

令和の指導者

「安心・安全な
指導を目指して」



公益財団法人 全日本柔道連盟

はじめに

親や子どもが指導者を「先生」と呼ぶとき
そこに信頼と敬意をこめていることを
どうか忘れないでください
一つの人生に たった一人でいいから
信頼できる指導者に出会えれば
その子の一生涯の宝になる
指導者の誰もが
誰かの そういう人であってほしい

全国柔道事故被害者の会

倉田 久子

趣 旨

柔道の魅力や奥深さを柔道愛好者（特に子供たち）に伝え、明るい将来へ導くためには、時代を先導する柔道指導者が必要です。柔道指導者は強くなることや、上手くなることだけを追求するのではなく、柔道愛好者が心から柔道の楽しさを感じ、活動を通じて生きがいを楽しむようにすることが重要です。そのためには何よりもまず安全に留意し、柔道愛好者に寄り添った温かい心で接する指導が必要だと思います。競技力の向上に顕著な功績を収めた指導者だけではなく、柔道指導を通じて様々な分野で、地域や子供たちのために活躍している指導者にも焦点を当てるべきです。

学校教育では「令和の日本型学校教育」が文部科学省から発出され、「全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現」が求められています。今正に、個人や社会の幸せを実現するための資質・能力、ウェルビーイング（Well-being）の育成が求められています。この度、そのような指導を実践されている先生方に、指導理念、指導法、そして柔道への思いについて寄稿して頂きました。

次第

- あいさつ 全日本柔道連盟会長 山下泰裕
- 令和の指導者像 指導者養成委員会委員長 木村昌彦
- 柔道指導者へのお願い 全国柔道事故被害者の会代表 倉田久子
- 私の柔道指導 10名の指導者（順不同）
- ①甲南大学 山崎 俊輔
「令和の指導者のあり方について」
 - ②日本視覚障害者柔道連盟 佐藤 雅也
「視覚障害者柔道」
 - ③広島国際大学 瀬川 洋
「ろう者柔道の安全指導」
 - ④知的障がい者柔道振興部会長 濱名 智男
「柔道指導に想うこと」
 - ⑤紀柔館 腹巻 宏一
「変革の時代」
 - ⑥周南公立大学 近藤 優子
「安全な転び方教室
～なかよし柔道礼儀と受身～」
 - ⑦四ツ谷道場 川上 由希子
「父が残してくれた道」
 - ⑧稲美創武館 前濱 ひろみ
「学校一番、柔道二番
～自分の力で未来を切り拓く自立型人間の育成～」
 - ⑨大田市立大田西中学校 濱岡 睦月
「令和の柔道授業」
 - ⑩福井工業大学附属福井中学校・高等学校 小野 綾子
「優しい柔道家を目指して」
- おわりに 重大事故総合対策委員長 磯村元信

挨拶

公益財団法人全日本柔道連盟
会長 山下 泰裕

今、柔道界は大きな転換期を迎えています。2020 東京オリンピック競技大会では過去最高の成績を収めることができました。一方で全日本柔道連盟の会員登録人口は、減少傾向に歯止めがかかりません。2012 年、中学校において武道領域が必修化され、柔道が学習される機会は増えましたが、柔道の魅力や奥深さが真に生徒に届いているのかを検証する必要があります。また、中学校、高等学校における部活動のあり方についても、様々な議論がなされています。このような現状を踏まえ、私達はもう一度、柔道の意義を見直す必要があると考えております。

柔道は強さや上手さだけを追求するものではなく、柔道を行う目的は個々に多様であってよいと思います。そして私たち指導者がなすべきことは、柔道を愛する人たちの多様な目的や夢、目標へのサポートをすることです。その過程で、安全かつ健全な環境、そしてお互いに感謝・信頼し合い、協力・融和・協調できる環境をつくることが重要です。すなわち、柔道指導者は柔道の技術向上や勝敗だけに拘泥することなく、柔道を通して道徳心や社会性を涵養する人間教育を実践すべきであると言えます。

柔道の魅力や奥深さを柔道愛好者（特に子供たち）に伝え、明るい将来へ導くためには、時代を先導する柔道指導者が必要です。柔道愛好者が心から柔道の楽しさを感じ、活動を通じて生きがいを享受できるようにすることが重要です。そのためには何よりもまず安全に留意し、柔道愛好者に寄り添った温かい心で接する指導が必要だと思います。競技力の向上において顕著な功績を収めた指導者だけでなく、柔道指導を通じて様々な分野で、地域や子供たちのために活躍している指導者にも焦点を当てるべきです。

学校教育では「令和の日本型学校教育」が発出され（中央教育審議会、2021 年 1 月）、「全ての子供たちの可能性を引き出す、個別最適な学びと、協働的な学びの実現」が求められています。今まさに、個人や社会の幸せを実現するための資質・能力、ウェルビーイング（Well-being）の醸成が求められています。この度、そのような指導を実践されている先生方に、指導理念、指導法、そして柔道への思いについて寄稿して頂きました。

今後とも柔道界発展のために、ご尽力賜れますよう何卒、宜しくお願いいたします。

令和の指導者像

指導者養成委員会
委員長 木村 昌彦

柔道は本来楽しいものです。そして安全に留意して健康的に行うものです。しかしながら、時に勝利を意識しすぎて過度な指導になってしまうケースが見受けられます。ある中学校の部活動指導者に聞いた話では、生徒に明日の練習は休みだよと伝えたら、子どもたちから一斉にウワーと歓声が上がったそうです。この子どもたちの歓喜の声をどのように思いますか。そもそも部活動は子どもの主体的な意思で楽しみを見出すためにやるはずなのに何故なのでしょうか？

文部科学省では、今後の我が国のスポーツ政策の基本的方向性を示す「スポーツ立国戦略」を策定しました。その中で人（する人、観る人、支える（育てる）人）の重視と連携、協働の推進を図っています。

プレーヤーだけではなく指導者、審判、事務、応援等多くの人たちと共働しスポーツ（柔道）を推進することを目指しています。つまり様々な人たち組織が総合的な連携、協力を行うことで柔道を推進してくれています。その中核になるのは指導者です。

