

参 考

<学習指導要領解説に盛り込まれている基本的な技について>

- 写真は、受、取ともに熟練者の動作であり、技能の程度はかなり高いものです。投げ技の正しい形を理解する上での参考にしてください。初心者の指導においては、受け身の指導を十分に行い、安全に配慮した段階的な指導を進めましょう。

体落とし

「取」は、「受」を右前隅に崩し、「受」に重なるように回り込み、さらに右足を一步「受」の右足の外側に踏み出し、上肢の作用と両膝の伸展を利用して「受」を前方に投げる。



大腰

「取」は、「受」を真前に崩し、「受」の後ろ腰に右腕を回し、「受」と重なり、両膝の伸展、引き手、後ろに回した右腕を使用し、「受」を腰に乗せ前方に投げる。



膝車

「取」は、「受」を右前隅に崩し、「受」の膝部に、右足を軸に、左足の土踏まず部分を当て、引き手、釣り手を作用させ前方に投げる。



大外刈り

「取」は、「受」を右後ろ隅に崩し、左足を軸に右脚を前方に大きく振り上げ、「受」の右膝裏部分を右膝裏部分で、外側から刈り後方に投げる。



支え釣り込み足

「取」は、「受」を右前隅に崩し、「受」の右足首部に、右足を軸に、左足の土踏まず部分を当て、引き手、釣り手、腰の回転を作用させ前方に投げる。



小内刈り

「取」は、「受」を右後ろ隅に崩し、左足を軸に右足の土踏まずの部分で、「受」の右足かかと部分に当て刈り投げる。



※ 受け身をとりをやすくするために、体側に絞られた引き手、釣り手を同時に放した練習方法の例を示した写真

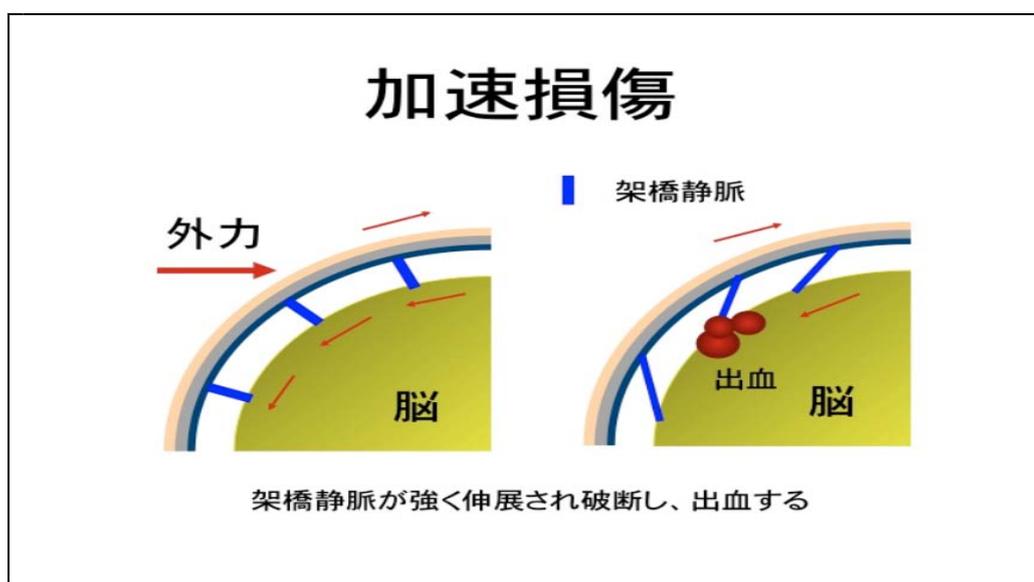
出典：「学校体育実技指導資料 第2集 柔道指導の手引（二訂版）」文部科学省
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/07121717.htm

<「脳しんとう」について>

- 一般的に「頭部に打撲を受け、意識消失（気を失う）がある状態」としか考えていなければ、それは明らかに間違いです。「脳しんとう」とは「頭部打撲直後から出現する神経機能障害であり、かつそれが一過性で完全に受傷前の状態に回復するもの」と定義されています。
- 症状としては、「神経機能障害」であり「意識消失」はその一項目に過ぎません。すなわち、①認知機能障害としての健忘（対戦相手、試合の点数などがわからない）や、興奮、意識消失、②自覚症状としての頭痛、めまい、吐き気、視力、視野障害、耳鳴り等、③他覚症状としての意識内容の変化、ふらつき、多弁、集中力の低下、感情変化、多種多様であることを十分理解しておく必要があります。

<「加速損傷」について>

- 頭部や顔面打撲によって頭部が激しく揺さぶられることにより、頭蓋骨と脳とに大きなずれを生じることが原因となります。このずれは、通常は問題を生じませんが、ずれが強くなり、ある値を超えると、頭蓋骨と脳をつなぐ橋渡しの静脈（架橋静脈）が伸展破綻し、出血し、「急性硬膜下血腫」となります。
- 血腫が脳を急激に圧迫して「脳ヘルニア」を生じると、生命の危機に陥ることがあり、緊急手術で血腫を速やかに除去することが必要になります。
- これらの症状については、前述のように、頭部への直接の打撲がなくても、頭部を激しく揺さぶられることにより生じるため、「加速損傷」と呼ばれます。



＜「セカンドインパクトシンドローム（S I S）」について＞

- 「セカンドインパクト・シンドローム」とは、脳に同じような外傷が二度加わった場合、一度目の外傷による症状は軽微であっても、二度目の外傷による症状は、はるかに重篤になることがあることを意味します。

