

めざそう 黒帯

「一級」昇級審査に向けた



稽古の手引き

柔道の心

無理に押して倒そうとしても
その力を利用すれば…



精力善用

小さくても大男を
投げぬくことは可能



投げてもしらみ手は離さない

自他共栄

いつでも相手を尊重



令和4年4月

千葉地区柔道会

(担当：審議部)

「一級」昇級審査に向けた 稽古の手引き

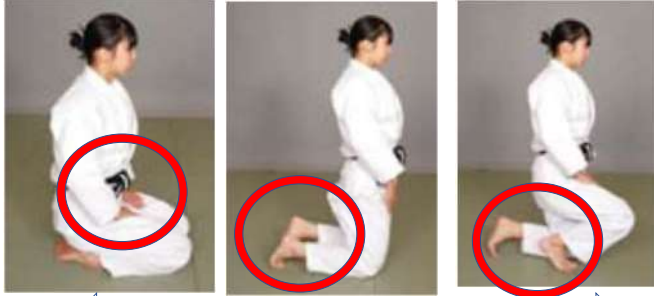
千葉地区柔道会 審議担当

1、基本事項

※

①所作

座り方 左足を引き、左膝、右膝の順番で正座する。



脇は軽く締める

両足の親指を重ね（右が上）て座る。

両手は脚の付け根にハの字に置く

膝頭は握り拳ひとつ（男子は2つ）空ける。

立ち方 両足のつま先を立てる。

腰を上げて右膝から立つ。

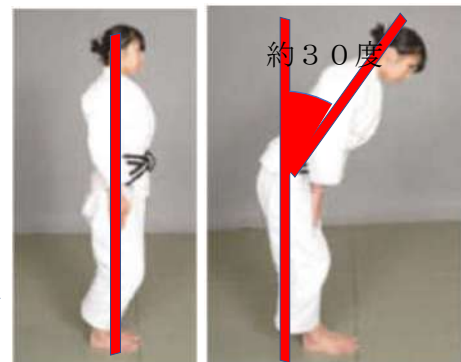
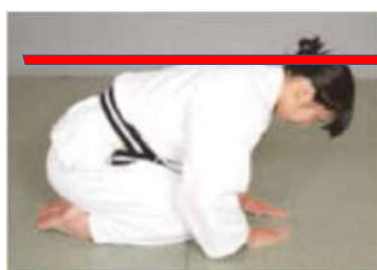
現在の柔道は「左座右起」が基本となっています。柔道のルーツである天神真楊流は「右座右起」、起倒流は「左座右起」、講道館は「右座右起」でした。講道館の形式は武士の礼法（小笠原流）と同じでしたが、昭和16年に文部省から公にされた「礼法要項」を受け、講道館の礼法が従来の「右座右起」から「左座右起」へ改正されました。「左座右起」の根拠として一説によれば、刀を腰からはずして座る場合、自然な動作としては、左足から座る動作になります。また、立ち上がる時は、右足から立ち上がるのが自然な動きになります。しかし、刀を抜かないという意志がある場合は刀を右手に持って「右座右起」となります。武士の礼法（小笠原流）はこの考えに基づいたものでした。立ち方、座り方の途中でつま先を立てた姿勢を入れるのは攻防のための構えであることと柔術はつま先を立てた礼が多かったためです。

