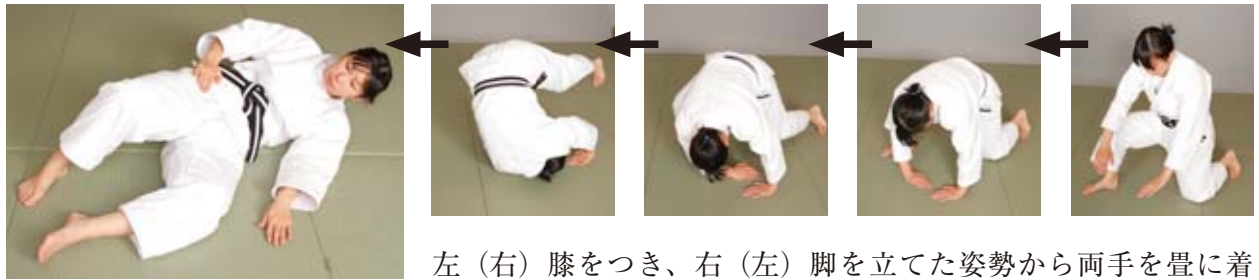
横への移動

練習4 継ぎ足で横に移動しながら右脚を横に振り上げ倒れ横受け身をとる



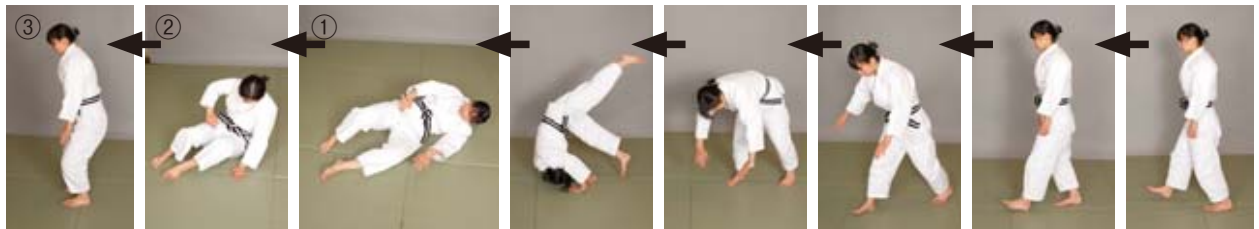
前回り受け身

① その場で 片膝つき（中腰、立位）の姿勢から



左（右）膝をつき、右（左）脚を立てた姿勢から両手を畳に着き、右（左）肘を前方に軽く曲げて右（左）斜め前へ体重をかけ、腰をあげるようにしながら右（左）前方へ身体を回転させ、左背中側面が着く瞬間に左（右）手と両脚で畳をたたきながら受け身をとります。腕と両脚は横受け身と同じ形になります。慣れてきたら、左（右）膝を畳から上げて、中腰や立位の姿勢から始めます。

② 移動しながら 歩み足で数歩移動しながら



踏み出した足を支点に前回り受け身をとる、横受け身の姿勢①となります。進んだ段階で立ち上がる場合③は、両脚を振り下ろす速度をはやめ、横受け身で畳をたたくときに遠心力で上体が起きあがるのを利用し、腕全体で畳を強く押して起きあがります②。いずれにしても前回りの中で横受け身の姿勢①を重視します。

受け身のイメージ

大腰で前回り受け身をとる



陥りやすい欠点



手と足が逆になる



前転になる



手の中に入れ過ぎる

ポイント

右手を前に出した時は、右足を支点にまわる。右腕で円弧をつくり、右手首、右肘、右肩、左背部を通して左手で受け身をとる。慣れてきたら、中腰A、立位Bなど次第に高い姿勢から受け身をとれるようにする。初歩の段階では、まわる時の手と足の構えと、横受け身ができればよしとする。

