

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 立札は、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 座札は、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、終始その静謐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
きなかったとき。

【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。
- ・相手が腋腰等を掛けたとき、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。
- ・試合者的一方が、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】 \Rightarrow () 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、寝姿勢において、故意に () に出た場合。組み合っている状態で、どちらかが片脚だけでも () にいる場合、試合は () される。
 - ・相手に攻撃させないことを目的に () に組み合わない。
 - ・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、内股上部より下に腕（肘）や手で () を引っ掛けたり、抱えたり、() を掴む行為、または腕（肘）や手を使って相手の脚を () もしくは () 行為。
 - ・袖や襟を掴んでいない状態から直ちに抱き着く行為 () は認められるが、手と腕で輪を作り () を施した場合。

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うことができる。また、医師は急所の負傷を調整するのを手伝うことができる。