



中学校の教員を対象にした指導者講習会で、抑え技の指導方法を解説する筆者（全国中学校〔教科〕柔道指導者研修会より）

■シリーズ■ 中学校武道 授業の充実に向けて ④

安全で楽しく効果的な指導法

柔道②「固め技（抑え技）の指導例」



東京都練馬区立貫井中学校 主幹教諭
高橋 健司

中学校保健体育の武道必修化に伴い、中学校現場では「安全」に「限られた時間の中で効果的」に「楽しい授業」を行うというニーズが求められているが、柔道を専門としない保健体育科教員にとっては、頭を悩ませるところである。

抑え技は投げ技に比べ、比較的短時間で指導ができ、反復動作で柔道の特性を味わうことができる。柔道経験の少ない指導者にもわかるよう、ここで、抑え技の指導のポイントを解説する。

1 抑え技導入の利点と指導上の留意点

(1)抑え技導入の利点

柔道は他の競技に比べ、身体接触の機会が格段に多い。固め技（抑え技）の攻撃は、その特性上、「抑える」「極める（逃れることができないように、合理的にピンポイントを制する）」など自分の身体を使って相手を直接的に制する技術を要する。

また、防御においては、「防

ぐ」「逃れる」といった工夫が必要だが、攻防が伴う自由練習など、投げ技に比べて短期間で技能を定着させることが可能である。つまり、抑え技は、その導入を通して柔道の特性を比較的、容易に理解させることができる。

ほかにも、身体接触を通じて、「どのような状態や動作が危険なのか」を感じとることができる。このような安全面についての配慮が、柔道の授業展開のみならず、他の運動領域や日常生活の安全配慮においても、大いに役立つこととなる。

(2)指導上の留意点

柔道専門以外の指導者から「寝技とはなに？」という質問を受けることがよくある。「寝技」の定義づけについては諸々の解説があるが、その攻防に至る巧みな動き（攻め方、極め方、逃れ方、返し方、防ぎ方など）を全て含んだ、固め技（抑え技、絞め技、関節技）の攻撃・防御の展開であると考えればよい。

また、俗称的な表現のテクニックである、「エビ」「逆エビ」などや、四つん這いなどの姿勢になる「亀」などは、寝姿勢になるものである。講習会などで、このように寝姿勢について説明をすると、「立ち姿勢と寝姿勢の境い目はどこなのか」という質問を受ける。両膝立ち又は片膝立ちになった状態までが寝技の状態であるという考え方で指導すればよい。

中学校の授業においては、安全配慮の観点から抑え技のみを取り扱い、指導する。まずは、試合は立ち姿勢から始まること

2 効果的で安全な取り組み方

を教え、攻防の発展で寝姿勢に転ずることを理解させる。その上で「抑え込み」が成立している状態と、「抑え込み」ではない状態を明確に区別して指導する。

また、固め技において、右の技なのか左の技なのか明確に示唆した指導書はあまり見られないが、授業では慣例的、便宜的に右の技、左の技と位置付けて指導しても差し支えない。詳しくは後述するが、口頭での解説をわかりやすくするには、物のたとえや前後左右など方向を示す言葉を用いると有効である。

投げ技の指導に比べ、抑え技は体どうしで密着する体勢が多く、ダイレクトに力を入れ具合が伝わってくる。したがって単元計画の早い時期から導入することにより、相手との間合いや

●反則を理解させる



8 相手の下半身を逆に引っ張り上げる危険行為



6 写真5と同じだが、肘が正中線（背中の中）を越えて肩を極めている



4 直接、顔を手で押し当てている



9 相手の袖口や裾口の内側に手を入れて握っている



7 相手の上半身を逆に引っ張り上げる危険行為



5 腕を背中側に引っ張り、肩関節を極めている



10



11



12

●極めることを理解させる (一)

