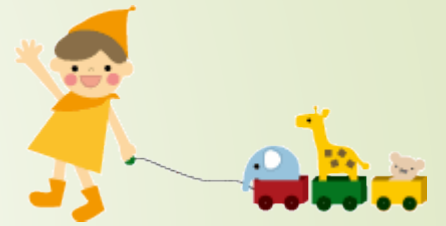


# 幼少年期の「安全な転び方」「受け身」を考える

- ▶ ジュニア柔道の怪我で多い骨端線損傷と骨折
- ▶ 幼少期の子どもは、なぜ転ぶのか
- ▶ 転ばないようにするには何が必要か？
- ▶ 柔道における「受け身」の指導
- ▶ 幼少期の子どもに転び方を指導する際、最も大切なことは？
- ▶ 子どもに転び方 → 柔道を習わせるメリット



# ジュニア柔道の怪我で多い骨端線損傷と骨折

- スキャモン曲線の理論を用いれば、適切な時期に外で遊ぶことが減って、神経系が養われないがために変な倒れ方をして骨折する傾向が強いと言える
- 外で遊んでいる子どもたちでも多い傾向があるのは、公園や学校のジャングルジムといった背の高い遊具をはじめとした危険度の高い遊具が使用禁止になったことが原因の可能性がある
- 骨を強くするには、カルシウムやビタミンDを摂取し、適度な運動をすることが重要であり、日光を浴びると、カルシウムの吸収率を高めるビタミンDが皮膚で作られ骨を丈夫にする。怪我は、これらの不足が原因の可能性がある
- 骨は振動などの刺激によって強くなっていくが、歩きでは体重の1.5倍、走りでは3倍の強い刺激となる。高い遊具から飛び降りたりしたら、もっと足にかかる衝撃は大きい。普段かからない衝撃が、骨にかかるると怪我する可能性が増大する

# 幼少期の子どもは、なぜ転ぶのか ( ~ 3歳ころ)



子どもがよく転んでしまう理由の一つに、体より頭が大きいことがある。新生児のころは体重の約30%が頭の重さであり、幼児期を迎える頃、大人のように体重の10%前後の重さになる。

体のバランスは、新生児のころは3~4頭身で、幼児期になるとだんだん5頭身ほどになり、6歳ごろまでに約6頭身になる。

つまり、立つようになり歩き始めたり走ったりしだした頃は、大人に比べるとバランスが悪く、転んでしまうのは仕方がないことである。

3歳くらいまでは、体より頭が大きいことが転んでしまうことが多い理由の中で大きなウェートを占めている。

# ハイハイをしないで歩き出した子供は転びやすい

最近の子どもは、転ぶときに顔や頭から転んでしまう子が多いと言われている。講道館において実施している幼児柔道教室で活動する子どもたちを見ても、最初の頃はうまく転ぶことができず、顔や頭が先に畳に着いてしまう子を散見する。

この原因の一つが、赤ちゃん期のハイハイ不足だと言われている。住居が狭いことに起因するのではないかと考えられているのである。部屋が狭く、動きが制限されることで、ハイハイをして両腕の筋肉を鍛える機会が奪われる。

