

受け身のススメ

こどもの安全な転び方と
転ばないためのカラダづくりマニュアル

～理論編～

みんなで
ゴロリン



目次

はじめに

- 柔道が転倒予防に有効な理由

1. 子どもに対する転倒予防対策 11

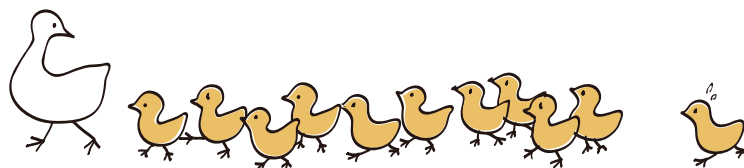
- 子どもの転倒事故
- 子どもは転びやすい
- 転倒から子どもを守るために

2. 子どもの運動能力の発達 15

- 子どもの発育・発達の特徴
- 幼児期に身に付けておくべき運動能力
- 幼児期に「転ばない方法」「安全な転び方」を習得する重要性

3. 発育・発達期の運動指導 20

- 年齢に応じた運動指導
- 発育・発達期の子どもへの接し方（安心安全に指導を進める為に）



はじめに

みんなで転び方指導を

近年、子どもの転倒事故が増加しています。社会環境の変化や遊びの質的变化により、子どもの運動機会が減少したことが要因の一つとして挙げられています。以前であれば、野原を走り回って転んだり友達と組み合っ
て倒れたりする中で、自然に体を守る転び方を習得できましたが、今どきの子どもたちにはそのような機会は少なくなりました。

柔道にはさまざまな教育的価値がありますが、「受け身」の効用もその一つです。「受け身」を通して転んでも怪我をしない身のこなしを習得することができます。既に全国各地の柔道家が、保育施設や学校等を活用し子どもたちに安全な転び方の講習を実施して成果を上げています。しかしながら、指導内容・方法は多様であり、それぞれの良さはあるものの基本的な指導法は確立されていませんでした。

そこで、全日本柔道連盟は、全国少年柔道協議会中央委員会と教育普及・MIND 委員会教育普及部会が連携して「子ども転び方ワーキンググループ」を編成し、以下の項目について検討を進めてきました。

○子どもへの基本的な転び方指導法を確立する

○子どもへの転び方指導法を全国に普及する

この度、検討成果を「受け身のススメ」としてまとめましたので、是非ご活用いただきたいと思えます。全国の子どもたちに安全な転び方を指導する取り組みを進めていくことは、子どもたちの転倒事故防止、さらには柔道の効用を認識頂くと共に普及振興に繋がっていくと考えます。

子どもへの安全な転び方指導の研究はまだ緒に就いたばかりであり、工夫、改善の余地は多くあります。安全な転び方指導については、皆様からもご意見、ご指摘をお寄せいただき、さらなる検討を進めていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



■柔道が転倒予防に有効な理由

柔道は、転ぶことが前提で行われるスポーツです。

そのために、他にはない、転んでも身を守るための「受け身」の習得は必須です。

また、柔道の特性上、攻防の中で相手に投げられない（倒されない・転ばない）ようバランスを取る動きを行うので、**姿勢保持能力も高まります。**

柔道は「多少のことでは転ばない」「バランス能力を身に付けることができる」「たとえ転んでも受け身で身を守ることができる」という観点から転倒予防にこれ以上の運動はないのではないのでしょうか。以下、柔道が転倒予防に何故役立つのか、ということについて環境特性、運動特性、心理特性の観点からまとめました（図1）。