(4) 極めることを理解させる
首の動きを制すること、相手を抑え込む力の入れ具合や方向を理解させる。また、かかり練習や約束練習の中で抑え込み

写真12は、横四方固めの抑え方で、肩を利用して首越しに相手の右あご下あたりを制してい

ある。
写真7は、相手の上半身を逆に引っ張り上げる危険行為であり、反則である。
写真8は、相手の下半身を逆に引っ張り上げる危険行為であり、反則である。
写真9は、相手の袖口や裾口の内側に手を入れて握る反則である。
写真10は、直接、顔を手で押すことが反則であること、そして、このような方向に制することはできるが、写真11のように右側には向きを変えすることはできないということを学ぶ指導例である。

だとき、たえず「極まっているかいなか？」を受けと取りの双方で確認し合うとともに、見ている者からもアドバイスをさせると効果が上がる。
写真10は、直接、顔を手で押すことが反則であること、そして、このような方向に制することはできるが、写真11のように右側には向きを変えすることはできないということを学ぶ指導例である。

(1) 投げ技との関連から理解させる
前述の通り、便宜上、右の技なのか左の技なのかをあらかじめ決めておくとう理解しやすい。例としてあげれば、「右組み姿勢から大外刈りを掛けて投げたとき、左手による引き手の保持、

写真1は、相手に対して手を押し当てているだけであるが、「抑え込み」の条件通りに解釈すれば「抑え込み」である。ここで、抑え込まれた者はどのような状態からうつ伏せになれば「解けた」とは誰でもわかるため、写真1の状態では効果的に抑え込めないことを理解させる。
写真2は、下半身がうつ伏せに近い状態だが、抑え込まれて

(3) 反則を理解させる
寝技展開中の安全配慮について、起こり得る反則や危険行為

写真6は、写真5と同じだが、肘が正中線（背中の中）を越えて肩を極めているので反則で

理合いを体得するのに都合がよく、格闘する感覚を比較的安全に養うことができる。また、寒い時期など、授業の最初に約束練習や自由練習として導入することで、体を温め、ほぐす効果がある。
攻撃、防御の展開で、首や肩を極める場面があるが、かかり練習、約束練習、自由練習いずれにおいても、極められた者は「痛い」と感じた場合、その意思表示を必ず行うようにする。具体的には、畳や、抑え込んでいる者の体を2回たたいて合図する。抑え込んでいる者はその合図を受けたらすぐに力を抜くなど、安全を確保して取り組むようにする。

写真1は、相手に対して手を押し当てているだけであるが、「抑え込み」の条件通りに解釈すれば「抑え込み」である。ここで、抑え込まれた者はどのような状態からうつ伏せになれば「解けた」とは誰でもわかるため、写真1の状態では効果的に抑え込めないことを理解させる。
写真2は、下半身がうつ伏せに近い状態だが、抑え込まれて

(2) 「抑え込み」の状態を理解させる
写真1は、相手に対して手を押し当てているだけであるが、「抑え込み」の条件通りに解釈すれば「抑え込み」である。ここで、抑え込まれた者はどのような状態からうつ伏せになれば「解けた」とは誰でもわかるため、写真1の状態では効果的に抑え込めないことを理解させる。
写真2は、下半身がうつ伏せに近い状態だが、抑え込まれて



1



2



3

●抑え込みの状態を理解させる

【抑え込みの条件】

- ① 相手をだいたい仰向けにする
- ② 自分は相手の上で概ね向かい合った形になっている
- ③ 相手から束縛を受けていない（胴、脚を相手の足で絡まれている）

がどのようなものなのかを具体的に指導しておく。

写真4は、直接、顔（審判規定上の条文にある能、狂言などで使用する装着具「能面」をつけている範囲を指す）を手で押し当てている反則行為である。

写真5は、腕を背中側に引っ張り、肩関節を極めているので反則である。

写真6は、写真5と同じだが、肘が正中線（背中の中）を越えて肩を極めているので反則で

る具体例である。

写真13～16は、写真6と同じ

体勢だが、相手の肘が背中の中線を超えても肩関節を痛めなように、胸で相手の上半身を起こすように押し、肩越しに制

●「極めることを理解させる (一)」

して抑えた横四方固めの一連の攻撃例である。

(5)「受け」の受け方について

完全に抑え込まれてから逃れようとしても、そう簡単には逃

られない。一方、抑え技に入る前に防御されると、そう簡単に抑え込むことはできない。投げ技の練習でも当てはまるが、かかり練習での相手の受け方、応じ方が悪いと学習効果が期待

