●基本に関する内容

講道館柔道の歴史

講道館柔道の創始者、嘉納治五郎師範は少年時代から身体が弱くなんとか強くなりたいと柔術を修行しました。はじめ天神真楊流柔術を、続いて起倒流柔術を学び、それぞれ奥義に達しましたが、他の流派にも興味をもち、研究に打ち込み、諸流のよさをとりいれ、さらに自らの創意と工夫を加えた技術体系を確立するとともに、理論面でも柔術の「柔よく剛を制す」の柔の理から「心身の力を最も有効に使用する」原理へと発展させ、新しい時代にふさわしい技術と理論を組み立てました。

嘉納師範はこの原理を「精力善用」の標語で示し、これこそ柔道技術に一貫する原理であるとともに、社会生活すべてに於ても欠くことのできない重要な原理であることを明らかにしました。

そしてこの原理を実生活に生かすことによって、人間と社会の進歩と発展に貢献すること、すなわち「自他共栄」をその修行目的としなければならないと教えました。

主とするところは「術」ではなくこの原理と目的により自己完成をめざす「道」であるとして、術から道へとあらため、その道を講ずるところという意味で名づけられたのが「講道館」という名でした。

柔道の目的

嘉納師範は、一般に言いならわされていた柔術を柔道として単に技を修得するだけでなく、天下の大道を学ぶものとし、その教育場を「講道館」と呼んだのです。

講道という語には、道を学び、明らかにし、実践するという意味があり、講道館柔道と名付けて柔道の本質を明らかにしているところに、嘉納師範が、いかに道を重んじ、その修行を一生の大事としていたかを知ることができます。

嘉納師範は、柔道の目的は、「攻撃防御の練習によって身体精神を鍛錬修養し、斯道の真髄を体得することである。そうして、是によって己を完成し、世を補益することが柔道修行の究竟の目的であると示されています。

技の原理

「身体と精神を最も有効に働かせる」、これが柔道の根本原理で、この原理を技の上に生かしたのが「作り」と「掛け」の理論となります。「作り」は、相手の体を不安定にする「くずし」と、自分の体が技を施すのに最も良い位置と姿勢をとる「自分を作る」ことから成り立っています。 「掛け」は、この作られた一瞬に最後の決め手を施すことをいいます。

この「作り」と「掛け」は、柔道の根本原理に従った技術原理ということができます。
互いに、精力善用・自他共栄の根本原理に即した作りと掛けを競い合う間に、自然とこの根本原理を理解し、体得して、社会百般の実生活に生かそうとしています。
「技から道に入る」わけです。

柔道の形

柔道の形には、投の形・固の形・柔の形・極の形・古式の形・五の形・講道館護身術・女子護身術と精力善用国民体育の９つの形がある。

投げの形は、手技・腰技・足技・真捨身技・横捨身技からそれぞれ３本ずつ選んで作られている。

固の形は、抑込技・絞技・関節技からそれぞれ５本ずつ選び、組み合わされている。

極の形は、真剣勝負に当たって一番有効となる技を習得するためのもので、居取 8 本・立合 12 本から成っている。

柔の形は、攻撃防御の方法を、緩やかな動作で、力強く、また、表現的・体育的に組み合わせたもので、全部で 15 本から成っている。

講道館護身術は、21 本から成る現代的な護身の術で、徒手の部 12 本と武器の部９本が組み合わされている。

五の形は、師範が大構想のもとに作り始め、５本にとどまった未完成の形 といわれ、芸術味豊かである。

古式の形は、起倒流柔術の形を柔道の真髄を示すものとして残された もので、表 １４ 本、裏７本の計 21 本から成る。

精力善用国民体育は、師範が精力善用主義に基づいて考案された攻防式国民体育で あり、単独、相対の動作がある。

投の形	手 技・・・	浮 落、背負投、肩 車
	腰 技・・・	浮 腰、払 腰、釣込腰
	足 技・・・	送足払、支釣込足、内 股
	真捨身技・・・	巴 投、裏 投、隅 返
	横捨身技・・・	横 掛、横 車、浮 技
固の形	抑 技・・・	袈裟固、肩 固、上四方固、横四方固、崩上四方固
	絞 技・・・	片十字絞、裸絞め、送襟絞、片羽絞、逆十字絞
	関節技・・・	腕 緘、腕挫十字固、腕挫腕固、腕挫膝固、足 緘
柔の形	第 １ 教・・・	突 出、肩 押、両手取、肩 廻、腮 押
	第 ２ 教・・・	切 下、両肩押、斜 打、片手取、片手挙
	第 ３ 教・・・	帯 取、胸 押、突 上、打 下、両眼突
極の形	居 取・・・	両手取、突 掛、摺 上、横 打、後 取、突 込、切 込、横 突
	立 合・・・	両手取、袖 取、突 掛、突 上、摺 上、横 打、蹴 上、後 取、突 込、切 込、抜 掛、切 下