また、狭い部屋でハイハイをしても、すぐに家具等にぶつかってしまう為、十分にハイハイする前につかまり立ちを覚え、歩き出してしまうのである。

ハイハイ期に安全な広い場所で十分な運動をさせることは、とても大切なことなのではないだろうか？

この点は、柔道にとって大きなアピールポイントになるのではないかと考える。

### (3) 負傷・疾病における部位別発生割合

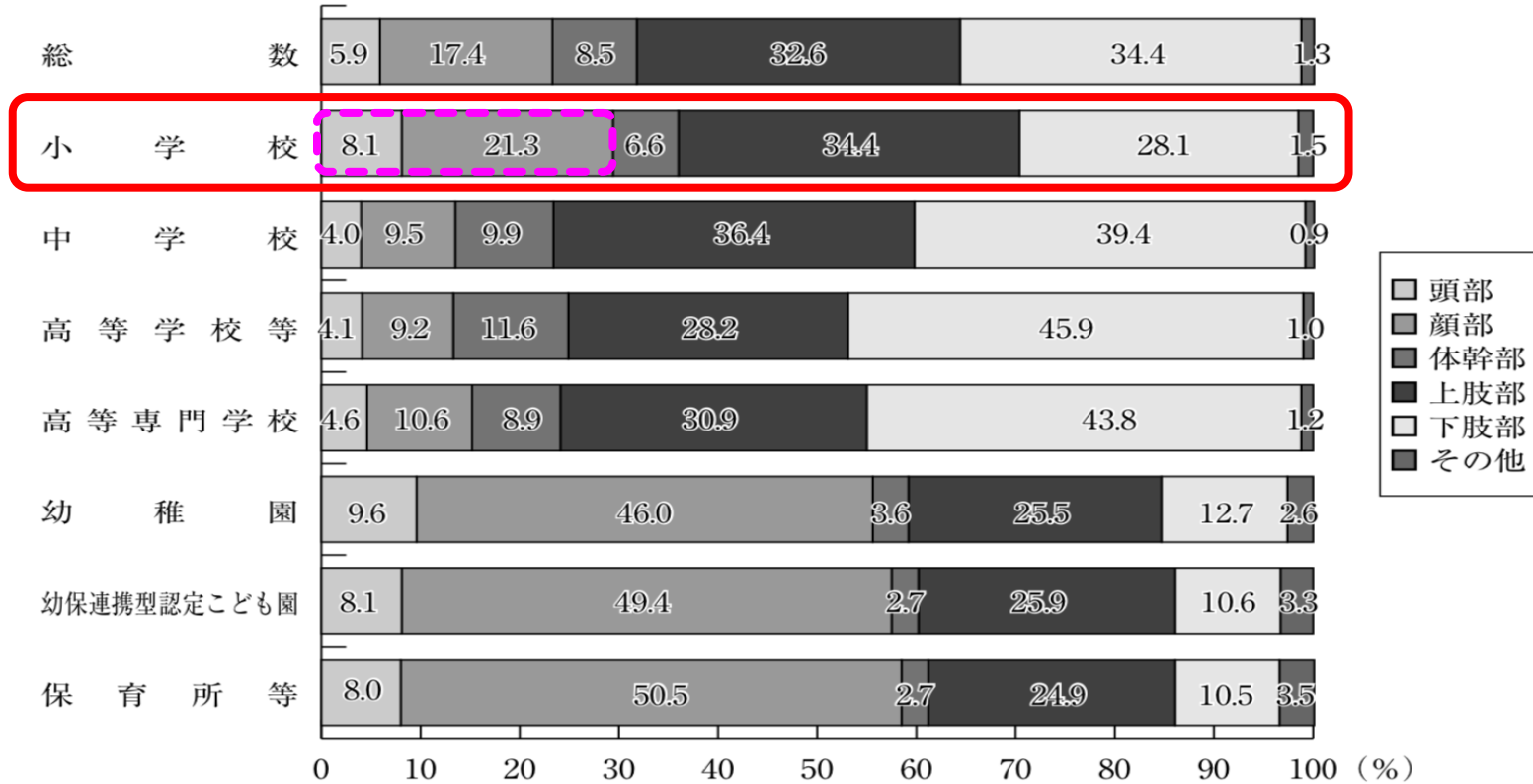


図3 部位別発生割合

※小数点第一位を四捨五入しているため、合計が100%とならない場合がある。

表3 部位別発生割合・件数

単位：％

	頭部	顔部	体幹部	上肢部	下肢部	その他	合計
総数	5.9	17.4	8.5	32.6	34.4	1.3	100.0
小学校	8.1	21.3	6.6	34.4	28.1	1.5	100.0
中学校	4.0	9.5	9.9	36.4	39.4	0.9	100.0
高等学校等	4.1	9.2	11.6	28.2	45.9	1.0	100.0
高等専門学校	4.6	10.6	8.9	30.9	43.8	1.2	100.0
幼稚園	9.6	46.0	3.6	25.5	12.7	2.6	100.0
幼保連携型認定こども園	8.1	49.4	2.7	25.9	10.6	3.3	100.0
保育所等	8.0	50.5	2.7	24.9	10.5	3.5	100.0