できない。したがって、かかり練習に臨む「受け」の受け方に関する指導は重要である。

かかり練習や約束練習は、相手の動きに完全に合わせる応じ方、50%程度の力で抵抗する応じ方、100%の力で抵抗する応じ方で行うと効果的である。逃れることができれば、10秒程度で「取り」の体を軽く2回以上たいて、「まいった」の合図を行う。

写真17は、「受け」が両足、両腕を上げ、防御あるいは攻撃に転じるための基本姿勢である。「取り」は、寝姿勢の「受け」に対して据姿(片膝立ちで胸を張っている状態)の姿勢で抑え技に入ろうとしているところである。「取り」や「受け」が、柔道らしい姿勢や動きを意識すること、効果的な取り組みを期待できる。

写真18～20は、「取り」も「受け」も初心者ではあるが、お互いが向き合い、ある程度、柔道らしい動きや姿勢を保ちながら行う



●「受け」の受け方



横四方固めのかかり練習例である。

●抑え技・防御のいろいろ

(6)防御のとりえ方について
以下の留意点について一斉指導で取り扱っておくと整理しやすい。ここでは消極的な防御(相手に背を向けた寝姿勢)などを例に説明する。

写真21は、消極的な防御として四つん這いの姿勢になり、相手に背をみせて身体と畳の接面の隙間をできるだけないようにして守る方法である。四つん這いであるので、隙間がでやすいが、逃れるために立ち上がりやすいという利点がある。

写真22は、消極的な防御として腹這いの姿勢になり、相手に背をみせて身体と畳の接面の隙間をできるだけないようにして守り切る方法である。腹這いであるがため、隙間がでにくいという反面、立ち上がりにくく、守りだけにならないを得ないという欠点がある。

写真23は、袈裟固めで抑え込



●参考例・袈裟固めで抑え込まれていた状態からブリッジで返す



まれていた状態で、下から足をからませて「解けた」になった状態である。

写真24は、横四方固めで抑え

込まれていた状態で、下から足をからませて「解けた」になった状態である。

写真25は、袈裟固めで右腕の

制し方が甘かったため、「受け」が、その右腕を引き、うつ伏せて「解けた」になった状態である。

写真26～28は、袈裟固めで抑

●抑え技・防御に対する攻撃のいろいろ



え込まれていた状態から、ブリッジで一氣に相手を返して「解けた」になった状態である。

(7) 攻撃のとりえ方

相手の防御に対して反則や危険行為を犯さず、どのように攻撃すれば、より効果的に抑え技へ連絡できるかを個人やグループで考えさせる。攻撃動作の中で、失敗すれば反撃されることも実際に体験させながら、工夫させる。ある程度取り組ませた

あとで、防御に対する攻撃のテクニックを生徒相手に示範する。

ここでは、相手の消極的防御に対して隙間をねらうことを理解させる。防御を実体験することで、攻撃の方法についてもより一層、興味・関心を抱き、その仕組みを理解したくなるであろう。以下に、具体例を紹介する。

うとしている。前述の写真13、16に続く前の状態である。

写真30は、写真16の横四方固めで抑えた際、右脇下で相手の肩を固め、背中の中心（正中線）に沿って後ろ帯の中心に親指もしっかりと入れて握ることを示したものである。

ある。

相互の評価やアドバイスを効率よく行うために、かかり練習や約束練習は3人が組になって行う。基本動作と違い、抑え技の練習では単独動作によるものでなく、相対動作をもって取り組む必要がある。抑え込もう、防ごう、返そうとするテクニクについて、練習者同士で自分たちの出来映えを確認するとともに、攻防の状態を常に把握し

