

月刊 心技体 人を育てる総合誌

武道

特別対談 松永 光・笹川 堯
「空手道を東京五輪の正式種目に」

武道の源流を訪ねて 横瀬知行

色紙に書く座右の銘 渡辺利夫

武道の可能性を探る 高野信治

好 評 連 載	巻頭リレーエッセイ	鷲田清一
	日本の歴史と伝統に学ぶ	竹内整一
	私の指導法・少林寺拳法	佐藤健二
	相撲—その歴史と技法〈最終回〉	新田一郎
	江戸「人間教育」の知恵	小泉吉永
	人間関係力を高める	齊藤 勇
	剣道—その歴史と技法	大保木輝雄
	マンガ・武道のすすめ《日本武道館物語⑧》	田代しんたろう



VOL. 585



本誌は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受け作成されたものです。



柔道をよくしよう

拓殖大学柔道部師範

正木 照夫

第17回 基本を忠実に

▼検討テーマⅡ柔道と礼・人間教育、各年齢層への安全な指導法、熱中症対策

現在、全国で多くの中学校が武道授業として柔道を行っている。

ついては、多くの学校で柔道授業を採択する要因となった柔道の礼と人間教育について触れたい。

さらには小中高生の各年齢層への安全な指導法、そして熱中症対策について検証し、最後に、柔道指導者としてのあり方について私見を述べたい。

1 柔道と礼、人間教育

まず、「柔道」というものは何を目的としているのか、ここから考えてみたい。

平成24年度から全国の中学校で必修化された「武道」。その武道9種目の中で「柔道」を選択した中学校は最多となっている。

では、何故「柔道」の選択が多いのか。確かに柔道衣の購入（安価）と、学校にあ

る豊で授業が成立することも一因だが、それだけであろうか。

私が思うのには、「礼節」「礼法」を徹底しているという部分、更には「人間教育」という観点が、文部科学省の考えと一致しているからではないだろうか。

「柔道」の礼法には「立礼」そして「座礼」があり、また「氣を付けの姿勢」や「正座の仕方」、「正座からの立ち上がり方」、「正座位での姿勢」と、様々な作法・教えがある。そして、その一つ一つが、人として必

要とされているものが含まれている。

「柔道」は一人で作れるものではなく、必ず相手がいなければならず、自分が稽古を行いたければ相手となる方に協力して貰わなければならない。従って、その相手となる「人」に「礼を尽くす」という心が必要となってくる。いま述べた「礼法」「相手に礼を尽くす」ということは、我々が生きていく上で必要不可欠なものではないか。

柔道が強ければ何でも許されるのか。柔道が弱いからすべてを否定されてしまうのか。「柔道の教え」はそうではないはずである。嘉納治五郎師範はそのようなことを我々に伝えてはいない。己が厳しい稽古を積み、「力」を身に付けたならば、その「力」は関係している周りの人々に惜しみなく用い、そして、己も他者も繁栄していかねければならない。これこそ嘉納師範が示した「精力善用」「自他共栄」である。

「柔道」がスポーツ化した昨今、勝負のみにとらわれ、最も大切な「人間教育」「礼」が軽視されてきているように見えてならない。近年、柔道が強ければ強いほど、周り

筆者略歴

まさき てるお
正木 照夫



1947年（昭和22）10月10日生まれ、兵庫県出身。神港学園高一拓殖大学。八段。正木道場館長。69年全日本学生選手権無差別級で優勝。全日本選手権に10度出場し、最高成績は8強。また寝技強化のために取り組んだレスリングでは、68年全日本学生選手権（ライトヘビー級）で優勝、69年には全日本チャンピオンとなる。72年のミュンヘン五輪では柔道とレスリング両方で代表候補となる。大学卒業後は県立和歌山北高校（社会科教諭）に赴任。79年インターハイ団体で準優勝に導く。96年に正木道場を興し、2010年には全日本選抜少年大会小学生の部で団体優勝するなど、全国クラスの強豪となっている。全日本柔道連盟の元総務副委員長として、柔道事故の調査を担当。現在は拓殖大学客員教授、拓殖大学柔道部師範。



から「人」としての評価は厳しくなる傾向にある。体裁ばかりを気にすることなく、真に「日本傳柔道」の修業を行っている者として恥じないよう、こちら側も指導していかなくてはならない。

