

中学生と指導者のための武道・体育シリーズ 2

柔道で磨く心技体

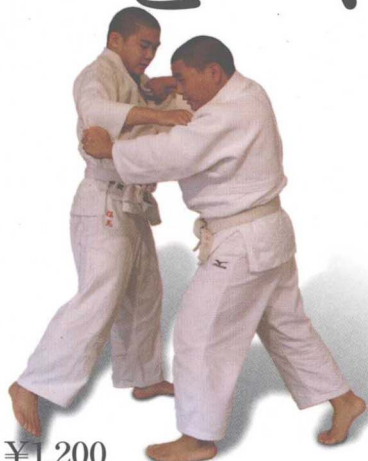
監修◎山口 香 (武蔵大学人文学部教授)

伝統的武道の心と技を学ぼう！

「形」を学べば、

柔道がもっと

楽しくなる。



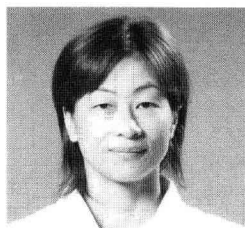
¥1,200
ベースボール・マガジン社
B.B.MOOK

柔道で磨く心技体

BBMOOK535 スポーツシリーズNO.409
中学生指導者向けの武道体育指南 ②

筆者プロフィール

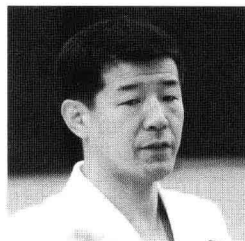
山口 香（やまぐち・かおり）
1964年生まれ。東京都出身。講道館柔道女子六段。筑波大学大学院修了。現役時代は「女三四郎」と呼ばれる。主な戦歴として78～87年全日本女子体重別選手権大会10連覇。80、82、86、87年世界体重別選手権2位。84年同大会優勝。88年ソウル五輪3位。92年バルセロナ五輪から全日本柔道連盟強化コーチ・委員をつとめる。現在、武蔵大学人文学部教授。全日本柔道連盟柔道ルネッサンス委員会、国際委員会委員。



木村昌彦（きむら・まさひこ）
1958年生まれ。山形県出身。講道館柔道七段。筑波大学大学院修了。筑波大での技官、防衛大学校での教官助手を経て現在、横浜国立大学教育人間科学部教授。93年にトレーニングクターとして全日本女子強化チームに入り、総務コーチ・強化コーチとなり、現在は全日本柔道連盟男女強化マネジメントコーチをつとめる。全日本柔道連盟広報委員会副委員長。



向井幹博（むかい・みきひろ）
1962年生まれ。長崎県出身。講道館柔道六段。筑波大学大学院修了。主な戦歴として85年全日本大学体重別選手権、同年神戸ユニバーシアード、86年グッドウィルゲームス・モスクワ大会優勝。92年バルセロナ五輪から2004年アテネ五輪まで全日本柔道連盟強化コーチ・委員。95年から講道館で指導を始め、現在、講道館道場指導部課長。全日本柔道連盟柔道ルネッサンス委員会委員。



撮影協力

春日柔道クラブ
（小林孝太郎・佐達義隆・堀井雄翔・野村優真・金子大樹・浜未悠・山下実咲希・一ノ瀬ゆりあ）
日本柔道育英学会講道学舎（上田達彦、星 光、保志亮輔）

参考資料

『ジュニアのための考える柔道』
（向井幹博・山口 香著／東京書店）
『投の形』
（財 講道館）
『昇段審査のための柔道の形入門「投の形」「柔の形」』
（小俣幸嗣著／大泉書店）
『DVDでわかる 柔道入門』
（中西英敏著／西東社）

編集

永田千恵
BBM編集企画部

デザイン

意匠工房泉
前田象平
広瀬祐樹
前島 綾
内田明日香

イラスト

ニューロック木綿子
八木沼志保

撮影

馬場高志（表紙&本文）

中村 勇（なかむら・いさむ）
1964年生まれ。鹿児島県出身。講道館柔道五段。カリフォルニア州立大学卒業。筑波大学大学院修了。語学力を活かし、国際柔道連盟教育理事秘書を97～2003年までつとめる。現在、鹿屋体育大学体育学部助教。全日本柔道連盟国際委員会委員、広報委員会委員、強化委員会科学研究部員。



持田治也（もちだ・はるや）
1965年生まれ。東京都出身。講道館柔道六段。日本大学卒。古賀稔彦、吉田秀彦、藤本誠、横田康幸、泉浩といったオリンピック・世界選手権メダリストを輩出した柔道の私塾・日本育英学会「講道学舎」の創始者・故横地治男氏を祖父にもち、現役引退後は同塾で師範をつとめる一方、1993年から世田谷学園柔道部の監督に。現在、講道学舎理事長の肩書きもつ。



平成20年3月10日発行
編集兼発行人／池田哲雄
〒101-8381
東京都千代田区三崎町3-10-10
（株）ベースボール・マガジン社
☎03-3238-7589（編集）03-3238-0181（販売）

