

# 少年柔道指導法

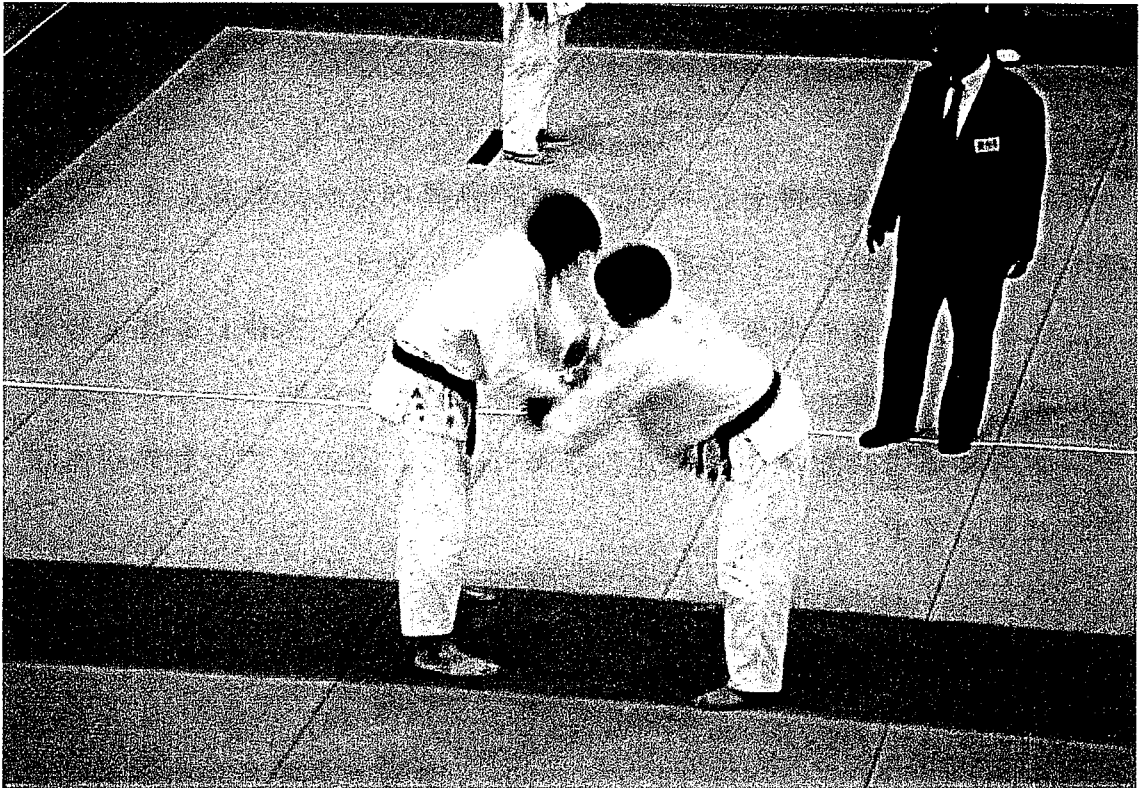
～少年期の特徴の柔道指導～

(財) 警察大学校学友会術科研究会

(財) 社会安全研究財団助成事業

# 少年柔道指導法

～ 少年期の特徴と柔道指導 ～



## はじめに

現在、国内における犯罪は、凶悪化・低年齢化の傾向にあります。そのため我々は、法を守る者の立場から少年柔剣道指導をはじめ、あらゆる警察活動を通じて青少年の健全な精神と体力の育成に努めているところであります。

柔道の創設者である嘉納治五郎師範は、様々な柔術を学び、柔術の特性を生かし危険性を取り除き、柔道として体系づけ、その効用を説き、柔道の教育的価値として体育的・勝負的・修身的の3つの大きな柱を掲げております。

柔道の意義を、「心身の力を最も有効に使用する道である」とし、修行の目的を「その修行は攻撃防禦の練習によって、身体精神の鍛錬修養し、斯道の真髓を体得することである。そうして、これによって己を完成し、世を補益するのが柔道修行の究竟の目的である」と示しております。

本書は、青少年の健全な育成に教育的価値の大きい柔道を通じて貢献することを目的として作成したものであります。

これからの日本を背負っていく青少年に対して、実際に柔道を指導されている方々や、これから柔道を習わせようとされているご父兄にぜひ参考にしていただき、柔道の指導や修行に役立てていただければ幸甚に思います。

平成12年 3月

(財) 警察大学校学友会術科研究会

# 目次

はじめに

## 第1章 武道・柔道の歴史

1 武道の起源	1
2 日本の徒手格闘技	1
3 柔術	1
4 柔道	3
5 警察柔道	7

## 第2章 少年柔道の歴史

1 講道館初期の少年柔道	9
2 講道館少年部の始まり	9
3 戦前の少年柔道大会	10
4 戦後の少年柔道	10
5 警視庁における少年柔道の歴史	11

## 第3章 柔道の現状と人口

1 増加の見られない柔道人口	14
2 組織柔道人口	14
3 柔道指導者の養成	15
4 柔道場の整備	17
5 段位制度の意義	18
6 町道場の経営（経営者の立場から）	20

## 第4章 少年（児童期）の特性

1 児童期の特性	22
2 指導上の注意点	23

## 第5条 礼法

1 礼法	27
2 座礼	27
3 立ち姿勢からの座りかた	28
4 道場内の礼法	28

## 第6章 受身（うけみ）

1 後受身	29
2 横受身	32
3 前受身	34
4 前回り受身	36

## 第7章 投技

1 足技	
1、支釣込足	39
2、送足払	41
3、出足払	42
4、大外刈	43
5、内股	43
6、大内刈	44
7、小内刈	45
2 手技	
1、背負投	46
2、一本背負投	46
3、体落	47
3 腰技	
1、払腰	48

2、大 腰	48
<b>第8章 固 技</b>	
1 抑込技	50
2 抑込技の指導法	50
1、袈裟固	50
2、肩 固	51
3、上四方固	51
4、横四方固	52
5、崩上四方固	53
<b>第9章 補助運動・補強運動</b>	
1 回転運動	54
2 足技の単独動作	54
1、出足払・送足払の要領	54
2、燕 返	55
3 寝技の補助運動	
1、脇じめ(伏臥前進)	55
2、え び	56
3、逆えび	56
4、ブリッジ	57
5、脚の回旋(回転)	57
6、足蹴り	57
4 筋力の補強運動	
1、腕立伏せ(足を閉じる)	58
2、腕立て伏せ(すりあげ)	58
3、腹筋(上体おこし)	59
4、背 筋	59
5、片足ケンケン	60
6、おんぶ	60
7、手押し車	61
5 ゲーム的運動	
1、ケンケン相撲	61
2、帯をつかんでから行う相撲	61
3、頭たたき	61
4、二人組で相対して座り、合図で相手の後につく	61
5、競争ゲーム	61
<b>第10章 講道館柔道試合審判規定「少年規定」 取り扱い統一条項</b>	
1 特に加えられる禁止事項	63
2 教育的配慮から特に留意させる禁止事項	65
<b>第11章 総 論</b>	66
引用・参考文献	68
おわりに	