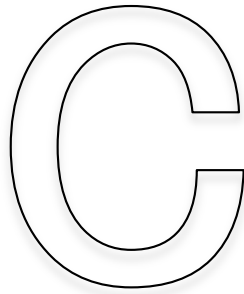




公益財団法人 全日本柔道連盟

All Japan Judo Federation



公認 C 指導員養成講習会

オンデマンド講習ワークシート

令和3年度

目次

1. オンデマンド講義の受講方法

2. ワークシート

1) 柔道論 I

2) 安全管理・指導 I

3) 指導者の倫理 I

4) 柔道の科学 I

5) マネジメント I

6) 基本指導 Iー基本指導の基礎

7) 基本指導 Iー投げ技の基本指導

8) 基本指導 Iー固め技の基本指導

9) 体カトレーニング I

10) 救急処置 I



1. オンデマンド講義の受講方法

- 1) 下の QR コードから公認 C 指導員養成講習会オンデマンド講義ポータル」にアクセスしてください。パソコンなどで QR コードを読めない場合はあらかじめスマートフォンでアクセスしてからリンクをメールや LINE 等でパソコンに読み込んでください。



- 2) ポータルから各講義の教材にアクセスできます。
各講義は 1～4 本の教材があります。C-1 から C-18 までは YouTube 上のビデオ教材、C-19 は PDF 冊子へのリンクとなっています。C-19(「柔道の安全指導 2020 年第 5 版」)は紙冊子の配付もあります。都道府県担当者にお問い合わせください。

公益財団法人 全日本柔道連盟
All Japan Judo Federation

公認C指導員養成講習会
オンデマンド講義ポータル

マニュアル

区分	科目	教材No.	リンク	区分	科目	教材No.	リンク
理論	柔道論I	C-1	講義1	理論	マネジメントI	C-11	講義1
		C-2	講義2			C-12	講義2
	安全管理・指導I	C-3	講義1		基本指導I(基礎)	C-13	講義1
		C-4	講義2		基本指導I(投げ技)	C-14	講義1
		C-5	講義3		基本指導I(固技)	C-15	講義1
		C-6	講義4	実技	体力トレーニングI	C-16	講義1
	指導者の倫理I	C-7	講義1			C-17	講義2
		C-8	講義2		救急処置I (C-18は日本赤十字社ビデオ C-19はPDF)	C-18	講義1
	柔道の科学I	C-9	講義1			C-19	講義2(pdf)
		C-10	講義2				

- 3) 各教材(講義 1～4)ごとに設定されたワークを解答してください。解答はこのワークシートではなく解答用紙に記入してください。
- 4) 動画は YouTube 上で視聴します。再生方法がわからない場合は教材ポータル上の「マニュアル」を参照してください。
- 5) C 指導員資格を取得するにはすべてのワークを完了する必要があります。
準指導員資格を取得するには「安全管理・指導 I」「指導者の倫理 I」「救急処置 I」のワークを完了する必要があります。
更新講習の場合、必要ポイント分のワークを完了する必要があります。
- 6) 必要科目の解答を終えたら解答用紙のみを実施都道府県連盟／協会に提出してください。
都道府県により科目ごとに採点を行い基準点を満たした科目を合格とします。
- 7) C 指導員資格の取得にはオンデマンド講義の他に課題レポートが課せられます。

2. ワークシート

1) 柔道論 I

【ワーク1】

下の(1)～(5)にあてはまる言葉を囲みの中の選択肢ア～コから選び、解答用紙にその記号を書きなさい。

柔道の創始者(1)は学生時代に二つの柔術流派に入門し修行した。最初に学んだのは当て身技や絞め技などが特徴の(2)で、次に学んだのは後に「古式の形」として柔道にその技法を残している(3)であった。これらの経験から柔術に工夫を加えることで、知育・体育・(4)としての効果があると考え、その後他流派も研究して新しいスタイルの格闘術をつくりあげた。

このスタイルは伝統的な柔術の技術を残しつつ、人間形成や社会貢献につながる「(5)」が根本にあることから「(講道館)柔道」と命名した。

ア 加納治五郎	イ 嘉納治五郎	ウ 天神真楊流	エ 柳生新陰流
オ 起倒流	カ 示現流	キ 勝負	ク 徳育
ケ 術	コ 道		

【ワーク2】

小学生に「精力善用」と「自他共栄」について説明するとき、どのように説明しますか？「自他共栄」については下記のように説明しましたが、「精力善用」についてあなた自身の説明を解答欄に記入してください。(小学生がわかりやすい言葉で)

例:「稽古の時自分が強くなることだけ考えるのではなく、仲間の投げ込みで受身を取ってあげたり、下級生の練習相手になってあげることで、チームのみんなが強くなれる。そういう仲間と稽古することで自分も強くなっている。これが自他共栄ということだよ」