中学生と指導者のための武道・体育シリーズ ②

柔道で磨く心技体

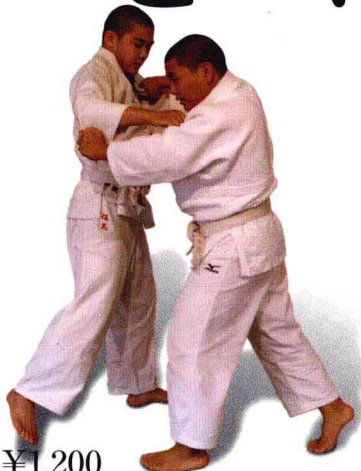
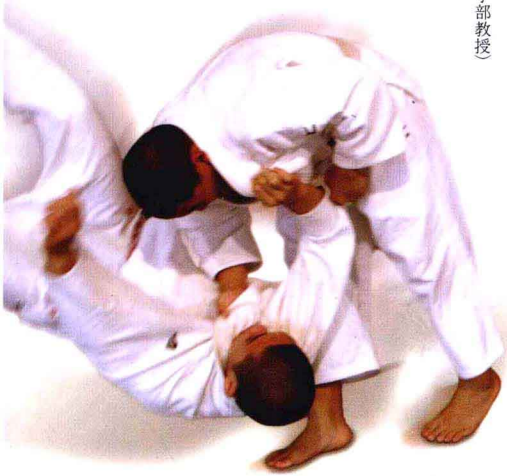
監修◎山口 香 (武蔵大学人文学部教授)

伝統的武道の心と技を学ぼう！

「形」を学べば、

柔道がもっと

楽しくなる。



¥1,200
ベースボール・マガジン社
B.B.MOOK

中学生と指導者のための武道・体育シリーズ 2

柔道で

磨く柔道

心技体

伝統的武道の
心と技を学ぼう！

B.B.MOOK 535 スポーツシリーズ No.409

平成20年3月10日発行 編集兼発行人／池田哲雄
〒101-8381 東京都千代田区三越町3-10-10 (株)ベースボール・マガジン社
TEL03-3238-7589 (編集) 03-3238-0181 (販売) 振替口座00180-6-46620

CONTENTS

はじめに

004

「日本人は着物が似合う！ 柔道衣が似合う！」

▶ 山口 香

006

海をわたった柔道

大男たちを次々と投げ飛ばした小さな日本人の魔術

▶ 中村 勇

009

「文武両道」講座

柔道の心技体

010

数字で読み解く柔道 編

015

基礎知識 編

028

一本勝負！▶日本柔道はなぜ勝てなくなったのか！？

029

投げの形を学ぼう

「形」を学べば、柔道がもっと楽しくなる

032

柔道衣を着てみよう

034

礼をする意味を知ろう

036

基本の姿勢と組み方を身につけよう

038

歩き方と体さばき▶体の動かし方を学ぼう

042

崩し・つくり・かけ▶投げ技の基本3要素を覚えよう

044

受け身▶自分の体を守る受け身をマスターしよう

047

形の稽古を始めよう！

手技

048

浮落

052

背負投

056

肩車

腰技

060

浮腰

064

払腰

068

釣込腰

足技

072

送足払

076

支釣込足

080

内股

084

その他の「形」

085

応用編

さらに技を覚え、試合をしてみよう

刈って投げる技

086 大外刈

090 大内刈

094 小内刈

098

打ち込みで技を身につけよう

099

応用編▶相手の動きに合わせて技をかけてみよう

固め技

105

袈裟固

106

横四方固

107

縦四方固

108

抑え込み技で世界一周しよう！

112

柔道の技の種類

113

試合をしてみよう！

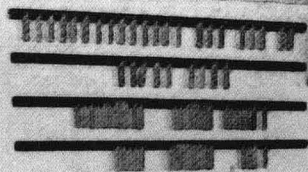
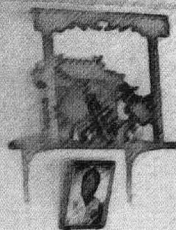
©ベースボール・マガジン社
本誌掲載の記事、写真および図版の無断転載を厳禁します。

BB MOOK335 スターシリーズ No.408
中学生指導者向けの武道体育シリーズ

柔道で磨く心技体



は じ め に



「日本人は着物が似合う！柔道衣が似合う！」

「日本人は着物が似合う！ 柔道衣が似合う！」

私が初心者にも柔道衣を着させたときにいつも持つ感想です。最近では、生活様式の変化で畳での生活が少なくなり、足が長い子どもたちも増えてはいますが、それでも柔道衣を着せたら日本人がやっぱり一番。それは、柔道が、あるいは着物が日本人の文化であり、ルーツがそこにあるからなのです。真新しい道衣に袖を通し、帯をギュッと結んだら、背筋が自然と伸び、心もギュッと引き締まります。

さて、なぜいま柔道なのでしょう。交通機関が発達し、情報化社会になって世界が近くなり、国際社会になればなる

ほど実は「自分を知ら」「日本を知ら」「自分のアイデンティティーを確かめる」ことが求められているからなのではないでしょうか。

海外に旅行に行くときに多くの人はガイドブックを買い、その土地のことを勉強していくでしょう。しかし、海外に出たときに本当に必要なことは「日本についての知識」なのです。外国人の観光客に「なぜ日本では箸を使うのですか？」といった質問はしないはず。逆に「あなたの国はどうですか？」ということを聞いてみたいはず。国際化が進めば進むほど逆に自分の国を意識し、他との違いを考え、日本人であることに自信を持つて外に向かって発信していかな

ければなりません。そうしたことが文化の交流であり、そして武道こそ日本の誇るべき文化の一つなのです。

柔道というと、オリンピックや世界選手権のような激しい競技が頭に浮かぶ人も多いでしょう。しかし、実際には柔道にもその目的によってさまざまな学び方があります。

この本は、これから柔道を始めようと思う中学生はもちろん、指導者や保護者の皆さんに対しても、短期間で柔道の本質を理解し、より多くの柔道の特性や良さに触れていただけるように構成されています。柔道から日本の文化を学ぶ、そして柔道を学んだことで心も体も強くなったと思えるようになって信じています。