2 小中高の各年齢層への安全な指導法

各年齢層で指導の内容は異なっており、小学生では仲間との協調性、上下関係（言葉遣い等）の基礎作り、基礎体力の向上など、様々な基礎要素を軸として指導していくべきだと考える。未完成の身体に対し、高度な稽古は不要であり、過剰な負荷は故障の原因になりかねない。

また小学生の場合、保護者の協力も不可欠である。なぜなら一般に、稽古開始時間は学校終了後の夕方以降になり、保護者には道場への送迎や見学等の負担が生じてしまうためである。子供たちは、親が稽古を見ていてくれると、非常に張り切って集中する。

ままならない状態の中で、無理な稽古を行った結果だと思われる。確かに、実際に投げられて受け身を取らなければ覚えられない部分もあることは否定しないが、それに至るまでには、十分な受け身の練習が必要ではないか。「受け身」の練習では、後頭部および頸部を守るために必ず「顎を引く」、「帯の結び目を見なさ

そして、保護者に対しても稽古内容の説明を事前に行い、子供の既往歴や現在何らかの原因で通院加療等があるか否かを聞き、怪我が発生する確率に対しても説明し、理解も得ておくべきであろう。

現在の社会環境は、我々の時代と大きく異なり、「先生にお任せします」とか、表現は悪いが「死なない程度に扱って下さい」というようなことはなく、稽古内容を事細かに説明し、理解を得てからの方が様々なトラブルが回避できる。万が一の事故・怪我の防止に対して、指導者は万全を期すことが必須であるが、たとえ、怪我・事故等が発生した場合でも、十分な対策を行っていたならば、程度を最小限に抑えることができるのではないか。

中学生時代は、体力が付き、稽古内容もやや充実してくる時期であるが、この中学生の時期が最も事故が多く、実際に最悪の事態になってしまった事例も多い。体力的に大人になりつつあり、投げ技も覚えてきた頃である。面白半分で初心者を思いっきり投げつけ、または体力に勝る子が、体力

い」と指導する。しかし、この動作が上手に出来ない生徒もいる。受け身一つをとつても、基礎的な筋力がなければならず、いわゆる基礎体力増強を図りながら、受け身の練習に時間を費やすべきであろう。このことを考えず、無闇に「受け身をとれ」と言っても無理な話であり、怪我・事故に繋がってしまう。生徒は、早く皆と「乱取り稽古をしたい」「いつまで受け身の練習ばかりするのか」と思いがちで、我々指導者も早く乱取りをさせたくなくなってしまふ。しかし、ここは気持ちを切り替え、互いに我慢をし、基礎体力の向上・受け身の徹底を図るべきである。

高校生は、体力もかなりレベルアップしており、小・中学生に比べ事故が少ないように思える。しかし「高校から柔道を始める」生徒が多くみられ、残念ながら中学生同様に1カ月以内の初心者の事故が多い。これは、初心者と経験者での体力差が大きいにもかかわらず、早期に初心者を激しい稽古（乱取り、投げ込み）に参加させてしまうためである。初心者指導では、小中学

で劣る子に怪我をさせてしまふ。この時期こそ我々指導者が「常に目を光らせ」、「声を掛け」、安全に稽古が出来る環境を造らなければならない。

受傷してしまった生徒の大多数が、柔道を始めて1カ月以内の生徒（中1）で、その受傷部位は「頭部」「頸部」の発生頻度が高く、統計的に5・6・7月に発生が高いことが報告されている。受け身の習得が



生の初心者と同じく、基本である「受け身」と柔道特有の基礎体力訓練が必須で、急がず、じっくりと基礎固めを行って、事故防止に努めてほしい。

高校生といっても、身体は大人と同等でも精神的にはまだまだ子供である。面白半分で想像外の行動をする場合があり、常に注意を促すことが必要である。稽古中の事故・怪我は、我々の監視・管理のもとであるので、最小限に抑えることが可能である。しかし、事故や怪我の発生は、稽古の前や稽古終了後に多いことが報告されている。我々の目の届かない時である。この点についても、日常指導の中で注意・監視の強化が必要である。