●柔道試合における礼法(抜粋)

⑴趣 旨

礼は、人と交わることにあたり、まずその人格を尊重し、これに敬意を表することに発し、人と人の交際をととのえ、社会秩序を保つ道であり、礼法はこの精神をあらわす作法である。精力善用・自他共栄の道を学ぶ柔道人は、内に礼の精神を深め、外に礼法を正しく守ることが肝要である。

⑵ 礼の種類(敬礼と拝礼)

ア 敬礼

⑺ 立礼　礼をする方向に正対して直立(気をつけ)の姿勢をとり、次いで上体を 静かに曲げ(約 30 度),両手の指先が膝頭の上・握り拳約一握りくらいのところまで体に沿わせて滑り下ろし、敬意を表する。

この動作ののち、おもむろに上体を起こし、元の姿勢にかえる。この間の時間は通常呼吸で約一呼吸(約４秒)である。

○ 直立姿勢の要点 ⇒　両踵(かかと)をつけ、足先を約 60 度に開き、膝を軽く伸ばす。頭を正しく保ち、口を閉じ、眼は正面の眼の高さを直視する。両腕を自然に垂れ、は軽くそろえて伸ばし体側に着ける。

1.　座礼

1）　正座のしかた

直立の姿勢から、まず左足を約一足長半ひいて、体を大体垂直に保ったまま、左膝を左足先があった位置に下ろす(爪立てておく)。次いで、右足を同様にひいて爪立てたまま右膝を下ろす(この場合、両膝の間隔は大体握り拳二握りとする)。次いで、両膝の爪先を伸ばし、両足の親指と親指とを重ねて臀部を下ろし、体をまっすぐに保って坐る。両手は，両大腿の付け根に引きつけて指先をやや内側に向けておく。

2）座礼

正座の姿勢から、両肘を開くことなく両手を両膝の前で握り拳二握りのところに、人差し指と人差し指とが約６センチメートルの間隔で自然に向き合うように起き、前額が両手の上約３０センチメートルの距離に至る程度に上体を静かに曲げて敬意を表する。この動作ののち、静かに上体を起こし、もとに正座の姿勢に戻る。

3）　正座からの立ちかた

正座の姿勢から、まず上体を起こして両足先を爪立て、次いで坐るときと反対に、右膝を立て右足を右膝頭の位置に進め，次いで右足に体重を移して立ち上がり、左足を右足にそろえて直立の姿勢になる。