海をわたった柔道

大男たちを次々と投げ飛ばした
小さな日本人の魔術

わたしたちの国の伝統、文化として、
子どもからお年寄りまで幅広い愛好者がいる柔道はいま、
世界199の国に拡がり、オリンピック種目として
国際スポーツ界のなかでも堂々たるポジションを獲得しています。
では、柔道はいつ、どのようにして世界に拡がっていったのでしょうか？
まずはその歴史をひもといてみましょう。

(文●中村 勇)

日本で柔道がはじまったのは1882
(明治15)年。その創設からわずか7年
後の1889年、柔道の創始者である嘉
納治五郎師範はヨーロッパの教育事情を
視察するため、1年間の予定で欧州へ派
遣されました。このとき、嘉納師範はヨ
ーロッパのあちらこちらで柔道のデモン
ストレーションを行ったといわれています。
しかし、この旅における最大のエピソ
ードは帰国途上の船中のできごとでし
た。船上の長旅の最中、嘉納師範はひよ
んなことがきつかけで力の強いロシア人
士官と対決するはめになりました。大勢
の観衆が取りまく中、自分より大きな彼
を投げ飛ばし、しかも相手が頭を打たな

いように手をそえる余裕と気遣いをみせ
たのです。なみいる観衆は大かっさい、
投げられたロシア人もていねいに握手を
求めてきて、その後は上海で別れるまで
親しく会話をすることになりました。他の
船客たちもにこにこあいさつしてくる
ようになったと嘉納師範自ら回想してい
ます。またこの話は当時の読売新聞など
に紹介され、日本中に知れわたったよう
です。

**異種格闘技戦で
勝ち続けたことが
柔道を広めた**

嘉納師範はアジア初のオリンピック委

員になったこともあって、昭和13年に79
歳で没するまで、生涯12回も海外に渡り
ました。そのたびに講演や弟子たちのデ
モンストレーションなどを行って、柔道
の普及発展に努めました。その体験から
師範は柔道の理念「精力善用」「自他共
栄」が世界で通用することに自信を深め
たようです。また後年には国際柔道連盟
の設立に向けて力をそそいだり、「柔道
のオリンピック参加を望む」というコメ
ントを記者発表するなど、最後まで柔道
の国際化を積極的に進めていきました。
そんな嘉納師範の方向性を受け継いだ
弟子たちもまた国際普及を推し進めてい
きました。

1902年にアメリカに呼ばれた嘉納
師範の高弟・山下義韶は時のルーズベ
ルト大統領に柔道の指導を行っていました。
ホワイトハウス内に作られた70畳ほどの
道場は常に入りの満員だったそうです。
また前田光世は、欧米で他流試合を行い、
連戦連勝して名声をほしきままにしまし
た。特にスペインでは「コンデ・ゴマ」
という愛称で有名になったそうです。そ
してその後、前田は中南米に渡って指導
を続け、最終的にはブラジルを拠点に普
及活動を行いました。いま、総合格闘技
として人気のあるグレイシー柔術の創始
者エリオ・グレイシーの師匠はこの前田
光世であるともいわれています。

