



柔道

力を受け流し、心をきたえる武道



この教材の使い方

1

見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

柔道の基礎	3～6
技と作法	7～11
稽古と世界	12～15
体験する	16
たしかめよう	17
おさらいしよう	18～20
知っておこう	21～22
練習しよう	23～25
まとめと発信	26～29
チャレンジ	30

柔道ってなに？

柔道がどんな武道か、まず知ろう。

柔道は、**相手の力をうまく利用して技をかける**、日本で生まれた武道です。

「柔」はやさやかさ、「道」は生き方や心の道すじを表します。単なる勝ち負けの競技ではなく、心と体をきたえる修行としての一面も持っています。



柔道

じゅうどう／judo

相手の力を利用して投げたり抑えたりする武道

武道

ぶどう／martial art

心と体をきたえる、日本の伝統的な武術

Emma

柔道って、ただの格闘技とはちがうの？



Ken

うん。技を競うだけじゃなくて、礼儀や心の持ち方もすごく大事にするんだ。

ポイント

- 柔道は、力の強さだけで勝てる武道ではありません。
- 世界中で親しまれている、日本発祥のスポーツでもあります。
- 「相手を尊重する心」が、柔道のもっとも大切な考え方です。

やってみよう

1. 柔道について、知っていることを書いてみよう。

2. テレビや動画で柔道の試合を見たことがありますか。 _____

書いて覚えよう

嘉納治五郎と柔道の歴史

柔道がどのように生まれたのか知ろう。

嘉納治五郎（かのう じごろう）

柔道をつくったのは、教育者でもあった嘉納治五郎です。江戸時代から伝わるさまざまな柔術（じゅうじゅつ）の流派を学び、そのよいところをまとめて、新しい武道として整えました。

時期

できごと

江戸時代まで	戦いの技として、柔術が各地の流派で伝えられていた
1882年	嘉納治五郎が東京に講道館を開き、柔道が生まれた
1964年	東京オリンピックで、男子柔道が正式種目になった
1992年	女子柔道もオリンピックの正式種目に加わった

ポイント

- 柔道は、江戸時代までの柔術をもとに、明治時代につくられました。
- 嘉納治五郎は、柔道を「勝つための技」だけでなく「人を育てる教育」として考えました。

やってみよう

1. 柔道は何年に生まれたか、表からさがして書こう。 _____

書いて覚えよう

柔よく剛を制す

柔道の考え方の中心にある言葉を知ろう。

柔よく剛を制す

じゅうよくごうをせいす

やわらかいものが、かたく強いものに勝つという柔道の考え方

力に逆らわない

相手が強い力で押してきたとき、真正面からぶつかるのではなく、その力を利用して技をかける。これが柔道の基本の考え方です。

体の大きさや力の強さだけが、勝敗を決めるわけではありません。



Ken

体が小さくても、技を使えば大きな相手に勝てることがあるんだよ。

Emma

力だけじゃないんだね。おもしろい考え方！



ポイント

- 相手の力を受け流し、利用することが柔道の技の基本です。
- 「柔よく剛を制す」は、柔道以外の場面でも使われる言葉です。

やってみよう

- 「柔よく剛を制す」の「柔」は、やわらかい・かたい、どちらの意味ですか。 _____

書いて覚えよう

厚くじょうぶな生地でできた、柔道の練習着

柔道着をとめ、実力の目安にもなるひも

帯の色分けの決め方は、国や団体によってちがいがあります。

- 柔道着は、投げたり組んだりしても破れにくいよう、厚く作られています。
- 帯の色は、これまでの稽古の積み重ねを表すものです。

1. 黒帯は、初心者・経験者のどちらの目印ですか。

[illegible]