⇒ 座り方，立ち上がり方の手順を「左坐右起」と覚えるとよい

イ 拝礼

方法は敬礼と同様であるが、体の前に曲げる度が深く、立礼の場合は体を前に約 45 度に曲げ、両手は膝頭まで滑り下ろす。

座礼の場合は、両手の人差し指と人差し指と、拇指と拇指とが接するようにし、前額を両手の甲に接するまで体を曲げ，両肘をつけ敬意を表する。

＊ 柔道の礼式には敬礼と拝礼の二つがあり、各々立礼と座礼とに分かれている。

●ルールに関する内容

国際柔道連盟試合審判規定抜粋

第８条　審判員の動作

主審は次の公式合図をする。

１.「一本」片腕を頭上高く伸ばし、掌を前に向けて挙げる。

２.「技あり」片腕を体の側方で、肩の高さに掌を下に向けて挙げる。

５.「抑え込み」試合者に向かって上体を曲げ、試合者の方へ掌を下に向けて片腕を 挙げる。

６.「解けた」片腕を前方に挙げ、上体を試合者の方に曲げながら左右に速く２、３ 回振る。

7.「引き分け」片手で掌を横に向け、頭上高く挙げ、上体の正面に下ろし（親指を上に）、一時停止させる。
8.「待て」片手を肩の高さに畳とほぼ平行に挙げ、指を上にして開いた掌を時計係に向けて示す。
9.「そのまま」上体を前方に曲げ、両掌で両試合者に触れる。
10.「よし」両掌を両試合者にしっかりと当て、その後強く押す。
11.「宣告したスコアを取り消す場合」一方の手で宣告したスコアと同じ合図を行い、もう一方の手を頭上前方に挙げ左右に２、３回振る。
12.「試合の勝者を示す場合」掌を内側に向けて、勝者の方へ、肩の高さより上に片手を挙げる。
13.「試合者に柔道衣を直させる場合」帯の高さで掌を内側に向けて、左手を上にして手を交差させる。
14.「医師を呼ぶ場合」医師に向かい、その方向から負傷した試合者へ掌を上に向けて片腕を振る。
15.「罰則を示す場合（指導、反則負け）」握りこぶしから人差し指を伸ばして、罰則を与える試合者を指差す。
16.「積極的戦意に欠けること」胸の高さで両前腕を前回りに回転させ、人差し指で罰則を与える試合者を指差す。
17.「偽装的な攻撃」手を握って両腕を前方に挙げ、その後両手を下げる動作をする。

第９条　試合の場所（場内）

試合は、試合場内で行うものとする。投技の動作は、両方の試合者が試合場内にいるか、少なくとも取が試合場内にいるときに始まらなければならない。両試合者が、ともに試合場外にいる場合に施されたいかなる技も無効とする。

一方の試合者の身体が少しでも試合場内に触れている場合は、全ての動作が有効で あり、試合は継続される。

第20条　「一本」

１．主審は施された技が次の基準に相当すると判断したときは、「一本」と宣告する。

ａ）試合者の一方が、相手を制しながら、大きなインパクトを伴って背が畳につく ように、相当な強さと速さをもって投げたとき。大きなインパクトなく、ローリングした場合、「一本」とは認められない。