＜参考図書＞

- 「柔道の安全指導の手引き〔2011年第三版〕」（財団法人全日本柔道連盟）
<http://www.judo.or.jp/data/docs/print-shidou.pdf>
- 「柔道の基本指導」（財団法人全日本柔道連盟）

＜参考ホームページ＞

- 中学校武道必修化サイト（日本武道館）
<http://www.nipponbudokan.or.jp/gakkobudo/>
- 財団法人全日本柔道連盟
<http://www.judo.or.jp/>

＜財団法人全日本柔道連盟＞

住所：〒112-0003 東京都文京区春日1丁目16番30号講道館内
電話：03-3818-4199

<各都道府県の柔道連盟の連絡先一覧>

平成24年3月1日現在

NO	名称	連絡先	
		住所	電話
1	(社)北海道柔道連盟	北海道札幌市豊平区美園4条8丁目1-1育栄ビル	011-813-8382
2	青森県柔道連盟	青森県弘前市大字川先4-1-1	0172-27-8114
3	岩手県柔道連盟	岩手県盛岡市川目町7-22	019-622-5854
4	宮城県柔道連盟	宮城県仙台市若林区河原町1-2-51 南仙台振興ビル302号室	022-715-1660
5	秋田県柔道連盟	秋田県秋田市新屋島木町1-98	018-828-9002
6	山形県柔道連盟	山形県山形市蔵王菅沢34	023-643-3437
7	福島県柔道連盟	福島県いわき市平上平窪字原田22-2	0246-21-2040
8	茨城県柔道連盟	茨城県鉾田市借宿1363-3	0291-33-6446
9	栃木県柔道連盟	栃木県宇都宮市中戸祭1-6-3 スポーツ会館内	028-622-1128
10	群馬県柔道連盟	群馬県前橋市勝沢町530	027-269-7276
11	埼玉県柔道連盟	埼玉県さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎内	048-822-5891
12	千葉県柔道連盟	千葉県千葉市花見川区幕張本郷2-27-9	043-272-9555
13	神奈川県柔道連盟	神奈川県綾瀬市寺尾西3-10-15	0467-55-8840
14	山梨県柔道連盟	山梨県甲斐市大久保1400-41	055-277-4170
15	(財)東京都柔道連盟	東京都文京区春日1-16-30 講道館内	03-3818-4246
16	新潟県柔道連盟	新潟県新潟市西区新通1072日本文理高校内	025-260-1000
17	長野県柔道連盟	長野県長野市松代町西条3916・B-401	026-278-8854
18	富山県柔道連盟	富山県高岡市川原本町9-16	0766-22-2331
19	石川県柔道連盟	石川県金沢市湖陽2-121	076-257-6606
20	福井県柔道連盟	福井県福井市上北野1-31-2	0776-53-2847
21	静岡県柔道協会	静岡県静岡市葵区瀬名7-2-38	054-265-5272
22	愛知県柔道連盟	愛知県名古屋市中区丸池町1-1-4	052-654-8228
23	岐阜県柔道協会	岐阜県岐阜市藪田南1-11-12水産会館6F 612号	058-275-5313
24	三重県柔道協会	三重県伊勢市勢田町940-6	0596-24-5138
25	滋賀県柔道連盟	滋賀県大津市上田上桐生町865-5	077-549-1177
26	京都府柔道連盟	京都府京都市南区東九条下殿田町70 京都府スポーツセンター内	075-644-6235
27	大阪府柔道連盟	大阪府大阪市城東区永田4-15-11 (財)講道館大阪国際柔道センター内	06-6964-5553
28	兵庫県柔道連盟	兵庫県神戸市中央区下山手通4-1-17丸中ビル403号	078-335-1505
29	奈良県柔道連盟	奈良県天理市川原城町358 順正館内	0743-62-1315
30	(財)和歌山県柔道連盟	和歌山県和歌山市中之島1372 柔道会館内	073-431-7836
31	鳥取県柔道連盟	鳥取県米子市両三柳3192-14 鳥取県立武道館内	0859-24-9300
32	島根県柔道連盟	島根県松江市法吉町30-28	090-3749-9289
33	岡山県柔道連盟	岡山県岡山市北区いずみ町2-1-8	086-254-3738
34	広島県柔道連盟	広島県広島市東区牛田南1-2-21-101	082-222-6446
35	(社)山口県柔道協会	山口県山口市朝田581-2	083-924-9510
36	香川県柔道連盟	香川県高松市牟礼町牟礼1342	087-845-9038
37	徳島県柔道連盟	徳島県徳島市徳島町城内6-101 先田ビル3階	088-602-1100
38	(財)愛媛県柔道協会	愛媛県松山市朝生田町7-15-4 二宮物産2F	089-945-6999
39	高知県柔道協会	高知県高知市朝倉横町19-11	088-843-7945
40	福岡県柔道協会	福岡県福岡市中央区大濠1-1-1 福岡武道館内	092-714-1558
41	佐賀県柔道協会	佐賀県佐賀市新栄西2-3-1	0952-22-3932
42	長崎県柔道協会	長崎県長崎市かき道4-17-1	095-838-3190
43	熊本県柔道協会	熊本県熊本市水前寺5-23-2熊本武道館内	096-381-9091
44	大分県柔道連盟	大分県大分市高崎3-4-3	097-544-8362
45	宮崎県柔道連盟	宮崎県宮崎市橋通東1-5-8 501号	0985-26-7415
46	(公財)鹿児島県柔道会	鹿児島県鹿児島市城山町2-21	099-222-7770
47	沖縄県柔道連盟	沖縄県那覇市首里末吉町4-2-9	098-885-5537