単位：件

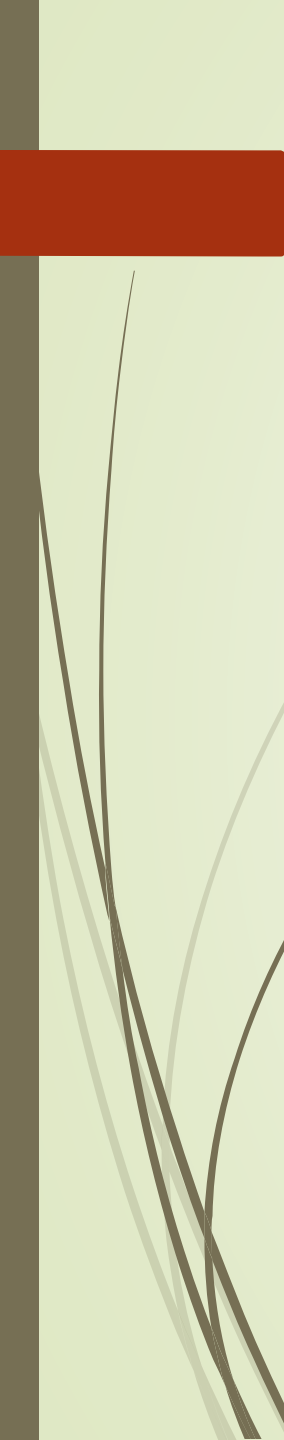
	頭部	顔部	体幹部	上肢部	下肢部	その他	合計
総数	49,343	145,668	71,194	273,193	288,228	11,260	838,886
小学校	24,015	62,753	19,537	101,374	82,741	4,318	294,738
中学校	9,951	23,881	24,838	91,620	99,286	2,289	251,865
高等学校等	8,641	19,404	24,341	59,475	96,668	2,018	210,547
高等専門学校	81	186	157	544	771	21	1,760
幼稚園	1,578	7,565	584	4,192	2,084	429	16,432
幼保連携型認定こども園	1,464	8,984	494	4,703	1,926	606	18,177
保育所等	3,613	22,895	1,243	11,285	4,752	1,579	45,367

※ 帳票3-1(1)、3-2(1)、3-3(1)、3-4(1)、3-5(1)、3-6(1)、3-7(1)参照









# コーディネーショントレーニング

旧東ドイツがアスリートを育成するために国策として考案したトレーニング方法であり、**コーディネーション能力**とは、身体の機能全体の調整力で7つの能力から構成されている。

- ① 定位能力（ものや人等の位置関係を把握する能力）
- ② 識別能力（手や足、道具等を扱う能力）
- ③ 反応能力（合図等に対して素早く反応する能力）
- ④ 変換能力（状況に応じて適切に対処する能力）
- ⑤ 連結能力（身体を無駄なくスムーズに動かす能力）
- ⑥ リズム能力（動作のタイミング等をうまく合わせられる能力）
- ⑦ バランス能力（崩れた体制でもバランスを上手に保てる能力）

# 安全な場所で思いっきり遊び、足の力を鍛える

近年、子どもたちが遊ぶ公園から、危険だということを理由に様々な遊具が姿を消している。わずかに残った遊具の使用の際にも、危険を回避するために親が制限をかけてしまっているといったケースが多く見られる。

