

第5章 練習法と試合

第1節 練習法

柔道の学習活動では、生徒の体力や技の習得の程度に応じた適切な練習や試合の仕方を工夫し指導することが、学習効果を高めるとともに、安全を確保する上からも極めて大切なことといえる。指導に際しては、まず生徒の健康状態や体力、技能の程度、及び意欲などを把握し、次に生徒に練習内容や方法を説明し、生徒自らが課題を設定して自主的、計画的に取り組むことができるようにすることが大切である。

練習法にはいろいろあるが、次の点に留意することが必要である。

- 1) 科学的根拠に基づく正しい理論。
- 2) 基本動作の確実な習得。
- 3) 地道に練習を積み重ねること。
- 4) ルールを守り、相手を尊重し、安全に留意すること。

生徒には、これら練習上の留意点をよく理解させ、自己の能力に応じた得意技を身に付けることができるように指導する。

指導方法としては、個別指導、グループ別指導、習熟度別指導、様々な資料やビデオ等の活用、課題研究、対話などがあり、様々な工夫することができる。生徒の体力や技の習得の程度に応じて練習方法と内容を工夫すれば、楽しく、安全に行うことができる。

練習を始める前には、当然のことであるが、柔道場の安全について点検する。また、生徒の健康状態を把握する。禁止事項を守ることなど練習における注意事項を確認する。

そして、準備運動を十分に行う。準備運動は、内容を工夫すれば運動を楽しむことにつながるし、柔道の基本動作を組み入れることもできる。

技能の学習では、基本動作、特に受け身の習得が技の上達のためにも、事故防止の面からも大切である。体力的に劣っていたり、恐怖心が強かったりする生徒には、特に受け身の指導を十分に行うことが必要である。また、一般的に崩しやかけ方の個々の要領は比較的簡単に理解するが、崩しながらかけるときの動きや、技をかける機会については、理解できても実際に行うことができないという場合が多い。崩しとかけを一連の動作として行えるようになるには、練習の積み重ねが必要であり、より効果的に習得する方法として、練習の全過程を通じて初歩の段階から固定的な姿勢での練習だけでなく、移動しつつ崩しながらかける練習を行うことが大切である。

練習法については、かかり練習（打込み）で、崩し、体さばき、かけを移動の動きの中で練習することによって柔道の原理がより实际的に理解することができる。そして、移動範囲を拡大するだけで約束練習へと容易に進むことができる。また、自由練習（乱取り）へも発展させることができる。「形」については、技の理論や工夫の仕方、さらに伝統的な行動の仕方を習得する上で有効なので、学習段階に応じて適切に取り扱うことが大切である。

また、練習を終える際には、必ず整理運動を十分に行い、心身を静める。ストレッチング体操や、マッサージなどを取り入れると効果的である。

柔道の練習では、通常、練習の前後に整列して正座するが、これは武道独特の行動の仕方であり、大切にする。

1 かかり練習(打込み)

同じ技を繰り返し練習し、崩し、体さばき、かけ方、力の用い方などを身に付ける方法である。固定姿勢と移動しながらの方法がある。

(1) 固定姿勢

立ったままでいる相手に技をかける。最初はゆっくりと正確にかけて要点と技のかたちを覚え、次第に速さと強さを増していく。繰り返し行っても技のかたちが崩れることなく、一連の動作が正確に行えるようにすることが大切である。

(2) 移動しながら

相手を1, 2歩押し、あるいは引き出す移動の中で技をかける。最初は、ゆっくり行い、次第に正確さとスピードを高めるとともに、技をかけるタイミングとそれに伴う体の動きを身に付けるようにする。次の段階では、移動範囲を3, 4歩と広げ、いろいろな移動の方向で行い、約束練習に近づけるようにする。

