

「柔道練習ステップ」「大外刈段階的指導手順例」の周知について

平素より、当委員会の活動にご理解、ご協力賜り厚くお礼を申し上げます。
標記の「柔道練習ステップ」は、指導現場から、基本動作(特に受け身)や基礎体力が十分でない段階での事故が散見される、乱取りや試合に移行する時期の目安となる資料が欲しいとの要望を受けて作成されたものです。

また、「大外刈段階的指導手順例」は平成27年5月に発生した大外刈の約束練習中における死亡事故を機に作成されました。同様の事故は再三にわたって繰り返されており、大外刈による怪我や事故を防ぐことを目的としています。本大会プログラムに掲載することにより、多くの方の目に触れ、一層の周知に繋がるものと考えております。「柔道練習ステップ」「大外刈段階的指導手順例」の両資料を是非お読みいただき、事故防止の徹底をお願い申し上げます。

柔道練習ステップ

	ステップ1(基本動作・打ち込みレベル)	ステップ2(投げ込みレベル)	ステップ3(乱取りレベル)
基本的な事項	<ul style="list-style-type: none"> 決められた安全のための約束事やマナーが守れる。 (真剣に取り組む。礼法やあいさつ・返事ができる。) みだしなみを整えることができる。 (柔道衣を正しく着られる、つめを切る、髪を束ねる、固いものを身に付けない等) ブリッジ、腕立て伏せ、腹筋、背筋等の体力を高める運動ができる。 前転後転などの回転運動がスムーズにできる。 	<ul style="list-style-type: none"> 指示を受けるだけでなく、自ら進んで稽古ができる。 仲間と協調して、自他を尊重できる。 (話し合い、助け合い、高め合い) 投げ込みに耐えうる筋力、持久力がある。 「一本」「技有り」等の違いが分かる。 	<ul style="list-style-type: none"> 相手への思いやりの行動、言動ができる。 (乱暴な言動、しぐさ等がない。) 周囲の安全に配慮した行動ができる。 審判規定が分かり、禁止事項が守れる。 3～5試合を行える体力がある。
受け身	<ul style="list-style-type: none"> 単独で受け身ができる。 (後ろ受け身、横受け身、前受け身、前回り受け身) 相手に圧力(押される等)をかけられて単独の受け身ができる。 膝をついた姿勢や立ち姿勢からゆっくり投げられて受け身ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 障害物を超える受け身ができる。 その場、移動、連絡技で投げられて受け身ができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 返し技や捨て身技等で投げられても受け身ができる。 投げられた時に、体をひねったり無理な体勢(ブリッジ等)を取らず受け身ができる。
投げ技	<ul style="list-style-type: none"> 投げ技の基本動作ができる。 (基本的な組み方、進退動作、崩し、体さばき等) 2種類以上の投げ技で打ち込みができる。 (膝車、支釣込足、出足払、体落、大腰等) 	<ul style="list-style-type: none"> その場で投げるができる。 (捨て身技を除く) (自分の体勢を崩さない。引き手を離さず、相手を保護できる。) (同体で倒れない、巻き込まない、頭を突っ込まない等) 移動しながら得意技で投げるができる。 	<ul style="list-style-type: none"> 乱取りで自分の体勢を崩さずに投げるができる。 乱取りで引き手を離さず、相手を保護できる。 相手の技能程度に応じた乱取りができる。 (三様の乱取り)※
固め技	<ul style="list-style-type: none"> 固め技の基本動作、補助運動ができる。 (体を開く、体を横にかわす、腋をしめる、脚を回す、脚を伸ばす等の動作、基本的な入り方と返し方) 2種類以上の抑え込み技ができる。 (袈裟固、横四方固、上四方固等) 	<ul style="list-style-type: none"> 抑え込み技とその逃げ方ができる。 膝をついた姿勢、仰向けの姿勢から抑え込み技の攻防ができる。 (頸の関節及び脊椎を痛めずに攻防ができる) 	<ul style="list-style-type: none"> 絞め技の攻防ができる。(中学生以上) 関節技の攻防ができる。(高校生以上) 乱取りで攻防ができる。 立ち姿勢から寝技への移行ができる。

※三様の乱取り: 技能程度の高い相手、技能程度が同等の相手、技能程度の低い相手と、それぞれ相手の技能程度に応じて行う乱取り。