◎

②礼法

立礼 踵を付け、伸ばした指先が体側（中指が下ばきの縫い目）から膝頭に（概ね）とどくまで約30度前に倒す。

座礼 背筋を伸ばし背中と頭が畳と並行になるように体を倒す。両手はハの字につく。



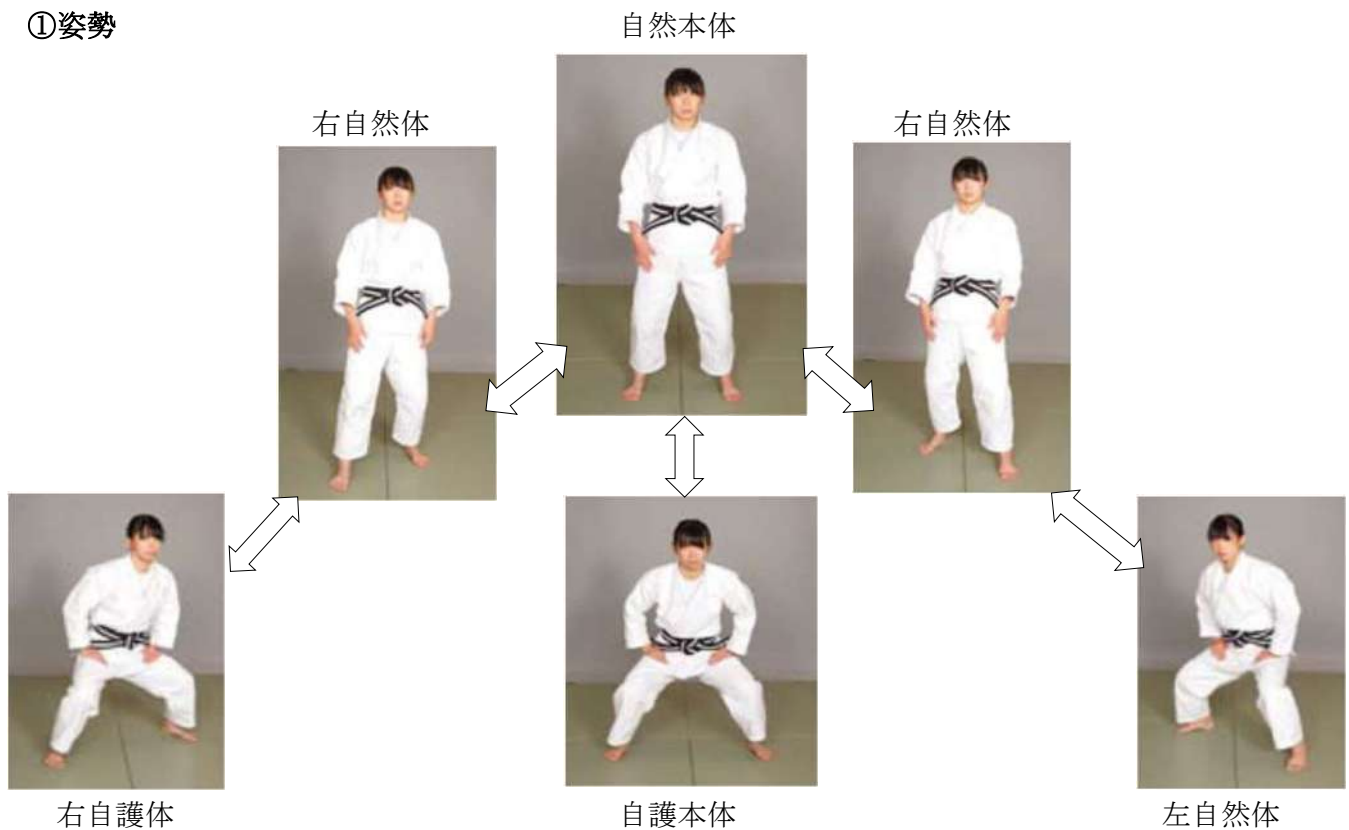
共に、時間は一呼吸（約4秒）
あごを引く

人差し指の間は、約6cm 膝頭と手首との間は、概ね握り拳2つ

柔道は直接相手と組み合っけて投げたり抑えたりする格闘的な運動です。柔道の技能の向上には相手を尊重し敬意を表すこととともに、自らも謙虚で冷静な心が求められます。礼法に代表される伝統的な行動の仕方や相手を尊重する態度、公正な態度、健康・安全に留意する態度など、正しい所作と共に態度に関することを重視します。

2、投げ技の基本動作

①姿勢



投げ技の攻防に最も適した基本的な姿勢は自然体です。余分な力を入れずに自然に立った姿勢です。自然体は柔道の基本姿勢であり、安定した変化しやすい姿勢です。自然体には自然本体、右自然体、左自然体の3つがあります。もうひとつの姿勢として防御に適した自護体があります。自護体には、自護本体、右自護体、左自護体の3つがあります。

②標準的な組み方 (右組み)



釣り手は親指が相手の鎖骨に触れる位置（前襟）を握る。
引き手は相手の右中袖を柔道衣の縫い目を含んで小指・薬指・中指に力を入れて握る。

③進退動作



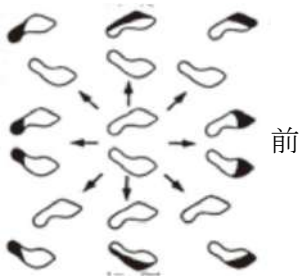
「歩み足」

「継ぎ足」

④「作り」技の理合（崩しと体さばき）

「八方向の崩し」

(例)