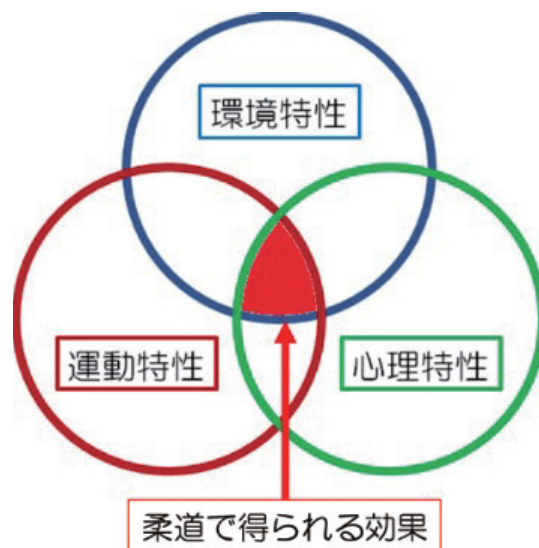


図1 柔道で得られる効果

～運動特性～

1) 相手から倒されない運動である

柔道は、相手から倒されないようバランスを取るという運動特性があります。

相手のバランスを崩す方法として八方向への崩し（前後左右、右斜め前後、左斜め前後）がありますが、それぞれどの方向へバランスを崩しても対応できるように練習することで、脳内に素早く反応できるシステムが形成されます。

それにより、不意にどの方向にバランスを崩したとしても、倒れないように素早く姿勢を保持するための能力が身に付くと考えられます。



2) 転んでも「受け身」によって身を守ることが出来る

柔道の競技特性として重要な点は、身を守るための「受け身」があることです。ヒトには頭部を守るために生まれながらに反射機能が組み込まれているため、受け身を習得していない人の場合、転倒時にはこの反射機能によって身を守るようプログラムされています。しかしながら、その代償として転倒時に手を前や後ろに出すなどして、腕の骨折などを伴う場合があります。出来れば転倒したとしてもケガをすることなく身を守りたいものです。受け身の技術は、繰り返し練習することにより、脳と筋肉に効率よく伝達できるようになり、反射を動員しなくとも受け身により安全に転倒から身を守ることが出来るようになります。

また、これは転倒時だけでなく他の競技スポーツにも利用できるでしょう。

3) 柔道は立ち姿勢と寝姿勢の両方が含まれる運動である

多くのスポーツは立ち姿勢で行われる競技ですが、**柔道の場合は立ち姿勢と寝姿勢の両方が含まれる競技**です。寝姿勢での運動をおこなうことで、**立ち姿勢から寝姿勢への変化に対して抵抗がなくなる**ことがこのメリットとして挙げられます。



また、ヒトは床や地面に着いた位置から、どちらが重力に対して上なのかを判断することが出来ます。つまり、お尻で座っていれば頭側が上、背中をついて寝ころんでいればおなか側が上、というように常に重力に対して姿勢を保とうとしています。これらの皮膚からの刺激を脳に与えることで、様々な姿勢において、バランスを保つ能力が養成されるのではないかと考えられます。



4) 不意の外力にも耐える能力を養成できる

相手と組み合いながらお互いのバランスを崩し合うという点は、転倒予防にとってとても大切なポイントです。

つまり、自分自身の力ではなく**相手からの外力によって、予想外の方向へバランスを崩された時、とっさに倒れないようにバ**



ランスを保つことにより、日常生活における転倒のリスクを軽減することが出来ます。実際に、柔道を行わなくても柔道の特徴を生かした運動を行うことで、バランス能力の向上につながるのではないのでしょうか。

～環境特性～

1) 広い道場で思いっきり体を動かすことが出来る

近年、子ども達が園や学校以外で思い切り運動が出来る場所が少なくなっていることが指摘されています。また、公園では転落などの危険性から様々な遊具の姿が消えてしまっています。さらに、周囲への配慮から野球やサッカーなどのボール遊びを禁止している公園も増えてきました。もちろん、大きな事故や怪我を防ぐために環境を整備することは大切な施策の一つだと思います。しかし、これらの安全に配慮した環境づくりのために、逆に子ども達にとっては思い切って体を動かす機会を奪っている可能性もあります。子ども達が思う存分体を動かすことが出来る空間として、まさに**広い道場は最適な環境**です。



2) 畳の上での運動のため、転んでもケガの危険性が低い

屋外での運動場や体育館などの施設では、サーフェイス（床の表面）が硬いため、転倒すると事故につながる可能性があります。また、硬いサーフェイスの上では、マットを引くなどをしなければ前回りや後ろ回りなどといったマット運動を自由に行うことは出来ません。

