

ID柔道

(知的障がい者)

ハンドブック



公益財団法人全日本柔道連盟
教育普及・MIND委員会
知的障がい者柔道振興部会

ID柔道

(知的障がい者)

ハンドブック

公益財団法人全日本柔道連盟
教育普及・MIND委員会
知的障がい者柔道振興部会

公益財団法人全日本柔道連盟

会長 山下泰裕



このたび「ID柔道ハンドブック」を、東京オリンピック・パラリンピックの年に上梓する運びとなりました。全日本柔道連盟では「知的障がい者柔道振興部会」を設立し、これまでに2度の全日本ID柔道大会開催や、スウェーデンにて行われた知的障がい者柔道ヨーロッパオープン大会に5名の日本人選手を派遣するなど、柔道を通じた国内外の交流を深めてまいりました。

本冊子は、男女を問わず、子どもからお年寄り、さまざまな障がいがある方が柔道に親しめる『柔道 for ALL』という目標に向け、安全に競技を楽しむための情報を発信することを目的に作成しました。

本冊子が広く現場で活用され、障がいの有無の垣根を越えて柔道に親しむ多くの皆さまに、柔道の楽しさや魅力をより一層感じていただき、交流の輪を広げていきたいと思っております。

創刊にあたり

教育普及・MIND委員会
知的障がい者柔道振興部会 部会長
濱名智男

全日本柔道連盟は、2016年6月の山下泰裕会長の就任以来『柔道 for ALL』をテーマに掲げ、「老若男女、障がいのある方々にも開かれた柔道界を目指す」ことを目標に事業を推進しています。

「知的障がい者柔道振興部会」はその一翼を担う組織として、2018年1月に全日本柔道連盟の専門委員会の一つである「教育普及・MIND委員会」の部会の一つとして誕生しました。その目的は知的に障がいがある方々への柔道普及と障がいの有無にかかわらず、互いに尊重しあう社会づくりにあります。

実はその3か月前、2017年10月には「第1回世界知的障がい者柔道選手権大会」がドイツ・ケルンにおいて13か国、102名の参加を得て開催されています。

また、知的障がいのある人たちの国際的なスポーツ組織であるスペシャルオリンピックスでは、4年に1度のペースで複数の競技による世界大会が行われています。そこには2003年からすでに柔道競技が取り入れられており、2019年3月のUAE・アブダビ大会では、30か国から126名が参加しました。

このように、日本ではこれまであまり知られていない知的障がい者柔道ですが、世界的にみると主にヨーロッパを中心として盛んに行われています。

一方、日本国内における知的障がい者柔道は、これまで特別支援学校での授業、病院や施設での治療およびリハビリ、柔道場やクラブでの練習として行われてはいたものの、試合を含む競技活動はほとんど行われていませ

んでした。よって国内組織も未整備であったため、これらの国際大会に日本人選手が参加することはできませんでした。

しかし「知的障がい者柔道振興部会」設立後は、多くの国内外関係者の協力を得て、これまで2度の「全日本ID(知的障がい者)柔道大会」を開催、そして全国から多くの指導者の参加を得た「ID柔道安全指導研究会」を重ね、2019年5月にはスウェーデンで開催された国際柔道大会に、全日本柔道連盟として初めて知的障がい者選手5名を海外派遣しました。

このようにヨーロッパの後を追うように振興を進めておりますが、知的障がい者柔道を振興するうえで一番大切なことは、柔道を「安全」に行うということです。柔道にはケガが多いというイメージが付きまといますが、知的障がい者柔道では、選手の安全を確保するために特別なルールを採用しています。「安全」のうえに柔道を「楽しむ」環境をつくることは知的障がい者柔道振興部会の重要な役割でもあります。

今回「ID柔道ハンドブック」の創刊にあたっては、知的障がいがある方、またその保護者・関係者、そして柔道指導者の皆さまに、まずは「知的障がい者柔道を知っていただくこと」、そして「安全な方法で柔道を楽しむ」を念頭に作成しました。

本書が知的障がい者柔道の振興と柔道普及に少しでも寄与することができれば大変うれしく存じます。

ID柔道ハンドブック

INDEX

目次

巻頭言

公益財団法人全日本柔道連盟会長 **山下泰裕** …… 02

創刊にあたり

教育普及・MIND委員会 知的障がい者柔道振興部会部会長 **濱名智男** …… 03

第1章

ID柔道を考える。 …… 05

知的障がいとは …… 06

知的に障がいのある方が柔道から得られるもの …… 10

指導者に聞く ID 柔道の魅力と課題 …… 11

保護者に聞く ID 柔道の魅力 …… 18

ID 柔道選手の保護者アンケート …… 24

第2章

安全に柔道を楽しむための基本技術の練習方法 …… 27

立技編 …… 28

[1] 攻撃防御の姿勢

[2] 相手の攻撃から自分を守ること(柔らかな身のこなし)

[3] 相手の体のバランスを崩すこと(崩し)

[4] わざ

抑技編 …… 51

[5] 抑技の基本動作練習

[6] 各抑技の基本攻防練習

[7] 立技から抑技への移行

第3章

ID柔道の歴史と現状 …… 61

ID 柔道の歴史 …… 62

日本のID柔道の歩み …… 66

第4章

ID柔道のルール …… 69

メッセージ

世界のID柔道指導者からのメッセージ …… 76

オーストラリア、スウェーデン、アメリカ、中国、オランダ

ID 柔道振興に期待すること …… 78

羽田タートルサービス株式会社 代表取締役社長 **内海章雄**

ID 柔道ハンドブック創刊の意義 …… 79

教育普及・MIND 委員会委員長 **高橋 進**

第1章

ID 柔道を考える。

この章では、知的障がいとは何か、そして、まだ日本ではなじみの薄いID 柔道（知的障がい者柔道）について、現場の声をお聞きしています。指導者の座談会、保護者へのインタビューを通して、ID 柔道の魅力や課題を知っていただければと思います。

知的障がいとは

ID柔道について考える前に、まず、知的障がい (ID: Intellectual Disability) がどのようなものなのか、そして、知的障がいとスポーツについて宮崎伸一先生にうかがってみました。

知的障がい者は、データ的には100人に1人と言われ、身近にいても不思議な数字ではありません。実際に、子どもの頃、近所のお友だちに、知的障がいのある子がいたという方も少なくないのではないのでしょうか。それでも、知的障がいについて詳しく知らない方も多いと思います。この機会に、知的障がいのこと、一緒に考えてみましょう。

厚生労働省が定める 『知的障がい』の定義

知的障がいについて、厚生労働省のホームページでは、以下のように記されています。



知的能力障がいは、医学領域の精神遅滞と同じものを指し、論理的思考、問題解決、計画、抽象的思考、判断、学校や経験での学習のように全般的な精神機能の支障によって特徴づけられる発達障がいの一つです。

発達期に発症し、概念的、社会的、実用的な領域における知的機能と適応機能両面の欠陥を含む障がいのことです。

すなわち「1. 知能検査によって確かめられる知的機能の欠陥」と「2. 適応機能の明らかな欠陥」が「3. 発達期(おおむね18歳までに生じる)」と定義されるものです。

中枢神経系の機能に影響を与えるさまざまな病態で生じうるので「疾患群」とも言えます。

有病率は一般人口の約1%であり、年齢によって変動します。男女比はおよそ1.6:1(軽度)~1.2:1(重度)です。知的機能は知能検査によって測られ、知能指数(IQ)70未満を低下と判断します。しかしながら、知能指数の値だけで知的障がいの有無を判断することは避けて、適応機能を総合的に評価し、判断すべきです。重い運動障がいを伴った重度知的障がいを「重症心身障がい」と表記することもあります。

適応機能とは、日常生活でその人に期待される要求に対して、いかに効率よく適切に対処し、自立しているのかを表す機能のことです。たとえば食事の準備・対人関係・お金の管理などを含むもので、年長となって社会生活を営むために重要な要素となるものです。

日常生活の適応機能は3つの領域、すなわち下記の概念的領域、社会的領域、実用的領域の状態で示すことが指示されています。日常生活・学校・職場など多方面における機能

状態の困難さ、支援の必要性を評価した上で判断する必要があります。

・概念的領域：記憶、言語、読字、書字、数学的思考、実用的な知識の習得、問題解決、および新規場面における判断においての能力についての領域

・社会的領域：とくに他者の思考・感情・および体験を認識すること、共感、対人的コミュニケーション技能、友情関係を築く能力、および社会的な判断についての領域

・実用的領域：とくにセルフケア、仕事の責任、金銭管理、娯楽、行動の自己管理、および学校と仕事の課題の調整といった実生活での学習および自己管理についての領域



以上が、厚生労働省のホームページに書かれている「知的障がい」に関する説明の一部です。知的障がいは、現時点では法的な規定がないため、医学的な定義が用いられていることが多いようです。

発達障がいと混同されることも多いのですが、発達障がいは、「自閉症、アスペルガー

症候群、その他の広汎性発達障がい、学習障がい、注意欠陥多動性障がい、その他、これに類する脳機能障がいであって、その症状が通常低年齢において発現するもの」(発達障がい支援法)とされており、知的障がいは含まれていません。

知的障がいがどのようなものなのかを、厚生労働省の資料で見ましたが、データにもあるように、有病率は一般人口の1%ということですから、100人に1人いるという計算になり、それほど特別な存在ではありません。身近に知的障がいのある方がいるという人も少なくはないと思います。それだけに、周りの人たちが、知的障がい者の感じ方や考え方を少しでも理解し、その立場になって考えることができれば、障がいのある方だけでなく、周りの人たちも暮らしやすくなるのではないのでしょうか。

知的障がい者も、一般の人たちと同じように、日常の生活を送っています。知的障がいの程度にもよりますが、普通に学校に行き、会社に行っている方も数多くいます。



一般の方と同じように、スポーツを始めたことでその後の生活が変わった人も少なくありません。ここからは知的障がいとスポーツについて、宮崎伸一先生にうかがいます。

知的障がいとスポーツ

「知的障がいの方、ここでは比較的軽度の知的障がい者に限って話をしますが、彼らが本格的に障がい者としてスポーツを始めるのは、特別支援学校に進学してからです。ここから特別支援学校だけのスポーツ大会や全国障がい者スポーツ大会に出場したりするようになりますが、さらに、知的障がい者のための国際的なスポーツ組織（Virtus：バータスと言います）があり、競技によってはVirtusが主催する国際レベルの大会に参加することも可能です。

しかし、知的障がい者のための国際レベルの大会に出場するには、当然ではありますが、「知的障がい」という資格が必要です。知的障がいの世界共通の基準は、WHO（世界保

健機関）が決めています。その基準は3つあり、1つ目は知能指数で、IQが70未満であること。2つ目は日常生活や社会生活を送るうえで、なんらかの制約を受けていること。そして3つ目が、発症が18歳未満であること。この3つです。ただし、知能指数だけはスポーツ組織が独自に決めていて、IQ75以下としています。

それと、障がい者として競技性の高いスポーツをする場合、最終目標としてパラリンピックを考えることがあると思うのですが、現在、パラリンピックの柔道の種目になっているのは視覚障がいだけで、知的障がい者は対象となっていません。他の競技をみると、陸上、水泳、卓球の3競技が、パラリンピックで知的障がい者種目があります。いずれ知的障がい柔道もいくつかの条件を整えてパラリンピックの種目になる可能性はありますが、しばらく先になると思われます。したがって、現在のところはVirtusが主催する国際大会が、競技性の最も高い大会となっています」



知的障がい者への指導

「知的障がい者への指導では、Virtus主催の世界選手権などを目標とするような選手であれば、知的障がいと言っても、軽度の障がいだと思いますので、指導に関しては、健常者の競技者と変える必要はないと思います。練習メニューに関しては、知的障がい者だからといって特別なルールや決まりごとは作らなくてもよいと思います。基本的に、健常者をうまく教えられるコーチであれば、知的障がい者と初めて接するというだけでも全然問題ないと思います。ただ、教え方については工夫が必要です。一度にいくつものことを指示してしまうと、混乱してしまっていて理解するのが難しいので、ひとつの内容を、時間をかけて教えていく必要があります。選手ごとに理解度も異なりますので、例えば、選手の特徴を知っているコーチ(例えば養護学校の先生)と、パフォーマンスの指導に長けているコーチとペアで指導する体制をとることも必要でしょう。また、競技生活を続けるには、家族はもちろんのこと職場や学校の理解と支援が必要なので、コーチにはこの面での調整をする役割も求められます」

知的障がい者がスポーツをするメリット

「知的障がい者がスポーツをするメリットはいろいろあると思いますが、ひとつだけあげるとすれば、スポーツは人生を豊かにすることです。われわれも仕事だけでなく、趣味として、あるいは健康維持のために身体を動かしたりすることはありますよね。それと同じに、障がい者もスポーツをして日々の生活を楽しむ。スポーツを生活の一部として長く楽しむ。これは、あるとき集中してスポーツを行った経験のある方のほうが生涯にわたってスポーツを楽しむことができます。とくに障がい者の場合は、社会人になる

と運動をする機会は減ってしまいますが、スポーツを続けることで、スポーツ仲間同士で互いに情報交換をしたり、助け合ったりということもあると思います。家や会社の外で人とつながるということは、当面の生活を豊かにし、長い目で見て人生を楽しむことができると思います。結局、障がい者でも健常者でも、スポーツを楽しむ意味というのは一緒であり、さらには、時間をかけて工夫することで、知的障がい者も健常者も一緒にスポーツを楽しむことができるようになると思います」



宮崎伸一

中央大学法学部教授、精神科医、医学博士
元スタンフォード大学医学部客員教授
1999年より競技性の高い知的障がい者スポーツ活動の支援を行っている。
日本知的障がい者バスケットボール連盟チームドクター
国際知的障がい者スポーツ連盟(Virtus)国際資格委員

知的に障がいのある方が 柔道から得られるもの

まず、知的に障がいがある人が柔道をするとなると、多くの方が「えっ!? ケガしそうだけど大丈夫なの?」という心配をされると思います。このハンドブックではその心配をなくすため、知的障がいがある人が「ケガをしない」で、また「ケガをさせない」で安全に楽しめる柔道を紹介させていただきます。そして、柔道をすることにより、期待される心身への効果について知っていただきしたいと思います。

知的に障がいがある人に推奨できる柔道とは、現代のオリンピックなどで知られるような「激しい競技としての柔道」とは少し違い、嘉納治五郎という人が柔道を創始した当時の考え方に基づいた柔道です。

もちろんその頃の柔道といっても、投げたり投げられたり、抑え込んだり抑え込まれたりすることに変わりはありません。しかしそこには「勝ち負けを競う」だけでは味わい切れない、ひと味もふた味も違った楽しみ方がありました。ここで紹介する柔道とはそれを追体験していこうというものです。

その柔道は「常に正しい姿勢を保って、相手の力に対して無理な抵抗をしないで柔らかかに動きながら相手のバランスを崩す」という、安全な基本練習から生み出される身体運動です。それだけを聞くとなんだか易しいダンスをするようですが、実はこれがなかなか努力のいる練習なのです。しかし、汗を流して息を弾ませ、楽しく努力を重ねていくうちに、自然と臨機応変な適応能力が養われてきます。この練習によって、身体は強くしなやかな健康体となり、自分を崩さない姿勢は、

さらに進んで相手の身体の動きや心の変化まで五感で感じられるようになります。自分を相手に合わせる練習によって、相手とのふさわしい距離感覚をもつかみ取ります。上達すれば必要に応じて体の力の緊張や弛緩が自在にできるようになります。人と和するという能力を身に付けられるのですから、それは素晴らしい人生の宝となるでしょう。

また、必要性から生まれて自然に身に付くしなやかな動きや受身が、自分を危険から守る貴重な護身術として身に付くことも大いに価値のあることです。もちろん競技としても、その練習の成果を安全に試し合い、楽しむことができます。

このように「嘉納治五郎が創始した頃の柔道」を「知的障がい者柔道」に結合することは、「安全」に「楽しく」柔道を行うことのみにとどまらず、「和の心」を育む社会教育として大いなる効果が期待できます。障がいがある人は、どうしても自分の気持ちだけにとらわれたり、塞ぎ込んだりしがちです。しかし、ここでは相手の気持ちを考えないと楽しめませんし、相手と心を合わせることでその楽しみをもっと増やせる、ということを実感できるのです。

このように柔道は、知的に障がいがある方々でも存分に楽しめるものです。そして知的障がいがある人もない人も、道場という一つの空間で平等に向き合うことは共生社会を体験することとなります。

皆さん！ ぜひ、この柔道の扉をノックしてみてください。

指導者に聞く ID柔道の魅力と課題

指導者
座談会

「ID柔道は、時間と手間はかかるが、
指導者としての楽しさや喜びも大きい」



ID柔道を考えるうえで、重要なことはやはり現場の声。果たして実際に知的障がい者への柔道指導は、健常者への指導とどこがどのように違うのか。長年にわたり知的障がい者に対し指導をしてきた指導者の方々に、お話をうかがってみました。

(2020年12月ZOOMにて実施)

■出席者

飯塚 守(鳥根県 ユニバーサル柔道アカデミー鳥根)
加藤 茂(静岡県 しずはたスポーツクラブ)
古田知義(和歌山県 打田柔道スポーツ少年団)
米田豪志(大阪府 大浜柔道クラブ)

■司会

園部さやか、濱名智男(全日本柔道連盟)

— まずは、簡単な自己紹介として、今日はどちらから参加していただいているのか、そして、何年間ぐらい知的障がいのある方に柔道を教えていらっしゃるのかをお聞きしたいと思います。飯塚さんからお願いしてもいいですか。

飯塚 はい。私はいま鳥根県出雲市の出雲大社の近くに住んでいて、2016年11月から発達障がいの子どもたちなどと柔道のサークルを作って活動を始めました。

— 続いて、加藤さんお願いします。加藤 静岡の自宅からです。自分のところに10年以上来ている知的障がいの子がいて、その子の関係で全日本ID大会には第1回から出させてもらっています。去年あたりからその後輩とか、また別に養護学校の生徒の女の子も入り、そういうような子と一緒にやっています

— では古田さん、お願いします。古田 和歌山県の古田と言います。私はいわゆるスポーツ少年団の指導

になります。小学生低学年から高校生くらいまでやっています。障がいのほうは、知的ばかりではありませんが、10年ぐらいやっています。今も4名ぐらいいるんですが、それぞれ症状が違うもんですから、知的だけじゃない、ギリギリのグレーゾーンという子ですかね、ガサガサする子もいますので、本当にごちゃ混ぜでやっております。

— 米田さんお願いします。

米田 はい。大阪の大阪市から。柔

道の登録場所は大浜柔道クラブで、そこは堺、隣の市になります。経験年数でいくとたぶん20年ぐらいはやっています。知人の先生のところでは、30年前から知的の子や身体に障がいを持っている子たちに柔道を教えていたので。たまたまうちの娘が3歳のときに急性小児片麻痺という片麻痺になって、そのときに、今の道場の指導者から「リハビリやと思っておいで」と言われて、そこからかな、教えるようになったのは。障がいの子だけじゃなくて、やりたい子たちもいたんでごちゃ混ぜ。健常の子だったり、身体に障がいを持っている子、知的の子、精神の子、全部入る形でみんなやっていましたね。今は健常の子はだいぶ少なくなっていて、大半は知的の子たち。だいたい10人ぐらいいて、程度の重たい子から、知的Aの子からB2の子、軽度の子までいますね。知的の子たちより身体の子たちのほうに勉強させられた部分があって。教えるのも含めて、やはり本人の思いを大事にしながら教えています。

指導方法について

— まずは、指導方法についておうかがいします。知的障がいのある人への指導は、障がいのない人への指導と違うところはありますか。

米田 僕は一緒かな。教えるうえで、柔道を教えれば良いという感覚なので。たぶん彼らも「柔道をした

い！」というところがすごくあるので、この子やからこれはできひんとか、させへんではなくて、基本的な動作、打ち込みとかも含め、より時間をかける感じ。それも、他の子たちも同じように時間をかけながら一緒にやってあげるという感じかなと。違いはそんなになくて、名前を呼んであげることだったり、少し助けてあげないといけないところはあると思うんですけど、それは一緒にやっている健常の子たちも納得していて、助けてくれるところもあります。

古田 僕も小学生の低学年の初めて来る子どもたちと、あまり接し方は変えていません。もちろん、個別の症状に応じた配慮というのはいと思うんですけど。基本的に、例えば受身の練習をさせるときには「頭を打ってはダメですよ」というようなことを何度も繰り返し言って。動作で頭の後ろをちょっと保護してあげる。何度も反復して、うまくできれば「グッジョブ」をしてあげて、ちょっと乗せてあげるとか、でも行き過ぎているときはちょっとペースを落とさせると言ったり。そういうコントロールはしますが、それは柔道を初めてする小学生や中学生、高校生と同じ視点というか、こういうところは気を付けなければいけないよというのは変わらないと思います。ただ、それを繰り返してあげる。その根気強さだけかなと思います。

— 根気強さというのが今日のキーワードになりそうですね。加藤さん

と飯塚さん、どうですか。

加藤 その通りだと思います。3つ言って2つ忘れちゃうとか、4つ言うと5つ忘れちゃうとかね。次の稽古のときにはゼロになっているというのがあるもんですからね。長い目で見ると見るしかない。ただ「なんだ、ダメじゃないか」とか「昨日言ったばかりじゃない」というような言葉がつい出ちゃうんですね。

— 加藤さんは「あ、言っちゃった」という感じなんですか。

加藤 そうですね。そういう言葉はいけませんよ、という文章も読んだことがあるんですが、本当にその通りなんですよ。でも、何回言ったらわかるんだ、というようなことをどうしても言っちゃう…。

— そのとき、生徒さんはどんな表情をされますか？

加藤 うーん、わりかし黙っちゃうんですけどね…。笑ってごまかしちゃうとか。そういう子が多いです。だから、やはり根気とか、こっちでコントロールしないとイケないでしょうね。けっこうみんな、おだてには乗るんですよ。そうすると、今度はつけ上がっちゃうもんですから。そのへんの具合がどうやったらいいのかな、というのはありますね。ただ、やはり同じように普通の子と一緒にやらせてはいます。だから、何回も何回も言うしかないと思う。それで、最終的にはケガをしないようにというのが目標というか。やらせるときに、勝ち負けじゃなくて、転んでも、大きなケガをせずにすんだねとなれば成功じゃないですかね。

— 飯塚さんはどうですか。

飯塚 皆さんと一緒に、柔道がうまくなりたいとか、技が上手になりたいという目標に対して、やはり時間がかかるということだと思うんです。それと活動を始めて思ったのは、たくさんの方の支援の方を身近に置いていないといけないということなんです。それまでスポーツ少年団で、競技スポーツとしてやっていたときはひと



飯塚 守(いづか・まもる)

【所属】島根県出雲市 ユニバーサル柔道アカデミー島根

【指導歴】2016年11月から、誰もが柔道を楽しめる環境を目指し、ユニバーサル柔道アカデミー島根を仲間とともに始める。

【障がいを持った子を受け入れたきっかけ】自分の子どもが知的障がいであったこと。多様な人に受け入れてもらえる柔道を考えてみたかったこと。



加藤 茂(かとう・しげる)

【所属】静岡県静岡市 しずはたスポーツクラブ

【指導歴】1995年より

【障がいを持った子を受け入れたきっかけ】家にこもりがちだったIDの子に柔道を通して年、性別を問わず仲良く話ができて、柔道の練習のなかでのスキンシップにおいて、健常者からの理解、コミュニケーションを図ることができるように。あいさつ、礼法を身に付け周りを見て、行動できるように。転んでも大ケガをしない、受身でガードできるように。

りで50人ぐらいでも、指示すればできる子たちであればできたんですけど、それができないのでたくさん応援していただける方がいる状態を作ることが大事だと思います。

それから、知的だけではなくて自閉症スペクトラムとか、学習障がいとか重複している子が多いので、どうしても支援するための方法がたくさんあるに越したことはないし、こっちの引き出しもたくさんあったほうがいい。そのためにも、たくさんの、いろんな考え方を持った方がいたほうがいいと思います。たとえば看護師さんとか保育士さんとか、それからもちろん保護者の方も本当に大事で、いてくださると、こうやったほうがわかりやすいとか、そもそも練習に来るのがイヤだとかって、そこに固執すると来なくなるので。こうしたら楽しくなるから来るんだとかと言っていたいたりすると、非常に取り組みやすい。やはりそういうふうには手厚くしていかないと、私たちもその子も継続することが難しいというのはあると思います。

——参加する選手、子どもたち、知的障がいがある人たちが多様で、いろんな人が参加してくるから、ひとりずつに合わせて工夫した練習をすると、周りで見守っている人もたくさんいたほうがいい。そうすると、練習の幅もアイデアも広がっていくと。

飯塚 そうです。

——皆さんのお話をうかがっていて、基本的には変わらないけど、目標に到達するまでに時間がかかるから、それはもう気長に一緒にやっていくということ、そして、一人ひとりに合わせた練習をしていくことを大切にされているんだということが凄く伝わってきました。お話のなかで、個別の症状に応じた配慮というように出てきましたが、ときどきそういうことはあるんですか？

米田 練習中に道場から抜けていく子とかいてるからね。あと、先生たちの帯を窓から放るとかね。小さい頃は、ずっと目で追っておかないとあかんかなあというのがありました。知的の子で小さい子というのは、かなり道場全体を見ておかないと難しいかなというのはありました。今はもう大半の子が中学生以上になってきてるから、そういうことはなくなりましたけどね。

——なるほど。通い始めの頃は相手の様子もわからないので、ちょっと目はかけておいたほうがいいのかという感じですかね。

米田 そうですね。どういう行動をとるのかを見ておいてあげるというのは大事だと思います。真反対の動きをした子とかもいるんです。「みんなで走るでえ」と言うたら、逆に走っていくんですよ。「もう一回行くで、ヨーイドン」言うたら次はこっちに走ってくるんですよ。そういう子もいましたね。

——どう対応されたんですか。

米田 自由にさせていました、しばらくはね。逆に僕が反対と一緒に走ったりとか。たぶん指導者のことも見ていると思うんですよね。「こいつ来るんか？」みたいに。「ほんまに俺のこと見ているんか？」みたいなところもあるので、逆に関わりに入りますね。

——指導者が試されている感じがしますね。

米田 それはあります。めっちゃ試されますよ。最初のうちはコミュニケーションをとるのもすごく時間を費やしてあげないといけない。一緒に遊ぶという感覚ですかね。肩車して、乗っけてあげて走ったりとか。始めた頃は、まだ20代30代だったので、子どもと遊びながらやるというか、自分の体を使ってね。物ではなく自分の体と一緒に遊ぶというのはよくやりましたね。だから最初に来た子には自分からグイグイいきますね、僕は。