ｂ）試合者の一方が、相手を抑え込み、「抑え込み」の宣告の後、20秒間逃げることができなかったとき。

ｃ）通常、抑込技、絞技、関節技の結果として、試合者が手又は足で２度以上叩くか、又は「参った」と言ったとき。

ｄ）試合者の一方が、絞技あるいは関節技によって、戦意を喪失したとき。

第26条　「抑え込み」

主審は、施された技が次の基準に相当するときは、「抑え込み」と宣告する。

ａ）抑えられた試合者が、相手によって制せられており、畳に背、両肩又は片方の肩がついている。

ｂ）横側、頭上、身体の上から制している。

ｃ）抑えている試合者は、相手の脚で自分の脚又は身体を制せられていない。

ｄ）抑え込んでいる試合者は、その身体が「袈裟」、「四方」又は「裏」の体勢、　すなわち「袈裟固」、「上四方固」あるいは「裏固」のような形にならなければならない。

第 27 条　禁止事項と罰則

禁止事項は「軽微な」違反（指導）と「重大な」違反（反則負け）に分類される。

軽微な違反：「指導」の罰則が与えられる。

重大な違反：直接的「反則負け」の罰則が与えられる。

審判員は違反の重さに応じて、「指導」か「反則負け」の罰則を与える。

指導　（軽微な違反）

1.「指導」は軽微な違反を犯した試合者に与えられる。

ａ）試合において、攻撃されることを防ぐため、故意に組まない。

ｂ）立ち姿勢において、組んだ後、極端な防御姿勢をとること。

ｃ）攻撃しているような印象を与えるが、明らかに相手を投げる意思のない攻撃を行う。（偽装的攻撃）

ｄ）立ち姿勢において、防御のために相手の袖口を握り続ける。及び捻り絞って握ること。

ｅ）立ち姿勢において、攻撃されることを避けるために、相手と片手又は両手の指を組み合わす姿勢を続ける。

もしくは、組み手や攻撃を避ける目的だけのため に相手の手首もしくは腕を持つこと。

ｆ）故意に、自分の柔道衣を乱す。及び主審の許可なしに、帯や下穿の紐をほどいたり、締め直したりする。

ｇ）第 16 条によらず、相手を寝技に引き込む。

ｈ）相手の袖口又は下穿の裾口に指を差し入れる。

ｉ）立ち姿勢において、攻撃をしないで、「標準的」組み方以外の組み方をする。

ｊ）立ち姿勢において、組み手の前後で、何の攻撃動作もとらない。

ｋ）親指と四指の間で相手の袖口を握る（ピストルグリップ）。

ｌ）相手の袖口を折り返して握る（ポケットグリップ）。

＊１「ピストルグリップ」と「ポケットグリップ」は袖口を握り、直ちに攻撃しない場合は「指導」が与えられる。

ｍ）投げるために相手に抱きつく行為（ベアハグ）。

ｎ）帯の端や上衣の裾を、相手の身体に巻きつける。

ｏ）柔道衣を口にくわえる（自分のものでも相手のものでも）。

ｐ）相手の顔面に、直接手又は腕、足又は脚をかける。

ｑ）相手の帯、もしくは襟に足や脚をかける。

ｒ）自分や相手の帯、上衣の裾を使った絞技、あるいは直接指で絞技を施す。

ｓ）立ち姿勢、寝技のいずれにおいても、場外に出るか、相手を故意に場外に押し出す。

ｔ）相手の胴（胴絞）、頸、頭を脚で挟んで絞める（両足を交差し、両脚を伸ばして）。

ｕ）脚や足を使って組手を切る。また技を施すことなく、相手の脚や足を蹴ること。

ｖ）組み手を切るために、相手の指を逆にとる。

ｗ）組み手を両手で切る。

ｘ）相手に組ませないために自分の襟を覆う。

ｙ）片手、もしくは両手で相手を強制的に押さえつけて腰が曲がった状態にさせ、直ちに攻撃をしない場合、ロックをしているとみなし「指導」が与えられる。

反則負け　（重大な違反）

２.「反則負け」は、重大な違反を犯した試合者に与えられる。

ａ）河津掛を試みる。

b）肘関節以外の関節をとる。
c）背を畳につけている相手を引き上げ、これを畳に突き落とす。
d）相手が払腰等を掛けたとき、相手の支えている脚を内側から刈る。
e）主審の指示に従わない。
f）試合中に、無意味な発声や、相手や審判員の人格を無視するような言動を行う。
g）特に頸や脊椎・脊髄など、相手を傷つけたり危害を及ぼしたり、あるいは柔道精神に反するような動作をする。
h）腕挫腋固のような技を掛けるか又は掛けようとしながら、畳の上に直接倒れる。
i）内股、払腰等の技を掛けるか、又は掛けようとしながら、身体を前方へ低くまげ、頭から畳に突っ込む。また立ち姿勢又は膝をついた姿勢から、肩車のような技を掛けながら、あるいは掛けよとしながら、まっすぐ後方に倒れること。
j）試合者の一方が、後ろからからみついたとき、これを制しながら、故意に同体となって後方に倒れる。
k）硬い物質又は金属の物質を身につけていること（覆っていても、いなくても）。
m）柔道精神に反する行為があった場合は、試合時間のいかなるときにでも直接的な「反則負け」が与えられる。

国際柔道連盟試合審判規定変更点について-2018 年 1 月 1 日より有効（抜粋）

試合の決着

- 試合は「技あり」、もしくは「一本」のテクニカルスコアでのみ決着がつくこととする。
- 「反則負け」を除き、「指導」（1 回目、２回目）の違いだけでは勝者を決定しない。
- 「指導」は、相手のスコアとはならない。
- 「指導」の上限は３回とし、３回目の「指導」は「反則負け」とする。

ゴールデンスコア

- 規定の試合時間が終了した時点で両者にスコアがない、又はスコアが同等である場合、「指導」の有無にかかわらず、その試合はゴールデンスコアに移行する。
- ゴールデンスコアに移行する前に与えられたスコアならびに「指導」は、ゴールデンスコアに持ち越され、引き続きスコアボードに表示される。
- ゴールデンスコアにおいては、スコア（「技あり」か「一本」）又は「反則負け」によってのみ勝負が決まる。

立技におけるスコアの評価

- スコアは「一本」と「技あり」のみとする。
- 一本は、技を掛けるか相手が攻撃してくる技を返して、最適な理合いを伴う相応な技術で、仰向けに相手を投げた場合に与えられる。
- 一本の評価基準
  1. スピード
  2. 力強さ
  3. 背中が着く
  4. 着地の終わりまでしっかりとコントロールしている

