

# 第 5 章

## 練習法と試合

第1節 練習法

第2節 試合

## 第1節 練習法

### 1 柔道の練習の留意点

柔道の指導では、生徒の体力や技の習得の程度に応じた適切な練習や試合の仕方を工夫し指導することが、学習効果を高めるとともに、安全を確保する上からも極めて大切です。指導に際しては、まず、生徒の健康状態や体調、技能や体力の程度、関心や意欲などを把握し、次に、生徒に練習内容や方法を説明し、生徒自らが課題を設定して自主的、計画的に取り組むことができるようにします。

指導方法としては、個別指導、グループ別指導、習熟度別指導、様々な資料やビデオ等の活用、課題研究、対話などがあります。生徒の体力や技の習得の程度に応じて練習方法と内容を工夫しながら生徒の自主的主体的な学習活動を促すことが大切です。

授業を始める前には、まず柔道場の安全を点検等を（参考資料1参照）します。また、生徒の健康状態を把握します。禁止事項を守ることなど練習における注意事項を確認します。その上で、準備運動を十分に行います。特に、準備運動は、柔道の基本動作や受け身などを組み入れ、ケガの防止だけでなく、興味、関心を高めながら効率的、効果的な授業の導入とすることができます。

技能の学習では、基本動作、特に受け身の習得が技の上達のためにも、事故防止の面からも大切です。初歩の段階からスモールステップで基本動作や投の動作と関連付けて受け身を十分に習熟することが大切です。また、一般的に崩しやかけ方の個々の要領は理解できるのですが、崩しながらかけるときの動きや、技をかける機会については、理解はできても実際に行うことがなかなかできない場合が多いものです。崩しとかけを一連の動作として行えるようにするには、練習の過程を通じて固定的な姿勢の練習だけでなく、動きを使って、移動しつつ崩しながらかける練習を繰り返し行うことが大切です。

練習法については、かかり練習で、崩し、体さばき、かけを身に付け、さらに移動しながら動きの中で練習することによって柔道の技の原理がより実際に理解することができます。そして、移動の範囲を拡大するだけで約束練習へと容易に進むことができます。また、自由練習へも発展させることができる。「形」については、技の原理や工夫の仕方、さらに伝統的な行動の仕方を習得する上で有効なので、学習段階や授業時数などに応じて適切に取り扱うことができるようにします。

また、練習を終える際には、必ず整理運動を十分に行い、心身を静めます。ストレッチングや、マッサージなどを取り入れると効果的です。柔道の練習では、通常、練習の前後に整列して正座をします。これは武道独特の行動の仕方であり、意図的、計画的に正座や黙想などの機会を設けることで、繰り返し伝統的な行動の仕方やそのよさに触れさせることが大切です。

### 2 伝統的な練習法

#### (1) かかり練習

同じ技を繰り返し練習し、崩し、体さばき、かけ方、力の使い方などを身に付ける方法で、固定

姿勢と移動しながらの方法があります。

### ① 固定姿勢

立ったままでいる相手に技をかける。最初はゆっくりと正確にかけて要点と技のかたちを覚え、次第に速さと強さを増していきます。繰り返し行っても技のかたちが崩れることなく、一連の動作が正確に行えるようにすることが大切です。

### ② 移動しながら

相手を1、2歩押し、あるいは引き出す移動の中で技をかけます。最初は、ゆっくり行い、次第に正確さとスピードを高めるとともに、技をかけるタイミングとそれに伴う体の動きを身に付けるようにします。次の段階では、歩み足や継ぎ足を利用して、移動範囲を広げ、いろいろな方向へ移動することで、約束練習に近づけるようにします。

このように、かかり練習は、技の習得、工夫、陥りやすい欠点の矯正などに欠かせない練習法です。また、筋力、瞬発力、スピードなどを高めるために行う場合もあります。

## (2) 約束練習

かかり練習で習得した個々の技をさらに上達させるため、技や移動条件を互いに約束して練習する方法です。自由練習の前の段階として重要な練習法で、練習内容は、かかり練習に近いものから自由練習に近いものまで幅があります。この練習段階で、相手の動きを利用して素早く技をかける機敏な動作、自由自在に変化でき正しい姿勢、崩し、体さばき、かけ、力の使い方などの調和的な動きなどを十分に身に付けることが大切です。無理な姿勢から強引にかけたり、崩れた姿勢にならないように、あくまでも正しい技を習得、上達させるための練習であることを理解させて指導します。

