

6 章

柔道のすすめ

柔道は、明治 15（1882）年に東京下谷の永昌寺で嘉納治五郎師範が道場を構え、日本古来の柔術のよさに改良を加え、体系化したものです。格闘技としての技能の鍛錬だけでなく、日本古来の伝統文化を尊重する高い精神性の価値を見出す道を講ずるものとして、正式名称を「日本傳講道館柔道」と言います。

柔道の本義は「体育」「勝負」「修心」として、個人の精力を活用して社会貢献に尽くすことであり、「精力善用」「自他共栄」という言葉に表現されています。このため、青少年の健全育成、体力向上に大きく貢献してきた歴史があります。創始されて 130 余年、オリンピックの正式種目にも採用され、世界中に広まる運動競技に発展しました。

柔道は、柔道衣を着て、直接組み合って相手を制し、「一本」を取るために競い合う運動です。「投げ技」「固め技」（「抑え技」、「絞め技」、「関節技」）当身技がありますが、中学校の授業では、「投げ技」と「抑え技」を取り扱っています。

「柔能く剛を制す」の言葉は柔道の技の成り立ちを表しています。力に力で対抗するのではなく、体さばきと崩しによって相手の力を減じることで、非力の者が力の強い者を倒すことができます。自分の持てる力を、最善の手立てを用いて発揮することが「精力善用」に通じる柔道の特性です。

また、精神面の特性も重要です。柔道は一人ではできません。相手がいるからできる運動です。相手を尊重して礼を尽くすことが出発点であり、礼に始まり、礼に終わります。礼の心を実践し、互いに組み合う相手だけでなく、互いに支え合い、高め合える社会を作っていく「自他共栄」の心の育成を図れることが、柔道を学ぶ最大の意義です。

日本武道協議会設立 40 周年記念 「中学校武道必修化指導書」 柔道編

【執筆者】

尾形敬史 （公財）全日本柔道連盟 中央柔道指導者資格審査委員会委員長

高橋 進 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会副委員長

田中裕之 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会委員

高橋健司 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会委員

磯村元信 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会中学校武道必修化対策WG

與儀幸朝 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会中学校武道必修化対策WG

中嶋 隆 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会中学校武道必修化対策WG

梶谷宗範 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会中学校武道必修化対策WG

【参考文献】

文部科学省『中学校学習指導要領 総則編』平成 20 年 9 月 25 日

文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』平成 20 年 9 月 25 日

（公財）全日本柔道連盟『「柔道」授業づくり教本 中学校武道必修化のために』
第 6 版 平成 26 年

【資料協力】

株式会社ミツボシ