黒印は崩された受の
重心の移動



後ろ



前



右斜め前

相手を投げるためには、まず相手の体勢を不安定にすることが必要です。この不安定な体勢にすることを「崩す」といいます。相手を崩すには、相手の力や動作を利用したり、自分の力で押し、引いたりします。基本的な崩しには八方向の崩しがあります。

「体さばき」

(例)



自然本体



右前さばき



右前廻りさばき



相手の姿勢を崩しながら、投げやすい体勢にすることを「作り」といいます。「作り」は、「崩し」と「体さばき」で完成します。基本的な体さばきには、「前さばき」「後ろさばき」「前回りさばき」「後ろ回りさばき」などがあります。

「まとめ」 「柔よく剛を制す」

嘉納師範は、相手の力を巧みに利用（抵抗せず順応しながら相手を制する）することで、小さい人でも大きい人を豪快に投げ飛ばすことや抑えることができる。その理合（なぜ相手を投げることや抑えることができるのか）については、「崩しや体さばき」によって完成できる「作り」を練習することで、その技は自分のものにする。と教えられました。

「怪我をしない・させない」

命綱

取：「残心（身）」

・同体となって倒れないように、体勢を保持する。（思いやり）

・次の動きに備える

受：「潔さ」

・しっかり受身を取る。

相互：「命綱」

・取りの引き手・受けの釣り手をしっかり握り合う。（相互の信頼）

・取りの釣り手は、「かばい手」



⑤受け身 (倒れ方・転がり方)

- ◎ 掌、腕、あるいは足で畳を打つ (たたく) ことで衝撃を減じる。
- ◎ 丸く回転し衝撃を分散させる。
- ◎ 筋肉を適度に緊張させ関節を保護する。

頭部・顔面・急所などを保護する。

○後ろ受け身

- ・仰向けの姿勢から



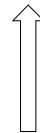
はじめは仰向けの姿勢で畳に頭をつけ、両手を胸の前に上げ、手のひらを下にして両方の腕全体で同時に畳をたたきます。たたいた瞬間にあごを引いて頭を上げます。両腕は体側から30 ~ 40° 開く。腕を畳に押しつけてしまうと衝撃が強く残るので瞬時的にはずませるようにします。

- ・長座の姿勢から



両脚と両腕を前方に伸ばした姿勢から、背中を丸めて両脚を伸ばしたままで後方に転がるように倒れます。

後ろ帯が畳につく瞬間に両腕で強く畳をたたきます。後頭部を打たないようにあごを引き、帯の結び目を最後まで見るようにします。(つま先を伸ばす。)



- ◎立位の姿勢から (段階的に姿勢を高くしていきます。)



◎

陥りやすい欠点 (減点の対象)



肘をついて回転を止める



筋肉が弛緩して頭を打つ



回りすぎて頭を打つ

○横受け身

- ・長座の姿勢から 後ろ受け身を発展させた腕だけの横受け身



両脚と両腕を前方に伸ばした姿勢から、背中を丸めて両脚を伸ばしたままで斜め後方に転がるように倒れます。

後ろ帯が畳につく瞬間に片腕で強く畳をたたきます。後頭部を打たないようにあごを引き、帯の結び目を最後まで見るようにします。

- ・仰向けの姿勢から 腕と脚を使った横受け身



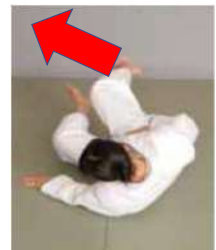
仰向けで両腕、両脚を上げた姿勢から、左（右）側に体を倒します。左腕は体側から握りこぶし一つ分の所をたたきます。両膝は軽く曲げ一足長半の間隔をあけます。下の脚は側面全体で、上の脚は足裏で畳を同時にたたきます。

- ・立位の姿勢から (段階的に姿勢を高くしていきます。)



立位の姿勢から、左（右）腕を横に上げ、左（右）脚を前から横に移動させながら、横向きになって左（右）腕で畳をたたきます。

反転する受け身も練習する。
(足払いの場合など)



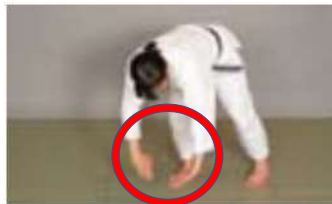
○前回り受け身

- ・片膝つきから (斜め前 ~ 前へ)