かかり練習と約束練習では、相手の姿勢や動作が重要なポイントとなります。相手が正しい姿勢（自然体）で適切に移動（すり足、継ぎ足）することが大切で、崩す前に崩れたり、かける前に転んだりすると、うまく投げることができません。お互いに協力し合うことが必要で、そのことをよく理解させましょう。約束練習は、そのねらいに応じて、いろいろな方法があります。以下に、その一例を示します。

- ① 取と受を決め、投げる回数や移動の方法や方向を約束して行う。
- ② 取が複数の受を連続して投げる。
- ③ 取と受が交互に投げ合う。
- ④ 取と受を決めるが、受が取の技をこらえたり、受が技をかけたりと、次第に自由練習に近い方法で行う。

なお、固め技においても、入り方、攻め方の約束的な動きを決めて反復して約束練習を行うことは効果的です。

## (3) 自由練習

自由練習は、かかり練習や約束練習で習得した崩し、体さばき、かけ方、力の使い方などを総合的に練習する方法です。柔道の学習指導の過程全体から見ると、かかり練習や約束練習は基礎的段階であって、この自由練習の段階で柔道の特性が強く発揮され、関心も高まり、より高い教育的効果が期待できます。練習にあたっては、次の点に留意します。

- ① 正しい姿勢（自然体）、軽快な動き（すり足、継ぎ足）で練習する。

自然体の姿勢が基本である。力まず、必要なとき、必要なところに力を入れるようにします。変形の姿勢や力んで硬くなっていると、相手の変化に適切に対応することができません。

勝負にこだわるあまり試合と同じような練習を行う傾向も見受けられますが、そのような練習では、かける技に無理が生じ、姿勢も偏ったものになってしまいます。練習においては、投げられることを恐れず、嫌わず、正しい姿勢で攻防することが大切です。

② 技能の程度に応じて練習する

体格や体力は、人によって様々であり、得意技もいろいろです。初歩の段階では、安全に配慮して、同じような体格や技能の者同士で練習させることが重要です。自由練習に慣れた進んだ段階では、相手に応じて、崩し、体さばき、かけ、力の使い方を工夫することが必要になります。技能の程度が高まった場合、相手に応じることのできる技術を体得するには、多くの相手と練習することも考えられますが、その際練習相手の技能程度（三通り）に応じて、それぞれ次の点に留意して練習すると、安全を確保する上でも有効です。

ア 相手の技能が上の場合（捨て稽古）

防御に回らず、投げられることを厭わないで、臆することなく、自ら受け身を取る覚悟で、積極的に技をかけ、上達を目指します。

イ 相手の技能が同等の場合（互角稽古）

技をかける機会を捉えて技を施し、相手の技を防ぎ、互角の攻防を展開します。

ウ 相手の技能が下の場合（引き立て稽古）

相手の動きや技に応じて調子を合わせ、相手を引き立てながら練習します。力に頼らない合理的な技のかけ方を研究しながら練習します。

③ 身に付けた得意技で攻防の幅を広げる

相手との攻防を繰り返す中で、自分の体格、体力に合った得意技を身に付けるようにします。自由練習では、その得意技を軸として技の連絡変化を組み立てることなど、技の研究、工夫、そして柔道への関心を高めることが大切です。

④ 相手を尊重する態度を身に付ける

柔道において最も大切なことは、攻撃防御の練習を通じて相手を尊重する態度を身に付けることです。対戦相手を敵と考えるのではなく、同じ「道」を追求する仲間であることを常に説明し、その意義を理解させましょう。

