

## 資料

- 資料 1 柔道の授業の安全な実施に向けて
- 資料 2 柔道試合審判規定について
- 資料 3 講道館柔道の技名称

# 資料1 柔道の授業の安全な実施に向けて

## 1 はじめに

### (1) 平成24年度からの新しい中学校学習指導要領の実施

○平成24年度から新しい中学校学習指導要領が全面実施されます。

今回の学習指導要領の改訂では、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までの12年間を見通して、①各種の運動の基礎を培う時期（小1～4）、②多くの領域の学習を経験する時期（小5～中2）、③卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期（中3～高3）という3つの発達の段階でとらえ、指導内容の体系化を行っています。

○武道は、中学校第1学年及び第2学年では、これまで「武道又はダンス」としての選択領域でしたが、上記のような考え方により、新しい学習指導要領では、「武道」と「ダンス」を含めた全ての領域が必修となります。

中学校 保健体育(体育分野)の領域構成について

※黄色の領域:必修

＜現行＞		＜改訂＞	
学年	領域	学年	領域
1年	必修 必修 必修 必修 必修 必修 選択	1年	必修 必修 必修 必修 必修 必修 必修 必修
	体育に関する知識 体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 球技 ダンス 武道		体育理論 体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 ダンス 球技 武道
2年	必修 必修 選択 選択	2年	必修 必修 器械運動 陸上競技 水泳 ダンス 球技 武道
	体育に関する知識 体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 球技 ダンス 武道		体育理論 体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 ダンス 球技 武道
3年	必修 必修 選択 選択	3年	必修 必修 器械運動 陸上競技 水泳 ダンス 球技 武道
	体育に関する知識 体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 球技 ダンス 武道		体育理論 体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 ダンス 球技 武道

注)1学年及び2学年において示されている領域をすべての生徒が履修

○もちろん、これまでも選択領域の中で「武道」の授業の充実を進めてこられた学校もある訳ですが、そのような学校においては、これまでの経験と実績をもとに、安全に配慮しながら、さらに授業の充実を図っていただくことが重要です。

○一方、初めて「武道」の授業に取り組もうとする学校もあるでしょう。

また、武道の中でも特に「柔道」については、「危険ではないのか」といった不安の声もありますが、指導体制を整備し、生徒の状況をしっかり把握し、無理がない指導計画に基づき、安全に十分配慮して進めていただければ事故を回避することができます。

- 柔道を含めた体育活動中の事故の防止対策については、「体育活動中の事故防止に関する調査研究協力者会議」で検討を進めていただいております、別途その報告書がまとまる予定ですが、この資料では、特に初めて柔道の授業に取り組むような学校の関係者にも、安全管理のために留意する事項等について、わかりやすくお示しすることを念頭においてまとめています。生徒の安全な指導のため、是非御活用ください。
- また、体育の授業で柔道が扱われることに対して不安を抱く保護者の方々などにも説明できるようにすることにも配慮していますので、そういった形での利用も御検討ください。  
なお、この資料は文部科学省のホームページ  
([http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/judo/1318541.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/judo/1318541.htm)) から入手し、印刷することも可能です。

## (2) 武道必修化の意義と目的

- 武道は、我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。
- 武道を学ぶことによって礼に代表される伝統的な考え方などを理解することが期待されます。また、相手の動きに応じて対応する中で、相手を尊重する態度がはぐくまれることも期待できます。

## (3) 中学校における柔道事故の状況と留意すべき点

- 武道が必修となることで、特に「柔道」を必修の授業として扱うことについては、「危険なのではないか」、「重大な事故が起きているのではないか」といった不安の声があります。
- しかし、(独)日本スポーツ振興センターの災害共済給付の給付件数を見ると、中学校の体育の授業における柔道の死亡事故は、平成元年度から平成21年度まで報告がなく、柔道については、授業中より運動部の活動中の事故が多いという実態があります。

ただし、授業中の事故についても、頭部の重篤（障害等級の1級～3級）な事故が、平成10年度から平成21年度に2件報告されていますし、捻挫や打ち身などの比較的軽いけがについては、さらに多く報告されています。

このような中、各学校において、柔道に限らず生徒の安全は最重要課題であり、安全管理に努めていくことが重要です。

## ①

柔道の死亡見舞金の支給件数(授業・部活動別含む)(H元年～H21年度)

	平元	平2	平3	平4	平5	平6	平7	平8	平9	平10	平11	平12	平13	平14	平15	平16	平17	平18	平19	平20	平21	合計
授業	2	0	0	0	0	1	0	2	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	10
内訳																						
小学校	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中学校	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
高等学校	2	0	0	0	0	1	0	2	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	10
部活動(クラブ活動含む)	5	7	4	6	4	6	2	4	5	4	2	1	1	5	4	1	4	1	0	1	4	71
内訳																						
小学校	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
中学校	0	2	1	2	0	3	1	2	0	2	1	1	0	3	2	0	3	0	0	0	0	2
高等学校	5	5	3	4	4	3	1	2	5	2	1	0	1	2	2	1	1	1	0	1	2	46
計	7	7	4	6	4	7	2	6	7	5	2	1	1	5	4	2	5	1	0	1	4	81

※ 年度別については見舞金を支給した年度

## ② 中学・高等学校での体育の授業等における死亡・重度の障害事故

一種目別・学年別発生件数

	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
陸上競技	10	12	15	19	18	13	87
水泳	4	4	4	3	3	6	24
バスケットボール	0	0	3	3	2	9	17
サッカー	0	0	2	1	7	6	16
器械体操等	2	0	3	2	2	1	10
柔道	2	0	0	1	4	2	9
バレーボール	1	4	0	1	1	1	8
その他	2	3	8	13	8	7	41
合計	21	23	35	43	45	45	212

※数値は平成10～21年度

## ③ 中学・高等学校での運動部活動における死亡・重度の障害事故

一種目別・学年別発生件数

	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
柔道	14	7	3	20	2	4	50
野球	3	6	2	14	7	3	35
バスケットボール	5	7	3	7	8	3	33
ラグビー	1	0	0	5	13	12	31
サッカー	5	2	1	9	3	6	26
陸上競技	3	3	1	6	4	2	19
バレーボール	2	4	1	3	3	1	14
テニス	4	3	1	4	2	0	14
剣道	1	3	2	4	3	0	13
器械体操等	0	1	2	3	5	0	11
水泳	2	3	1	2	2	0	10
ハンドボール	3	1	0	1	3	0	8
ボクシング	0	0	0	3	4	0	7
自転車	0	0	0	2	3	1	6
その他	1	6	2	16	11	5	41
合計	44	46	19	93	73	37	318

※数値は平成10～21年度

※①～③は、(独)日本スポーツ振興センターにおける災害共済給付のデータである。

※②③は死亡事故のほか重度の障害(1級～3級)を加えたものであり、①は死亡事故のみである。

※②③は事故発生年度で整理し、①は災害共済給付の支給年度で整理したものである。

○柔道の重大な事故の内容を見ると、体の部位としては頭部や頸部に多いこと、また、中学1年と高校1年の初心者に事故が多いことが特徴的です。

これは、技をかけられた際に受け身を十分とれなかった場合などに、頭部や頸部にダメージを受けたことが原因であると考えられます。

○柔道の指導を行う場合、頭を打たない、打たせないことが大変重要です。P18からP19にかけて、頭部に衝撃が加えられた場合に知っておくべき事項として、加速損傷、セカンドインパクトシンドローム等について記述していますので、参照してください。

※なお、運動部の活動における柔道指導については、・学年・体格・体力・有段者(経験者)と無段者(初心者)の技能レベル・関心、意欲等の多様な生徒が混在していること、

・試合を想定した練習機会が多いこと、

・勝利のために高いレベルの厳しい練習を生徒に課したり、鍛錬的な厳しい指導をしたりすることも時に見られること

などが授業との違いとしてあげられます。

このため、体育授業における柔道の指導と運動部の活動におけるいわゆる競技としての柔道の指導とは、分けて安全管理を行う必要があります。運動部の活動における柔道の指導は、体育の授業以上に注意して安全管理に努めていくことが重要です。

運動部の活動の指導における留意点の詳細については、追って出される「体育活動中の事故防止に関する調査研究協力者会議」の報告書を参照してください。

## 2 柔道の授業における安全管理のための6つのポイント

### 授業に入る前に

#### (1) 練習環境の事前の安全確認

- 柔道の授業を開始する前に、施設・設備、用具等について、事前にチェックしておきましょう。
- 特に、武道場や体育館など練習する施設の状況については、次のような点をチェックしておくことが重要です。