手をついた状態を確認してから行う

◎立って手をついた姿勢から



右手を前に出した時は、
右掌を支点にまわる。



立たないで受け身をしっかりとる。

◎

陥りやすい欠点 (減点の対象)



手と足が逆になる



手の中に入れ過ぎる

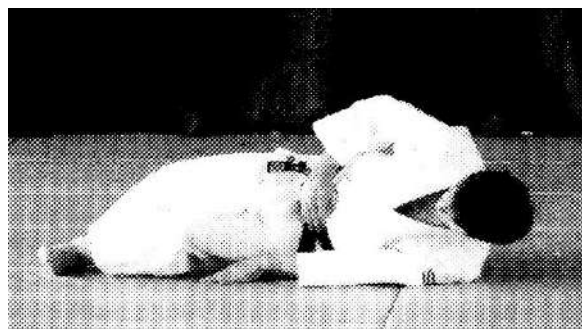


前転になる



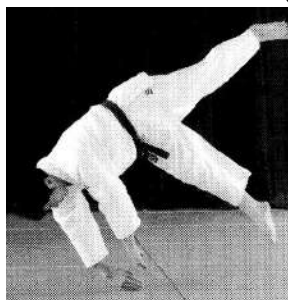
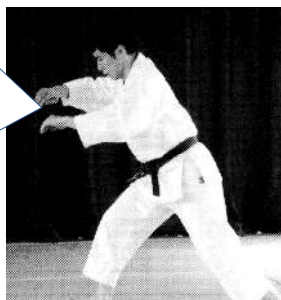
踵を打つ

・立って体を起こした姿勢



・一步踏み出した姿勢

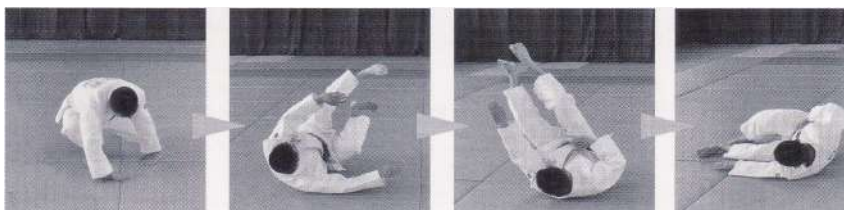
指先伸ばし、掌は下向き、親指下方に向ける。小指で体を支える気持ちで。指先に力を入れる。



右手を前に出した時は、右掌を支点に体を丸くしてまわる。右腕で円弧をつくり、右手首、右外肘、右後ろ肩、左背部を通して左手で受け身をとる。慣れてきたら、中腰、立位など次第に高い姿勢から受け身をとれるようにする。

○

◎ 横転受け身 (前回り受け身の基礎、片膝着きで練習)



いわゆる転がり方の練習
始めは腰から転がる
右掌を支点にまわる。

3、投げ技の一部

①作り (例)

背負い投げ



釣り手 (右手)
がわき下

体落とし



引き手：水平に
釣り手：垂直に

大腰



釣り手 (右
手) が帯

大外刈り



爪先を伸ばす

膝車



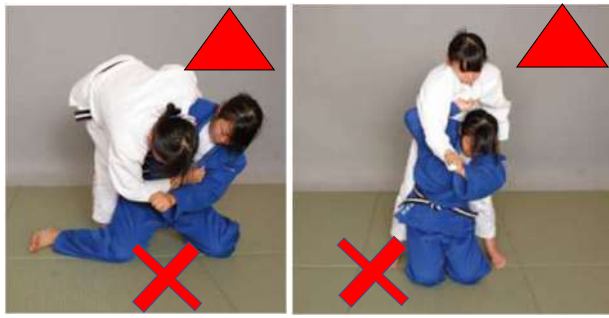
引き手：水平に
釣り手：垂直に

このように崩しと体さばきが一体となって作用することで相手を投げることができます。

②掛け (投げる) 陥りやすい欠点 (減点の対象)



