

2022(令和4)年
東京都柔道連盟
春の特別寄稿

多様な柔道の現場における「安全」について考える
：大学での授業実践事例に着目して

佐藤雄哉（日本エースサポート株式会社）

1. 自己紹介

私は現在、実業団選手としての活動と併せて、複数の大学の講師と国土舘大学特別研究員を兼任している。その様な「競技者・教育者・研究者」といった三様の立場は、私に多くの気づきを与えてくれた。本稿ではそこで得られた知見を基に、柔道の「安全」をテーマに議論させていただきたいと思う。

主なプロフィール

経歴	2004年3月	東京都大田区立東調布第一小学校 卒業（田園調布警察署少年柔道クラブ）
	2007年3月	神奈川県相模原市立相原中学校 卒業（相武館吉田道場）
	2010年3月	国土舘高等学校普通科 卒業
	2014年3月	国土舘大学体育学部武道学科 卒業
	2016年3月	国土舘大学大学院スポーツ・システム研究科修士課程 修了 修士学位取得（体育科学） 専門領域：体育哲学
	2019年3月	国土舘大学大学院スポーツ・システム研究科博士課程 修了 博士学位取得（体育科学） 専門領域：体育哲学
競技実績	2019年8月	全日本実業柔道個人選手権大会73kg級 3位
	2019年11月	講道館杯全日本柔道体重別選手権大会73kg級 3位
	2020年10月	講道館杯全日本柔道体重別選手権大会兼全日本選抜柔道体重別選手権大会73kg級 7位 他
教育実績	2017年4月～現在	明星大学非常勤講師（担当科目：柔道）
	2019年4月～現在	国土舘大学非常勤講師（担当科目：柔道、体育スポーツ哲学、身体と運動）
	2020年4月～現在	日本女子体育大学非常勤講師（担当科目：柔道） 他
研究業績	2018年12月	礼とマナーの身体技法：武道の文化的特性をめぐって、体育・スポーツ哲学研究40(2), pp.25-36.
	2021年3月	An effort to define the concept of bodywork, 国土舘大学体育・スポーツ科学研究所第21号, pp.15-20.
	2022年3月(予定)	第5章「武道とスポーツ」担当、高橋徹 編, スポーツ文化論, 株式会社みらい, pp.68-77. 他
受賞歴	2018年12月	全日本産業別柔道大会 優秀選手
	2019年8月	QAZAQ KURESI ASIAN CHAMPIONSHIP MONGOLIA 2019 MVP
	2020年4月	武蔵大学学生が選ぶベストティーチャー賞：中規模授業の部（60-119名） 科目名「スポーツの歴史と文化」 他

筆者の経歴に興味をもっていただけた方は、是非こちらもご笑覧いただきたい。

[日本体育・スポーツ・健康学会 若手の会コラムリレーVol.46 佐藤雄哉](#)

2. はじめに

柔道は危険な競技である。しかし、我々はその危険との向き合い方から、多くのことを学ばされる。例えば初めに学ぶ受け身の技術は、単に怪我をしない転び方の習得のみならず、転ぶことを自ら選択するための「潔さ」を覚える過程でもある。また、精神の乱れは様々な危険を引き寄せるが、柔道の礼儀作法は己を律し、精神を鎮める「所作」としての意味合いも持つ。そしてそこで身に着けた数々の技術は、日常生活で期せずして訪れる危険から「身を護る術」ともなる。つまり柔道の危険な性質は、日常生活で起こり得る危険を想定し、その事実に向き合い続けた結果生じたものなのである。とはいえ、その過程で起こる危険な状況を見過ごすわけにはいかない。柔道の現場における安全性の確保は、最も優先されるべき課題なのである。