——他の皆さんも、こんなことがあったというのがあれば。

飯塚 こだわりが強い子が多いですよ。ずっと太鼓を叩いていないと落ち着かないとか。あと、畳と足の裏の接触感がイヤで、畳に上がれないとか。

米田 柔道衣を嫌がる子もいますね。

飯塚 そうですね、ゴワゴワ感が。何にこだわっているのか、どういふところでつまずくのかはわかるまでは、やはりご家族と一緒に観察して、それから入るといのはありますね。——畳の接触感がイヤな…。

米田 つま先立ちをよくしてますわ。障がいを持っている子で、手のひらと足の裏、ひらの所っていうのは、接触過敏の子がけっこういますね。——そういう子はどうなるんですか。慣れるんですか？

米田 着くようになる子もいますけど、少し上げている子もいます。でも考えたら柔道って技をかけるにしてもなんにしても、つま先を使うで

しょう。打ち込みに入るときもそうなんですけど。だから僕は障がいを持っている子たちは案外柔道に向いているのかなと思っています。

— 古田さんのところはどこですか。

古田 うちの道場の指導方針は入ったばかりの頃はほったらかしなんです。来てもらうことが第一なので、自由に遊ばせて、ほったらかしにしているんです。そのなかで「この子はこういうことができるな」とか「この子は物怖じせん感じがするな」とか、いわゆる観察ですよ。そのなかで、ちょっとこういうところが苦手かもしれないというときには、近づいて行って、本人の口から聞く。もちろん言えない子もいるので、見守るといいますかね。ちょっと黙っていて、「やってみひんか」と声かけて、イヤそうやったら離れて、またちょっと近づいて様子を見てというように。他の先生方もそうだと思うんですが、知的だけじゃない症状をお持ちの方たちもかなりいると思うんですね。うちにもいますけども。それをほかの生徒にも理解させるというのをまず心がけているんですね。指導者が何人もいればいいんですけど、私のところも指導者1人で生徒10数人、20人弱いるときもありますけど、とうてい目が届くわけもないので、そのときは全員参加させて、私は道場の少し引いたところから全体を見渡すというかたちで。上級生を呼んで「こういうふうに練習していけ」とか指示し、お互いがお互いを見ながら、気遣いしながら練習するようにしたりしています。人数が少ない日はそんなこともなくできるんですけど。そういうふうなことを繰り返しながら継続してきたという感じです。受け入れた人数、まあまあいると思うんですけど。合わなかったなあという子もいて、当然やめていかれます。たとえば親が障がいを持っている場合もあります。こちら側の意図するところが伝わらなかったり聞き取れなかつ

たりということもあり、そこが今までの経験のなかでいちばん苦労したところかなと思います。

ID柔道の指導者として

— 皆さんいろいろな工夫をされながらしっかりとした絆を作って、練習されている感じが伝わってきますが、知的障がいのある人と接したことはない指導者でも、すぐに指導できるようになるものですか？

加藤 やはり長い目で見えないといけませんね。私もいろいろな研究会なんかに行かせてもらって、養護の先生は知的障がい者の扱いがうまいと思いますし、こんなことをしてこういうふうに乗せるんだというのは勉強になりますし、僕らも知りたいところです。

— ずっと指導されていても、もっと知りたいところがあるんですね。他の皆さんはどうですか。誰にでも教えられるものですか。それとも向き不向きがあるのか、事前に勉強が必要なのか。

米田 うちも今まで、いろんな先生と一緒に入ってもらったりしているんですけど、やはり向き不向きというのはあると思います。興味を持ってきてくれたけど、長くなってくると、持続できるだけの力も必要やし、みんな仕事も持っていますからね。あと、相手の気持ちを読み切れない指導者は、僕はどうなんだろうなどと

子どもたちの思いというか、そういうものを読もうとする資質みたいなところは絶対にいるのかなあと思うんですけどね、正直なところ。

— 飯塚さん、どうですか。

飯塚 おっしゃる通りだと思います。相手の立場、子どもたちに限らずですね、いろんな立場に立って考えられる人でないと難しいかもしれません。ただ、反対に言えばそういう気持ちを持って、研修を受けたり、多くの人の助けを求めたりする方であれば、柔道の技量とか年齢とか性別など関係なく携われると思います。

— 古田さん、いかがですか？

古田 いま、過去の自分を振り返っていたんですけど、僕自身は仕事が福祉関係でもなくて。初めて障がいのある子を受け入れたときは、その子のご両親から「大丈夫でしょうか？」という相談からまず入ってきたんですけど、先ほど言ったように、放置しながらいろんな動きを見ていたりしてですね、「なんとか、やれるところまでいきましょうか」みたいな感じで始めたというのが実際のところなんです。ただ、やはり自分もまだ若かった頃に、選手だった人間が、指導者になったばかりというのは、目線を落とすのがすごく難しいんじゃないかというのが、自分のなかでもあったので、先輩とか後輩が指導者みたいなかたちで来るときには、それに関して一言助言するようにしています。



古田知義(ふるた・ともよし)

【所属】和歌山県 紀の川市 打田柔道スポーツ少年団

【指導歴】約20年(うち障がいの持った子を受け入れ約10年前から)

【障がいを持った子を受け入れたきっかけ】まず、保護者(親)からの申し出がありました。私の周りに障がいを持った子を指導している人がいなく、手探りですができる範囲でやってみましょうと、柔道をやりたいという子を受け入れただけ。特別なメニューを作らず、一般的な初心者の指導を丁寧に行いました。今思えば、当時の一般の子への説明や指導、障がいを持った子への配慮に不足もあったと思います。現在も様々な症状、状況に合わせた対応に奮闘中。



米田豪志(よねだ・ごうし)
【所属】大阪府堺市、大浜柔道クラブ
【指導歴】20年
【障がいを持った子を受け入れたきっかけ】娘が3才のときに急性小児片麻痺(右半身麻痺)になったこと。

僕の場合は、障がいの指導を、ゼロから紆余曲折しながら、おっかなびっくりしながら、やってきた記憶がありますが、今からされる方については、怖がらずにでいいと思うんですけれども、経験者や支援学校の先生、保護者など、周りの人たちの話を聞くような姿勢を出さないと、知的障がいの子どもたちを指導する指導者にはなかなかないのかなと。自分を押し殺さなきゃいけない部分、我慢せなあかん部分、その部分の覚悟というか、それを楽しみに変えられる能力のある人が、いい指導者になっていけるんじゃないかなと、いま自分がそんなにできているのかはわからないんですけど、そんなふうに感じています。

迷っている指導者へ

—皆さんの周りの道場の指導者に「知的障がいのある子が教えてほしいと来ただけど、受け入れるかどうか迷っているんだよね」と聞かれたら、どう返事をされますか。

米田 とりあえず受けてあげてと。その前にもし不安だったら見においでと。まず、見ることも大事だろうし。その代わり時間かかるし、自分で思ってないことばかり起きるでと。—いろんなギャップですね。

米田 そこをどう受け入れるか、みたいところは常にあります。想像外のことばかりなんでね、実際に指導していくうえで、しんどくなって

フェードアウトした人もいますよ。
—それでも、やってみたらどう？とおすすめされる理由は何？

米田 なんやろう。そこがわかればいいんやけどね。もう楽しいですよ、なんせ。やっぱり自分が教えたこと、伝えたことが、何回も何回も繰り返して練習しているなかで、パッとやれたり、他の子と一緒にやっているときに使っていたり、できたときというのが、たまらんのかなあとは思いますがね。

—他の皆さんはどうですか？

飯塚 無理は言えないと思います。受け入れてくださいとも言えないし、受け入れなくていいですとも言えない。相談には乗りますけど、やはりご自身が判断されることだと思います。本当はどこの道場でも、どこの学校でも柔道部でも受け入れてもら

えるといいんですけど、なかなか難しいのかなという気がしています。
—慎重にならざるを得ない理由はどんなところにありますか。

飯塚 こだわりが強い子が多いと思うんです。なので、最初の段階でイヤだとか辛いと思ってしまうと、それがトラウマになる可能性もある。やはり、入りのところがとても大事な気がします。それこそ、その子どもや保護者がどんなふうにいるのか、幅広く受け入れてあげられるといいのかなと思います。

—加藤さん、古田さんはどうですか？ おすすめされますか？

古田 できれば受けてあげてほしいです。競技柔道にはない視点で指導することになると思いますが。保護者がやらせたいのか、本人がやりたいと言っているのかはわかりませんが、柔道を丁寧に教えてあげればいいと思います。

その先生の気持ちからすれば、「大丈夫やろか。受け入れられるだろう。何かあったらどうしよう」という不安が絶対にあるはずなんです。そんなとき、僕がその道場へ行くというような時間が作ればもちろんいいんですけど。さすがにそれはできませんので、初心者に教えるようにちょっとやってみて、できる部分はさせてみる。年齢も関わるかも



第2回ID柔道安全指導研究会の様子(2019年6月29日、30日)

しれないんですけど、できることはやるだろうし、できないことはやらないはずなんで。あとは親に観察してくださいと。指導者が観察できない部分というのも絶対にあるし、初めて対面する子やまだそんなに出会って長くない子の調子がどうかわからないことなんかもあると思うんです。本人の気持ちは尊重しつつも、やってみてあかんならあかん。無理はさせない。それを心がけたら他の指導者の先生方も見守りぐらいはできると思うんです。その見守りが最初の指導のときに、その緊張感がたぶん、ずっと長く指導されている先生方にはたいへん失礼なんですけども、すごく自分自身も新鮮ですし、その緊張感を持ってやるということが指導者にとっても必要な部分なのかなと思います。ちょっと偉そうな言い方になってすみません。

— いえいえ、とんでもないです。最終的に判断するのはその指導者の方々なんで、始めようかなと思われる指導者の方も、まず自分がそこに本当になじむかどうか、楽しめるかどうかみたいなのを感じてから決められるほうがいいですね。それは習いに来る子どもたちも一緒に、いきなり始めるよりは、見に行くとか

体験してから進めるといいかもしれないですね。

ID柔道をやって良かったこと

— 指導されていて、すごく良かったと思われることはありますか？

加藤 そうですね。長くやっていて誰とでも話ができるようになったことですかね。割とこもりがちだったんですよね、最初。でもみんなと話ができるとか、一応のあいさつ、礼ができる。第1回大会のとき、試合が終わって三々五々帰るときだったんですけど、うちの子が柔道衣を畳んでいたんです。それは家でもやらせていたもんですから、けっこううまく畳めていたんですけど、他の先生がそれをほめてくれたんですね。「すごいなあ、あんなに綺麗に畳んで。うちの道場でもやらせよう」なんてね。そしたら本人はもうその気になっちゃって。試合では負けたかもしれないけど、これでほめられたからいいじゃないかということで、気を良くして帰ったんです。それなんかすごく良かったと思います。

— そういうシーンを見ると指導者としての加藤さんも、今まで続けてきて良かったなという喜びがあるわけですね。なるほど。今のお話のな

かからちょっと引っ込みがちだった子が話をするようになったところにつなげていくんですけども。知的障がいのある人へ柔道を通じてもっと伝えたいとか、身に付けてほしいことはありますか？

加藤 結局は安全第一ということで、ケガをさせない、ケガをしないということが、いちばん大事だと思うんですよ。そのための受身、ケガのガードですよ。それが本当に知らない間にできているというのが、すごく良いことじゃないですかね。

飯塚 先ほど加藤先生も言われたように知的障がいを持っている子はどうしても引っ込みがちになっています。そうすると運動不足というのが必ず関わってきて、得てして肥満とか幼少期に運動をしていないので、本来できるはずのことができないということがよくあります。なので、柔道はマットの上で全身運動をする競技ですので、ぜひその柔道を通して生涯の健康維持のためのきっかけにしてほしいなと思います。それから、よく皆さんおっしゃるんですけど、対人競技なので実際に組んで、お互いをいたわり合うというか、お互い投げたり投げられれたりしながらやっていきます。ボールゲームなどのサークル以上に強い絆もできますので、社会のなかの居場所としてのサークルという形にならないかというのがよくお聞きする話だし、僕もそう思います。

米田 コミュニケーションがとれない子が多いので、柔道やることで一緒にやっている一体感みたいなものが生まれて、年上の子たちが下の子の面倒を見るみたいなのところはありますね。見るというか、さっき古田先生も言うてはったみたいに、子どもたちが協力しながらやるみたいな。指導者がヤイヤイ言うたところで、入りにくいんですが、子どもは子ども同士みたいなのところもあって、柔道はコミュニケーション能力が広げられるんかなと感じるときがよく



第3回ID柔道安全指導研究会の様子(2019年11月9日、10日)

あります。

最近、僕はちょこんと座って全体を見て、あとは子どもたちでやっってもらうことのほうが多くて、流れだけしっかり教えて、あとは子どもたちでつくっていきけるような感じになっています。

加藤 障がい者だけでなく、一緒にやっている子どもたちの成長というものもあるんですね。小さい子というのはわりと残酷で、指のない子に「なんで指がないの？」とか、僕らに対しても「先生はどうして髪の毛がないの」なんていうことを平気で言うわけですよ(笑)。僕はいいんですけど、気にしている人もいますわけですよ。でも、そういう子どもたちも成長とともに、だんだん人のことを考えられるようになってきていると思う。IDの子たちを見ても、「あの子だけなんでやってないの？」と最初は言うんですけど、「これこれこうだから、みんなでやろうね」というようなことを上の子が言っているんですよ。そういうところに子どもたちの成長を感じたりします。——やってきて良かったこと、他には何かありますか？

飯塚 知的障がい者柔道に携わったことで、柔道を見直すことができたと思います。それまでは大会で勝つことやチャンピオンになることが目標だったわけですけども、本当の柔道はそういうことではないんだと。それから、生涯にわたって柔道を楽しんでいいんだということが、はばかりなく言えるようになりました。もう身体が動かなくなったし、乱取りもできないから柔道をやめようというのではないということが、この知的障がい者の子どもたちの柔道を通して学ぶことができたのはとても大きかったです。柔道というのは、みんなの柔道なんだと『柔道 for ALL』の意味がやっとわかってきた。遅ればせながらという感じですけど、本当に良かったです。

ID柔道の今後

——他の皆さんも大きくなずいていらっしやいましたが、今後、この知的障がい者柔道がどのように発展していくといいな、どんなふうに発展させたいなと思っているのかお聞かせいただけますか。

飯塚 皆さんがおっしゃっていたように、できれば知的障がい者の柔道ではなくて、知的障がい者と健常者との区別なく、どの道場でも受け入れていただけるような方向になることが最終目的で、そこに向けて発展していただきたいなと思います。それには具体的には若い指導者の方というか、若い世代の人たちにどんどん関心を持って関わってほしい。島根では、スペシャルオリンピックスのコーチクリニックというのをやったんですけども、それを機会に大学の先生にも関わっていただき、柔道の経験のない学生さんたちまで柔道衣を着て、出てきてくれるようになってきています。若い人たちが来るとやはり会場自体が元気になりますし、発想やアイデアが全然違う。音楽を利用したり、遊びを通してというプログラムを自分たちで考えてくれるようになると、私たち自身も非常に元気が出てきます。ぜひ若い世代を取り込むよ

うな普及の仕方をしていただきたいなと思っています。

濱名 いろんな意見をありがとうございました。障がい者の柔道というのは健常者と違って少しだけ時間と手間がかかりますけど、そのぶん本当に指導者としての楽しさ、喜びが大きいということを皆さんがわかっていただければいいんですが、経験しないとなかなかわからない。でも、柔道というのは『精力善用、自他共栄』を目的とするわけですから、多くの指導者に障がいがある人も受け入れてほしいと思います。

その目的を果たすためには、やはり競技でない、さまざまな柔道の学び方とか、方法があるということも多くの人に理解していただく必要があると思います。今は残念ながら、柔道界は競技中心で回っていると思うんですね。要するに競技を通して何かを学ぶ、勝ち負けを通して何かを学ぶ。ただ、そればかりに固執するというのではやはりおかし。競技中心では、老若男女が楽しめる柔道には絶対になりません。ということで『柔道 for ALL』を提唱し、それが柔道のより良いあり方につながるんじゃないかと考えています。本日はお忙しいところありがとうございました。



第1回全日本ID大会のワンシーン

保護者に聞くID柔道の魅力

「障がい者という偏見がずっとありましたが、道場では安心して思い切り身体が動かせる、気持ちの切り替えができています」

知的障がい者に、柔道がどのような影響を及ぼしているのか——。実際に、柔道を楽しむ知的障がい者の保護者お2人に、柔道との出会い、柔道に対して抱いていた不安、柔道に感じている魅力、そして今後のID柔道の課題などをうかがってみました。

(2020年12月ZOOMにて実施)

■出席者

岸野理沙(和歌山県 打田柔道スポーツ少年団)
高部摂子(神奈川県 濱名道場)

■インタビュー／監修

園田さやか、濱名智男(全日本柔道連盟)

柔道を始めたきっかけ

——保護者の皆さんの視点から、柔道にどんないいところがあるのか、不安に思ったことや、こうなってほしいといったことがあれば教えてくださいませんか。

まず簡単な自己紹介ということで、お名前とお子さんがどのぐらい柔道をされているのかを教えてください。岸野さんからお願いします。

岸野 はい。岸野文音の母、岸野理沙です。小学1年生の終わりぐらいから11年柔道をしています。

——柔道を始めたきっかけはなんだったんですか？

岸野 きっかけは、家に空き巣が入りまして。その頃、文音の私への依存がすごく強くて。主人は単身赴任のような形で出たので、「ママを守るために何かしないとけない」と、あの子なりに考えて、主人に相談して「格闘技や！」ということになり、ちょうど主人の父が柔道の経験があって前々から勧められていたことから、じゃあ試しに見学だけ行ってみようかと。それで行ったのが始まりですね。

——そうなんですか。では、続いて高部さんお願いします。

高部 はい。高部です。息子の勇翔は高校1年生から始めたので5年ぐ

らいになります。柔道を始めたのは、濱名道場があったからです。

——ご近所なんですか。

高部 車で5分ぐらいのところですね。中学2年の体育の授業で、ダンスか柔道を選択しなくちゃいけなくて、そこで柔道を選んで、濱名三代子先生が指導に来られたというのが出会いです。「勇翔、センスあるよ」と言ってもらって、それがきっかけで道場に行くようになりました。もともとお友だちがお世話になっていたので、道場のことは聞いていて。勇翔は空手をやりたいと言っていたのですが、障がいのある子を受け入れてくださるところがなかったんですね。でも、なにか「道」がつくものをやらせたいというのがあり、濱名道場があったので、そこに至ったという感じです。

——障がいのあるなしに関わらず、親御さんとしては、子どもに何かしらスポーツをさせたいと思うと思いますが、水泳やサッカー、ラグビーではなく、柔道をさせたのは身を守るため？

高部 身を守るというより、礼儀正しさを身に付けたい、あいさつをしっかりできるようにさせたいとなると、やはり「道」がつくもの、柔道とか空手道とか剣道とかです。サッカーだと団体競技、バレーもバ

スケットも団体競技なんですけど、柔道は個人競技ということで、コミュニケーションが苦手な子なので、消去法で選びました。

——岸野さんはどうですか？

岸野 周りを見ても、障がいを持ってスポーツをしているお子さんがなくて、ほとんどの方は支援学校に入ってから部活動でサッカーや陸上、ソフトボールなどを経験するという状況でした。

障がいがあることを伝えると「経験がない」「対応の仕方がわからない」などの理由で断れることがほとんどでした。

そんななか、近所にあった道場の以前の団長は「自分は見たことがない。他の子とまったく同じ対応しかできんけど、それでよかったらおいで」と言ってくださいました。

多動がきっかけで文音が初めて見た柔道を食い入るようにじっと座って見学する姿は、今でも鮮明に覚えていて「もしかしたら、これいけるんちゃうかな」と期待しました。

柔道に対するイメージ

——なるほど。柔道に危険なイメージや心配はありませんでしたか？柔道に対して持っていたイメージとか、やってみてどうだったかという

ところを聞かせてください。

岸野 私のイメージは、投げる、痛い、骨折、体罰、耳の変形、脳挫傷と、怖くて危険というイメージしかなくて、義父から勧められても、ケガや脳障害が心配で、これ以上障害を増やす可能性があるので絶対に無理やと思っていましたが、習っていくうちに身体が受身を覚え、ケガをする回数が減り柔道に対するイメージは変わりました。

—逆にケガが減りました？ 身体を上手に動かせるようになって。

岸野 そうです。小さい頃、柔道を始める前は頭なんか何回も割って。しょっちゅうだったんですよ。頭から血出しても「またか」って私も慣れてしまうぐらい。そんなやつだったんですけど、受身を覚えてからは頭をぶつけることがなくなりました。だから、受身がちゃんと身に付いていることはすごく実感しましたね。

—高部さんはどうですか？

高部 私は岸野さんとはまったく逆で。危険なイメージがないと言ったらウソになるんですけど、パラリンピックとかを見ていて、手がない、足が半分ない方たちでもスポーツをやっているし、スポーツは何をするにもケガはつきものなので、柔道だから危険というイメージはなかったんです。それよりも、うちの子の場合はイライラするとすぐに手が出ちゃうほうだったので、柔道を習うことで、技を稽古以外で、友だちに出しちゃわないかというのがすごく心配でした。

でも、柔道に行き始めてから、「柔道の一番大事なことは何」って聞いたら、開口一番に「受身が大事です」と言ったんですね。それを聞いて、これはもう絶対、安心だなと先生にお任せして大丈夫だなというふうに思いました。

柔道をやって良かったこと、柔道に期待すること

—子育ての期間で柔道をやっている

て良かったと思われることはどんなことですか？

岸野 あいさつがきちんできることですね。もとは人の距離感の取り方がすごく下手な子で、昔から人は大好きだったんですけど、突進型というか…。「私、あなた好きよ、話しましょう、バ～ン」って。話しかける攻撃みだったのが、まずはあいさつをしてひと呼吸おいて、それからきちんと会話するという感じで、間を持てるようになったというんですかね。そこらがすごいなあと。「先生に言われたから」というのが小さいときの口癖でした。

濱名 柔道は相手との和というか、間合いや距離感というようなものを学べるのが特性だと思うんですね。それを意識して教えているのか、ただ柔道を学ぼうちに身に付くのかというのはあると思いますけども。改めてうかがって、なるほどな、と私も思っているところです。

—高部さん、イライラするときにどう対応するか、逆効果にならないか心配だったというお話でしたが、イライラしても、ちょっと間をあげて落ち着けるようになるとか、そういう効果はありましたか？

高部 あります、あります。道場以外では、絶対に技を使ってはいけないというのをちゃんと先生に教えて

いただいているので、待てるようになっていきます。

濱名 お互いに組んで、乱取りしたりしているうちに、相手のことを考えなければいけないというのが身に付くんでしょうかね。そういうふうに指導はしますけどね。

高部 稽古のときに、力を抜くようにと、前へ前へ行くだけじゃなくて、相手と呼吸を合わせるという練習をされてるんですね。押すと引くとか、自分の姿勢を保つとか相手との距離感を、稽古のなかでトレーニングしているので、理屈ではなく頭と体で覚えているという感じですよ。

柔道を始めたい人へのアドバイス

—障がいのあるお子さんをお持ちの方が、スポーツをやらせたいんだけど何がいいのか迷っているとか、柔道を誘われたんだけど迷っているという方がいたら、岸野さんはどうアドバイスされますか。

岸野 迷っている理由は人それぞれ、いろいろあると思うのですが、柔道を知らないからだと思うんです。なので、まずはスポーツ競技として始めるより、身体や心を強くすることを目的とした体験をお勧めしたいですね。

基礎練習で体力や柔軟性がしっか



第1回全日本ID柔道選手権大会 各リーグの優勝者。前列真ん中が高部勇翔選手、右隣が岸野文音選手、前列右端が福田歩美也選手

りついてくれば、柔道の良い所が見えてきて安心して競技に取り組めるようになるのではないかと思います。——大きくなってから柔道を始められた高部さんはどうですか。

高部 私の場合、道場でマザーズクラスというのをやっていただいて、私も『精力善用、国民体育』というのを何回か経験したんですね。

そこで感じたのが、私たちは普段、いかに左右のバランスが悪いのかということです。私自身、その『国民体育』をやり終えたとき、「ちゃんと両足が地について立っている」と実感できたんですね。目で見て耳で聞いて、脳に指令が行ってそれで身体を動かす。右と左がわからないという部分で、障がいのある子というのは、脳の指令がうまく手足に伝わらず、バランスが崩れているのが当たり前で生活している子が多いと思うので、「そうじゃないんだよ」と教えてあげたい。柔道というのはそこから直すんだよ。柔道をすることで、日常生活でいろいろな能力が伸びると思うんです。脳の訓練をすることで話せる言語が多くなるということもありますし。技以前の問題で、日常生活をいかに豊かに暮らせるようにするかということの、とっかかりが柔道なんだよというのをお伝えしたいと思います。

柔道で楽しかったこと

——お子様が柔道をやっていて、楽しそうだと感じるのはどんなところですか？

岸野 文音は人と合わせることが苦手だったりするんですけど、柔道はみんなと同じ、引け目を感じずに対等に行えるのがすごく楽しそうです。

——私には柔道があるという自信ですかね。

岸野 それで実際、私も助けられたことがあるんですよ。

——どんなことですか。

岸野 成長とともに自分の障がいに気づいた頃、イジメにもあったりして自分に自信をなくしていたときに「文音には一番得意な柔道があるやん、勉強・発声はみんなと同じじゃないけど、周りの子より上手に柔道できるよな」、「みんな得意不得意を持っている、みんなと同じやな」って乗り越えてきました。

最近では小学生や後輩に自分から教えてあげられるのがうれしいようで、むしろ自分の練習よりそっちに集中していることが多くっていると先生に注意を受けてしまうそうです。

勝ち負けについて

——試合の勝ち負けはどんなふうに捉えられていますか。

岸野 勝つことに関しての執着はすごいですね。試合をすると勝ち負けという2つのゴールしかないなかで、先生たちも「勝ち負けじゃないんだよ」と言うんですけど、あの子のなかには白と黒しかない。結局、勝つか負けるか。勝ったらみんな喜んでくれる、負けたら励ましてくれるんですけど、その励ましてくれるという感覚が自分のなかでわかりにくかったみたいで。負けたときの痲癢と悔し涙というのが、小さいときからそれはきつくて。今でも負けるとけっこうあとを引きずりますよね。——その悔しさみたいなのはどうやって消化させるんですか？

岸野 けっこう痲癢もパニックもあるし、あとは練習に行き行って気を紛らわせる感じです。

——お母さんはその悔しがっている姿とか、どんな思いで見守ってらっしゃるんですか。

岸野 負けは負けで学ぶことはあると話しています。先生に試合の解説をしてもらったり、改善点を教わったりして自分の柔道を見直すいいチャンスだと思うのですが、なかなか……。自分で納得したら前進できるので、見守ることしかできません。ただ、ストレスによる自傷癖があり、考えというのは難しいので、運動で発散できるように促しています。

——どうですか、高部さんは。

高部 うちも試合に関しては、勝ち負けはすごくこだわって、最初の年に勝って、2年目はそのプレッシャーに押しつぶされて、パニックになりつつ、負けたということで「もう柔道やめる～」と言って大泣きして、どうしようもなくて。言葉をかければかけるほど、ああ言えばこう言うとなるので、私の場合はもう野放しにして、自分で立ち直ってくるまで母はじっと我慢みたいな感じです。うちの場合は落ちるところまで落ちると、あとは上がるしかないということで、これからどうしようかな？と自分で考え始めたんですね。「お



第2回全日本ID大会の様子

母さん、筋トレやったら強くなるかな」とか。「YouTubeのこれをやったら強くなるかな」とか。そういうふうに分けることの大事さに気づいたみたいです、本人が。

居場所としての柔道

— その他に柔道をやっている、楽しそうだと感じる場面はありますか。

高部 道場へ行って、同じ目的を持った仲間と会えるのが本当に楽しく、会いたい会いたいって。

— 居場所なんですね。

高部 そうですね。学校を卒業すると仕事と家の往復になってしまい、私たちのようにLINEでコミュニケーションがとれるわけではないので、道場に行って会えるというのが本当に楽しみたいです。だから、コロナでお友だちが道場に来られないと「なぜ来ない!」、「コロナだから」と言う。「来週は? その次は?」と質問攻めです。とにかく道場に行くのが待ち遠しくて、みんなのことが大好きなんです。

— とくに学校を卒業すると、なかなかスポーツをする機会がないし、新しいお友だちや、共感できるような仲間を作るのは、障がいの有無に関係なく難しいと思います。そのへん、文音さんはどうですか?