前田と同じくアメリカに行った谷幸雄
はその後イギリスに渡り、同様にレスラ
ーたちとの異種格闘技戦に勝ち続けて

アメリカ

1903 山下義韶が指導

1904 富田常次郎が前田光世らと指導

ブラジル

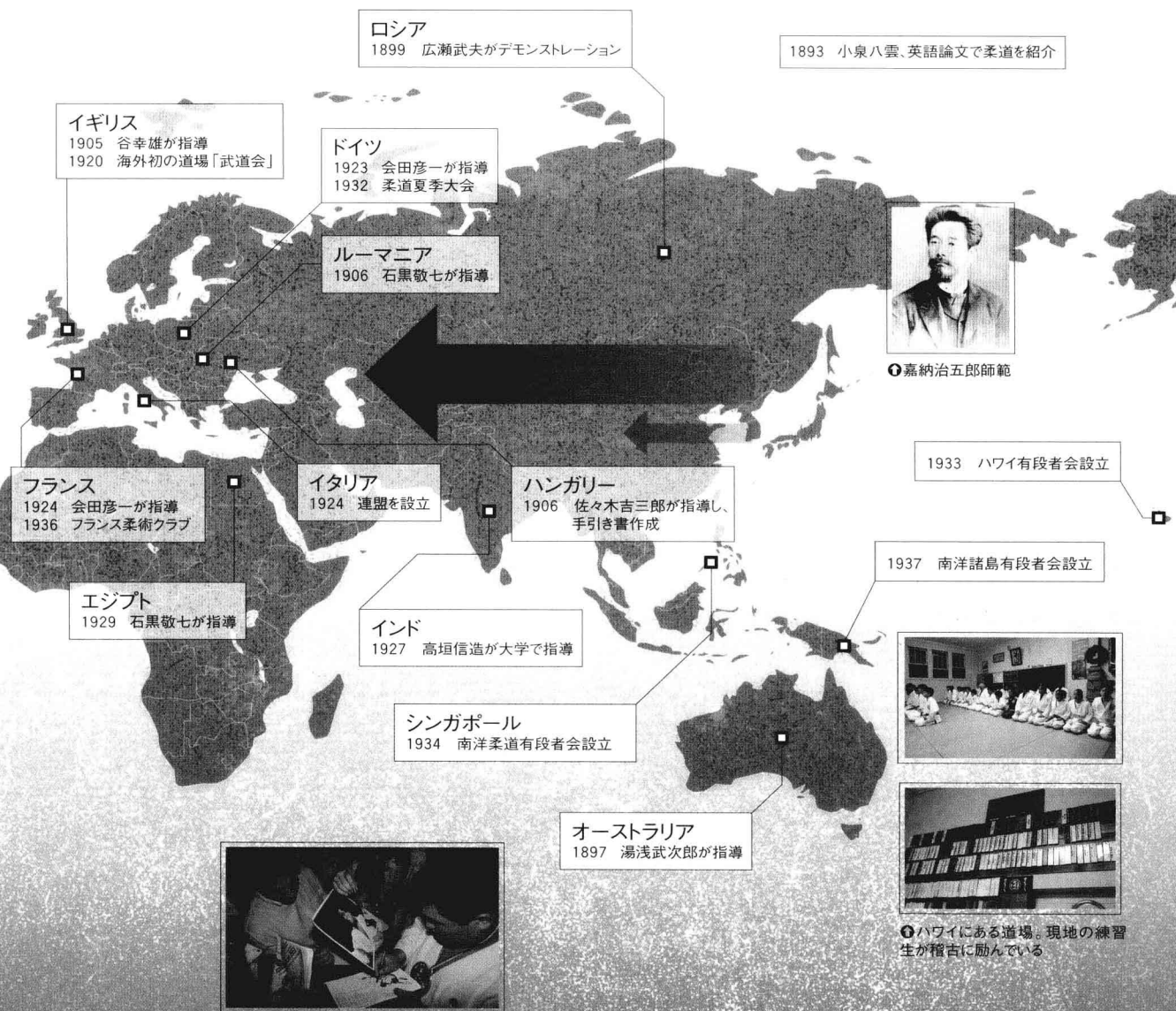
1915 前田光世が指導開始

1939 柔道親善使節団が巡回指導

アルゼンチン

1939 ブエノスアイレスに柔道連盟

■世界に広がる講道館柔道1(近代)



③世界選手権マーストリヒト大会でサインを求められる山下泰裕選手

②ハワイにある道場。現地の練習生が稽古に励んでいる



日露戦争がきっかけで、欧米に柔道ブーム起る

「リトル・タン」の名で知れ渡りました。そして、1920(天正9)年に小泉軍治とともに海外初の道場「武道会」を設立しました。

遠く離れた異国の地で筋骨隆々のレスラーや腕自慢たちとの闘い、何をしてくるかわからない相手と東洋の小男がひねりつぶされるのを楽しみにしている大観衆、負ければ講道館柔道は笑いものになる、柔道の威信を懸けて闘った彼らのプレッシャーは想像を絶するものがあつたでしょう。しかし、力まかせにおおいがぶさつてくる巨人を次々に投げ飛ばし、あれよあれよという間に絞技で締め落としたり、活を入れて生き返らせる「魔術」を初めて目の当たりにした欧米人にとって柔道はまさに東洋の神秘そのものでした。

柔道普及のためにはこのように異種格闘技戦で勝ち続けることが一番手っ取り早い方法であつたようです。

こういった多くの講道館柔道の猛者たちが世界中を駆けめぐって普及に努めたことが、欧米で柔道ブームがわき起こるきっかけとなつたのは1904-05年の日露戦争でした。

このときアジアの小国日本が誰もが恐れる世界大国ロシアと戦争し、勝ってしまったことに世界中があせんとし、なぜ勝ったのかを知ろうと世界の目が日本に注がれたのです。そこで彼らが出会っ

■世界に広がる講道館柔道2
—世界選手権の開催地—



①世界選手権マーストリヒト大会
開会式

男子のみ(1956~1985)

女子のみ(1980~1986)

男女同時開催(1987~)

第1回 ニューヨーク(1980)

第18回 ハミルトン(1993)

第13回 モスクワ(1983)

第14回 ソウル(1985)

第5回 ソルトレイクシティ(1967)

第1回 東京(1956)

第2回 東京(1958)

第19回 千葉(1993)

第23回 大阪(2003)

第6回 メキシコシティ(1969)

第4回 リオデジャネイロ(1965)

第25回 リオデジャネイロ(2007)

第7回 ルドウィグスハーフェン(1971)

第15回 エッセン(1987)

第22回 ミュンヘン(2001)

第16回 ベオグラード(1989)

第9回 ウィーン(1975)

第3回 ウィーン(1984)

第24回 カイロ(2005)

第8回 ローザンヌ(1973)

第10回 バルセロナ(1977)中止

第17回 バルセロナ(1991)

第21回 バーミンガム(1997)



①世界選手権カイロ大会での内柴正人選手



①世界選手権カイロ大会での江種辰明選手



①世界選手権ハミルトン大会での田村亮子選手(当時)

参考文献

海を渡った柔道

- 1 丸山三造, 世界柔道史, 恒友社, 東京, 1967.
- 2 村田直樹, 嘉納治五郎師範に学ぶ, 日本武道館, 東京, 2001.
- 3 尾形敬史, 小俣幸嗣, 鮫島元成, 菅波盛雄, 競技柔道の国際化—bカラー柔道衣までの40年—, 不味堂, 東京, 1998.