また、スポーツは生涯に渡って実践していく事が健康や生きがいにとって重要になってきます。小中高等学校での体育授業も最終的な目的は生涯に渡ってスポーツに親しむ基礎を育成することにあります。その意味で子どもから高齢者までの幅広い方々が如何に柔道を実践できるかを考えなくてはなりません。

柔道で全ての子どもをオリンピック選手にすることはできません。しかしながら全ての子どもたちに夢を与えることはできます。自らが関わる子どもたちに柔道の楽しさや意義を伝えそして将来の夢を与えられることのできる、時代を先導する柔道指導者が必要です。そのためには多様な柔道愛好者に寄り添い暖かい心で話を聴き、優しい言葉で話せるそんな指導が必要だと思います。

全日本柔道連盟（2022.3.18 理事会承認）ではこの度、理想の指導者像を掲げ今後の指導者養成の目指すべき指導者理念といたします。是非、一読してください。

次頁に記載します。

全日本柔道連盟が求める指導者

1. 講道館柔道の魅力を正しく伝えることができる指導者

- 全日本柔道連盟が求める指導者は、嘉納師範の遺された以下の「理想の柔道教師」像をよく理解し、その実践に努めることができる。

理想として、柔道指導者は、攻撃防禦の技術に堪能で、勝負上の理論も心得、同時に、体育家として必要となる知識を有し、かつその方法にも修熟し、また教育者としては、道徳教育の理論にも精通し、稽古の方法にも達し、さらに柔道の原理を社会生活に応用する上において、精深なる知識を有し、方法をわきまえている事が必要である。 (意識)

2. 社会に有益な人材を育成する指導者

- 全日本柔道連盟が求める指導者は、目先の勝敗に拘ることなく、生涯を通じた人間的成長を長期的視点にたって支援することができる。
- 全日本柔道連盟が求める指導者は、社会に有益な人材を育成し、豊かな文化の創造や柔道の社会的価値を高めることができる。

3. 人権を尊重し多様性に配慮する指導者

- 全日本柔道連盟が求める指導者は、いかなる差別や暴力・暴言や、ハラスメントも容認せず、すべての人々の権利や尊厳、人格を尊重し、公平に接することができる。

4. 安全に配慮しコンプライアンスを徹底する指導者

- 全日本柔道連盟が求める指導者は、事故を起こさないとの確たる信念を持ち、事故を予防するための十分な知識を有し、事故を予防する行動をとることができる。
- 全日本柔道連盟が求める指導者は、法令や社会的規範を守り、社会の一員として模範となる態度・行動をとることができる。

5. 柔道 MIND を実践する指導者

- 全日本柔道連盟が求める指導者は、礼節を重んじ、自らの意思で正しい行動を選択して堂々とふるまい、他者からの尊敬を得られるよう努めることができる。
- 全日本柔道連盟が求める指導者は、人々が、お互いに感謝・信頼し合い、かつ協力・融和・協調（「相助相譲」）できる環境をつくることができる。

6. 自己研鑽により成長を続ける指導者

- 全日本柔道連盟が求める指導者は、柔道修行の究竟の目的をよく理解し、目的が達成できるように真摯に取り組みながら、柔道実践者と共に成長することができる。
- 全日本柔道連盟が求める指導者は、常に高い向上心を持って学び続け、最新のルールや指導法等にも精通し、それらを柔道実践者に言語的に伝達することができる。

柔道指導者にお願いしたい9つのこと

全国柔道事故被害者の会

倉田 久子

当会は、多くの柔道事故被害者の犠牲を今後に生かしたいと願い、情報発信を続けて参りました。けれど、柔道の素人である私たちは、指導の場では無力です。直接子どもたちの手を取って、「こうすればいいんだよ」と教える術を持ちません。柔道事故を減らし無くすためには、現場の指導者に願いを託すしかないのです。

そこで、これまでに当会が指導者にお願いしてきた事柄を、以下にまとめました。

1、個を見て、個に応じた指導をしてください

子ども一人一人の、技能や習熟度だけでなく、性格・体力をも見極めて、それぞれに見合った段階的指導をしてください。

初心者の早い段階での乱取りと大外刈りが、多くの痛ましい事故を招いているのは言うまでもないことです。技能差・体格差のある相手との取り組みも、柔道事故で頻出する原因の一つです。これらはすべての柔道指導者が熟知しているはずだと、私どもは信じています。

仲間と同じ足並みで次の段階に進むことが無理な子もいるでしょう。その子には、「得意不得意はみんなある。けがをしないことが何より大事。焦らずに自分のペースで進めばいい」と、教えてあげてください。

2、「柔道は危険を伴う」ということを、あらかじめ子どもとその親に伝えてください

そして、どうすれば安全に楽しめるかを考えさせながら、指導をしてください。

多くの親や子どもは、柔道で起きるけがや事故についてよく知りませんし、危機感もありません。

いくら先生が知識を持っていても、危機感を持たない子どもたちが、自分や仲間の体調不良を知らせてくれなければ、回避できない事故も起こり得ます。

頭を打ったら、「①練習をやめてすぐに休むこと、②即、先生に知らせること、親にも知らせること ③何か少しでもいつもと違う感じがしたら（それはすべて脳震盪の症状だから）脳神経外科を受診すること」の3つを、子どもたちに徹底させてください。

3、情報の共有化をはかることにつとめてください

子どもを取り巻く関係者の間で、子どもの体調（心の調子も含む）に関する情報を、きちんと共有してください。

①保護者と道場主、及びその他の先生や他の門下生の間で

②保護者と部活動顧問・外部指導者のみならず、担任、養護教諭、体育教諭、その他の教諭、他の部員、場合によっては管理職も含めて

上記①②での、情報共有をお願いします。多くの目で一人一人を見守ることにより、見落としによる事故を回避できます。防御の壁を幾つも立てておくことが大切です。

4、言葉を引き出す工夫をして下さい

子どもたちは、「大丈夫か？」の問いに、必ず「大丈夫です」と返します。それを、「ああ、大丈夫なんだ」とうのみにしてはいけません。意識を失う直前でも、子どもは「大丈夫です」と瞬間的に答えてしまいます。だからこそ、体調も心の不調も、うまく聞き出す技を身に着けておいてください。

