

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

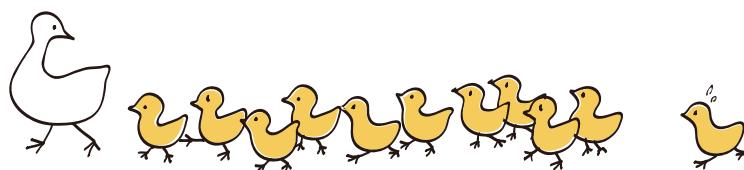
～実践編～

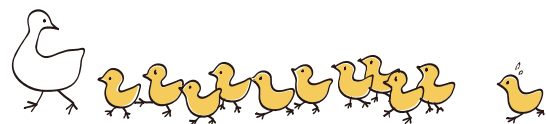
みんなで
ゴロリン



目次

1. 実践で使える！柔道教室プログラム紹介	3
2. 運営ガイド	7
3. 実例紹介とアプローチ方法	8
4. 柔道の効用	19
おわりに	20





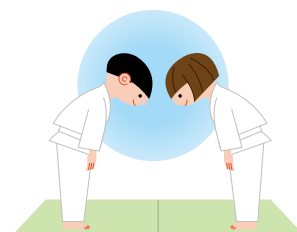
12のプログラム紹介



① 礼法の紹介

【座礼・立礼の方法紹介】

- ・ 礼法の大切さ
相手を敬い良い姿勢、良い態度で接することで人と人との良い関係ができる。
- ・ 心を静め、相手のことを思いやりながら礼をする

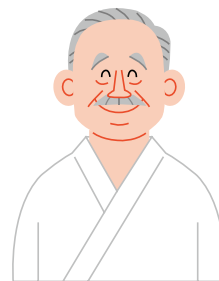


② 柔道の歴史

【嘉納治五郎師範の紹介】

- ・ 柔道をつくった人
- ・ 自身は体が小さく弱かったが、戦いの場で相手を倒す日本古来の武術であった「柔術」を、心と体を鍛え人が成長する道を修行する「柔道」に変化させた

※指導対象に合わせて言葉使いを工夫すること



③ 柔道の本質

【精力善用・自他共栄の紹介】

- ・ 精力善用：良いことを目的として、心と体の力を最も有効に働かせること
- ・ 自他共栄：助け合い、ゆずりあい、協力して共に栄えること

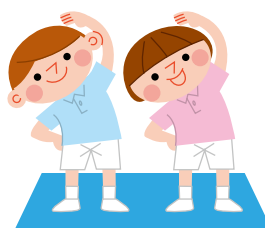
※指導対象に合わせて言葉使いを工夫すること



④ みんなで体操

【ウォーミングアップ】

- ・ 基本的な体操に加え、ストレッチなどを行う
- ・ 受け身の練習をするため、首の体操（前後左右）を必ず行う



⑤ 畳でゴロリン

【マット運動の体験】

- ・ 前転、後転、横転など基本的なマット運動を行い転がることへの抵抗感を減らす

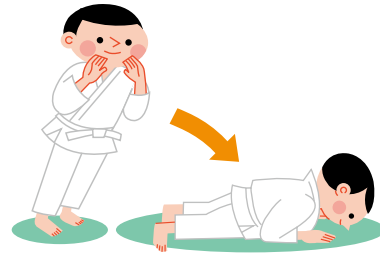


⑥ 絵本の読み聞かせ

- ・ 身近にある運動関連の絵本を使って、礼儀の大切さや身体を動かす楽しさをイメージさせる

⑦前受け身の体験

- ※詳細説明は「実技指導編」をご確認ください
- ・畳を叩く位置と感覚を伝える
- ・顔の前に手で三角形を作り前方へ倒れる
- ※顔を打たないように必ずサポートする
- ※実際に転んだ時を想定しながら行う



⑧後ろ受け身の体験

- ※詳細説明は「実技指導編」をご確認ください
- ・仰向けに寝て、畳を叩く位置と感覚を確認する
- ・仰向けで、頭だけ上げる練習をする
- ・仰向けで、畳を叩く瞬間に頭を上げる練習をする
- ・「ゆりかご運動」の練習をする
- ・長座から後ろに倒れ後ろ帯(背中)がついた瞬間に畳を叩く
- ※頭を打たないように必ずサポートをつける
- ※「簡単→難しい」、「低→高」を意識して指導する