たのが柔道だったのです。体の小さな日本人が欧米人の巨体を簡単に投げ飛ばす姿は、まさに衝撃的な事件だったのだでしょう。そうして海外で柔道を学ぶ人が増え、また各国の警察や軍隊訓練に柔道を採用するケースも出てきました。

このように嘉納師範を始め、多くの指導者たちが苦勞を重ねながらも順調に普及させていった柔道ですが、第二次世界大戦後はもつと急激な発展を遂げるのです。1948(昭和23)年、イギリス、フランス、イタリア、オランダによるヨーロッパ柔道連盟が発足し、3年後には加盟国が11カ国となりました。そこに南米アルゼンチンも入りたいといってきたので、いつそのこと世界的組織にしようと日本にも参加を求め、1952(昭和25)年国際柔道連盟が誕生したのです。このとき加盟国は4大陸で19カ国でしたが、2007年現在では5大陸199カ国にまで増加しました。1956(昭和29)年からは世界選手権が始まり、1964(昭和39)年からはオリンピック種目として採用されました。後に女子も加わった世界選手権は2007年で25回目(女子は15回)となり、出場国も138カ国700人以上になりました。

このようにほんの130年ほど前に一人の日本人が作り上げた柔道が、今や世界中で親しまれるようになった背景には、多くの先人たちの献身的で血のにじむような努力があったのです。いろんな文化や習慣が入り乱れる国際社会で受け入れられ、親しまれる柔道は、我々日本人の誇りといつていいでしょう。

柔道の心技体

第1章



「文武両道」講座

「数字で読み解く柔道」編

日本で生まれた柔道。

しかし日本人であっても意外と知られていない柔道のあんなこと、こんなこと。

柔道を始める前にこれだけは知っておきたい事柄をQ&Aにしてみました。

まずはウォーミングアップ編として「数字で読み解く柔道」から、その心技体の一端を紹介しましょう。

文 中村 勇 (鹿屋体育大学体育学部助教)

Q1

日本や世界における 柔道人口はどのくらい？

素朴な質問ですが、実はこればかり難問です。

最初に日本国内について調べましょう。まず、全日本柔道連盟に登録している人数が約20万人(2006年)という数字が公表されています。この数字には中・高校、大学のクラブ活動などで活動している生徒や審判員、指導者の先生方ほとんどが含まれますが、中学校で柔道の授業を受けている生徒数は入っていません。そういう生徒たちももちろん柔道人口に含まれるはずですが、現在国内の中学生は約360万人いて、少なく見積もってその5%だけが授業を受けたとしても18万人です。高校や大学などもありますから、それらを合わせると50万人くらいにはふ

くれあがるでしょう。それからもう現役引退したけどたまに町道場に顔を出したりする愛好家もたくさんいますが、こういう有段者たちもまた柔道人口に加えるべきでしょう。

そこで今度は日本中にいる黒帯を持っている人の数(＝有段者数)を調べてみましょう。有段者は全員講道館員なので柔道人口に含まれるべきです。現在、講道館では毎年2万人ほどが初段をもらっていますが、そのほとんどが10代だとすると50年前に初段をとった人もまだまだ元気でしょう。ということは現在国内に少なくとも2万人×50年間＝100万人の有段者がいる計算になります。

これにまだ白帯などの子どもたち

と中・高校の授業経験者などを合わせると、おそらく150万人は下らないのではないのでしょうか。いぶんと大ざっぱな計算になりましたが、だいたいこの数字が一つの目安だと考えています。

それでは次に世界の国々でどれだけの人が柔道を行っているのか調べてみましょう。

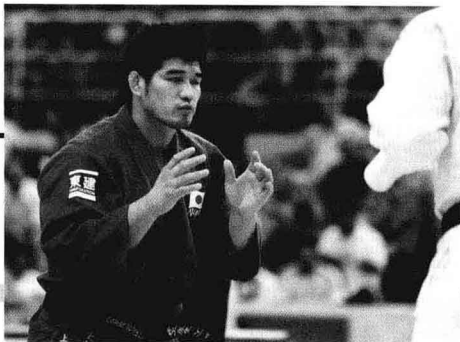
まずは国の数ですが、国際柔道連盟(IJF)の加盟国は07年現在199カ国/地域です。世界のスポーツの総本山、国際オリンピック委員会(IOC)が2003加盟国/地域ですからかなりの普及率だといえます。その中にはほとんど名ばかりの連盟で実際に活動していないところもあるでしょうが、07年リオ世界選手権には13



8カ国/地域が出場したことを考えると、ほとんどの国々で強化が進められているといえます。

さて柔道人口ですが、連盟登録数を公表していない(わからない?)国が多く、正確に調べるのは非常に難しいのですが、ここではIJFウェブサイトに掲載された05年当時のデータを元に見ると

柔道にかかわる人数 (人)	
全日本柔道連盟の登録人数(H18)	195,414
講道館初段取得者数(H18)	20,942
スポーツ少年団団員数(H18)	39,313
登録人口10万人以上の国(IJF公表分)	
フランス	560,000
ドイツ	200,000
イタリア	200,000
ロシア	110,000
スペイン	150,000
韓国	300,000
米国	120,000