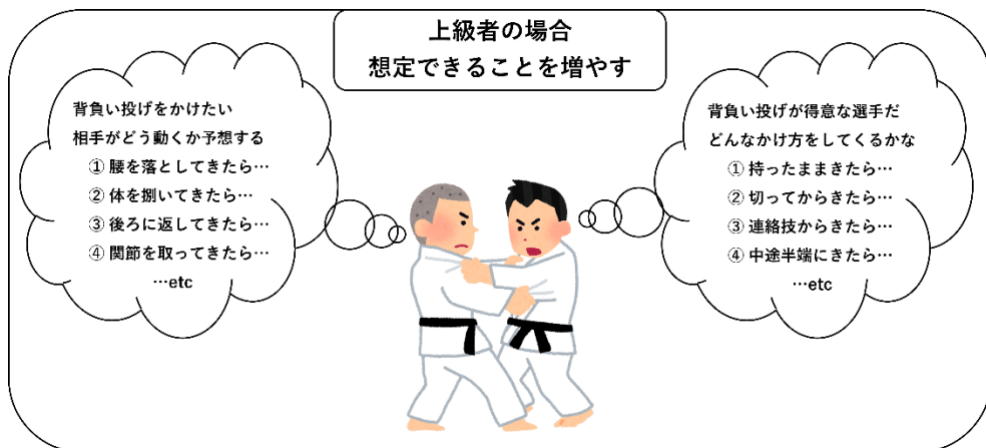
3. 危険な状況はなぜ発生するか

ではまず、結論から述べさせていただきたい。柔道における危険な状況の多くは、「予想外・想定外の事態」によって引き起こされたものである。現場での指導や日々の稽古を振り返っても、多くの危険な事態は相手の思いもよらぬ動きが引き金となっている。対人競技である柔道の安全を確保する上で、相手の動きの想定は最も重要な取り組みと言えよう。

さて、状況の予想や想定はその時々によって、内容や質を大きく変えていかなければならない（下図参照）。その全てに適切な判断を下すことは不可能だが、対象に応じて、大まかな予想や想定傾向を捉える必要があるだろう。



まず、上級者は自身の身を護るために「想定できることを増やす」必要がある（下図参照）。相手の動きを予想・想定することは自身の攻防両面において、安全を担保する重要な要素である。また、想定できる内容を増やしていくことは、競技レベルの向上を目的とした際にも極めて重要な取り組みと言えよう。



一方で初心者の場合は、まだ十分に柔道に慣れていないため、指導者が状況を制限しなければならない。つまり指導者は、彼らが「想定しなければならないことを減らす」必要があるのである（上図参照）。

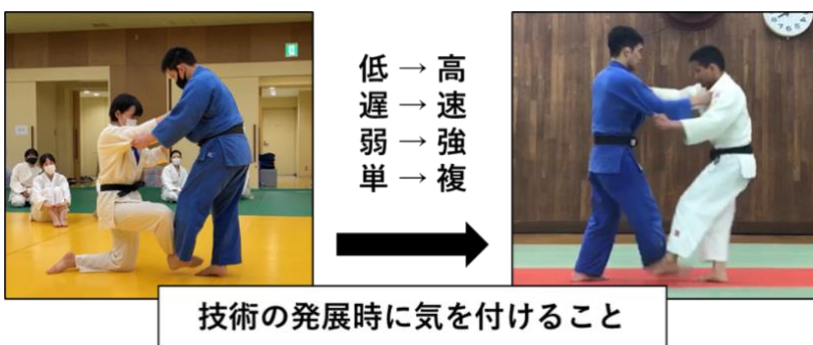
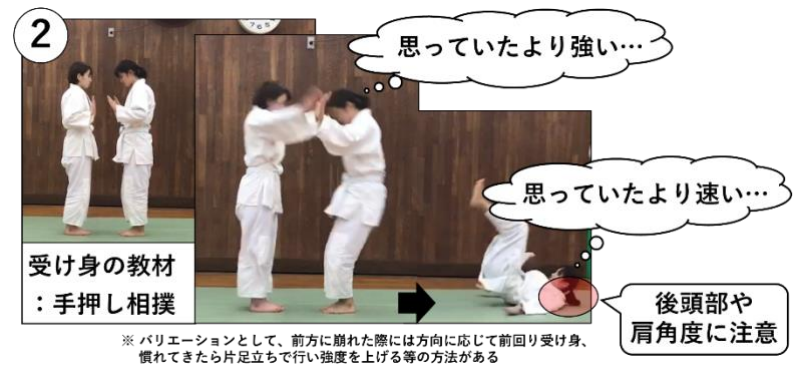
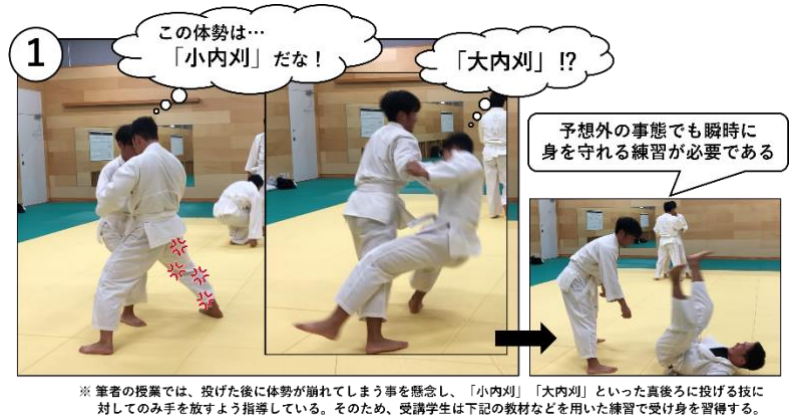
上級者の稽古ではどれだけ想定を増やしたとしても、避けられない怪我や事故は少なからず発生する。しかし授業をはじめとする初心者指導において、状況の制限によっては事故の発生をゼロにすることも可能である。ただその一方で、予想外・想定外であることは、対象の好奇心を強く刺激する。以降はその様な視点から、大学体育における「予想外・想定外の事態」と「柔道の安全」について議論する。