天候に左右されず、安全で広い柔道場で思いっきり運動させて足の力を鍛えれば、顔や頭から転んで大きなけがをする子どもたちを減らすことができるのではないか。子どもたちは、体が成長していく中で何度も転びながら身体のバランスのとり方を覚え、安定して歩けるようになる。しかし、その過程で大きなけがをしては大変である。

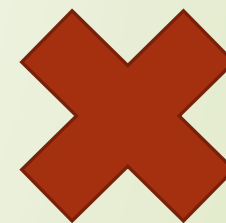
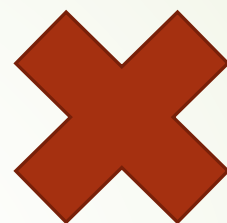
子どもがよく転ぶ理由は、身体のバランスが悪い（頭が大きい、足が小さい等）ことや、足腰の筋肉が成長過程の為弱いことが、原因の場合が多いと考えられる。子どもの成長期それぞれのタイミングで適切な運動を行わせることがとても大切なことであり、柔道はその適切な運動を行わせる為に最も適したスポーツだと考える



# はだしの効用



- ▶ 感覚受容器（メカノレセプター）という足裏のセンサーが鍛えられ、バランス能力がアップする。転倒予防にもつながり、また足首の捻挫もしにくくなる
- ▶ 足趾（足の指）にも意識がいくようになり、踏ん張りがきくようになる  
どこに重心があるか感じやすくなり、適切な重心ポイントで立ちやすくなる  
その結果、筋肉や骨、関節への負担が軽減する
- ▶ 足裏の刺激により、脳の活性化を助ける働きがある。また東洋医学的な考えでは、足裏は身体各器官に対応したツボがあるとされ、それらが刺激されることで体調改善に繋がる可能性もある
- ▶ 靴や靴下を脱ぐことが解放感につながり、リフレッシュやリラックス効果がある



## 柔道における「受け身」の指導

柔道は、もともとは武術であったことは周知の事実である。おそらく、武術であった頃の受け身は、「自身の身を守りながらも、相手の次の攻撃に備える」というものであったに違いない。そのことを裏付けるものとして、現在でも、そのための受け身を指導している武道・古武道が存在する。しかし、柔道は、「自身の安全・怪我をしない」ことを最重要視した受け身の指導を行う。

## 少年指導における「受け身」の考え方の変遷

「以前は、手の甲を上にしてしっかりと腕全体を緊張させ、一度勢いを腕で受け止めた後、円運動に変えることが大切だと考えていて、そのために必要な手の形、腕の強度にこだわっていた。しかし、初心者の小さな子どもたちを指導するうちに、どう指導しても『腕に適度な強度を持たせる』ことは難しいことに気が付いた。そうであれば、徹底して横受け身の練習（足を高く上げた状態から強く畳をたたく練習など）を行い、怪我がおこりやすい前まわり受け身の練習をとばして、相手と組ませ、膝車などで投げて受け身をとらせたほうが安全ではないか。という結論に達した」

さらに、「早い段階で相手と組んでやらせることによって、投げる際、投げる側は最後まで引き手を離さず、もう一方の手も添えて両手で、受け身をとる側が最も安全な状態を作ってやること。釣り手側へは、決して投げないことなどの配慮をし、『受け身をとる』ではなく、『受け身をとらせる』感覚を大切にすることが重要だと考える」

## 幼少期の子どもに転び方を指導する際、最も大切なことは何か？

どのような場面に遭遇しても、自身の身を守ることができるようにしてやるのが最も大切なことだと考えている。柔道の中で自身の身を守る為の技術として最も重要なのが、受け身である。

現代の子どもたちを取り巻く環境には、危険があふれている。いつ交通事故に遭うかもわからない。不審者情報も後を絶たず、いつ、通り魔が目の前に現れてもおかしくない状況である。