3 熱中症対策

指導者が注意しなければならない熱中症は今、この原稿を書いているのは、梅雨に入ろうかという季節であるが、夏季での稽古で指導者が注意しなければならないもの

は、事故・怪我もそうだが、「熱中症」対策である。

熱中症は、ご存じの通り屋外で発生するばかりか、屋内（道場）で発生することも多々ある。最近の道場は空調設備の整った場所が多くはなってきたが、道場は一般に、体育館とは違い狭く、環境的に風通しがありよくない場合がまだまだ多く見受けられる。また、多数の者が狭い道場で稽古・トレーニングを行うため、室温や湿度が外に比べて高くなる場合がある。そのようなことを考え、対策に万全を期さなければならぬ。

また、柔道は体別競技でもあるが故に、減量を強いられる選手もいる。この減量が熱中症を呼び込むこともある。減量の仕方によっては、体調不良や脱水症状を起こす可能性が考えられ、熱中症の危険度は減量を行わない選手と比べ、その頻度は高くなる。

熱中症とは何か

では、熱中症とはどういうものなのか。

の水分補給だが、水やお茶では事が足りない。汗として放出しているのは水だけではなく、同量の塩分等も失われている状態にある。運動中に水やお茶だけを摂取していると、血液の塩分濃度が更に薄まってしまい「熱痙攣」を起こすリスクが高まる。また、脱水になってから水を飲もうとしても、失った水分に見合う量の水分を摂れないことがある。これは、血中の塩分が脱水によって薄くなっているため、体が更に薄まるのを防ぐために十分な水分を欲しくなるためである。従って、熱中症の予防・

「熱中症とは、暑熱環境下においての身体適応の障害によっておこる状態の『総称』である」と、定義されており、その主症状は、眩暈、失神、頭痛、吐き気、気分が悪くなる、体温の異常な上昇、異常な発汗（または汗が出なくなる）などである。

この熱中症は更に、細かく分類されており、その重症度合によってI度～III度に分類されている。日本神経救急学会によれば、次の通りである。

I度（軽症）

症状Ⅱ

- ① 眩暈
- ② 立ちくらみ
- ③ 気分が悪い
- ④ 手足の痺れ
- ⑤ こむら返り（筋肉の痛み、硬直など）

対処法Ⅱ

- ① 日陰や風通しのよい場所で休む。
- ② 水分補給。
- ③ 帯・袴の紐を緩めるとともに体を冷や

す。

II度（中等症）

症状Ⅱ

- ① 頭痛
- ② 吐気・嘔吐
- ③ 全身倦怠
- ④ 全身脱力

対処法Ⅱ

病院にかかり補液を受ける必要がある。

III度（重症）

症状Ⅱ

- ① 返事がおかしい
- ② 痙攣
- ③ まっすぐに歩けない
- ④ 体が異常に熱い
- ⑤ 意識喪失

対処法Ⅱ

救急車で救命医療を行う医療施設に搬送・入院し、治療を受ける必要がある。

I度での水分補給だが、対策として運動前の適度な水分摂取が必要となり、稽古中もこまめに水分を補給するようにする。こ

回復には、塩分を含んだ飲み物（スポーツドリンク等）が効果的である。

塩分が不足すると脱水からの回復が遅延する。濃度の目安は、0・1～0・2%の塩分を含んだ水を補給するのが最良とされている。スポーツドリンク等で「ナトリウム」として表示されている場合、その数字を2・5倍すると適度な食塩量になる。表示を見て100ml当りのナトリウム量が40～80mgであれば、食塩は0・1～0・2g、つまり0・1～0・2%の食塩水に相当する。もし計算上、濃すぎるとなれば、水で

薄めて調整する。

指導者が知っておくべきこと

夏のトレーニング及び稽古は熱中症の危険性が高くなる。特に学童期は心身が未発達なため、余力を残し、スポーツ障害を起させない指導を常に考える必要がある。

＜トレーニング・稽古計画＞

- 1. トレーニングの位置づけを明確に。鍛錬期、調整期、試合期など、位置づけを明確にしたトレーニング・稽古の内容や

道場 太鼓

新調 大幸 修理



京都市武道センター(旧武徳殿)

株式会社 池 繁

日本太鼓販売元
〒604-8102 京都市中京区
姉小路通柳馬場東入ル
TEL.075-253-0738
FAX.075-253-0739
http://www.ikeshige.co.jp
※御一報しだいカタログを
お送り致します。