4. 柔道の授業展開について

どれだけ注意していたとしても、予想外・想定外の事態は往々にして発生する。そしてその原因としては、①考えていなかった動きと、②考えていたより速い動きや力強い動きの二通りが挙げられよう（右下図参照）。

①に関しては、段階的な指導によって多くのケースを防ぐことが出来る。また、経験上の見解ではあるが、全く知らない動きでなければ裏をかかれたとしても、そうそう危うい状況にならないように感じる。

一方で②のケースは、教育現場の経験がないと想定が難しい。年齢や性別、個人の身体能力によって安全に行える運動の強度が大きく異なるため、対象に応じた形で指導内容を調整していく必要があるだろう。



以上のことを踏まえて考えると、

1. 低い位置から高い位置
2. 遅い動きから速い動き
3. 弱い力から強い力
4. 単純な動きから複雑な動き

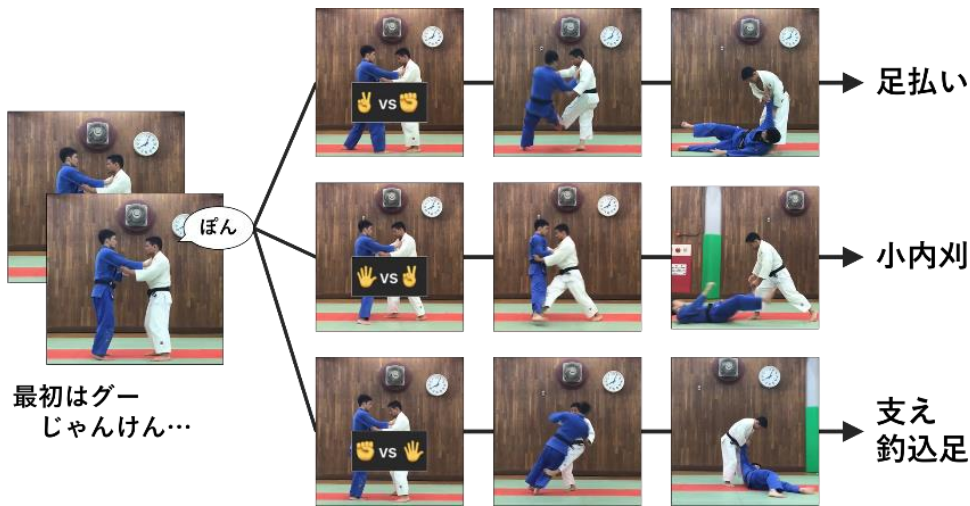
といった段階的展開を考慮して、

徐々に授業の内容を発展させていくことが望ましい（上図参照）。

多くの学生は授業で初めて柔道の動きを体験する。しかし、初めては予想外の連続である。初心者を指導する上では予想外・想定外の事態を、柔道の面白さを損なわない程度に排除し、安全かつ興味深い展開を心掛けていく必要があるだろう。