かかり練習は、技の習得、工夫、及び技の欠点是正などに欠かせない練習法である。また、筋力、瞬発力、スピードなどを高めるために行う場合もある。

2 約束練習

かかり練習(打込み)で習得した個々の技をさらに上達させるため、技や移動条件を互いに約束して練習する方法である。自由練習(乱取り)の前の段階として重要な練習法で、練習内容は、かかり練習(打込み)に近いものから自由練習(乱取り)に近いものまで幅がある。

この練習段階で、相手の動きを利用して素早く技をかける機敏な動作、自由自在に変化できる正しい姿勢、崩し、体さばき、かけ、力の用い方などの調和的な動きなどを十分に身に付けることが大切である。無理な姿勢から強引にかけたり、変形姿勢にならないように、あくまでも理論に基づいて技を習得、上達させるための練習であることを理解させて指導する。

かかり練習(打込み)と約束練習では、相手の動作が一つのポイントになる。相手が適切に移動することが大切で、崩す前に崩れたり、かける前に転んだりすると、うまく投げるができない。お互いに協力し合うことが必要で、そのことをよく理解させる。

約束練習は、そのねらいに応じて、いろいろな方法がある。その一例を示す。

- 1) 技をかけて投げる者を決めて行う。
- 2) 一人が複数の相手を投げる。
- 3) 交互に投げ合う。
- 4) 自由練習に近い方法で行う。

なお、投げ技のみならず固め技においても、特に入り方、攻め方に絡めてかかり練習(打込み)と約束練習を行うことが上達の秘訣である。

3 自由練習(乱取り)

自由練習(乱取り)は、かかり練習(打込み)や約束練習で習得した崩し、体さばき、か

け方、力の用い方などを総合的に練習する方法である。柔道の学習指導の過程全体から見ると、かかり練習(打込み)や約束練習は基礎的段階であって、この自由練習(乱取り)の段階で柔道の特性が強く発揮され、関心も高まり、より高い教育的効果が期待できる。練習にあたっては、次の点に留意するとよい。

(1) 正しい姿勢、軽快な動きで練習する。

自然体の姿勢が基本である。力まず、必要なとき、必要なところに力を入れるようにする。変形の姿勢や力んで硬くなっていると、相手の変化に適切に対応することができない。

勝負にこだわるあまり試合と同じような練習を行う傾向も見受けられるが、そのような練習では、かける技に無理が生じ、姿勢も偏ったものになる。練習においては、投げられることを恐れず、嫌わず、正しい姿勢で攻防することが大切である。

(2) 多くの人と練習する。

体格や体力は、人によって様々であり、得意技もいろいろである。したがって、誰にでも同じ方法で通用するというわけにはいかない。相手に応じた崩し、体さばき、かけ、力の用い方をする必要がある。相手に応じることのできる技術を体得するには、できるだけ多くの相手と練習することが必要である。苦手な相手、やりにくい相手と積極的に練習する姿勢が大切である。

練習相手の技能程度(三通り)に応じて、それぞれ次の点に留意して練習するとよい。

① 相手の技能が上の場合

防御に回らず、投げられることを厭わないで、臆することなく、積極的に技をかけ、上達を目指す。

② 相手の技能が同等の場合

技をかける機会を捉えて技を施し、相手の技を防ぎ、互角の攻防を展開する。

③ 相手の技能が下の場合

相手の動きや技に応じて調子を合わせ、相手を引き立てながら練習する。技の理合を研究しながら練習する。

(3) 得意技を身に付ける。

いろいろな技の中から、自分の体格、体力に合った得意技を身に付けるようにする。得意技を習得することによって、得意技を軸として連絡変化の方法を組み立てることができる。技の研究、工夫、そして柔道への関心を高めるためにも得意技の習得は大切である。

(4) 相手を尊重する態度を身に付ける。

柔道において最も大切なことは、攻撃防御の練習を通じて相手を尊重する態度を身に付けることである。このことを常に説明し、その意味を理解させる。

4 形

形には、投の形、固の形、柔の形、極の形、護身術、五の形、古式の形などがある。これらの中から乱取りの形ともいわれる投の形と固の形、及び体育という立場から組み立てられた柔の形を授業時数や生徒の技能の程度に応じて適切に取り扱うようにする。これらの形の特徴と技の名称は次の通りである。