3

具体的な事例

ながら見ている者からアドバイスを得るので効果的である。

ここまでは、抑え技に関する便宜的な表現や攻防の練習について、効果的で安全な取り組み方を例示した。また、「抑え込み」の条件やルール、危険行為や反則になる展開について生徒がその条件を理解し、関心を深めることで攻防の方法を自ら工夫していく学習形態を示した。

次に具体的な指導例として、初年次におおよその抑え技を指導する例、さらには、腹這い、うつ伏せなどの消極的な防御態勢に対する返し方や攻め方、正対した防御姿勢（積極的な防御態勢）から攻めに転ずる方法などについて解説したい。

また、抑え技から逃れようとする相手の動きに応じて、他の

技に連絡する技能について例示する。さらに、グループで安全を確認しあいながら発声、ジェスチャーによる簡易な審判法を適用して行う自由練習の方法について解説する。

(1) 初年次におおよその抑え技を指導する事例

各種の抑え技に、難易度の差があるわけではない。抑え技は、投げ技に比べ、動作や極めどころについて習得しやすい。また、複数の抑え技を理解することで、相手の動きに応じての連絡変化も容易に習得できる。相手の動きに合わせた合理的な動きで他の技に連絡変化し、抑え込みの態勢を維持することを早期に学習することは、攻防に対する関心を高め、意欲的・発展的な学習効果が期待できる。

以下、各種の抑え技について、袈裟固めを始発点として、相手の逃れようとする体勢に応じて連絡していく過程と要点を解説する。

快適で安全な都市空間の創造をめざす …東洋実業グループ

- ビルディング・トータル・マネジメント
- 清掃等建築物の環境衛生管理
- 空調、電気、水系統等諸設備の運用、管理
- 警備、保安、駐車場管理
- 原子力セキュリティ及び施設メンテナンス
- 工場、ダム等のセキュリティ
- 案内、受付他料金徴集業務
- 公園等のグリーンメンテナンス
- ビルメンテナンス用ソフトの開発販売
- バイオ研究開発
- その他建築物の運用、管理に係る一切の業務



株式会社 東洋実業

代表取締役 横田 正弘

札幌本社／札幌市中央区北六条西22丁目250番14東実ビル TEL(011)612-1911(代)
東京本社／東京都新宿区西新宿1丁目26番2号新宿野村ビル TEL(03)3345-0531
営業所／函館・室蘭・苫小牧・千歳・恵庭・小樽・余市・岩内・石狩・岩見沢・旭川
士別・富良野・占冠・帯広・北見・釧路・日高・遠別・深川・埼玉
海外事業／株式会社東洋実業マレーシア／東洋実業シンガポール PTE. LTD./東洋
セキュリティ&ビルディング・マネジメント（香港）LTD./

●抑え技・連絡変化の例

袈裟固め↓崩れ袈裟固め↓横四方固め↓崩れ上四方固め↓上四方固め↓崩れ上四方固め↓横四方固め↓縦四方固め



写真①～②は、袈裟固めから相手がブリッジをして逃れようとしたため、崩れ袈裟固めへ連絡変化した流れである。

写真③～④は、崩れ袈裟固めから首越しに制しながら腹這いになり、横四方固めへ連絡した流れである。下半身は「受け」と密着して制するために正座のような体勢を維持する。「受け」が「取り」を返そうとしたり、隙間をつくってかわそうとしたら、写真⑤のように両足を伸ばしてバランスをとりながら重心を落として「餅が被さる」ように抑える」と指導すると理解しやすい。

写真⑥は、「受け」が体をひねったため、右手を「受け」の右脇の下に移し、しゃくるようにして自分の右脇をしっかりとしめて、崩れ上四方固めへ連絡した流れである。その際、左手は相手の首をしつかりと極めたまま、写真⑦のように離さず抑える。