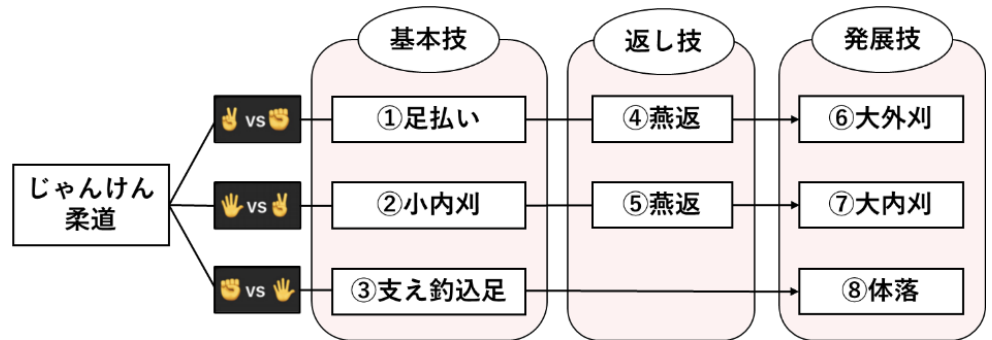
5. 柔道の授業実践事例について

筆者は大学の授業を通して、「履修学生全員が安全に立ち技の乱取りを行えるレベル」までの習熟を目指している。そしてその目標の到達に向けては、「じゃんけん柔道」という教材が非常に有用である。じゃんけん柔道とは、学芸大学の丸山らにより考案された教材であり¹⁾、組み合った状態で



足じゃんけんを行い、出された足の形に適した投げ技を瞬時に選択することで立技の攻防を習得していくものである（左図参照）。

筆者の授業では、この教材を用いて段階的な技術指導を行い、合計八本の技の習得を目標としている（右図参照）。



さて、この教材は未だ安全性の検証が成されている段階ではあるが²⁾、筆者の所感においては、柔道の面白さを損なわぬ程度に予想外・想定外を排除したものとなっている。柔道はその習熟度に関わらず、組み合った状態から投げるまでの間で ①“いつ”かけてくるか（かけるか）、②“何を”かけてくるか（かけるか）という 2 種類（×2 種類）の想定をしなければならない。その読み合いが面白さの一つではあるのだが、技術的に未成熟な初心者はその想

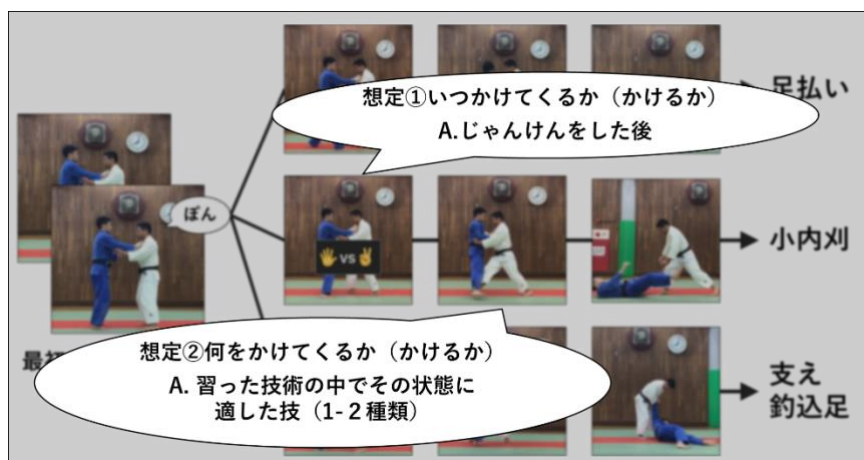
¹⁾ 丸山照昌 久保田浩史 (2018) 柔道授業における「じゃんけん柔道」の開発, 武道学研究 51(2), pp.125-134.

²⁾ 丸山照昌 久保田浩史 加藤聡志 中道泰宏 (2019) 中学校柔道授業における「じゃんけん柔道」の効果, 講道館柔道科学研究会紀要 17, pp.133-141.

