

初心者の練習プログラム

○経験月数はあくまで目安であり、到達レベルの技能の習熟度を見極めて次の段階に進むこと。＊技能進度が速い者も目安以上にならないように留意すること。  
 ○合同練習や練習試合(※)、公式試合への参加は、少なくとも6ヶ月以上の柔道経験を積み、受け身の習熟度や技能・柔道MINDの到達レベルをもとに判断すること。  
 ○詳細は全柔連発行の柔道の安全指導等の冊子・DVDを参照すること。

経験月数	1ヶ月(4月)	2ヶ月(5月)	3ヶ月(6月)	4ヶ月(7月)	5ヶ月(8月)	6ヶ月(9月)以降	
柔道練習ステップ	ステップ1 基本動作・打ち込みレベル		ステップ2 投げ込みレベル		ステップ3 乱取り・試合練習(※)レベル		
MINDと技能の到達レベル	<ul style="list-style-type: none"> <li>○決められた安全のための約束事やマナーが守れる</li> <li>○みだしなみを整えることができる</li> <li>○単独で受け身ができる</li> <li>○相手に圧力をかけられて単独の受け身ができる</li> <li>○膝つきや立ち姿勢からゆっくり投げられて受け身ができる</li> <li>○投げ技の基本動作ができる</li> <li>○2種類以上の投げ技で打ち込みができる</li> <li>○固め技の基本動作、補助運動ができる</li> <li>○2種類以上の抑え技ができる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○指示を受けるだけでなく、自ら進んで稽古ができる</li> <li>○仲間と協調して自他を尊重できる</li> <li>○障害物を越える受け身ができる</li> <li>○その場で投げられて受け身ができる→移動、連絡技で投げられて受け身ができる※大外刈りは除く</li> <li>○その場で投げることができる→移動しながら得意技で投げることができる※大外刈りは除く</li> <li>○抑え技とその逃げ方や返し方ができる</li> <li>○膝つき姿勢、仰向け姿勢から抑え技の攻防ができる</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○相手への思いやりの行動、言動ができる</li> <li>○周囲の安全に配慮した行動ができる</li> <li>○返し技や捨て身技で投げられても受け身ができる</li> <li>○投げられて無理な体勢を取らずに受け身ができる</li> <li>○乱取りで体勢を崩さず投げることもできる</li> <li>○乱取りで引き手を離さず相手を保護できる</li> <li>○相手の技能程度に応じた乱取りができる</li> <li>○立ち姿勢から寝技への移行ができる</li> <li>○絞め技の攻防ができる。(中学生以上)</li> <li>○関節技の攻防ができる。(高校生以上)</li> </ul>		
重大事故防止	習いはじめから6ヶ月間に重大事故が多発する。 ※単独、対人の受け身の習熟を徹底する。		少なくとも3ヶ月は高い位置からの投げ込みはしない。 ※大外刈りの投げ込みは約5ヶ月以降まではしない。		熱中症や合同練習、合宿練習の事故防止 「参った」の合図で攻撃中止 練習試合(※)、試合での事故防止。 ※この段階では、体重差、体格差、技能差のある相手とは投げ込み、乱取り、試合をしない。		
大外刈り指導手順	第1段階 単独で受け身ができる	第2段階 相手の動作(大外掛け)に対応した受け身ができる	第3段階 初歩的な大外刈りに対応した受け身ができる		第4段階 大外刈りに対応した受け身ができる		
基本的練習時間2時間	0分	V-3 大外刈りの指導手順例		基本的事項 準備運動 補助運動 補強運動			
	60分	<ul style="list-style-type: none"> <li>○単独の受け身</li> <li>○対人の受け身</li> <li>○基本動作</li> <li>○初歩の打ち込み</li> <li>○基本動作</li> <li>○初歩の乱取り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○受け身の練習</li> <li>○投げ技の練習</li> <li>○抑え技の練習</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○準備運動を兼ねた単独の受け身</li> <li>○打ち込み</li> <li>○初歩の乱取り</li> <li>○打ち込み</li> <li>○初歩の投げ込み</li> <li>○乱取り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○打ち込み</li> <li>○投げ込み(移動・連絡等含む)</li> <li>○初歩の乱取り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○乱取り</li> <li>○試合練習(※)</li> </ul>	