ステップ5

⑤体さばきを使って投げる（崩し、体さばきと受け身）

練習1 取が前さばきで受を後ろに崩して投げる



ポイント

慣れてきたら、受は右脚を上げて、左足を支えに後ろに受け身をとる感覚を養う。大外刈りなどの刈り技系の導入として効果的である。

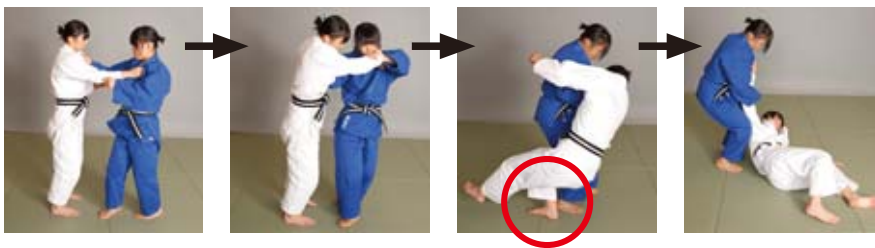
練習2 取が後ろさばきで受を前に崩して投げる



ポイント

受の右足が回転の支えとなるようにする。

練習3 取が前回りさばきで 受を前に崩して投げる



ポイント

取は前回りさばきで受を前に崩し、体の回転力を使って受を前に投げる。この時、受の右足が回転の支えとなるようにする。

練習4 取が歩み足で後ろにさがりながら 後ろ回りさばきで、受を前に崩して投げる



ポイント

こうした2人1組での練習を繰り返すことで、取と受が共に投げる時に必要な移動、崩し、体さばき、受け身などが一体となった感覚を習熟させることができる。

(5) 基本動作から投げ技への発展

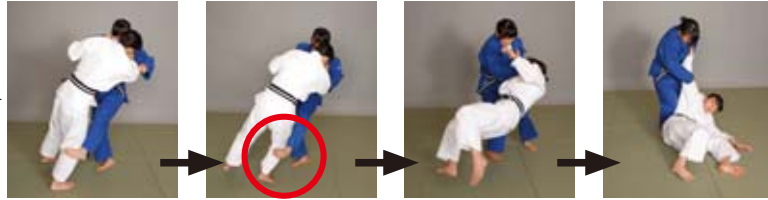
ここでは、初歩の段階で、安全かつ効果的に基本となる技を身に付けるための投げ方や受け身のとり方として特に留意すべき点を示している。

① 安全に受け身をとるために受が軸足を支えにする

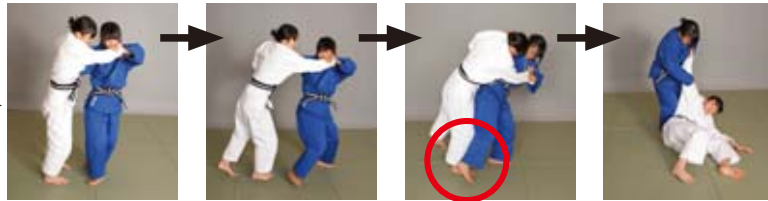
技と受け身のイメージ



ア 右足を支えにして
前に倒れる受け身



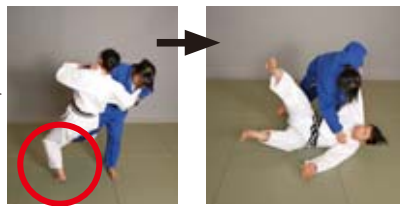
支え技系の受け身 膝車



まわし技系の受け身 体落とし



イ 左足を支えとして
後ろに倒れる受け身



刈り技系の受け身 大外刈り



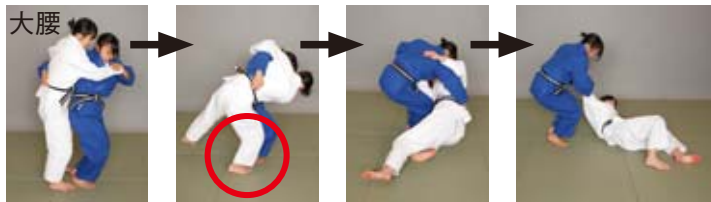
小内刈り

ポイント

初歩の段階では、安全を考慮して、後へ投げる時も、前に投げる時も、受の片足が畳についた状態をつくる。取と受が倒れる勢いをコントロールしながら投げて受け身をとらせることが大切である。

② 初歩の投げ技の練習では、受は片足を支えにゴロンと転がるような倒れ方で受け身をとる

技と受け身のイメージ



初歩の段階のゴロンと転がる受け身



進んだ段階の宙を舞う受け身

ポイント

初歩の段階では、左右どちらか一方の足を畳につけて倒れる支えをつくるのが大切である。



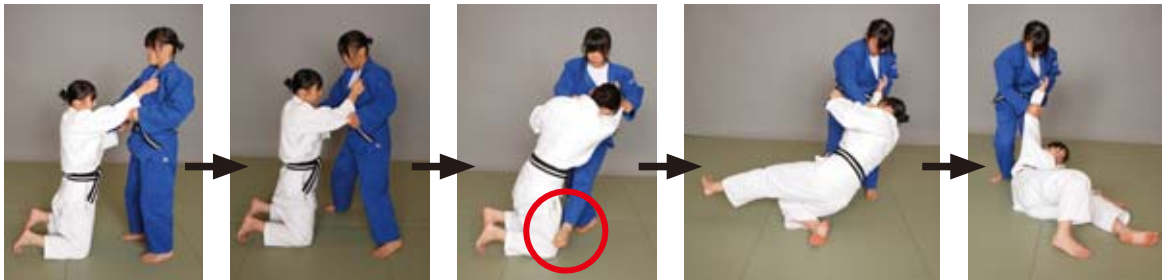
大外刈り



ステップ6

⑥技を使って投げる (基本となる技と受け身)

