

受け身のススメ

こどもの安全な転び方と
転ばないためのカラダづくりマニュアル

～実技指導編～

みんなで
ゴロリン

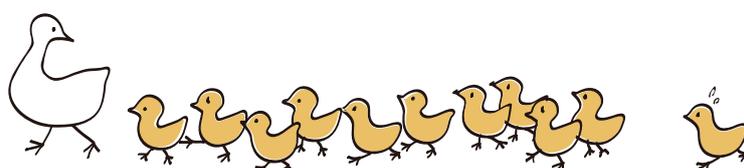


目次

1. 柔道の動きを用いた
安全な転び方(受け身)練習方法…………… 3
 - 受け身の種類と練習法
 - 未乳児期(主に未就学児)の受け身練習法の紹介
～講道館幼年部の例～

2. アクティブチャイルドプログラム(JSPO_ACP)の紹介 …… 21
 - ことろことろ
 - くもおに
 - 人間お好み焼き
 - からだじゃんけん
 - しっぽとり

3. アニマルトレーニング方法の紹介 …………… 27
 - クマ
 - カエル
 - クモ
 - 忍者
 - カンガルー
 - ゴリラ



受け身の種類と練習方法



後ろ受け身

後ろ受け身

後ろ方向に転んだ際に後頭部および首を守る受け身

◎基本となる練習

- ・足を伸ばして座り、両手をそろえて前に伸ばします。
- ・あごを引いて足を上げるようにして、後ろに倒れます。
- ・後ろ帯(背中)が畳(マット)に着く瞬間、
体から30~40°離れたところを腕全体で叩きます。
- ・後頭部を打たないように手で畳(マット)を叩く瞬間に
顎(あご)を引いて頭を起こします。

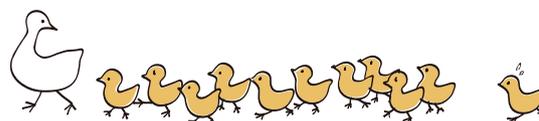


◎導入練習

- ①仰向けの状態で、畳(マット)を叩く感覚と位置を確認します。
- ②仰向けの状態から、あごを引き首に力を入れる感覚を確認します。
- ③仰向けの状態で、畳(マット)を叩くタイミングに合わせてあごを引きます。
- ④「ゆりかご運動」を練習します。
- ⑤「ゆりかご運動」の体勢で後ろに倒れ、
後ろ帯(背中)が畳(マット)に触れたタイミングで畳を叩きます。
- ⑥最後に、長座の体勢から後ろに倒れ、後ろ帯(背中)が畳(マット)に触れたタイミングで畳(マット)を叩きます。

[ポイント!]

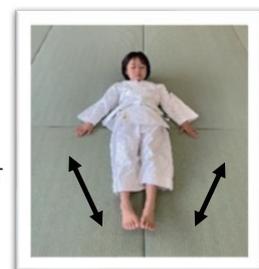
頭を打たないように
注意しよう!



◎導入の詳細説明

①畳(マット)を叩く位置

- ・仰向けの姿勢で畳(マット)に頭をつけ、両手を胸の前に上げます。
- ・体からおよそ30°離れた位置を手のひらを下にして両方の腕全体で同時に畳(マット)を叩きます。



②あごを引く動作

- ・仰向けの姿勢から、おへそ(帯の結び目)を見る動作を繰り返します。
- ・子どもたちには、「おへそを見る」「あごを胸につける」などと表現すると伝わりやすくなります。
- ・うまくできるようになったら、パートナー(大人、指導者)に頭を上から軽く押さえてもらい、あごを引く動作を練習してみましょう。

③腕の使い方の練習

- ・畳(マット)を叩く瞬間にあごを引いて頭を上げましょう。
- ・最初は、やさしく畳(マット)に触るイメージから、次第に強く畳(マット)を叩けるようにしましょう。

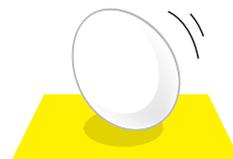
※足を上げた状態でも行います。



たまごになったつもりでカラダを丸めて割れない(頭を打たない)ようにゆっくり後ろに倒れてみよう!

④ゆりかご運動

- ・体育座りで膝を抱えた姿勢から後方に倒れ、頭を打たないようにして戻るといった動作を繰り返します。



◎段階的な練習

[ポイント!]

膝を曲げて、かかとのすぐ後ろにお尻をつく!

〈勢いが軽減されて安全に倒れることができます〉

[注意!]

勢いがつくので、最初は子どもが頭を打たないように大人が補助してあげましょう。



①蹲踞(そんきょ)から後ろ受け身

- ・そんきょの姿勢は、かかとを畳(マット)につけないでつま先で立ちます。
- ・そんきょの姿勢から後ろに倒れ畳を叩く瞬間にあごを引き、おへそを見るようにして頭を起こします。
- ・後ろ帯(背中)が畳(マット)につく瞬間に両手で強く畳(マット)を叩きましょう。



②立ち姿勢から後ろ受け身

- ・両手をまっすぐ前に伸ばして立ちます。
- ・膝をしっかりと曲げ、かかとのすぐ後ろにお尻をつけるよう畳(マット)に腰を下ろします。
- ・そこからは中腰からの後ろ受け身と同じ手順で、後ろ帯(背中)が畳(マット)につく瞬間に両手で力強く畳(マット)を叩きましょう。