受け身

安全に倒れるための技を知ろう。

受け身

うけみ／ukemi

投げられたときに、けがをしないように安全に倒れる技

前受け身

前に倒れるときに、体を守る受け身

後ろ受け身

後ろに倒れるときに、頭を守る受け身

横受け身

横に倒れるときに使う受け身

ポイント

- 受け身は、柔道でいちばん最初に習う大切な技です。
- 受け身がしっかり身につくと、転んだときにも自分の体を守れます。

やってみよう

1. 受け身を練習するとき、どんな場所で行うとよいと思いますか。

ワンポイント 受け身の練習は、必ずやわらかいたたみの上で、指導者や大人といっしょに行いましょう。

書いて覚えよう

投げ技

代表的な投げ技を知ろう。

投げ技

なげわざ／throwing technique

相手を投げて倒す技のグループ

背負い投げ

相手を背中に乗せるようにして投げる技

大外刈り

相手の足を外側から刈るように倒す技

一本背負い

片手で相手を背負って投げる技

Emma

投げ技って、たくさん種類があるんだね。



Ken

そうなんだ。相手の動きに合わせて、いちばん合う技を選ぶのがポイントだよ。

ポイント

- 投げ技は、相手の体勢をくずしてから、いっきに技をかけます。
- 同じ技でも、相手の体格や動きによってかかり方が変わります。

やってみよう

1. 3つの技の中で、いちばん興味を持ったのはどれですか。 _____

書いて覚えよう

固め技

組んだあとの技も知ろう。

固め技

かためわざ／grappling technique

相手を抑えたり動けなくしたりする技のグループ

抑え込み技

相手を畳に抑えつけて動けなくする技

絞め技

首に力を加えて技をかけるもの。有段者が安全に指導する場面で行う

関節技

うでの関節に技をかけるもの。指導者のもとでのみ行う

ポイント

- 固め技には、抑え込み・絞め・関節の3つのグループがあります。
- 絞め技と関節技は危険をともなうため、必ず指導者の指示にしたがいます。

やってみよう

1. 固め技の3つのグループを書き出してみよう。

ワンポイント 絞め技・関節技は自己流でためさず、必ず資格を持つ指導者のもとで行いましょう。

書いて覚えよう

柔道の礼儀作法を知ろう。

道場でのおじぎなど、礼儀作法の決まり

立った姿勢で行うおじぎ

- 道場に入るとき・出るときに、おじぎをする決まりがあります。
- 練習相手と組む前と後にも、おたがいにおじぎをします。
- 礼は、相手への感謝と敬意を表すものです。