練習1 前さばきから足で支えて投げる 支え技系 (膝車 支え釣り込み足) への発展



ポイント

受は膝つきの姿勢で、取は前さばきで受を前に崩し、左足で受の右膝を支えて投げる。



ポイント

慣れてきたら中腰、立位と、受の姿勢を段階的に高くして、受が右足を支点に安定して受け身がとれるようにする。

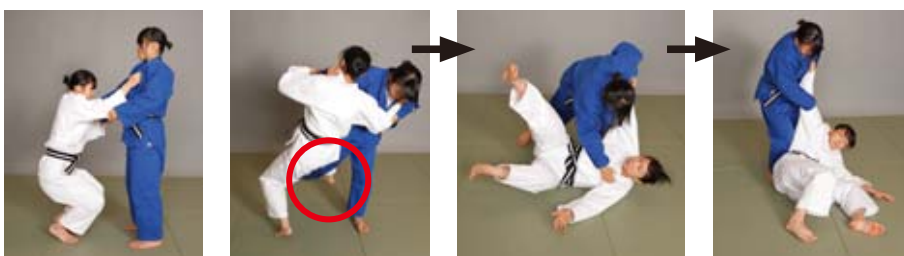
練習2 後ろさばきから足を踏み出して投げる まわし技系 (体落とし 大腰) への発展



ポイント

受は膝つきの姿勢で、取は後ろさばきで受を前に崩し、右足を受の右膝前に踏み出して投げる。慣れてきたら中腰、立位と、受の姿勢を段階的に高くして、受が右足を支点に安定して受け身がとれるようにする。

練習3 前さばきから 脚で刈って投げる。刈り技系 (大外刈り 小内刈り) への発展



ポイント

受は中腰の低い姿勢で構え、取は左足前さばきから、受を後ろに崩し、右脚で受の右膝後ろを刈って投げる。



ポイント

慣れてきたら、受は立位になり、右足を前に出し、左膝を軽く曲げて構え、取に右脚を刈られた時に、左足を支えに倒れやすい姿勢をつくる。

3 固め技の基本動作

ここでは「けさ固め」を例に、基本動作と固め技の関連を示している。投げ技と同様に基本動作と固め技は一連、一体の関係にあり、それぞれの技能を関連付けて身に付けることが大切です。

(1) 姿勢



片膝をついた姿勢



仰向けの姿勢



固め技の姿勢は、基本として片膝をついた姿勢と、仰向けの姿勢があります。片膝つきの姿勢は、一方の膝を畳についてつま先を立て、他の脚は立て、上体をまっすぐにした姿勢であり、主に攻撃の姿勢です。仰向けの姿勢は、丸めた背中の一部が畳につき、頭をあげ、腋を締めて、腕・脚を曲げた姿勢です。主に防御の姿勢であるが、腕や脚を使うことにより攻撃の姿勢にもなります。背中全体が畳についた姿勢は自由な攻防ができません。