### 3 学習段階に応じた練習法の活用例（投げ技）

	主に中1・2	主に中3・高1	主に高2・3
かかり練習	正しい姿勢でゆっくりと正確に入る。特に受の姿勢に注意する。	自分に合った技を、回数を多く練習して得意技をつくる。	得意技を中心に、スピードと力強さを意識して技を磨く。
約束練習	初めはその場で、次に2～3歩の動きを使って投げる。	前後、左右の動きや連絡技を使って投げる。	得意技を中心に、連絡技や変化技なども使って投げる。

自由練習	技能の程度に応じた適切な条件を設定する。約束練習の要領で、交互に技を掛け合うが、腰を引いたり、手を突っ張らなければ多少の防御はよしとする。	技能の程度に応じた適切な条件を設定する。防御より技をかけることを重視して、相互に得意技を掛け合うようにする。	技能の程度に応じた適切な条件を設定する。攻防の中で得意技をかける機会やタイミングを磨く。
------	---	--	--

## 4 形

形とは、柔道の代表的な技を体系づけてまとめたものであり、攻防の理論や技の実際を学ぶためにつくられたものです。具体的には、取と受にわかれ、技の合理的な動き（理合い）に従って、決められた手順で技をかけたり、受け止めたり、それを反撃したりなど、一連の攻防を系統立てた技のまとまりです。それを反復することで合理的な技のかけ方や技の攻防を習得するねらいがあり、これも伝統的な練習法のひとつと言えます。

### (1) 形の種類

形には、投の形、固の形、極の形、柔の形、五の形、古式の形、護身術などがある。中でも投の形、固の形、柔の形などが、約束練習や自由練習などにも応用できる比較的授業で扱うことに適した形です。授業で形を用いる場合は、ねらいを明確にして授業時数や生徒の実態、技能の程度に応じて適切に取り扱うようにします。形の特徴と技の名称は以下の通りです。

① 投の形 投げ技の原理（崩し、体さばき、かけ、力の使い方）を示す。15本。

手技 浮落し、背負い投げ、肩車

腰技 浮き腰、払い腰、釣り込み腰

足技 送り足払い、支え釣り込み足、内股

真捨て身技 巴投げ、裏投げ、隅返し

横捨て身技 横掛、横車、浮き技

② 固の形 固め技の原理（要点、体さばきなど）を示す。15本。

抑え技 けさ固め、肩固め、上四方固め、横四方固め、崩れ上四方固め

絞め技 片十字絞め、裸絞め、送り襟絞め、片羽絞め、逆十字絞め

関節技 腕がらみ、腕ひしぎ十字固め、腕ひしぎ腕固め、腕ひしぎ膝固め、足がらみ

③ 柔の形…攻撃防御の方法を、ゆるやかな動作で示す。15本。

第1教 突出（つきだし）、肩押（かたおし）、両手取（りょうてどり）、肩廻（かたまわし）、  
腮押（あごおし）

第2教 切下（きりおろし）、両肩押（りょうかたおし）、斜打（ななめうち）、片手取（かたてどり）、  
片手拳（かたてあげ）

第3教 帯取（おびとり）、胸押（むねおし）、突上（つきあげ）、打下（うちおろし）、両眼突  
（りょうがんつき）

### (2) 形の効果的な活用

① 約束練習の一つとして扱う。

形は、技の種類や移動条件をあらかじめ定めて練習するものです。したがって、約束練習の一つとして形の一部を抜き出して活用すると効果的です。

② 技の学習のまとめや発展に活用する。

例えば、背負い投げを学習した後に、「投の形」の一本背負い投げで技の理論を理解し、背負い投げに入るタイミングや合理的な掛け方を確認します。このように合理的な技のかけ方や攻防の仕方など、技の学習のまとめの機会とします。

また、捨て身技は、安全面を考慮して自由練習などの実際の攻防ではなく、形として、巴投げ、浮き技などの自分の身を捨て（倒れ）ながら相手を投げる技術を体験させるなどの工夫が考えられます。

③ 既習技を組み合わせたオリジナルの形をつくる。

形の動きや移動の条件を利用して、既習技で構成したオリジナルな技の組み合わせをつくり、それを「～の形」として授業の中で繰り返し練習を行い、既習技の習熟を図りましょう。