「強くならなくても良い」「試合で勝てなくても良い」もしもの時、自身の身を守る助けに柔道がなれたとしたら、指導者としては、それだけで「柔道を教えてきて本当に良かった」と思えるのではないだろうか。



# 安全に配慮した段階的指導

1	簡単な（易しい）動き → 難しい動きへ	（易 → 難）
2	低い姿勢 → 高い姿勢へ	（低 → 高）
3	ゆっくりした動き → 早い動きへ	（遅 → 早）
4	弱い動き → 強い動きへ	（弱 → 強）
5	止まった位置での動き → 移動した動きへ	（静 → 動）
6	一人での動き → 相対の動きへ	（個 → 相）
7	基本的な動き → 応用した動きへ	（基 → 応）
8	単純な動き → 複雑な動きへ	（単 → 複）

# 柔道は基本の習得、安全管理が第一

「受身は投技上達の基礎－投技を練習する直接の目的は、相手に投げられずに相手を投げる事が出来るようになることであるが、はじめからそうなることは誰も出来ないことである。最初は投げられながら次第に上手になって投げられなくなるのである。投技の練習を始める際は、先ず倒れ方から練習するのが順序である。これを受身と言ふのである。受身は倒れる際の体を安全に扱ふ方法である。『投げられて痛くないか』とか『投げられて危くないか』などの質問は、受身といふことを知らない者の言ふことである。受身に十分熟練しておけば、単に投げられた場合に体を安全に扱ふことが出来るばかりでなく、投げられることが苦にならないから大胆に相手に技を仕掛けることに専念することが出来る。それ故受身の練習は投技上達の基本となる理である。受身が直接投技練習の基礎と言ふだけではなく柔道の技全体の基礎となるのである。

受身練習の場合は、最初は緩やかで、その場で、低い姿勢のものから始めて、次第に早く、高く、しかも移動しつつ行ふ練習をするのが安全で自然な練習の順序である」

(昭和24年5月、講道館機関誌『柔道』)