「大丈夫か？」ではなく、「どうしたの？」と聞いてみてください。それでも「ううん、別に……」とかわす子は、答えやすいよう具体的に誘導してください。そして、「がんばること」と「我慢すること」は違うのだと教えてあげてください。

語彙の少ない幼年者の言葉の真意を的確に拾い、思春期の子の言葉を引き出す。そのためには日ごろから、子どもが何でも安心して話せる関係を築いておくことが何より大切です。

5、言葉で伝えてください

先生方の目の前にいる子どもたちに、表情はありますか。その目は生きていますか。暴言・罵倒が飛び交う練習では子どもは萎縮し、命令形しか言えない先生には、正直に体調不良を伝えられないでしょう。暴言や罵倒は言葉ではありませんし、命令は子どもの心に届きません。

子どもの体調によっては、試合への参加に「待った」をかけざるを得ない時もあります。今現在のことしか考えられない子どもも、「今日は我慢して、この次がんばろう」「命を守ることを優先しよう」という「言葉」で話せば、きっとわかってくれるでしょう。

6、知識の吸収を怠らず、先生自身が常に学んでください

柔道の指導は、技を教えるだけでは成り立ちません。理性と知性も必要です。子どもに直接暴行を加えなくても、指導者の無知により、事故を誘発したり、救急対応が遅れて重篤化したりした事故事例は、あまたあります。

全柔連からの通知通達に留意し、「柔道の安全指導」の冊子を精読し、頭部外傷に関する資料や、「体育活動時等における事故対応テキスト（通称 ASUKA モデル）」などを読んでいれば、確実に重篤事故を回避できます。

7、emergency（緊急事態）の対応能力を身に付けてください。

「これまで何も起きなかったからこれからも起きないだろう」という根拠のない安心感は大変危険です。起こりうる重大事故を想定したシミュレーションを、日頃から様々な場面設定で行ってください。これにより、一刻を争う緊急時に、無駄な時間や行動が減らせます。

8、時に、これまでの指導を振り返ってください

「振り返れば、事故が起きていたかもしれない場面がある」と、自分の指導を厳しく省みることができる先生は、これからはもっと良い指導ができるでしょう。自省は、事故が起きてしまったからの後悔とは全く異なります。

9、曇りなき目で柔道界や同業者を見つめ、行動してください

優れた指導者も、不祥事を起こした同業者をかばい、強豪母校でのいじめやしごきなどの無意味で酷い慣習に目をつぶるのはなぜでしょう。良き事、悪しき事は、曇りのない目で見

ればおのずとわかるはずです。

皆様はご自分を厳しく律することができたから今があるのだと思います。時と場合によっては、仲間の行為をも厳しく問い、意見してください。
ならぬことはならぬものです。

「あれもこれもと要求ばかり聞けるか」と思われるかもしれません。

でも、先生自身も、昨日より今日、今日より明日のより良き指導を目指して、学び模索して頂きたいのです。

柔道の技能を身に着けている人が誰でも、柔道を教えられるわけではありません。指導者にはそれなりのスキルが求められます。自分の技や過去の栄光ではなく、今、指導に携わっていることを誇りに思ってください。先生方は「柔道」を教えていらっしゃるのですから。先生の一挙一動はすべて、子どもたちの手本なのです。

柔道人口の激減は柔道界の危惧するところですが、道場で、部活動で、今、この瞬間にも、「柔道が好き」「柔道は楽しい」と思いながら、目を輝かせて学んでいる子どもたちがたくさんいます。この子たちと、これから柔道の学び舎の門戸を叩く子らの、夢や希望、なにより元気な身体を奪うことがなきよう、彼らの親御さんに代わって、上記9つのことを深くお願い申し上げます。

甲南大学

山崎 俊輔

令和の指導者のあり方を考えるにあたり、これまで約40年間私自身が主に大学生を指導する中で、「うまくいったこと」「失敗したこと」等を振り返りながら、より良い指導者像を探りたいと思います。

指導者になりたての頃は情熱や思いが先行し、自分の体験のみに任せた一方的な指導になりがちでした。そのような指導は、時には学生達の個性や能力に応じた指導ではなかったように思います。

そんな中で、指導者としての転機になったことの1つは、学生達の海外遠征を実施してきたことでした。最初の海外遠征は中国・天津市（1987年）です。その後は全員の学生達が在学中に海外遠征を経験できるように、神戸市友好使節団として現在まで計10回、フランス、アメリカ、ブータン等、色々な国との柔道交流を果たしてきました。

海外遠征を行う上で大切にしていたことは、学生達が主体となり計画・行動するという事です。それぞれの役割を決め協力しながら遠征の準備・実行を進める中で、学生自身の神戸（日本）柔道を代表するという自覚や責任感が高まりました。また現地での人々との交流やホームステイ等の体験から学生達は学ぶことも多かったように思います。これらの体験はその後の彼らの柔道に取り組む姿勢や考え方に良い影響を与えていることを実感しています。この経験から日々の練習でも指導者主導ではなく、学生が自ら考え主体的に行動することが大切であることに気がつきました。

また2つ目の転機としては、私自身が海外の指導者と交流する中で、指導者としてのあり方を学んだことです。特に「年齢や能力に応じて、安全に柔道を指導する技術や方法の開発」「指導者としての資質や能力を常に高めるための努力や姿勢」「選手の主体性を重んじ、柔道を楽しませる工夫」等は、その後の指導者としての活動にも大きな影響を与えました。

更に私自身を振り返る中で大きな出来事としては、1995年の阪神淡路大震災があります。兵庫・神戸は大きな被害を受け、混乱する中で若者を中心に自発的なボランティア活動が盛んに行われていました。また地元の多くの柔道家達もそれぞれの立場で積極的に救援活動等に参加していました。この体験の中で、嘉納治五郎師範が目指した「自他共栄」の精神の貴さとそれを実践することの大切さに気づきました。「この精神を未来にわたり大切に育てていかなければならない」という熱い思いが、2005年より始まった柔道の大会、「KOBE自他共栄CUP」を創設した我々の大きな原動力になっています。