- 投の形…投げ技の原理(崩し、体さばき、かけ、力の用い方)を示す。15 本。
 - 手 技…浮落し、背負い投げ、肩車
 - 腰 技…浮き腰、払い腰、釣り込み腰
 - 足 技…送り足払い、支え釣り込み足、内股
 - 真捨て身技…巴投げ、裏投げ、隅返し
 - 横捨て身技…横掛、横車、浮き技
- 固の形…固め技の要点、体さばきなどを示す。15 本。
 - 抑 え 技…けさ固め、肩固め、上四方固め、横四方固め、崩れ上四方固め
 - 絞 め 技…片十字絞め、裸絞め、送り襟絞め、片羽絞め、逆十字絞め
 - 関 節 技…腕がらみ、腕ひしぎ十字固め、腕ひしぎ腕固め、腕ひしぎ膝固め、足がらみ
- 柔の形…攻撃防御の方法を、ゆるやかな動作で示す。15 本。
 - 第 1 教…突出(つきだし)、肩押(かたおし)、両手取(りょうてどり)、肩廻(かたまわし)、腮押(あごおし)
 - 第 2 教…切下(きりおろし)、両肩押(りょうかたおし)、斜打(ななめうち)、片手取(かたてどり)、片手拳(かたてあげ)
 - 第 3 教…帯取(おびとり)、胸押(むねおし)、突上(つきあげ)、打下(うちおろし)、両眼突(りょうがんつき)

形を学習内容として取り上げる方法には次のようなことが考えられる。

1) 技の学習に関連させて練習する。

例えば、払い腰の崩しと体さばきを理解させるために、形で示すように「受」の左脇下から右腕を差し入れ、その肩甲骨あたりに掌をあてて施技する。

2) 約束練習の一つとして練習する。

形は、技の種類や移動条件をあらかじめ定めて練習する。したがって、約束練習の一つとして活用することができる。

3) 学習した技のまとめとして練習する。

例えば、背負い投げと一本背負い投げを学習した後、投の形にある背負い投げで技の理論を理解し、まとめとする。

4) 既習の技で組み合わせを工夫した形的な内容として練習する。

形には、浮落しや肩車など投げ技として学習しない技も含まれている。そこで既習技で工夫し構成した形的な内容として練習し、形のよさにふれる。

5) 形のもつ本来の価値を追求する。

柔道の学習のまとめとして、形の練習を通じて形の意味を把握し、柔道の特性をより深く理解する。

第2節 試合

1 試合の考え方

柔道の試合には、規則があり、その規則にしたがって互いがもっている技能、体力、精神力の全能力を発揮して競い合うものであり、柔道の特性に触れる楽しさを味わう機会でもある。学校における柔道は、常に教育的立場に立って、安全に留意し、規則を守り、相手を尊重し、公正な態度を養うことなどに留意して指導を行う必要がある。試合は、自己のもつ能力を試し、どれだけ学習目標に近づいたか、どれだけ目標を達成できたかを確かめるだけでなく、試合を課題発見の機会と位置付け、その後の学習に生かすように工夫することが大切である。したがって、これまで、試合は、学習指導の観点からすると、まよめの学習として行われていたが、生徒が自ら課題を発見し、その後の学習に工夫をこらすためには試合を学習過程の途中に適切に置くことも大切である。

具体的には、各単元ごとに、「ねらい①」として、今ある力で試合を楽しみ、その中で各自の課題を発見し、それを工夫する動機付けとする。次に「ねらい②」として、新しく身に付けた技と、新しいルールで試合を行うことで柔道の楽しさをより深めていく。このように試合を通して基本動作や対人的技能、学び方や態度を総合的に高めていくことが大切である。そのためにも、勝敗にこだわることを避け、自分のもっている全能力を出して試合をすることの意義を理解させることが重要である。