柔道場は一面が畳なので転び方の練習には最も適した場所だと言えるでしょう。



3) 裸足で行う運動のため足底からの情報が脳へ伝達しやすい

道場で行う運動としての一番のメリットは、**裸足で運動を行える点**にあります。ほとんどの運動は、シューズを着用して行われますが、道場では裸足で行うため、**足底から得られる沢山の情報を脳へ伝達**することができます。

また、裸足の場合、畳の温度や感覚の違いも脳神経を刺激するだけでなく、裸足の場合、シューズ着用時に比べて足の指とそれぞれに力を入れやすいため、足趾（足の指）の筋力も発達すると考えられます。



～心理特性～

1) 転ぶことに対する「怖さ」が軽減する

日常的に畳の上で安全な転び方を練習していると、高い位置から低い位置へ頭部が移動しても**安全に転ぶことが出来るという安心感が生まれます**。そのことにより、転倒時にパニックになることなく対応できます。



柔道経験者は、自転車で転んでも自然に受け身をとっていたって体験談もあるんだって！



このように転倒時に身を守ることが出来るという安心感は、人生にとってもとても大切なことです。

2) 相手と組み合い補助し合うことで安心して取り組める

運動特性のところでも述べましたが、柔道は相手と組み合いながら行う競技特性があるため、相手と組み合いながら転ばないための練習ができます。

受け身の練習をする際にも、相手の補助があるので、**安心して畳に倒れる練習をすることが可能**になります。



3) 柔道は密接距離であるため信頼関係が築きやすい

(インティメイト・ディスタンス：相手との距離が 45cm 以下)

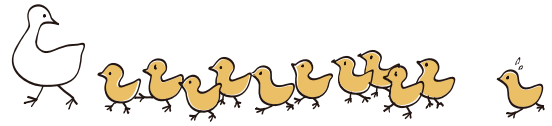
柔道は、相手と組み合うため、対人距離の関係において密接距離と呼ばれている空間まで近づくことになります。この距離は、**お互いの信頼関係を築きやすい距離である**と言われてています。

直接的に安全な転び方の習得には関係しませんが、**幼児期から、組み合った相手を思いやりながら受け身(転び方)を練習することで、心身共により良い効果が生まれる**のではないのでしょうか。

柔道には相手の技を受ける練習をする「受」と、相手に技を掛ける「取」があります。

お互いが相手を思いやり、安全に受ける練習・安全に投げる練習ができるよう自然にサポートしているのです。

そのためお互いが信頼感を持って安心して倒れる(受け身)練習をすることができます。



■子どもの転倒事故

日本では、1歳～14歳までの子どもの死因の上位に、例年「不慮の事故」が挙げられています¹⁾。中でも転倒・転落が原因の事故は一定の割合で発生していることを考えると、我が国の将来を担う子ども達が安全かつ健やかに成長できるよう社会全体で考えることが大切です。

この転倒・転落による事故は日本のみならず世界的にも大きな問題となっています。全世界で毎年転倒により推定64万6千人が亡くなっており、この犠牲の多くは65歳以上の高齢者と15歳以下の子どもたちであると報告されています²⁾。これらの問題を重要視したWHO（世界保健機関）は、転倒事故予防のために環境の整備と共に、転倒した際の身を守るための方法を開発することが重要であると提言しています。