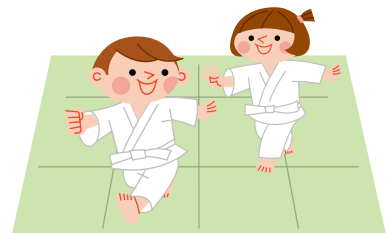
⑨道具を使って全身運動

- ・フラフープ、ボール、風船などのアイテムを使って、楽しく全身運動を行う
- ・道具を使用する場合は、親子など「大人と子ども」のペアでやることを心がける



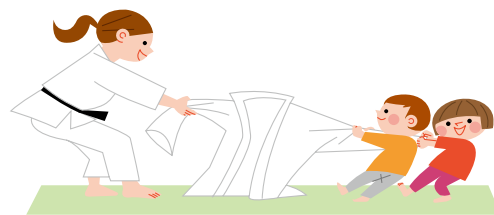
⑩柔道あそびの体験

- ・柔道に関連した動きを遊びで取り入れる
- ・アクティブチャイルドプログラムをアレンジし柔道の要素を入れるなど様々な工夫ができる



⑪柔道衣で綱引き

- 【柔道衣の強度を紹介】
- ・普段着ている洋服との違いを体験させる



⑫柔道衣の着衣体験

- ・着心地や丈夫さ、重さを体験させる
- ・普段着ている洋服との違いについて感想を聞く



【柔道教室の理念】

未経験者が「安全に楽しく分かりやすく柔道を知る」ということに重点を置いて教室実施することが大切です。

一人でも多くの参加者が柔道に親しみ、「柔道が楽しい」という感情が芽生えるような教室の開催を目指します。



【教室を行う際のポイント】

1) 今日の流れとゴールを説明する

- ・「最後には黒帯（有段者・大人・お兄さんお姉さん）を投げる！！」など



2) 教室を行う際のルール説明をする

- ・立入禁止区域
- ・説明を聞く際は必ず正座かあぐらで聞くように など

3) 肖像権の許諾確認（写真撮影の確認）

- ・事前配布のパンフレットやチラシ、申込用紙などに予め記載
- ・当日も「都合の悪い方はお申し出ください」など最初にアナウンスを行う

4) 道場パンフレットやチラシ等は必ず持って帰ってもらうよう工夫

- ・アンケートをつけても OK
- ・簡単なお土産などと一緒に持って帰ってもらう

【教室内で子どもを叱るポイント】

- 「道徳に反することをした時」
- 「危険なことをした時」



叱る基準を一定にする。

対応するスタッフとの情報共有や参加者の保護者への伝達を行う。

※ 「叱る」と「怒る」の違い

叱る：行った言動に対し、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表わし強くとがめること。

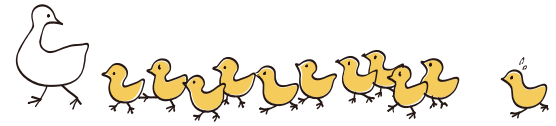
【教室運営において大切なこと】

- 1) 「安心安全な教室」であること
- 2) 絶対に無理はしないこと
- 3) 子どもの目線に合わせて話をすること
- 4) 笑顔で接すること



指導者自身が「柔道って面白い！」と心から感じながら指導を行う！

柔道家として、社会人として当たり前な行動を！



【運営の流れ】 ※チェックリストとしてもご利用ください

〈3-4 か月前〉

- 日時・場所の決定（予約）
- 関係団体（市町、団体）へ連絡
- 予算案作成（参加費の設定）
- 申込方法決定（責任者決定）
- 講師の選定
- スタッフ確保
（受付 1 名 司会進行 1 名 講師送迎 1 名 教室サポートスタッフ・会場設営 数名）
- 要項作成
- タイムテーブル
- チラシ
- アフターミーティング案（目的・場所・時間の決定）
- 補助金申請



〈1～2 か月前〉

- 講師 交通手配確認
- 関係機関へ要項・チラシ配布
- 当日の司会進行原稿の作成
- テレビ局・報道関係への連絡と協力依頼
- 役割決定・依頼（委嘱状の送付）（司会・受付・カメラ・挨拶など）