体を曲げず
ぎ



両膝を着くなど、低い姿勢で
技をかける



前屈姿勢で危
険



踏み込みが
浅い



引き過ぎ



同体で倒れる

受けと取りの「命綱」・
受けの「剛体」

《 残身+命綱=安全 》



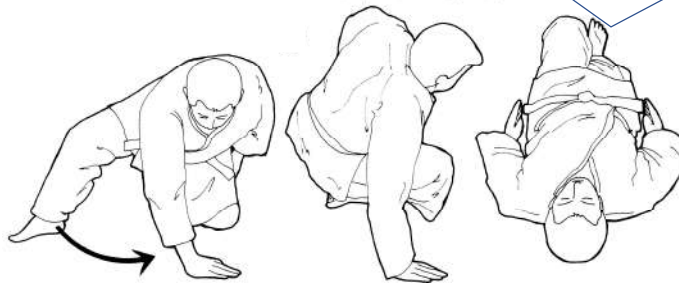
4、固め技

①抑え込み技

位取り



受けの仰臥姿勢の取り方



「両手は体側に自然につけ、左膝は軽く屈曲させ立てる。」

位取り姿勢から右手をつき仰臥する。

袈裟固め（固めの形の抑え方とは異なる。）



取は受の右側に腰をつけ、左腋下に受の右腕を挟んで右袖を握ります。右手は受の首を抱え、後襟を握ります。両脚を大きく前後に開いて安定を保ち、右胸で受の胸を圧するように抑えます。取は常に受の状態を見て、かばいながら抑える。

◎

○応じ方



受は取の帯を持って、ブリッジで返す

「腰きり」して抑える。

○陥りやすい欠点、抑え方補足



取の脚の開きが逆になる



取が首を抱えて抑える



かばい手

横四方固め

取：位取り



取りは、受の右側につき、右腕を受の股の間から下穿き又は帯を握ります。左腕を受の首の下から入れて左横襟を握ります。右膝を曲げて、受の右腰に当て、胸を張るように受の胸を押しながら抑えます。

◎

○応じ方



受は、体を横にかわす動作（エビ）を使いながら、取りに密着して、足を絡む。

○陥りやすい欠点

○安全指導ポイント



両脚が伸びている。
右膝を、受の右腰に
当てる。
つま先を立てる



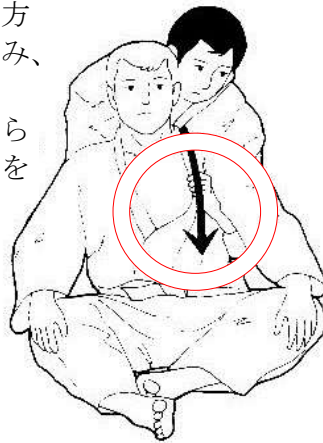
受が両腕を支えに無理に起きようとする。

②絞め技 送り襟絞め (固めの形から)

中学生は禁止。

(近間;約30cm)

①取りは、受けの後方の近間から僅かに進み、背後につく
左手を受の左脇下から差し入れ、受の左襟を握って引き下げる

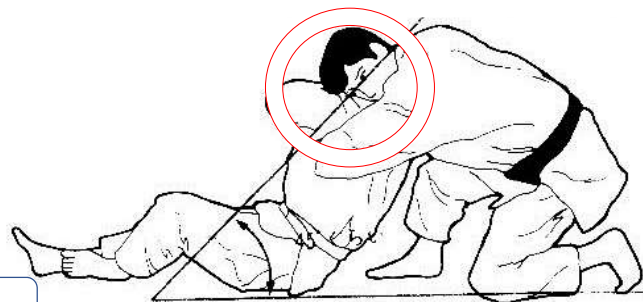


受けの座姿勢

②取りは、右手を受けの右肩越しに受けの咽喉部に沿って受の左襟を順に深く握る



③取りは、左手を受の右襟に順に握り替え、右頬を受の左頬につけ、右前肩あたりを受の後頸部のあたりにあてて体を制する



強く2度引く



「参った」強く2度打つ

④取りは、体を沈め左足から少し後方に引きさがりながら受けを崩し、崩れる受けの体を右膝で軽く支え、右手を引き絞り、左手を下方に引き下げ、受けの頸部を絞める。

⑤受けは、両手で取りの右上臑部を握って引き下げ、絞めを逃れようとするが、逃れることができないので、「参り」の合図をする。

取りは、絞めを解き、近間に退いて位取りをする。

減点の対象



留意点

- 1、受を強く(過度に)圧したり、絞付けたりしないこと。
- 2、常に受の状態をよく見ること。(かばう)

※・・・◎ 直接、審査対象となる項目

○ 基本技・試合乱取の審査で、審査対象となる項目

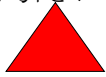
※令和4年4月から少年大会特別規程の改正により、「絞め技」が禁止されたことに伴い、中学生の基本技「絞技」は「抑え込み技」に替え、「抑え込み技」を二本(「袈裟固め」と「横四方固め系」とする。