柔道衣の色が白と青になったのはいつから？

最も多い国はフランスで56万人、その次が韓国の30万人、次いでドイツの20万人です。人数がわからない国ではクラブ数から大まかに

予測して合計すると世界中でおよそ230万人という数字が出てきます。中国やブラジルなど記録が出ていない国の方が多いので、そ

の分や日本の未登録人口を加えると最低でも400万人以上、ひよっとすると一千万人くらいはいはるかもしれません。

日本国内では柔道人口の減少が問題ですが、世界ではこれだけ多くの人が柔道に親しんでいるのです。

みなさんはオリンピックなどの国際大会で青色の柔道衣を着た選手を見たことがあるでしょう。これは色を分けることで二人の対戦者を見分けやすくするための工夫で、国際大会で用いられています。この採用を初めて提案したのは当時、IJF教育普及理事でIOC委員だったA・ヘーシンク氏で1986年のことでした。その後ヨーロッパは採用をめざして積極的に準備を進め、88年のヨーロッパ大陸選手権で実際に使用したようです。それから世界大会での採用へ向けてIJFに働きかけますが、日本が採用絶対反対！という立場だったのでなかなか実現できませんでした。

柔道の人気が高く、大会のテレビ中継もよく行われます。そこで柔道衣の色分けすれば柔道を知らない一般大衆にもわかりやすくなり見栄えもするので、テレビ放映での人気も高まり、収入アップにもつながるというのがヨーロッパの考えです。

一方の日本は白柔道衣が伝統であり、清らかさ、清潔さを意味する白色を変えるべきではないという主張をしてきました。また導入するとなると青白2種類の柔道衣が必要となり、現場の負担が大きいのという理由もあげました。日本は何としてでもこれまで受け継いできた純白の伝統を国際化やスポーツ化の犠牲にしたいくないという思いが強くありました。そうして迎えた93年のIJF総会では、特にアジアやアフリカなどの途上国が「白柔道衣でさえ貴重なのに

う1着準備しろ！なんてできない」と日本の主張に同調したこと3度目の否決となりました。しかし、95年になると賛成派としてIJF新会長に当選したバク氏が途上国に青色柔道衣を寄付するなどして形勢は一気に逆転しました。それまで日本への配慮から採用を見送っていたフランス国際などの主要大会も採用を決めました。そして青色柔道衣を使うなら参加しないと強硬な姿勢をとっていた日本も、やむなく参加を決めたのです。そうして97年1月のロシア国際で日本選手がはじめて公式大会で青色柔道衣を着用したわけです。

青色柔道衣採用までの流れ

1986(昭和61)年	10月	国際柔連(IJF)理事会でヘーシンク教育普及理事が初めて提案
1988(昭和63)年	5月	ヨーロッパ大陸選手権で初めて採用
同年	9月	IJF技術総会で否決(33対51)
1989(平成元年)年	10月	IJF総会で否決(50対87)
1993(平成5)年	9月	IJF総会で否決(52対92)
1994(平成6)年	1月	フランス国際などで採用予定だったが日本等の不参加表明を受けて採用を断念
1995(平成7)年	9月	バクIJF新会長は採用を強く指示
1996(平成8)年	6月	全柔連は対象としてライン入り柔道衣を発表
1997(平成9)年	10月	IJF総会で採用が決定(127対38)
1998(平成10)年	10月	世界大会での初使用(カリフォルニア選手権)
1999(平成11)年	10月	世界選手権での初使用(バーミンガム大会)
2000(平成12)年	8月	オリンピックに初登場(シドニー大会)

(参考:尾形敏史「競技柔道の国際化—カラー柔道衣までの40年間—」,不昧堂,1998)

世界選手権やオリンピックで「一本勝ち」はどのくらいあって、その決まり技は？

息づまる攻防の中、思い切って飛び込んだ技が見事に決まって「一本」。柔道のだいご味は切れ味鋭い投げ技による「二本勝ち」にあるとよくいわれ、外国選手で

もすばらしい「一本」柔道を見せられることが少なくありません。ここで実際に国際大会での「一本勝ち」や決まり技はどのようになっているのか見てみましょう。

図は1995～2007

7年の世界選手権7大会での「一本勝ち」の割合をグラフにしたものです。

95年以降、「一本」は増え続け、男子は01年に65%、女子は03年に60・7%にまで達しました。65%というと全試合の約3分の2。非常に高い確率で「一本」が決まっていることに驚きます。最近では男女とも減少して07年ではそれぞれ55・3%、45・7%となり、12年前と同じ水準に戻っています。

次に「一本」をとった決まり技について調べてみましょう。表は07年のトップ6の投技ですが、男子は背負投、肩車、内股、すくい投、女子は朽

木倒、内股、大外刈、背負投が多いことがわかります。95年の数字を見てもらうとわかると思います。が、肩車、すくい投、朽木倒が増えていることに気づきます。長い間ずっと内股と背負投がトップを争ってきたのですが、05年ごろからこういった技が増えてきています。

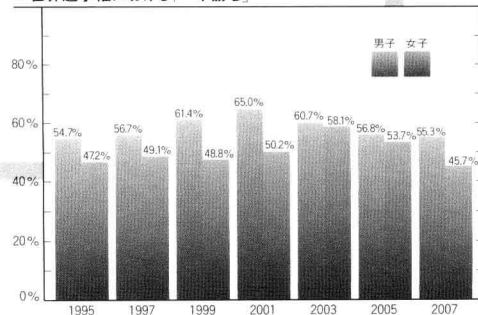
実は、90年代の初めまでは「一本勝ち」が少なく、判定勝ちや「効果」や「指導」での勝負が増えました。足を取ったりタックルで尻もちをつかせるだけの技で「効果」をとったり、変形の組み手で相手がちゃんと組めないようにして反則を誘ったりするスタイルが主流になったためですが、柔道がおもしろくなくなつたという声が出てきました。ある選手は決勝まで1回も投げずに相手への罰則だけで勝ち上がり、チャンピオンになったという珍記録さえ生まれたくらいでした。