- ・畳が破れていたり、穴があいていないこと（破れた箇所等に足の指をとられ、けがにつながる可能性があります。）
- ・畳に隙間や段差がないこと（畳の隙間に足の指をとられ、事故につながる可能性があります。）
- ・釘やささくれ、<sup>びょう</sup>鋏などの危険物がないこと
- ・武道場がなく体育館等で授業を展開する場合は、弾力性のある適度に柔らかい畳を使用したり、安全な柵を設置したりするなど畳のずれを防ぐ対策をとること

#### (2) 事故が発生した場合への事前の備え

- 万一事故が発生した場合に対して、事前に備えておくことが必要です。
- 捻挫や骨折の恐れがある場合などの応急手当について、できるだけ事前に学んでおきましょう。
- 心臓発作などが起こる可能性もあります。必ず校内のAEDの所在や使い方などを確かめておきましょう。
- 必要に応じて、救急車を呼ばなければならない場合があります。どんな手続きで誰が呼ぶのか事前に校内で決めておきましょう。

さらに、保護者に連絡が取れるように、緊急連絡先を把握しておくことも必要です。これらのことは、事故発生時の対応マニュアルとして整備しておくことが重要です。

#### (3) 外部指導者の協力と指導者間での意思疎通・指導方針の確認

- 柔道の指導において、外部指導者の協力を得て、チームティーチングで指導することが安全で効果的である場合があります。

特に、これまであまり指導経験がなく、教員が不安を感じているような場合に、一人で指導させるのではなく、経験豊かな外部指導者の協力を得ることは極めて有効です。もちろん、教員の研修等を進めていただくことは重要ですが、経験豊かな外部指導者のアドバイスと支援を受けることができれば、より安全に、そして非常に心強く指導が行えるでしょう。

- 外部指導者の協力を得る場合には、学校だけで単独で進めるのではなく、市町村教育委員会等の設置者が、所管する学校と十分に意思疎通を図って状況を把握し、関係団体等とも連携しながら協力を得られる指導者の情報等を把握して進めていくことが重要です。
- 財団法人全日本柔道連盟など関係団体では、学校での安全な指導ができる指導者の紹介などを行っており、また、文部科学省では警察庁との間で協議し、警察官OBが学校の柔道の指導に参加できるよう、文部科学省は教育委員会に、警察庁は都道府県警察にそれぞれ通知を発出しています。

- ※これらについては、必要に応じ、平成23年4月7日付23ス参体第2号の通知や平成23年12月19日発出の事務連絡などを参照してください。（文部科学省のホームページに掲載しています。）
- しかしながら、この場合、あらかじめ、全体の指導計画の作成と指導の展開について、十分に打合せを行う必要があります。外部指導者は、柔道についての専門的な知識や技能をもっていても、体育の授業づくりについては専門ではないということがあるからです。
  - そのため、指導計画や内容及び評価等、安全管理も含めて、教員が中心となって授業を進めることが重要です。外部指導者には、学校での授業の在り方や担当する生徒の状況等についてあらかじめ説明し、十分に理解していただいた上で、指導助言を受け、必要な指導上の支援をしてもらいましょう。
  - また、指導を行っていた教員が病気や出産、介護など様々な理由で交代せざるを得なくなるケースも考えられます。このような場合も、生徒の技能の程度や学習の状況などについては、後任の方にきちんと伝わるように十分注意してください。

#### (4) 指導計画の立て方

##### ① 3年間を見通した指導計画を！

- 柔道には、相手と直接的に攻防するという運動の特性があるとともに、多くの生徒にとって中学校で初めて経験する運動種目です。

このため、3年間の指導を見通した上で、各学年で適切な授業時数を配当し、効果的、継続的な学習ができるようにすることが大切です。受け身の練習を段階的かつ十分に行うとともに、どの時期に、どのような技を指導するかを適切に定め、段階的な練習を行うなど、安全管理に努めることが重要です。

- 例えば、第1学年及び第2学年では、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする態度を身に付けさせることが大切です。そのため、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを理解させることも重要です。
  - その上で、安全に配慮しながら受け身を重点的に練習することになります。受け身については投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連してできるようにし、相手の投げ技と結びつけてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切です。また、技をかける「取」は、相手に受け身をとらせるという心掛けを持つことが大切です。
  - 第1学年及び第2学年においては、投げ技ではかかり練習や約束練習に重点を置き、固め技では自由練習やごく簡単な試合で攻防の楽しさを味わわせることが考えられます。
  - さらに、生徒の学習状況、技能の上達の程度を十分に踏まえ、第3学年では、使用する技や時間を限定するなどして安全上の配慮を十分行った状態で、一定の簡単な試合まで計画することも考えられます。
  - 安全確保の観点からも、各学年のねらいを明確にした単元計画（指導と評価の計画）を作成することが重要であり、「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」の内容をバランスよく指導する計画をたてることが重要です。
- ##### ② あくまでも生徒の学習段階や個人差を踏まえた無理のない段階的な指導を！
- 学習指導要領解説に示されている技については、あくまで例示であり、記載された全ての技を

取り扱わなければならないというものではありません。

各学校においては、生徒のこれまでの経験や技能、体力の実態、施設設備の状況等を十分踏まえて取り扱う技を決定することが重要です。

- 生徒の経験や技能などを踏まえると、限られた時間の中では多くの技を扱うことができないということも当然ありうるでしょう。また、たとえば「大外刈り」など後方に受け身をとる技については、運動部の活動などで頭部外傷の事故が報告されており、扱うとしても、受け身等を十分に習得した上で、学んでいくことが必要になります。

このような点も踏まえながら、各学校で無理のない指導計画を策定し、進めていきましょう。

<参考>第1学年及び第2学年の段階で無理のない指導計画を立案し、取り組んでいる例

**A 中学校**

(1) 実践上の課題  
柔道経験が少ない女子の指導として、基本動作を用いて基本となる技を身に付けさせること。

(2) 指導計画

- ・同校は、第1学年及び第2学年ともに11時間履修。
- ・はじめにガイダンスにおいて礼法等を指導する。
- ・その後、基本動作である受け身等を指導する。
- ・次に固め技、投げ技（「膝車」、「体落とし」）の順で指導し、かかり練習や約束練習により習得する。

※ 技は固め技を中心に取り扱い、投げ技は「膝車」「体落とし」のみ段階的に指導する（後ろ受け身が必要な技（大外刈り等）は指導しない。）。

※ 投げ技の自由練習は行わない。

(第1学年単元の計画)

1	2	~	11
○ガイダンス ・授業の進め方 ・柔道の歴史 ・柔道衣の着方 ・礼法等	○受け身 ・横受け身 ・後ろ受け身	○固め技の練習 ・けさ固め	○投げ技の練習 ・膝車・体落とし ○まとめ (かかり練習と約束練習)

**B 中学校**

(1) 実践上の課題  
2年間を通し、基本動作や基本となる技を身につけさせ、伝統的な行動の仕方や考え方などを理解させること。

(2) 指導計画

- ・当該市では、第1学年及び第2学年ともに8~10時間履修。
- ・第1学年では、地域のスポーツ指導者を活用しながら指導。
- ・はじめにオリエンテーションにおいて礼法等を指導する。
- ・その後、毎回、基本動作である受け身等を繰り返し指導する。基本となる技は、固め技を取扱う（投げ技は第2学年で取扱う）。

※ 第1学年では、基本となる技は固め技のみとし、投げ技を指導しない。

(第1学年単元計画)

1・2	3	~	10
○オリエンテーション ・学習のねらい ・進め方の確認 ・特性や成り立ち ・礼法 ○柔道衣の着方 ○準備運動・慣れの運動 ○学習ノートの記入 ○用具準備と片付け ・安全確認	○ 本時の学習内容の確認、準備運動		
	○基本動作の練習 ・基本のくずし、体さばき、受け身		・帯引きゲーム
	○基本動作の判定(グループ毎に身につけているか判定)		グループ別対抗戦
	○固め技の練習		
	けさ固めと返し方	横四方固めと返し方	上四方固めと返し方
			課題別練習
	○固め技を活用した自由練習やごく簡単な試合		
	○整理運動、学習活動の反省、次時の課題の確認		
			身につけた技のみで試合を行う

※本計画例は、主に取扱う技とその配置を示したものであり、各学校においては、学習指導要領に基づき、学習指導要領解説を参考に(1)技能、(2)態度、(3)知識、思考・判断の指導内容を適切に定めた単元計画（指導と評価の計画）を作成する必要があります。