主な指導内容	柔道MIND	柔道MIND 行動の指針	○礼節(Manners) ○礼法やあいさつ 礼儀作法や約束事、マナーが守れる	○自立(Independence) ○自ら真剣に取り組む姿勢 自ら進んで稽古や行動ができる	○高潔(Nobility) ○謙虚で誠実な人柄 相手への思いやりの行動や言動ができる	○品格(Dignity) ○立ち居振る舞いの美しさ 周囲に配慮した行動や礼儀正しい言葉遣いができる	
	基本事項	○オリエンテーション ・柔道衣の着方 ・あいさつ、礼法 ・約束事やルールを守る ・補助運動や補強運動 ・安全への配慮 ・基本的な体力作りの運動 ・見取り稽古	○礼法や約束事の確認、体調や健康状態の確認、柔道MINDの啓蒙と実践	○投げ技や固め技の攻防ができる筋力や持久力などの体力の養成	○打ち込みや投げ込み、乱取りの仕方や安全面の約束事項の徹底	○周囲に配慮し安全を考えた行動の徹底	○乱取りや試合で攻防できる筋力や持久力の養成
	受け身	○単独の受け身 ○二人組の受け身 ・ゆりかご運動 ・後ろ受け身、横受け身 ・前受け身、前回り受け身 ・体さばきからの受け身	○対人の受け身の練習 ・相手に圧力(押される等)をかけられての単独の受け身 ○体さばきを使った受け身(ゆっくりと繰り返し行う) ・膝をついた姿勢や立ち姿勢からゆっくり投げられての受け身 ・大外刈りの崩しから受け身(そんきょ→立位) ・大外掛け(通称)に対応した受け身(刈り足は畳につけ安全確保)	○単独の受け身の応用 ・円滑な前回り受け身 ・動きながらの後ろ受け身 ・障害物を越える受け身 低い→高い 遅い→早い 弱い→強い	○投げ技に対応した受け身① ・体さばきからの受け身 ・大外刈りの動作に対応した受け身 ・既習技(その場)で投げられた受け身 ※体重を支える足を残した状態の受け身 ・移動、連絡技で投げられた受け身	○投げ技に対応した受け身② ・その場で大外刈りで投げられた受け身 ・返し技や捨て身技等で投げられた受け身 ・体をひねったりブリッジしたりしない受け身	
	投げ技	○投げ技の基本動作 ・姿勢と組み方 ・進退動作 ・崩しと体さばき	○投げ技の習得(2つ以上の技の形をつくる) ・膝車、支え釣込み足、出足払い、体落とし、大腰など ○打ち込みの方法 ・正しい打ち込みの方法 ・その場で、移動しながら	○投げ技の習得 ・正しい組み方と体さばき、崩しで自分の体勢を崩さずに投げる ○安全な投げ込みの方法 ・取は体勢を崩さずに引手を保持して投げる ・初歩の段階は受が体重を支える足を畳につけて、転がるように倒れ受け身がとれるように投げる ・初心者は受け身が習熟する3ヶ月以降まで、通常の投げ込みは行わない(大外刈りは約5ヶ月)	V-2 初心者の投げ込み	○得意技、連絡技、変化技の習得 ・得意技と関連つけた連絡技、変化技 ・正しく組んで、体さばきを利用した攻防 ○相手の技能程度に応じた乱取り(三様の乱取り) ・上位⇒無理な防御をせず、積極的に技をかけることができる ・同等⇒勝負にこだわらず、自分の最善の攻防ができる ・下位⇒相手の力に合わせて、相手を引きたてる攻防ができる	
	固め技	○固め技の基本動作 ・抑え込みの条件 ・けさ固め、横四方固め、上四方固めなど ・固め技の基本動作・補助運動 ○「参った」の仕方	○基本的な入り方と逃れ方、返し方 ・固め技のルールと反則の理解 ・けさ固め、横四方固め、上四方固めで抑える攻防 ○固め技の乱取りの方法 ・仰向け、膝をついた姿勢からの攻防	○乱取りの攻防の中で返し方や逃れ方 ・抑え技の攻防(頭や脊椎を傷めず攻防)(絞め技や関節技はしない) ○絞め技(中学生以上)や関節技(高校生以上)を知る。(攻防はしない) ○「参った」の確認 ・無理な体勢や苦しい状態になったら、相手または畳を2回以上叩いて「参った」の合図をする	○絞め技の攻防(中学生以上) ○関節技の攻防(高校生以上) ※絞め技、関節技は「参った」の合図ですぐに攻撃をやめる ○投げ技から固め技への移行		



- 重大事故防止の項目を必ず遵守すること
- 指導の進行は焦らない、慌てない、丁寧に実施
- 試合練習とは、乱取りの延長として、校内の相手と試合形式で行う練習のこと
- 練習試合とは、公式試合に準じて、他校の相手と試合形式で行う練習のこと
- 第2段階の大外掛けは刈り切らないで、刈り足を畳につけて投げる