写真⑧は、首越しに制していた「取り」の左腕の効果が弱くなったため、上方から首を抱えように変化した流れである。

写真⑨は、相手の動きに応じて左手で囲っていた「受け」の首を左横帯に持ち替え、写真⑩のように上四方固めへ連絡した流れである。

写真⑪は、相手の動きに応じて横帯を握っていた左手を離して、脇から抱えて崩れ上四方固めへ連絡した流れである。

写真⑫は、相手の動きに応じて横四方固めへ連絡した流れである。写真⑬のように、「取り」は右手を後ろ帯あたりで握ったまま、肩越しにしっかりと右脇下で固め、左手は「受け」の股に手を移し替えて制する。この時、抑えの力具合は、「受け」の肩越しを固めている上半身に比重をおくことが大切であることを理解させる。

写真⑭～⑮は、股を制していた左手を、「受け」の右脇下に入れて畳に対して手を滑らすように移行させ、そこでまたがるようにして覆い被さり、体全体を

利して縦四方固めへ連絡した流れである。この時、後ろ帯あたりを握っている右手と畳に滑らせた左手を、上方に絞り込むようにして密着させ、「受け」の上半身を制することに比重をおかせる。

写真⑯～⑰は、「受け」の左腕をかち上げた後、「取り」自身が自分の右足と左足をロックするように組んで制していた体勢から、相手がブリッジをして返そうとした防御に応じて「受け」の両足にからませて広げるように変化した流れである。

ほかに、肩固めの抑え技があるが、前記解説の縦四方固めを含め、初年次13単位時間という限られた時間を考慮するならば、取り扱わないでよい。

以上のように、おおよその抑え技を理解し、抑え込んだ後、「抑え込み」の状態を継続させるために、相手の体勢に応じてバランスよく連絡変化する技術を習得させることで、攻撃の技能発

展や工夫が期待でき、関心や意欲も高まる。このように、難易度に差異がない技術においては、一極集中的に、様々なテクニクによる合理的な抑え方があることを指導することで積極的に練習しようとする姿勢が生まれる。そのためには「攻撃のとりえ方」でも紹介したとおり、3人1組になり、練習者同士でお互いの出来映えを確認するとともに攻防の状態を常に把握しながら、たえずアドバイスをしたり、指示したりすることが効果的である。

また、前述したが、「抑える」という過程には、自分の体を密着させながら相手の態勢や状態の隙をついて巧みに制していく流れがある。相手をうつ伏せの状態から仰向けに返したり、抑え込んだりした瞬間に「極める」際には、相手の体に危害を及ぼす行為や展開について、自由練習だけでなく、かなり練習や約束練習においても十分に注意を払う必要がある。繰り返しすが、

●消極的な防御態勢に対する攻撃の方法例



そのためには常に、お互いあるいは複数の練習者によるアドバースをもって安全確認を行わせることが肝要である。

(2) 消極的な防御態勢（腹這い、四つん這い、うつ伏せ）に対する攻撃の方法例

既に、消極的な防御態勢への基本的な返し方や攻め方をいくつか解説しているの、ここではおさえるべきポイントや、その他の攻め方、返し方について例示する。

写真18は、帯を握って自分の体重をかけて立たせないようにしたり、膝（肘も同じ）関節部を曲げることで生じた柔道衣のたるみを利用して握るなど、うつ伏せの相手を制するポイントを示したものである。

写真19～21は、「受け」の四つん這い状態の両脇の締め方が不十分だったので、側面から「受け」の首下越し、脇下越しに両手を突っ込んで、胸を押し当てながらねじって返そうとしている流れである。ただし、肩に故障をきたすような動作にならないよう、安全面に気を配って取り組む必要がある。

(3) 積極的な防御態勢（正対した体勢）に対する攻撃の方法例

写真22は、「取り」に正対して足や腕をつかって防御する「受け」に対して、相手の体に自分

の体重をかけながら握った拳を垂直に押し当てて相手の下半身（膝関節部）を制することが効果的であることを示している例である。

写真23～24では、そのような技術を生かしつつ、「受け」の片足を自分の両足で挟み込むように制している。そして、下半身をコントロールしながら上半身を極めるために、「餅が被さる」ように密着しながら首を極める。