定の範疇を狭め、安全に授業を展開する必要がある。しかし、安全性のみ重視するのであれば、

学生の好奇心を刺激し、興味を惹く授業とはなり得ない。

「安全と興味深さの両立」は柔道授業における難題の一つだが、このじゃんけん柔道はその難題に対してアプローチする教材とも言える（右図参照）。



また、じゃんけん柔道は一連の攻防の流れを作る教材のため、指導者の工夫で多様な展開が可能である。左の連続写真は国士舘大学での授業風景だが、相手の得意技を想定し、豪快な払い腰を決めている様子が確認できよう。

さて、本稿では主にじゃんけん柔道を取り上げたが、他にも様々な教材や方法があり、柔道の授業展開の奥深さには競技と違った楽しみがある様に感じる。もちろん、予想外・想定外のみが危険を誘発するわけではなく、じゃんけん柔道を用いれば怪我がゼロになるわけではない。一つの投げ技においても、受・取の双方が基本の形を習得することで、はじめて安全が守られることを忘れてはならない（右図参照）。

そして、安全で興味深い柔道の授業を通した多くの経験は、時に彼らに新たな知見を与えるものともなる。



6. 柔道の授業を通して

授業は「やらなければいけないこと」であり、「続けなければいけないこと」である。そして残念ながら柔道は、「どちらかというやりたくない」運動種目の一つに挙げられやすい。筆者の授業においても、授業開始時は「痛そう・辛そう・道衣が重い」等のネガティブな意見が目立つものである。しかしその印象は、指導者の創意工夫で学生の好奇心を刺激することによって、容易に反転していくものでもある。

■ 良かった点を書いてください。

- ・ 常に学生を観察してアドバイスを言い回してきてくれて気軽に技の掛け方を聞くことができた。
- ・ たのしかった。わかりやすかった
- ・ 動作がゆっくりで、ジャンケンを通して学ぶことがとても理解しやすかった。
- ・ 初めて体験しましたが楽しくできました。
- ・ 初心者にあった教え方、内容だったから毎回の授業がすごく楽しかった。これから柔道をテレビとかで見るのが楽しみ
- ・ 説明が明瞭であった
- ・ 柔道は人との接触があるため、不安だったが休憩の合間にしっかり消毒ができていて、コロナ対策がとれており安心でした。
- ・ 感染症対策をしながら沢山の経験ができて充実していました。
- ・ 実技授業ができてよかった。
- ・ 全く経験のない種目だったが、細かく理論から教えてもらい、面白いと思い、基礎なら学校で教えられるかもしれないと思えた。
- ・ 楽しく授業が行えたと思う。先生が一つ一つ丁寧にとてもわかりやすく、すぐに実践しアドバイスまでも的確だった。
- ・ 柔道をやるのは初めてで、不安だったが、ひとつひとつ丁寧に教えてもらえたこと。
- ・ コロナ対策により、公欠が適用されていたため、安心して授業を受けることができた



左上図：2021年日本女子体育大学授業評価アンケート
右上写真：授業風景（じゃんけん柔道練習中）

最後に、担当校の一つである明星大学での一幕を紹介したい。筆者は授業と併行して週一回程度、明星大学柔道部の指導を行い、共に汗を流している。決して強豪と呼べるレベルではないが、皆柔道が好きで入部してきた学生ばかりである。



右写真：明星大学平日練習
白帯の学生は授業後の
部活動に自主参加している

左写真：明星大学休日練習
奥に見える白帯二人は授業
から入部した学生である

その様な雰囲気が幸いしてか、明星大学柔道部は授業履修者が気軽に参加・入部出来る環境となっている。もちろん既存部員の邪魔にならぬよう、相応のレベルへと引き上げるにはいくらかの工夫が必要だが、授業が終わった後も柔道に関わってくれる学生がいることは何より嬉しい。“いち柔道家”として、嬉しい限りである。

7. おわりにかえて

本稿は「私の柔道・安全指導」をテーマとした特別寄稿という形での依頼を受け、執筆させていただきましたものである。一介の柔道家であるこの私に、好きなように意見を述べる場を与えてくれた東京都柔道連盟事務局の方々には、心より感謝申し上げます。また、このような立場を許してくださっている日本エースサポート株式会社代表取締役社長の内海健雄先生、コロナ禍でありながら我々社会人選手に練習の場を提供してくださっている国士舘大学柔道部の皆様方、誠にありがとうございます。

柔道という素晴らしい文化のさらなる発展を祈念し、結びの言葉とさせていただきます。

ご意見・ご質問等があれば是非ご連絡ください。

yuyas.0406@gmail.com