「子どもが転ぶことは当然」「子どもは転んで育つ」という考えの方も多くおられるでしょう。

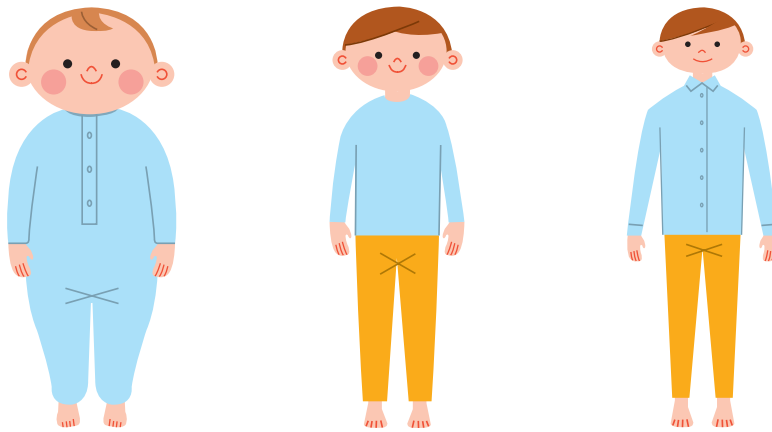
しかし、安全に転ぶ方法を知らない子ども達にとって遊びの中の一瞬の出来事が一生を変えてしまう悲惨な事故につながるという認識を持っておく必要があります。

このような転倒から子どもを守るためには、少なくとも大きな事故を引き起こさないような安全な転び方を幼少期から学んでおくことがとても大切なことなのです。それは、人生100年時代を安全に生きていくうえで、自分の身を守るための宝物になるに違いありません。

■子どもは転びやすい

成長に伴い体と頭の割合が変化していきます。

新生児では4頭身であったものが、6歳時で6頭身、成人でだいたい8頭身ぐらいになります。更に、子どもはその体を支える足部の面積も狭いため、幼児ほど構造上転びやすくなります。また、バランスを保つという平衡感覚も未熟であるため、外力などによる突如のバランス変化に対しても対応することができません。



しかしながら、ヒトには生まれながらに危険から身を守る仕組み(反射)があるため、前に転ぶ時には手をついて頭がぶつかるのを守り、後ろに転ぶときには手をついて後頭部を守ろうとします(パラシュート反応)。そのため、転倒時のケガでは骨折の割合が高くなります。



しかし、近年では、緊急時に頭部を守るための大切な反射である「手をつく」という動作がとっさに出にくい子ども達が増加していることも指摘されています。これは、非常に大きな問題であり、ヒトが安全に生きる力の衰えと捉えることができるかもしれません。

これについての明らかな原因はまだ分かっていませんが、一つには**乳幼児期の四つ這いでの移動（ハイハイ）の不足**があるのではないかと指摘されています。

乳幼児期は神経系の発達が著しいため、この時期にハイハイによって体幹をしっかりと固定するための神経系の能力が強くなれば、立位での姿勢を保つことや、転んだ時に体幹を固定しながら手を前に出すという動作が自然にできるようになるのではないのでしょうか。

さらに、運動を定期的実施する子どもと、ほとんど運動をしない子どもの2極分化が進んでいることも指摘されています³⁾。

運動経験の少ない子どもは、身体を巧みに扱う経験が乏しいことで、より転倒のリスクが高くなると考えられます。



もちろん、転んだ時に反射を利用して手を出すことで頭部や顔面を守ることは大切です。

しかし、その代償として鎖骨や腕を骨折してしまう可能性もあります。

出来ればケガをせずに転倒から身を守る方法を学習したいものです。



■ 転倒から子どもを守るために

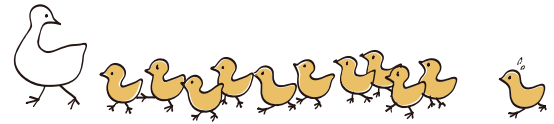
子どもを転倒事故から守るためには、特に年齢の低い乳幼児や子ども達には**安全な環境を与えてあげることが**大切です。

しかしながら、転倒しないような環境を与え続けると、いざ子どもが転倒する場面に遭遇した時に、どのように身をこなしたらよいのかわからず、かえって大きな怪我につながりかねません。

そのためには、安全な環境を整えてあげることの他に、**自ら身を守るためのプログラム**を提供してあげることが大切です。

自分の経験の中に、安全に転ぶためのデータベースを構築してあげることによって、いざ転倒の危険性に遭遇した時も、大きな怪我につながらないよう身を守ることが出来るのではないのでしょうか。