写真25のように覆い被さられた「受け」は、「抑え込み」にさせないように「取り」の足を絡む。その動作に乗じて「取り」は、半身の姿勢をとりながら、上半身を極め、腰をきって体勢を安定させる。写真26～28は、半身を保ちながら絡まれた足ははずすために、膝を立てながら足を抜いて横四方固めで抑えた流れである。

写真29～30は、写真26の状態から上半身を制したまま、下半身を右にひねって足を抜き、崩れ袈裟固めで抑えた流れである。

●積極的な防御態勢に対する攻撃の方法例



(4) 積極的な防御態勢（正対した体勢）から攻撃に転ずる方法例

写真31～36は、相手を下から引き込んで返し、攻めに転じている流れである。上方から攻めてきている、もしくは腹這いで防御の姿勢になった相手に対して、左手は逆手で後襟をもち、首を制しながら引きつける。右

手は後帯あたりをもつて引きつけて密着させ、両足の甲を相手の足にロックして引きつける。相手は返されまいとして、後退して起き上がろうとする状態に対応して「取り」は下方から中にもぐり込み、左手は相手の右腕をかし上げ、ローリングして上方に覆い被さった後、縦四方固め等で抑える。

●積極的な防御態勢から攻撃に転ずる方法例 参考(一)



▽審判
審判は、安全配慮の「壁」役と交代しながら全員が行う。「押え込み」「解けた」「待て（立ち姿勢になった場合や反則、危険行為があったとき）」「一本、それまで」について、大きな発声、はっきりとしたジェスチャーを各自の判断で行わせる。

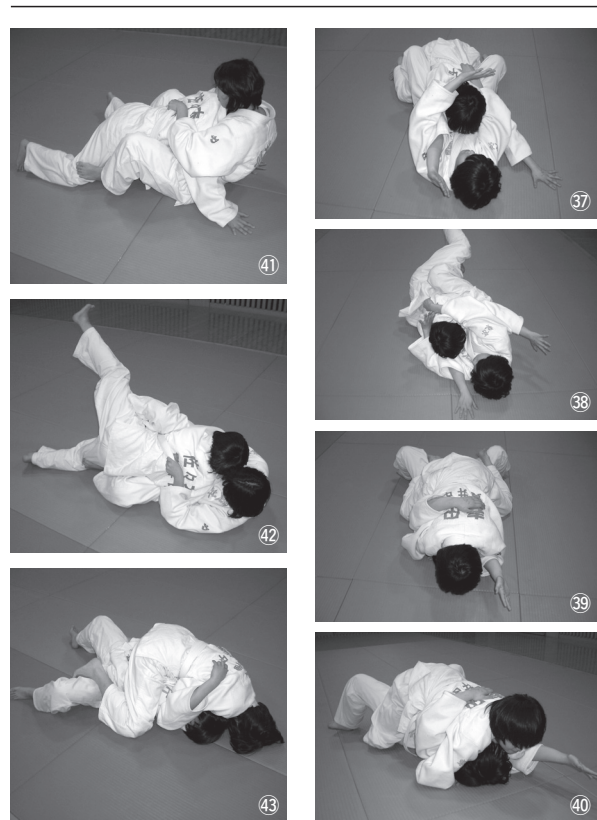
生徒にとっては押え込んだ瞬間や解けた状態など、瞬時に判断を下すことは難しい。したがって最初に発声した者につられて審判を行う傾向があるが、自らの判断を下すことを心がけ、そしてお互いのミスジャッジや

