

柔道初段審査用 筆記試験問題集

1 講道館柔道の歴史

- ① 講道館柔道の創始者は（ ）師範である。
- ② 講道館柔道の始まりは、創始者が（ ）と（ ）の柔術を学び、それぞれを極めたのち、他の流派にも興味を持ち、研究を重ねて諸派の良いところを取り入れ、創意工夫を重ねて技術体型を確立させた。そして、明治15年（1882年）に、東京下谷の（ ）において講道館柔道を始めた。

2 柔道の目的・理念

- ① 基本理念は（ ）・（ ）です。
- ② （ ）とは、心身の力を最も有効に使用することです。
- ③ （ ）とは、自他ともに社会全体が栄えることです。

3 柔道における礼法

- ① 柔道は（ ）と言われる。格闘の形で行う競技であることから、特に相手を（敬う）心を失ってはならない。
- ② 立礼は、礼をする方向に正対して（ ）。両足の踵をつけ、足先を約（ ）に開き、膝を軽く伸ばす。指先は軽く揃えて体側につける。次に、上体を静かに約（ ）に曲げ、敬意を表す。その時両手の指先が体を沿って（ ）まで下ろす。そして上体を起こして元の姿勢に戻す。この一連の動作を（ ）＝約4秒で行う。
- ③ 座礼は、直立の姿勢から、（ ）を一步引き、体を垂直に保ったまま左膝を元左足のあった場所につく。この時、（ ）にしておく。次に、右足も同じように膝をつき、両膝を揃える。この時の膝の間隔は（ ）。そして、両足の指先を伸ばして親指が重なるようにして（ ）する。両手は太ももの付け根当たりに置き、指先はやや内側に向ける。次に、両手を内側に向けたまま、（ ）に置く。この時、人差し指の間隔は約（ ）。そして、額が両手の上、約（ ）の位置になるまで上体を曲げ、敬意を表す。その後、静かに上体を起こし、元の正座に戻る。正座から立ち上がる方法は、（ ）の動作である。

[語群]

左足	直立	6 cm	30 cm	60度	30度	一呼吸
正座	礼に始まり、礼に終わる			膝の握り拳2つ分前		
指先は立てた状態	膝頭の上			握り拳2つ分	座る時と逆	

4 柔道の基本姿勢・崩し

- ① 基本姿勢は大きく分けると () と () の二つである。それぞれに本体及び左右の3種類があり、例えば自然本体、右自然体、左自然体である。自然体は、両足を肩幅程度に開き、体重を両足に () ように自然に立つ。自護体は、両足を広めに開き、腰を落として重心を低くして立つ。
- ② 崩しには次の8つの方向があり、() と呼ぶ。
() () () ()
() () () ()

5 柔道技の分類 (投技) ※投の形の名称

- ① 手技 () () ()
② 腰技 () () ()
③ 足技 () () ()
④ 真捨身技 () () ()
⑤ 横捨身技 () () ()

6 試合上の注意事項 (ルール)

- ① 試合においては、終始その静粛を保つよう努力することは、円滑な大会運営と公正な () が行われるために極めて大切なことである。このことは柔道の () を高め、精力善用・自他共栄の道に通ずることである。また、試合中に (無意味な発声) や相手の人格を無視するような () をしてはならない。

② 技の評価

【 一本 】

立ち技において ()、()、()、() こと。

また、寝技においては、「抑え込み」の宣告の後、() 秒間逃げることができなかつたとき。

【 技あり 】

「一本」の4つの評価基準の () 場合。また、寝技においては、抑え込んだ時間が () の場合。

③ 禁止事項と罰則 (代表的な反則行為)

禁止事項は「軽微な」違反 (指導) と「重大な」違反 (反則負け) に分類される。

【「重大な」反則】⇒ () となる

- ・ () や () を施すこと。
- ・ 相手が払腰等を掛けたとき、相手の支えている脚を () から刈る。
- ・ 頸や脊椎・脊髄など、相手を傷つけたり危害を及ぼしたり、あるいは () に反するような動作をする。
- ・ 試合者の一方が、後ろからからみついたとき、これを制しながら、故意に () となって () に倒れる。

- 【「軽微な」反則】⇒ () が与えられる。試合の中で、2回の () が与えられた後、3回目は () となる。
- ・戦う精神に反して () 姿勢の試合者には指導が与えられる。
 - ・攻撃しているような印象を与えるが、明らかに相手を投げる意思のない攻撃を行う。＝ () 攻撃
 - ・相手の () に、直接手又は腕、足又は脚をかける。
 - ・立ち姿勢、寝技のいずれにおいても、() に出るか、相手を故意に () に押し出す。片足が試合場の外にあり、直ちに技を施さない場合、もしくは試合場内に直ちに戻らない場合は、「指導」が与えられる。両足が () に出た場合は「指導」とする。
 - ・相手に攻撃させないことを目的に () に組み合わない。
 - ・() でない組み方(クロスグリップ、片襟、帯を掴む、ポケットグリップ、ピストルグリップ)で直ちに攻撃をしない。
 - ・相手の袖口又は下穿の裾口に () を差し入れる。
 - ・膝や脚を使って () を切る。
 - ・相手に組ませないために自分の () を覆う。
 - ・相手の腕や手を () 組手を切る。
 - ・故意に自身の柔道衣(裾部分)を () から出す。及び主審の許可なしに、() や下穿の紐をほどいたり、締め直したりする。
 - ・立ち姿勢において、() を掴む行為、() を掴む行為、手や腕を使って相手の脚を () もしくは () 行為。
 - ・投げるために相手に抱きつく行為 () 。() を行う場合は、攻撃する選手が少なくとも片方の組み手を持っていなければならない。

④ 負傷による処置

〔医師の診察〕

試合者は主審に医師を呼ぶことを要請できる。ただし、この時点で試合終了とし、相手の試合者に () が与えられる。

〔出血を伴う負傷〕

出血を伴う同じ部位の負傷は、医師による手当てを () まで受けることができる。同じ部位の () の出血の時点で、主審は副審と合議した上で、試合者自身の安全のために試合を終了し、相手の試合者に () を与える

〔軽微な負傷〕

軽微な負傷については、() が処置することが認められる。ただし、同じ部位の処置は () まで認められ、() に負った時点で、当該試合者は試合続行が不可能であるとみなされ、主審は副審と合議した上で試合を終了し、相手の試合者に () を与える。爪の損傷の場合、医師は爪を切ることを手伝えることができる。また、医師は急所の負傷を調整するのを手伝えることができる。