岸野 そうですね。いまあの子が通っているスポーツ少年団というのは、中学3年生で退団という形になるのが基本で。あの子も中学3年生のときに、みんなと同じように辞めないといけなかなとなつてすごく不安定になったんですね。その頃にちょうど絞め技の話聞いて、和歌山で事故があって入院してはるお子さんがいるという話を聞いたら、文音にとってはもう例えじゃなくて現実なんですよ。かけたら絶対になっちゃうと思ってしまうんです。その日、私はその話が出ていることを知らなかったんですけど、普通に迎えに行って車に乗ってきたときも、

すごく震えてて、怖い怖い怖いという感じで。そのときに、柔道をやめるという選択肢も正直あったんですけど、あの子のなかでは柔道を辞めるということは、自分のなかの軸がなくなるというんですかね。なんか不安を感じる部分もあるらしくて、辞めるのも怖い続けるのも怖いみたいなのがあったんです。でも、IDには絞め技はないということで、続けられるかなと…。

あの子のなかで、IDのルールが今までやってきたルールと違うというのは大きな問題で、それまでやっていたこと以外のことが起きちゃうと、なんでなんでってパニックになっちゃうんですね。柔道にあの子のなかで自分の居場所なんやけど、でもちょっと違うという不安定さがまだ残っている気はします。

— 小さな変化だとわれわれが思うことでも、消化するとか納得するには、プロセスが必要なんでしょうね。
岸野 そうですね。一つのことを覚えるのに、すごく時間がかかるんで、本当に5年10年かけてやっと形になってきたところがあるので、変更とかがあると、なかなか受け入れられないというところがありますね。

影響について

— 高部さんはどうですか? 自由

に思ったことをお聞かせください。

高部 これは座学に関することなんですけど、中郡研修大会で、モスクワオリンピックのこととか海外事情の話をしていただいたんですね。そのときに、豊のない国の話や日本から柔道衣を送ったという話をお聞きして、自分はいかに恵まれた環境で柔道ができていいのかという、小さな幸せが見い出せて、心への影響がすごく大きかったようです。お話を聞いたあと、「お母さん、柔道衣の洗濯の仕方を教えて」みたいな感じで。柔道で身体を動かすことだけではなくて、そういった座学もすごくうちの場合は影響が出てます。

あとは、障がい者という偏見がずっとあり、小さい頃から否定されたり、怒られたりすることが多かったんですけども、道場に行って安心して思い切り身体が動かせるということで、気持ちの切り替えができて、柔道に行く前と後では、彼のエネルギーがまったく違う。若いので清々しく帰ってくるんですね。勇翔から柔道をとったら何が残るのってくらい、大きな部分を占めてます。

本当は、仕事でパワハラを受けていて凄くストレスで泣いて帰ってきたりとか、パニック障がいを発症しちゃって、精神安定剤を飲んでいるんですけど。道場で先生たちに話を聞いてもらったり、そんな細かなこ



第2回全日本ID大会ではこんな場面も

と気にするんじゃないって、喝を入れてもらって「そんな細かなこと気にしてもしょうがないや」と元気になる。身体と心の両輪が成長しています。

普段から同じことを何回も質問しますが、道場では何回でも丁寧に教えてくださって、復唱することによって覚えるという感じです。時間がかかるんですけども、自己肯定感が満たされるというか、「俺は大丈夫だ、あっているんだな」とか言ってお世辞にもほめていただいたりすると、本人的にもけっこうアゲアゲな感じています。とにかくほめられることがなかった子なので、すごくうれしいんです。

— できるようになるまでゆっくりと気長に付き合ってもらおうと。

高部 はい、気長に向き合っていたけています。

指導者に求めること

— 障がいのあるお子さんが道場を探しているとき、どういうふうアドバイスされますか、あと指導者に求めることがあれば。

岸野 始めるのであれば、人数の多い道場にボンと入れるよりも、ゆとりを持ってその子のペースに合わせてもらえるところのほうが良いと思

います。他のお子さんらと変わりなく動ける子なら問題ないと思うんですよ。でも、そうでない子はやはり先生選びじゃないけど、道場を選ぶ必要があると思います。

— 障がいのない人へ教えているときより、しっかり目を配って、声をかけてもらいたいなというところですかね。

岸野 おそらく、障がい児との関わりが少ない先生方がほとんどだと思います。一人ひとり特性が違うので、親御さんから聞き取りをしたり、一緒に準備体操をしたりしながら、時間をかけて選手のことを知ってほしいと思います。

言葉だけでなくバランスボールや道具を使ったり、理解しやすい工夫をお願いします。繰り返し何度も教えてあげてください。完璧にはできません、はじめはみんなと一緒にできません、一人ひとりにあった柔道スタイルを見つけてあげていただければと思います。

ID柔道に期待すること

— 全柔連に望むことやID柔道に期待することはありますか？

岸野 私からでいいですか。合同練習会じゃないけど、みんなが集まる会を年に数回でも、ちょっと増やし

て作っていただきたいなという願いが一つとしてあります。そういう場があれば、選手同士も、あの子も頑張っている、自分も頑張ろうというモチベーションのアップにもつながると思うんですよ。文音もそういう練習に行きたい、みんなに会いに行きたいって言っていて。それが文音からの一番の願いですね。

— 高部さん、どうですか。

高部 体力が衰えても、続けられるようになってほしいです。いま勇翔は20歳なんですけど、あと30年40年とやっていってほしいなという気持ちがあるんですけどあります。そのためにはやはり人材育成ですよ。岸野さんからも話がありましたが、指導者、若手の先生、健常のアスリートの方にも合同練習会に参加していただき、触れ合うことで、参加した子たちの心が豊かになると思いますので、ぜひ、共有していただける人材育成をお願いしたいと思います。

瀧名 貴重なお話をありがとうございました。結局、われわれとしたり最終的に何を目的にどういう柔道をしていくのかということ、しっかりと打ち出し、固めていくことが大切だと思っております。それを目指して、一つひとつ前向きによりよいものを作っていきたいと思っています。今日はありがとうございました。



第2回全日本ID大会。選手、関係者全員集合

保護者インタビュー



取材当日、急用で出席できなくなったもう一人の保護者、福田麻奈美（神奈川県 海老名市柔道協会）さんには、アンケートにご回答をいただきましたので、ここに掲載させていただきます。

—なぜお子さんは柔道を始めたのですか？

福田 父親と一緒に姉、兄が柔道をしていました。練習や大会と一緒に行っていたので、幼稚園の年中から一緒に練習をするようになりました。

—柔道には危険なイメージもありますが、心配ではありませんか？

福田 姉や兄など先輩たちの様子を見ていましたし、指導者の方々は小さい頃から知っていましたので不安は感じませんでした。また、健全児でないことへの理解もあり、練習場所も海老名市柔道協会、無理のない練習でしたので。

心臓病もあり、主治医には相談していました。学年が進むにつれ、練習も試合も段々激しくなったときには少し心配になりましたが、運動量は姉や兄ほどではなかったこと、常に父親が見ているので本人なりの柔道に自然となれたので継続できたのだと思います。

最近では、ID柔道のルールが導入され、安全が優先となったため、親としては安心できます。

—彼らにとって、柔道で一番楽しそうなことは？

福田 自分を表現できることではないでしょうか。長年、継続していることでちょっと自慢できること、また、自信につながるのだと思います。

—柔道を習わせてみて、変化したことはありますか？

福田 小さいときから、柔道は生活の一部なので変化はわかりません。なんとなく、続けていたのに自分からやりたくなってきた頃、中学から支援校に進路を決めたときに、自分

と向き合うことになったと思いますが、人と違う進路になっても、柔道が心の支えになったと思います。

—柔道はどのような影響を与えていますか？

福田 自分が柔道のアスリートとして自信になっていると思います。障がい児が障がい者になると居場所や余暇が激減します。就労以外に自分を表現できる、楽しめる場所があることはそれだけでも生活のハリになっていると思います。

—柔道に期待することは何ですか？

福田 この数年、大変貴重な経験をさせていただきました。新しい出会いもありました。裾野が広がり、大会や練習会があり、多くの人と出会い、話ができると世界が広がると思います。

—今後、知的障がい者柔道振興部会に対して何を期待しますか？

福田 今はアスリートとして参加させていただいていますが、いずれは違う立場になると思います。柔道が好きなので生涯、柔道に関われるようなシステムになることをお願いしたいと思います。今回、二段を取得し、指導者ライセンスも取ったようですが、障がいがあり理解力の低さはあります。周囲の理解、合理的配慮がないと事故や不幸な出来事にもつながることが懸念されます。

知的障がいがあっても柔道が続ける、指導者の一端に安全に居られる、指導者のお手伝いができる、自分を表現できるそのような場を整備していただけることを期待します。

(福田歩美也 母・福田麻奈美)

ID柔道選手の保護者35人にアンケートを実施!

新型コロナの影響で、

ID柔道大会が中止になった昨年、ID柔道選手の保護者の皆さんに、アンケートを実施しましたので、その回答をご紹介します。

Q1 選手本人の性別

男性…………… 27名
女性…………… 7名
無回答…………… 1名

Q2 選手の年齢

小学生未満…………… 0名
小学生…………… 2名
中学生…………… 1名
高校生…………… 6名
大学生…………… 0名
その他…………… 26名

Q3 選手本人の柔道歴

1年未満…………… 3名
1～3年…………… 4名
4～7年…………… 12名
8～11年…………… 10名
12～15年…………… 1名
16～19年…………… 5名
その他…………… 1名

Q4 保護者(回答者)と選手の続柄

父…………… 8名
母…………… 26名
祖父…………… 0名
祖母…………… 0名
その他…………… 0名
無回答…………… 1名

Q5 柔道をさせて良かったこと(複数回答可能)

1. 身体面の健康面(24名が選択)

- ・体力がつき、発熱や風邪をひくことがほとんどなくなった。
- ・体力がつき、健康に育った。
- ・風邪をひいたり、熱が出なくなり、体型もガッチリとして丈夫になりました。
- ・発達協調性運動障がいの克服、身体を動かすイメージを持ってもらう動作につながるものが困難だったが、力の入れ方が日々のトレーニングの積み重ねで身に付いた。
- ・3才の時に右半身麻痺になり、ある程度右腕や右足を動かせるようになった。(リハビリになったと思う)
- ・柔道を始める前はレスリングをしていました。指導者の体調の都合上練習ができなくなり、近くで柔道を指導していた先生にお願いしましたが、ほとんど休まないで練習に出かけています。現在は数か月コロナの影響でできていませんが、小さいときから相撲や格闘技は大好きです。楽しみをたくさんつけてやること、またそれに応えてくれています。
- ・体調の変化を言葉で伝えられないが、稽古に行く前の様子で体調がわかる。ストレッチや筋トレを無理のない範囲で行うなど、自己コントロールができるようになっていく。
- ・体力がついて風邪をひかなくなった。
- ・小さい頃はよく熱を出していたが、小4より柔道を始め体力がついた。成長とともに風邪をひかなくなり、親としては助かる。
- ・転ぶことが少なくなり、転んでも受身ができるようになった
- ・風邪もひかずに元気そのものです。

- ・社会人になり運動不足になりがちだが、体力の維持ができています。
- ・仕事を休まず(風邪などひかずに)行ける。
- ・病気をしないこと(時期的な風邪等)、足腰が丈夫。
- ・知的障がいのため、一般的なクラブには参加が難しい。運動する楽しみが見つけれられたら良いと思う。
- ・体力づくりができる(護身術等)
- ・ケガをしない身体になった。
- ・身体が丈夫。
- ・身体が小さくて力がなかったが、柔道を始めてから力がついた。
- ・よく転びケガをしていたが、バランス良く歩けるようになった。
- ・関節が硬かったのですが、柔軟性が上がり、動作面でスムーズになりました。
- ・体力、気力の向上が認められた。
- ・体力がついて風邪をひきにくくなりました。柔軟性がついてリハビリしていた関節が動きやすくなり、問題なく過ごせるようになった。
- ・身体を動かすことで体力向上につながっている。
- ・定期的に運動ができる。いろいろな身体の使い方を学ぶことができる。

2. 精神面(28名が選択)

- ・「柔道をやっている」ということが心の支えになり、前向きに生きている。
- ・我慢強くなった。
- ・失敗を恐れ、活発に身体を動かす機会が少なかったが、柔道を通して1つのことを一生懸命やり続けることや精神力がついてきている

と感じる。柔道に関わり、楽しい、好きだという気持ちは本人のモチベーションにつながっている。

- ・柔道をする前は、嫌なことがあったらすぐにいじけたり泣いたりしていたが強くなった。
- ・幼稚園の頃から柔道を始め、2人の姉や道場のみんなと同じように、あまり動かせない右半身を頑張って動かして精神的にも強くなった。高校を卒業してからは手を抜くことも覚えたようだ。
- ・稽古に行くことで気持ちの切り替えができる。道場に行けばいつもと変わらない先生や仲間会えて自分の居場所があり、心の安心材料となっている。小学生が苦手であったが、上下関係を学び、苦手を克服した。
- ・強くなった。人の前でも自分の思っていること、考えていることを話せるようになった。
- ・年上の人の話を聞くこと。我慢すること、自分勝手な行動ではなく周りの人を見て本人も良いことは取り入れ、悪いことはしないことを教えてもらった。
- ・いつも変わらず迎えてくれる居場所、仲間ができたことが心の安定になっている。
- ・精神的には不安定ですが暴れることはない。
- ・忍耐力がついている。
- ・嫌なことがあってもいつまでも引きずらない。
- ・「継続は力なり」まずは強くなる前に毎日練習を休まず通うことを教え、習慣化できた。我慢する力がついた。
- ・練習中は我慢することができる。
- ・社会生活のなかで気分転換の場となっていること。
- ・身体が大きくて自信が持てなかったが、一つのことに関係することにより動けるようになった。また身体が大きいたがとてます

すごいことだと皆さんに言っていたが、本人は喜んでいる。心が強くなり、自信が持てた。
 ・人と人とのつながりと礼儀が学べて良いと思います。
 ・一つのことを取り組み続けられているところに成長を感じています。
 ・我慢ができるようになった。
 ・我慢強い。
 ・自分からは向かっていけない子どもでしたが、積極的に行けるようになった。
 ・家族以外の人と話したり、関わったりできなかったのが聞かれるようになった。
 ・ネガティブでしたが、少し前向きな発言が出てきています。
 ・人間関係の向上及びあきらめずに努力することが大事だとわかった。
 ・練習すればできるようになるという見通しの立てにくいことにもチャレンジする力がついたり、取り組めるようになった。
 ・できないとすぐに諦めていたが、最後まで根気よく頑張るようになったと感じる。
 ・本人がずっと柔道をやりたいたと言っていた、その夢がかなったことで、自己肯定感が高まった。自信がついた。
 ・人の話を聞ける場面が増えました。

3. 生活面(21名が選択)

・柔道で教わった上下関係、規律などを学んだ。
 ・生活にメリハリができた。
 ・自分からあいさつしたり、練習時に小さい子に声がけしたり、自分から進んで物事をするようになった。前に比べて時間を気にするようになった。
 ・道場ではあいさつを恥がしからず、自分から進んでできるようになった。目上の人への言葉遣いなど。整理整頓など言われなくてもできるようになった。先生や仲間たちと過ごしたことでコミュニケーション能力は上がったようである。
 ・あいさつがキチンとできるようになった。稽古がある日に合わせてスケジュール管理ができるようになった。予定外のイベントにも参加しようとの意欲がみられる。潔くあきらめることもできるようになった。
 ・知人や知らない人にもあいさつができる。人の話を耳を傾けて聞くことができる。
 ・動けるようになった。
 ・あいさつの仕方、礼儀作法など身に付けることができた。病院の診察室から出る時にしっかりとらしてお辞儀で退出し、先生もつられてしっかりとお辞儀をしてくれた。
 ・あいさつや、誰とでも一方通行でも話をする。
 ・規則正しく、目標を持って生活できる。
 ・礼儀正しくなった。
 ・友人が増え、多くの経験をする事ができた。
 ・メリハリのある生活が送れている。
 ・練習場まで自転車で行ったり、バスで行ったり、車で送ってもらったりを考えるようになった。靴を揃えたり、柔道衣を畳んだりできるようになった。
 ・練習時間等、行動することに守るべきルールがあり、個人だけでなく団体として活動しなければならぬな、考えて動けるようになった。

・あいさつがしっかりできる。
 ・自信がついて苦手なことにもチャレンジしています。
 ・他人を思いやる心、礼儀、協調性が理解できた。
 ・TPOに合わせて話ができるようになった。初めての人や場所にも行けるようになり、クールダウンの時間も短くなってきた。
 ・しっかりとした返事ができるようになった。
 ・あいさつをしっかりする場面が増えました。

4. その他(10名が選択)

・地元の人や柔道関係者に今でも声をかけてもらって応援してもらっています。
 ・多くの先輩、後輩と交流ができた。
 ・本当は本人に柔道をやらせることは賛成ではない。コロナが終息するまでは本人に柔道はやらせません。
 ・一生懸命な柔道、柔道をやっている、関わっていることで本人の居場所ができた。
 ・1年目よりも2年目、2年目よりも3年目

と年を重ねるごとに大会での結果につながり、今までのスポーツで経験したことのない刺激を受け、続けることの大切さを少しずつ理解してきていると思います。
 ・目標に向かって頑張ったり、交流を楽しんだり人生が豊かになっている。
 ・持病のてんかんと知的障がいがあっても入部を受け入れてくれた柔道部の先生方に感謝しています。初段取得の際も、本人がわかるようにゆっくりと教えてくれた本人も自信がついたと思う。今は指導者を目指しています。
 ・道場の先生に出会えたこと。
 ・いろいろな年代の人と話し、教えてもらっているのでもとのコミュニケーションができるようになった。
 ・全国の友人ができたことや海外に行けたこと。
 ・友だちが増えた。
 ・居場所づくり。集団生活をするなかでのコミュニケーションの練習の場になる。

Q6 保護者として柔道と関わって良かったこと。

・柔道に出会ったおかげで、生きていく力がつき、唯一の自慢できることがあるので生きる支えとなった。
 ・柔道をやっていることが、心の支えと自信となった。
 ・家族で過ごし応援する機会(生き方も含めて)ができた。家族のつながりから同じ志を持つ仲間との出会いに広がった。
 ・子どもが黒帯を取得するという目標に向かって練習を頑張っているのを見て柔道を習って良かったと思う。
 ・私自身道場の指導者をしていたこともあり、親子で柔道ができたことで、娘の成長を感じることができた。
 ・年齢とともに体重が増えますので、大好きなスポーツに巡り会い楽しみが増えている。卓球もしているため、家庭でゴロゴロする時間が少なくなり、また余程のことがない限り休むことがないことも喜ばしい。
 ・今まで興味のないスポーツでしたが、関心を持てるようになりました。
 ・スポーツはルールを理解できなかつたり、協調性がなかつたりと親として一方的にあきらめていたが、柔道とあって考えが覆された。
 ・知的障がいがあっても本人のやる気があれば保護者も一緒に試行錯誤しながら成長していける。
 ・子どもの頑張りや保護者、先生方の取り組みを見ることができて勉強になる。
 ・礼儀、あいさつなど学校で教わらないことを学べたと思う。先輩からの学びを後輩に引き継ぎ、暖かく見守り、ときに厳しくしてくれた先生方と出会えたのは良かった。社会人になった今勉強(人生)をしている姿がうれしいです。
 ・一生懸命に取り組む子どもの姿をみられること。
 ・小学2、3年の頃から無理やり柔道をさせましたが、ID柔道大会等に参加させてもらい本人と自分もうれしいです。これからも続けたいと思います。
 ・子どもたちと共通の話題で話し合いがで

ける。
 ・多くの人たちと交流できる。
 ・身体に筋肉がつき丈夫になった。「楽しかったよ」と帰ってくる時がうれしい。
 ・知的障がいがあっても社会のなかで個として認められ、楽しさのなかで生活できている。柔道を通して知り合った方々の優しさを感じている。
 ・ID柔道により、さまざまな先生方との意見交換をすることができたことや、教え方について新しい方法を考えるようになった。
 ・保護者間のネットワークの構築。
 ・生活範囲が広がった。
 ・「心技体」と言うように、礼儀や息子との共通の会話も増え、強さは勝負に勝つだけではないと知らされた。
 ・学校、仕事以外の人との関わりができて、余暇の楽しみと目標ができて良かったと思います。
 ・成長を感じる事ができた。
 ・柔道がとても楽しいスポーツだということがわかりました。
 ・不可能と思っていたことを体験させてもらいました。
 ・交友関係の広がり、とくに似た障がいを持つ親子と知り合え、悩みや社会への不満等を話し合え心強い友ができた。
 ・柔道を始めて間もないため、明らかな変化は見られないが、礼儀正しさやあいさつなど人として身に付けてほしいことや学校以外の仲間との関わりを通して社会性を学ばせてもらう場になっていけると思っています。精神的な強さを養えるよう期待しています。
 ・楽しく柔道をしている姿を見ると良かったと感じます。
 ・思春期、反抗期の息子が自分のやりたいことができたり、運動して発散できたり、道場の先生のような憧れ(カリスマティックアドルト)ができたりすることは、親としてとてもありがたいです。
 ・あいさつをすることが増えたこと。言葉遣いが改善されてきたことなどです。

第2章

安全に柔道を楽しむための 基本技術の練習方法

ID柔道では、攻撃防御の練習によって体と心を鍛えるという柔道本来の目的に従いつつ、生涯にわたって安全に親しむことのできる柔道の振興を目指しています。

技術的には、お互いに姿勢を良くして、無理に力を入れないで組み合い、柔らかに動きながら相手のバランスを崩して投げ、または抑えるという技術の習得を目指します。

立技編

柔道の技術は、大きく「立技」と「抑技」に分類できます。まずは立技編として、(1)「攻防防御の姿勢」、(2)「相手の攻撃から自分を守ること」、(3)「相手の体のバランスを崩すこと」、そして(4)「わざ」と段階に分け、その練習方法を紹介します。



脚の幅は一足長。あごを引いて、背筋を伸ばす。視線は前方をまっすぐ見る。肩の力は抜く

◆肩の力を抜く練習



手足ぶらぶら



手首、肘ぶらぶら



手首、肘、肩ぶらぶら



両手バンザイ。手を握った状態から、脱力して自然体になる

1 攻撃防御の姿勢

まずは、柔道の基本の姿勢、自然体について説明します。自然体とは、首筋を伸ばし肩の力を抜いて真っ直ぐ前を見て立った姿勢です。その際には両足の幅は一足分にして、両膝は軽く緩めます。両踵はいつでもあらゆる方向に移動できるように軽く畳につけ、体重は足全体に均等におきます。写真の自然体をとくに「自然本体」と言います。

「自然本体」から右足を一步前に出して、相手に対して構えた状態を「右自然体」と言い、左足を出して構えた状態を「左自然体」と言います。

柔道ではこれらの姿勢を「動き」のなかにおいても失われぬように保つことが大切です。つまり、動いていても、じっとしていても正しい姿勢が崩れないようにすることです。自然体を保つためには、足の働きがとても大切になります。

ここでは、常に「自然体」を維持するための練習方法を紹介します。

① 静止状態で自然体を維持する練習方法



横から見たところ

◆ 膝の力を抜く練習

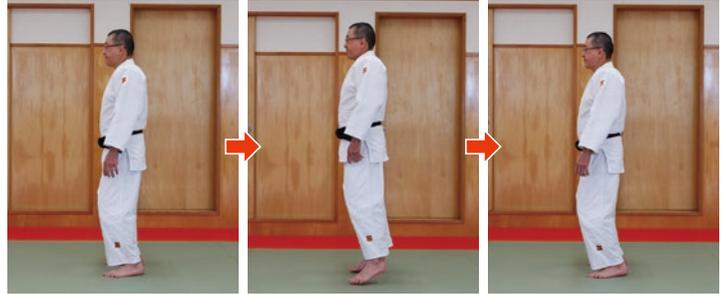
自然本体の姿勢を維持したまま軽くジャンプ



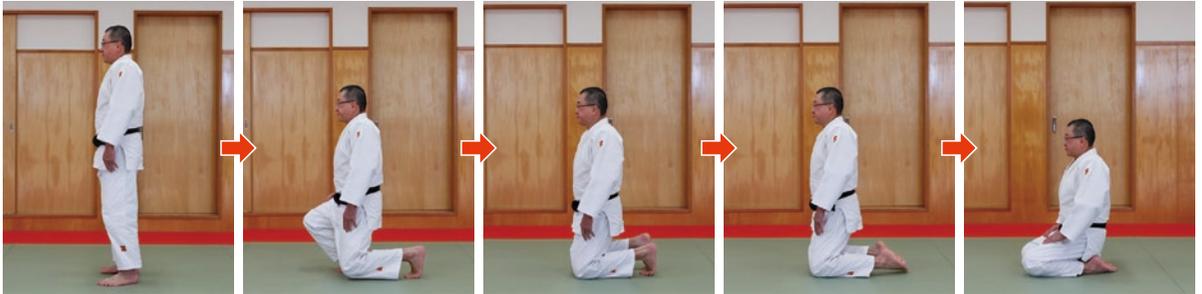
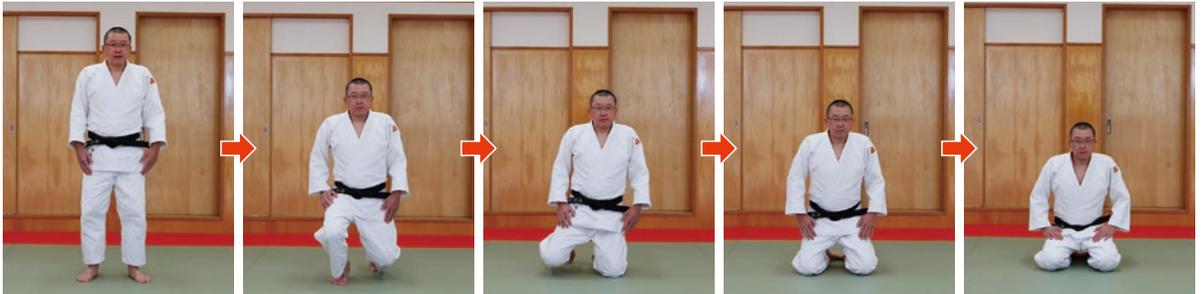
膝の力を抜き、上下小刻みに動かす