〈2 週間前〉

- 参加者リストの作成
- 当日イベント保険申請

〈前日〉

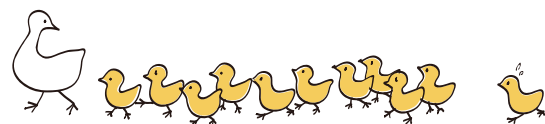
- 講師 送迎
- 会場設営（時間・人数を確認）

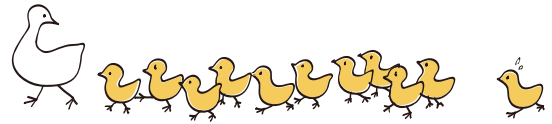
〈当日〉

- 会場設営の最終チェック（トイレ等のチェック）
- セッティング（受付・フラッグ・看板・プロジェクターなど）

〈開催後〉

- 報告書の作成
- SNS へのアップ 等





自治体や団体が実施している 事業からアプローチ

No. 1 【熊本県・ユニバーサル親子柔道教室】

■参加事業 熊本市子どもの未来応援基金

■代表者 折尾玲奈（熊武会）

■活動メンバー

〈指導者〉馬場孝夫 速水頼子 山田勝子 塚田誠尚 福島清文

〈心理カウンセラー・公認心理師〉西村 由美子

〈熊武会〉森田由紀子 釘島良蔵 田島恒男 井上眞照 田村公寛
折尾玲奈



■活動目的

親子で楽しく体を動かしながら、親子のコミュニケーションを図れる場所、様々な子育て世帯との交流の場所、みんなで楽しい時間を共有できる場所を作ることを目的として活動を行う。

■申請のきっかけ

教室をどのように展開していくか、活動資金の調達はどのようにするかなど考えていた頃、「熊本市子どもの未来応援基金」を知った。

本基金は、次の世代を担う子どもたちが、いきいきと、たくましく、健やかに育つ環境づくりに資することを目的に創設された。基金の目的と本活動の目的が合ったことから申請に至った。

■指導・運営における配慮・工夫・取り組んだこと

①心のケア（子どもたち・保護者への配慮、対応）

公認心理師の協力を得て、「子どもたちに声をかけるポイントや指導における配慮」について、指導者間で事前学習を行った。全体の見守り、子どもたちや保護者への声かけ、指導者へのアドバイスなど、公認心理師にも活動に参加していただいた。

②事前、事後アンケート

参加する子どもの体の調子、普段の様子などを把握するため、事前アンケートを行った。

教室の活動後は、事後アンケートを行った（任意）。事後アンケートは、公認心理師が作成し、集計後分析を行った。

その結果、柔道を通して親子のコミュニケーションに良い影響があった。

③指導案の作成

- ・学習指導要領を基に指導案（全5回分）を作成した。
- ・最終回は、「親子発表会」、「親子ねわざ大会」を実施した。学んだことを親子で発表することは、達成感につながったと思われる。遊びを中心としてコーディネーショントレーニングも取り入れながら、「身体をまるくした動き」「転んだ時に頭を守る安全な転び方」を意識したプログラムとした。
- ・プログラムは指導者間で役割分担を行い、子どもたちの様子を見ながら内容や時間を調整した。
- ・普段、運動の機会が少ない大人にも安全に取り組めるよう、体ほぐしを中心にプログラムを構成した。

④ユニバーサルな指導

- ・指示は短い言葉で分かりやすく伝えることを意識した。「絵カード」や絵本など、視覚的な教材を作成した。
- ・見本を示すときは、左右が分かりやすいように、子どもと指導者が横並びになり手を添えてたりしながら丁寧にゆっくり行った。
- ・向かい合う場合は、左右が混乱しないように、鏡のように見本を示すように心がけた。
- ・プログラムの流れが分かるように、ホワイトボードにプログラムとタイムスケジュールを提示した。
- ・教室の開始時には、毎回はじめにプログラムを読み上げ確認を行った。何をするか見通しを持つことで参加者の不安を和らげ、安心してプログラムに参加することが出来たと考えられる。
- ・誰とも比較せず、出来ないことに目を向けるのではなく、出来たことに目を向けることを大切にした。

■課題と解決に向けた取り組み

①コロナ禍の配慮

→教室のプログラムを「知らない人同士」ではなく、「親子」や「知り合い同士」で実施した。

コロナ感染予防対策としての効果だけでなく、親子だからこそ、遠慮なく触れ合える良い機会になった。

②柔道の一般的なイメージ

→「他の子はお利口に出来るのに、うちの子はお行儀よくできない。」と障がいがある子どもの保護者から相談があった。楽しそうに親子で教室に参加されている様子ではあったが、保護者の方の心の中にはいろんな思いがあったようである。教室参加は1回。その後の継続はなかった。