必ずしも柔道の競技選手にならなくても、全ての子ども達にとって非常に大切なスキルになるに違いありません。



子どもの発育・発達の特徴

乳幼児期は、様々な運動を身に付けるのに非常に重要な時期です。図1は体の機能の発育度合いをグラフにしたものです。一般型は身長や体重など、神経型は脳神経系、リンパ型は免疫系、生殖系は第二次性徴に関わる器官の発育を表します。

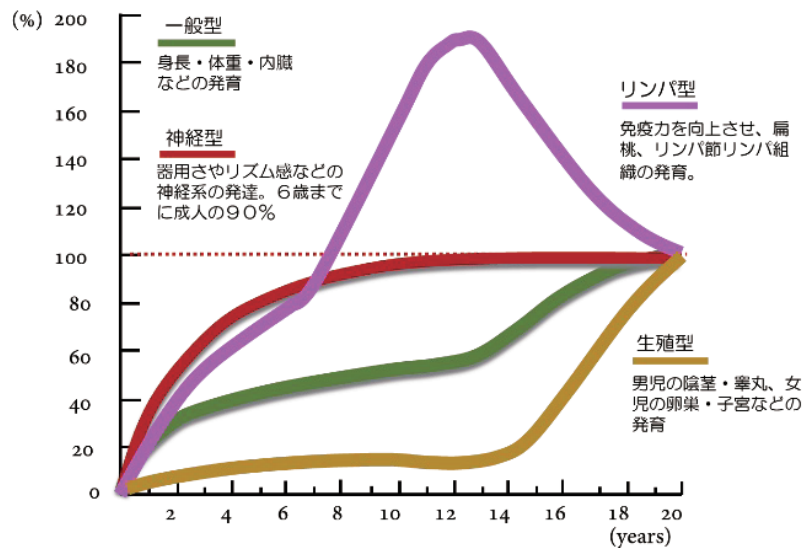


図1 スキャモンの発達曲線

特に神経系の発育に注目すると、**脳神経系の発育は生れた直後から急激に発育し、小学校に入学する年齢である6歳頃までに成人の90%近くまで発育します。**つまり、**このころまでに沢山の運動経験があると、様々な動きに対してのデータベースが構築される**ために、より複雑な運動を習得しやすくなります。もしデータベースが構築されないまま年齢を重ねた場合、基礎的な運動能力が身についていないため、複雑な運動の学習に支障をきたすことがあります。そのため、文部科学省は幼児期に身につけておくべき基本的な運動として次のようなものを提示しています。

■ 幼児期に身につけておくべき運動能力

幼児期は、神経系の発達が最も著しい時であり、この時に獲得した運動能力は将来の財産になります。

乳幼児の運動発達には順序があり、先に大まかな全身運動が出来るようになると、それに次いで細かな運動が出来るようになり（粗大から微細へ）

また、体の中心部がしっかり固定できるようになってくると、身体の末端部の動きが可能になってきます（近位から遠位へ）。

例えば、歩行動作では、寝返りやハイハイなどでしっかりと体幹が固定されるようになってから、座位、立位、歩行へと移行することが可能となります。

柔道には、立ち姿勢（立位）での運動だけではなく、寝姿勢（座位）での運動も基本動作に含まれています。

そのため、体幹筋への指令が十分に意識できない子ども達にとっては、これらの運動を再学習することで体幹を固定できる能力を獲得できるものと思われます。



幼児期に身に付けておくべき運動能力の例として表1の運動が挙げられます。まず、個人内で完結する運動である、立つ、起きる、回る、組む、渡る、ぶら下がる、逆立ちする、乗る、浮くなどの姿勢変化に対応し平衡性を保つ「体のバランスをとる動き」があります。

これは、全ての運動の基本となり、転倒予防のための基本動作となります。



これらのバランスを維持しながら体を上下・水平方向に移動、歩く、走る、跳ねる、滑る、跳ぶ、登る、くぐる、はう、泳ぐなどの「体を移動させる動き」も十分に身に付けておく必要があります。これらの全身運動を十分に向上させることで、持つ、支える、運ぶ、こぐ、当てるなどの「用具を操作する動き」も習得しやすくなってきます。