横から見たところ



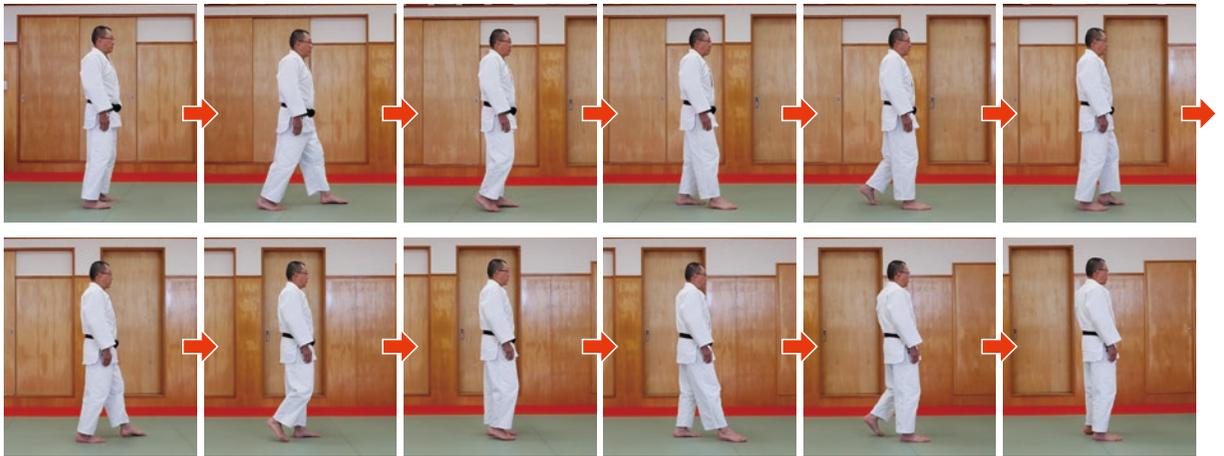
自然体の姿勢を維持したまま屈伸



正座、正立

②動きながら自然体を維持する練習方法

◆単独練習(運足)

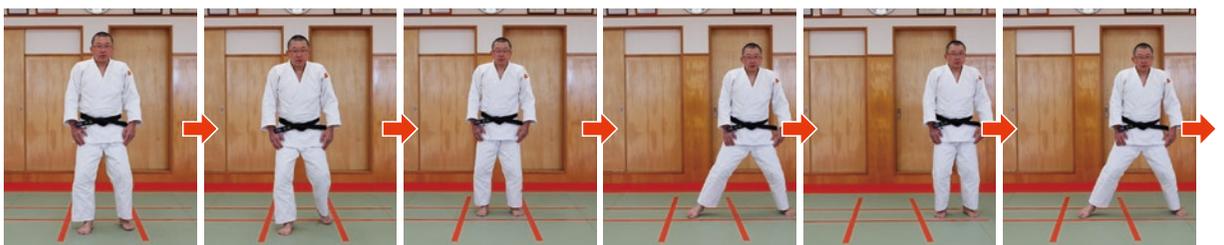
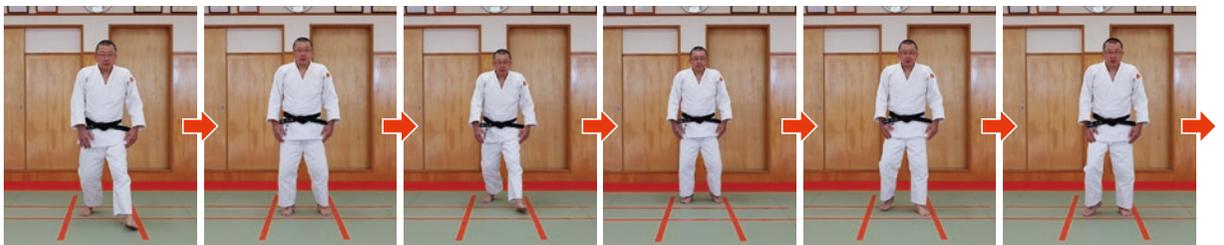
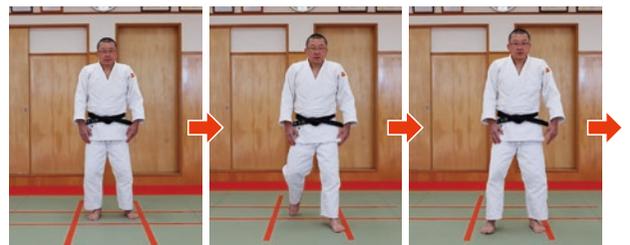


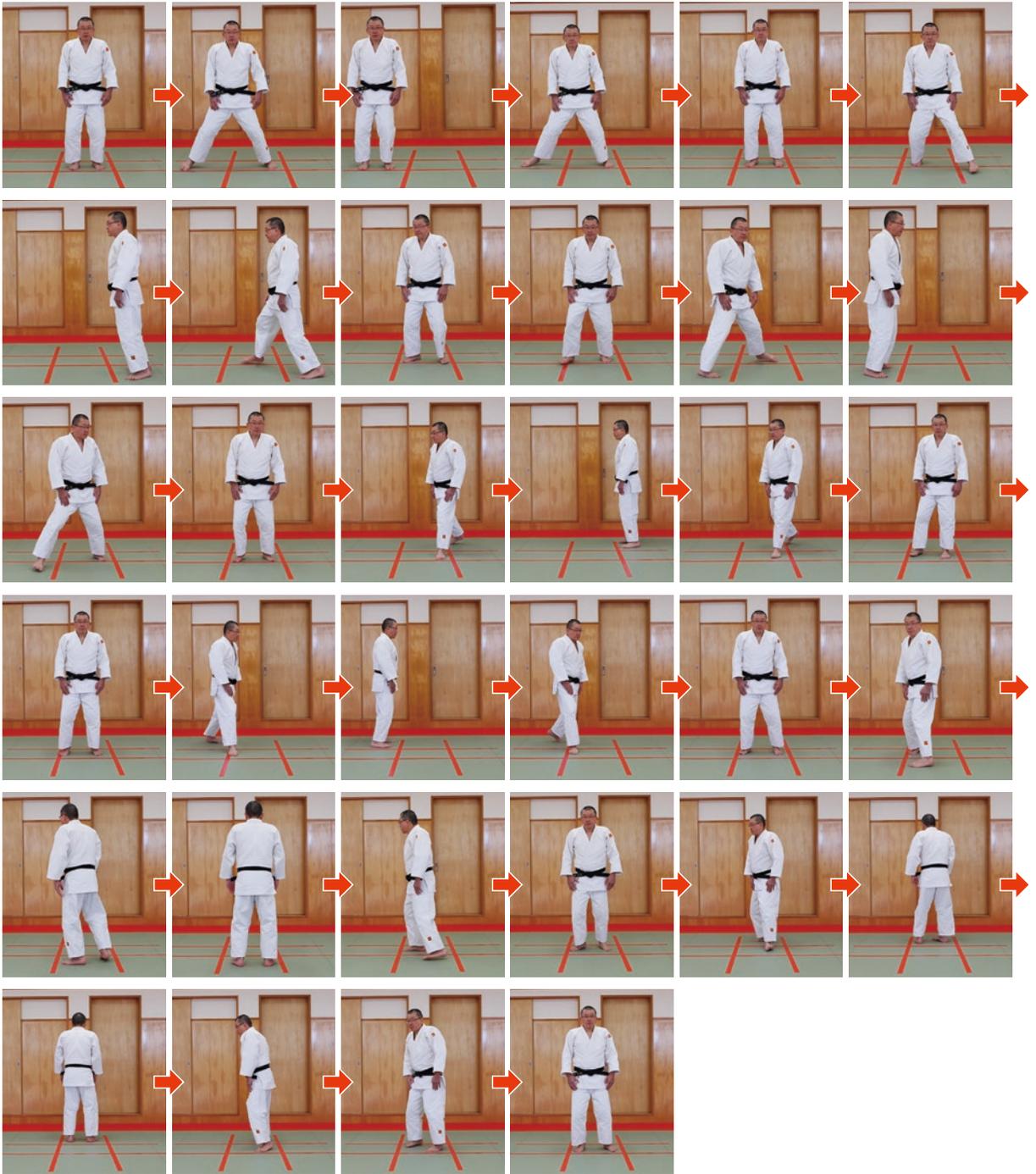
POINT すり足で動く。重心の移動を少なくする



写真のようにカラーテープを貼ると、運足の練習がしやすくなります

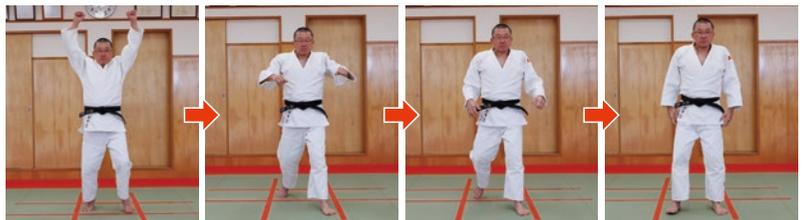
写真のように、前(左から)→後ろ(右から)→後ろ(右から)→前(左から)→左横→戻る→右横→戻る→右足前捌き→戻る→左足前捌き→戻る→左足後ろ捌き→戻る→右足後ろ捌き→右足前回り捌き→左足前回り捌き→右足後ろ回り捌き→左足後ろ回り捌きの順序で運足の練習を行ってみてください。





◆「バンザイ～脱力」からの運足練習

次のステップとして、「両手バンザイの手を握った状態から、脱力して自然体になると同時に、1歩進める」という方法でもやってみてください。



◆ 単独練習 (組み手と運足)

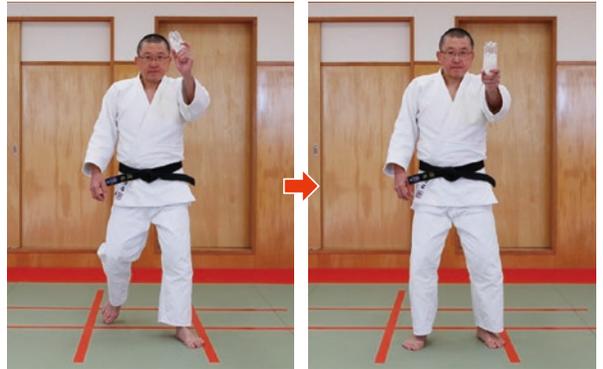
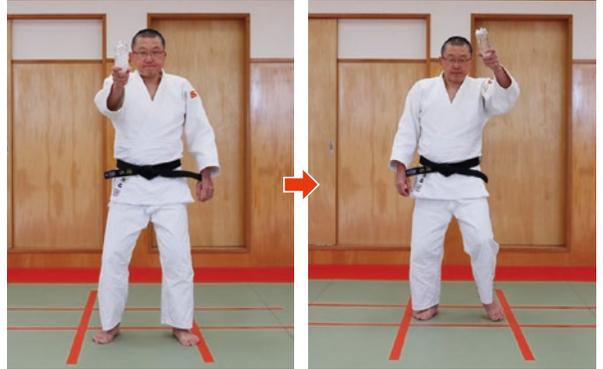
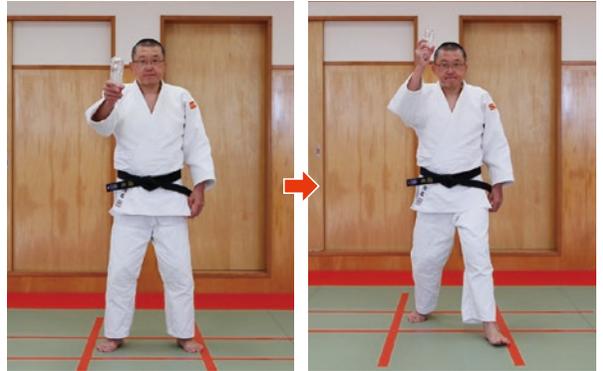
自然体によって体が安定すれば、手を自由に使うことができます。柔道の基本的な組み方は、袖と襟を握る方法です。これによって押す、引く、回すなど両手を使ってあらゆる方向に力を働かせることができます。

また、組み手に力を入れすぎず、手首、肘、肩の力を抜いて組み合うことで、相手と適当な距離をとり、相手の動きに調和させた移動が自由にできるようになります。

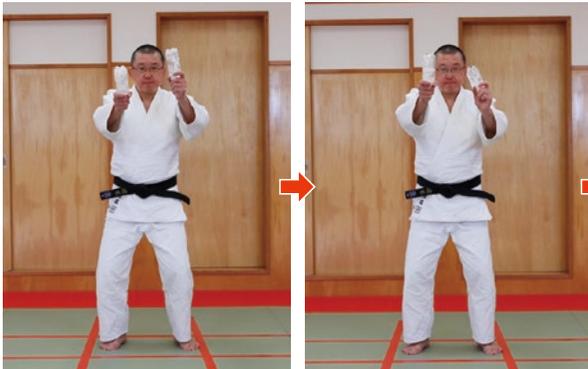
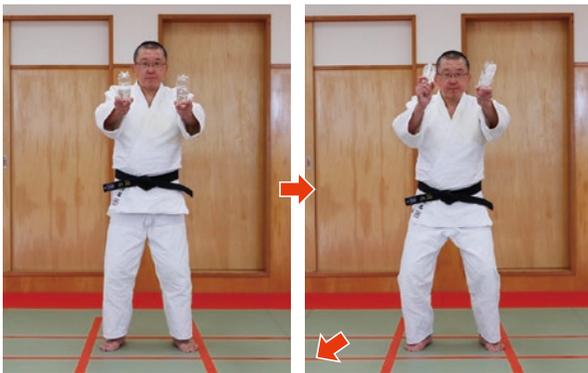


ペットボトル(500ml)に8分目まで水を入れる。
自然体で両手にボトルを握り、両腕を前方に出して肩の高さに挙げて、
腕を柔らかく動かしながら手首でボトルを振る

P30-31の単独運足練習に加え、運足に合わせてボトルを手首で左右1度ずつ振る。
さらに、肘を大きく振るように、手首で左右1度ずつ振る。片手ずつ行う



両腕を前方に出し、肩、肘、手首の力を抜いて振ってみる



※単独練習が困難な場合は、
相対動作の補足練習から入る

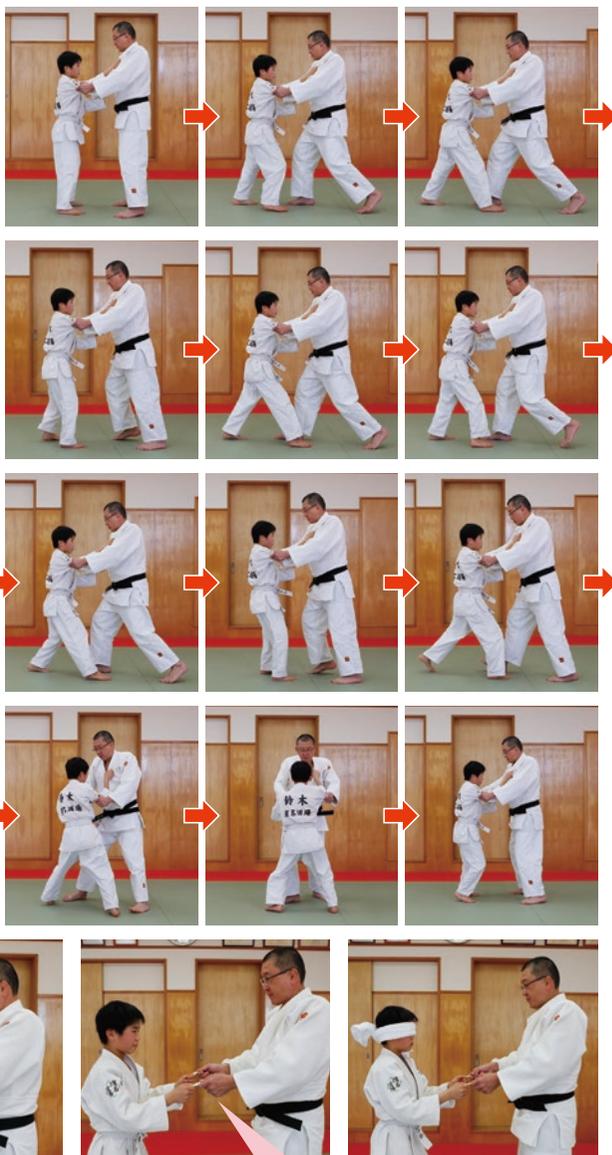
2 相手の攻撃から自分を守ること (柔らかな身のこなし)

柔道は、相手の攻撃から自分を守ることと、反対に相手を攻撃することに分かれます。

ここでは、相手の攻撃から自分を守る練習をします。

例えば、相手が自分を押しした、または引いたとします。このとき相手の力をそのまま受けてしまえば、押し倒されたり、引き倒されたりしてしまいます。

しかし、このときに相手の力に逆らわないで、柔らかに順応すれば相手の力を受けなくて、その力を効果のないものにできます。相手の力に合わせるためには、相手の心の動きを察して、その動こうとする方向に自分の動きを合わせなければなりません。相手の動きは、早かったり遅かったり、また、いろいろな方向に複雑に動きますので、相手に気持ちを合わせて動く練習をたくさんすることが必要です。



練習方法 (例)

運動状態での自然体(静止状態の自然体を維持したままで)

相対運足練習

- 受と取が相互に肘を軽く持ち合う(私服でも可)
- 受の基本運足練習の動きに合わせて取が動く(交代する)
- 受の基本運足練習の動きに合わせて、取は目をつむって動く(交代する)
- 受の基本運足練習の動き(歩数を決めて)に合わせて取は動く(交代する)
- 受の基本運足練習の動き(歩数を決めて)に合わせて、取は目をつむって動く(交代する)
- 受と取がティッシュ等のコリを持ち合い、補助者の基本運足練習の動きに合わせて動く(交代する)
- 補助者の基本運足練習の動き(歩数を決めて)に合わせて動く(交代する)
- 少しずつスピードを早める(音楽を利用する)

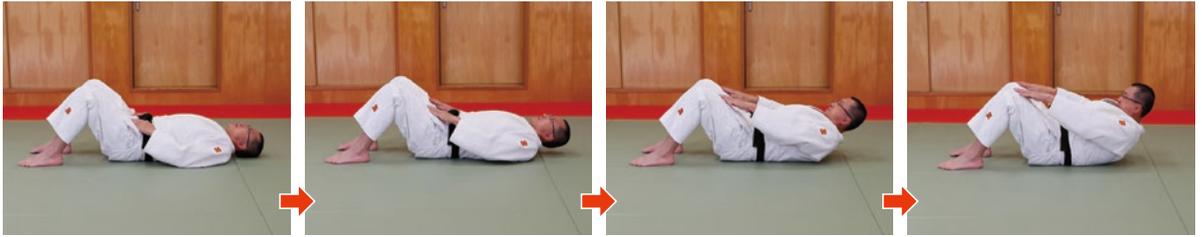
● 実践的な練習方法

右(左)で組み合い、取は自由に動き、受は自然体を保ちながら運足によって相手の動きに合わせる。

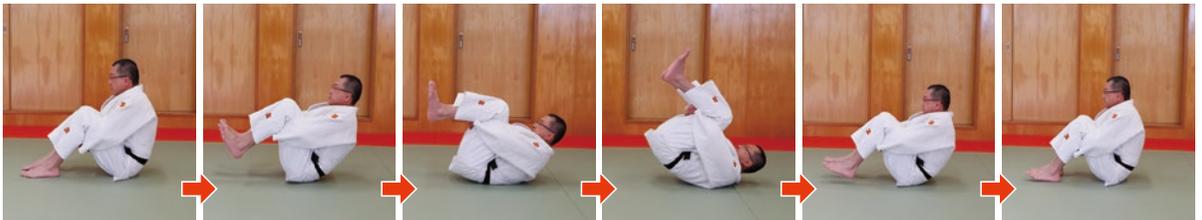
受身 (後受身)

受身は、投げられたり倒されたり、あるいは転んだりつまずいたりしたときにも、ケガをしないように自分の身を自分で守るとも重要な技術です。

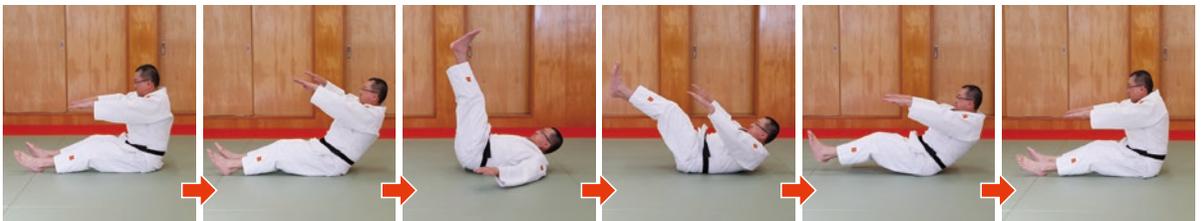
◆ 単独練習



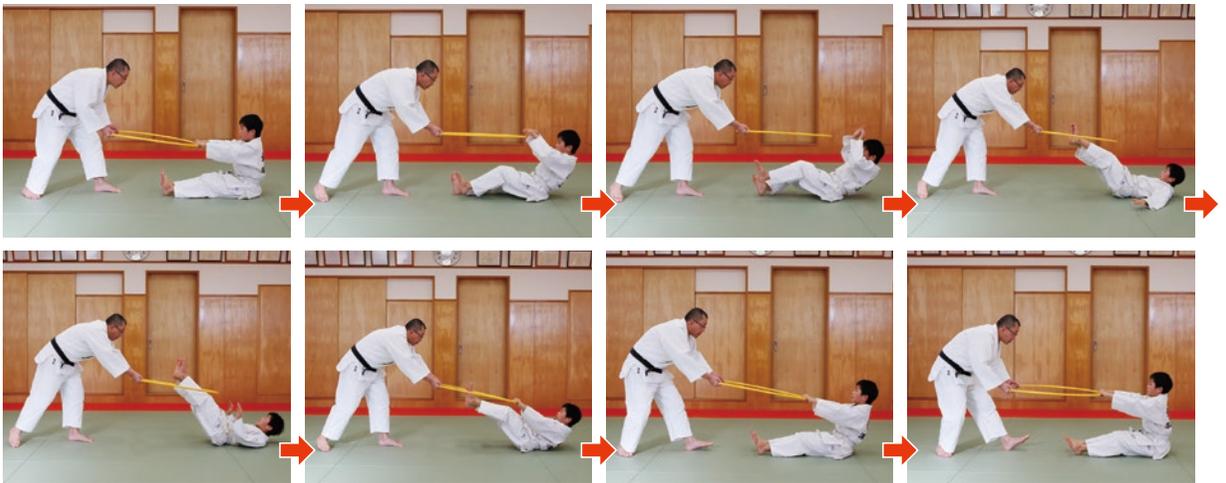
上体起こしの練習により、頭を畳から上げる感覚を身に付ける



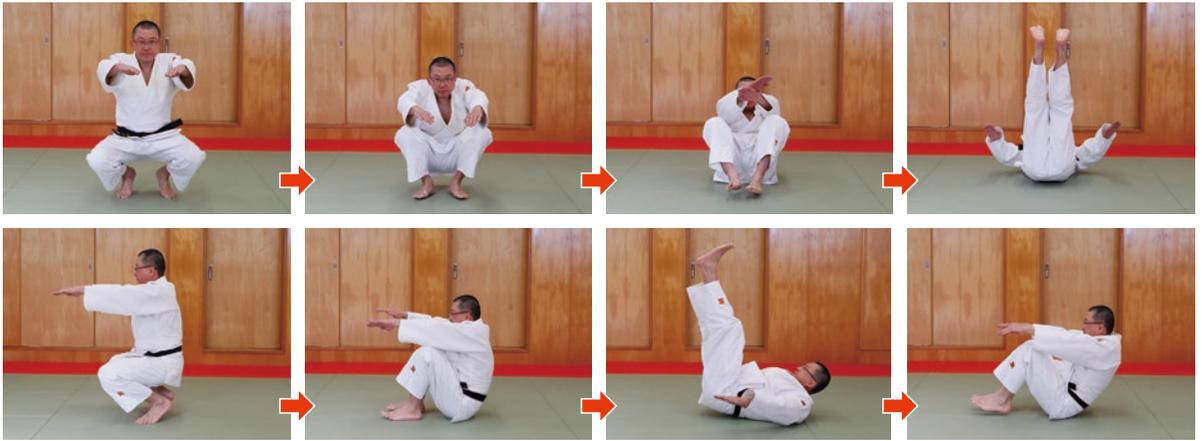
長座の姿勢で両膝をやや浮かせ、両手を大腿部の裏側、膝関節の上部に当てる。その姿勢のまま後方にゆっくりと倒れ、後頭部を床に打たないように、視線は両膝を見る



長座の姿勢で両膝をやや浮かせ、両腕はやや弧を描くような状態で肩の高さに挙げ掌は畳に向ける。上体は姿勢を正しすぎず、リラックスした状態で準備をする。その状態から後方に倒れ、両手指先が天井を向いたとき、両手首を交差し、背中が床に着くと同じに畳を叩く。視線は自分の両膝を見る。この動作をゆっくりと行う。長座姿勢から腕をリラックスさせ、振ってタイミングをとりながら受身をさせる