## 実際の授業の中で

### (5) 安全な柔道指導を行う上での具体的な留意点

#### ① 生徒の体調等に注意！

- 柔道の授業では、生徒自らが自他の安全について十分配慮しながら活動ができるよう指導する必要があります。

例えば、「態度」の指導内容に、体調の変化などに気を配ること、危険な動作を行わないこと、自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦することが大切であること、体調に異常を感じたら運動を中止することなどがあります。生徒自らがお互いの安全に十分配慮した活動ができるように指導していかなければなりません。

- 指導する側としても、事前に生徒の健康状態について把握することはもちろんのこと、指導中に生徒の体調等には十分に気をつけ、運動の継続が可能かどうか、適切な判断と処置が重要です。気分が悪そうであれば、場合によっては授業を休むよう指示することが必要です。
- また、夏季に授業を行う場合には、熱中症にも十分注意する必要があります。この場合も、生徒の体調等に十分注意しておきましょう。

#### ② 多くの生徒が「初心者」であることを踏まえた段階的な指導を！

- 初めて中学校で柔道を学ぶ生徒が多いことが十分に想定されます。

初心者に対する安全管理上の観点からは、受け身が安全にとりやすい技から指導することが考えられます。

例えば、受け身が低い位置で衝撃の少ない技から、徐々に高い位置で衝撃の大きな受け身を必要とする技を扱うなどの工夫が必要です。

- さらに、初心者の指導においては、受け身はもとより、投げ技のかかり練習や約束練習の段階においても、技によってはいきなり双方が立位の姿勢からはじめるのではなく、技をかけられ受け身をとる「受」が蹲踞（そんきょ）や片膝、両膝をついた姿勢や中腰の姿勢などからはじめ、徐々に立位の姿勢で行ったり、「取」や「受」が安定して投げたり、受け身をとったりできる状態で行うなど、安全に十分配慮した段階的な指導を進めましょう。
- また、技能の程度や体力が大きく異なる生徒同士を組ませることは事故のもとです。必ず、同程度の生徒同士を組ませるよう特に教員が配慮しましょう。

なお、技能等が大きく異なる生徒については、別々のグループにして、それぞれに適した指導を行うことも事故を防止する上で有効であると考えられます。

#### ③ 「頭を打たない・打たせない」ための「受け身」の練習をしっかりと！

- 柔道の練習（受け身の練習、かかり練習、約束練習、自由練習など）において、自らの身を守るための受け身の重要性の認識が最も重要です。

特に「頭を打たない」「頭を打たせない」ということを前提とし、これが教員と生徒に認識され「頭を打たないためにはどのような受け身をとるのか」、「頭を打たせないためにはどのように投げるか」が教員によってしっかり指導され、学習段階に応じて十分身に付けていることが必要になります。

- 取と受との関係からいえば、取はしっかりと立ち、引き手（受の袖）を引いて相手に受け身を

とらせること、低い姿勢や前のめりで技をかけるのは避けることが必要で、受は潔く自分から受け身をとる習慣をつけること、投げられまいと体を低くしたり、腰を引いたり、また、手をつくことを避けることが必要です。この点をしっかり指導しましょう。

- また、頭を打たなくても頭に回転力がかかることで生じる「加速損傷」により出血を起こすケースもあると言われています。指導者がこうした危険性を十分理解していることは重要です。
- ④ 固め技では抑え技のみであり、絞め技や関節技は指導しない！
  - 固め技については、学習指導要領の解説で抑え技、絞め技及び関節技の中で抑え技のみ扱うことと示されていますので、絞め技や関節技を指導しないことはもちろんのこと、生徒間でふざけて行うことがないように十分注意しなければなりません。

また、抑え技の練習等においては、誤って腕や帯などで相手の頸部を絞めることが無いように十分留意させた上で、生徒の技能の程度に応じた指導を工夫する必要があります。
- ⑤ しっかりと受け身を身に付けさせたいので、生徒の状況にあった投げ技の指導を！
  - 柔道の技は様々ですが、学習指導要領解説において、中学校第1学年及び第2学年では、①体落とし、②大腰、③膝車、④大外刈り、⑤支え釣り込み足、⑥小内刈りという6つの基本となる技だけを例示しています。
  - 学習指導要領解説に示されている技はあくまでも例示であり、必ず全ての技を取り扱わねばならないという必要はありません。各学校では、生徒のこれまでの経験や技能、体力の実態等を十分に踏まえて取り扱う技を決定することが重要です。
  - 学習指導要領解説に載せている6つの技の概略については、15ページ以降の参考資料で紹介していますが、次の表では、それぞれの技について、起こりやすい事故とそれを防止するためのポイントをまとめていますので参考にしてください。なお、より具体的な指導の詳細については、追って出される「体育活動中の事故防止に関する調査研究協力者会議」の報告書を参照してください。

学習指導要領に例示されている投げ技と安全指導のポイント

投げ技	どんな事故に注意すべきか？	事故を防止するための指導のポイントは？
体落とし	<p>○右組の場合、取（技をかける人）が右膝をつく低い状態で技をかけると、受（技を受ける人）は真下に落ちやすく肩や肘を痛めることがあります。</p> <p>○取が右組のまま左の体落としをかけると、受は左手を思わずついで手首や肘を痛める原因となります。</p>	<p>○膝をつく低い状態で技をかけることは禁止しましょう。</p> <p>○右組の場合、取は受を右前隅に崩して技をかけるようかかき練習や約束練習を繰り返して習熟を図ることが重要です。</p> <p>○取が自分のバランスを崩して膝をついた場合は、無理に投げようとししないで、持っている受の襟や袖を放すように指導しましょう。そうすると受は状況に応じた受け身を安全にとりやすくなります。</p> <p>○初心者の段階では右組のまま左の体落としをかけることを禁止し、必ず引き手の方向に投げるよう指導しましょう。</p>
大腰	<p>○取が腰を曲げて頭部を低くした状態で技をかけると、受ではなく、取が頭部から突っ込み頸部を痛める恐れがあります。</p>	<p>○頭部を低くした状態で技をかけることを禁止し、自分のバランスを崩して低い姿勢になった場合は、持っている受の襟や袖を放し、自ら前受け身をとるよう指導しましょう。</p> <p>○右組の場合、取は上体を起こし、受を右前隅に崩して技をかけるようかかき練習や約束練習を繰り返して習熟を図ることが重要です。</p>
膝車	<p>○取が右組のまま右足で膝車をかけると、受は左手を思わずついで手首や肘を痛める恐れがあります。</p> <p>○取の上体が崩れ、倒れながらも無理に技をかけると、受は肩から落ち、肩、肘を痛めることがあります。</p>	<p>○初心者の段階では右組のまま右足で膝車をかけることを禁止し、必ず引き手の方向に投げるよう指導しましょう。</p> <p>○上体が崩れた場合は技をかけないで自らが後ろ受け身をとるよう指導することが重要です。</p> <p>○取は右足前さばき（右足のつま先を内側に向けての体さばき）をしっかりしたうえで技をかけるよう指導しましょう。</p>
大外刈り	<p>○取が防脚で踏みとどまったにもかかわらず取は上体を浴びせるようにして同体で倒れ込むと、受は真後ろに倒され後頭部を打つおそれがあります。</p> <p>○取が受の両脚を刈り上げると、受は後頭部から落ちていく恐れがあります。</p> <p>○大外刈りをかけられた際に、受が上体をひねり、防脚の手をつくると手首や肘を痛めるおそれがあります。</p>	<p>○受が防脚で踏みとどまった場合は、それ以上同体となつて倒れ込むことを禁止しましょう。</p> <p>○右組の場合、取は受の右後ろ隅に十分崩して技をかけるようかかき練習や約束練習を繰り返して習熟を図ることが重要です。</p> <p>○受の両脚を刈り上げると、受は受の右後ろ隅に十分崩して技をかけるようかかき練習や約束練習を繰り返して習熟を図ることが重要です。</p> <p>○受は無理な防御をしないで深く受け身をとるよう指導しましょう。</p>
支え釣り込み足	<p>○取が右組のまま右足で支え釣り込み足をかけると、受が左手を思わずついで手首や肘を痛めるおそれがあります。</p> <p>○取の上体が崩れ、倒れながらも無理に技をかけると、受は肩から落ち、肩、肘を痛めるおそれがあります。</p>	<p>○初心者の段階では右組のまま右足で支え釣り込み足をかけることを禁止し、必ず引き手の方向に投げるよう指導しましょう。</p> <p>○上体が崩れた場合は技をかけないで自ら後ろ受け身をとるよう指導しましょう。</p> <p>○取は右足前さばき（右足のつま先を内側に向けての体さばき）をしっかりしたうえで技をかけるよう指導しましょう。</p>
小内刈り	<p>○取が鋭い余つて同体となつて倒れ込むと、受は真後ろに倒され後頭部を打つおそれがあります。</p> <p>○小内刈りをかけられた際、受が上体をひねり、防脚の手をつくると、受は手首や肘を痛めるおそれがあります。</p>	<p>○同体となつて倒れ込むことは禁止しましょう。</p> <p>○取は自分のバランスを崩した場合は、同体となつて倒れないように持っている受の襟や袖を放すように指導しましょう。そうすると受は状況に応じた受け身を安全にとりやすくなります。</p> <p>○右組の場合、取は受の右袖をしっかり引きつけ右後ろ隅に崩して技をかけるよう指導しましょう。</p> <p>○受は無理な防御をしないで深く受け身をとるよう指導しましょう。</p>

