

高校生でも柔道

目指せ！ 文武両道

—柔道で広がる新しい世界—



柔道は心と体を鍛えるすばらしいスポーツです



公益財団法人 全日本柔道連盟

高校生になっても柔道を続けよう

公益財団法人 全日本柔道連盟会長 山下泰裕

真摯に柔道に取り組んでいる中学生のみなさん、こんにちは。勉強と柔道を両立させ、“文武両道”を実践していることと思います。みなさんは、柔道修行を通して心と体の両方を鍛える、素晴らしい中学校生活を送っています。

柔道を創始した嘉納治五郎師範は、強さを追求する競技だけでなく、柔道を通じた「人づくり」にも力を入れました。全日本柔道連盟では



【柔道^{マインド} MIND】

Manners=礼節

Independence=自立

Nobility=高潔

Dignity=品格

という意味を込めた柔道^{マインド}MIND活動を推進し、知性と品格を兼ね備えた柔道人の育成を目指しています。柔道は、礼に始まり礼に終わります。みなさんは、毎日の稽古に汗を流す中で、体を鍛えるとともに、相手を尊重し互いに高め合う心を磨いています。

その力がさらに伸びるのが高校生です。高校生はもう大人の入口です。中学生の時に鍛えて蓄えた力は高校の3年間でさらに高まり、きっと“よき社会人”に成長することができるでしょう。みなさんが、高校へ進んでも柔道を続けることを願っています。

保護者の皆様、心身ともに大きく成長するのが高校生です。柔道を通した人間形成には高い効用があります。お子様が高校へ進学されましても、柔道を通して真の人間力を高めていただけますようお願い申し上げます。

夢への挑戦
山下泰裕

文武両道の高校生活

毎日、勉強や柔道に一生懸命取り組んでいるみなさん、中学校生活は充実していますね。3年生のみなさんは、夏でひとまず公式大会は終わりです。もう受験勉強をスタートさせている人もいでしょう。その努力が実を結ぶことを願っています。

さて、充実した高校生活とはどんな毎日なのでしょう。一言で言えば、“文武両道”です。勉強はもちろん大切ですが、それ以外にも自分自身を鍛えて成長させる活動が必要です。

みなさんは中学校で柔道に打ち込んできました。3年前に中学校に入学した時、今の自分を想像できましたか？勉強も柔道も頑張ったこの3年間で、すばらしく成長できたはず。つらい稽古に逃げずに立ち向かったから、今のあなたがあります。それはこれからの3年間も同じです。勉強と柔道を両立させ、充実した高校生活を送りましょう。



たとえ柔道部がなくても

高校に柔道部がなくても、柔道は続けられます。小学校時代から柔道続けている人は、その時の道場やクラブに戻ればいいのです。きっと、小学生達から「あこがれのお兄さん、お姉さん」として慕われることでしょう。自分を鍛えながら、かわいい後輩のお世話をしあげれば、先生方からも信頼されることでしょう。

中学校から柔道を始めた人も心配いりません。地域の道場やクラブの門をたたいてみましょう。経験者が新しく参加してくれることは大歓迎のはずです。もしもそういう場所がなかったら、中学校はどうでしょう。顧問の先生に相談してみてください。後輩の指導もできる頼もしい先輩として活躍できるはず。

みなさんの多くは初段を取得していると思います。このまま続けていけば、高校卒業までに^に弐段を取得することも夢ではありません。年間の昇段者は初段の約1/3ですから大きな価値があります。柔道の段位は、履歴書に記載することのできる正式の資格・特技です。進学や就職(警察官等)の将来へ向けて、大いに役立つでしょう。

本格的な高校柔道

高校になると、柔道はより本格的になります。これまでの少年大会特別規定の適用がなくなり、基本的には大人のルールと同じです。関節技も認められています。^{ひじ}肘関節ですが、ちょっと考えると怖いかもしれません。でも小学生の時にも、中学生の絞め技を怖いと思っていませんでしたか。審判の先生方も、教育的な配慮から「見込み」で一本を取る場合も多くありますから、すぐに慣れます。

また、高校によって強さのレベル差は大きくなります。専門的に取り組んでいる学校との体力・技術的な実力差は広がります。もしかしたら、「強い高校との差が激しくなるから」柔道は続けないと思っている人がいるかもしれません。でも心配はいりません。みなさんが柔道を続けてきた理由は勝利の栄冠だけでしたか？柔道には勝利以上のよさがたくさんあります。

高校柔道の本当のすばらしさ

柔道のすばらしさは勝利の栄冠だけではありません。3年間の柔道修行を通して、みなさんは、強い体と思いやりあふれる心、困難に負けない強い精神力、互いに高め合える仲間との強い絆を育みました。これらは、かけがえのない貴重な財産です。

嘉納治五郎師範の「精力善用・自他共栄」という言葉を知っていますね。柔道は相手がいなければ成り立たない競技です。柔道修行の目的は、毎日の練習を積み重ねる中で力を育て、その力をうまく活用してよりよい人間関係を築き、誰もが幸せな社会を作っていくことです。