補助者がフラフープ等を使用して、タイミングを覚えさせる



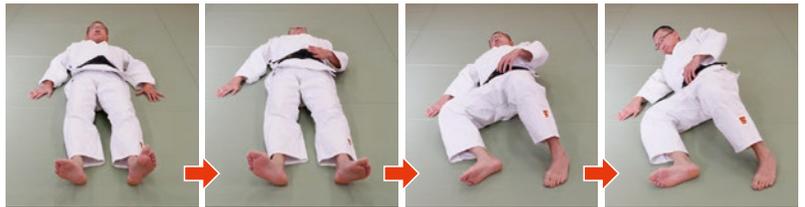
中腰姿勢から



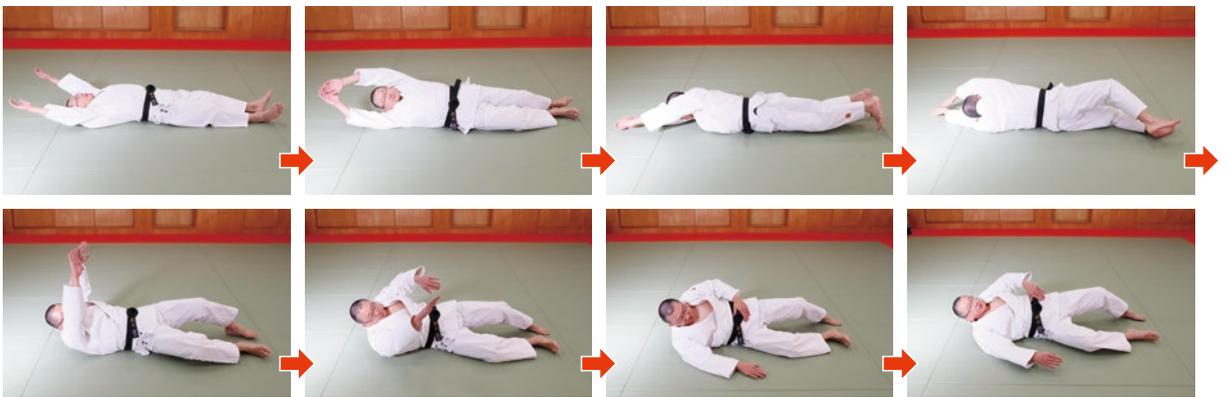
立位姿勢から(写真)。
立った状態で歩行(移動)しながら

受身(横受身) ◆単独練習(フォームを学ぶ)

仰向け姿勢となり、両脚を揃えて尻に引き寄せ、足の裏が畳についたら、右(左)に脚を倒す。その際に右(左)脚は外側全体を畳につけ、左脚は足の裏を畳につけて、膝をやや内側に倒す。
・右(左)腕で畳を叩くとき、左(右)肩を起こすように体を右(左)方向に倒し、畳から頭部を上げて右(左)手甲を見る



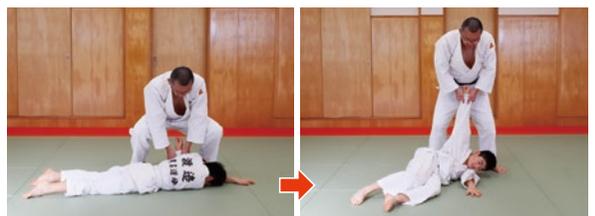
仰向けの姿勢から両手両足を平行になるように上げ、上記の姿勢になるように受身をする(左右5回)



芋虫横受身



選手は四つん這い、補助者は立位の姿勢から選手の袖(左右)をとってゆっくりと引き上げて横受身をさせる(左右5回)



選手はうつ伏せ、補助者は立位の姿勢から選手の袖(左右)をとってゆっくりと引き上げて横受身をさせる(左右5回)

3 相手の体のバランスを崩すこと(崩し)

ここからは、相手を投げするための練習をしていきます。相手を上手に投げるためには、自分のバランスを保ちながら、相手のバランスを崩して技をかける必要があります。人を投げることも技ですが、相手のバランスを崩すことも一つ

の技といえます。

また、この練習は、相手を投げたときに安全に受身をさせること、または、投げられたときに安全に受身をするための大切な練習でもあります。

練習方法

崩し・崩しからの投げ

相手のバランスを崩すとは、相手が自分の技にかけられやすい体勢になっている状態にすることをいいます。具体的には、相手を「足を動かさない状態」にすることです。

◆ 静止状態で崩された体勢の練習



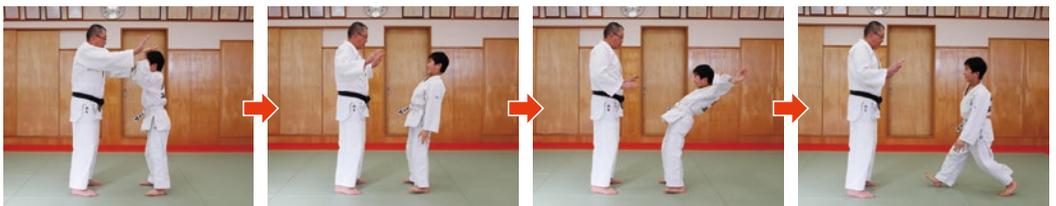
壁に向かって立つ(自然本体)。壁を正面にして向き合い、両足を動かさず、姿勢を変えずに壁に向かって倒れかかり、壁に両手をつき、壁を押し返して元に戻る



壁を左にして立ち、姿勢を変えずに壁に向かって倒れかかり、壁に左手をつき、壁を押し返して元に戻る。同様に、壁を右にして立ち、姿勢を変えずに壁に向かって倒れかかり、壁に右手をつき、壁を押し返して元に戻る

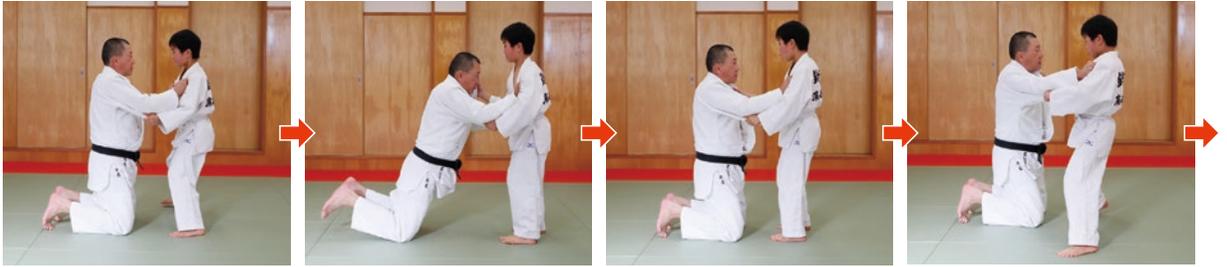


補助者の前に適当な距離をとって背を向けて立ち、両足を動かさずに補助者に倒れかかる。補助者は両腕で押し戻して、選手は元に戻る

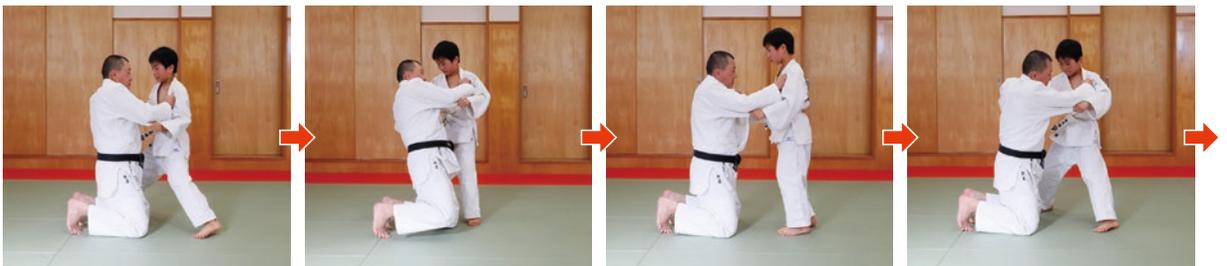
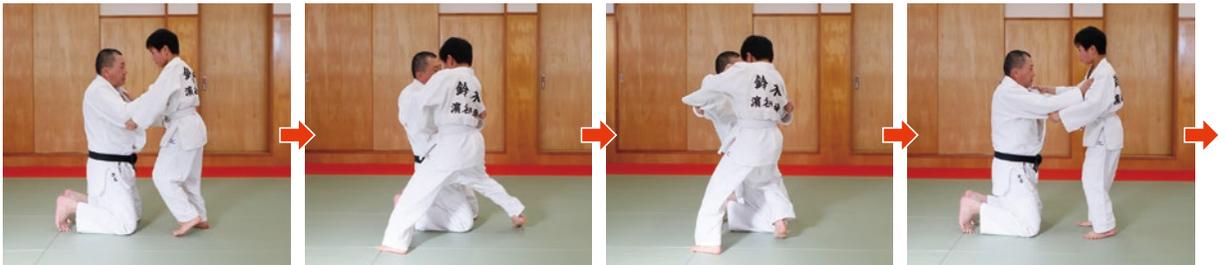
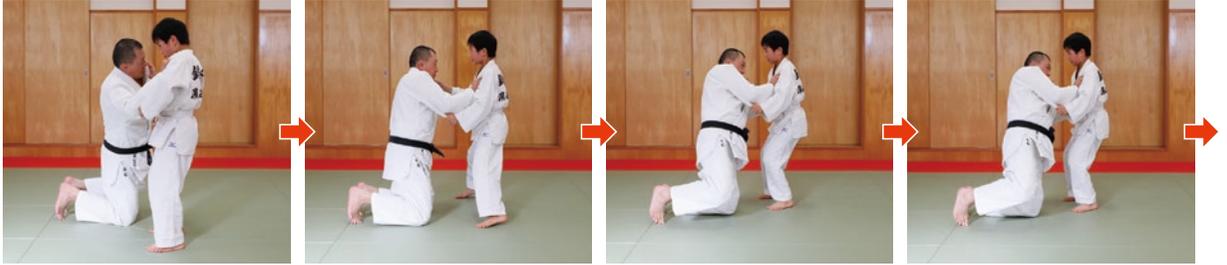


補助者とバランス崩しゲーム

◆ 静止した相手を崩す練習



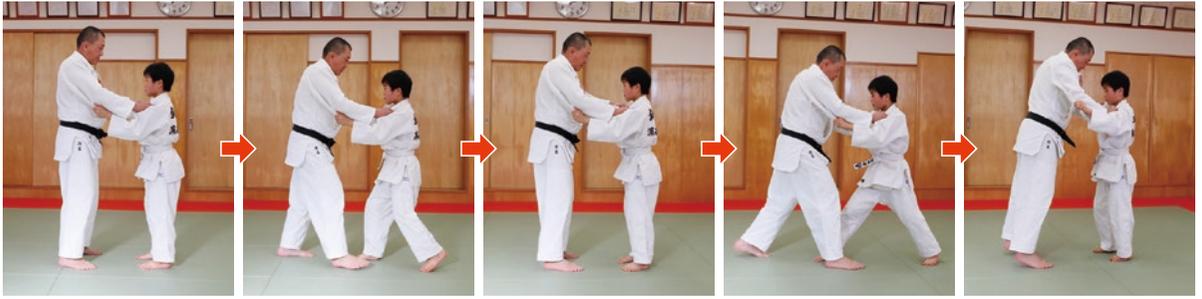
受は膝付き姿勢、取は立ち姿勢。取は1歩動いて受を崩す(前、左右横、左右斜め後ろ、前捌き左右斜め前、後ろ捌き左右斜め前)



膝付き姿勢で崩すことができたなら、次は、受取ともに立ち姿勢で行う

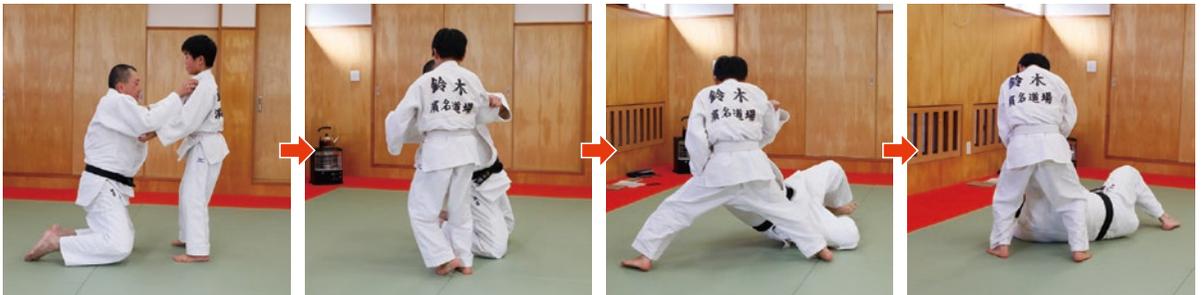
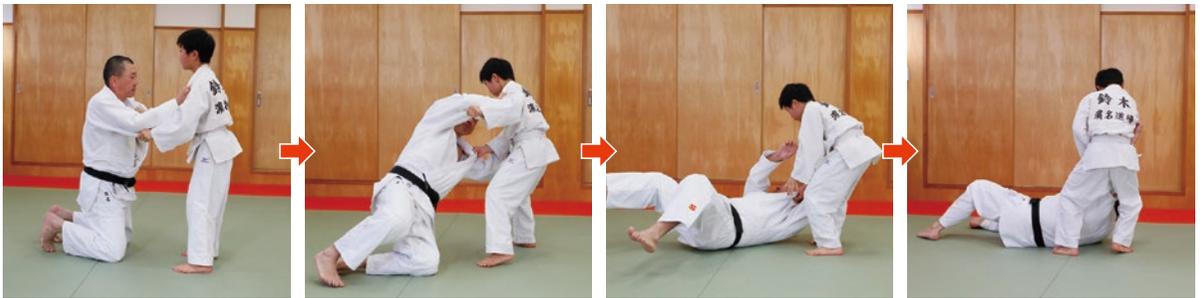
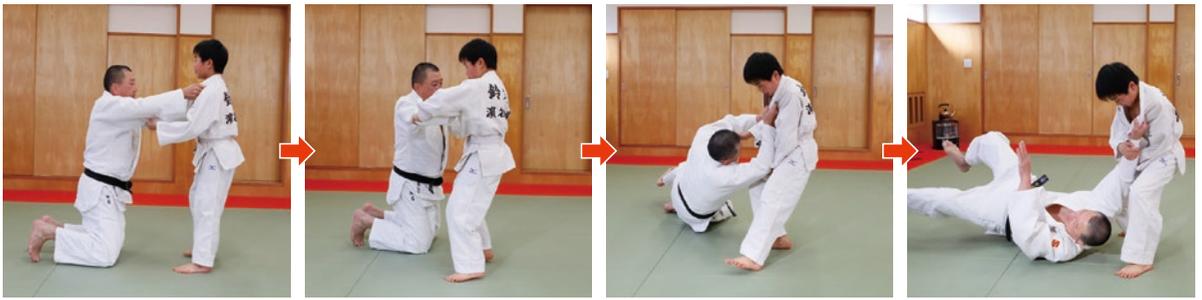
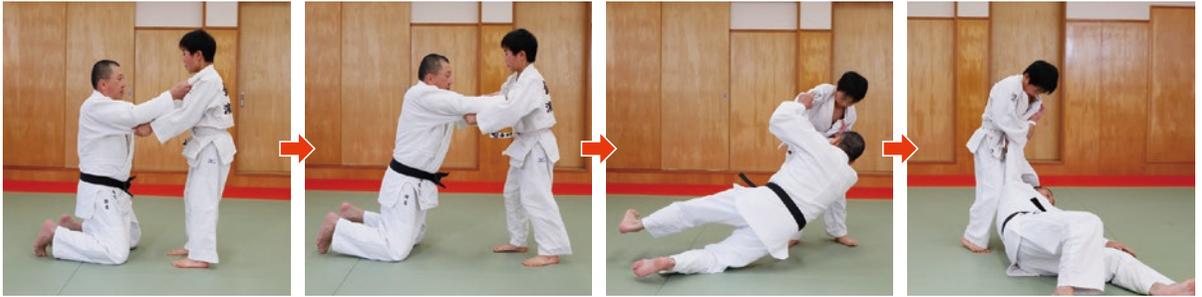
◆相手の動きに順応した動作からの崩し

受取はともに立ち姿勢。受は1歩動く、取はその動きに順応して合わせる。
 受は同じ方向に2歩目を動く、取はその動きに順応し、相手の歩幅よりやや大きく1歩動いて受を崩す
 (前、左右横、左右斜め後ろ、前捌き左右斜め前、後ろ捌き左右斜め)



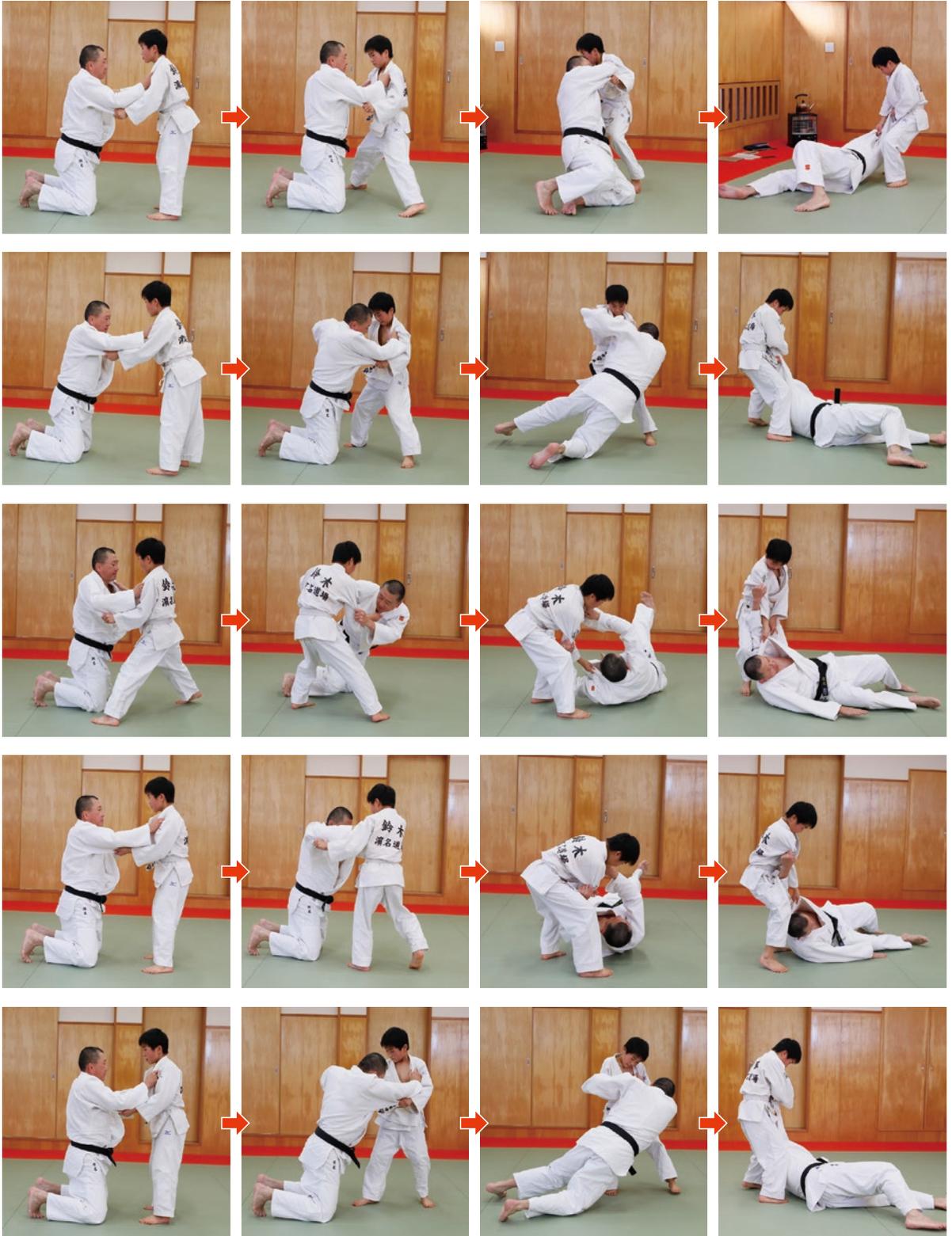
◆崩しからの投げ、受身①

膝付き姿勢の受を取は1歩目で崩し、2歩目の運足により投げる。
 取は受を体の中心で膝に余裕をもって両手にて制する(受に受身をさせる)
 (前、左右横、左右斜め後ろ、前捌きで左右斜め前、後ろ捌きで左右斜め前)



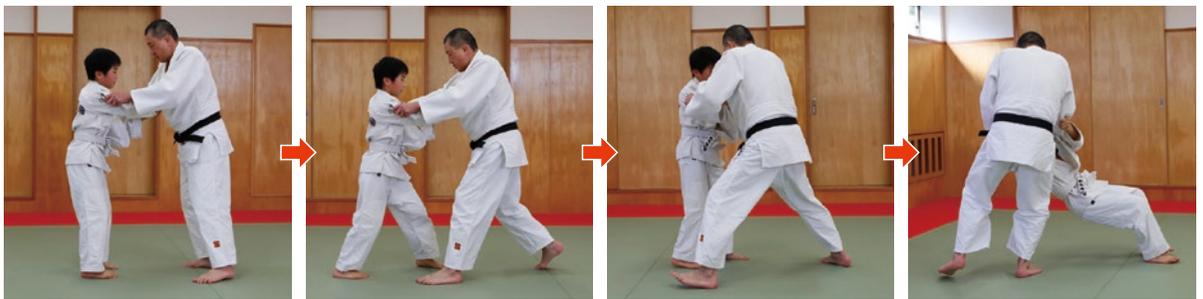
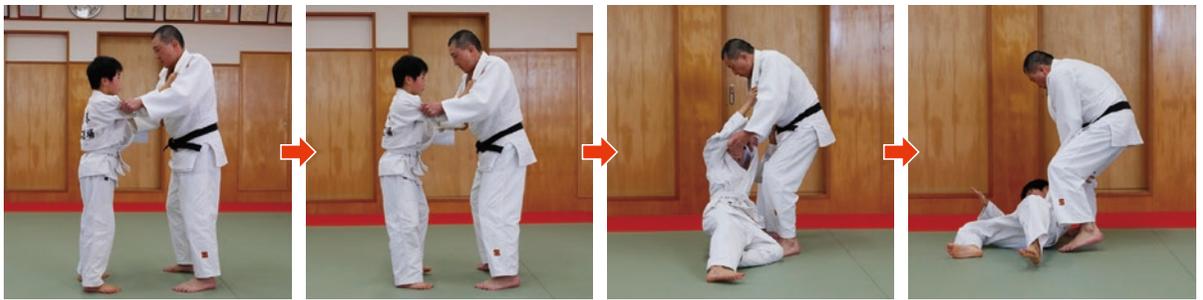
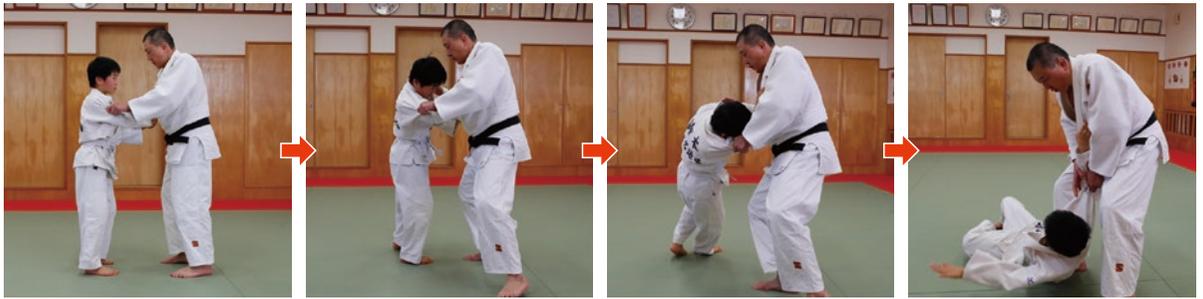
※ p40に続く

※ p39より



◆崩しからの投げ、受身②

受は立ち姿勢から1歩動く→取は動きを合わせる→受は同じ方向に2歩目を動く(受は2歩以上動かない)→
 取はその動きに順応して受を釣り込むように崩し、そのまま運足により受を投げる。取は受を体の中心で膝に余裕をもって両手にて制する(受に受身をさせる)
 (前、左右横、左右斜め後ろ、前捌きで左右斜め前、後ろ捌きで左右斜め前)



※ p42に続く

※p41より



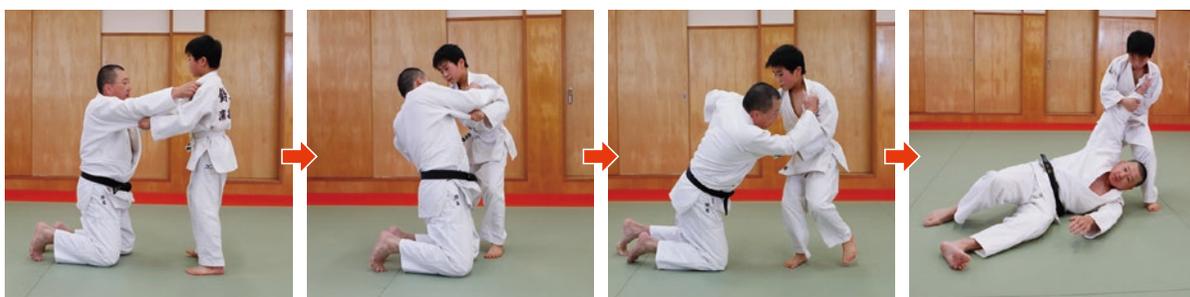
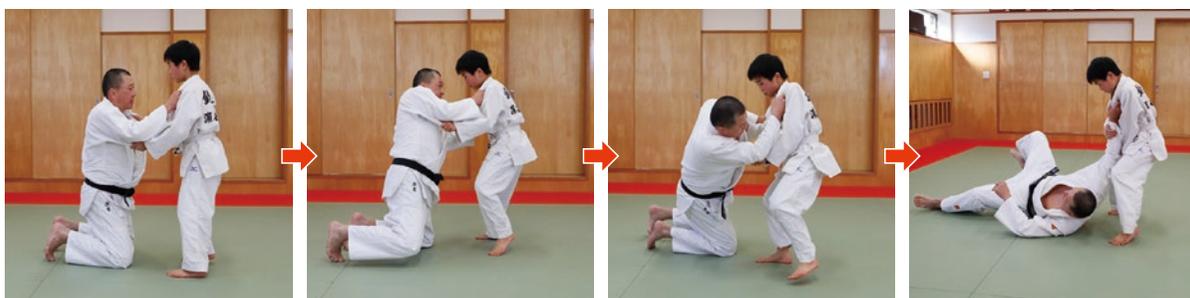
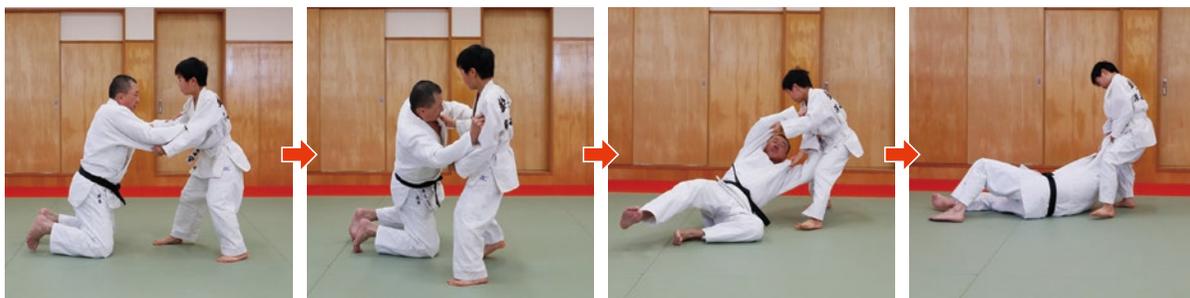
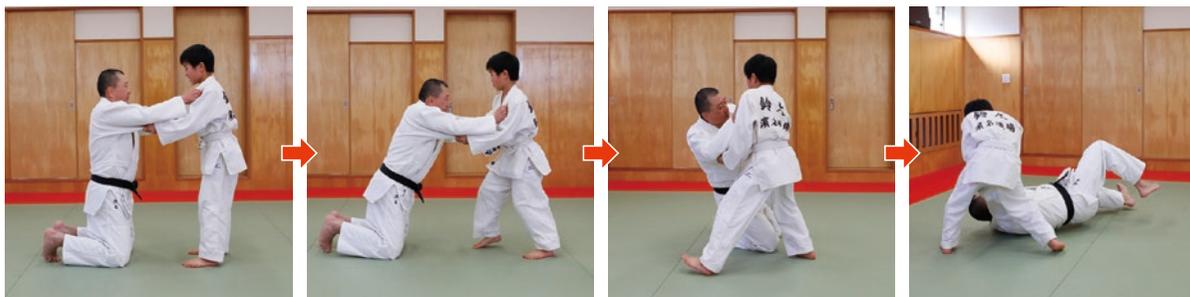
◆崩しからの投げ、受身③