陥りやすい欠点

背中全体をついた姿勢

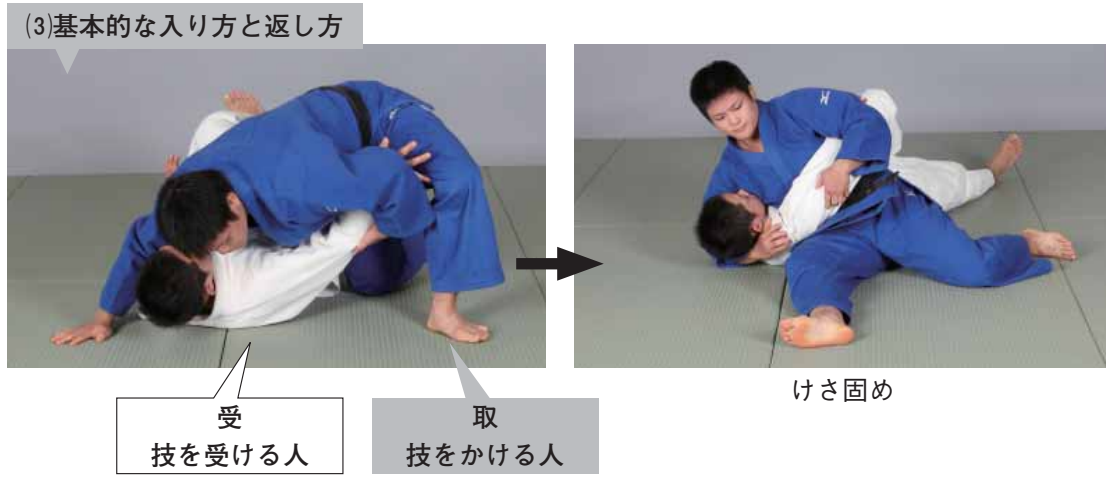


基本姿勢のイメージ

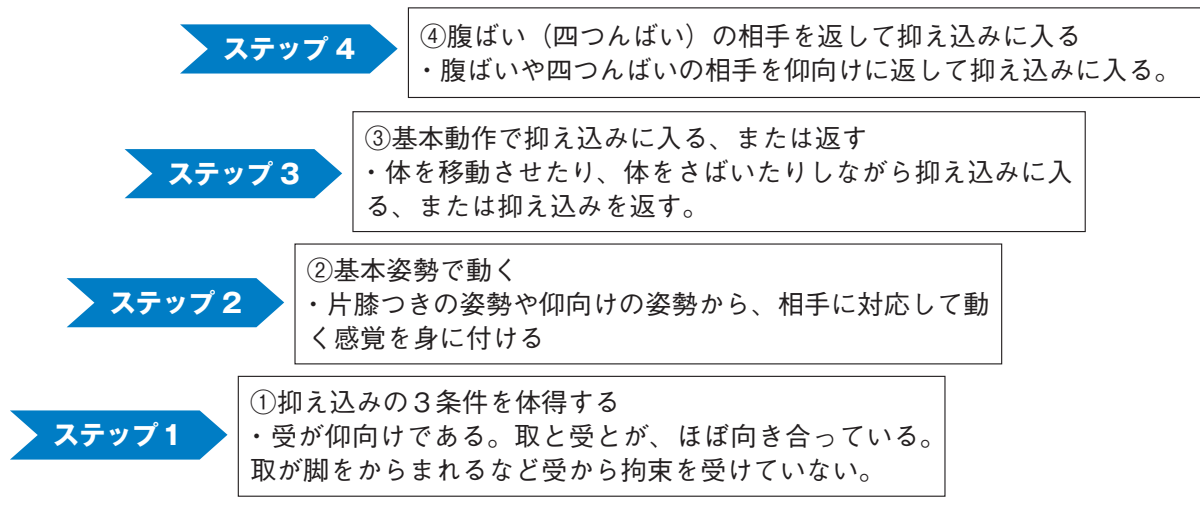


お互いに正対して向き合った固め技の基本的な組み方。

※本書では、技をかける人「取」を青の柔道衣、技を受ける人「受」を白の柔道衣で統一した。



基本動作から抑え技へのスモールステップ



スモールステップの活用

ここでは基本動作から抑え技への練習段階をスモールステップで示している。投げ技に比べて抑え技は危険な体勢を理解させ、その状態を相手に知らせる「参った」の合図を教えれば安全確保もしやすくなります。まず、ステップ1の抑え込みの3条件を体得させ、自由練習などで実際の攻防を行わせながら、必要に応じて例示された内容を選択して指導すると効果的です。

危険な体勢の例

首を絞めること 関節を制すること

頭をかかえ込む

首や背骨を無理に反らせる

関節の可動域を越えて制する

「参った」の合図

相手または畳を2回以上叩くことで危険な体勢や苦しい状態を相手に知らせる。
取は常に受の状態に気を配り、かばいながら制する気持ちを持つことが大切である。

(2) 体のさばき

固め技の攻防に必要な体のさばきには、体の移動、体（腰）をひねる、体を開く、体を反らす、体を曲げる、体を横にかわす、腋を締める、脚を伸ばす、脚を回すなどがあります。