# エピソード

ウルファロン | これ見てください。今日チャリ乗ってる時にカーブでタイヤ取られて2mぐらい吹っ飛んだのに、奇跡的に前まわ



aaron\_wolf02

25



フォローする



東海大学湘南キャンパス



aaron\_wolf0225



これ見てください。今日チャリ乗ってる時にカーブでタイヤ取られて2mぐらい吹っ飛んだのに、奇跡的に前まわり受け身取って軽傷で済みました。柔道最高！

#一瞬

#終わったかと思った

218週間前



dik\_oxo かけ一笑

45週間前 返信



lisa\_\_0613 🙄🙄🙄👏👏👏



いいね！ 1513件

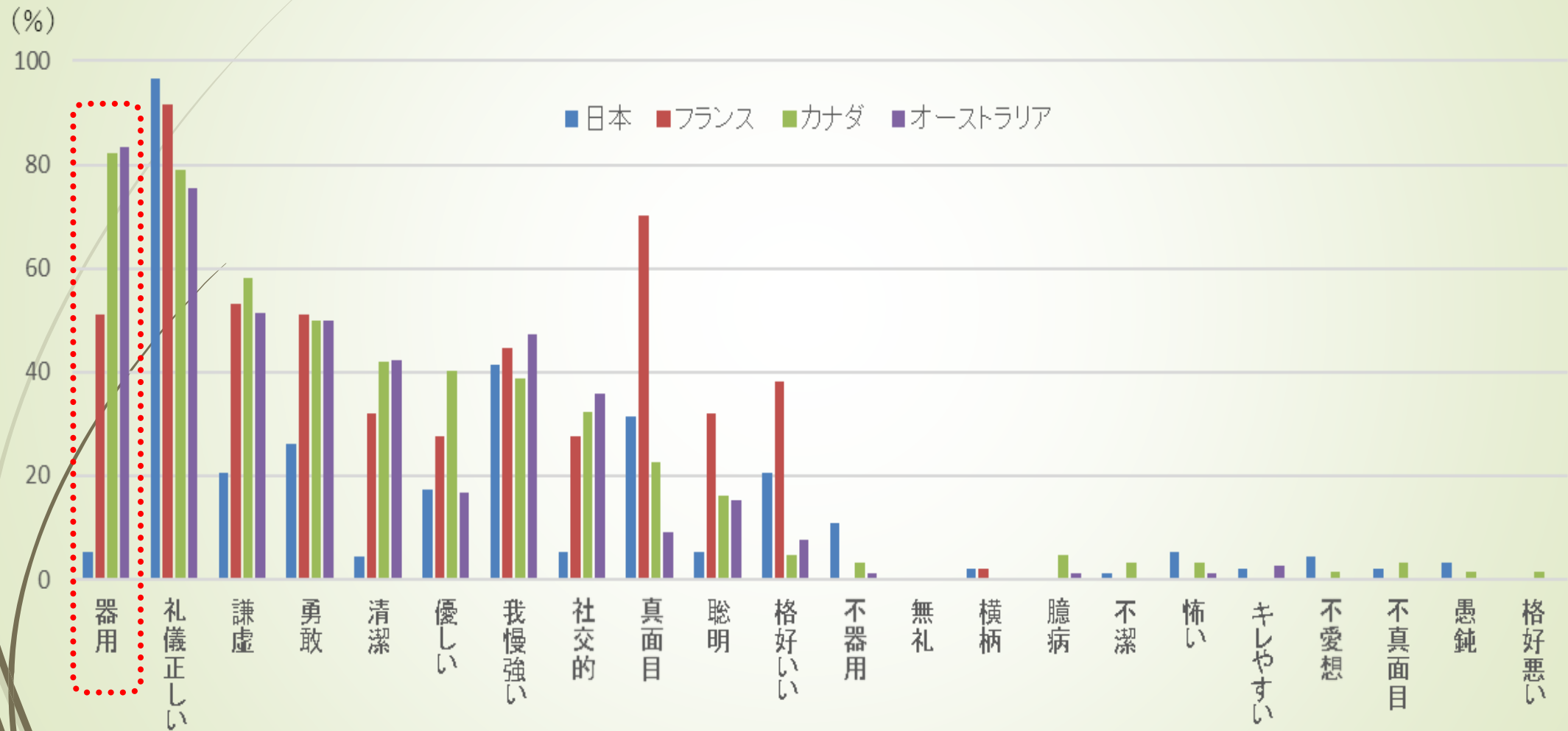
2020年3月6日

ログインすると「いいね！」やコメントができます。



# 柔道のイメージに関するアンケート調査結果

# 各大陸の代表的な4か国を選んでグラフ化したアンケート調査 (選択して回答)



我が子に柔道を習わせている保護者は、柔道についてどのようなイメージをもっているのか。各国で柔道のイメージに違いはあるのかを調査した結果

➡ 各国ともに、柔道に対して「礼儀正しい」という認識をもっている。



➡ 日本では柔道に対して、「器用」＝体の身のこなしが素晴らしいと感じている人はどの国と比較しても低い。反対に、諸外国では柔道をする人は「器用」だと思われていて、相手を投げたり、受身をしてケガをしなかったり、こんな風になりたい！と憧れている節がある。

\*柔道は「礼にはじまり、礼におわる」礼儀正しさは一番の象徴である。しかし、それだけではなく「柔よく剛を制す」という言葉に代表される体の使い方こそ、柔道の醍醐味ではないだろうか。柔道をやっている者は、日常生活やスポーツ活動で転倒しても受け身で体を守ることが出来る。私たちはもっと、柔道のもつ「器用さ」の部分を伝え、ひいては子どもの習い事として欠かせないものの一つになるよう広めていかなければならないのではないだろうか。