受は膝付き姿勢、取は立ち姿勢で組み合う。まずは自由な運足により受を釣り込むよう崩して投げ、その後は受の起き上がる動作に順応した運足により自由な方向に連続して投げる



◆反動の崩しからの投げ①

受は膝付き姿勢、取は立ち姿勢。取は1歩動いて受を崩す。取は受が姿勢を立て直そうとする反動を利用して、1歩目で反対方向に釣り込むように崩し、2歩目で投げる。
 取は受を体の中心で膝に余裕をもって両手にて制する(受に受身をさせる)
 (前→左右斜め後ろ、左右横→右左横、前捌き左右斜め前→右左斜め前、後ろ捌き左右斜め前→右左斜め前)





膝付き姿勢の次は、立ち姿勢で行う

● 実践的な練習方法

P44～45の基本的な練習に慣れてきたあとに行う実践的な練習。
 受取は右(左)で組み合い、取は自由に動く。受は、自然体を保ちながら運足によって相手の動きに合わせて、自然体を保ちながら相手の先を読み、運足によって相手を崩して投げる。

4 わざ

ここまで相手の攻撃から自分を守るために、自然体で相手の動きに順応する練習、さらに進んで相手の動きに順応しながら相手のバランスを崩す練習をしてきました。言うまでもなく、これらの動きによって、その状態にふさわし

い「わざ」を正しくかければ、その相手は危険なく受身を取ることができます。また投げる側もしっかりと、受身をさせることができます。そして、それこそが優れた「わざ」と言えるでしょう。

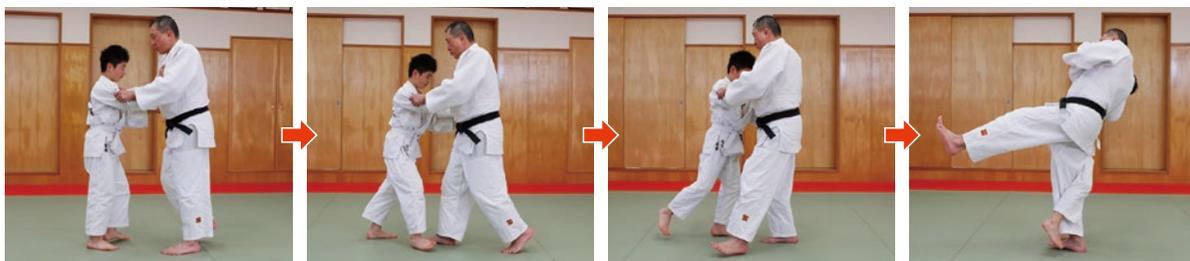
練習方法 投技1 (技をかける)

◆足を使う技(送足払、出足払、膝車、大外刈、内股、大内刈)

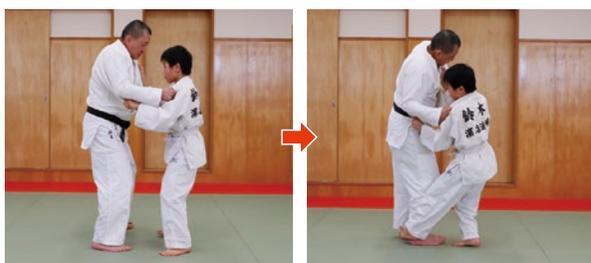
前方の動きに合わせる技→出足払、膝車、大外刈、大内刈
 後方の動きに合わせる技→送足払、大外刈
 横の動きに合わせる技→送足払、大内刈
 回転の動きに合わせる技→膝車、内股



前方の動きに合わせる技(出足払)



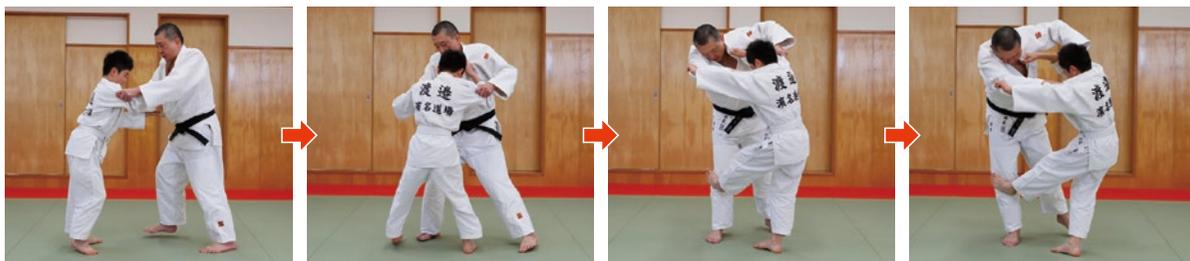
後方の動きに合わせる技(大外刈)



横の動きに合わせる技(送足払)

- 留意点**

 - 受取相互の動きに合わせて練習を行うこと
 - 相手を崩すときには、しっかりと相手を釣り込むようにすること
 - 取は安全に受身をさせること
 - 受は受身をしっかりとすること



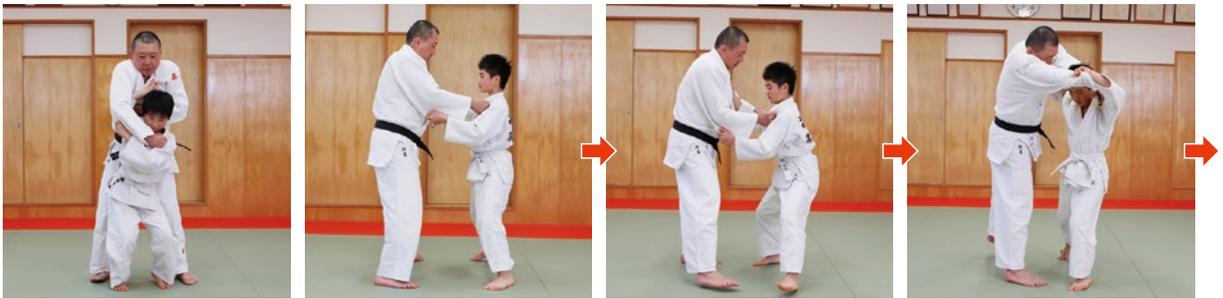
回転の動きに合わせる技(膝車)

◆手を使う技(体落、背負投)

前方の動きに合わせる技→体落、背負投
 横の動きに合わせる技→体落、背負投
 回転の動きに合わせる技→体落、背負投



前方の動きに合わせる技(背負投)



横の動きに合わせる技(体落)



回転の動きに合わせる技(体落)



◆腰を使う技(払腰、釣込腰)

前方の動きに合わせる技→払腰、釣込腰

横の動きに合わせる技→払腰、釣込腰

回転の動きに合わせる技→払腰



前方の動きに合わせる技(釣込腰)



横の動きに合わせる技(払腰)

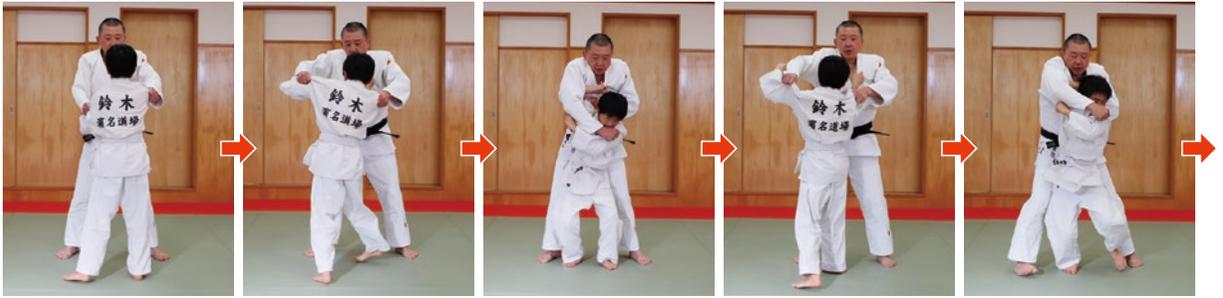


回転の動きに合わせる技(払腰)

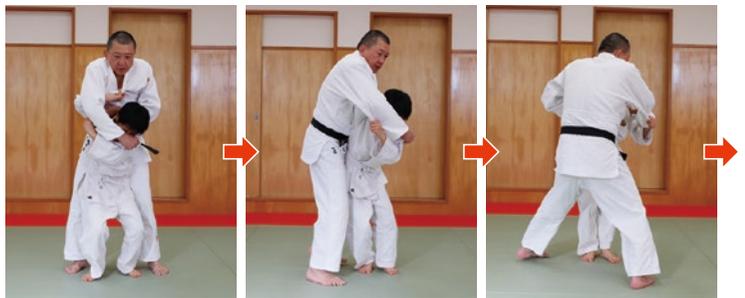


◆相手の技に順応した体捌きの練習

取は背負投の打ち込みを数回繰り返し、最後に相手を投げようとする。
受は技に入られた瞬間に右(左)足を右(左)足前捌きの要領で体を捌く



取は背負投の打ち込みを数回繰り返し、最後に相手を投げようとする。
受は技に入られた瞬間に右(左)足を右(左)やや斜め後方に体を捌く



取は大外刈の打ち込みを数回繰り返し、最後に相手を投げようとする。受は技に入られた瞬間に右(左)足後ろ捌きの要領で体を捌く



練習方法

投技2(応じ方)

ここでは相手がかけてくる投技への応じ方の練習をします。大切なのは体捌きです。相手のかけてくる足技、手技、腰技に対して、いかに対応するのか。さまざまな応

じ方がありますので、いろいろと考え試してみてください。スペースの都合上すべてを紹介することはできませんので、代表的なものをいくつか紹介します。

◆手を使う技の応じ方(隅落、小外刈)

- 前方の動きに合わせる技→体落を隅落、小外刈、背負投を隅落
- 横の動きに合わせる技→体落を小外刈、隅落、背負投を隅落
- 回転の動きに合わせる技→体落を小外刈、隅落、背負投を隅落

◆腰を使う技の応じ方(隅落、払腰)

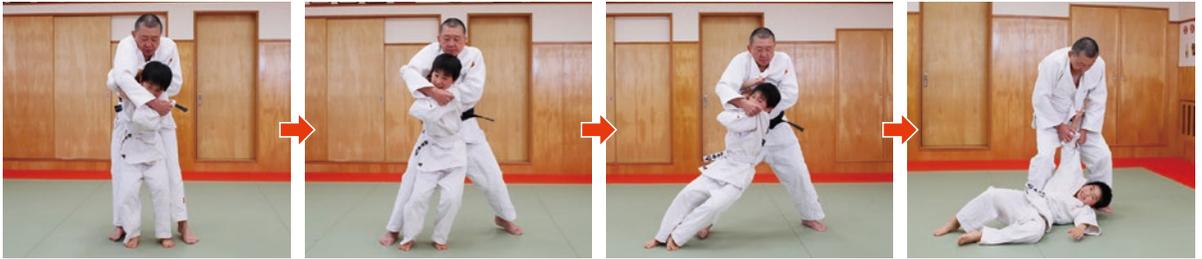
- 前方の動きに合わせる技→払腰を隅落、釣込腰を隅落
- 横の動きに合わせる技→払腰を隅落、釣込腰を隅落
- 回転の動きに合わせる技→払腰を隅落、払腰

留意点

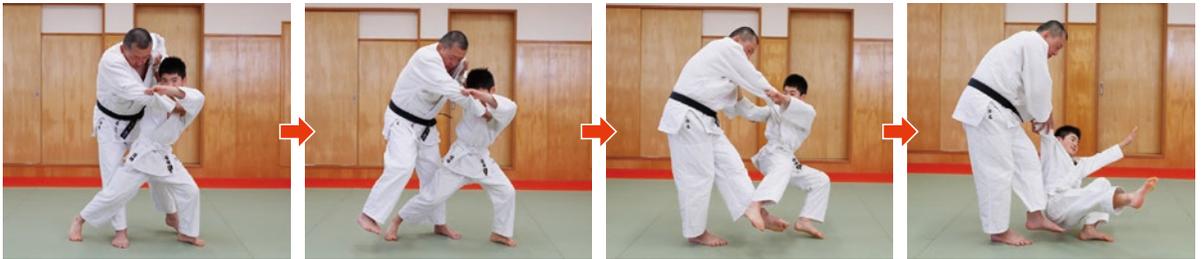
- 相互の動きに合わせ、体捌きによる応じ方の練習に重点を置くこと
- 受は安全に受身をさせること
- 取は受身をしっかりとすること

◆足を使う技の応じ方(燕返、小内刈、隅落、払腰、大内返、膝車、支釣込足)

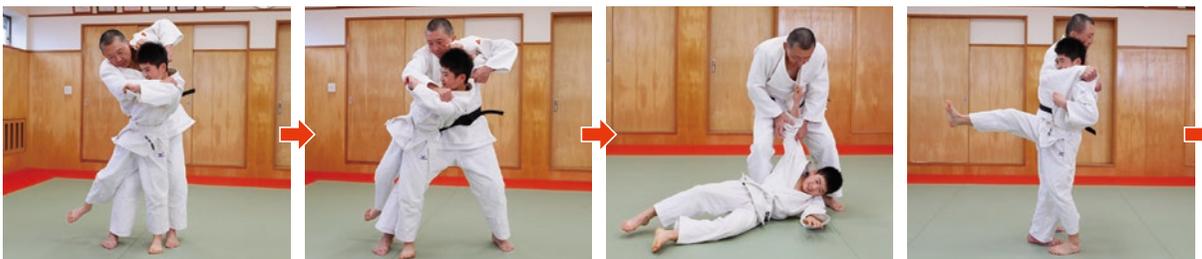
- 前方の動きに合わせる技→出足払を燕返、膝車を膝車、大外刈を払腰
- 後方の動きに合わせる技→送足払を燕返、大外刈を支釣込足、大内刈を膝車
- 横の動きに合わせる技→送足払を小内刈、大内刈を大内返
- 回転の動きに合わせる技→膝車を膝車、内股を隅落



手を使う技の応じ方 前方の動きに合わせる技(背負投を隅落)



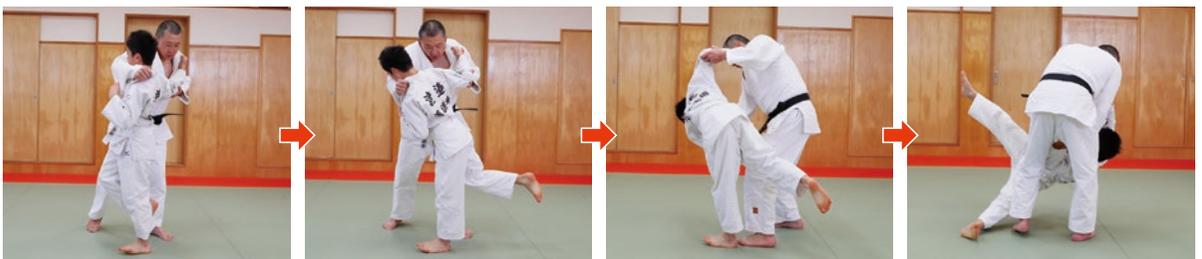
手を使う技の応じ方 横の動きに合わせる技(体落を小外刈)



腰を使う技の応じ方 回転の動きに合わせる技(払腰を隅落)



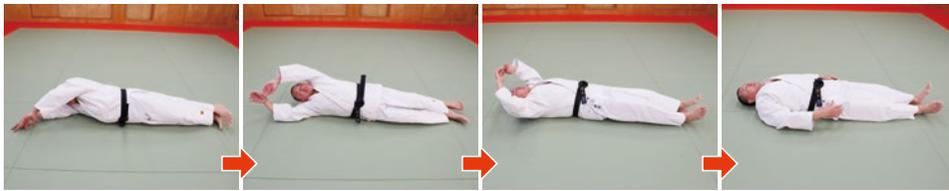
足を使う技の応じ方



後方の動きに合わせる技(大外刈を支釣込足)

抑技編

5 抑技の基本動作練習

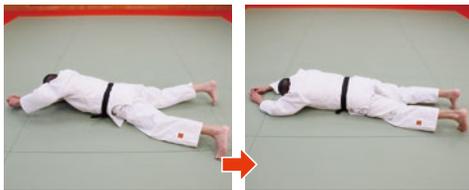


寝返り(左右片腕でバンザイの形になり、挙げた腕の方向に寝返る)

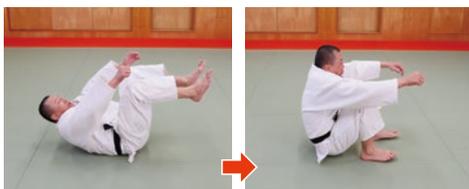
芋虫(寝返りの連続としてその場で左右に転がる)



寝返り(左右脚を腰に近い位置で交差し、寝返る)



ゆりかご



普通の「ゆりかご」を行ったあと、足で強く踏み込んで強めの「ゆりかご」を行い、さらに足を振り上げて起き上がる

上体起こし(横臥仰向け両膝立姿勢から頭肩をあげて両手で膝にタッチ→タッチしたまま数秒静止)

長座横揺れ(長座から横にゆれ、倒れそうになったら片腕で支え押し返す)



尻のみを畳についたまま、上体と脚を交互に揺する。

肩ブリッジ(両脚を曲げて尻を上げ、肩と両足で支える)



肩ブリッジ(手を遠くの位置につく)



寝返り(下になる肘を折りたたみながら両膝肘を畳につけて四つん這い姿勢になる)
四つん這い肘膝つきの姿勢横揺れの動きから、右(左)の脚を出して踏ん張る



片足蹴り(左右)



足蹴り



片足回し(左右)



足回し



足交差(その場で)



足交差(仰向けから横向き姿勢、片肘をつく)



足交差(仰向けからうつ伏せ姿勢、両肘両膝をつく)



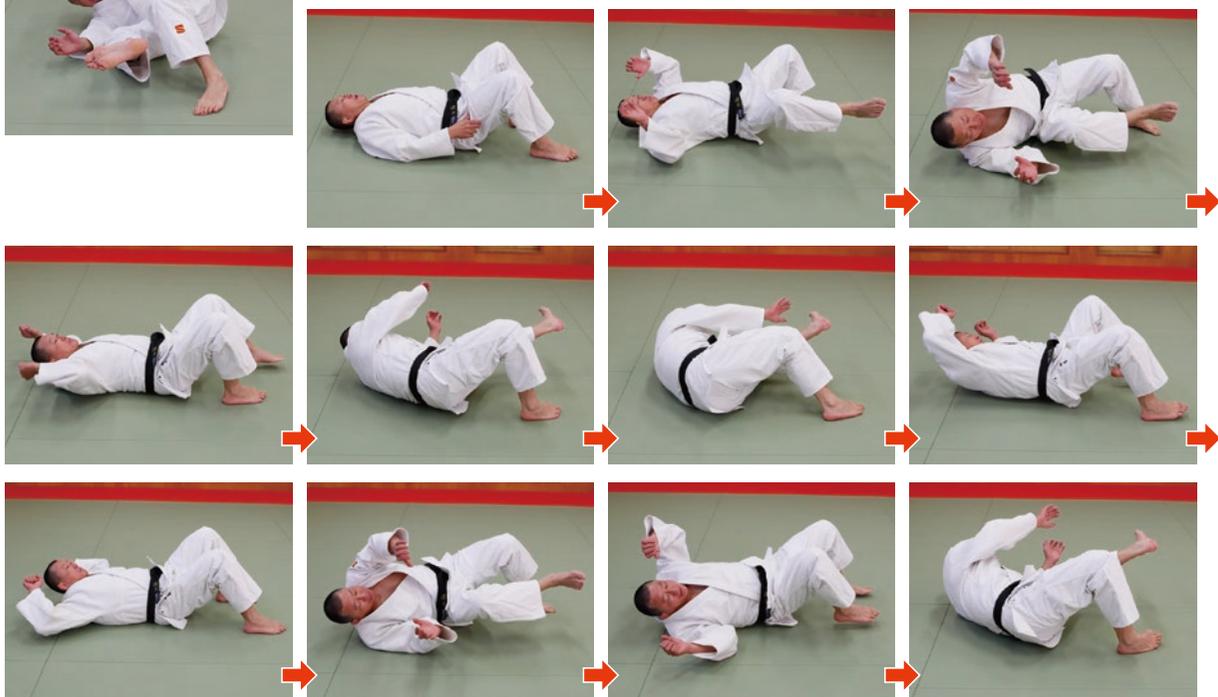
脇締め(その場で前後)

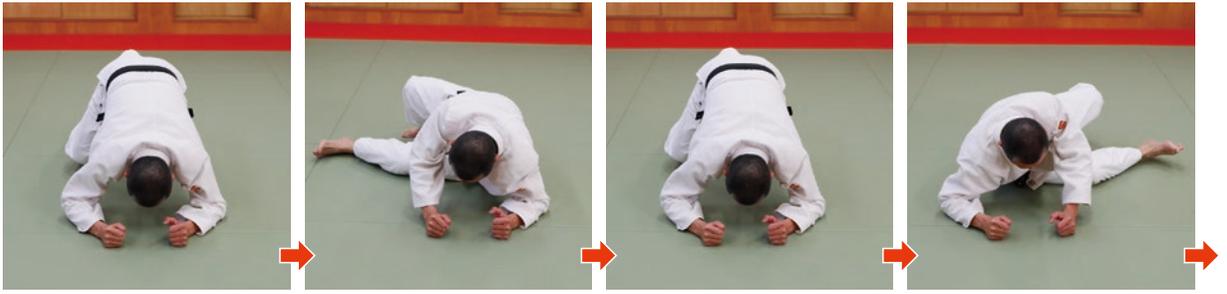


エビ(その場)

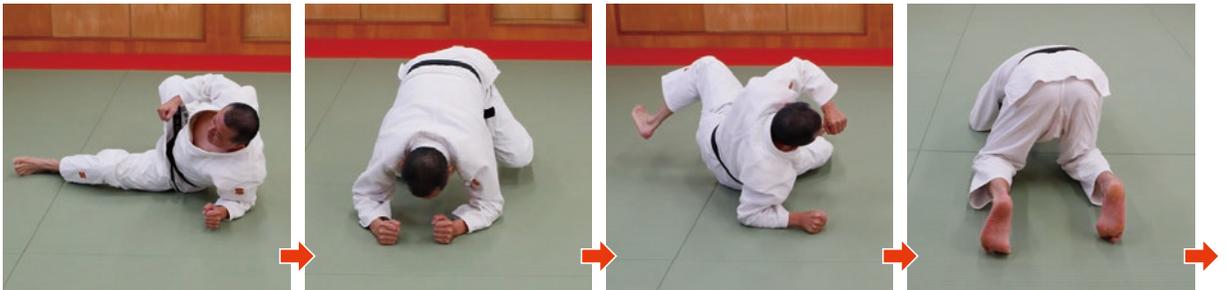
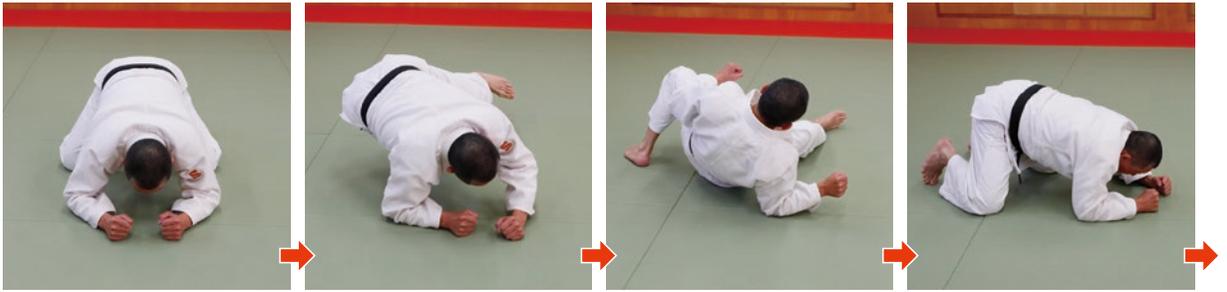


エビ(横から見たところ)

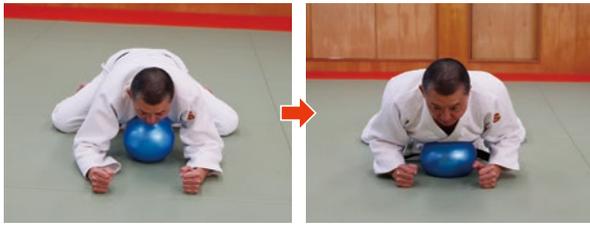




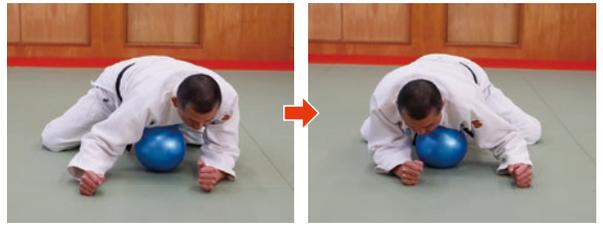
四つん這いからの足スイッチ(両肘つき足を内側に捌く)
 四つん這いからの足スイッチ(足を外側に捌いて肘つき袷袈固→横四方へ移行)
 仰向け歩き(頭部を中心に円を描くように両足で歩く)
 横向き歩き(体をやや横向きに、頭部を中心に円を描くように両足で歩く)



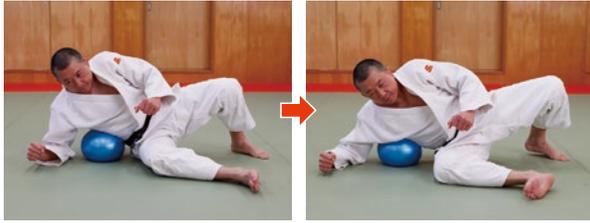
ボールを使った胸合わせ前後(四方系・脚曲げ)