拓殖大学時代に木村師範から指導を受けている筆者

水と電解質（塩分が水に溶けると電解質になる）で構成される体液が汗で失われ、その補給ができていない場合に生じるもので、脱水症になると、血液の量が減少、血圧が低下。必要な栄養素が体に行き渡らなくなり、不要な老廃物を排泄する力も低下する（新陳代謝の低下）。また、食欲不振

健康管理への配慮。

2. 高温下での体力に配慮した計画。
高温下での体への負担が大きいことに配慮した計画づくり。
3. 休養日を適切に。
体重減少がみられる場合は、予定した以外にも休養日を。
4. 良い環境でトレーニングを。
屋内なら冷房付きの施設、屋外なら涼しい時間帯や場所。
5. 水分補給や休憩を適切に
休憩のタイミングや時間、水分補給も計画に盛り込む。
6. 軽めの練習で、まず暑さに体を慣らす。
暑熱馴化の期間を設けて計画を作る。
7. 合宿には十分な休息時間を。
合宿では練習頻度が増えがちであるので、十分な休息時間を設ける。

〈安全面への配慮〉

1. 熱中症に対する知識や認識を持つ。
熱中症についての基本的な知識を持ち、知識に基づいた実際の判断ができるようにしておく。

2. 環境条件に応じた運動・休息・水分補給。
夏でも環境条件は一樣ではなく、その日の気温、湿度、日照、風速、また道場によってもコンディションは変わるので、状況に応じて休息や水分補給の回数を加減する。
3. 個人差を考える。
熱に対する耐性は個人差が大きいことに配慮をする。学校管理下の熱中症は、低学年・肥満度の高い子どもに多く発生している。

〈コンディション・チェック〉

指導者は選手の細かな動作や表情からコンディションを判断する必要がある。異状を見つけて選手に確認しても、「大丈夫です」と答える場合があるので要注意。

1. セルフチェック。
トレーニング・稽古量の負荷が適切か、疲労が回復しているかを確認するため、セルフチェックをしてコンディションを把握する。
・セルフチェックの指標
心拍数／血圧／体温（耳式体温計など）

／体重／平衡機能テスト（閉眼片足立ちテスト、マンテストなど）／自覚的コンディション（体調、疲労、睡眠状況）／トレーニング内容（強度、量、時間など）／POMS (Profile of Mood States：質問紙)

2. 指導者によるチェック。
セルフチェックではわからないコンディションの違いが、トレーニング負荷を与えると現れることもある。特にウォーミングアップ時の観察は有効。
3. コンディション・チェックの注意点。
継続してチェックを続け、身体面・技術面・精神面を考えながら評価する。セルフチェックについては、選手だけでなく保護者にも協力していただき、家庭でのコンディション作りの重要性を意識づけることが肝要である。

脱水症
ここまで、熱中症について触れてきたが、この熱中症になる前に起こり得る体の状態も知っておくべきで、それは「脱水症」である。

などの原因にもなる。更に、骨や筋肉から電解質が失われることで、脚が痙攣・硬直、痺れが起こることもある。
この脱水症が、熱中症のさまざまな症状を誘発してしまい、更に高じると最終的には「熱射病」に至り、最悪の状態を招いてしまう。

熱射病とは

熱中症のひとつ。脱水症がすすみ、体温を調節する働きが追いつかなくなることで40℃を超える高体温になる。脳の体温調節中枢機能が麻痺して発生する。意識障害やショック状態になることもある。熱射病がもつとも危険で、死の転帰をとるのも稀ではない。

4 おわりに

指導者は、稽古をさせるだけでなく、その環境での付帯するリスクを十分に熟知した上で柔道を教授していかなければなら

ない。「柔道」は「強い」だけではならず、その人格、品位等、「人」として成長するための「道」であり、成長するための厳しい稽古である。
己に厳しく他者には優しい「人」を創らなければ、またその努力をしなければ「柔道指導者」にはなれない。事故・怪我・熱中症対策、等全てを網羅していかなければならないのは当然のことである。

また、指導者自身も同様に、「人」として成長しなければならぬ。
柔道の基本は打ち込みである。
打ち込みが形を作る。
「すべて打ち込みにつきる」と木村政彦師範は常々厳しく我々に指導してきた。もちろん現代にも繋がる言葉であり、生きた指導である。

参考資料

- テルモ体温研究所／熱中症について
- 日本神経救急学会／熱中症の重症度分類
- 沢野井製薬／熱中症対策とその予防
- 全柔連／柔道の安全指導