とまどいを反省しながら、徐々に精度を高めていけばよい。この学習過程が、勝敗の結果を受け入れ、公正な態度を養う要因となる。

また、限られた試合時間の中で取り組むので、一本をとった後の再開を急がせるなどの進行役も務めさせる。試合中に、劣勢な方の反則行為や不測の場合に適用したりする「そのまま（動きを止めた状態にする）」「よし（動きを開始してよい合図）」の発声による審判術については、安全確保の観点から、他のグループの試合者が隣接しすぎた場



●グループで抑え技の自由練習を行う例



写真④⑥～④⑩は、同じような対人的技能から、返されまいと畳に手をついてふんばっている右手をもち上げて、反対の方向へ返した展開である。写真④⑪～④⑬は、同じような対人的技能から膝立ちの相手に対して、足の裏を巧みに利用して返す方法である。

以上のような技能は、意欲や関心を高めるのに効果を発揮する。

写真④⑭～④⑮は、グループで自由練習を行っている様子である。試合者2名と、審判1～2名の安全配慮のために他のグループの試合者とぶつからないよう

う「壁」の役目をする者1～2名を配置するなど、相互にそれぞれの役割を分担して経験すること、有機的に学習することができ。グルーピングは、体格差を考慮して等質グループを編成する。毎時間の自由練習が定着してきた段階で、異質グループで取り組んでみてもよい。体格差を超えた様々な攻防展開をみることができ、生徒たちは、おもしろみを感じる場面がある。

投げ技の自由練習よりも、体格差を克服して取り組みやすいし、小が大を制する場面に、見ている者は歓声を上げるであろう。

複数体制で取り組んだ方がよい理由は、一人の判断でなく、異見を確認し合うことや、発声・ジェスチャーのタイミングを意識し、刺激し合うことで審判技術が高まると考えるからである。ある程度、定着した段階では3人1組にし、隣接している他のグループの審判に加わったり「壁」になったりと、常態的に全体へ向けて気を配る姿勢を養わ

せることで、安全に対する意識を高めることができる。

試合時間は指導過程において一試合30秒～1分30秒程度でよい。「押え込み」も10秒で「一本」とし、時間内に何回も取り組ませる。試合時間を長くするのであれば、5秒押え込んだら「有効」、8秒押え込んだら「技有り」などとするにより、知識や関心も深まっていける。

▽試合者
習熟度や体力差を考慮して、片方が仰向けあるいはうつ伏せ、両方が互角の体勢など、様々な方法で開始することが可能である。繰り返すが、固め技（抑え技）の攻防では片膝立ちの姿勢までが、概ね寝姿勢であること

合、距離を離す際などにも行えるように、ケース対応がふくらんでしまうので、割愛しても構わない。

▽試合者がぶつからないよう、「壁」役をつくる
試合者はお互いの攻防に集中しているため、隣接する自由練習と交錯することがある。その際、間に割り込み、隣接する試合者の足（投げ足）がぶつからないよう臨機応変に対応する。場合によっては、「壁」が少し痛い思いをするかもしれないが、試合の安全を確保することができ。

4 まとめ

各授業時間での抑え技の指導において、ある程度まとめたスパンで指導するのか、毎時間の一定時間で指導するのかは、教師の指導したい内容と工夫にか

かってくる。相手と正対して防衛したり、攻撃に逆転することなどを伝えるには、限られた時間、体力面、技術面からみると、確かに難しい面もある。しかし、抑え方や攻防の仕方を指導しないで自由練習を行うと、レスリングのグレコローマンスタイルのようなとつくみあいになってしまう。「柔道らしい」動きを身に付けるには、抑え方と攻防の仕方の相対練習に時間をかける必要がある。その上で安全に配慮しながら自由練習をくり返し、発問を通して指導に適したケースをみつけ、抑え技の対人的技能に関心と意欲をもたせたい。

冒頭でも述べたが、抑え技は、その導入を通して柔道の特徴を比較的、容易に理解させることができる。また、身体接触を通じて、「どのような状態や動作が危険なのか」を感じとることができるという利点がある。安全面を意識しながら、生徒たちが楽しい柔道授業に主体性をもつて取り組むことを期待したい。