① 体の移動

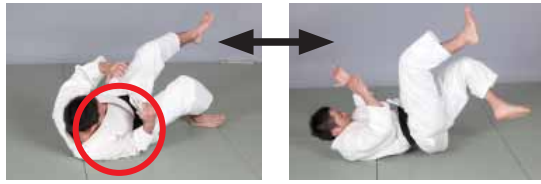


前進 ← → 後退
片膝つきの姿勢で前進、後退をする。

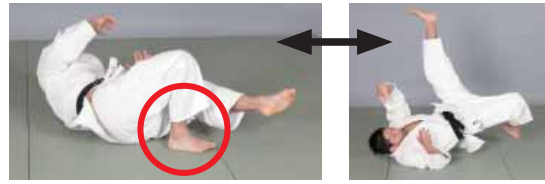


右に回る ← → 左に回る

仰向けの姿勢で左右に回る。



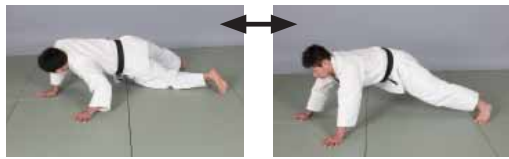
肩を使う



脚を使う

肩と脚を使って頭の方や足先の方へ移動する。
攻撃されたり、抑え込まれた時、逃げるために使う

② 体（腰）をひねる



両脚を開き体（腰）を左右にひねる。
抑え込んだときの体重移動に使う

③ 体を開く



腰を捻り、左右の脚を踏みかえる。
抑え込んで体を変化する時に使う

④ 体を横にかわす



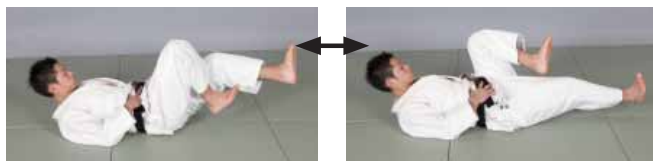
脚と肩を使い、えびのように体を左右に曲げる。
攻撃されたり、抑え込まれた時、逃げるために使う

⑤ 腋を締める



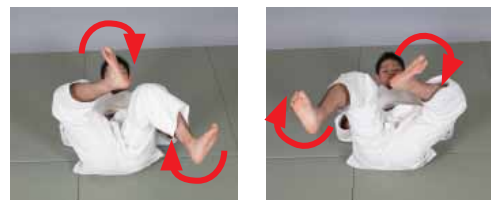
両腕で体を引きつけ前進し、腋を締める。
抑え込んで相手を制する時に使う

⑥ 脚を伸ばす



踵に力を入れ脚を交互に蹴り伸ばす。
攻撃に対して蹴り伸ばして防御する時に使う

⑦ 脚を回す



膝を軽く曲げながら交互に脚を外側や内側に回す
攻撃を防御したり、相手を返す時に使う

ステップ 1

①抑え込みの3条件を体得する



練習例 抑え技を考える

取と受を決め、①取は片膝つき、受は仰向けの基本姿勢になる。②③取は抑え込みの条件を満たすように受を抑え込む。④受は抑え込みの条件をはずすよう逃げる。

抑え込みの3つの条件

- 受が仰向けの姿勢である。
- 取が受とほぼ向き合っている。
- 取が脚を絡まれるなど受から拘束を受けていない。



練習 受は仰向け姿勢、取は片膝つきの姿勢から、抑え込みの条件を満たす抑え方に入る

ステップ 2

②基本姿勢で動く

練習 1 相互に基本姿勢のままで前後に動く



練習例 基本姿勢の鬼ごっこ I

AとBを決め、○Aは片膝つき、Bは仰向けの基本姿勢になる。○AまたはBが基本動作を使って前後に動く。○もう一方がそれを追うように前後に動く。○慣れてきたら動きを早くする。

練習 2 片方が立ち姿勢になり、左右に動く



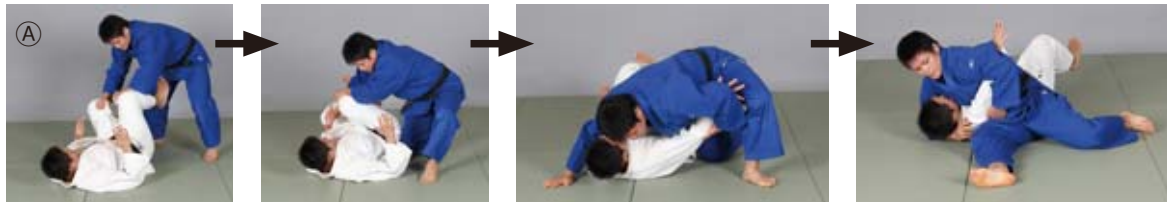
練習例 基本姿勢の鬼ごっこ II

取と受を決め、○取は立ち姿勢、受は仰向けの基本姿勢になって正対する。○取が左右の動きを使って受の頭にタッチをする。○受は頭に触れられないように素早く動き、常に取に脚を向けて正対するように逃げる。