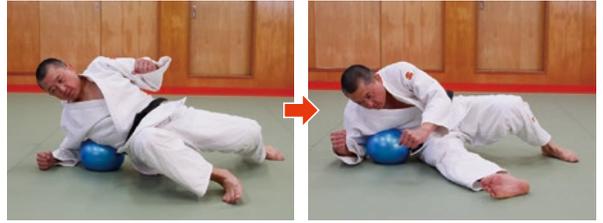
ボールを使った胸合わせ左右(四方系・脚曲げ)



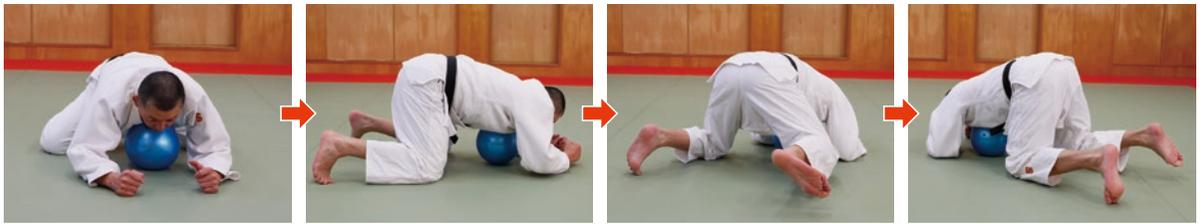
ボールを使った胸合わせ前後(袈裟系)



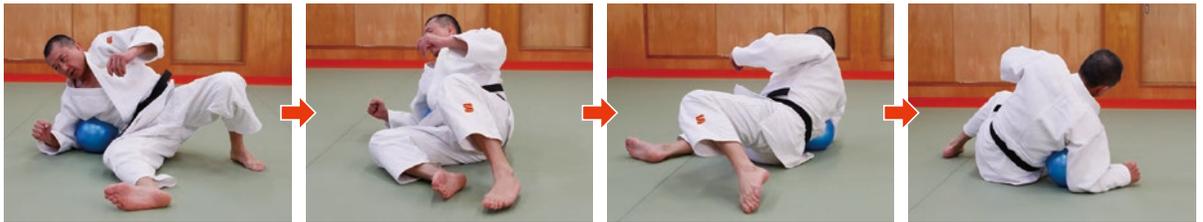
ボールを使った胸合わせ左右(袈裟系)



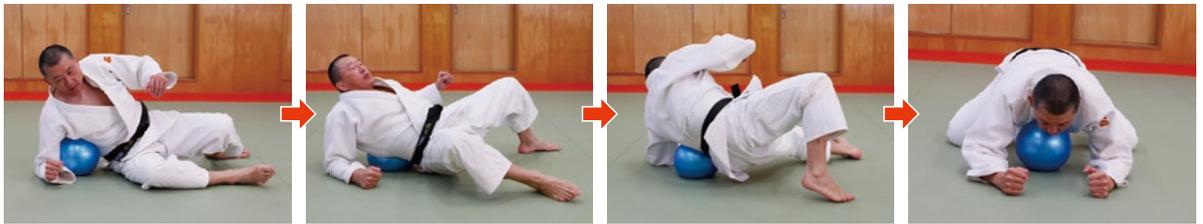
ボールを使った胸合わせ回転(四方系)



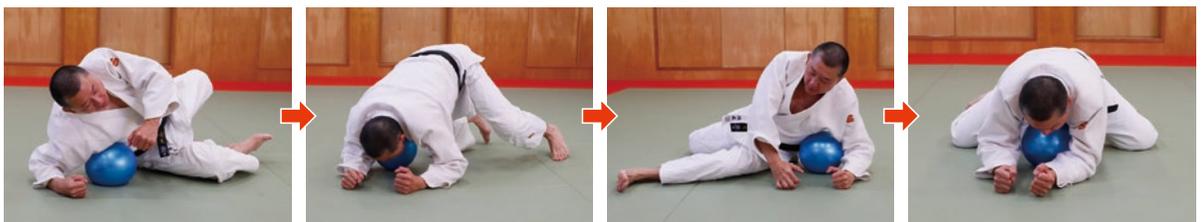
ボールを使った胸合わせ回転(袈裟系・左右)



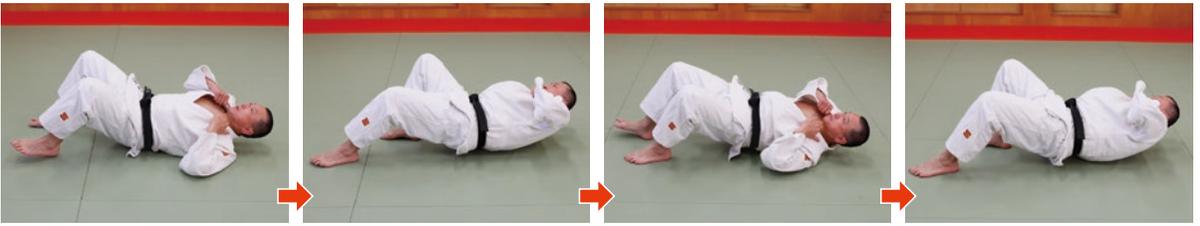
ボールを使った胸合わせ回転(四方系)



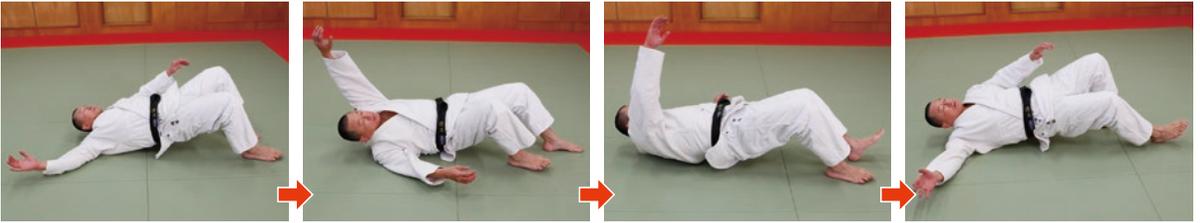
ボールを使った胸合わせ変化(四方→右袈裟→四方→左袈裟→四方)



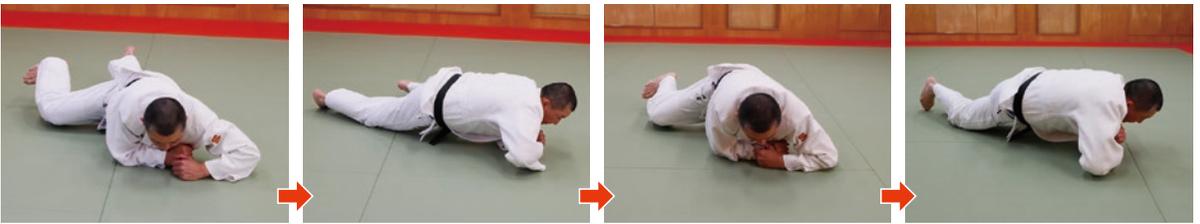
仰向け肩歩き(頭の方に歩く)



仰向け肩振り歩き(肩を回して腕を振りなら尻をつげずに歩く)



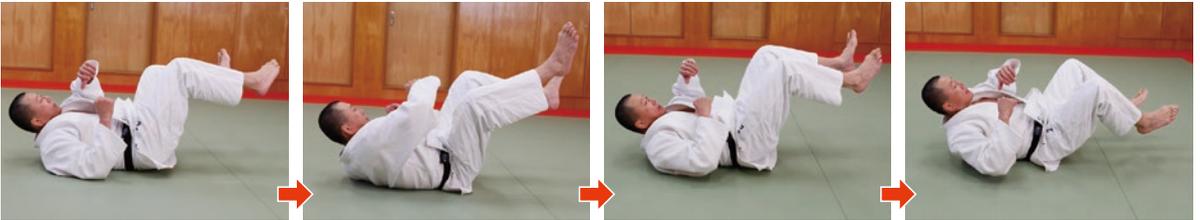
匍匐(ほふく)前進



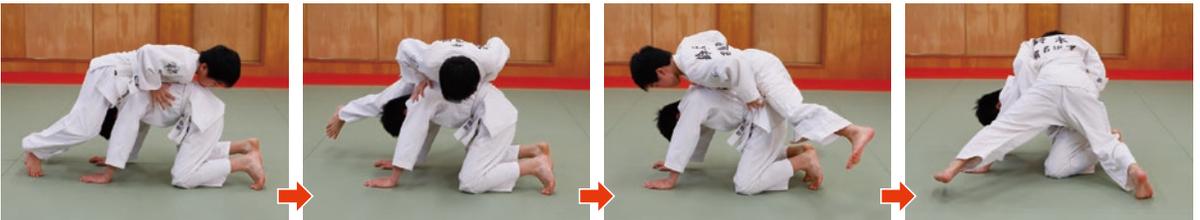
肘つきハイハイ(脚も使う)



横歩き(腰と尻)



四つん這いになった相手の背中回る(四方系)



6

各抑込技の基本攻防練習 (受取それぞれの練習と受取合わせた練習を行う)

1.各技同一の練習(胸合わせ)

各抑込技の形で両掌は畳につき、互いの胸を合わせる。受は平面的な動きで逃れようと動く。取は受の動きに合わせて抑込技が緩まないように動く。

取は各抑込技で受を抑え、抑えられた受は軽く体を揺さぶるように動く。取は受の動きに合わせて抑込技が緩まないように動く。



2.各技別の練習

袈裟固①

受→体の側面を畳につけるようにして相手に密着し、両手で相手の帯を握る。次に肩ブリッジの要領で相手を腹の上に乗せるようにしながら自分の肩の方向に返す。

取→返されそうになるところを、相手の袖を握っている逆の腕を伸ばし、相手の頭と肩の間に掌をつけて防ぐ。

※一度終わったら、取2歩前、受:追いかけて同じ動作を5回。続いて同じ動作からの防御。3回連続。以下同じ。(動きを合わせる)

袈裟固②

受→横エビ捻りの要領で相手の腰から自分の腰を離して両足を振り上げた勢いで起き上がる。

取→上体を前かがみにして、体重を相手の上体にかけるようにして防ぐ。

袈裟固③

受→横エビ捻りの要領で相手の腰から自分の腰を離して両足を振り上げた勢いで起き上がる。

取→相手が起き上がろうとした動作に合わせて、抑えている後側の脚をさらに後方に引き、膝を立て、足裏を畳につけて自分の体が後方に返されないように踏ん張る。

袈裟固④

受→両手で相手の帯を握り、エビの要領で体

を捻って隙間をつくり、相手の脚の下に膝を入れると同時に、反対の脚をかけて相手の脚を挟み込む。

取→脚の下に膝を入れられないように両足で前方に移動する。

袈裟固⑤

受→袖を握られている反対の手を、相手のその肩口に押し当てながら体を捻って抱えられている腕を抜いて伏せる。

取→肩口を押し当てられ、腕を抜かれないように、相手との隙間をなくすように押し戻す。

後袈裟固①

受→エビの要領で外側の足で踏ん張り、その足側の手を挟まれている相手の腕に当てる。その手を押しながら、挟まれている手を引き抜く。続けて両手で相手の腰を押しながら隙間をつくり、うつ伏せになって逃れる。

取→相手がエビにより、隙間をつくることのできないように相手との距離をつめる。

上四方固①

受→両手を肩あて、相手を押し上げ、自分の体を下方に引きながら左右に捻ってうつ伏せになって逃れる。

取→相手に押し上げられないように体を密着しながら、相手が下方に引いた体との隙間ができないように移動する。

上四方固②

受→右(左)腕を取りのアゴの下に差し入れ、

押し上げながら体を左(右)に捻って左(右)にひねって左肩を引き抜き、うつ伏せになって逃れる。

取→受が右(左)腕を取りのアゴの下に差し入れてきたときには、自分の右(左)足が下になるように足を交差させて逃れ、後にもとの上体にもどる。

横四方固①

受→右(左)肘を相手の脇の下、左(右)前腕を相手の肩にあてる。エビをして相手との間に膝を入れて相手と向き合う。

取→腰を左(右)に切って袈裟固の格好となり、膝を入れさせないようにする。

横四方固②

受→右(左)肘を相手の脇の下、左(右)前腕を相手の肩にあてる。エビをして相手との間に膝を入れることで空間をつくり、右(左)腕を抜いて、うつ伏せになって逃れる。

取→腰を左(右)に切って袈裟固の格好となり、膝を入れさせないようにする。

横四方固③

受→右(左)手は相手の前帯、左手は相手の後帯をつかむ。一度右側に自分の体を振った反動を使って、左(右)側に大きく振りながらうつ伏せになり上下を入れ替える。

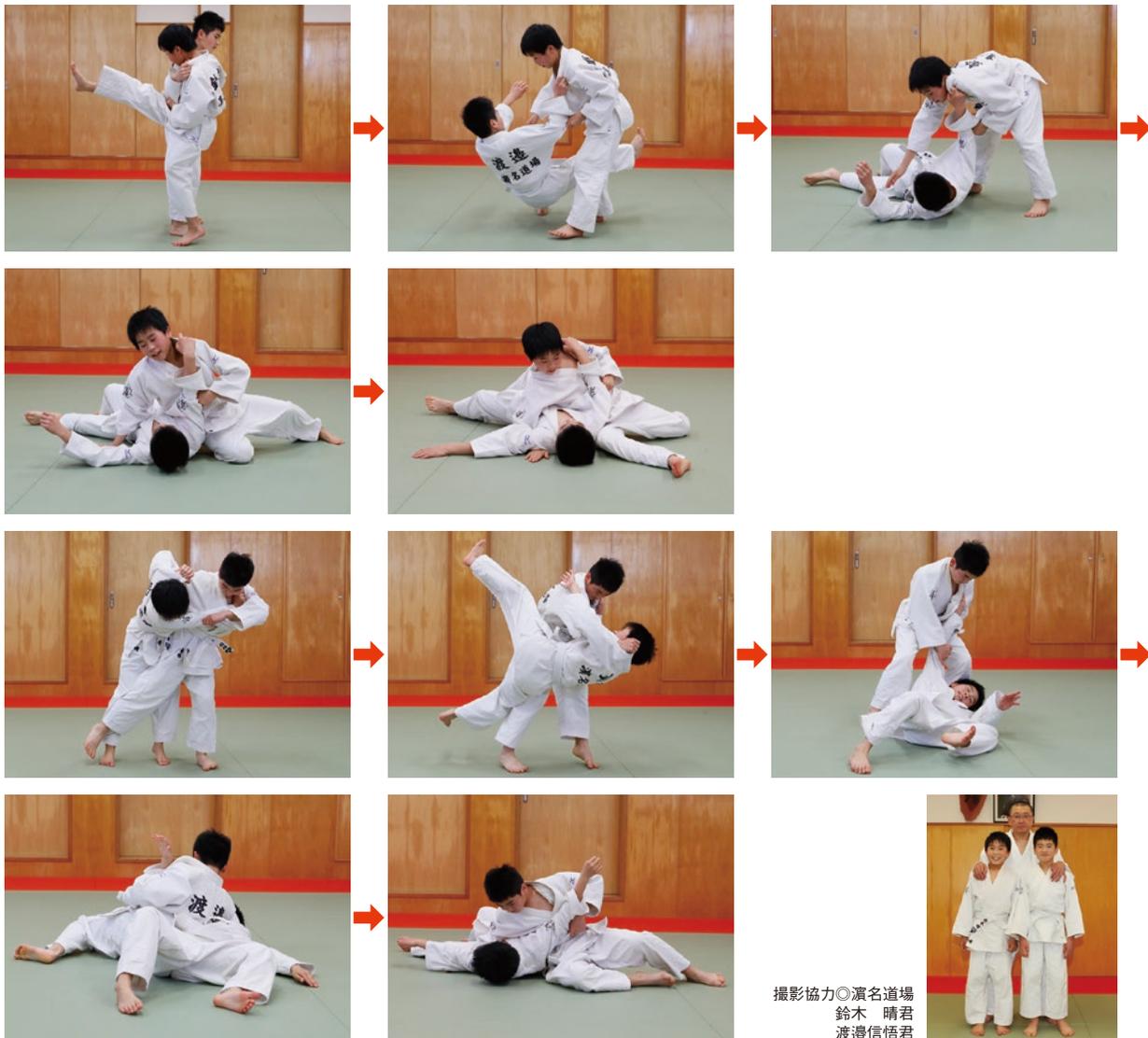
取→相手が体を振った反動を使って、左(右)側に大きく振ってきたときに、右手、右脚を伸ばして自分の体が返らないように支える。



7 立技から抑技への移行

実際の試合において、立技から抑技への移行は非常に重要です。立技から抑技へよどみなく移行できるようなれば、試合での勝利の確率が高くなることは間違いあ

りません。立技から抑技への移行もいろいろなやり方、ポイントがありますが、ここではごく一般的な方法だけを紹介します。



撮影協力◎濱名道場
鈴木 晴君
渡邊信悟君

★練習のポイント

・受が取の方へ回転して逃れようとする場合

受は左側面を下にして横臥姿勢となる。取は左手で右袖を離さず握った状態となる。

受は右袖を受の足の甲方向へ切り離しながらうつ伏せになろうとする。取は受の右袖を離さず、右手を受の左肩越しに畳に手を着き、体を一気に捨てることなく崩壊姿勢に抑える。

・受が取から離れてうつ伏せになり逃れようとする場合

受は左側面を下にして横臥姿勢となる。取は左手で右袖を離さず握った状態となる。

受は取から離れるように右腕を引き離しながらうつ伏せになろうとする。取は右腕で相手の右腕を拘い、すかさず左腕に差し替えながら受の頭上を回り込み、さらに自分の胸と受の胸を密着させながら相手が仰向けになるように押し込む。または取の胸で受の胸を押し込みながら、取は右手で受の右肩越しに後ろ帯を握り、左手は相手の下穿きを握り横四方固に抑える。

第3章

ID 柔道の歴史と現状

柔道は、言うまでもなく日本発祥ですが、ID 柔道に関しては、ヨーロッパから拡がり、2000年頃から多くの大会が行われるようになりました。日本の歴史は浅く、全日本柔道連盟が知的障がい者柔道への取り組みを本格的に始めたのは2017年。まだ始まったばかりです。

ID 柔道の歴史

1960年-1970年

スペシャルニーズ(障がい者)のための柔道指導は、1960年代に多くの国々で同時的に始まりました。その多くは、1人が2人の指導者が自分のクラブや地域の特別支援学校で練習を行う程度で、まだ国レベルでの組織はありませんでした。

1963年

レク・ファンハルがオランダのハーグで、障がいを持つ子どもたちに柔道を教え始めました。

1965年

オランダでSGK(Sportbelang Gehandicapt Kind)が設立。障がいを持つ子どもたちのためのスポーツを推進してきたSGKは、現在もオランダで非常に影響力のあるスポーツ団体です。

1970年

スウェーデンでは、イク・ソドラ柔道クラブ(ストックホルム)のトレーナー、レナート・マルムクヴィストが、盲学校の子どもたちに柔道を教え始めました。

1970年-1980年

スウェーデン国内で、イク・ソドラ柔道クラブは障がい者柔道のリーダー的役割を担い、障がい児のための柔道を導入する他のクラブを支援し、新たなクラブの立ち上げにも貢献しました。

1985年

アムステルダムの体育教師ベン・ファン・デ・エングが、障がいのある子どもたちへの柔道指導をスタート。

1990年-1993年

この頃、トマス・ルンドクヴィストがスウェーデン柔道連盟の障がい者柔道委員会と繋がりました。当時、寝技のみが行われていた練習に、トマスは立技を導入。フィンランドとの交流が行われ、合宿も開催されました。国境を越えた非公式の協力のもと、トマス・ルンドクヴィスト、マリタ・コッコネン、ロイ・コート、ベン・ファン・デ・エングらがアドホック大会を開催しました。

*障がいごとにクラス分けを実施：ダウン症 vs ダウン症、自閉症 vs 自閉症 など

*トマスはベン・ファン・デ・エングを通じてオランダを訪問し、練習を視察。

本格的な国際協力の第一歩を踏み出しました。

ヨーロッパにおいては、1960～70年代に障がい者のための柔道指導が始まり、オランダやスウェーデンに障がい児のためのスポーツ(柔道)を推進するスポーツ団体やクラブが設立され、関係者の熱い思いにより少しずつ着実に拡がり現在に至っています。

1993年

ティホ・ファン・デル・ヴェルフがチームに加入。

ベン、ティホ、トマスらで FCS (Functional Classification System - 機能クラス分けシステム)を開発。

*FCS は、柔道をする上での能力に基づいてクラス分けを実施。決して障がいの度合いによるものではありません。

*クラスを決定するにあたり、実際に柔道を行っているところを観察しました。

1995年

ベンとティホが、JBN (オランダ柔道連盟)の審判育成プログラムならびに審判ルールを策定。

JBNが障がい者柔道審判委員会(SN referee committee)を発足。

多くのスポーツ組織で障がいを持った選手やチームが存在し、「Gチーム」と呼ばれていることから、障がい者の柔道は通称「G-Judo」と呼ばれました。

非公式の大会が開催されるようになり、同時に国際的に。

1996年

柔道をSO(スペシャルオリンピックス)の正式競技に発展させる意図のもと、スペシャルオリンピックスとの最初の協議が行われました。

第1回オランダ大会開催(最初の2年間の開催地はアムステルフェーンで、アティ・デ・クーとロブ・ヴィンチェスらが運営)。

1998年

ペーフェルウェイク大会開催。以降、同地で開催。

2000年

トマス、ベン、ティホらと、スペシャルオリンピックス国際本部が、柔道競技の追加に合意。

初の公式なスペシャルニーズ柔道国際大会をイギリスのカーディフで開催。トレーニング、試合、セミナー、ディスカッションが行われました。

2001年-2010年

公式なスペシャルニーズ柔道大会の開催地：

- 2001年 オスナブリュック(ドイツ)
- 2002年 クラクトン・オン・シー(イギリス)
- 2003年 ペーフェルウェイク(オランダ)
- 2004年 コペル(スロベニア)
- 2005年 ストックホルム(スウェーデン)
- 2006年 ラヴェンナ(イタリア)
- 2007年 パユラハティ(フィンランド)
- 2008年 ペーフェルウェイク(オランダ)
- 2009年 ヒレレズ(デンマーク)
- 2010年 バールロ(オランダ)

毎回、ルールに関することや、活動を続けるためのセミナーやディスカッションが行われましたが、ロンドンオリンピックでの費用がかさんだため、以降の大会は行われていません。

2003年

ダブリンで開催されたスペシャルオリンピックスでスペシャルニーズ柔道のデモンストラーションが披露されました。クラス分けはFCS (Functional Classification System - 機能クラス分けシステム)を採用。

この年、スペシャルニーズ柔道は正式にスペシャルオリンピックスの競技として認められ、以降、競技スケジュールに載っています。

- 2003年 スペシャルオリンピックス世界大会・ダブリン (アイルランド)
- 2007年 スペシャルオリンピックス夏季世界大会・上海(中国)
- 2008年 スペシャルオリンピックス・ユーロ/アジア大会・タシケント(ウズベキスタン)
- 2011年 スペシャルオリンピックス夏季世界大会・アテネ(ギリシャ)
- 2011年 スペシャルオリンピックス・セミナー(キプロス)
- 2013年 アテネ国際セミナー(ギリシャ)
- 2013年 ヨーテボリSNJオープン大会(スウェーデン)
- 2014年 スペシャルオリンピックス・ヨーロッパ大会・アントウェルペン(ベルギー)
- 2015年 スペシャルオリンピックス夏季世界大会・ロサンゼルス(アメリカ)
- 2016年 スペシャルオリンピックス・ヨーロッパオープン大会・サンクトペテルブルグ(ロシア)
- 2019年 スペシャルオリンピックス夏季世界大会・アブダビ(UAE)

2005年

スペシャルニーズ柔道がEJU(ヨーロッパ柔道連盟)の正式な支部組織となるよう、

EJUと協議を重ねましたが、EJU内部の組織・方針変更を受けて頓挫。

2005年～現在

スペシャルオリンピックスをはじめ、多くの国が、FCS (Functional Classification System - 機能クラス分けシステム)を採用。

2009年

スペシャルニーズ柔道財団(SNJF - Special Needs Judo Foundation)がオランダで設立。

2012年

障がいを持つ人たちへの柔道指導の方法を教える、政府支援教育カリキュラム「Judo In De Zorg (介助者のための柔道)」をティホとベンが開発。

2014年

SNJFが障がい者の形大会を提唱。

2015年

スウェーデンで初めて障がい者が参加する国際形大会を開催。

ベン・ファン・デ・エング逝去

2016年

IFON (知的障がい者柔道の国際組織)設立。知的障がい児の親たちによって運営されています。

*クラス分けはIQに基づいて行い、IQ75以下の者は試合に参加できません。

*次に体重によるクラス分けをします。

2017年

オランダでは、障がい者のための柔道の呼称はG-JudoからA-Judoへと変更。AはAdapted (適応した)を指し、より適切な呼び名と思われます。国際的には「SN-Judo」

の呼称は引き続き使われています。

2018年

トレーニング、大会運営、サポート、アドバイスを提供する国際組織 SNJU (Special Needs Judo Union) を設立。

◆設立者一覧(スベル順)

ボブ・レフィーバー

(IT・コミュニケーション・ディレクター)

セシリア・イヴェンブリジ

(広報)

ジェームス・ムルロイ

(事務総長)

トマス・ルンドクヴィスト

(会長)

ティホ・ファン・デル・ヴェルフ

(テクニカルディレクター)

また、SNJUは以下の大会も開催。

*2017 SNJUルトラキ合宿&大会(ギリシャ)

*2019 SNJUヨーロッパスペシャルニーズ柔道リンドスベリオープン(スウェーデン)

*2019 EJUカンファレンス・ポレッチ(クロアチア)

*2020 EJUカンファレンス(中止)

*2020 ヨーロッパオープン・アイルランドスペシャルニーズ大会(中止)

第20回バーフェルウェイク大会開催

第1回バーフェルウェイク形大会開催

2019年

EJUヨーロッパ形選手権グラン・カナリア大会に初めてスペシャルニーズ柔道の選手が参加。

*サンネ・シモンズとトマス・シェペンのペアは共にダウン症だが、柔道と形のスキルは平均以上だった。3種類(手技、腰技、足技)の投の形を披露しました。

*セス・ルーストとヤニエンケ・ルールフセマのペア。取のセスは、自動車事故のため下半身が麻痺しています。ヤニエンケは健常者です。ペアは、通常の投の形を行うときと同様の力のかけ方と崩しの原理を用いつつ、膝をついた状態で演武する投の形を編み出しました。

自閉症の人たちが柔道をする利点についての大規模な調査をEUが開始。

SNJUのすべての加盟国が協力し、この調査で主要な役割を担っています。

2020年

スペシャルニーズ柔道家が参加するEJU形選手権大会。

トップレベル選手が参加する大会のため、特別クラスは設けません。

*審判員は障がい者用のルールを覚える必要はなく、通常通りの審判を行います。その結果、障がいを持つ選手のスコアは全体的に低くなるが、一律全員が低くなるため公平性が保たれています。