「人と比べない」「できたことをほめる・認める」ことを大切にした。指導者は、子どもたちだけでなく保護者にも「ほめる」言葉かけを心がけた。保護者は、わが子が周りの子どもたちと同じことができないことで、わが子を心配したり周りに迷惑をかけてはいけないとの思いから、つい叱ってしまうことがある。

出来ないことに目を向けるのではなく、出来たことに目を向けてもらえるように、保護者への言葉かけも大切である。親子にとって安全で居心地の良い雰囲気を作ることが大切なことに気付くことができた。

■全体を通して

柔道には、日常生活であまり経験することのない動きがあり、親子で取り組むことで「できること」「少しできること」「少しでもできないこと」の経験を、親子で一緒に味わうことが出来た。

「できること」「できないこと」「できるようになったこと」を親子で体験すること、また、指導者がどんな些細なことでも出来たことを「ほめる」ことで、参加した親子が「お互いのよいところ」に気づき、お互いを認め合えるようになったのではないかと考える。



No. 2 【東京都・わくわくスポーツまつり】

- **参加事業** わくわくスポーツまつり
- **関係団体** 主催 公益財団法人小石川法人会青年部会
公益財団法人本郷法人会青年部会
共催 文京区
後援 小石川税務署、本郷税務署



■ 実施のきっかけ

主催団体から全柔連宛に依頼を受け、指導者資格を保持している職員が講師となって柔道指導を行った。

開催場所がサッカー場であったため、認定特定非営利活動法人JUSO'sのご協力の元、人工芝に畳を敷き、簡易的な「柔道場」を作って実施した。

■ 指導・運営における配慮・工夫・取り組んだこと

① サポート人数の検討

参加者のほぼ全員が柔道未経験ということで、「柔道は危険」というイメージが強いことが懸念された。

安心・安全な教室にすべく、東海大学の柔道部 8 名にご協力いただき、参加者の安全を考慮した。

② プログラムの構成

本事業は、全体の参加者が 200 名とかなり多いため、1 回 30 分（約 30 名）× 6 セットにて行われた。

30 分という短い時間の中で、「受け身」の指導に重点を置き「礼法」「投げ技（投げる・投げられる）体験」をどのような時間配分と内容で伝えるか、数回にわたり打合せを行い検討を重ねた。

③ 子どもへの接し方

- ・子どもと同じ目線
 - ・笑顔で接する
 - ・楽しんでもらう（ほめる、できたらハイタッチするなど）
- この 3 条件を講師・サポート大学生の共通認識とし実施した。

■課題と解決に向けた取り組み

①技を披露する際の配慮

→始めに柔道の紹介として技披露をした際、受け身の大きな音にびっくりして泣き出してしまう子どもがいた。
しばらく保護者のそばで落ち着かせ、最終的に教室に戻ってくることが出来たが、未経験者への配慮が足りなかった。
突然大きな音を出すとびっくりしてしまうため、自分で畳を叩かせて音に慣れさせ、その後投げ技を披露をするなど、柔道未経験者ならではの配慮が必要であると感じた。

②服装の配慮

→今回の柔道教室は屋外で行ったため、日中は暖かく夕方にかけて冷えるなど寒暖差があった。
滑るなどの危険性を考え、靴下を履かせることができなかつたため、後半は体を温めるような動きを多くしたプログラムに変更した。

■全体を通して

今回、初めて全柔連の職員が講師となり柔道教室を行った。

また、サッカー場に畳を敷くため、畳のズレなどで怪我がないかなど指導内容以外の不安も大きかった。

しかし、東海大学柔道部の学生さんたちのサポートもあり、実施後のアンケートでは、「楽しかった」「柔道のイメージが変わった」などポジティブな感想を多くいただき、怪我人も出ることなく無事に終了することができた。

今回は、依頼を受けて実施した経緯があったが、主体的に指導内容を検討したり、実際に講師をすることで、課題が見えた他、指導に対する自信を持つことができ、今後の普及活動に繋がられる経験をする事ができた。



■ 保育園や幼稚園に向けたアプローチ

【山口県・安全な転び方教室～なかよし柔道 礼儀と受身～】

■ 代表者 近藤優子（周南公立大学）



■ 活動目的

- ①体を動かすことが大好きな子どもたちが安全な転び方（受け身運動）を学ぶ
- ②日本で生まれたスポーツ「柔道」を通じて正しい美しい礼法を知る
- ③さまざまな動きを経験する事で何事にもチャレンジするココロを育てる