## (6) 万一の場合の対処

### ① 事故発生時の応急手当

- 学校での事故により生徒が負傷した場合、適切な応急手当により、けがや病気の悪化を防ぐことができます。けがや病気の中でも最も重篤で緊急を要するものは、心臓や呼吸が止まっている場合であり、その場合はすぐに人を集めて心肺蘇生を開始し、救急車を要請することが必要です。
- 応急手当を実施する際は、まずは傷病者の状態として、意識があるか、呼吸があるか、脈があるか、出血があるかを確認してください。
- なお、各学校においては、AEDの使用方法を含む心肺蘇生法実技講習を実施するなど、教職員の事故への対応能力の向上を図り、教職員が生徒の負傷の程度に応じて、的確な判断の下に応急手当を行うことができる体制を確立しておくことが大切です。

### ② 打撲、捻挫、骨折、脱臼などへの対処

- 他の運動と同様に柔道でも打撲、捻挫、骨折、脱臼などのけがが起こりえます。その場合、応急手当が必要ですが、麻痺や変形、開放骨折などがある場合は、応急手当に加え救急車を呼ぶなど早急な対応が求められます。
- 筋肉や骨格、関節などの外傷が発生した場合、応急手当（RICE 処置）を実施しましょう。RICE 処置とは、ケガの応急処置の4つの原則（安静：Rest、冷却：Icing、圧迫：Compression、挙上：Elevation）の頭文字です。受傷直後からRICE 処置を実施することで、悪化を予防し、早期治癒や後遺症の発生を減らすことができます。
- また、痛みの原因が打撲か骨折、捻挫や脱臼によるものなのかの判断が必要です。RICE 処置で改善しない場合、骨折や靭帯損傷などを伴っていることがあるので、直ぐに医療機関を受診させてください。
- 傷（キズ）を認める場合には、①直ちに水道水などの流水で十分に洗い（ただし、キズ口をこすると血が止まらないのでこすらない。）②出血部位を清潔なタオルやガーゼなどで強く圧迫して速やかに医療機関を受診させてください。

### ③ 頸部負傷への対処

- 頸部を負傷した場合、頭部の損傷が無ければ意識障害はありません。まず、呼吸状態、手足の麻痺の程度の二つを確認してください。頭部の打撲も合併している可能性があるときは、意識状態の確認のために呼び掛けに対する反応をみます。呼び掛けは軽く肩をたたきながら行ってください。ただし、「大丈夫か！」など体を強くゆすってはいけません。
- 意識がはっきりしない場合は、頭部の外傷を合併しているものとして対応しましょう。麻痺の有無は、手を握らせる、肘・膝・足関節を曲げ伸ばしさせるなどの動作を行わせて確認します。痺れや異常感覚の有無なども確認します。意識がはっきりしない場合や麻痺等が認められる場合には、速やかに救急車を要請しましょう。
- 手足の麻痺や頸部の痛みが認められる場合には、頸部を動かすことで重症にしてしまう可能性があるため、頭頸部を動かさず、救急隊に搬送してもらうのが最善です。

### ④ 頭部打撲への対処

- 柔道で重篤な事故となるけがは頭部打撲です。その中でも、頭を揺さぶられることにより脳の

表面の血管が破断されて起きる「急性硬膜下血腫」が重篤な事故として数多く報告されています。また、最初は「脳しんとう」と思われた事例が、経過中に大きな出血を伴っていたことが報告されており、程度に限らず、慎重な経過観察が必要です。意識障害が確認された場合は、直ちに救急車を要請してください。

救急車には教員等が同乗し、医療機関等に状況が正しく説明できるようにすることも重要です。

- 頭部打撲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します。
- また、何ら症状がなくても、頭部打撲があった場合は、当日の体育の授業は見学させ、その後も頭痛や気分不良などの自覚症状がないか継続して確認しましょう。帰宅後の家庭での観察も必要です。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経過を観察することが必要であることを伝えるなど、教員、生徒、保護者がともに状態を把握しておく必要があります。

## 参 考

<学習指導要領解説に盛り込まれている基本的な技について>

○写真は、受、取ともに熟練者の動作であり、技能の程度はかなり高いものです。投げ技の正しい形を理解する上での参考にしてください。初心者の指導においては、受け身の指導を十分に行い、安全に配慮した段階的な指導を進めましょう。

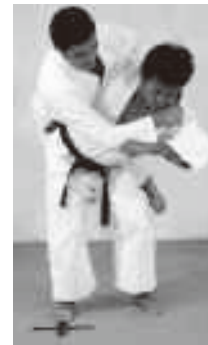
## 体落とし

「取」は、「受」を右前隅に崩し、「受」に重なるように回り込み、さらに右足を一步「受」の右足の外側に踏み出し、上肢の作用と両膝の伸展を利用して「受」を前方に投げる。



## 大腰

「取」は、「受」を真前に崩し、「受」の後ろ腰に右腕を回し、「受」と重なり、両膝の伸展、引き手、後ろに回した右腕を使用し、「受」を腰に乗せ前方に投げる。



### 膝車

「取」は、「受」を右前隅に崩し、「受」の膝部に、右足を軸に、左足の土踏まず部分を当て、引き手、釣り手を作用させ前方に投げる。



### 大外刈り

「取」は、「受」を右後ろ隅に崩し、左足を軸に右脚を前方に大きく振り上げ、「受」の右膝裏部分を右膝裏部分で、外側から刈り後方に投げる。



### 支え釣り込み足

「取」は、「受」を右前隅に崩し、「受」の右足首部に、右足を軸に、左足の土踏まず部分を当て、引き手、釣り手、腰の回転を作用させ前方に投げる。



### 小内刈り

「取」は、「受」を右後ろ隅に崩し、左足を軸に右足の土踏まずの部分を、「受」の右足かかと部分に当て刈り投げる。



※受け身をとりにやすくするために、体側に絞られた引き手、釣り手を同時に放した練習方法の例を示した写真

出典：「学校体育実技指導資料第2集柔道指導の手引（二訂版）」文部科学省

[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/07121717.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/07121717.htm)