1. 「礼に始まり礼に終わる」ということばを聞いたことがありますか。

ワンポイント 礼は形だけでなく、相手を大切に思う気持ちをこめて行うことが大切です。

書いて覚えよう

武道の練習のこと

技をかける動きだけをくり返し練習すること

安全に倒れる練習を毎回くり返す

投げるところまではせず、技の形だけをくり返す

自由に動きながら技をかけ合う練習

- 柔道の稽古は、受け身から始まり、少しずつ技へ進みます。
- 同じ動きを何度もくり返すことで、技が体になじんでいきます。

1. くり返し練習することの良さは何だと思いますか。

乱取り

自由練習の乱取りを知ろう。

乱取り

らんどり／randori

お互いに自由に技をかけ合う練習方法



Ken

乱取りは試合とちがって、失敗してもすぐやり直せるんだ。

Emma

実際に技を試せる、いい練習方法なんだね。



ポイント

- 乱取りでは、勝ち負けよりも、技を試すことが大切にされます。
- 相手のレベルに合わせて、力の加減をすることも大事なマナーです。

やってみよう

1. 乱取りと試合のちがいを、ひとつ書いてみよう。

書いて覚えよう

柔道と世界・オリンピックと柔道

柔道が世界に広がったようすを知ろう。

世界に広がる柔道

柔道は現在、世界じゅう多くの国や地域で親しまれています。国際柔道連盟（IJF）が国際大会のルールを定め、世界選手権なども開かれています。

国によって強い技の傾向がちがうなど、柔道の楽しみ方にも多様性があります。

ポイント

- 柔道は、1964年の東京オリンピックで男子種目として初めて採用されました。
- 1992年のバルセロナオリンピックから、女子柔道も正式種目になりました。

やってみよう

1. 柔道以外に、オリンピック種目になっている日本発祥の武道を知っていますか。

書いて覚えよう

柔道の精神を表すことばを知ろう。

せいりよくぜんよう

自分の力を、良いことのために使うという考え方

じたきょうえい

15

柔道を体験しよう・柔道の魅力

柔道の楽しさやよさを感じよう。

体を動かす楽しさ

全身を使って技をかけ合う爽快感

工夫する楽しさ

自分の体格に合う技を見つける面白さ

仲間とのつながり

練習相手と高め合う関係が生まれる

Emma

柔道をやってみたら、どんなところが楽しいと思う？



Ken

自分より大きな相手に技がきまったときは、本当に気持ちいいよ！

ポイント

- 柔道は、体格に関係なく誰でも楽しめる武道です。
- 続けるほど、技の幅も心の強さも育っていきます。

やってみよう

1. 近くに柔道場や柔道の体験教室があるか、調べてみよう。

書いて覚えよう

写真や実物を見てみよう・体験してみよう

本物にふれて、理解を深めよう。

見て・ふれて確かめよう

柔道場（道場）の見学や、テレビ・動画で試合を見ることができます。柔道着や帯を実際に手に取ってみるのもおすすめです。

道場見学

試合の動画

柔道着にふれる

体験教室

ポイント

- 実際に見ることで、教材だけではわからない迫力や速さが伝わります。
- 多くの地域の道場が、初心者向けの体験教室を開いています。

やってみよう

1. 柔道の試合を動画で1つ見て、気づいたことを書こう。

ワンポイント 体験教室に参加するときは、必ず保護者や先生といっしょに申しこみましょう。

書いて覚えよう

18

地域によるちがい

地域や国によるちがいを知ろう。

日本の道場

伝統や礼法を重んじる傾向

礼儀作法

細かい所作まで大切にす

帯の色分け

団体や道場によって少しちがう

海外の道場

スポーツとしての側面も強い

競技志向

試合の勝敗を重視することが多い

普及の形

学校の部活動より、クラブ活動が中心

ポイント

- 同じ柔道でも、国や道場によって指導の重点はさまざまです。
- どちらが正しいということではなく、それぞれの良さがあります。

やってみよう

1. 自分の住む地域に、柔道の道場やクラブがあるか調べてみよう。

書いて覚えよう

昔と今をくらべよう

柔道の変化を知ろう。

昔

柔術・初期の柔道

流派ごとに技が伝わる

口伝や実技で受けつがれた

主に武士の心得

護身や心身のきたえが中心

今

現代の柔道

共通のルールで競技化

世界大会も開かれる

だれでも楽しめる

子どもから大人まで幅広い層が学ぶ

ポイント

- 柔道は時代とともに、武士の武術から世界のスポーツへと広がりました。
- 変わらないのは、相手を敬う心と、力を正しく使う考え方です。

やってみよう

- 昔と今で、いちばん変わったと思うことを書こう。

書いて覚えよう

よくある疑問

柔道についての疑問を解決しよう。

Q&A

Q. 柔道はけがをしやすいですか？

A. 受け身を正しく身につければ、必要以上に危険な武道ではありません。指導者のもとで、安全に練習することが大切です。

Q. 力が弱くても勝てますか？

A. 技のかけ方やタイミングを工夫すれば、体格差があっても勝てることがあります。

ポイント

- わからないことは、道場の先生や経験者に聞いてみましょう。
- 疑問を持つことは、より深く理解するための第一歩です。

やってみよう

1. 柔道について、もっと知りたいと思う疑問を1つ書こう。

書いて覚えよう

- 練習は必ず指導者のいる場所で、決められたルールを守って行います。
- つめを短く切り、けがをしないよう服装や場所を整えます。
- 自分より弱い相手にも、力をゆるめずに油断させるような技はかけません。