その反省から90年に入って、積極的に組まない選手やかけたふりだけの技などへの罰則を強化したり、小さくて組みにくかった柔道

世界選手権における決まり技

	男子		女子		
	1995	2007	1995	2007	
背負投	8	32	朽木倒	3	15
肩車	11	31	内股	16	12
内股	20	24	大外刈	2	11
掬投	8	22	背負投	10	11
朽木倒	2	15	袖釣込腰	1	7
隅返	2	14	掬投	6	7

世界選手権における「一本勝ち」



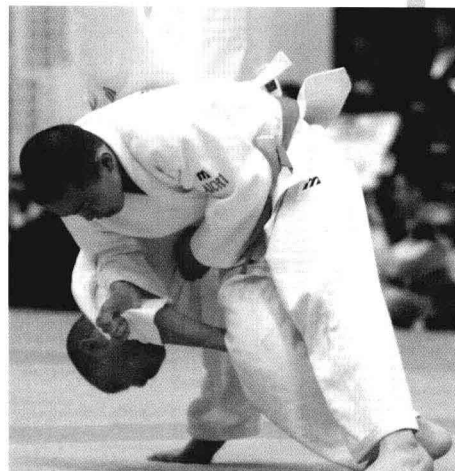
衣のサイズを大きくするようにしました。そうすると外国選手もがんばってしっかりした技を身につけるようになり、「一本勝ち」の増加につながったのです。

その一方で、審判が簡単に「一本」を与えすぎるという批判が出たことから、その判断基準を厳しくしたこともあって、03年頃からの減少につながりました。また最近では内股などを返す技術が増えてきたため、返される危険性を感じて大技で「一本」を狙うより、堅実な攻めで「有効」や「技あり」をとる作戦が増えているようです。

トップの中学生柔道選手の体力は？

日本の金メダリストたちはみんな鍛え上げられた筋骨隆々の肉体を持っていますが、世界で勝つ続けるためには技術だけでなく世界最高レベルの体力も必要なのかもしれません。

それでは中学生のトップ選手の体力はどうなっているのでしょうか？ 表では全国中学校大会出場選手の体力測定結果と中学3年生の標準値を並べてみました。



背筋力と握力で筋力を、垂直跳びで瞬発力を、上体起こし（腹はいからでできる限り頭を上げる）は筋力と筋持久力（筋力のスタミナ）を、長座体前屈（座って足をまっすぐ伸ばした状態で体をどれだけ前に曲げられるか）は柔軟性、全身反応時間は電気がバツと光るのを見てからジャンプするまでの速さを知ることができます。この測定は時間が短いほど反応が速いといえます。

男女とも背筋力や握力は重い階級の方が強いですが、それ以外の項目では階級による差はありません。筋力はどうしても体が大きい方が強いですが、軽量級はその分、すばやさや柔軟性などで補っ

ています。

一般の中学3年生を調べた標準値と比べると、男子柔道選手は握力、上体起こし、長座体前屈、全身反応時間はどの階級でも勝っています。女子も、軽量級の背筋力と重量級の垂直跳びは標準以下の結果となりました。

女子も、軽量級の背筋力と重量級の垂直跳びが標準以下となっています。以上の結果から、中学生ではそれほど筋力や瞬発力が高くなくても強くなれるということがいえそうです。その一方で、組み手の力につながる握力やスタミナに影響する肺活量、さらに攻撃・防御の的確さに直接関

わる反応の速さは標準値よりも高いレベルになっていて、柔道の練習を通じて強化された部分だと考えられます。

オリンピック選手など大人の選手は、専門的な筋力トレーニングで身体を鍛え上げるのですが、中学生ではそれほどトレーニングにこだわらなくても、柔道の打ち込みや乱取、それに加え腕立て伏せや腹筋などの補強運動とスタミナをつけるためのランニングで十分でしょう。

例えば陸上の1000mやマラソンは持って生まれた筋肉の質が大きく関わりますし、身長や体重が

■全中大会の体力測定結果（2007）

階級	身長 (cm)	体重 (kg)	体脂肪率 (%)	背筋力 (kg)	握力右 (kg)	握力左 (kg)	垂直跳 (cm)	肺活量 (cc)	上体起こし (回)	長座体前屈 (cm)	全身反応時間 (msec)
中学3年標準	165.6	54.1	—	116.0	36.1	—	55	3580	29	47	349
男子											
55kg級	160.7	54.7	17.8	103.0	40.1	37.8	57	3633	37	50	299
60kg級	165.2	60.0	19.7	109.4	43.1	41.7	58	3999	37	51	310
66kg級	168.2	65.0	21.6	114.9	44.0	43.5	58	4115	36	51	315
73kg級	168.7	71.8	26.9	122.7	46.7	44.7	57	4204	36	52	324
81kg級	170.0	79.3	32.1	123.8	47.7	45.0	53	4286	33	51	321
90kg級	171.3	88.4	38.2	125.7	49.3	46.4	52	4370	33	50	343
90kg超級	173.1	114.1	52.0	134.5	52.2	49.8	46	4389	30	49	339
女子											
中学3年標準	156.8	49.5	—	75.8	25.6	—	43	2660	23	46	362
44kg級	151.9	44.4	21.8	65.5	28.0	25.2	39	2730	30	44	315
48kg級	154.0	48.2	24.5	69.3	28.0	26.8	39	2641	31	47	323
52kg級	155.5	51.9	26.1	72.3	31.4	29.3	41	2860	31	48	319
57kg級	158.0	56.1	28.9	79.0	31.8	30.9	39	3189	31	52	320
63kg級	159.4	61.8	32.5	81.5	32.9	31.5	41	3268	31	50	327
70kg級	159.2	67.3	38.8	74.0	33.6	31.9	37	3215	29	48	347
70kg超級	163.0	87.9	50.6	84.9	37.5	35.1	35	3489	26	46	363