なお、試合には、正式な試合と、生徒の技能程度に応じた簡易な試合とがあるが、技能が上達していない段階においては、試合内容や方法を簡易化し、それぞれに工夫をこらし、その段階の課題発見やまよめの機会にふさわしいものとするのが大切である。

さらに、技能面だけでなく、我が国の固有の文化としての伝統的な行動の仕方に留意して礼儀作法を守り、互いに相手を尊重する気持ちをもって、全力を尽くす態度を育てるようにする。また、自分の能力にあった技を習得するための練習や試合の仕方など、学び方を工夫する。運営や審判の仕方も学習し、試合を楽しく見ることができるよう指導することも大切である。

2 試合の行い方

柔道の試合には、個人試合と団体試合がある。団体試合の勝敗の決め方には、点取り方式と勝ち抜き方式がある。順位を決める方法としては、トーナメント形式やリーグ戦形式、また、その両者を組み合わせた形式のものなどがある。また、個人試合においては、勝ち抜きによる得点方式で順位を決める方法もある。

柔道の試合は、平等な条件のもとで技を競い、勝利の機会を多くするという趣旨や安全などの配慮から、技能別、体格別などの試合が考えられるので、学習や指導の段階に応じて試合の効果が上がるように創意工夫する必要がある。中学校、高等学校の試合では、柔道の技能の程度に応じた試合を行い、対人的技能の応用能力を高め、個人の特長を生かした技能や態度、学び方の向上を図るようにする。初歩的な段階では、団体試合の点取り方式を中心に行うとよいであろう。

なお、基本動作、対人的技能の程度に応じた簡易な試合を工夫して行うようにする。例

えば、手で突っ張り腰を低くして頑張る動作を禁じ、正しく組んで自由練習（乱取り）のように攻防しあい、一定時間内で投げた本数によって勝敗を決める方法、一本勝負でなく三本勝負または二本勝負にする方法などが考えられる。段階が進むにしたがい、公式の試合や審判法に近づけ、最終的には正式の試合を取り扱うようにする。以下に、簡易な試合を行う場合のいくつかの要点を挙げる。

1) 体格に関するもの

技能の未熟な生徒にとって、体重や身長など体格に差があり過ぎる場合には、対戦する前から勝てる見込みがないと考え興味をそぐものである。したがって、初歩的な段階においては、できるだけ、同じ体格の者との対戦を考慮することが望ましい。特に中学生については、そのような配慮をすべきである。

2) 技能に関するもの

技能に差のある者との対戦は興味や安全面からも好ましくない。また、使用する技は、学習した範囲内の技とか、固め技のみを使用するとか、習得した技能の程度に応じて制限を加えて行うことが望ましい。

3) 試合場と試合時間に関するもの

正式の試合場は、14.55 m（8 間）四方の中央に 9.1 m（5 間）四方の場内（畳 50 枚）を設けることとなっているが、状況により広くしたり、狭くしたりしてもよい。

試合時間は、初歩的な段階では短くし、1 分～2 分の範囲から始めるのが適当と考えられる。技能が向上し試合に慣れるにしたがって次第に時間を長くしていく。

4) 禁止事項に関するもの

試合では、禁止事項を守ることが重要な条件となっている。学校での柔道の指導においては、特に危険な技や動作を禁止し、違反した場合は厳しく指導しなければならない。特に学習していない技を使う、同体になって倒れる、技をかけた者が自分から先に倒れるなどの技や動作を行わせないようにすることなどは大切なことである。

3 技能程度に応じた試合の例

初めは、自由練習の延長として「ごく簡易な試合」を置き、技のできばえを試し合ったり、学習した技を使って少しずつ試合の仕方に慣れることをねらいとする。また、ある程度技能の進んだ段階では、「簡易な試合」に適宜工夫を加え、試合のルールや審判法を正規の試合に近づけるようにする。