初心者の練習めあて

- 「できるチェック」で、できるようになったことを先生と確認して、次のステップに進もう
- 「事故防止チェック」を仲間と確認して、柔道事故を未然に防ごう
- 「練習内容のチェックリスト」を確認して、柔道MIND・技・知識を一体として身につけよう

仲間と協力して自らの安全を守り、  
柔道MINDと技を一体に身につけよう！



経験月数	1ヶ月(4月)	2ヶ月(5月)	3ヶ月(6月)	4ヶ月(7月)	5ヶ月(8月)	6ヶ月(9月)以降	
柔道練習ステップ	ステップ1 基本動作・打ち込みレベル		ステップ2 投げ込みレベル		ステップ3 乱取り・試合練習(※)レベル		
できるチェック	<p><b>柔道MIND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○決められた安全のための約束事やマナーが守れる</li> <li>○みだしなみを整えることができる</li> </ul> <p><b>受け身</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○単独で受け身ができる</li> <li>○相手に圧力をかけられて単独の受け身ができる</li> <li>○膝つきや立ち姿勢からゆっくり投げられて受け身ができる</li> </ul> <p><b>投げ技</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○投げ技の基本動作ができる</li> <li>○2種類以上の投げ技で打ち込みができる</li> </ul> <p><b>固め技</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○固め技の基本動作、補助運動ができる</li> <li>○2種類以上の抑え技ができる</li> </ul>		<p><b>柔道MIND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○指示を受けるだけでなく、自ら進んで稽古ができる</li> <li>○仲間と協調して自他を尊重できる</li> </ul> <p><b>受け身</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○障害物を越える受け身ができる</li> <li>○その場で投げられて受け身ができる⇒移動、連絡技で投げられて受け身ができる※大外刈りは除く</li> </ul> <p><b>投げ技</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○その場で投げるることができる⇒移動しながら得意技で投げるができる※大外刈りは除く</li> </ul> <p><b>固め技</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○抑え技とその逃げ方や返し方ができる</li> <li>○膝つき姿勢、仰向け姿勢から抑え技の攻防ができる</li> </ul>		<p><b>柔道MIND</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○相手への思いやりの行動、言動ができる</li> <li>○周囲の安全に配慮した行動ができる</li> </ul> <p><b>受け身</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○返し技や捨て身技で投げられても受け身ができる</li> <li>○投げられて無理な体勢を取らずに受け身ができる</li> </ul> <p><b>投げ技</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○乱取りで体勢を崩さず投げるができる</li> <li>○乱取りで引き手を離さず相手を保護できる</li> </ul> <p><b>固め技</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○相手の技能程度に応じた乱取りができる</li> <li>○立ち姿勢から寝技への移行ができる</li> <li>○絞め技の攻防ができる(中学生以上)</li> <li>○関節技の攻防ができる(高校生以上)</li> </ul>		
大外刈りのできるステップ	第1段階 単独で受け身ができる	第2段階 相手の動作(大外掛け)に対応した受け身ができる	第3段階 初歩的な大外刈りに対応した受け身ができる		第4段階 大外刈りに対応した受け身ができる		