これらの経験から、私自身が理想として目指す「令和の指導者の姿」は、柔道の理念である「精力善用・自他共栄」の精神を日々の生活の中で実践することだと考えます。現在、新型コロナウイルス感染症のまん延やロシアによるウクライナへの侵攻などが、世界の人々の心を恐怖と混乱に落とし込んでいます。この様な時だからこそ我々柔道家は世界の人々と手を携えて、未来にかけてその精神を伝えていかなければならないと思っています。

日本視覚障害者柔道連盟

佐藤 雅也

視覚障害者柔道とは、視覚障害者が行う柔道のことです。障害には身体障害、知的障害、精神障害があり、視覚障害は身体障害にあたります。その中にも先天性と後天性があります。

人には五感と呼ばれる、視覚、聴覚、嗅覚、触覚、味覚があります。人が外部から受ける情報の83%は視覚からと言われています。聴覚が11%、嗅覚が3.5%、触覚が1.5%、味覚が1%です。その約8割という外部からの情報が制限される中、柔道を行う訳ですから、並大抵の努力ではないと思います。柔道以外にも日頃の生活訓練は絶対に必要だと思います。

柔道は基本である受け身を十分練習しておく、怪我をすることはほとんどありません。視覚障害者は、日常生活で段差や障害物につまずくことが多々あると思います。そういった危険な場面に遭遇した時にでも自らを受け身によって守ったり、怪我を軽減したりすることもできます。

また、視覚障害者柔道はお互いに組んでから始めるということで健常者（晴眼者）と一緒に柔道を行うことができます。健常者（晴眼者）と一緒にできることは、他の視覚障害者競技にはない面白さがあると思います。力と力の正々堂々としたぶつかり合いで相手に勝つことは、心身共に強くなり、自分でも「やればできる」という自信になります。そんな不思議な大きな力が、視覚障害者柔道にはあると思います。

視覚障害者柔道は基本、健常者（晴眼者）柔道とルールに大きな違いはありません。一番の違いは、お互いに組み合った状態から試合が始まり、試合中両者が離れた時は「待て」で試合開始位置に戻ります。場外規定は、故意的でない限り基本的に適用されません。組み手争いがいないため、組み合った状態からいかに相手を崩して技をかけるかが勝負の分かれ目です。また、技のかけ数も健常者（晴眼者）柔道より多くてダイナミックです。4分間の試合はひとときも目を離すことができません。時間もその都度止まるので、スタミナが絶対に必要です。試合者が場外に近づくと主審は、試合場中心から「場外、場外」とコールします。この声で自分の位置が確認でき、場外には出なくて回り込みます。技が決まった時は、主審はジェスチャーと共に「指導、白」などと分かりやすくコールします。視覚、聴覚障害両方の選手には、掌に文字を書きそれを本人の胸の方向に向けます。指導はSです。競技のクラス分け基準は、J1（光覚弁なし～視力0.0025）、J2（視力0.0032～0.05）あるいは視野直径60度以下の2つに分かれ、それぞれ体重区分は、男子-60、-73、-90、+90、女子-48、-57、-70、+70です。このクラス分け区分は、東京2020パラリンピック後に変更となりました。柔道着の両袖の外側に赤い円形マークを付けている選手はJ1選手です。加えて聴覚障害の選手は黄色い円形マークも付けています。

視覚に障害を持っていても、ルールを工夫するだけで柔道ができる訳です。私達が合宿時に気を付けていることは、先ずは選手達の見る力を正しく評価することです。触覚や聴覚などが周囲の状況を知る手掛かりとなります。指示代名詞「こっち、こっち」「あそこ」などは絶対に使いません。位置関係は前後左右上下などで伝え、動作などは手を添えて確認させています。本人を対象に、常によく見える場所に位置付けます。トレーニングや移動時は、手をつなぐか腕をつかませ、歩調をそろえて半歩前を歩きます。周囲の状況を話したり、周りのものに触れさせたりします。接触などを防止するために、音を出します。必ず実況中継のように、今どういう状態にあ

るかを説明します。選手とスタッフの信頼関係が一番大切です。

視覚障害者柔道連盟のミッションとして、視覚障害者柔道を広く日本に広めるとあります。先ずは知ってもらうことから始まると思います。全国に約 32 万人の視覚障害者がいると言われて
います。そのうち連盟が把握している柔道選手数は約 130 人です。指導者の方も全国に約 17000
人の柔道指導者がいる中で、視覚障害者柔道を受け入れている道場や指導者数は約 50 人です。
このように指導者や受け入れ道場が少ないのも課題です。

お互いに組んでから始める柔道。これこそが本来の柔道スタイルであり、視覚障害者柔道が柔
道の原点なのではないでしょうか。

広島国際大学

瀬川 洋

デフリンピックという大会をご存じでしょうか。4年に一度、ろう者（聴覚に障害がある人）同士で競い合う競技大会のことです。柔道競技も開催され、日本は過去に金1、銀1、銅1のメダルを獲得しています。また世界選手権大会やアジア大会も開催されており、2021年にフランスで行われた世界選手権大会では66kg級の佐藤正樹選手（ケイアイチャレンジアスリートチーム）と73kg級の蒲生和麻選手（東日本旅客鉄道）が銀メダルを獲得しています。

私は2019年よりろう者柔道日本代表選手の指導にあたっています。選手登録数はまだ少ないのですが、ろう者の柔道指導に当たる際、必要と思うことを述べさせていただきます。

多くのろう者は指導者の口の動きを目で見て何を話しているかを理解します。会話をするときには大きく口を開けて、ゆっくり話してあげることが大切です。口と手の動きを同時に行うと、指導者の口元を見ることに集中してアドバイスがうまく伝わらないことがあります。選手と話するときには横並びにならず正面に向き合う配慮も必要です。コロナ禍においては口元が見えるように透明なマスクやフェイスガードを使用することも考えられます。