その際、試合を通して生徒が自分の課題を発見する中で、次第に得意技へと発展できるようにすることが大切である。具体的には各単元計画の学習過程の中に 2～3 回の試合の機会をつくる。初めの試合は既習のルールや技を使って試合を楽しめるようにする。また、中間に置く試合は、授業時間数や生徒の学習状況に応じて、試合にしたり、自由練習を増やしたり工夫する。最後の試合は、まとめの意味も含め、身に付けた技を使い新しいルールにチャレンジするようにする。このような考えをもとに技能程度に応じた段階的な試合の行い方の具体例を示す。（別表の資料「技能程度に応じた試合例」参照）

4 試合運営と役割分担

試合をより適切に運営していくためには、事前に綿密な計画を立て、役割分担を決めて

行うことが大切である。生徒たちが自主的に試合を運営することが望ましく、規則の理解と確認、試合の方法、試合の進行、役割分担などを決め、試合に必要な設備、用具も準備する。試合に必要なものには、記録用紙、掲示板、イス、ストップウォッチ、ベル、旗、紅白の紐などがある。

各係は、自分の任務をよく理解し、責任をもって分担する必要がある。初めのうちは慣れないため十分な運営は難しいと考えられるが、互いに協力し合い、できる限り円滑に試合ができるよう努力させる。記録係は、記録用紙を用意し、正しくわかりやすく記録する。掲示係は、組み合わせや掲示の仕方を覚え、試合を円滑に進める。時計係は、いつどのようなときに時計を動かし、また止めるかを理解し、正確に計るように心掛ける。審判は、初歩的な段階では、教師が模範を示し、生徒がその審判の仕方を見ながら学習する。進んだ段階からは生徒も参加し、状況によって審判員を多くしたり、少なくしたりする。なお、主審になった生徒は、試合者の動作が見やすい場所へ必要に応じて移動し、発声や動作などを明確に表示することが大切である。副審になった生徒は、主審に任せきりにならず、自分が主審になっているつもりで、自分の意見をはっきりと表示することが大切である。試合の経験が多くなるにしたいが、全員が審判員の経験をもつように配慮することが望ましい。

技能程度に応じた試合例

	ごく簡易な試合		簡易な試合
	1 できばえを試し合う	2 自由練習を試合形式で行う	試合Ⅰ 初歩の段階
ねらい	学習した投げ技や抑え技を使って、技のできばえを試し合うことができる。	学習した技を使って、自由練習の延長として、ごく簡易な試合をすることができる。	学習した技を使って、試合の中で、技を連絡させるなど、相手の動きに応じた攻め方を工夫することができる。
留意点	・初めは正しい技を身に付ける観点から、技の攻防ではなく、できばえを競い合う。 ・教師が技のできばえを判定する中で、技を試し合うことに慣れる。	・特に試合場を設けず、約束練習や自由練習の延長として試合を行う。 ・審判は慣れるまでは教員や経験者が行い、次第に生徒相互が行う。 ・同じ体格の者同士で行う。 ・反則は特にとらないが、危険な行為などは教師が試合を止めて注意を促す。	・試合は、自分の課題を見つけ、それを工夫する機会であることを意識する。 ・審判は生徒相互が行う。 ・試合は体格や習熟度を考慮した対戦相手で行う。 ・試合のルールや禁止事項を明確にし、危険な行為があった場合は試合を中断して注意を徹底する。
具 体 例	例 1 ・交互に投げ合う約束練習で教員が審判になり、進退動作、体さばき、受け身などの基本動作や技のできばえを判定する。 例 2 ・交互に抑え合う約束練習を中心に行う。 ・教員が審判になり、抑え方や逃れ方のできばえを判定する。	例 1 ・3人1組で自由練習を行い、一人が審判になり技の効果を判定する。 ・抑え技：10秒抑えたら「1ポイント」。ポイント数で勝敗を決する。 ・投げ技：投げたら「1ポイント」。ポイント数で勝敗を決する。 例 2 ・自由練習の発展としてごく簡易な試合を紅白戦又は3人1組で行う。教員又は経験者が技の効果を判定する。 ・試合時間：1分～2分程度で何本とっても時間内は続ける。 ・勝敗は一本の数で競う。正しく投げたり、抑えたら「一本」とする。	例 1 ・試合形式：紅白戦、教員又は経験者が審判する。 ・試合時間：1～2分 一本勝負、二本勝負、三本勝負などの工夫をする。 ・判定基準：投げてから抑えることを一本勝ちの条件とする。 例 2 ・試合形式：団体戦を中心に行う。 ・試合時間：生徒の実態等を判断して設定する。1分30秒～2分程度 ・判定基準：「技あり」以上、「技あり」、「一本」の2段階の判定に慣れる。 ・抑え込み時間：20秒で「一本」、15秒で「技あり」とする。