■ 実施のきっかけ

柔道人口の減少を問題とする中、山口県柔道協会はまずはより多くの子どもたちに柔道に親しむ環境の提供が必要と考えた。そして、幼児期に柔道を感じる事が出来るプログラムを作成し、柔道の基本である受け身を使い安全な転び方の教室を幼稚園・保育園での出張教室として展開することがベストだと考え取り組んだ。

■ 指導・運営における配慮・工夫・取り組んだこと

①話をするときには子どもと同じ視点で

真剣に話を聞いてほしい時、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とりたいときは、まず子どもの目の位置まで、自身の目線を下げて行った。

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ことが大切だと考えている。

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る。

「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る。入門するとすぐに専門的な練習を求める保護者もいるが、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た。

③できるようになったことを認める

幼児期からすでに発育・発達の個人差が見られ、得意不得意もある。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た。また、子どもは大人に対し頻繁に「見て、見て」と言って自分の動きを見せたがるため、一人ひとりの出来るようになった点を認める言葉かけが重要だと考えている。

④しかるポイント

しかるポイントは「道徳に反する事をした時」「危険なことをした時」の2つにしている。

幼児期は善悪の判断能力やその後にかかる事態の予知能力が未熟なため、時には自己中心的な行動や危険な行動をしがちである。

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、しかることが大切だと思っており、しかる基準はいつも一定でなくてはいけないと考えている。

⑤チームでプログラムの共有

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と教室の目的やトラブル対応方法など共有しておくことが大切だと考えている。

スタッフも一緒に教室を行う意識を持つため、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説明した。

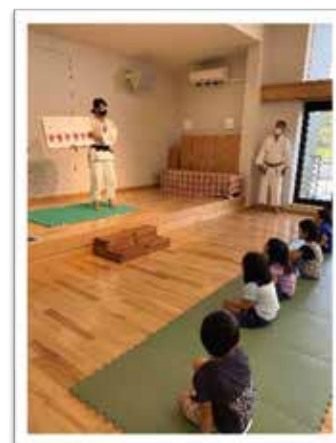
■課題と解決に向けた取り組み

県内 30 か所を目標に取り組んでいるが、実施回数の地域差が出ないよう県内バランス良く実施することを心がけている。また、山口県柔道協会の総会などで案内を行い実施要望箇所を取りまとめてもらうような協力体制づくりに取り組んでいる。

■全体を通して

幼稚園・保育園への出張教室は、毎年多くの開催希望があるため、社会のニーズにマッチしていると感じている。柔道をより身近なものにするための取り組みの一つとして効果が期待できると実感している。

今後、更に多くの場所で実施できるよう、未就学児対象の指導者の更なる育成、実施箇所の増加に対する取り組みを行っていききたい。



■ 小学校（教育委員会）に向けた アプローチ

【東京都・小学校柔道体験学習】



■ 代表者 田中裕之（全日本柔道連盟）

■ 活動目的 小学校体育授業 体づくり单元における受け身体験学習

■ 実施のきっかけ

小学校の今日的課題の一つとして、転倒事故の多さが挙げられる。前に転んでも手を出さず顔面を強打したり、滑って後ろに転んで腰を強打したり後頭部を打って救急搬送される事例が報告されている。これは子どもが本来有している運動機能が低下したものではない。身長、体重等は発育したものの、生活体験の中で本来身につけておくべき“怪我をしないための正しい身のこなし方”を学習してこなかったという運動機能の発達が不十分なことによる。小学生の発育発達段階は、神経系の運動機能が顕著に発達する GOLDEN AGE に位置する。このため、小学校段階で転倒事故防止に繋がる安全な転び方を指導することは、発達段階において有効的であると考えられる。

また、中学校の保健体育授業では武道の時間が必修であり、全国の約6割強の中学校では柔道を選択している。小学校体育授業で受け身体験授業を実施することは、中学校保健体育授業への円滑な導入としても機能することができる。受け身体験の中で、他人を尊重し人を思いやる自己尊重の精神も指導することにより小学校生活における道徳心の育成にも寄与することができる。そこで、体育授業体づくり单元における「巧みな動き」の目標に照らした受け身体験指導計画を導入することとした。