柔道のすばらしさの一つ、^{かた}形に本格的に取り組んでみませんか。技の理合いを学ぶ中で、“投げること”“投げられること”の本当の意味が分かってきます。柔道の奥深さに一步踏み込んで、柔道の本質に迫ることができるでしょう。

中学校時代に身につけた基礎の上に、柔道が本格的に楽しく充実してくるのはこれからです。高校生になっても柔道を続け、大きく成長しましょう。



高校柔道 Q&A

Q: 学校生活と柔道は両立できますか？

A: 勉強は難しくなりますが、部の活動時間は決まっていますから、計画的に生活すれば無理なく両立できます。

Q: 高校柔道は中学校柔道と何が違いますか？

A: 試合は少年大会特別規定が適用されなくなり、ほぼ大人のルールで行います。全体的にパワーが上がり、技のレベルも高くなります。

また、練習なども自分で考えて決めていく部分が増え、自立することが求められます。



Q: どのくらい練習するのですか？

A: 学校によって異なりますが、一般的には週5日で2時間程度です。

16:00	18:00	21:00	23:00
授 業	練 習	夕食・休憩	勉 強
			就 寝

(ある県立高校生の放課後)

Q: 強豪校ではない高校は、どんな活動するのですか？

A: 高校から柔道を始める人もたくさんいます。どんな高校でも練習に大きな違いはありません。地道に練習を続ければ、心も体も大きく成長できます。競技としての試合以外にも、昇段（弐段）を目指す、^{かた}形に本格的に取り組む、大学受験に耐えられる体力と精神力を育成する等の目標を定めれば、充実した毎日を送れます。

Q: 高校で柔道を続けると、どんないいことがありますか？

A: 高校は社会の入口です。勝敗に関係なく、柔道を通して鍛えられた心と体は、高校卒業後、大学や社会で通用する力と自信になります。

先生や先輩・後輩、一生の付き合いになるであろう人達との出会いも、さらにみなさんを成長させてくれます。



【高校生でも頑張る君達へ】

柔道を養う

身体のかと心の力。 心の奥へ



全日本柔道連盟 常務理事
北田典子

柔道修行の真の目的は

昨日の自分に勝つことです。

金野 潤



全日本柔道連盟 強化委員長
金野 潤

私は、柔道から「生きる力」を学びました。

みんな柔道が大好きです。

是非、皆で一緒に柔道をやりましょう！！

全日本柔道男子監督 井上康生



全日本柔道男子監督
井上康生

私は、心身ともに成長する高校生の時期に柔道を通して相手に感謝する気持ちや努力することの大切さを学びました。現在、東京オリンピックに向けて女子の強化に携わっていますが、全て柔道で培ったものが基盤となっています。改めて柔道は素晴らしいスポーツであり、これまで続けてきて本当に良かったと思います。中学生の皆さんには、この素晴らしい柔道を高校でも続けてもらいたいと思います。

全日本柔道女子監督 増地克之



全日本柔道女子監督
増地克之

【先輩からのメッセージ】

目標をめざして

山口県 大学生 Hさん

私は、中学校から柔道を始めました。

中3で引退して、高校生になっても柔道を続けるかどうか決める時、たくさん悩みました。柔道の練習はきつかったし、みんな一生懸命練習するので、いつも相手を気持ちよく投げられるわけではありませんでした。むしろ、きれいに技が決まることのほうが少なかったからです。

でも、打ち込みで何百回も反復した技が乱取りで決まったときはとてもうれしかったし、それが試合で出せたときは達成感もありました。そんなことを思い起こしていたら、中学校の3年間の柔道の楽しさや達成感を感じることができ、高校でもっと自分の技を磨いていきたいと思うようになりました。

それに加えて、私は目標を達成できていませんでした。部活を引退してからも全国大会に出たいという気持ちはずっと自分の中にあったし、もう少しだけ頑張ってみようと思い、高校でも柔道を続けることにしました。結果的に高校で全国大会には出られなかったけど、柔道をやっていなかったら私の高校生活は全然楽しくなかったと思います。

目標に向かって頑張ることは大変だけど、その中に楽しさがあるということも、高校で3年間柔道をやってきて知ることができたのでよかったです。

私は、今、中学校の教員をめざしている大学生です。柔道部はありませんが、柔道のきつい練習を重ねていくことで初めて味わえる楽しさや達成感を、教員として中学生や地元のスポーツ少年団員に伝えることが、私の次の目標です。

柔道が私にくれたもの

三重県 高校生 Yくん

私は現在高校2年生です。私の住んでいる地区は山村地域のため、道場も、中学校も、地元を離れ、両親の車の送迎で、毎日通っていました。これまで県大会優勝などの良い成績は残していませんが、ずっと柔道を続けてきました。

ここまで続けてこられたのは、勝った時の嬉しさや楽しさがあったからはもちろんですが、一緒に練習してきた仲間や教えてくださった先生、毎日送迎してくれた両親への感謝の気持ちが強くあるからです。両親や先生方に恩返しをしたいと思い、これまで続けてきました。