昇級・昇段受験の主な条件

- 一級 修行年限：柔道を始めて6ヶ月以上
初段 千葉地区において「一級」に合格していること
試合成績が「3点以上」で「可」評定の場合
修行年限：柔道を始めて1年6ヶ月以上

項目別評定について

本手引きにて例示の動作に対する減点の考え方



： 「劣る」とみなされる動作



： 「非常に劣る」とみなされる動作

例示のない基本技、試合乱取については、「国際柔道連盟試合審判規定」に定めている「禁止（反則）行為」について「指導：劣る」「反則負け：非常に劣る」とする。

「千葉地区柔道会『一級』審査用紙」記載の
審査項目内容毎の「減点」についての考え方

減点	普通	劣る	非常に劣る
1	0	1	
2	0	1	2

例えば、基本動作、礼法の「手足の位置、減点2」について

立礼・・・ 手が体側から膝頭の上方に移動していない、足のかかどがついていない など

座礼・・・ 正座の手の位置が足の付け根にない、膝頭の間が広すぎる など

軽微な改善を要する場合 ； 劣る

重大な改善を要する場合 ； 非常に劣る とする。

（複数の改善含む。）

本手引きは

初心者の基本指導、一級受験希望者の昇級審査事前指導などにご利用ください。

なお、昇級審査では「千葉地区柔道会『一級』審査用紙」・「試合乱取審査票」を併せて使用します。（添付資料）

その他の添付資料 講道館級位（少年）について

引用・参考資料

醍醐十段 柔道教室（初版 昭和45年）

文科省 柔道指導の手引（三訂版）

全柔連 平成30年度柔道授業ガイド・部活動の指導手引

品川区柔道会 イラスト柔道の形 など

(参考) 講道館級位(少年)について (2019. 3. 15 講道館審議部より)

◎講道館級位(少年)の基準を設け、少年の稽古や試合において安全を確保し、指導の効率化を図り、講道館柔道修行の奨励を目的とする。

(級位認定の委任)

- 1 講道館は、講道館級位(少年)の認定を講道館段位推薦委託団体(以下段位推薦委託団体)に委任する。

(級位証書)

- 2 級位証書は講道館長名で発行し、段位推薦委託団体に委託する。

(委任された団体の業務)

- 3 業務
 - (1)昇級候補者の審議・認定、級位証書の授与
 - (2)少年の修行者数(2月末日時点)の報告

(級位の対象)

- 4 級位は、七級から一級までとし、学年は小学1年生から小学6年生とする。

(昇級の基準)

- 5 基準は「講道館 級位(少年)基準」(別表)によるものとする。

(昇級候補者の審議)

- 6 修行者の柔道精神の修得、柔道に関する理解および術科体得の程度について評定する。品性不良の者、柔道精神に反する言動のある者は他の事情の如何にかかわらず昇級することはできない。

(昇級時の費用)

- 7 委任された団体の定めるところとする。

講道館級位(少年)基準

級位別基準	七 級	六 級	五 級	四 級	三 級	二 級	一 級
昇級できる最少学年	小学1年		小学2年		小学3年	小学4年	小学5年
最少修行月数	6ヵ月	3ヵ月	3ヵ月	3ヵ月	3ヵ月	3ヵ月	3ヵ月
基礎知識	・講道館柔道の歴史 ・礼法 ・柔道衣 ・所作(立つ動作など)						
基本動作	・姿勢・組み方・進退動作・体捌き・崩し・作り・掛け						
受 身	安全に受身ができる	移動して安全に受身ができる		乱取や試合のどんな場面においても安全に受身ができる			
投技・固技 (級別体得する技)	・出足払 ・膝車 ・大腰 ・袈裟固・崩袈裟固 など	・釣込腰・送足払 ・支釣込足・大内刈 ・背負投・大外刈 ・上四方固 ・横四方固 など		・小内刈・小外刈 ・体落・内股・払腰 ・崩上四方固・肩固 ・投技の連絡変化 ・抑込技の連絡変化 など		・縦四方固 ・各種技の連絡変化 など	

※当該級において他の修行生と技能に大きく差がある場合には裁量により適切な級位に編入させることができる。

級別帯の色	級 別	無級	七・六級	五級	四級	三級	二級	一級
	帯の色	白色	水色	黄色	オレンジ色	緑色	紫色	茶色