簡 易 な 試 合			
試合Ⅱ 少し進んだ段階	試合Ⅲ 進んだ段階	試合Ⅳ 正規の試合に準じた段階	
自分に適した技を使って、試合の中で相手の動きに応じた攻防を展開することができる。	自分の能力に応じて得意技にみがきをかけ、相手の動きに応じた攻防を展開して、試合を楽しむことができる。	生涯にわたって柔道を楽しむ資質や能力を養い、試合者として、また、観戦者としても試合を楽しむことができる。	ねらい
・どんな時に技がよくかかるかなど、技の攻防に課題をもつ。 ・習熟度の高い者は体格の異なる者との対戦も工夫する。 ・試合に慣れたら試合形式に工夫をこらし興味関心を高める。 ・状況に応じて反則を取り入れ、試合展開が積極的になるようにする。	・どんな時に得意技がよくかかるかなど、得意技についての課題をもつ。 ・体格の異なる者との対戦も工夫する。 ・試合形式に工夫を加え興味関心を高める。 ・反則を積極的に取り、試合展開が積極的になるようにする。	・試合者としての課題だけでなく、試合を見て楽しむ、観戦者としての課題をもつ。 ・できる限り正規のルールに準じて行うが、事故防止の観点から、生徒の実態を考慮して使用してもよい技やルールに制限を加える。	留意点
・試合形式：体格や習熟度に配慮しながら、個人戦や団体戦などの試合形式を工夫する。 ・試合時間：生徒の実態を考慮して設定する。2分程度を目安とする。 ・判定基準：「有効」以上。「有効」、「技あり」、「一本」の3段階の判定に慣れる。抑え込み時間、25秒で「一本」、20秒で「技あり」、15秒で「有効」とする。 ・反則：積極的に技をかけない場合に注意（有効と同じ）の反則を取る。ただし反則の累積はしない。	・試合形式：ねらいに応じて個人戦や団体戦など試合形式を選ぶ。また、リーグ戦、トーナメント戦など、試合の仕方に工夫を加える。 ・試合時間：2分～3分程度を目安とする。 ・判定基準：「有効」以上。抑え込み時間25秒で「一本」、20秒で「技あり」、15秒で「有効」とする。 ・反則：極端な防御姿勢や積極的に技をかけない場合に指導（「効果」と同じ）反則を取る。反則を累積する。（指導→注意→警告→反則負け）	・試合形式：ねらいに応じて個人戦や団体戦など試合形式を選ぶ。また、勝ち抜き試合、代表戦、延長戦など興味・関心を高める様々な工夫をする。 ・試合時間：2分～3分程度を目安とする。 ・判定基準：「効果」又は「有効」以上。抑え込み時間25秒で「一本」、20秒で「技あり」、15秒で「有効」、10秒で「効果」とする。 ・反則：生徒の実態に応じて「講道館柔道試合審判規定」又は、「国際柔道連盟試合審判規定」から適宜適用する。	具体例