柔道は「感謝する気持ち」以外にもたくさんのものをくれました。「優しさ」「続けることの大切さ」です。地元を離れ柔道部のある中学に入学した時に、いろいろな人との出会いがありました。たくさんの人と出会う中で、人への「優しさ」を学びました。また、私はケガが多く、柔道をやめたいと何度も思いましたが、あきらめずに努力すれば今まで得たものはなくなるらない、続ければきっとやり直せると思い、ケガから復帰することができました。「続けること」の大切さも学びました。

ケガや成績を残せずに続けようか迷っている人も、今まで支えてくれた人のことを思い出し、もう一度頑張ってみてください。柔道はたくさんのものをくれます。私は柔道をこれからもずっと続けていこうと思っています。一緒に頑張りたい。



嘉納師範の教えは学校でも

変わる大学入試＜センター試験から共通テストへ＞

これからの大学入試に不安を覚える方も多いと思います。大学入学共通テストは大きく変わります。従来のセンター試験では、知識を覚えていればいい点数が取れました。しかし、共通テストでは思考力・判断力・表現力が重視されます。知識を活用する、考える力を問う問題や記述式が増える予定です。

変わる理由は、単なる知識や技能を身につけているだけでは、社会で力を発揮できないからです。今の世の中、自動運転、自動改札、無人コンビニなど、人工知能（AI）全盛です。そんな社会で求められるのは、仲間と力を合わせて、お互いの力をうまく活用して新しい価値を作り出していく本当の学力です。想定外の事態にも柔軟に対応できる真の人間力、「自分たちの力で考え、正しい方向に進める力」を育てるため、学校教育は大きく変わってきたのです。

身につける力

文部科学省「学習指導要領」（2017.3）より

- (1) 生きて働く知識や技能
- (2) 知識や技能を活用できる思考力・判断力・表現力
- (3) よりよい社会を作っていく、学びに向かう力や人間性

嘉納師範と教育

学校での学びで身につける力（上表）、この新しい教育の方向性は、嘉納治五郎師範の説かれた「**精力善用・自他共栄**」そのものです。

最初は、(1)基礎・基本となる受身や基本技能を学びます（＝「**精力**」）。次は「柔能く剛を制す」の言葉に表される通り、(2)身につけた力を、状況に応じて正しく有効活用（＝「**善用**」）することを目指します。最終的には、(3)よりよい社会を作るために努力する人間性を高めます。嘉納師範は、人と人との関わりの理想として「**自他共栄**」の言葉に表し、社会の発展のために自分の力を尽くすことの大切さを説かれています。

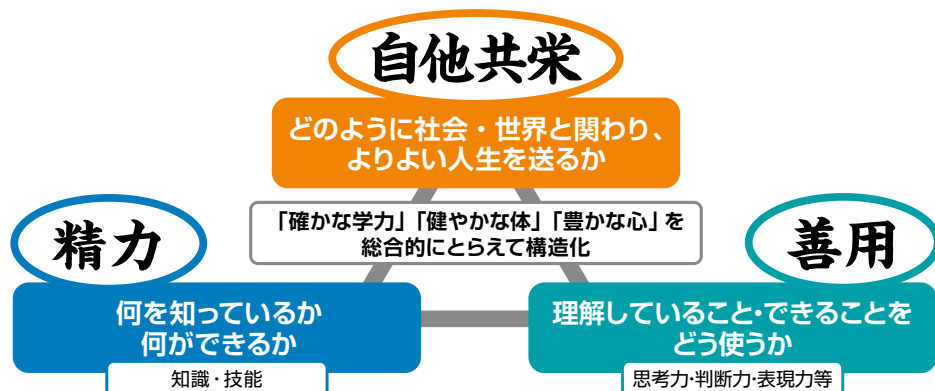
教育としての柔道

相手がいて初めて成り立つのが柔道です。相手が痛い思いをして投げられてくれるから、自分の技を磨くことができます。身をもって仲間の大切さを学べるのが柔道ですから、自然に相手に感謝して尊重する礼の心が育れます。

対戦相手は敵ではありません。共に競い合い、高め合い共に成長していく仲間です。勝利の栄冠はゴールではありません。試合で勝っても、自分のことしか考えずに相手を見下したり怪我をさせたりしていたら、仲間との絆は生まれません。人としての成長を目指して鍛錬を重ね、人生の勝利者を目指すことの方が重要です。柔道に限らず、社会生活も「**自他共栄**」なくして発展はありません。嘉納師範の教えは、学校教育の最終目的そのものです。

社会がどのように変化しても、柔道精神「**精力善用・自他共栄**」は人間教育の基本であり、互いに高め合える柔道修行が、子どもたちの成長とよりよい社会作りにつながっていくのです。

公益財団法人 全日本柔道連盟 参事 田中裕之



【文部科学省新学習指導要領と「**精力善用・自他共栄**」】