日本ではお互いの力を感じ、力をコントロールする動きに触れ合う機会が少ないようです。

特に、「相手と組み合いながら行う運動」「力試しの動き」は自分自身の力の出力を最大限まで引き出せる運動であり、さらに、自分のバランスを崩そうとする外力に対して対抗する力ですので、転倒予防に対しては非常に重要な意味を持ちます。



表1. 幼児期に習得しておくべき運動

体のバランスをとる9つの動き 平衡系動作：姿勢変化・平衡維持	個人	立つ、起きる、回る、組む、渡る、ぶら下がる、逆立ちする、乗る、浮く
体を移動させる9つの動き 移動系動作：上下・水平方向への移動	個人	歩く、走る、跳ねる、滑る、跳ぶ、登る、くぐる、はう、泳ぐ
用具を操作する13の動き 操作系動作：モノのコントロール	対物	持つ、支える、運ぶ、漕ぐ、当てる、とる 渡す、積む、掘る、振る、投げる、打つ、蹴る
力試しの5つの動き 操作系動作：ヒトのコントロール	対人	押す、抑える、掴む、引く、倒す

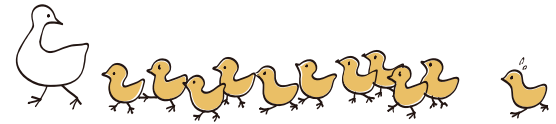
■ 幼児期に「安全な転び方」 「転ばない体づくり」を習得する重要性

柔道には、「用具を操作する動き」以外の動作のほとんどが含まれています。特に「力試しの動き」は、他のスポーツではケガの問題もあり、なかなか導入しにくい部分もあります。

欧州のサッカートップチームが、サッカー選手育成のために柔道を導入⁶⁾している点を考えても、幼児期にこれらの動きを取得する利点は大きいのではないのでしょうか。



このように、**幼児期は専門的な技術を習得する前に、全ての基本となる動作を身に付けることが重要**です。その際、「安全な転び方」、「転ばない体づくり」を学ぶことは、**単に身を守るだけではなく、体幹力を向上させその後に発達する様々な動きの基盤となる能力を育成**することになります。この時期に、これらの方法を身に付けることで、将来身に降りかかるかもしれない様々な事故を予防し、更には**自分の得意なスポーツで活躍するための基礎作り**となるのではないかと思います。



子どもの発育・発達は個人差が大きく、生まれ月だけではなく早熟や晩熟の問題もあり画一的に指導を行うのは簡単ではありません。十分に安全面を考慮しながら、子ども達に対して最大限の能力を引き出し、その上で、子ども達の特徴を理解し、**楽しむ中で自発的に行動が出来るように導くことが大切です。**

子どもの動作の発達過程は、「頭部から尾部へ」「近位から遠位」「粗大運動から微細運動へ」発達するため、動作の積み重ねによって適切な運動が可能となります。もし、どこかの部分の運動が著しく抜け落ちている状況があると、その部分が後の動作を習得するにあたり足かせとなる可能性があります。