# 子どもに転び方 → 柔道を習わせるメリット



- ➡ **心身ともに強くなる** – 日々のトレーニングや稽古によって心身が鍛えられ、我慢強くなり、人としての成長が期待できる
- ➡ **人の痛みがわかるようになる** – 投げたり投げられたりといった厳しい稽古の中で身体的・精神的苦痛を経験し、人の痛みがわかるようになる
- ➡ **礼儀・礼節が身につく** – 柔道は日本古来からの武道であり、「礼に始まり礼に終わる」スポーツである
- ➡ **自信がつく** – 日々のトレーニングや稽古によって、できなかったことができるようになる中で、自信がつく
- ➡ **危機回避能力がつく** – 突然のアクシデントに対しても、あわてないで対応する能力が身につく。転んだ場合も受け身で身が守れる。
- ➡ **友達ができる** – 柔道は一人ではできない。仲間と協力してトレーニングや稽古に取り組むことで多くの友達ができる

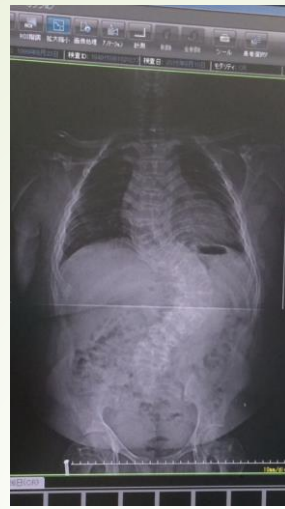


# 余 談



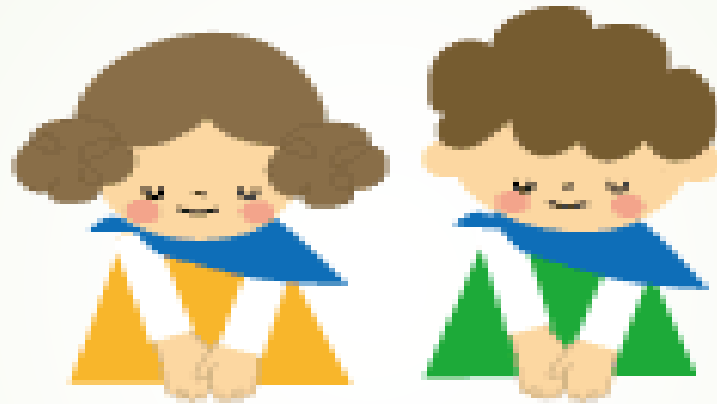
# シニアの安全な転び方 コラム

私には、「骨形成不全症」という先天性の障害を持つ息子がいる。生まれてまもなく、医師から、「一生立つことも歩くこともできない」と言われた。しかし今、彼は137cmという低身長で日常生活では車椅子を使用しているものの、立つことも歩くこともでき、会社員として立派に仕事をしている。彼は、生を受けてこれまでの間、大腿骨を中心に40回を超える骨折をしてきた。しかし、柔道の指導者である私の元に生まれ、小さい頃から道場で子どもたちと戯れ、柔道のまねごとをしていただけではあったが、「転び方・受け身」を自然に身に付け、命に関わるような大きな事故を回避してきた。彼に奇跡は、起こったのである。腕を骨折してしまう為、彼には畳を叩くことはできなかった。それでも、「身体全体を適度に緊張させて丸くし、あごを引く動作をとっさにする『受け身』という『技』を身に付けた」ことで、身体を守れるようになったのである。「シニアの転び方」について考えた時、私の息子の障害に非常に似ている症状を持つ「骨粗しょう症」について考えてしまう。「骨粗しょう症」もしくは、それに近い症状を抱えている可能性のあるシニアに対し、果たして、「畳をたたく受け身を指導すべきか?」「どんな指導が適しているのか?」。これについては、シニアの転び方ワーキンググループの先生方が十分に協議してくれている。私も微力ではあるが、ともに研究を続けて行きたいと思う。





あ り が と う



ご静聴ありがとうございました