新型コロナウイルスの世界的流行によりこの大会は延期となりました。2020年後半に、スペシャルニーズ柔道家が大会に参加する機会があるかもしれませんが、現在のところは未定です。

現在

フランス、ドイツ、イギリス、オランダはアダプティブ柔道やID柔道が発達していません。

またフィンランド、イタリア、スイス、スウェーデンなどでも大きな大会が行われています。

基本的なルール全般は同じですが、なかには基本的なルールから外れている国や、異なるクラス分けをしている国もあるのが現状です。

日本のID 柔道の歩み

2014年

- ◆ ◆ ◆ スペシャルオリンピックス日本・神奈川県が柔道を正式競技として認め、国内での競技活動が始まる

2015年

スペシャルオリンピックス・ワールドゲーム夏季世界大会(アメリカ・ロサンゼルス)に、濱名智男と山崎正義が審判員として参加。

2017年

- ◆ ◆ ◆ 全日本柔道連盟が知的障がい者柔道への取り組みを始動

国際柔道連盟による第1回世界知的障がい者柔道選手権大会開催の告知を受けて、知的障がい者柔道への取り組みを開始。

ドイツ柔道連盟主催、国際柔道連盟・国際知的障がい者スポーツ連盟の後援により第1回世界知的障がい者柔道選手権大会(ドイツ・ケルン)開催

2018年

- ◆ ◆ ◆ 全日本柔道連盟の教育普及・MIND委員会のなかに「知的障がい者柔道振興部会」を新設
- ◆ ◆ ◆ 第1回全日本ID(知的障がい者)柔道選手権大会を開催

振興事業のひとつとして行われたこの大会は、第2回世界知的障がい者柔道選手権の日本代表選考会と位置づけられ、全国12府県から32名の選手が参加。クラス別に分かれたリーグ戦により9人の優勝者が誕生しましたが、翌年に予定されていた第2回世界大会は開催されませんでした。

イギリス・ロンドンにおいて第1回ヨーロッパ知的障がい者柔道選手権大会が開催。そのほかオランダ、スウェーデン、ドイツ、フランス、イタリア、ポルトガル、オーストラリアなどでは国内大会や小規模な国際大会が行われました。



記念すべき第1回全日本ID柔道選手権大会の開会式の様子

知的障がい者柔道は、知的障がい者の国際的なスポーツ団体であるスペシャルオリンピックス(Special Olympics)の競技の一つとして世界各国で行われています。スペシャルオリンピックスが4年に一度開催するワールドゲーム夏季世界大会では、2003年アイルランド・ダブリン大会でデモンストレーションとして行われたのち、2007年中国・上海大会から正式競技として実施されています。

日本国内における知的障がい者柔道は、本格的な組織整備が進んでいなかったため、これまでのワールドゲームに選手を派遣していません。

2019年

◆ ◆ ◆「知的障がい者柔道安全指導研究会」を開催

振興部会主導のもと「知的障がい者柔道安全指導研究会」を、神奈川県、兵庫県、愛知県と各地で開催。回を重ねるごとに参加者は増え、愛知県での研究会には50名を超える関係者が参加。指導のあり方や競技ルールの研究が行われました。これまでの特別支援学校での授業や、病院・施設での治療やリハビリテーションといったような場面で練習として行われていた柔道から、試合を含む競技活動としての柔道を振興するための重要な研究会となりました。

UAE・アブダビで開催されたワールドゲーム夏季世界大会に濱名智男がオフィシャルスタッフ・審判員として参加

◆ ◆ ◆スペシャルニーズ柔道ヨーロッパオープン大会に選手を派遣

スウェーデンで開催されたスペシャルニーズ柔道ヨーロッパオープン大会に、初めて全日本柔道連盟から5名の知的障がい者柔道選手を派遣。結果は優勝3名、準優勝1名、3位1名の好成績を残しました。また、試合以外でも、選手間や指導者間での国際交流を深めることができました。

◆ ◆ ◆第2回全日本ID柔道大会を開催

14府県から42名の選手が参加し、14のリーグ戦により競技が行われた。

2020年

◆ ◆ ◆全日本柔道連盟常務理事会において「ID柔道試合審判特別規程」が承認



2019年には、初めての海外派遣(スウェーデン)



2019年にはID柔道安全指導研究会を3回開催(写真は愛知県で行われた第3回)

第4章

ID 柔道ルールについて

ID 柔道は選手の安全の確保を最も大切なことと考えており、ルールに関しても健常者の試合で使われている審判規定とはかなり異なる部分があります。どこがどのように異なるのか、ぜひ、一度目を通してみてください。

全日本柔道連盟 ID柔道試合審判特別規程

第①条 目的

海外における知的障がい者(以下、ID)の試合は、国際柔道連盟試合審判規則並びにスペシャルオリムピクス柔道公式スポーツルール、または第1回世界的障がい者柔道大会で採用した障がい者柔道試合審判規則に則って行われている。しかしながら、国内の大会では、安全面、並びに柔道の理念を第一に勘案し、両規則を基本軸におきながら、本特別規程(ID柔道審判特別規程)を策定することとした。規程策定の理念を遵守し、安全を第一に試合の実施・運営を図らなければならない。

第②条 審判員の判断(義務と権利)

審判員が試合者の一人もしくは両者の安全が危ぶまれる状況と判断する場合、審判員はすぐに試合を止めるか、または中断させて必要な対策を取る。審判員は、選手相互の試合中の行動を常に監視し、適切な措置、あるいは罰則措置を行う義務と権利を有する。

第③条 試合時間、試合運用

試合時間は、大会の性質並びに参加者の状況を鑑みて大会ごとに定めることが出来る。

2. ゴールデンスコア(延長戦)方式を取

らずに判定によって勝負を決することができる。

3. 試合の性質並びに参加者の状況を考慮して引き分けを採用することができる。

第④条 コーチによる支援

原則として、試合者は単独で試合場に入らなければならない。しかしながら、重複障がいのために支援が必要と大会委員会で認められた場合は、コーチは審判員(副審)とともに試合者の支援をすることができる。

(注:審判の許可なしには誰も試合場内に入ることはできない。)

第⑤条 開始の姿勢

試合者は、参加申込書に明記した試合開始方法【“立技(立姿勢での開始)”か“寝技(膝立ちまたは座っての開始)”】に則り、試合を開始しなければならない。

2. 試合を始める際、寝技から始める場合には、次の2つの姿勢がある。
 - ①膝立ちの姿勢
 - ②隣り合って座り、手を基本的な“組み方”にし、脚は前に投げ出す姿勢。
3. 障がいのために寝技から始めなければならない試合者の場合、対戦相手が、

通常の立ち姿勢から始めることが可能であっても、双方寝技から始めることとする。

4. 安全のため、審判員が立技から始めるべきではないと判断した場合、審判員はいつでも寝技から始めさせることや、立技から試合を開始する予定であっても寝技から始めさせることに切り換えることができる。その際、試合者とコーチは、審判員の決定に従わなければならない。
5. 寝技で開始した試合は、寝技での試合を続けなければならない。
6. 試合が寝技で始まって、または寝技に切り換えられた場合でも、寝姿勢からの投技で得点を得ることが可能である。この場合において第6条 禁止技の6項及び8項を適用する。
7. 寝技を選択した試合の場合、対戦相手をまっすぐに後方へ押すことは認められない。
8. 試合開始が、「立技」、「寝技」に関わらず、審判員は、試合者の頭部や頸部がロックされ負傷につながるような状態を看過することのないように注意を払わなければならない。特に、試合者の首が絞まった状態に陥る、あるいはその状態が予期される場合は、審判員は直ちに「待て」をかけなければならない。

第⑥条 禁止技

捨身技を禁止とする。捨身技とはすべての真捨身技及び横捨身技をいう。また、不可抗力によってバランスを崩し、自ら倒れながら技を施した場合も含む。

2. 関節技は全て禁止とする。また、故意ではないものの、関節技が極まりそうな場合は、直ちに「待て」とする。

3. 絞技は全て禁止とする。また、故意ではないものの、絞技が極まりそうな場合は、直ちに「待て」とする。

4. 三角絞は禁止であるが、抑技の攻撃・防御において、脚を交差して相手を制しているだけの状態は、三角絞とはみなさない。抑え込もうと脚を交差して相手を制止した後、絞まっている状態あるいは脊椎及び脊髄に損傷を及ぼす危険な動作と判断した場合は、受傷を防ぐために、直ちに「待て」とする。

5. 片方の膝、または両膝について投げられることを禁止とする。但し、片膝や両膝を畳につかずに投げようとしたが、不可抗力によって膝が畳についてしまったため、投げを中断した場合、双方に危険が生じていない場合は抑技に移行できる。

6. 技をかけた後、相手の上に倒れることを禁止とする。「技をかけた後、相手の上に倒れること」とは同体で倒れる場合のみならず、多少の時間差があったとしてもしっかりと投げの動作が認められずに相手の上に倒れることも含む。但しバランスを維持し、投げる動作が完了した後に抑技に移行する場合を除く。また、この際にも相手の上に一気に体を倒れ込むことは禁止する。

7. 対戦相手の頭部や頸部を危険にさらす全ての技、並びに行為を禁止する。「対戦相手の頭部や頸部を危険にさらすような技、並びに行為」とは、立技、寝技の組み手を含む攻防によって頭部や頸部に圧力をかけることを示す。また、対戦相手の身体を持ち上げ頭部等から落とすことも禁止するとともに、その可能性を審判員が予期した場合、直ちに「待て」とする。

8. 立技において以下の技及び動作を禁止する。
- ①腰車、首を抱えての投げ技、逆背負投(通称)の様な技、巻き込み技。
 - ②両袖を持って掛ける技を施すこと。
 - ③投げられた際、受は取にぶら下がるようにして、倒れながら取を引きこむこと。
9. 抑技において以下の技は禁止とする。
- ①本袈裟固(袈裟固に名称変更、以下袈裟固とする)を施すこと。また、袈裟固を施した場合は「待て」とする。
 - ②崩袈裟固のうち枕袈裟固(通称)等を施した際に頭部や頸部に圧力をかけること。また、圧力がかかった場合は「待て」とする。
 - ③縦四方固を施した際に対戦相手の頭部、頸部に圧力をかける。また、圧力がかかった場合は「待て」とする。
 - ④さらに、受の頭部や頸部を制御するような技及び動作で、対戦相手の頭部、頸部に圧力をかけること。また、圧力がかかった場合は「待て」とする。

第7条 大会体制

- クラス分けによって同じ階級の選手がいない場合は、ボランティア等を同じ組に入れることが出来る。尚、クラス分けの方法は、別表1のとおりとする。
2. 同じ階級の選手5名までの出場の場合は、原則として総当たり戦を実施するが、参加者の障がいの状況によってトーナメント戦に代用することもできる。
 3. 同じ階級に6～8名の選手がいるときは、原則としてA組とB組(3人+3人、4人+3人、4人+4人)のように2つの組に分けられ、その組の中で総当たり戦を行う。更に、2組での試合

が終わった後、それぞれの上位2位が最終ブロックで戦う。最終ブロックは、Xパターン(A1 vs B2、B1 vs A2)により準決勝に進出を決めるエレメンタリーノックアウト形式で行われる。準決勝の勝者は決勝戦に進出する。A組同士、もしくはB組同士が決勝で当たった場合再度戦い、予選での試合結果に関係なく、決勝戦で勝った方が優勝となる。但し、参加者の障がいの状況に応じてトーナメント戦に代用することもできる。

4. 1つの組の2人の選手が引き分け(同じ勝ち点かつ同じポイント)した場合、両者とも1位～3位にふさわしければ、両者のリーグ戦内の対戦での勝者が上位になる。

[4人リーグ]

	a	b	c	d	戦績	順位
a		△	○	○	2勝1敗	2
b	○		○	△	2勝1敗	1
c	△	△		●	1勝2敗	4
d	△	○	○		1勝2敗	3

a・bは引き分け(同じ勝ち点かつ同じポイント)であるが直接対決でbが勝利しているためbが上位となる。

5. 1つの組の3人の選手が引き分け(同じ勝ち点かつ同じポイント)した場合、両者とも1位～3位にふさわしければ、両者のリーグ戦内での対戦での勝者が上位になる。

[5人リーグ]

	a	b	c	d	e	戦績	順位
a		○	○	△	△	2勝2敗	1
b	△		○	○	△	2勝2敗	2
c	△	△		○	○	2勝2敗	3
d	●	△	△		○	2勝2敗	4
e	●	●	△	△		2勝2敗	5

aとbとcは引き分け(同じ勝ち点かつ同じポイント)であるが直接対決でaがb,cに勝利しているためaが上位となる。また、bはcに直接対決で勝利しているためbが上位となる。

6. リーグ戦で順位を決定することが出来ない場合は、再試合、抽選などにより順位を決定する。また、同率の順位を設けることもできる。方法は主催者で決定する。
7. 選手がその組でのいくつかの試合に出場できない、または参加を望まない場合、その選手のそれまでの結果は考慮されず、対戦相手にも勝敗のカウントはされない。

第⑧条 医療的な制限

環軸椎不安定(亜脱臼)性がある選手は大会に出場できない。

第⑨条 柔道衣と用具

クラス分けや試合において、試合者は白い柔道衣を着る。

2. 試合者は規程に合った自分の帯を締める。両試合者の区別のため主催者が用意した帯を自分の帯の上に締める。
3. 柔道衣は清潔にし、広告やしるしなど何も装飾されていないこと。
4. 主催者は、(運営者が許可した場合)必要であれば柔道衣の背部の適切な位置にゼッケンを縫い付けさせる。試合者はそれに従う義務がある。ゼッケンは、クラス分けと試合において、簡単に区別できるものでなければならない。
5. 女性は柔道衣の下に、白色、丸首、半そでTシャツ及び主催者が認めたTシャツを着用しなければならない。男性も主催者が認めた場合はTシャツを着用することができる。

第⑩条 マットエリア

主催者は試合がスムーズ進行できるように、必要な物を準備し試合場を設営しなければならない。

- スコアボード
- 試合用時計
- 係員用机、椅子
- 副審用椅子:2脚
- 試合者用赤帯と白帯
- 試合者のコーチ用の椅子など

第⑪条 罰則・禁止事項

禁止されている技を故意に施した場合はレベルにかかわらず禁止行為について説明をした後、1度目から「指導」とする。「指導」の上限は3回とし、3回目の「指導」は「反則負け」とする。但し、審判の説明を理解できないと判断した場合、審判は、指導の内容についてコーチを介して説明をさせても良い。

2. 禁止されている技によって相手に危険が生じた場合は技を掛けた選手は「反則負け」(次の試合に出場できる)、技を受けた選手は「勝ち」となる。
3. 投げられる際、受が倒れまいと取に対して故意に抱きつく行為やぶら下がるような行為をした場合は、引き込んだ選手(受)を「反則負け」(次の試合に出場できる)として、引き込まれた選手(取)は「勝ち」となる。
4. その他の禁止行為はまず説明され罰則は与えない。同じ行為でもう一度繰り返した場合「指導」が与えられる。ただしレベル3以下には罰則は与えられない。

第⑫条 怪我

禁止されている技や動作によって、試合者が負傷した場合や試合が続けられない場合は、負傷を負った試合者の勝ちとする。

2. 負傷は、原則として救護担当者(医師)によって畳の上で処置され、医師が必

要とする場合、試合者のコーチが補助することができる。

3. 軽微な負傷の場合は、医師のところへ一方の副審が付添い処置を受ける。
4. 選手が投げられた際に畳に頭部を打った場合は、頭部を打った試合者が「負け」となる。
5. 同じ怪我を治療できる回数に制限はない。

第13条 掴むこと/触れること

立ち姿勢において、手または腕で相手の帯から下を攻撃・防御したときは、動作について説明を行ない、繰り返された場合レベル1及びレベル2については指導を与える、レベル3以下には指導を与えない。

第14条 試合場

試合場並びに役員等については試合規模等に応じて主催者が決定する。

第15条 附則

この申し合わせは、令和2年10月22日より実施する。

尚、本規程の改廃は、全日本柔道連盟審判委員会において協議し、理事会の承認を得て行う。



別表1.クラス分け(レベルは以下の項目により細かく分けられる)

(1) 性別： 男・女
(2) 年齢： 主催者は選手が可能な限り、公平かつ安全に適切な試合ができるように年齢基準を細かく分ける権利を有する。
(3) 体重： 男子(-60kg,-66kg,-73kg,-81kg,-90kg,-100kg,+100kg) 女子(-48kg,-52kg,-57kg,-63kg,-70kg,-78kg,+78kg) 主催者は、公平かつ安全に適切な試合ができるように、大会ごとに体重別階級をつくる権限を有する。
(4) スキル： 体力,柔道技術,試合の理解,危険の予測,相手の動作の予測,反応等 ア スキルレベルは、競技目的ではなく、趣味や学校の授業などで柔道を行っている障がいのない選手と比較する。 イ スキルレベルは、当該選手の指導者が、下記のレベルの中から選択して申し込みを行う。

a.レベル1： とても優れた柔道の技術を有しており、上記のような選手と同等に試合することができる。また力強い動作と素早い反応ができ、試合中に戦術を組み立てることができる。
b.レベル2： 障がいのない選手と乱取を同等に行うことができる程度の技術を有している。多少動作のスピードや力強さに欠けるが、かなり素早い反応ができ、試合を理解できている。
c.レベル3： 障がいのない選手と乱取を楽しむことができる。動作やスピード感に多少の力強さはあるが、反応がやや遅く、試合を理解していない。
d.レベル4： 障がいのない選手と乱取を楽しむことができるが、彼らの補助を必要とする。多少技術はあるものの、素早い動作や反応ができず、試合を理解していない。
e.レベル5： 障がいのない選手と遊び感覚で楽しむ程度の乱取はできるが、彼らの本格的な補助を必要とする。柔道スキルはなく受動的である。

世界のID柔道 指導者からのメッセージ

From



オーストラリア

オーストラリア柔道連盟特別支援委員会は、全日本柔道連盟がID柔道に対する特別規程を制定されたことを大変嬉しく思います。日本は、2018年に第1回ID全国柔道大会を東京八王子市で開催する際に、ID柔道に関する規定改善等に取り組んできました。今後は、世界において日本がよりその役割を担っていくことを期待しております。

また、とりわけ尊敬する山下泰裕先生が、ID柔道の普及について奨励され、ご支援くださっていることはこの上ない喜びです。日本とオーストラリアのID柔道選手たちが共通のルールで対戦できる日を楽しみにしています。



オーストラリア柔道連盟
ノーリミット(特別支援)委員会
委員長
ザビエルV. バーカー



From



スウェーデン

柔道はよく「Judo is more than a sport」と言われます。柔道は単なるスポーツにあらずという意味です。嘉納治五郎師範も100年以上前に柔道が教育面でも大いに活用できるということを伝えておられました。ID柔道はその言葉を証明するものです。ID柔道の選手たちは他の大勢の人たちと同じように夢を持っています。友だちを作ること、グループに所属すること、練習すること。試合をして勝つことを目標にしている選手もいます。選手は、柔道を通じてこれらすべてを見つけることができます。ID柔道は、十分な時間とって、何をすべきかを彼らが理解できるよう手助けすることで、柔道と人生の双方において、心と身体を鍛える機会を彼らに与えます。これは、教える側にとって、時間を要することでしょう。

Have Patience! 忍耐を持ってください!



スウェーデン柔道連盟
障がい者柔道委員会委員長
SNJU会長
トマス・ルンドクヴィスト

From



アメリカ

全日本柔道連盟の活動により、スペシャルニーズ (SN) 柔道がさらなる発展を遂げ、ID 柔道選手たちが輝かしい人生を手にする機会を与えられると信じております。

日本でスペシャルニーズ柔道の国際大会が開催されることを期待しています。



アメリカ
国際スペシャルニーズ柔道
審判員
スコット・ゲール

From



オランダ

柔道は素晴らしいスポーツです。日本において、知的障がい者が柔道を安全に行うことができるよう ID 柔道が発足したことは喜ばしいことです。ID 柔道を確立するために(濱名先生が)ご尽力されていることに深い敬意と祝福をお贈りいたします。また、そのためのガイダンスをご提供できたことを大変誇りに思うと共に、光栄に存じます。

全日本柔道連盟、Special Needs Judo Foundation、Special Needs Judo Union (SNJU) は、嘉納師範が唱えた基本理念『自他共栄』と教育を推進しています。これらの団体が協力することで、将来的により発展した未来を築くことができると思います。

安全なルールとトレーニング方法は、柔道の楽しみを広げ、柔道家、指導者、そして関わるすべての人たちのために役立ちます。ひいては、すべての社会にとってより良い道へとつながるでしょう。

From



中国

皆さん、こんにちは!

私は中国青島・日中友好青島柔館のコーチ李江と申します。2019年には全日本ID柔道の講習会にご招待いただきました。その中で私も多く柔道の知識を学びました。

全日本ID柔道の事業がますます盛んになり、より多くの柔道の知識を学び、世界中の学習者に利益を得られるようになり、今後、世界中でより多くのイベントが開催されることを願っております。

中国青島・日中友好青島柔館
コーチ
李江



SNJU テクニカルディレクター
テイホ・ファン・デル・ヴェルフ



ID 柔道振興に 期待すること

羽田タートルサービス株式会社
代表取締役社長

内海章雄

この度、全日本柔道連盟が行う『ID(知的障がい者)柔道振興』活動に伴う『ID柔道ハンドブック』の作成にあたり、この活動に期待する寄稿文をお願いされましたことに厚く御礼申し上げます。

私は、昭和53年3月に羽田タートルサービス株式会社を設立し、今年で43年を迎えます。

ちょうど設立40年目を迎えた年に、私は『一般財団法人清心内海塾』を立ち上げました。そしてこの財団法人は、現在、公益法人として活動しております。

私は、この財団の設立にあたり、企業経営のなかで想い続けてきたことの実現のため、そしてこの機に及び、私の人生の集大成として私費を投じてこの財団を設立しました。

財団では、まさしく障がい者への就労支援や受け入れていただく企業様への環境整備のアドバイス、セミナー等での啓蒙活動、青少年育成支援、スポーツ支援、刑余者を含む生活困窮者の方々への就労支援を行っております。私は、これらの方々との共生がこの日本の『姿』であり、私たちが抱える『課題』だと思っております。

これらの方々との共生の考えは、柔道を通して培ったものです。嘉納治五郎先生の『精力善用』『自他共栄』に相通ずるものと確信しております。とくに、『自他共栄』は清心内海塾の理念そのものと思っております。

このような想いを理解し、行動できることは最高です。しかし、個人的な制約等で行動まで行きつかないこともあります。そのような方でも、その想いがあれば、ご一緒に参画していただく環境づくりが必要かと思ってお

ります。その意味で、ID柔道振興の活動は、広く社会に知らしめるための環境づくりの一つとして相応しいものと考えております。

知的障がい者を理解しよう。知的障がい者の方と一緒に何かをしよう。彼らへの社会参加を推進しよう等々、いろいろな広がりが見えてくるものです。その『志』を全日本柔道連盟の構想で行われることに、大変大きな意義を感じております。

全柔連のこの活動は、知的障がい者の皆さんも一緒に手を携えて生きていく環境を醸成すること。社会の一員であること。お互いを認め合うこと。すべてのことを包含しております。

社会は、それぞれ大小さまざまな企業、組織、そしてそれらを構成する人々の集合体で成り立っております。大企業だけでは社会は成り立ちません。そして企業や組織はすべてが社長だけでは成り立ちません。それぞれの人々のそれぞれの立ち位置でいろいろなご職業や役職で構成されております。どのような立ち位置でも、ご自分の役割に誇りを持てる社会づくりには、すべての人々が持てる能力を発揮できること。それには、その人に対する敬意の念と感謝の念がなくてはならないと思います。

ID柔道振興の意義は、そこにあるものと思えます。受け入れる社会、知的障がい者を持つご家族もこの活動に感謝し敬意を払っていただくことが、そのまま社会活動に直結するものです。

私は、このような全日本柔道連盟が提唱する『ID柔道振興』の活動に期待しております。羽田タートルサービスの代表取締役として、公益財団法人清心内海塾の理事長として、この活動を応援させていただく所存です。

結びとなりますが、当該活動振興に取り組まれる全日本柔道連盟会長の山下泰裕先生はじめ当該活動をご担当されます諸先生方に敬意を表します。ありがとうございました。

ID柔道ハンドブック創刊の意義

2015年9月、国連総会で『我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ』（Transforming our world: the 2030 Agenda for Sustainable Development）が採択された。いわゆるSDGsが示されたわけだが、この目標の根底に流れている理念「誰も置き去りにしない」社会の実現に向けて世界的な規模の挑戦が始まった。

当然、その挑戦におけるキーワードの一つに“インクルーシブ教育”が掲げられる。インクルーシブ教育の考え方は周知のとおりであるが、その目的は、障がいを持つ者と健常者が共に学ぶことを通して、共生社会の実現に貢献することである。この考え方は、SDGs採択以前の2006年12月の国連総会で採択された「障がいの権利に関する条約」で示されたものであり、日本においても同条約の批准に向けて2011年8月に「障がい者基本法」が改正され、「可能な限り障がい者である児童及び生徒が障がい者でない児童及び生徒と共に教育を受けられるよう配慮」を行うことが義務付けられた。

しかしながら、現実には厳しく「柔道はすべての人のために」と謳っている柔道でさえ、「障がい者基本法」に示されたような柔道インクルージョンへ舵を切ることができない状況であった。ところが「知的障がい者柔道振興部会」の誕生が潮流を一気に変えたのである。その誕生の理念は、「知的に障がいがある方々への柔道普及と障がいの有無にかかわらず、互いに尊重しあう社会づくり」であり、まさに冒頭既述した柔道版SDGsに向けた取り組みが実現性を帯びたと言っても過言ではない。ID柔道ハンドブック創刊は、そのような意味においては、「Judo for Diversity」のバイブルであり、柔道界にとって歴史的な一步を刻むことになるだろう。

教育普及・MIND委員会 委員長 高橋 進

ID柔道

(知的障がい者)

ハンドブック



表紙版画 小林 陸 (ID柔道選手)
2009年、9歳のときの作品
「じゅうどうだいすき」

発 行 公益財団法人全日本柔道連盟
教育普及・MIND委員会
〒112-0003 東京都文京区春日1-16-30講道館内
Tel.03-3818-4199 Fax.03-3812-3995
<http://www.judo.or.jp>

発行人 山下 泰裕
発行日 2021年4月30日

企画制作 教育普及・MIND委員会

委員長 高橋 進
知的障がい者柔道振興部会
部会長 濱名 智男
副部会長 山崎 正義
委員 園部 さやか
委員 川下 裕一
委員 本山 友理
委員 辻 和也
特別委員 角杉 昌幸
特別委員 高橋 将

編集協力 林 毅
デザイン 早乙女貴昭
印刷 株式会社光陽社

ISBN978-4-907330-13-2



9784907330132

ID柔道

(知的障がい者)

ハンドブック