スコアの評価

・「一本」の４つの評価基準全てを満たしていない場合、「技あり」が与えられる。
・「技あり」２つで「一本」（技あり、合せて一本）とし、試合は終了する。

「技あり」

・「技あり」の評価は、以前の「有効」と「技あり」を併せたものとする。
・投げられる際に両肘又は両手をつき着地した場合、「技あり」が与えられる。
・片肘、尻もち、または膝をついて着地し、継続的な流れで直ちに背中を着いた場合、「技あり」が与えられる。
・受が肘と手をつき着地した場合、「技あり」が与えられる。

ヘッドディフェンス

・（相手の投技に対して）背中から着地することやスコアを取られることを防ぐ為、故意に頭部を使用する動作に対しては「反則負け」が与えられる。

抑え込み時間

・10 秒で「技あり」、20 秒で「一本」とする。

指導

・相手の脚を過度に伸展して施す絞技・関節技は禁止とする。
・自身もしくは相手の帯、上衣の裾、もしくは指だけで絞技を施すことは認められていない。
・脚取り、もしくは下穿きを掴む行為に対しては、毎回「指導」が与えられる。
・相手の組み手を両手できる。
・相手の腕や手を叩いて組手をきる。
・相手または自らの柔道衣（裾部分）を帯から出す。
・相手に組み手を持たせないために襟をガードする。
・相手の手をブロックする。
・ 脚を使って相手の組み手をきる。
・標準的でない組み方
・組み方（ピストルグリップ、ポケットグリップ等）は直ちに攻撃をすれば認められる。直ちに攻撃しない場合、これらの組み方に対しては「指導」が与えられる。
・両腕で相手を屈ませるような状態にさせ、直ちに攻撃をしない場合、ブロックをしている行為として「指導」　が与えられる。
・片足、もしくは両足が場外
片足が場外に出ている場合、直ちに攻撃しない、もしくは直ちに場内に戻らない：「指導」
（アクションなく両足が場外に出た場合）「指導」
・ベアハグ
ベアハグを行う場合は、攻撃する選手が少なくとも片方の組み手を持っていなければならない。
・脚を巻き付けるポジション
脚を巻きつける行為は、直ちに攻撃しない場合「指導」が与えられる。

内容の詳細は下記にて確認すること↓
www.judo.or.jp/wpcontent/uploads/2018/02/d822379b19b53b55dd2dd3e2be1e6040.pdf

●時事に関する内容

「柔道ルネッサンス」

現在の柔道は国際化、競技化、スポーツ化が進み、主に競技成績や勝敗が注目されています。21 世紀を迎えた今こそ嘉納師範が提唱された柔道の原点に立ち返り、人間教育を重視した事業を進めようとする講道館・全柔連の合同プロジェクトです。

「柔道 MIND プロジェクト」

「ＭＩＮＤ」は英語で「精神」とか「心」という意味で、嘉納治五郎先生の教えの精神、柔道の心に立ち返ろうという気持ちが込められています。同時に「ＭＩＮＤ」は ４ つの単語の頭文字をつなげたものでもあります。

M　は Manners、礼節
I　は Independence、自立
N　は Nobility、高潔
D　は Dignity、品格

これら４つの単語を連ねたことには、柔道を行う者はこれら４つのことを守ってこそ「柔道家」と呼ばれるに相応しいのだということを明確に示そうという狙いがあります。

略年表

1882 年　嘉納治五郎師範は、永昌寺内に居を移し、学生を養い柔道を中心とする訓育をはじめる
1949 年　柔道の全国的組織である全日本柔道連盟が結成された
1951 年　国際柔道連盟が結成された
1952 年　全日本柔道連盟が国際柔道連盟に加盟した
1956 年　第 １ 回世界柔道選手権大会が東京で開催された
1964 年　オリンピック東京大会で史上初の柔道競技が行われた
1992 年　オリンピックバルセロナ大会に正式種目として女子柔道競技が行われた
2002 年　柔道ルネッサンス運動が本格始動した
2009 年　講道館館長に上村春樹氏が就任した
2014 年　柔道 MIND プロジェクトが開始した
2017年　全日本柔道連盟会長に山下泰裕氏が就任した

参考資料　講道館　ホームページ
全日本柔道連盟　ホームページ
国際柔道連盟試合審判規定
愛知県柔道連盟　柔道基本問題集