指導においては可視化することの重要性があげられます。長い文章や言葉を理解することが苦手ですので、伝えたいことを絵で描く、大事な部分に印をつけるなど、目で見てわかりやすい工夫が必要です。スマートフォンやタブレット端末を利用するとより良いでしょう。

また視覚情報に頼って運動をするため、指導者の意図と違う動きをすることがあります。受身や投げ技の指導をする際には「ここで」というタイミングの時に体に触れて伝えたり、リズムに合わせて体さばきを伝えたりするなどの工夫が考えられます。

普段の試合は健常者と同じ環境で行うことが多いですが、「待て」の発声がわからないため、勘違いして力を抜いてしまって抑え込まれてしまった事例もあります。あらかじめ審判員に配慮をお願いすることも必要かと思えます。

ろう者の指導に不安を抱える指導者もおられると思いますが、特性を理解し、少し工夫することで安全指導につながります。それには普段からコミュニケーションをとることが最も大切です。

最後に2025デフリンピックの日本招致にも動いております。ろう者柔道のさらなる発展とともに学び生きる共生社会の実現に向けて、皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

知的障がい者柔道振興部会

濱名 智男

かつて私が小学生だった頃、受けた乱取指導は一貫して「姿勢を良くすること」「組手に余力な力を入れないこと」「相手を動かしながら崩して技をかけること」「潔く受身をする事」であり、相手を巻き込んで投げるなど、危険な行為をすれば大変な注意を受けた。指導者との乱取の機会も多く、上手に導かれ投げることが出来たときには心が踊った。こうして柔道の独自性を活かし、子どもの身の丈に合わせた成長を促す指導者や、共に柔道を楽しむ多くの仲間がいる道場は、私にとって安心して身を任せられる暖かな場所であった。

しかし昨今、柔道界は少子化の波にも押され競技人口が減少している。この現象は他のスポーツも同様であろう。ただ柔道には、他のスポーツと比べて怪我をしやすい、危険であるなど、とかくマイナスイメージが多いようである。だが私は、柔道にはそのイメージを大きく変えるような、未だ発信し切れていない魅力が眠っていると確信している。

その魅力を味わうには、現代における勝利を目指す柔道という観点から一旦距離を置いた柔道草創期の教えに倣った基本柔道を実践してみるところに始まる。嘉納師範は、柔道の目的を「攻撃防御の練習によって身体精神を鍛錬修養し、斯道の真髄を体得する」と述べている。「攻撃防御」すなわち乱取を指す。ところが現代ではこの柔道の基柱そのものが事故の原因となってしまう。師範は「…ただ無法に組討をするのは危険であるが、よく法則を守っていれば怪我のしようはずがない」と明言している。ここに言われる組討とは現代の乱取である。では、肝心な安全の法則とはなにか。それは「正しい姿勢を保って、相手の力に対して無理な抵抗をせず、柔らかく動いて相手のバランスを崩す」ということであり、ただ相手を投げさえすればいいというものではない。どう自分をつくり、相手を崩し、その上で投げまたは抑えるかという技術を楽しむ柔道を指している。

私の道場には、知的に障がいのある十数名の練習生が在籍している。その中には、身体的体力的にも虚弱な者がある。しかし、彼らの練習はすべて健常者と一緒である。もちろん多少の配慮こそ必要とするが、よく法則を守った合理的な練習をすれば、それこそ老若男女、障がいの有る無しに関わらず、誰もが誰とでも柔道を楽しむことができる。それぞれが思う存分に身心を動かし「和」を学ぶ。そうした柔道の楽しさを享受し合うとき、修行者として、また指導者として無上の幸せを感じる。

この幸福感の享受、それはまぎれもない嘉納師範が説かれた柔道の贈り物であろう。柔道の究極の目的「世を補益する自己になる」には、こうした柔らかな柔道を共有し合うところから始めるべきであろう。原点を見失うとき、指導者としての照準を狂わしかねないと改めて反省を覚える。

私の柔道指導 変革の時代

紀柔館
腹巻 宏一

最近、時折娘たちに、「それは昭和の考え方」などと、冗談交じりに言われることがあります。“こんな時にはこうすべき”、“この考え方が当たり前”といった価値観や信念を人から疑問視された時、以前の私なら強く反論していたかもしれません。

「人にどう思われても正しいことをやる」、「俺はずっとこのやり方で努力を続けてきた」、といった生き方の根幹に関わるような部分で人から変革を求められた時、誰も納得し難いのではないのでしょうか。しかし、僅かな年月の間に凄まじい勢いで、価値観やものの考え方が一変する世の中となり、このままでは、時代の変化に敏感な若者たちからは敬遠され、会議や調査を繰り返しても現場のニーズに応えられない、そんな“先生”になってしまいます。

では、どうすればいいのでしょうか。それは「そのやり方は変えるべき」と提言してくれるような仲間や弟子たちが周りにいて、“なるほどね”と素直に耳を傾けることが出来るかどうか。そして遠慮なく本音で話し合える機会や雰囲気を試行錯誤しながら作り出し、“では自分の何をどう変えていこうか”といった柔軟な対応力を、どのような立場でも何歳になっても持ち続けることが出来るかどうか。実はこの“環境に応じて自発的に変化し続ける指導”が、結果的には安全な指導にも繋がるのではないかと考えています。

新型コロナウイルスによるパンデミックから、我々は目の前で起きている現象を正しく分析理解することの難しさを学びました。たとえ客観的なデータであっても、国や地域、立場や利害関係によって、その分析方法や解釈、対処法は様々です。柔道人口の減少、重大事故の発生、年代別男女別による柔道愛好家としての充実感の喪失、保護者や柔道ファンの期待といったものに対して、今こそ色々な立場の方々が知恵を出し合わなければならない時だと思えます。

最近インターネットラジオで、こんな話を聴きました。

「出家者は人の上ではなく一番底辺に。そして社会が必要としているから生存でき、社会から必要とされなくなったら、潔く消える覚悟を。」

我々柔道指導者も同じではないでしょうか。今後事故も減らず競技以外の魅力も少なく、性別に関わらず幅広い年齢層から必要とされない柔道になってしまったら、我々“柔道の先生”の存在価値も、なくなってしまうのかもしれない。