(3) 基本的な入り方と返し方

① 仰向けの相手に対する抑え込みの入り方

ア 両脚を制しながら入る方法 ①両脚を横にさばきながら入る ②両脚をまたぎながら入る

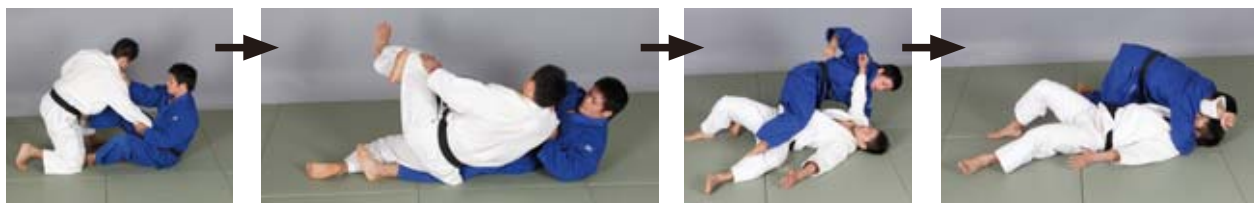


イ 片脚を制しながら入る方法 片脚をきめながら横から攻める



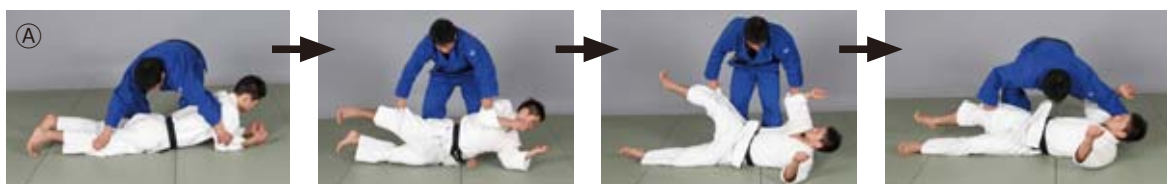
② 上から攻撃してくる相手の返し方（下からの返し方）

ア 体側へ返す方法 受の片腕を両手でつかみ、両脚を使って横に返す

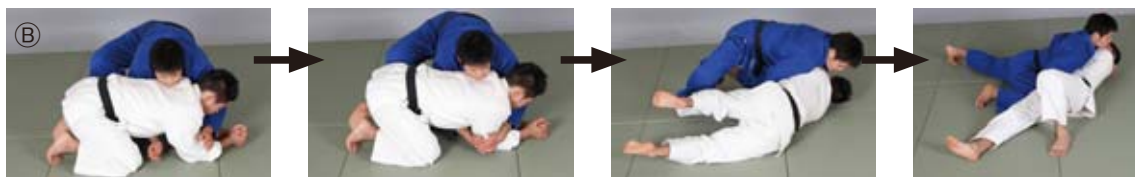


③ 腹ばいや四つんばいの相手の返し方（上からの返し方）

①受の袖とズボンをつり上げる



②両腕で受の腕を外から内側に引き込みながら返す



抑え技への入り方としては、相手の両脚を制しながら入る方法と片脚を制しながら入る方法があります。脚の方から攻めてくる相手への基本的な対応の仕方としての簡単な返し方には、自分の体側へ返す方法があります。また、腹ばいや四つんばいで防御している相手には、体側に返して抑え技に入る方法があります。

ステップ3

③基本動作で抑え込みに入る、または返す

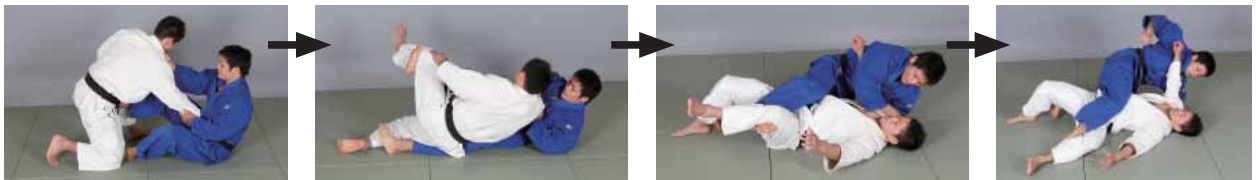
練習1 抑え込みに入る



練習例 基本姿勢から抑え込みへ

取と受を決め、○取は立ち姿勢、受は仰向けの基本姿勢になって正対する。○取が左右の動きを使って受の横にまわり込み抑え込みに入る。○受は素早く動き、常に取に脚を向けて正対するように防御する。