事故防止チェック	<p>習いはじめから6ヶ月間に重大事故が多発する。 ※単独、対人の受け身の習熟を徹底する。</p>		<p>少なくとも3ヶ月は高い位置からの投げ込みはしない。 ※大外刈りの投げ込みは約5ヶ月以降まではしない。</p>		<p>熱中症や合同練習、合宿練習の事故防止 「参った」の合図で攻撃中止 練習試合(※)、試合での事故防止。 ※この段階では、体重差、体格差、技能差のある相手とは投げ込み、乱取り試合をしない。</p>		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>○初心者に重大事故が起きやすい</li> <li>○受け身の練習とともに首や体幹の筋力を鍛える</li> <li>○単独と2人組の受け身を関連づけて身につける</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○投げられた時に体重を支える足を量につけて受け身をとる</li> <li>○苦しい時や危険な状態になったら「参った」する</li> <li>○習いはじめから5ヶ月程度は大外刈りの投げ込みをしない</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○熱中症の予防にこまめに水分補給する。WBGT値が31度以上は練習を中止する</li> <li>○習いはじめから6ヶ月程度は他校との合同練習の乱取りや練習試合等に参加しない</li> <li>○苦しい時や危険な状態になったら「参った」する。相手が「参った」したらすぐに攻撃をやめる</li> </ul>		
練習内容のチェックリスト	柔道MIND	柔道MIND 行動の指針	○礼節(Manners) ○礼法やあいさつ 礼儀作法や約束事、マナーが守れる	○自立(Independence) ○自ら真剣に取り組む姿勢 自ら進んで稽古や行動ができる	○高潔(Nobility) ○謙虚で誠実な人柄 相手への思いやりの行動や言動ができる	○品格(Dignity) ○立ち居振る舞いの美しさ 周囲に配慮した行動や礼儀正しい言葉遣いができる	
	基本事項	○オリエンテーション ・柔道衣の着方 ・あいさつ、礼法 ・約束事やルールを守る ・補助運動や補強運動 ・安全への配慮 ・基本的な体力作りの運動 ・見取り稽古	○礼法や約束事の確認、体調や健康状態の確認、柔道MINDの実践				○乱取りや試合で攻防できる筋力や持久力をつける
	受け身	○単独の受け身 ○二人組の受け身 ・ゆりかご運動 ・後ろ受け身、横受け身 ・前受け身、前回り受け身 ・体さばきからの受け身	○対人の受け身の練習 ・相手に圧力(押される等)をかけられての単独の受け身 ○体さばきを使った受け身(ゆっくりと繰り返し行う) ・膝をついた姿勢や立ち姿勢からゆっくり投げられての受け身 ・大外刈りの崩しから受け身(そんきょ→立位) ・大外掛け(通称)に対応した受け身(刈り足は量につけて安全確保)	○単独の受け身の応用 ・円滑な前回り受け身 ・動きながらの後ろ受け身 ・障害物を越える受け身 低い⇒高い 遅い⇒早い 弱い⇒強い	○投げ技に対応した受け身① ・体さばきからの受け身 ・大外刈りの動作に対応した受け身 ・既習技(その場)で投げられた受け身 ※体重を支える足を残した状態の受け身 ・移動、連絡技で投げられた受け身	○投げ技に対応した受け身② ・その場で大外刈りで投げられた受け身 ・返し技や捨て身技等で投げられた受け身 ・体をひねったりブリッジしたりしない受け身	
	投げ技	○投げ技の基本動作 ・姿勢と組み方 ・進退動作 ・崩しと体さばき	○投げ技の習得(2つ以上の技の形をつくる) ・膝車、支え釣込み足、出足払い、体落とし、大腰など ○打ち込みの方法 ・正しい打ち込みの方法 ・その場で、移動しながら	○投げ技の習得 ・正しい組み方と体さばき、崩しで自分の体勢を崩さずに投げる ○安全な投げ込みの方法 ・取は体勢を崩さずに引手を保持して投げる ・初歩の段階は受け体重を支える足を量につけて、転がるように倒れ受け身がとれるように投げる ・初心者は受け身が習熟する3ヶ月以降まで、通常の投げ込みは行わない(大外刈りは約5ヶ月)	○得意技、連絡技、変化技の習得 ・得意技と関連つけた連絡技、変化技 ・正しく組んで、体さばきを利用した攻防 ○相手の技能程度に応じた乱取り(三様の乱取り) ・上位⇒無理な防御をせず、積極的に技をかけることができる ・同等⇒勝負にこだわらず、自分の最善の攻防ができる ・下位⇒相手の力に合わせて、相手を引きたてる攻防ができる		
	固め技	○固め技の基本動作 ・抑え込みの条件 ・けさ固め、横四方固め、上四方固めなど ・固め技の基本動作・補助運動 ○「参った」の仕方	○基本的な入り方と逃れ方、返し方 ・固め技のルールと反則の理解 ・けさ固め、横四方固め、上四方固めで抑える攻防 ○固め技の乱取りの方法 ・仰向け、膝をついた姿勢からの攻防	○乱取りの攻防の中で返し方や逃れ方 ・抑え技の攻防(頸や脊椎を傷めず攻防)(絞め技や関節技はしない) ○絞め技(中学生以上)や関節技(高校生以上)を知る。(攻防はしない) ○「参った」の確認 ・無理な体勢や苦しい状態になったら、相手または量を2回以上叩いて「参った」の合図をする	○絞め技の攻防(中学生以上) ○関節技の攻防(高校生以上) *絞め技、関節技は「参った」の合図ですぐに攻撃をやめる ○投げ技から固め技への移行		



ワンポイントアドバイス

- 重大事故防止の項目を必ず遵守すること
- 練習の進行は焦らない、慌てない、丁寧に実施すること
- 柔道を始めてから6ヶ月程度は他校との合同練習の乱取りや練習試合等に参加しないこと
- 第2段階の大外掛けは刈り切らないで、刈り足を量につけて投げる
- 無理な体勢や苦しい時、怖い時、身の危険を感じたらすぐに「参った」をすること