<参考文献>

- 『ニュータイプの時代』山口周著、ダイヤモンド社
- 『LIFE SHIFT』リンダ・グラットン著、東洋経済新報社
- 『あなたを変える行動経済学』大竹文雄著、東京書籍
- 『FACT FULNESS』ハンス・ロスリング著、日経BP社

周南公立大学

近藤 優子

キラキラのまぶしい笑顔で、「先生、今日は何するの～????」とフランクにお喋りしてくる子ども達。柔道衣を身にまとった私に警戒心などみじんも表さず、ただただじゃれ合い走り回り、転げまわる道場はもはやカラフルに彩られた公園にも見えてくる。しかし、教室が始まると一変、3歳から6歳の幼児期の子ども達もちゃんと正座をして神棚の前に座る。勿論、走り回って座れない子もいるがそれはそれでのご愛嬌。

時に指導者として真剣に子ども達に話を聞いて欲しい時がある。幼児には大人に伝えるのとは訳が違うため、幼児指導に入ったばかりの指導者はたじろぎ、うろたえる。無論、私もその一人だった。こちらの指示が伝わらず、どんなに怒っても本人にはどこ吹く風で、はしゃぎ狂う子ども達。そして気づく、怒っても何も変わりやしない。しかし、長く幼児指導をしていると、そんな子ども達に効く魔法の言葉があることにも気づくのだ。その魔法の言葉のパターンが増えれば増えるほど、幼児とのコミュニケーションは深まり、面白い時間が増えていく。

魔法の言葉のヒントは正直、柔道界にはほとんどない。私自身保育士の免許を持っているが、保育士教本にも載っていない。幼児番組を見て保育のトレンドを知り、育児本や幼児体育本を読み漁り、人気保育士や柔道家のSNSをチェックし、他の教室の見学も欠かさない。そうしてヒントを掴み子ども達に言葉や行動で伝えてみる。ヒットする時もあれば空振りの時もある。常にトライ&エラーの繰り返しである。そうしてお話を聞けるようになった子ども達（ちなみに、ここでも全員が指示を聞くために座っていることはそうそうない）は、ようやく受身の練習を開始できるようになるのである。

子ども達はまねっこをするのが大好き、そして自身の体を使って音を出すのも大好きな特徴を持つ。受身の際、まずは畳を太鼓代わりにどんだんたたかせる。手の平いっぱい畳をとらえ夢中でたたく子ども達。いろいろな体勢で畳をたたき、段階を経て立派な受身になっていく。

そして、その競技の本質（柔道の目的）を幼児期から伝える事ができるというもの、他のスポーツにはない特有の素晴らしさだと私自身感じている。「精力善用」「自他共栄」を幼児に伝える。もちろん完璧に伝える事なんてまだまだ先のことのような気がするが、日々試行錯誤を繰り返し、より分かりやすく届きやすい言葉を探しながら、昨日より今日、今日より明日、子ども達がよりよく柔道を知り、好きになってくれることを真剣に考えている。

今日もまた魔法の言葉を探し回る。それが私なりの「世の補益」の一步であることを信じて。

四ツ谷道場

川上 由希子

先代の父、羽鳥正雄が道場を立ち上げて40年。強い選手を育てるだけでなく子供個々人の体力や性格にあった指導で個性を伸ばす指導を継承しています。競技・スポーツとしての柔道だけではなく武道としての柔道を重んじ、心身ともに健康で、自分を律し他人を思いやれる柔道家を育てることが私達の目標です。

私達は柔道場を「いつでも安心して戻れる場所」と位置付けています。運動が苦手な子供達を優しく、そして粘り強く褒めて励まし続け「努力を認めて褒めてくれるんだ」「人より遅くても頑張れば続けられるようになるんだ」と子供が自然に思え、安心して稽古に打ち込める環境作りを大事にしています。

稽古では礼をはじめとして受身・打込・体力作りなど基礎・基本を徹底しています。身につくまで時間がかかる子供達にも粘り強く続けるよう働きかけています。躓きながらも必死に努力する子供達の成長をじっと待つ必要があります。不器用で何度言われても出来るようにならず悔しくて泣いていた自分達を思い出すと、怒るでもなくじっと待ち続けてくれた父の忍耐強さに驚嘆するとともに、私達たちにとっての指導者、ひいては柔道家のあるべき姿やその背中を思います。

子供達にとって頼れる大人がいるのと同じくらい子供達自身が頼れる兄弟子・姉弟子になることも重要です。人は立場を与えられるとその立場に見合うように成長しようとするからです。特に年長者が年少者のお世話をするような環境づくり・声かけを心掛けています。年長者として頼られる立場になって精神的に大きく成長する子もたくさん見てきました。兄弟で入門するご家庭もあり、弟妹の面倒を見ている他の子の様子を見て自発的に年少者の面倒を見るようになる子もいます。

フランスで指導中の道場出身者がいるため、コロナ以前は年に二回程度フランスからお客さんが来ていました。子供達にもいつもと違った刺激になるようです。特に、言葉が通じなくても柔道の阿吽の呼吸が通じることには子供達だけではなく大人も毎回驚かされます。子供達が柔道家として、柔道を通じて心を通わせる姿を見せてくれるのがいつも楽しみです。引っ込み思案で口下手な子が柔道でコミュニケーションできて感動していた姿も思い出します。