2) 安全管理・指導 I

【ワーク 1】

これまでに自身が関わってきた道場を思い出し、「環境の整備」が不十分であったと思われる事例を挙げ、それ(ら)を改善する具体的な手立てを記述しなさい。

【ワーク 2】

これまでに自身が関わってきた柔道の指導場面で、「指導上の注意点」に関して、配慮が足りなかったと思われる点を列挙し、それらを改善する具体的な手立てを記述しなさい。

【ワーク 3】

ビデオを視聴して理解したことについて、以下の観点別にまとめなさい。

1. 頭部外傷が発生しやすい年齢、学年、技
2. 急性硬膜下血腫の危険性
3. 脳しんとうの危険性

【ワーク 4】

柔道で最も多く発生している頭部外傷を予防し、安全な柔道指導を実現するために大切なことは何でしょうか？講義 1～講義 4 を振り返って、あなたの考えを総括的に論じなさい。

3) 指導者の倫理 I

【ワーク 1】

スポーツ・柔道指導者のあるべき姿勢や心構えについて書かれた下記の文の中で正しい内容のものを5つ選び、解答欄に記入しなさい。

- (ア) 柔道は昔から厳しい指導の伝統があり、現代でも「げんこつ」等の体罰的指導は必要だ。
- (イ) 一般社会やスポーツ界で禁止されている指導法は当然柔道でもやってはいけない。
- (ウ) 柔道は人間形成の道であるから、他スポーツより一層高い倫理意識を持つてのぞむ必要がある。
- (エ) 強くなる素質がある生徒は、たとえ本人の希望に反しても強制的に厳しい稽古で追い込んであげて競技力向上をはかることが結果的には本人のためになる。
- (オ) 柔道指導者は常に自らを磨き、社会貢献する修行を怠ってはならない。
- (カ) 若い時代は勝敗が最も大切だから、人間形成より「勝つこと」を最優先に取り組んでいけばよい。
- (キ) すぐれた指導法とは、指導者の価値観を全員に教え込み、生徒達が指示通りに動くようにすることだ。
- (ク) 柔道指導者は、個々の生徒が自発的で自立的に行動できるようにサポートしていく姿勢が重要だ。
- (ケ) 伝統を重視する柔道では他のスポーツとは異なるため、しごきや絞め落としなどの指導法をそのまま守り続けることが重要だ。
- (コ) 指導者は自ら指導してもらったり指導した経験を元に指導することが多いが、常に最新の指導理論や倫理観を学び、時代にあった改善を行うことが求められる。

【ワーク 2】

下記の文章は全柔連の倫理・懲戒規程の第2条の全柔連登録会員が行ってはいけない違反行為であるが、文中の(ア)から(コ)に当てはまる用語を規程から抜き出して解答欄に正しく記入してください。(倫理・懲戒規程はオンデマンド教材、テキスト、全柔連ウェブサイトに掲載してあります)

- (1) 競技者、指導を受ける者その他の者に対して、身体的暴力、暴言、いじめ、(ア)行為等を行うこと(暴力・暴言)
- (2) 競技者、指導を受ける者その他の者に対して、指導に必要な範囲を明らかに超えた身体的接触、(イ)行為や性的な言動、つきまとい行為、交際の強要等を行うこと(わいせつ・セクハラ)
- (3) 競技者、指導を受ける者その他の者に対して競技力の向上とは明らかに無関係な(ウ)や(エ)としての特訓等の不合理な指導を行うこと(不適切な指導)
- (4) 本連盟の(オ)規程に違反し、又は法令で禁止されている薬物を使用・所持等すること(ドーピング・薬物)
- (5) 競技会等の円滑な運営を妨げる行為や施設の(カ)等を行うこと(大会運営施設利用不適切行為)
- (6) 補助金等の(キ)、不正使用、脱税、本連盟の財産の横領、不適切な支出等の不正経理、職務に関して不正な利益を供与し、申込み、要求し、又は約束すること(不適切経理)
- (7) (ク)と関係を有すること(反社会的勢力との関係)
- (8) 法令や本連盟の競技者規程その他の規程、処分等に違反すること(法令・規程違反行為)
- (9) その他(ケ)を害し、又は本連盟の(コ)を害する行為(品位を汚す行為)

4) 柔道の科学Ⅰ

【ワーク1】

乳児期・幼児期・児童期(学童期)・青年前期中学生期)の各発育発達段階にとって重要なキーワードを二つ上げて、具体的な例を示して下さい。

【ワーク2】

青年前期に生じるクラムジーと柔道指導について具体的に述べて下さい。

5) マネジメントⅠ

【ワーク1】

チームなどの目的を達成するために、チームやイベントを1つのシステムと捉えて「経営資源」を確保、活用することが重要となる。スポーツにおける経営資源である「ヒト、モノ、カネ、情報」とは具体的にどんな内容か説明しなさい。