■指導・運営における配慮・工夫・取り組んだこと

①生活実態に即して指導内容を工夫する

実生活の中での転倒は、道路や床等の表面が固い場所が想定される。柔道本来の腕全体で畳を強く叩く動作は衝撃を和らげるための重要な動作ではあるが、アスファルトの路面を強く叩くことには抵抗があると考え

る。
そこで、受け身体験ではあるが、後ろ受け身では腕全体で畳(マット)を叩く動作は行わず、

- ・あごを引いて後頭部を打たないこと
- ・体を丸めて一部分に衝撃を集中させないことを要点として指導した。

②日常生活における受け身の効用を意識させる

実際にどのような場面でどの方向に転倒するかを子どもたちに考えさせながら活動を行い、単に形を覚えるだけでなく実際の転倒場面を想定させるよう配慮した。

③楽しく遊べる活動を設定する

意義ある活動であっても、小学生の発育・発達段階では集中力が持続しない部分がある。そこで、学習した受け身を楽しく遊ぶ中で復習できる活動を組み込んだ。

- *指導例 手押しじゃんけん→押されたら潔く後ろ受け身
尻相撲→押されたら潔く前受け身

④子どもが自分たちで考えながら身につける活動を設定する

前受け身、後ろ受け身を学習した後、2人1組になって互いに受け身の動作を評価し合う活動を設定した。子どもたちはペアの相手を評価する中で繰り返し動作の要点を確認することにより、自身の受け身技能の向上にも寄与することができた。

■今後の取り組み

2022年度に都道府県柔道連盟(協会)に小学校での受け身体験学習の普及振興を呼び掛けたところ、秋田県柔道連盟、和歌山県柔道連盟、島根県柔道連盟が指導者講習会や研究授業等の組織的な取組を進めている。

特に秋田県柔道連盟は、教育委員会の協力も得て指導計画の作成、指導者研修会、3名の教員による低・中・高学年別授業を実施して継続的な事業展開を行っている。



■道場や柔道クラブで 一般参加者（親子）へのアプローチ

【静岡県・チビっ子親子柔道教室】



■代表者 菊池としえ（大仁柔道会）

■活動目的

日本の伝統文化である柔道を通して、「精力善用・自他共栄」を親子で学び体づくりや親子コミュニケーションを通して子ども達の成長を感じながら「知育・徳育・体育」を育みます。

*【目標】に向かって柔道の稽古、日常生活（挨拶・食事・睡眠など）、学校生活（学業・学校行事など）を全力で（心身の力を最も有効に）取り組むことによって、知力（学業）・体力・道徳のバランスのとれた人になり、最終的には世の中の役に立てる人間になることが柔道修行の【目的】である。

■実施のきっかけ

県や各地区主催イベントでの「親子教室」実施はあったが、道場やクラブでの身近な運営がなかった。
地域貢献活動から、女性指導者が運営や場づくりをすることで地域に寄り添い交流の場となると思った。

■指導・運営における配慮・工夫・取り組んだこと

①楽しい親子プログラム

幼児期運動指針より

- ・コーディネーショントレーニング（柔道あそび）
- ・アクティブ チャイルド プログラムの導入
- ・親子で受け身（安全な転び方）畳の上で体づくりをしながら、様々な受け身で身を守る
- ・体軸体操で姿勢を整える



②柔道パスポート作成

- ・子どもの「できた」成長を見える化する

③イベント開催

- ・地域清掃活動・親子遠足・クリスマス会等々の行事を企画して他の家族や友達と交流の場を深めて仲間づくりのきっかけにつなげる

④子育ての共有

- ・共有LINEにて、動画・写真を共有し子どもの成長記録や互いの子育ても尊重する
- ・子育ての悩み、食育、メンタル講座で情報共有をする



⑤未就学児・未経験者対象の指導者の育成

- ・指導者資格を保持していないスタッフと未就学児・未経験者のサポートを一緒に進める中で、基本的な柔道指導方法に加え、子ども達への声かけやアプローチ方法、イベント計画作成を通して、C指導員の取得を勧める。

■課題と解決に向けた取り組み

①場所

- ・コロナ禍では、場所の確保が難しく一定の場所での開催が望ましい
- *畳の上でゴロゴロしたり、赤ちゃんがハイハイするなどの安心できる居場所づくり

②継続

- ・保護者の仕事の都合により、参加の回数が減ってしまうことや小学校に上がるタイミングでの生活リズムがつかめず途中でやめてしまうケースもあった
- *無理なくご家族のペースで参加を促すことが大切
- ・お母さんが妊娠した時など、出産や子育てにあわせた参加を勧める