練習2 抑え込みにくる相手を下から返す



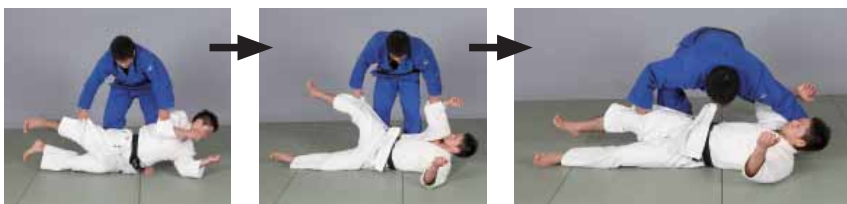
練習例 抑え込みにくる相手を返す

取と受を決め、○取は仰向けの基本姿勢、受は片膝つきの姿勢になって正対する。○受が取を上から抑え込もうとする。○取は脚を使って受を横に返して、反対に抑え込みに入る。

ステップ4

④腹ばいの相手を返して抑え込みに入る

練習 腹ばいや四つんばいの相手を返して抑え込みに入る



腹ばい

受の袖とズボンをつり上げる



四つんばい

受の片腕を両腕ですくい、横に倒す

練習例 腹ばい（四つんばい）の相手を返して抑え込みに入る。

取と受を決め、○受は腹ばいまたは四つんばいの姿勢で返されないように防御する。○取は上から相手を仰向けに返して抑え込みに入る。

第2節 投げ技、抑え技等

对人的技能については、基本的な技の解説と練習法及び安全指導の留意点などを示している。投げ技は、講道館柔道では、手技、腰技、足技、捨て身技などに分類されるが、本書では、学習指導要領解説の考え方にに基づき、崩しや体さばき、受け身のとり方が同系統の技を、支え技系、まわし技系、刈り技系、払い技系、捨て身技系として示した。固め技については抑え方の系統性により、本書ではけさ固め系、四方固め系、肩固め系として分類し示している。投げ技、抑え技ともに技をかける方を「取」、受ける方を「受」として表記している。投げ技については、右組みを標準としている。

系統別の投げ技の分類例

(1) 支え技系：取が前さばき（後ろさばき）で受を前に崩し、受が右足を支点に横受け身をとる技のまとまり。

膝車、支え釣り込み足などがある。

膝車



(2) まわし技系：取が前回り（後ろ回り）さばきを使って受を前に崩し、受が右足を支点に横受け身、または宙を舞うように前回り受け身をとる技のまとまり。

体落とし、大腰、つり込み腰、背負い投げ、払い腰、跳ね腰、内股などがある。

体落とし



(3) 刈り技系：取が前さばき（後ろさばき）で受を後ろに崩し、受は左足または右足を支点に後ろ受け身をとる。進んだ段階では宙を舞うように後ろ受け身をとる技のまとまり。

大外刈り、小内刈り、大内刈りなどがある。

大外刈り



(4) 払い技系：歩み足で前後に移動したり、継ぎ足で横へ移動する時などに、受を横や斜め横方向に崩し、受は足を払われ宙を舞うように横受け身をとる技のまとまり。

送り足払いなどがある。

送り足払い



(5) 捨て身技系：取が前さばきや後ろさばきから体を捨てながら受を前や横に崩し、受は宙を舞うように前回り受け身をとるわざのまとまり。

巴投げ、浮き技などがある。

巴投げ



<参考>

講道館柔道の投げ技の分類例

- (1) 手技：上肢を主に使用してかける技であり、背負い投げ、体落としなどがある。
- (2) 腰技：腰部を主に使用してかける技で、大腰、釣り込み腰、払い腰、跳ね腰などがある。
- (3) 足技：下肢を主に使用してかける技であり、膝車、支え釣り込み足、送り足払い、大内刈り、小内刈り、大外刈り、内股などがある。
- (4) 真捨て身技：「取」の体を真後ろ方向に捨てながらかける技であり、巴投げなどがある。
- (5) 横捨て身技：「取」の体を横方向に捨てながらかける技であり、浮き技などがある。