## 第2節 試合

### 1 試合の行い方

柔道の試合には、個人試合と団体試合があります。団体試合の勝敗の決め方には、点取り方式と勝ち抜き方式があります。順位を決める方法としては、トーナメント形式やリーグ戦形式、また、その両者を組み合わせた形式のものなどがあります。また、個人試合においては、勝ち抜きによる得点方式で順位を決める方法もあります。授業で扱う試合は安全などの配慮から、技能別、体格別、体重別などの試合が考えられますが、いずれも学習や指導の段階に応じて学習の効果が上がるように創意工夫する必要があります。中学校や高等学校の入学年次の試合では、個々の生徒の技能の状況をよく把握し、技能の程度に応じた安全な試合を工夫することが重要です。

中学校では試合形式に慣れるために、受け身などの基本動作や基本となる技のできばえを競い合う、ごく簡単な試合を工夫して行うことが考えられます。一般的に初歩的な段階の試合は、団体試合の点取り方式を中心に行うことが考えられます。また、留意点として試合では手で突っ張り腰を低くして防御する動作を禁じ、正しく組んで自由練習のように攻防しあうことを重視します。さらに、勝負の判定は、技の判定基準や評価の仕方が十分に身につけていない段階では、一定時間内で投げた回数や抑えた時間や回数などによって勝敗を決める方法など客観的な数値による判定を工夫することなどが考えられます。高校では生徒の技能や学習段階が進むにしたがって、技能の程度等に応じた試合の行い方を工夫します。以下に、(ごく)簡単な試合を行う場合のいくつかの留意点を挙げます。

#### (1) 体格や技能

技能の未熟な生徒にとって、体重や身長などの体格差は安全面の不安だけでなく、勝てる見込みがないと思えば興味をそぐものとなります。初歩の段階では、できる限り同じ体格の者と対戦させます。また、技能に差のある者との対戦も同様に安全面から配慮が必要となります。さらに、学習していない技は、事故などの危険が伴います。技能の程度に応じて厳格に使用する技に制限を加えることが重要です。

#### (2) 試合場と試合時間

授業では正規の試合場にはこだわりません。各学校の柔道場や体育館の実態に応じて、安全面を優先しながら試合場の広さや配置、となりとの間隔を工夫しましょう。特に、教師が全体の試合を見渡せることのできるような配置にすることが重要です。試合時間は、初歩の段階では、1～2分程度から始め、技能や体力が向上し、試合に慣れるにしたがって長くします。技能や体力の向上の程度、試合の経験等に応じて試合時間を検討することが重要です。

#### (3) 技の判定基準と禁止事項

投げ技の判定は、それを見極めるために体験を積む必要があります。初歩の段階では、投げたら一本とし、投げた本数などで勝敗を決めます。次の段階では、一本と技ありの2段階、さらに、一本、技あり、有効の3段階にすることが考えられます。このように生徒の技を見極める力に応

じて判定をより細分化しましょう。その際、初歩の段階では、各学校の生徒の実態を踏まえ、例えば、背中をついたら一本、腰をついたら技あり、膝をついたら有効など、誰でもわかりやすい判定基準を設けるようにするとよいでしょう。また、抑え込みは、まず、抑え込みの条件を確認します。抑え込みの判定基準は客観的な時間で判断するので、正規のルールを参考にしますが、例えば、初歩の段階では、生徒の技能や体力を踏まえ、10秒間抑え込んだら一本とするなど、時間を短縮することが必要です。また、学習していない技や禁止技などの危険な技や動作を厳禁とし、違反した場合は、反則負けにするなど、安全面を優先して、教育的な配慮からルールを厳格に定め指導を徹底することも重要です。

## 2 学習段階に応じた試合の仕方

初めは、自由練習の延長として「ごく簡単な試合」を置き、技のできばえを試し合ったり、学習した技を使って少しずつ試合の仕方に慣れることをねらいとします。また、ある程度技能の進んだ段階では、「簡単な試合」へと適宜工夫を加え、試合のルールや審判法を段階を追って変えていきます。このような考えをもとにした学習段階に応じた試合の行い方の例を別表に示します。