③柔道衣のすすめ

- ・未経験者の中でも未就学児は、無理に柔道衣の着用は勧めない
- *柔道の投げ技体験などで、柔道衣に触れる機会をつくる
- ・カラー柔道衣（ブルー・ピンク・ブラック）を好む子が多数

④子どものトラブル

- ・どうしても上手く言葉や表現ができない子どもがお友達を叩いたり蹴ったり、些細なことでも泣き出す子などのトラブルがあった。
- *トラブルになった時の対処として、見守りながら状況判断して、その子に応じた対応をする。言葉がけも重要なので他の子との比較などはしない。時々、柔道での座学やルールを紙芝居などで視覚・言語化しながら話をする（みんなで一緒に考える時間を提供する）

■全体を通して

回数を重ねるごとに親子や兄弟姉妹・おじいちゃんやおばあちゃんと家族で参加される方が増えてきている。近隣の道場でも未就学児や女性の参加も増えている。

その都度、出てくる課題を検討しながら社会生活・団体生活を相互に融和協調して共に繁栄することを目指すことができている。

現在は、共生社会も視野に入れて様々な取り組みを検討している。今後も親子で成長を感じながら柔道の普及活動を行っていききたい。





■心身ともに強くなります

日々のトレーニングや稽古によって心身が鍛えられ、我慢強くなり、人としての成長が期待できます。



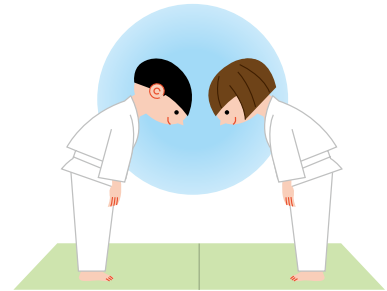
■思いやりの心が身につきます

柔道は一人では出来ないため、相手の技を受けたり、自分が安全に技をかける意識をすることで自然と相手を思いやりサポートする力が身につきます。



■礼儀が身につきます

柔道は、礼に始まり礼に終わるスポーツです。道場に入る時、稽古が始まる時、相手と組み合う時など「礼」をする場面が多いため、自然と礼節が身につきます。



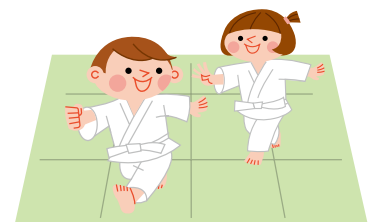
■自信がつきます

日々のトレーニングや稽古によって、できなかったことができるようになる経験により、自信をつけていきます。



■友達ができます

柔道は一人ではできません。仲間と協力して稽古やトレーニングに取り組むことで多くの友達ができます。



柔道は日本伝統の運動文化であり教育方法の一つです。礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための日本古来の修行方法なのです。私たちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、柔道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなければなりません。(日本武道館武道憲章)

嘉納治五郎師範は、柔道の目的として「柔道を学び修行して行く中で、攻撃防御の練習によって心と身体を鍛え、その力の最も有効な使い方を工夫する。そして、修行の成果を社会生活全般に生かし、世の中の役に立つ人間になれるよう努力して行くことが、柔道修行で最も大切なことである」という内容の文章を残しています。柔道の指導者は、これらを理解したうえで指導にあたるのが、最も大切なことなのです。

おわりに

このマニュアルは、子どもたちの安全な転び方と転ばないための体づくりを目指して制作をスタートしました。

しかし、研究を重ね資料を集める中で、子どもたちが「安全な転び方」を修得する為には、子どもの発育発達に関する知識等を学ぶことが不可欠だと感じました。

また、楽しみながらできる遊びの要素を取り入れた運動によって、基礎体力や基本的な運動能力を身に付けた上で「安全な転び方」を学び生かして行くことが最も大切なのだと再認識しました。これを教えれば、誰でも「安全に転ぶことができる」といった魔法のような方法（技）は存在しません。正しい知識を学び、地道な活動を積み重ねることこそが、「安全な転び方」を身に付ける為のただ一つの道なのです。

このマニュアルが、柔道修行者である・なしに関わらず、多くの方々がアクシデントに見舞われた際に「安全に転ぶことで、身を守ることができる」一助になれば幸いです。

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)