※H19年度全国中学校大会体力測定（全柔連科学研究部）の結果から抜粋

※中学3年標準の背筋力、垂直跳び、肺活量、全身反応時間は「新・日本人の体力標準値（東京都立大体育学研究室）」から引用

その他は「平成17年度体力・運動能力調査報告書（文部科学省）」から引用

世界で最も柔道が強い国はどこの？



それはもちろん、日本！ といいたいところですが、2007年リオ世界選手権での不振を見てみると、本当に最強なのか気になってしまいます。

それでは最強の国を調べるにはどうすればよいでしょうか？ スバ抜けて強い選手が1、2人いるだけではなく、全体的に高い成績をあげるチームのことでないでしょうか。ということで、ここでは近年の世界選手権での国ごとのメダル総数を調べてみました。

過去7大会の集計で男子ではやはり日本がダントツで33個、2位の韓国の19個を大きく引き離しています。しかし、これまで全8階級のうち半分以上でメダルを手にしていましたが、リオ大会ではたった2個と過去最低の成績でした。この大会に限って言えばブラジル、フランス、グルジアに続いて4位に後退してしまっている点が少し気になるようです。

一方の女子はキューバが37個でトップ、メダル1個の差で日本は2位です。しかしリオ大会では7

個とダントツの強さを示し、97年以降は常に過半数の階級で入賞している日本が実質ナンバー1といっているでしょう。

柔道は日本のお家芸だからメダルを取って当たり前といわれませんが、オリンピック種目になって44年、世界選手権も25回を数える現在でも男女両方とも世界の頂点に居続けることは非常に難しいことなのです。韓国、ロシア、グルジア、キューバなどは日本のライバルですが、これらは男子が女子のどちらかに強化が偏っています。男女ともに毎回確実にメダルを取っている国は、実は日本とフランスとオランダの3国だけです。

さらにどの大会でも男女の複数階級に優勝候補をそろえることができるのは日本とフランスだけです。この2国に共通しているのは、競技人口が多く国内での競争が激しいこと、予算と人員が整備された強化体制があり、国内1番手だけでなく2番手、3番手の実力も高いことです。1人、2人のスター選手に頼るのではなく、選手層

が厚いことが安定した成績を残すための条件だと考えられます。さて世界最強の国日本ですが、これからも最強の座を守っていきましょうか。

現在、次々に世界の新しい国々が柔道の強化に成功してきていますし、いずれメダルゼロとなることもあるかもしれません。

そうならないためには強化選手ががんばるのはもちろんですが、多くの少年少女たちが柔道の稽古に励み、より多くの人が柔道を応援していくことで日本柔道の全体的な底上げをしていくことが大切なのです。

世界選手権大会メダル獲得国数

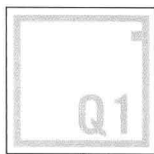
男子	95	97	99	01	03	05	07	合計
日本	8	4	5	4	4	6	2	33
韓国	3	3	3	4	3	1	2	19
ロシア	4	1	2	3	3	3	2	18
フランス	4	5	1	1	3	1	3	18
グルジア	2	2	2	1	1	1	3	12
ブラジル	0	2	1	0	2	2	4	11
オランダ	0	1	2	1	1	3	2	10
ペラルーシ	1	0	1	0	2	2	1	7
イギリス	0	0	1	1	1	1	2	6
キューバ	0	0	2	1	1	0	2	6

女子	95	97	99	01	03	05	07	合計
キューバ	7	4	6	7	7	3	3	37
日本	2	5	6	6	5	5	7	36
フランス	2	4	3	2	2	6	5	24
中国	3	2	2	3	2	2	2	16
オランダ	3	0	1	1	2	3	2	12
韓国	5	3	1	1	0	0	1	11
ドイツ	0	1	1	2	4	2	1	11
イギリス	1	1	3	2	2	2	0	11
北朝鮮	0	2	1	2	1	2	2	10
ベルギー	2	3	2	2	0	1	0	10

「基礎知識」編

柔道を実践する上において、これだけは知っておきたい基礎知識を「数字で読み解く柔道」に続いてQ&Aで紹介。「柔道の心技体」を知れば知るほど、柔道の魅力にますますはまってしまふはずですよ

文 山口香武蔵大学人文学部教授
木村昌彦(横浜国立大学
人間科学部教授)



柔道って
いつ頃から
始まったの？

明治15年、嘉納治五郎師範はいくつかの柔術の技から危険な技を省き、誰もが安全に行える乱取という稽古方法を開発しました。そして、「そもそも術は手段で道が根本なのだから」ということで柔道と命名しました。

嘉納師範が柔術を柔道に変えたことによって他の武術も「術を通して心身を鍛えよう」という意図から術の字を道に変えていきました。こうして柔道や剣道、弓道など総合名称として「武道」が定着したのです。