少子化や柔道人口の減少が課題になる中、柔道の魅力や楽しさを活気ある町道場から発信できるよう柔道の底辺拡大に努めていきたいと思っています。

学校一番、柔道二番 ～自分の力で未来を切り拓く自立型人間の育成～

稲美創武館

前濱 ひろみ

稲美創武館では、

「学校一番、柔道二番～夢に向かって突き進み、自分の力で未来を切り拓く自立型人間の育成～」を指導理念に掲げ、

- ・小中学生を対象とした『柔道』
- ・幼児の体育教室『チビ柔・畳であそぼ!』
- ・学習塾『学研教室』を運営しています。

「誰も見ていなくても誰からも褒められなくても、柔道の神様は見ていますよ!」

代々、キャプテンになったり全国大会に出場した子が進んでトイレ掃除をしていたことから、

子供たちの間で「トイレには柔道の神様がいます!」と言い伝えられ、今ではトイレ掃除は人気の役割になっています。

新入生に畳の拭き方を教えるのも上級生の仕事。「ザラザラではなくツルツルの方向に拭くんだよ」と畳の目に沿った雑巾のかけ方を優しく手解きしています。

「柔道の目的は優しい人になること」

稲美創武館では、強い選手を育てるだけではなく、失敗を人のせいにせず成功は周りのおかげと感謝できる「人づくり」のための柔道の指導に力を注いでいます。

人づくりのための指導の柱となるのが、「目標設定」と「読書のススメ」です。

目標設定では、

- ・柔道の目標
- ・学校の目標
- ・自宅でのお手伝いの目標

これらの3つの目標をそれぞれ掲げ、

その目標を達成するために毎日何をするのかを考えます。内容はなるべく細かく具体的に「毎日何を何回します」と書くように指導し、困難で達成しにくい課題への挑戦ではなく、自分が今できることを継続する日数の長さ、回数の多さに比例して、心はより強く育つことを伝えていきます。

毎日の取り組みは家ですることが多く、家族の見守りや協力も必要になるので、親子の絆を深めることにも繋がっています。

もう1つは「読書のススメ」です。

毎日10分でいいから本を読むよう指導しています。夏休みには読書ノートを書かせ、

感想文の提出もさせています。感想文が難しい子供には気に入った部分や心に残った場面を書き出すだけでいいと言っています。

読書は他人の気持ちを想像する力を育て、他人の苦しみや痛みを読み取り、その気持ちに寄り添うことや他人を思いやる気持ちが生まれます。

また日常的に本を読む習慣があると、本に書かれている文章から、内容を正確に理解する読解力が身につく、物事を論理的に考えることができる思考力が高められます。

読解力や思考力は国語や算数など学校の成績にも繋がります。成績が上がれば、その後の選択肢が増え、進路の幅も広がるので、結果的にそれが自分自身で未来を切り拓くことになります。

この地域には柔道部のある中学校がありませんが、巣立った子供たちが柔道から離れたとしても、それぞれの場所で頑張っていける力を身につけさせたいと思っています。

子供たちの可能性は無限です。

努力の大切さ、学ぶ楽しさを身につけた子供たちは、その後さまざまな道で活躍しています。

精力善用 自他共栄という「柔の心をもった柔道家」を育てること。

素直な心、謙虚な心、感謝の心、反省の心を持った人間力のある「人」として成長させ、社会に貢献していくこと。それが稲美創武館の「柔道」が目指すところです。

大田市立大田西中学校

濱岡 陸月

私は、公立中学校で保健体育の教員をしています。中学校教諭として働き始めて15年になります。

中学校の授業で行われる「武道(柔道)」の単位では、ほとんどの生徒が初めて柔道を行います。柔道の歴史、柔道衣の着脱、礼法、受け身、体捌き、投げ技、固め技など教えることは多岐にわたりますが、授業時間は平均で8～10時間です。その短い時間の中で、何を伝えるか？何を教えるか？が課題となってきます。そこで、私が取り組んだことが「柔道はこう教えなければならぬ。」という考え方を捨てることからでした。もちろん安全は最優先されなければなりませんし、段階的な指導や指導の三原則「低→高」「遅→速」「易→難」も守りながらの展開を考えなければなりません。

そこで、私がまず目をつけたのが、道具(教具)の活用です。様々な講習会や授業研究に参加させていただき、ハンガー、フラフープ、タオルなどの有効な活用法を学びました。どの道具も有効で、子どもたちが楽しく生き生きと活動する姿を見ることができました。その一方で、直接組み合う動作に移ったときに、道具を使ったときの動きが生かしていないという課題もありました。その課題を解決してくれたのが、「投げ技マイスター」です。受け身の練習、崩しの練習、投げ技の練習など様々な場面で、安全且つ楽しく、さらに道具を外しても、受も取も同じような動きができるという利点があります。この道具にはまだまだ活用法があり、私が知らない使い方も沢山あります。これからも、投げ技マイスターの活用法を研究していきたいと思います。

次に、生徒が考える時間を授業に取り入れることです。従来の授業は講義型で、一方的に技を指導し、全員でやってみるというスタイルで行っていました。講義型では、柔道を初めて行う生徒達には、崩しに合わせて技をかけることや技をかけるタイミングがうまく伝わらないことが多くありました。そこで、技の手順を説明した後に、「どのように相手を崩すと技がかかるのか」「どのタイミングで仕掛けると技が決まるのか」などを考えさせてみました。教師が一方的に伝える授業よりもはるかに、崩しの意味が伝わり、それぞれが自分の崩しに合わせたタイミングで技を仕掛けることができるようになり、技の仕上がりも良くなりました。

本校の生徒に「柔道楽しい？」と聞くと、ほとんどの生徒が「楽しいです。」「もっとやりたいです。」と言ってくれます。柔道が楽しい、柔道をもっとやりたい、やってみたいと思ってくれる生徒が一人でも増え、柔道の魅力がより多くの子どもたちに伝わるように、これからも学び続けていきたいと思っています。

福井工業大学附属福井中学校・高等学校

小野 綾子

私は柔道と出逢うことができ、幸せです。10歳の時に柔道を始め、中学校、高校、大学と日本一を目指して頑張ってきました。思うように勝てず悔しい思いもたくさんしてきましたが、それ以上に、本気で柔道に打ち込んできた時間はかけがえのない大切な思い出です。柔道が私を成長させてくれ、指導してくださった先生方、稽古を共にしてきた仲間、支えてくれた家族、応援してくれた皆さんのおかげで柔道が好きになり、今の私がここにいます。

大学を卒業してからは4年間保育士をし、その後は大学時代の恩師でもある古賀稔彦先生が塾長を務める古賀塾で5年間コーチをさせていただきました。この経験が指導者としての意識や自覚を育ててくれたと思っています。