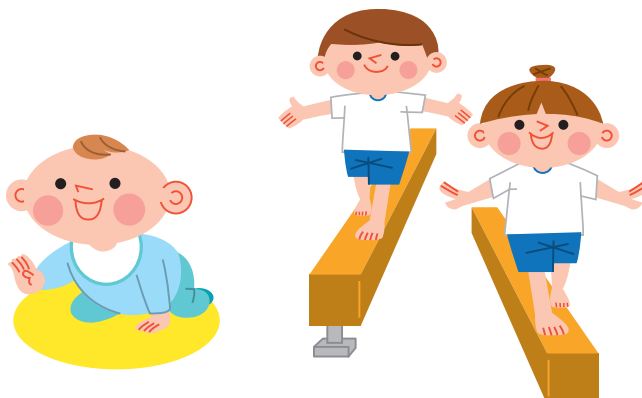
表2. 子どもの動作の発達過程⁷⁾

	1ヵ月	2ヵ月	3ヵ月	4ヵ月	5ヵ月	6ヵ月	7ヵ月	8ヵ月	9ヵ月	10ヵ月	11ヵ月	1歳	1歳6ヵ月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	
つなわたりで後ずさり																			
10秒片足で立つ																			
つなわたり歩き																			
5秒片足で立つ																			
片足跳び																			
両足跳び																			
1秒片足で立つ																			
その場ジャンプ																			
階段をのぼる																			
後ずさり																			
上手に歩く																			
1人で上手に立てられる																			
一瞬立っていられる																			
つたい歩き																			
自分で起きる																			
つかまって立ちあがる																			
つかまって立っている																			
支えなしに座る																			
両足に体重をかける																			
寝返り																			
腹ばいで胸をあげる																			
腹ばいで90° 頭をあげる																			
首がずわる																			
腹ばいで45° 頭をあげる																			
腹ばいで顔をあげる																			
発達過程	体を動かす				姿勢を保つ				下肢の動きが発達				運動バランスをとる						

■ 年齢に応じた運動指導

■ 0 歳から 3 歳ころ

出生直後からヒトは劇的な発育と発達を遂げていきます。特に 3 歳まではこれからのヒトとして生活していくための全ての動きの基本を身に付ける段階です。早期に立たせようとするのではなく、寝姿勢の段階で十分に体幹に力が入るようになってから立位に移行することで、姿勢を保持する能力が高まる可能性があります。3 歳までの間に、広い道場などでハイハイのような運動や、ゴロゴロするだけでも寝姿勢からのバランス保持能力向上にも効果的です。



■ 3 歳から 4 歳ころ

4 歳までの間に、立位姿勢での基本的な運動は出来るようになってきます。しかしながら、片足で立つのも数秒程度しかできず、バランス保持能力が未熟なため、転倒の危険性が高くなります。そのため、十分に**バランスをとる動き、体を移動する動き**を中心に行わせ、より安定した動きが出来るように導きます。



■ 4 歳から 5 歳ころ

4 歳から 5 歳頃になると立位でも安定した動きが可能となってきます。また、**ルールも理解**できるようになりますので、**ゲーム性のある運動や空間認知を刺激**するようなボールを用いた運動もよいでしょう。体を移動する動きに加えて、**用具を操作する動きや、力試しの動きなども積極的に導入**していきましょう。この頃に、相手を思いやるため力の使い方を覚えたり、自分が転んでも痛くないような身のこなし方を学ぶことで、「安全な転び方」の習得を目指します。



■ 5 歳から 6 歳ころ

小学校入学前の時期になると、様々な動きを組み合わせる運動をすることが可能となります。また、**仲間と協力をしたり、役割分担**をしながら運動が出来るようになるため、**集団での運動も可能**となり、力強さも増してきます。走ったり、ジャンプをしたりすると勢いやスピードが増してきますので、転倒時にはどのような動きをすべきかをしっかりと教えておくことが大切です。



3歳から前回り受け身のプログラムを導入した場合、1回20分の段階的な運動を週に1回、10ヶ月導入した結果、前回り受け身でしっかりと立つところまで出きる事例が報告されています。

子どもの発育・発達に合わせて段階的な運動を行うことで、6歳までに「転ばない体づくり」「安全な転び方」を学ぶことができます。普段乗らない自転車でも子どもの時に乗れると、大人になってからでも乗れるのと同じで、一度、受け身を習得すると、大人になってからも忘れることはありません。幼少期に身に付けた体を守る運動は、これからの社会において非常に重要な取り組みであると思います。



■ 発育・発達期の子どもへの接し方 (安心安全に指導を進めるために)