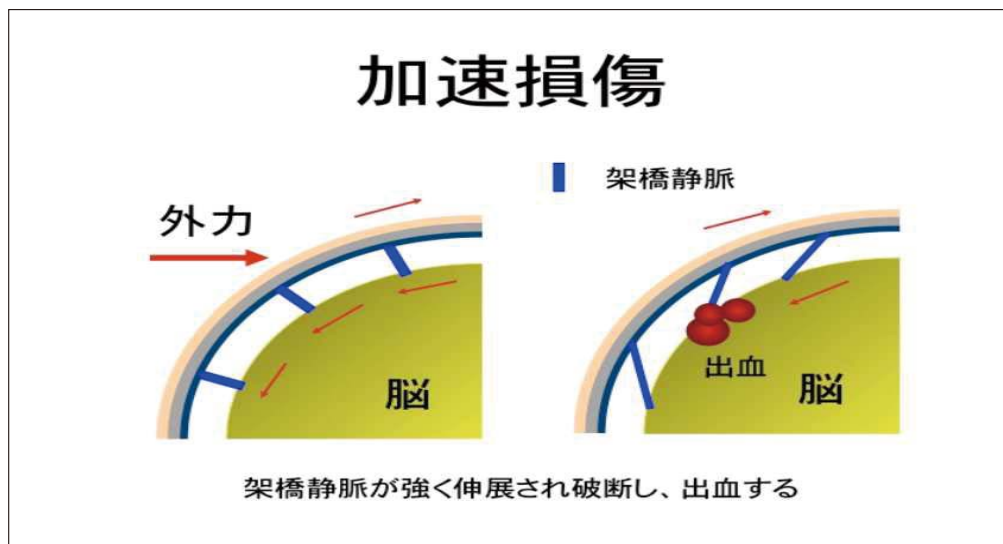


### <「脳しんとう」について>

- 一般的に「頭部に打撲を受け、意識消失（気を失う）がある状態」としか考えていなければ、それは明らかに間違いです。「脳しんとう」とは「頭部打撲直後から出現する神経機能障害であり、かつそれが一過性で完全に受傷前の状態に回復するもの」と定義されています。
- 症状としては、「神経機能障害」であり「意識消失」はその一項目に過ぎません。すなわち、①認知機能障害としての健忘（対戦相手、試合の点数などがわからない）や、興奮、意識消失、②自覚症状としての頭痛、めまい、吐き気、視力、視野障害、耳鳴り等、③他覚症状としての意識内容の変化、ふらつき、多弁、集中力の低下、感情変化、多種多様であることを十分理解しておく必要があります。

### <「加速損傷」について>

- 頭部や顔面打撲によって頭部が激しく揺さぶられることにより、頭蓋骨と脳とに大きなずれを生じることが原因となります。このずれは、通常は問題を生じませんが、ずれが強くなり、ある値を超えると、頭蓋骨と脳をつなぐ橋渡しの静脈（架橋静脈）が伸展破綻し、出血し、「急性硬膜下血腫」となります。
- 血腫が脳を急激に圧迫して「脳ヘルニア」を生じると、生命の危機に陥ることがあり、緊急手術で血腫を速やかに除去することが必要になります。
- これらの症状については、前述のように、頭部への直接の打撲がなくても、頭部を激しく揺さぶられることにより生じるため、「加速損傷」と呼ばれます。



<「セカンドインパクトシンドローム (SIS)」について>

- 「セカンドインパクト・シンドローム」とは、脳に同じような外傷が二度加わった場合、一度目の外傷による症状は軽微であっても、二度目の外傷による症状は、はるかに重篤になることがあることを意味します。

<参考図書>

- 「柔道の安全指導の手引き〔2011年第三版〕」（財団法人全日本柔道連盟）  
<http://www.judo.or.jp/data/docs/print-shidou.pdf>
- 「柔道の基本指導」（財団法人全日本柔道連盟）

<参考ホームページ>

- 中学校武道必修化サイト（日本武道館）  
<http://www.nipponbudokan.or.jp/gakkobudo/>
- 財団法人全日本柔道連盟  
<http://www.judo.or.jp/>

<財団法人全日本柔道連盟>

住所：〒112-0003 東京都文京区春日1丁目16番30号講道館内  
電話：03-3818-4199

## &lt;各都道府県の柔道連盟の連絡先一覧&gt;

平成24年3月1日現在

NO	名 称	連 絡 先	
		住 所	電 話
1	(社)北海道柔道連盟	北海道札幌市豊平区美園4条8丁目1-1 育栄ビル	011-813-8382
2	青森県柔道連盟	青森県弘前市大字川先4-1-1	0172-27-8114
3	岩手県柔道連盟	岩手県盛岡市川目町7-22	019-622-5854
4	宮城県柔道連盟	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	秋田県秋田市新屋島木町1-98	018-828-9002
6	山形県柔道連盟	山形県山形市蔵王菅沢34	023-643-3437
7	福島県柔道連盟	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	茨城県鉾田市借宿1363-3	0291-33-6446
9	栃木県柔道連盟	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	群馬県前橋市勝沢町530	027-269-7276
11	埼玉県柔道連盟	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	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	神奈川県綾瀬市寺尾西3-10-15	0467-55-8840
14	山梨県柔道連盟	山梨県甲斐市大久保1400-41	055-277-4170
15	(財)東京都柔道連盟	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	新潟県新潟市西区新通1072 日本文理高校内	025-260-1000
17	長野県柔道連盟	長野県長野市松代町西条3916・B-401	026-278-8854
18	富山県柔道連盟	富山県高岡市川原本町9-16	0766-22-2331
19	石川県柔道連盟	石川県金沢市湖陽2-121	076-257-6606
20	福井県柔道連盟	福井県福井市上北野1-31-2	0776-53-2847
21	静岡県柔道協会	静岡県静岡市葵区瀬名7-2-38	054-265-5272
22	愛知県柔道連盟	愛知県名古屋市中港区丸池町1-1-4	052-654-8228
23	岐阜県柔道協会	岐阜県岐阜市藪田南1-11-12 水産会館6F 612号	058-275-5313
24	三重県柔道協会	三重県伊勢市勢田町940-6	0596-24-5138
25	滋賀県柔道連盟	滋賀県大津市上田上桐生町865-5	077-549-1177
26	京都府柔道連盟	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	大阪府大阪市城東区永田4-15-11 (財)講道館大阪国際柔道センター内	06-6964-5553
28	兵庫県柔道連盟	兵庫県神戸市中央区下山手通4-1-17 丸中ビル403号	078-335-1505
29	奈良県柔道連盟	奈良県天理市川原城町358 順正館内	0743-62-1315
30	(財)和歌山県柔道連盟	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	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	島根県松江市法吉町30-28	090-3749-9289
33	岡山県柔道連盟	岡山県岡山市北区いずみ町2-1-8	086-254-3738
34	広島県柔道連盟	広島県広島市東区牛田南1-2-21-101	082-222-6446
35	(社)山口県柔道協会	山口県山口市朝田581-2	083-924-9510
36	香川県柔道連盟	香川県高松市牟礼町牟礼1342	087-845-9038
37	徳島県柔道連盟	徳島県徳島市徳島町城内6-101 先田ビル3階	088-602-1100
38	(財)愛媛県柔道協会	愛媛県松山市朝生田町7-15-4 二宮物産2F	089-945-6999
39	高知県柔道協会	高知県高知市朝倉横町19-11	088-843-7945
40	福岡県柔道協会	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	佐賀県佐賀市新栄西2-3-1	0952-22-3932
42	長崎県柔道協会	長崎県長崎市かき道4-17-1	095-838-3190
43	熊本県柔道協会	熊本県熊本市水前寺5-23-2 熊本武道館内	096-381-9091
44	大分県柔道連盟	大分県大分市高崎3-4-3	097-544-8362
45	宮崎県柔道連盟	宮崎県宮崎市橘通東1-5-8 501号	0985-26-7415
46	(公財)鹿児島県柔道会	鹿児島県鹿児島市城山町2-21	099-222-7770
47	沖縄県柔道連盟	沖縄県那覇市首里末吉町4-2-9	098-885-5537

## 資料2 柔道試合審判規定について

### 1 柔道試合と審判規定

柔道の試合は、規定（ルール）に則り行われます。試合者や審判員は、試合審判規定を遵守しなければなりません。試合は、試合者が規定（ルール）を守ることによって成立します。授業では、生徒の技能、程度や施設設備の状況等を十分考慮し安全を確保した条件付きの規定（ルール）を定めて試合を行います。

講道館において最初に試合審判規定が制定されたのは1900（明治33）年です。その後、時々の社会的条件に応じて改正されてきました。つまり、試合審判規定は不変ではなく改正を繰り返しています。我が国における公式の柔道試合は、長い間『講道館柔道試合審判規定』と『国際柔道連盟試合審判規定』によって行われてきました。しかし平成22（2010）年5月以来、小学生から一般まで『国際柔道連盟試合審判規定』で行われています。

中学生は、長く安全と正しい技を身につけることを配慮している「講道館柔道試合審判規定」によって試合が行われてきました。

そこで、ここでは『講道館柔道試合審判規定』（平成12年1月12日改正）を取り上げて、その骨子を説明します。

### 2 講道館柔道試合審判規定（抜粋）

#### (1) 試合場について

- ・原則として、14.55メートル（8間）四方とする。
- ・中央に9.1メートル（5間）四方の場内を設け、これに畳50枚を敷き、その外側の周囲2.73メートル（1間半）に畳を敷く。
- ・場内と場外の区別を明確にするため、その境界線の内側に幅約90センチメートル（3尺）の赤い畳を敷く。