古賀先生は古賀塾の方針で人間教育と柔道強化を掲げ、多くの人から応援される選手、一生柔道を好きでいてくれる選手、人間愛と柔道愛で溢れた道場を目指していました。稽古の初めと終わりには嘉納治五郎師範の話をよくしていて、柔道は強くなるものではなく、優しい人になるためにしていることを常々塾生に伝えていました。決して稽古中に怒鳴ることはなく、いつも笑顔でその場を盛り上げ、たわいもない会話からコミュニケーションをとったり、一人ひとりの性格を知った上でアプローチの仕方を変えたり、技術指導では言葉をかみ砕いて丁寧に伝えたり、全員ができるまで根気強く見ていたのが印象的です。試合では挑戦する勇気を称え、全力で応援し、塾生とともに一喜一憂しながら常に前向きな言葉がけをされていました。奉仕活動にも力を入れ、夏合宿やクリスマス会などでは塾生に喜んでもらいたいと張り切っていた姿が今でも思い浮かびます。一緒に指導者として畳に上がり、古賀先生の考え方や指導法を間近で見学し、実践の場を多くいただけたことは私にとって大きな財産です。

私は現在、中高一貫校で女子柔道部を見学しています。生徒たちは素直でとても可愛いです。どうせやるなら上を目指したいという想いもあり指導に熱が入りますが、上から圧をかけるのではなく一緒に真剣になって、夢中になって、考え、研究し、背中を押せるような寄り添った指導を心掛けています。それだけではなく、柔道を通してどんな活動ができるか、どんな経験をさせてあげられるかと考えるのも楽しいです。上を目指すと同時に、柔道普及や社会貢献など精力善用・自他共栄を体現し、柔道の魅力を幅広く知ってもらいたいと思います。欲張りな私ですが、そのためにも私自身ももっと勉強し、もっと行動し、もっと影響力ある指導者になれるよう努力し、指導者としてだけでなく柔道愛好家の1人として生涯柔道を楽しみ、次世代へ繋いでいけるよう生徒たちとともに柔の道を歩んでいきます。

おわりに

自ら変われる指導者へ

重大事故総合対策委員会

委員長 磯村元信

今回、寄稿して頂いた指導者の皆様の共通点を以下にまとめることができます。

- ・柔道の多様な価値を見直すために、指導者自身が学ぶ姿勢を大切にしている。
- ・障害を含めた多様性への配慮を通して、柔道の価値を掘り起こそうとしている。
- ・海外の文化や交流から、柔道の普遍的な価値を再確認しようとしている。

そのために指導者が変わり続ける、学び続けることの重要性が指摘されています。これは全柔連が示す目指すべき指導者像（講道館柔道の魅力を正しく伝える、社会に有益な人材を育成する、人権を尊重し多様性に配慮する、安全に配慮しコンプライアンスを遵守する、柔道 MIND を実践する、自己研鑽により成長を続ける）とも重なるものです。

理念や目標を掲げることは大切ですが、それが実践や行動に結びつかなければ絵に描いた餅です。寄稿文で印象に残った指導者のこだわりの実践を紹介します。

- ・子どもをその気にさせる魔法の言葉を探し求める。
- ・お互いに組んでから始める視覚障害者の柔道に柔道のあるべき姿を見出す。
- ・ブータンの国是（自分の幸せを求めると同時に他人の幸せや社会の幸せを求めると）と重なる自他共栄を実践する。
- ・柔道は強くなるものではなく、優しい人になるためのものと繰り返し伝える。
- ・伝えたいことを絵で描く、大事な部分に印をつける、目で見てわかりやすい工夫を凝らす。
- ・柔道場をいつでも安心して戻れる場所として位置付ける。
- ・誰も見ていなくても誰からも褒められなくても、柔道の神様は見ているよ！とトイレ掃除を推奨する。
- ・では自分の何をどう変えていこうかといった柔軟な対応力をどのような立場でも何歳になっても持ち続け、環境に応じて自発的に変化し続ける指導を追い求める。
- ・柔道はこう教えなければならないという考え方を捨てることから始める。
- ・柔道の独自性を活かし、子どもの身の丈に合わせた成長を促す指導者や共に柔道を楽しむ多くの仲間がいる安心して身を任せられる暖かな場所をつくる。
- ・柔道にはそのイメージを大きく変えるような、未だ発信し切れていない魅力が眠っている。それを探し求める。

今回特別に寄稿して頂いた柔道被害者の会の柔道指導者への9つのお願いも、前述した指導者の考え方や実践と重なるものです。まとめとして、令和の柔道指導者全てに向けた警句として胸に刻みたいと思います。

- ・個を見て、個に応じた指導をする
- ・「柔道は危険を伴う」ということを、予め子どもとその親に伝える
- ・情報の共有化をはかる
- ・言葉を引き出す工夫をする
- ・言葉で伝える
- ・知識の吸収を怠らず、先生自身が常に学ぶ
- ・emergency（緊急事態）の対応能力を身に付ける
- ・時に、これまでの指導を振り返る
- ・曇りなき目で柔道界や同業者を見つめ、行動する

むすびに

今回寄稿頂いた指導者の皆様だけでなく、全国各地域で子供たちの健全な成長を願いながら、日々、地道に、誠実に、真摯に、柔道の指導や普及に携わっておられる指導者の方々がたくさんいます。そのような指導者の思いや実践の積み重ねによって今の柔道界は支えられています。

今回の冊子の発刊にあたり、改めて、地域の柔道の発展を陰ながら支えて頂いている皆様に心より御礼を申し上げるとともに、地域の皆様と全柔連が共に連携しながら子供たちの成長と柔道の発展を両輪で実現することを願って、むすびの言葉とさせていただきます。

全日本柔道連盟
指導者養成委員会
重大事故総合対策委員会
全国柔道事故被害者の会

令和の指導者

～安心・安全な指導を目指して～

2022年（令和4年）11月1日 発行

編集・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丁目16番30号
TEL 03-3818-4199 / FAX 03-3812-3995
印刷・製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