1) 話をする時は子どもと同じ目線で

真剣に話を聞いて欲しい時、しっかり褒めてあげたい時など、子どもとコミュニケーションを取りたい時はまず、**子どもの目の位置まで自身の目線を下げましょう**。子どもが目線を大人の位置まで上げるのは大人が思う以上に首に負担がかかり、集中力も長続きしません。相手の立場に立って互いを思い合う心は子どもも大人も関係ありません。



2) 多様な動きを体験させる(その大切さを保護者に伝える)

幼児期は**楽しく遊ぶことを通して多様な動きを経験する事が大切**です。そして何事にも「飽きやすい」あるいは「多様なことに気が向く」という特徴を持っています。「集中しなさい」「真面目にやりなさい」ではなく、飽きてしまう前に次々とプログラムを展開させる必要があります。また、入門するとすぐ専門的な練習を求める保護者もいますが、この時期に多様な動きを習得することの大切さについて保護者に伝え続けていくことも指導者として大切な役割となります。

3) 出来るようになったことを認めてあげる

幼児期からすでに発育・発達の個人差が見られ、得手不得手もあります。

他の子と比べて評価するのではなく、その子に応じた働きかけを心がけましょう。

また、子どもは大人に対して「見て、見て」と言って自分の動きを見せたがります。自分



が出来るようになった動きを認めてもらいたいという本能によるものです。一人ひとりの動きの上達を見極めて、出来るようになった点を認める言葉がけが重要です。

4) しかるポイント

しかる場面は2つだけといっても過言ではありません。

それは、「**道徳に反することをした時**」「**危険なことをした時**」です。幼児期は善悪の判断能力やその後に起こる事態の予知能力にたけていないため、時には自己中心的な行動や危険な行動をしがちです。これらの場面ではしっかりその原因となる行動と理由を説明して、しかることが大切です。ただし、しかる基準はいつも一定でなければいけません。



※「しかる」と「怒る」の違い

叱る（しかる）：行なった言動に対し、それが悪いことだと教えるだけでなく、より良い方法（方向）を示すこと。筋の通った説明をすること。

怒る：不満や不快感を感情的に良くない言動で強くとがめること。

5) チームでプログラムの共有を

幼児を含む子どもが対象の教室では、安全性を高めるためメインの指導者だけでなくスタッフの充実も重要です。そして、そのスタッフと教室の目的やトラブル対応方法などを共有しておくことが大切です。メインの指導者はプログラムの意図をスタッフに積極的に伝え、補助してもらいたい内容を明確化しておくことも必要です。スタッフも一緒に教室を行っている意識を持つことができるチーム作りを行いましょう。



引用先・文献リスト

- 1) 厚生労働省:令和3年(2021)人口動態調査死因順位別にみた性・年齢(5歳階級)別死亡数・死亡率(人口10万対)及び割合
- 2) WHO: “Falls”. 2021-04-26.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>
(参照 2022.11.05)
- 3) スポーツ庁:令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 調査結果概要.
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00003.html
(参照 2022.11.05)
- 4) Harris, J. A., Jackson, C. M., Paterson, D. G., & Scammon, R. E.
. The measurement of man. Univ. Minnesota Press, 1930.
Edward T. Hall:The Hidden Dimension,1966.
- 5) 文部科学省幼児期運動指針策定委員会:幼児期運動指針ガイドブック .2012.
- 6) 曾我部晋哉:海外の「JUDO」ホントのところ
第10回「サッカー選手の育成に柔道は必要不可欠!？」.まいんど, 20:24,
2019.
- 7) アクティブ・チャイルド・プログラム(公益財団法人日本スポーツ協会)
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/parentandchildren_07.html
- 8) 「役に立つ少年柔道指導法(DVD付)」(公財)日本武道館 2012年
- 9) 「柔道の基本指導」(公財)全日本柔道連盟 2012年初版

著作メンバー:公益財団法人全日本柔道連盟「子どもの転び方ワーキンググループ」

田中裕之(全日本柔道連盟)、高橋進(大東文化大学)、向井幹博(講道館)、
鎌塚智樹(川越高校)、曾我部晋哉(甲南大学)、菊池としえ(大仁柔道会)、
近藤優子(周南公立大学)