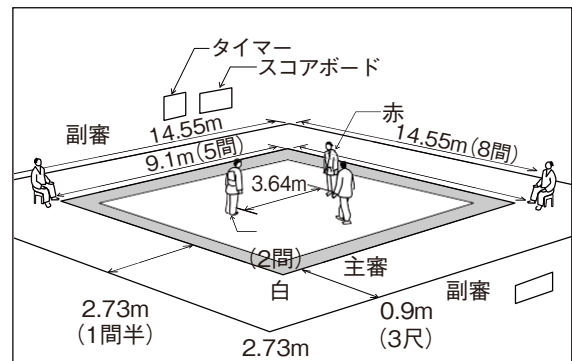


図1 試合場

#### (2) 服装について

試合者は、規格に合った柔道衣を着用し、赤又は白の紐を各々その帯の上に締める。（柔道衣の条件）

##### ① 上衣（うわぎ）

- 身丈…帯を締めたとき臀部（でんぶ）を覆う程度あること。
- 袖の長さ…手首の関節までとする（最短、手首の関節から5センチメートル短いもの）。
- 袖の空き…袖全体にわたって袖と腕（包帯等を含む）との間が10センチメートルから15セ

ンチメートルあること。

- 胸 幅…胸郭の最下部で少なくとも20センチメートル以上重なっているものでなければならない。

(注) 女子は、上衣の下に、半袖、丸首のシャツ（白色）を着用する。

② 下穿（したばき）

- 長さ…最長、足首の関節までとし、最短、足首の関節から5センチメートル短いもの。  
○空き…全長にわたって脚（包帯等を含む）との間が10センチメートルから15センチメートルあること。

③ 帯

上衣がはだけるのを防ぐために適度の締め方で腰部を2回りして結んで、その結び目から両端まで20センチメートル程度の余裕のある長さのもの。

(注) 女子の黒帯は、帯の両面の長軸中央に約5分の一幅の白線を入れる。（危害防止）

試合者は爪を短く切ること。また金属その他相手に危険を及ぼすようなものは、一切身に付けてはならない。長髪の場合は、彼我の動作の妨げにならないようにこれを束ねる。⇒試合者が服装と危険防止に違反しており、主審の指示に従わないときは「失格」となる。

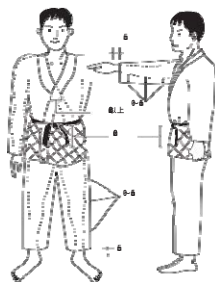


図2 柔道衣の規格

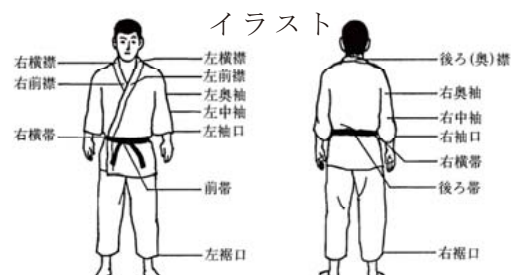


図3 柔道衣の各部の名称

(3) 試合について

試合は、試合場内で行う。試合者の一方又は双方が、場外に出た場合に施された技は、無効とする。また、試合は、立ち勝負から始め、一本勝負とする。

○場外に出た場合とは…立ち姿勢→片足でも出たとき

捨て身技→半身以上

寝技→両試合者の全身が出た場合

表2 試合について

試合の開始	試合者は、試合場の中央で、約3.64メートル（2間）の距離を置いて向かい合っ て立ち、互いに立礼を行い、 <u>左足から一歩前に進んでそれぞれ自然本体に構え</u> 、 審判員の「始め」の宣告により、試合を始める。礼は、座礼を行ってもよい。
試合の終了	試合者は、審判員の「それまで」の宣告により、試合を終える。試合開始時の位 置に戻り、向かい合っ て自然本体に立ち、審判員の宣告と指示あるいは宣言と動 作の後、 <u>右足から一歩さがって直立の姿勢</u> になり、互いに立礼を行う。礼は、座 礼を行ってもよい。
試合時間	3分から20分の間で、あらかじめ定める。ただし、試合時間の延長を行うこと ができる。
試合の技	投技（手技、腰技、足技、真捨身技、横捨身技）、又は固技（抑込技、絞技、関節技） で勝負を決する。
寝技への移行	寝技に移ることができる場合。 (1) 投技が相当に効果があつて、引き続き寝技に転じて攻める場合。 (2) 投技を施そうとして倒れたとき、又は倒れかかるのを利用して、他方が攻 める場合。 (3) 立ったまま、絞技又は関節技を施し、相当の効果があつて、引き続き寝技 に転じて攻める場合。 (4) 投技とは認めがたいが、巧みに相手を倒し、引き続き寝技に転じて攻める 場合。 (5) 前各号に相当しない場合でも、一方の倒れたとき、又は倒れかかるのを利 用して、他方が攻める場合。

#### (4) 審判について

審判員は、主審1名、副審2名をもって原則とする。場合によっては、主審、副審各々1名、又  
は審判員1名でもよい。

審判員の決定は絶対であつて、これに抗議することは許されない。

- 主 審…場内に在って、試合の進行並びに勝負の判定を司る。
- 副 審…主審を補佐する。副審2名は、場外の勝負の見やすい相隔たった場所に各々位置  
する。
- 記録係…主審の宣告を、その都度、得点表示板に表示し、同時に所定の試合記録用紙に記  
入する。
- 時計係…試合時間、「抑え込み」時間、停止時間を計るとともに、試合時間の終了、及び  
「抑え込み」の終了時間を鈴等によって審判員に知らせる。

表3 主審の宣告について

宣 告	内 容	動 作
「始め」及び「それまで」	始め→試合を開始するとき それまで→終了したとき	※言葉のみ
「一本」	試合者の施した技を「一本」と認めるとき	片手を伸ばし、上方に高く上げる。
「技あり」	試合者の施した技を「技あり」と認めるとき	掌を下にして片手を伸ばし、側方肩の高さに上げる。
「有効」	試合者の施した技を「有効」と認めるとき	掌を下にして片手を伸ばし、側方斜め下45度に上げる。
「総合勝ち」	「技あり」と禁止事項の「警告」の場合	片手を伸ばし、上方に高く上げる。
「抑え込み」及び「解けた」	抑え込み→抑え込みが完全にその体勢に入ったと認めるとき	掌を下にして片手を伸ばし、抑え込んでいる者に向け、前下方に上げる。
	解けた→「抑え込み」と宣告された後で技をはずしたとき	片手を伸ばし、体の前方で左右に2、3回早く振る。
「優勢勝ち」及び「引き分け」の宣言	判定表示を求めた場合、三者多数の表決に従って、「優勢勝ち」又は「引き分け」を決定し、宣告と指示あるいは宣言と動作をする	勝者指示は、一歩前に出て、勝者側の片手を伸ばし、掌を内側に向けながら斜め上方に上げ、その後一歩戻る。「引き分け」の場合は、片手（拇指を上）を伸ばし、上方から前方に下ろして一時停止させる。
「待て」及び「始め」	待て→試合を一時やめさせる場合 ※第32条に(1)～(10)の場合が記されている。 始め→再び始める場合	片手を伸ばし肩の高さまで水平に上げ、指を上にして掌を時計係に向ける。
	その他により勝負を決した場合	※勝者指示の動作等

①「一本」



②「技あり」



③「有効」



④「待て」



表4 副審の動作について

場内と認める場合	片手(拇指を上にする)を伸ばし、その試合場の境界線に沿わせて上方に上げた後、ほぼ肩の高さに下ろして停止させる
場外と認める場合	片手(拇指を上にする)を伸ばし、その試合場の境界線に沿わせ、ほぼ肩の高さに上げ、水平に2、3回振る。
主審の宣告に対し異見がある場合	「一本」、「技あり」、「有効」の宣告に対し、自らの判定を所定の動作によって示す。
主審の判定を適当と認めない場合	片手を伸ばして上方に高く上げ、左右に2、3回振る。
合議等の必要を認めた場合	その場に立ち上がり、片手を伸ばし肩の高さまで水平に上げ、指を上にして掌を主審に向ける。
判定	主審の動作に応じて赤・白の旗を持った両手を前方45度に上げ、主審の「判定」の呼称に応じて、優秀な試合者側の旗を高く上げる。「引き分け」の場合は、赤・白の旗をともに高く上げる。 ※「判定」の動作は主審も同様。