1. 柔道を安全に行うために大切なことを、1つ書こう。

ワンポイント 「自分を大切にし、相手も大切にする」ことが、柔道のマナーの基本です。

用語をおさらい

この教材で出てきたことばを確認しよう。

基本の言葉

☐ 柔道

相手の力を利用する武道

☐ 柔道着

練習や試合で着る厚い服

☐ 帯

実力の目安になるひも

技の言葉

☐ 投げ技

相手を投げる技

☐ 固め技

相手を抑える技

☐ 受け身

安全に倒れる技

試合の言葉

☐ 一本

完全に決まる技

☐ 技あり

部分的な技

☐ 乱取り

自由に技をかけ合う練習

心の言葉

☐ 精力善用

力を良いことに使う

☐ 自他共栄

相手とともに栄える

☐ 礼

相手を敬う気持ち

ワンポイント 覚えたことばに✓をつけよう。ことばを知ると、試合の見方も変わります。

書いて覚えよう

復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

1. ことばと意味を線でむすぼう

- | | | |
|------|---|-------------------|
| 一本 | ● | ● ア. 安全に倒れる技 |
| 技あり | ● | ● イ. 力を良いことに使う考え方 |
| 乱取り | ● | ● ウ. 完全に決まる技 |
| 受け身 | ● | ● エ. 部分的な技 |
| 精力善用 | ● | ● オ. 自由に技をかけ合う練習 |

2. 空らんに入る言葉を書こう

1. 嘉納治五郎が開いた柔道の道場を _____ という。
2. 柔道が生まれたのは _____ 年である。

3. 正しいほうに○をつけよう

1. 試合を完全に決める技 → (一本 / 技あり)

書いて覚えよう

家族や友だちに話してみよう

学んだことを、身近な人に伝えよう。

伝えたい相手

柔道とは何か

いちばん驚いたこと

すすめたい理由

Ken の例

伝えたい相手 妹／柔道とは何か 相手の力を利用する武道／いちばん驚いたこと 力が弱くても勝てること／すすめたい理由 心も体も強くなれるから

ポイント

- 自分の言葉で説明すると、学んだ内容がしっかり身につきます。

書いて覚えよう

英語で紹介してみよう

柔道を英語で紹介できるようになろう。

Judo is a Japanese martial art.

ジュードー イズ ア ジャパニーズ マーシャル アート

柔道は日本の武道です。

It was created by Jigoro Kano.

イット ワズ クリエイティッド バイ ジゴロー カノー

嘉納治五郎によって作られました。

Judo means "the gentle way."

ジュードー ミーンズ ザ ジェントル ウェイ

柔道は「やわらかい道」という意味です。

英語で3文で紹介しよう

① Judo is a Japanese martial art. ② It was created by Jigoro Kano. ③ I think judo is interesting because ~.

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ

さらに学びを広げよう。

もっと知りたい人へ

図書館で

柔道の歴史や技の本を借りる

動画で

国内外の試合を見る

道場で

体験教室に参加してみる

次のステップ

剣道

刀を使う日本の武道

弓道

弓を使う日本の武道

「道」の考え方

武道に共通する心のあり方

ポイント

- この教材の次は「剣道」。ほかの武道と柔道を比べてみると、共通点や違いが見えてきます。

書いて覚えよう

1. 柔道とは、どんな武道ですか。 _____
2. いちばん心に残った言葉や考え方は？ _____
3. これから挑戦してみたいことは？ _____

柔道ミッションカード

MISSION 1

受け身の動きを、家で安全にまねしてみる

MISSION 2

柔道の試合を動画で1つ見る

MISSION 3

「精力善用」「自他共栄」の意味を家族に説明する

MISSION 4

近くの道場や体験教室を調べる

できたミッションに✓をつけよう： ☐1 ☐2 ☐3 ☐4

書いて覚えよう

柔道チャレンジ

教室の外でも、柔道の心にふれてみよう

見つけよう

近くにある柔道場をさがしてみる

見てみよう

柔道の試合の動画を1つ見る

伝えよう

「柔よく剛を制す」の意味を家族に話す

こたえ

L28 一本→ウ 技あり→エ 乱取り→オ 受け身→ア 精力善用→イ
2. 講道館 / 1882 3. 一本

L33 (例) 柔道は、相手の力を利用して技をかける、日本で生まれた武道。

書いて覚えよう

柔道 (Season 6 | No.56)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。