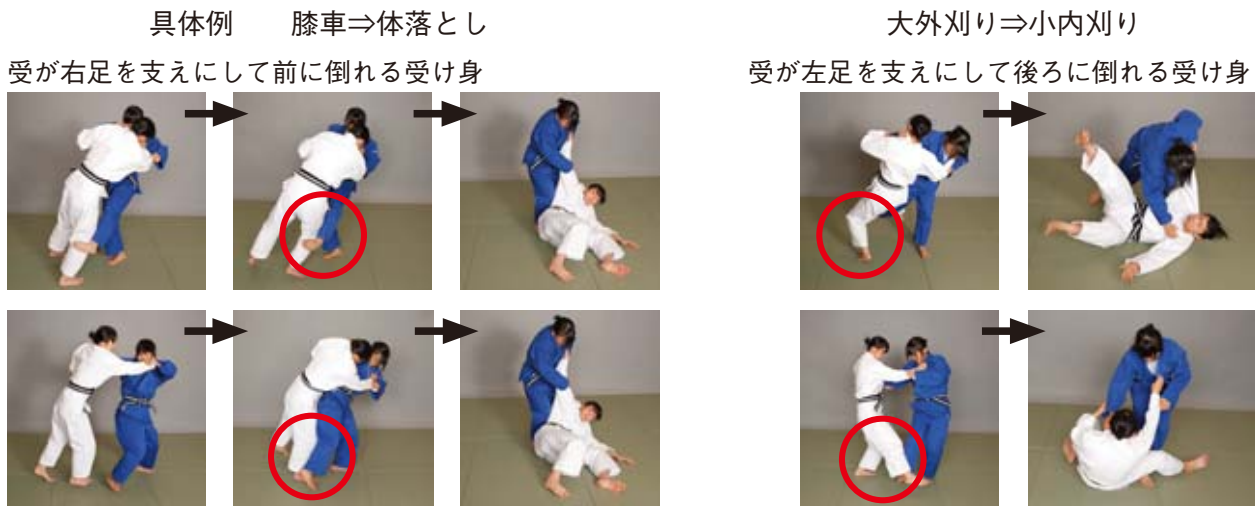


技の解説は右組みを基本に行い、「取」の右手を「つり手」、左手を「引き手」と表現する。

1 技の系統性を生かした指導のあり方

(1) 技の系統性を生かして技を発展させる。

崩し、体さばき、受け身のとり方などが同系統の技を順序立てて計画的に指導することが大切です。初歩の段階では、受け身の取り方が同系統の技を順番に指導することが実践的な受け身の習熟につながります。進んだ段階では、同系統の既習技を使って、崩し、体さばき、受け身を復習しながら、新しい技の習得へと発展させることが考えられます。



(2) 同系統の技をまとめて指導する。

初歩の段階では、引き手やつり手などの細かい使い方にこだわらず、同系統の技をまとめて指導します。進んだ段階では、同系統の技のまとまりの中から自分のかけやすい技を発見させるなど、生徒が主体的に技を選択し自分の得意技へと発展できるようにします。

支え技系の技のまとまり例



取の支える左足の位置の違いでまとめる

まわし技系の技 I のまとまり例



取のつり手の使い方と位置の違いでまとめる

まわし技系 II の技のまとまり例

左足を軸足にして、右脚の使い方の違いでまとめる



2 投げ技

【支え技系】

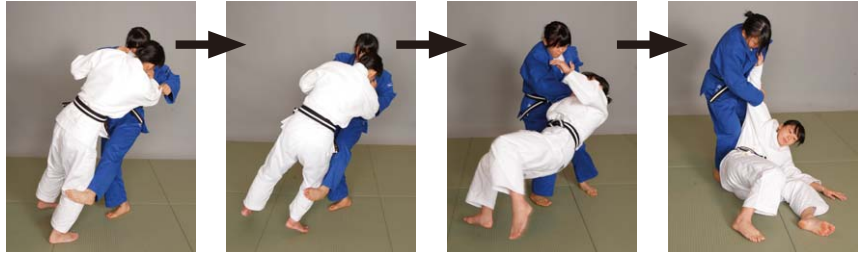


膝車

(1) 技の説明

「取」は、「受」を右前すみに崩し、「受」の右膝に、左足裏を当て、それを軸に車のように回転させて「受」の前方に投げる。

技と受け身のイメージ



(2) 技のかけ方

① 初歩のかけ方



受け身のとり方
「受」は、「取」の体さばきに合わせて横受け身をとる

「取」は前さばきで、両膝つきの「受」を前に崩し、左足裏を「受」の膝に当て前方に投げる

上から見た技と受け身のイメージ



② 基本のかけ方



受の協力

「受」は、腰を引かず、右足を支えに回転しながら、横受け身をとる