【ワーク2】

ロバート・カツが提唱している「カツ・モデル」の中でマネジメントに必要な「コンセプチュアルスキル」「ヒューマンスキル」そして「テクニカルスキル」の三つについて説明しなさい。

6) 基本指導Ⅰ 基本指導の基礎

【ワーク1】

1) ビデオを視聴し、下記の文章の()に当てはまる数字や言葉を書いてください。

立礼の際、指先はまっすぐ下に向けて伸ばし、背筋を伸ばして約(1)度前に倒し、約(2)秒間で元にもどす。坐礼の際、手を膝から(3)cm 前に、両手の人差し指の間は(4)cm 程度にする。上体は背中が(5)になるように体を倒す。坐る時は(6)足から膝をつき、立ち上がる時は右足から立ち上がる。肩幅程度に足を開き膝にゆとりを持った姿勢を(7)、足を開き腰を深く落とした姿勢を(8)と言う。後ろ受身時の脇の角度は(9)度くらいにする。右前回り受身の回転時には右手にしっかりと(10)を掛けることが大切だ。

2) ゆりかご運動を行う際のポイントを3つ書きなさい。

3) 後ろ受身の陥りやすい欠点を2つ書きなさい。

4) 横受身を指導する際のポイントを2つ書きなさい。

7) 基本指導Ⅰ 投げ技の基本指導

【ワーク1】

- 1) ビデオを視聴し、下記の文章の()に当てはまる数字や言葉を書きなさい。
体さばきのうち、右足、左足と進め相手と直角になる体さばきを右足(1)という。崩しや体さばきを使った受身を練習させる時はそんきょ→(2)→立位と段階的に高くしていく。
体さばきのうち、右足を前に出し、左足を回し込み相手の前で180度回転するものを右足(3)という。
膝車の手の使い方は釣り手が相手の(4)の高さまであがるように釣り上げ、引き手は(5)を上にして引き上げる。
- 2) 膝車で陥りやすい欠点を2つ書きなさい。
- 3) 体落の受身を練習する際のポイントを2つ書いてください。
- 4) 大外刈を指導する際に注意することを2つ書きなさい。

8) 基本指導Ⅰ 固技の基本指導

【ワーク1】

- 1) 抑え技の3条件を書きなさい。(審判規定上の条件ではなく基本指導における条件)
- 2) ビデオを視聴し、下記の文章の()に当てはまる数字や言葉を書きなさい。

「取り」は右手で相手の首を抱え右(1)あたりを握る。左腋下に「受け」の右腕をはさみ右袖を握る。「取り」は両足を大きく前後に開いて(2)を保つ。注意点としては(3)の足の開きが(4)にならないようにすること、(5)だけを制して抑えないことなどがある。
- 3) 横四方固の「受け」の応じ方を2通り選び、それぞれ説明しなさい。
- 4) 初級レベルの生徒達が行う抑え技の自由練習の方法を一つ選び、その方法と効果について説明しなさい。

9) 体力トレーニング

【ワーク 1】

トレーニング目標を設定し、トレーニングプログラムをデザインするためにヒアリングが必要です。初期のヒアリングで収集する情報にどのようなものがあるかを解答欄に記入しなさい。

【ワーク 2】

行動体力に含まれるエネルギーを出す能力の筋力を向上させる場合、どのような形で負荷をかけるとよいかを説明し、最大筋力向上もしくは筋肥大を狙った場合の具体的な方法について解答欄に記入しなさい。

10) 救急処置 I

【ワーク 1】

「【日本赤十字社】一次救命処置(BLS) ～心肺蘇生と AED～」のビデオ教材を視聴して、A、B の設問に解答しなさい。

- A. 一次救命処置で、反応がない場合、119 番通報と AED の手配を依頼します。その後に、普段どおりの呼吸の有無を確認しますが、普段どおりの呼吸と間違えてはいけない呼吸はどのようなものであるかを説明してください。
- B. 一次救命処置で行う心肺蘇生と AED を用いた除細動は原則中止をしてはいけません。心肺蘇生を中止してよい場合はどのような時かを二つ以上あげて解答欄に記入してください。

【ワーク 2】

「柔道の安全指導 2020 年第 5 版」の内容(P2～17)を確認し、A、B の設問に解答しなさい

- A. 頭部打撲・異変が疑われる際の対応について、記載してください。意識チェックを行って、意識がしっかりしていても救急を要請するケースがあります。それは、どのような状態を確認した場合か、またその理由について説明してください。
- B. 頸椎・頸髄損傷が疑われる際の対応について、記載してください。頸椎・頸髄損傷を確認するための評価方法について説明してください。また、意識状態の確認も行いますが、その際に最優先することも解答欄に記入してください。