(注) 動作は、通常、最低3秒間持続する。

①場内と認める

②場外と認める

③主審の判定を適当と認めない

④判定



## (5) 禁止事項について

技並びに動作等に関する禁止事項と反則の判定基準は次の通りである。

表5 反則の判定基準と禁止事項について

反則の判定基準	内 容	禁止事項 (第35条1～33)
指導	軽微な禁止事項を犯した場合	(1)～(14)
注意	少し重い禁止事項を犯した場合 「指導」+「指導」 「有効」と同等	(15)～(20)
警告	重い禁止事項を犯した場合 「注意」+「指導」又は「注意」 「技あり」と同等	「警告」又は「反則負け」(21)～(32)
反則負け	極めて重い禁止事項を犯した場合 「警告」+禁止事項 「一本」と同等	(33)



- (注) ①前に受けた反則は自動的に消滅する。  
 ②同時に禁止事項を犯した場合は、両者それぞれの反則として処置する。

### 「指導」

- (1) 積極的戦意に欠け、攻撃しないこと。  
(約30秒間)

(注) 最初に与えられるものを「教育的指導」といい、反則とはならない。2回目は反則となる。

- (3) 攻撃しているような印象を与えるが、明らかに相手を投げる意志のない動作を行うこと。(偽装的な攻撃)

<立ち勝負のとき>

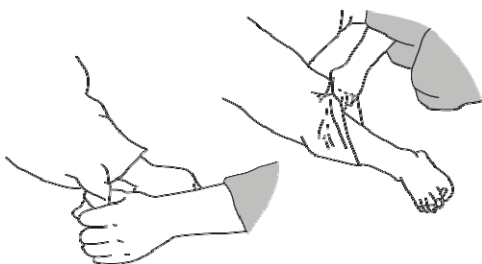
- (4) 極端な防御姿勢をとること。



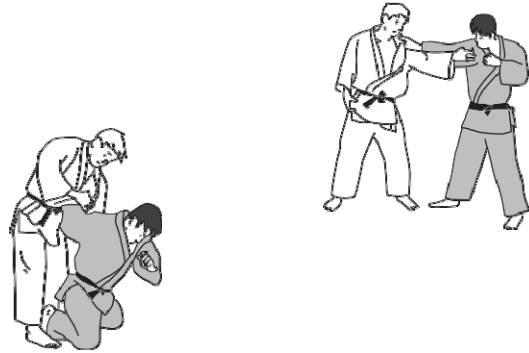
- (6) 相手の帯や裾等を握り続けること。  
 (4)、(5)、(6)は6秒以上。



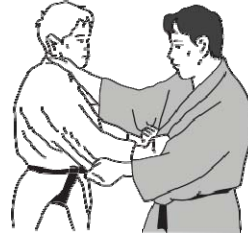
- (8) 相手の袖口や裾口に指を入れて握ること。及び立ち勝負のとき、相手の袖口を直接ねじって握ること。又は絞って握ること。



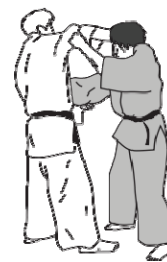
- (2) 相手と取り組まず勝負をしようとしないと(約20秒間)。また組んでも切り離す動作を繰り返すこと。



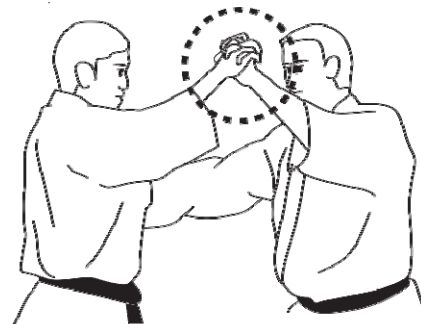
- (5) 相手の同じ側の襟や袖を握り続けること。



- (7) 必要もなく相手の腕の下をくぐりぬけること。



- (9) 立ったままで、試合者が互いの手の指を組み合わす姿勢を続けること。(6秒以上)



- (10) 服装を乱すこと、及び審判員の許可を得ないで勝手に帯等を締め直すこと。
- (11) 防御又は寝技に移るために、立ち姿勢又は寝姿勢から、立ち姿勢の相手の足（又は脚）を手でとること。ただし、巧みに相手を倒す場合を除く。
- (12) 帯の端や上衣の裾を相手の腕に巻きつけること。
- (13) 柔道衣をくわえたり、相手の顔面に直接手（又は腕）や足（又は脚）をかけること。又は相手の髪をつかむこと。
- (14) 無意味な発声をする事。

**「注意」**

- (15) 絞技の中で、頸部以外を絞めること。頸部であっても帯の端又は上衣の裾を利用して絞め、拳又は指で直接絞め、もしくは直接両脚で挟んで絞めること。
- (16) 固技のとき、相手の帯や襟に足（又は脚）をかけること。
- (17) 相手の指を逆にして引き離すこと。
- (18) 寝技に引き込むこと。

(15)



(16)



(17)



- (19) 相手の握りを切るために、相手の手又は腕を膝や足（又は脚）で蹴り放すこと。
- (20) 立ち勝負のとき、場外に出ること。ただし、相手の技又は動作により出る場合を除く。

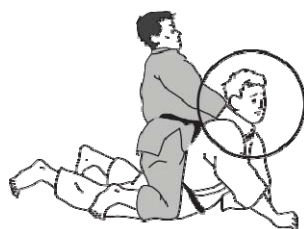
**「警告」又は「反則負け」**

- (21) 故意に、場外に出ることや相手を出すこと。
- (22) 払腰等をかけられたとき、相手の支えている脚を内側から刈り又は払うこと。
- (23) 河津掛で投げること。
- (24) 関節技の中で、肘関節以外の関節をとること。
- (25) 頸の関節及び脊柱に故障を及ぼすような動作をすること。
- (26) 背を畳に着けている相手を引き上げ又は抱きかかえたとき、これを突き落すこと。

(22)



(25)



(26)



(27) 試合者の一方が後ろから搦みついたとき、これを制しながら、故意に同体となって後方へ倒れること。



(28) 立ち姿勢から腕挫腋固等を施す場合、一挙に体を捨ててとること。



- (29) 場外で技を施すこと。  
 (30) 審判員の制止又は指示に従わないこと。  
 (31) 相手の人格を無視するような言動をすること。  
 (32) 相手の体に危害を及ぼしたり、柔道精神に反するようなこと。

### 「反則負け」

- (33) 内股、跳腰、払腰等の技をかけながら身体を前方に低く曲げ、頭から畳に突っ込むこと。

### (6) 勝負の判定について

表6 勝負の判定基準について

一本	投技	技をかけるか、又は相手の技をはずして、相当の勢い、あるいははずみで、だいたい仰向けに倒したとき。
	固技	① 「参った」と発声するか、又は手か足で相手又は自分の体あるいは畳を2度以上打って合図したとき。 ② 「抑え込み」と宣告があつてから30秒間、抑えられた者がそれをはずすことができなかったとき。 ③ 絞技と関節技では、技の効果が十分現れたとき。
※「技あり」を2度とったとき。		
技あり	投技	完全に「一本」と認めがたいが、今少しで「一本」となるような技のあつたとき。
	固技	抑込技で、25秒以上経過したとき。 「技あり」又は「警告」がある場合、25秒。
有効	投技	「技あり」と認めがたいが、今少しで「技あり」となるような技のあつたとき。
	固技	抑込技で、20秒以上経過したとき。
優勢勝ち	① 「技あり」又は「警告」があつたとき。 ② 「有効」又は「注意」があつたとき。 ③ 試合態度、技の効果と巧拙、及び反則の有無等を総合的に比較して僅少の差を認めたとき。	

引き分け	試合時間内で勝負が決せず、且つその優劣の判定が見つからないときは「引き分け」とする。	
不戦勝ち	試合者の一方が、初めから出場しないときは、他方を「不戦勝ち」。	「一本」と同等にみなす。
棄権勝ち	試合者の一方が棄権したときは、他方を「棄権勝ち」。	
負傷勝ち	試合中に一方が「負傷負け」となったときは、他方を「負傷勝ち」。	
反則勝ち	試合中に一方が「反則負け」となったときは、他方を「反則勝ち」。	
失格勝ち	一方が「失格」となったときは、他方を「失格勝ち」。	
負傷等	試合中に負傷、発病、又は事故のため試合を継続することができない場合、主審は、副審と合議の上、「勝ち」、「負け」、又は「引き分け」を決定する。	

