

柔道初段審査用 筆記試験問題集（解答編）

1 講道館柔道の歴史

- ① 講道館柔道の創始者は（ **嘉納 治五郎** ）師範である。
- ② 講道館柔道の始まりは、創始者が（ **天神真楊流** ）と（ **起倒流** ）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（ **永昌寺** ）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（ **精力善用** ）・（ **自他共栄** ）です。
- ② （ **精力善用** ）とは、心身の力を最も有効に使用することです。
- ③ （ **自他共栄** ）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（ **礼に始まり、礼に終わる** ）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（ **直立** ）。両足の踵をつけ、足先を約（ **60度** ）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（ **30度** ）に曲げ、敬意を表す。その時両手の指先が体を沿って（ **膝頭の上** ）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（ **一呼吸** ）＝約4秒で行う。
- ③ 座礼は、直立の姿勢から、（ **左足** ）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、（ **指先は立てた状態** ）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（ **握り拳2つ分** ）。そして、両足の指先を伸ばして親指が重なるようにして（ **正座** ）する。両手は太ももの付け根あたりに置き、指先はやや内側に向ける。次に、両手を内側に向けたまま、（ **膝の握り拳2つ分前** ）に置く。この時、人差し指の間隔は約（ **6cm** ）。そして、額が両手の上、約（ **30cm** ）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、（ **座る時と逆** ）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（ **自然体** ）と（ **自護体** ）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（ **均等に乗せる** ）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、（ **八方の崩し** ）と呼ぶ。
- （ **真前** ）（ **右前隅** ）（ **左前隅** ）（ **右横** ）
（ **左横** ）（ **真後** ）（ **右後隅** ）（ **左後隅** ）

5 柔道技の分類（投技） ※投の形の名称

- ① 手技 （ **浮落** ）（ **背負投** ）（ **肩車** ）
② 腰技 （ **浮腰** ）（ **払腰** ）（ **釣込腰** ）
③ 足技 （ **送足払** ）（ **支釣込足** ）（ **内股** ）
④ 真捨身技 （ **巴投** ）（ **裏投** ）（ **隅返** ）
⑤ 横捨身技 （ **横掛** ）（ **横車** ）（ **浮技** ）

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（ **審判** ）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（ **品位** ）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（ **言動** ）をしてはならない。

② 技の評価

【一本】

立ち技において（ **スピード** ）、（ **力強さ** ）、（ **背中が着く** ）、（ **着地の終わりまでしっかりとコントロールしている** ）こと。

また、寝技においては、「抑え込み」の宣告の後、（ **20** ）秒間逃げることができなかったとき。

【技あり】

「一本」の4つの評価基準の（ **1つでも満たしていない** ）場合。また、寝技においては、抑え込んだ時間が（ **10秒以上20秒未満** ）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】⇒（ **反則負け** ）となる

- ・（ **河津掛** ）や（ **蟹挟み** ）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（ **内側** ）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（ **柔道精神** ）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（ **同体** ）となって（ **後方** ）に倒れる。

- 【「軽微な」反則】⇒（ **指導** ）が与えられる。試合の中で、2回の（ **指導** ）が与えられた後、3回目は（ **反則負け** ）となる。
- ・戦う精神に反して（ **消極的な** ）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。＝（ **偽装的** ）攻撃
 - ・相手の（ **顔面** ）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（ **場外** ）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（ **場内** ）にいる場合、試合は（ **継続** ）される。
 - ・相手に攻撃させないことを目的に（ **故意** ）に組み合わない。
 - ・膝や脚を使って（ **組手** ）を切る。
 - ・相手に組ませないために自分の（ **襟** ）を覆う。
 - ・相手の腕や手を（ **叩いて** ）組手を切る。
 - ・故意に自身の柔道衣（裾部分）を（ **帯** ）から出す。及び主審の許可なしに、（ **帯** ）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（ **脚** ）を引っ掛けたり、抱えたり、（ **下穿き** ）を掴む行為、または腕（肘）や手を使って相手の脚を（ **ブロック** ）もしくは（ **押す** ）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（ **ベアハグ** ）は認められるが、手と腕で輪を作って（ **ベアハグ** ）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（ **棄権勝ち** ）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（ **2回** ）まで受けることができる。同じ部位の（ **3回目** ）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（ **棄権勝ち** ）を与える

〔軽微な負傷〕

軽微な負傷については、（ **試合者自身** ）が処置することが認められる。ただし、同じ部位の処置は（ **2回** ）まで認められ、（ **3回目** ）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（ **棄権勝ち** ）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。