

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、（**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、終始その静肅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。

・試合者的一方が、後ろからみついたとき、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 (繼続) 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 (襪) 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。