以下に示した試合例はあくまでも例であり、各学校においては、生徒の技能の程度や武道場の広さ等を十分に勘案し、安全を確保した状況で実施することが重要です。

### 試合例

	主に中1・2	主に中3・高1	主に高2・3
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> <li>○基本動作や投げ技を使い、技のできばえを試し合うことができる。</li> <li>○抑え技を使い、ごく簡単な試合を楽しむことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○既習技や連絡技を使い、試合の中で、相手の動きに応じた攻防ができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○得意技や技の連絡変化を使い、相手の動きに応じた攻防を展開して、試合を楽しむことができる。</li> </ul>
留意点	<ul style="list-style-type: none"> <li>○正しい投げ技を身に付ける観点で、技の攻防ではなく、できばえを競い合う。</li> <li>○教師が投げ技のできばえを判定して技を試し合うことに慣れる。</li> <li>○抑え技は反則行為のないように指導を徹底して、生徒が相互に審判をしながら身に付けた技で攻防をすることの楽しさを体験させる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○試合を自分の課題を見つける機会とする。</li> <li>○投げ技から抑え技への連絡を重視する。</li> <li>○体格や技能を考慮した対戦で行う。</li> <li>○生徒が審判をできるようにする。</li> <li>○試合のルールや禁止事項を徹底する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○試合で得意技を決めるための課題を持つ。</li> <li>○試合形式を工夫して興味関心を高める。</li> <li>○体格や技能の程度を考慮した対戦で行う。</li> <li>○反則を適切に取り、安全に配慮しながら試合の攻防をより積極的にする。</li> </ul>

具体例	<p>例1 投げ技 試合形式：紅白戦 交互に投げ合う約束練習で教師が審判になり、進退動作、崩し、体さばき、受け身などの基本動作や技のできばえを判定する。</p> <p>例2 抑え技 試合形式：3人1組（1人審判） 試合時間：1分 判定基準：10秒抑えたら1本 開始姿勢：長座の背中合わせなど</p>	<p>例1 試合形式：紅白戦 判定基準：投げた本数</p> <p>例2 試合形式：団体戦 試合時間：2分 判定基準：一本、技あり 抑え込み：20秒で1本、15秒で技あり、投げ技は2段階の判定に慣れる。</p>	<p>試合形式：団体戦、個人戦、リーグ戦、トーナメント戦 判定基準：有効以上 反則：「指導」の反則を累積して取る。</p>
-----	---	--	---

### 3 試合運営と役割分担

試合をより適切に運営していくためには、事前に綿密な計画を立て、役割分担を決めて行うことが必要で、生徒が自主的、主体的に試合を運営できるように指導することが大切です。そのためには規則の理解と確認、試合の方法、試合の進行、役割分担などを決め、試合に必要な設備、用具も準備しましょう。試合に必要なものには、記録用紙、掲示板、いす、ストップウォッチ、ベル、旗、紅白の紐などがあります。各係は、自分の役割をよく理解し、責任をもって分担する必要があります。具体的には、記録係は、記録用紙を用意し、正しくわかりやすく記録します。掲示係は、組み合わせや掲示の仕方を覚え、試合を円滑に進めます。時計係は、いつどのようなときに時計を動かし、また止めるかを理解し、正確に計るよう心掛けます。審判は、初歩の段階では、教師や生徒の経験者が模範を示し、その審判の仕方で行います。進んだ段階では生徒が審判を行い、状況によって審判員を多くしたり、少なくしたりします。なお、主審になった生徒は、試合者の動作が見やすい場所へ必要に応じて移動し、「始め」「待て」「一本」「抑え込み」など、試合の進行や判定に関わる発声や動作などを明確に表示します。副審になった生徒は、主審に任せきりにならず、自分が主審になっているつもりで、自分の意見をはっきりと表示することが大切です。試合の経験が多くなるにしたがい、全員が審判員の経験をもつように配慮することが望まれます。