(7) 規定に定められていない事態が生じた場合は、原則として、審判員全員の合議によってこれを処置する。

### 3 講道館柔道試合審判規定・少年規定（抜粋）

少年とは、中学生・小学生を指す。

少年の柔道試合は、「講道館柔道試合審判規定」のうち、次の条項を加え、あるいは置き換えたものによって行うものとする。（平成12年1月12日改正）

ここでは、中学生の場合に焦点をあてて説明する。

(1) 加えるもの・・・第35条（禁止事項）に、次の各号を加える。

(1) 立ち勝負のとき	ア 相手の後ろ襟、背部又は帯を握ること。後ろ襟は、試合者の程度に応じて認められる。技を施すため、瞬間的（1、2秒程度）に握るのは認められる。 イ 両膝を最初から畳について背負投を施すこと。 ウ いきなり相手の足（又は脚）をとること。試合者の程度に応じて、片手で襟、又は袖を握っている状態から、相手の足（又は脚）をとって技を施すことは認められる。	指導  注意以上
(2) 関節技を用いること、及び絞技のうち、三角絞を用いること。		注意以上
(3) 次の技を施すこと	蟹挟（かにばさみ） 無理な巻き込み技 相手の頸を抱えて施す大外刈、払腰など。 双手刈	反則負け  注意以上
(4) 固技などで、頸の関節及び脊椎に故障を及ぼすような動作をすること。		指導以上

(2) 置き換えるもの

① 第27条（「抑え込み」及び「解けた」の宣告）

抑えられている試合者が両膝とも畳に着いた形になったときは「解けた」「待て」と宣告して立たせる。

② 第37条（「一本」の判定）

固技に関しては、「絞技と関節技では、技の効果が十分現れたとき」を適用する。また、

絞技においては、審判員は見込みによって「一本」の判定を下す。

### (3) 教育的配慮から特に留意する禁止事項

第35条の(2)、(4)、(9)、(10)、(14)、(32)。

## 4 柔道試合における礼法（抜粋）

「柔道試合における礼法」については、次のように定められている。（平成7年10月27日改正）

### (1) 趣旨

礼は、人と交わることにあたり、まずその人格を尊重し、これに敬意を表することに発し、人と人の交際をととのえ、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。

### (2) 礼の種類（敬礼と拝礼）

#### ア 敬礼

(ア) 立礼礼をする方向に正対して直立（気をつけ）の姿勢をとり、次いで上体を静かに曲げ（約30度）、両手の指先が膝頭の上・握り拳約一握りくらいのところまで体に沿わせて滑り下ろし、敬意を表する。

この動作ののち、おもむろに上体を起こし、元の姿勢にかえる。この間の時間は通常呼吸で約一呼吸（約4秒）である。

- 直立姿勢の要点⇒両踵（かかと）をつけ、足先を約60度に開き、膝を軽く伸ばす。頭を正しく保ち、口を閉じ、眼は正面の眼の高さを直視する。両腕を自然に垂れ、指は軽くそろえて伸ばし体側に着ける。

#### イ 座礼

##### 1) 正座のしかた

直立の姿勢から、まず左足を約一足長半ひいて、体を大体垂直に保ったまま、左膝を左足先があった位置に下ろす（爪立てておく）。

次いで、右足を同様にひいて爪立てたまま右膝を下ろす（この場合、両膝の間隔は大体握り拳二握りとする）。

次いで、両膝の爪先を伸ばし、両足の親指と親指とを重ねて臀部を下ろし体をまっすぐに保って坐る。両手は、両大腿の付け根に引きつけて指先をやや内側に向けておく。

##### 2) 座礼

正座の姿勢から、両肘を開くことなく両手を両膝の前で握り拳二握りのところに、人差し指と人差し指とが約6センチメートルの間隔で自然に向き合うように起き、前額が両手の上約30センチメートルの距離に至る程度に上体を静かに曲げて敬意を表する。

この動作ののち、静かに上体を起こし、もとに正座の姿勢に戻る。

##### 3) 正座からの立ちかた

正座の姿勢から、まず上体を起こして両足先を爪立て、次いで坐るときと反対に、右膝を立て右足を右膝頭の位置に進め、次いで右足に体重を移して立ち上がり、左足を右

足にそろえて直立の姿勢になる。

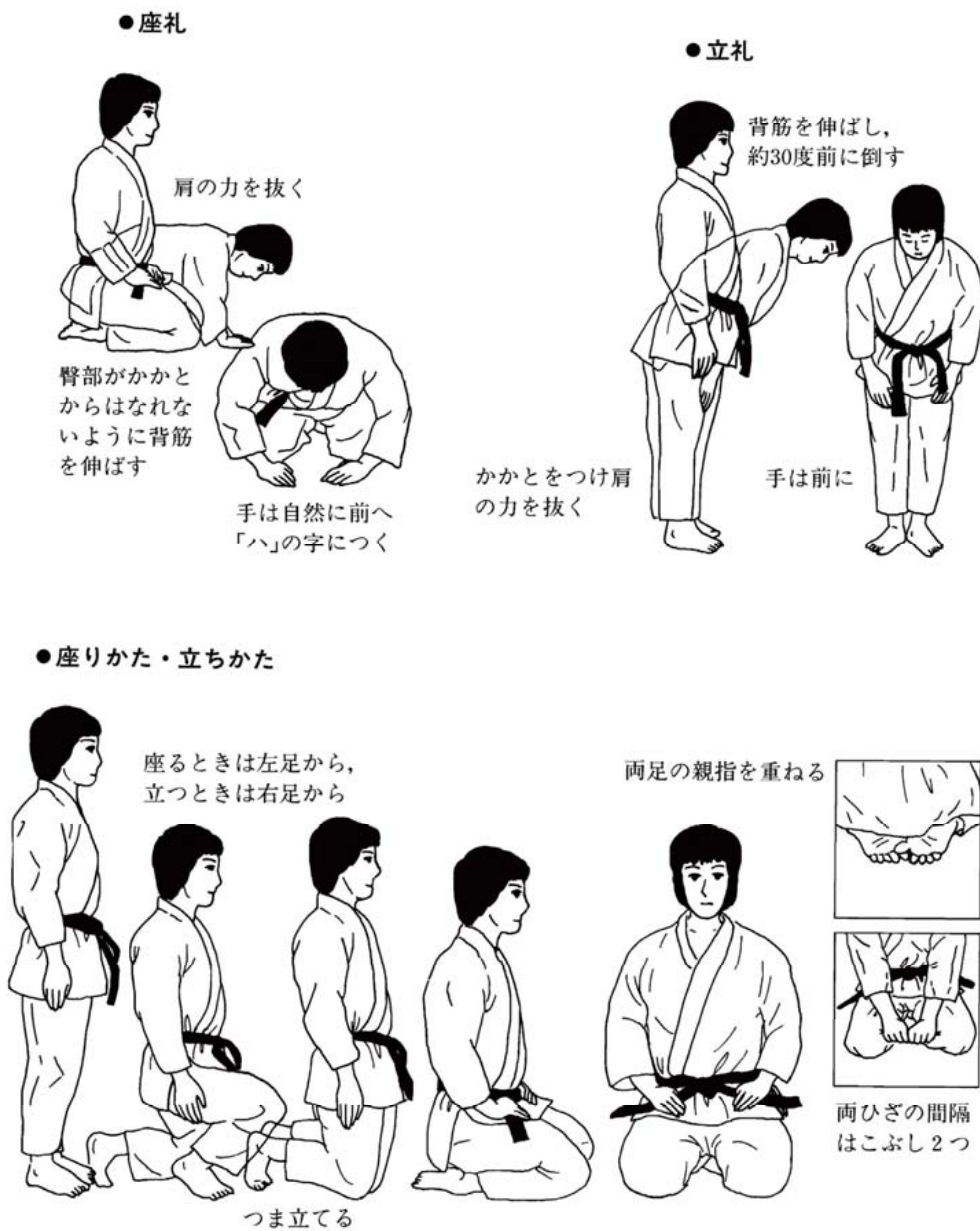
⇒座り方、立ち上がり方の手順を「左坐右起」と覚えるとよい

### イ 拝礼

方法は敬礼と同様であるが、体の前に曲げる度が深く、立礼の場合は体を前に約45度に曲げ、両手は膝頭まで滑り下ろす。

座礼の場合は、両手の人差し指と人差し指と、拇指と拇指とが接するようにし、前額を両手の甲に接するまで体を曲げ、両肘をつけ敬意を表する。

### 礼法



イラスト参考：『詳解 柔道のルールと審判法 2004年度版 (大修館書店 2004年)』