【注意！】

勢いがつくので、最初は子どもが頭を打たないように大人が補助してあげましょう。

**③移動しながら後ろ受け身**

- ・立った姿勢から、1歩・2歩・3歩と前に進みます。
- ・3歩目で足をそろえ、膝をしっかりと曲げ、かかとのすぐ後ろにお尻をつくよう畳(マット)に腰を下ろします。
- ・後ろ帯(背中)が畳(マット)につく瞬間に両手で力強く畳(マット)を叩きます。
- ・次に、立った姿勢から、1歩・2歩・3歩と後方に下がりながらの後ろ受け身も同様に練習しましょう。

④落差をつけた後ろ受け身

- ・2人組で1人が「腹ばい」になります。
- ★受け身を取る方は、腹ばいになっている相手の腰の辺りに座ります。
- ・両手を胸の前に伸ばし、自らお尻を少しずつ後方にずらして行きます。
- ・お尻が落ちた瞬間に後方に倒れて、後ろ受け身をします。
- ・次に、★の体勢から腹ばいになっている方がゆっくり回転します。
- ・回転する動きに合わせて後ろ受け身をします。



後ろ受け身の
練習方法

◎応用的な練習(2人組で練習)

①補助しながらゆっくり後ろ受け身

(この説明では、受け身をとる方：子、受け身を補助する方：親とします)

- ・2人組で向かい合い、1人は立位(親)、もう1人はそんきよ(子)の体勢になります。
- ・お互いに手をつなぎ、子が後ろに転がるよう、親はゆっくりと前に出ます。
- ・このとき、子はあごを引いた状態を保ちます。
- ・後ろ帯(背中)が畳(マット)につく瞬間に、お互いゆっくりと手を離します。
- ・子は後ろに倒れ畳(マット)を叩く瞬間におへそを見るようにあごを引きます。

②手押し相撲から後ろ受け身

- ・2人組で向かい合い、お互いにそんきよの姿勢になります。
- ・胸の前で相手と手を合わせ、お互いに手を押し合います。
- ・ゲーム感覚でバランスを崩した方は潔く後ろ受け身をします。



③スローモーション後ろ受け身

- ・通常の後ろ受け身の動作をあえてスローモーションで行います。
- ・そうすることで、首や腹筋に自然と力が入ります。

[ポイント!]

慣れてきたら、途中で「ストップ!」などと負荷を掛けながらゲーム要素を取り入れることで、楽しみながら首や腹筋のトレーニングをすることができるよ。



前受け身



前受け身

つまづくなど、前方向に転んだ際、顔や頭および全身を守る受け身

◎基本となる練習

- ・両膝立ちの姿勢(足の指は立てる)から、両手のひらで顔の前に三角の窓を作ります。
- ・そのまま前に倒れ、顔・胸・腹が畳(マット)につかないよう、肘から手のひら全体で畳(マット)を叩きます。
- ・膝を支点にして、前に伸び上がるように倒れましょう。



【注意！】

- ・慣れてない場合は、顔や頭を畳に打ってしまう危険性があるため、手前の近い位置から段階的に体を伸ばすように練習しましょう。
- ・両膝立ちの姿勢から前受け身ができるようになったら、そんきょ→立ち姿勢と落差をつけて練習してみましょう。



横受け身

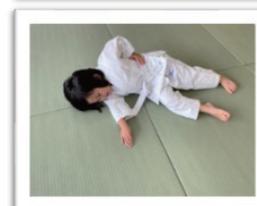
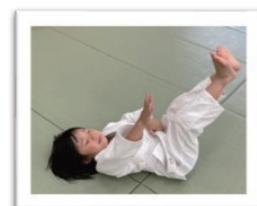


横受け身

横に転がるように転倒した際、頭部・首および全身を守る受け身

◎基本となる練習

- ・仰向けで、両手両足を並行に真上にあげた姿勢から、体を左右に倒して畳(マット)を叩きます。
 - ★右側に倒れる場合は、体から30°ほど離れた位置を右手で叩き、左手はお腹(おへそ)を押さえます。
 - ・足は、右足は側面全体、左足は軽く膝を曲げ足裏で畳(マット)を叩きます。(足がクロスしないように注意しましょう)
 - ・目線は、右手の甲を見るようにします。
 - ・左側に倒れる場合は、★と反対の動きをします。
 - ・上記一連の動きの中では、常に頭をあげて行います。
- ※左は上記と反対の動きを行います。



◎導入練習

①体を倒す練習(メトロノーム運動)

仰向けになり、両手を畳(マット)についてバランスをとり、両足の膝を揃えて真上に上げた姿勢から、足を畳に付けないよう左右に倒します。

※足を伸ばして行えない場合は膝を曲げて行ってください。

②足の使い方の練習

①の姿勢から、足で畳(マット)を叩きます。

このとき右足の側面全体と左足の裏を使って足でも受け身をとるイメージで行います。

※左は上記と反対の動きを行います。

③手の使い方の練習

★の姿勢のまま、腕全体で畳(マット)を叩く練習を繰り返します。
(左右行う)

④最後に

①の姿勢から、左右に体を倒し、②と③の動きを同時に行います。

◎段階的な練習

①中腰から横受け身

※写真は左横受け身をしています。



- ・膝を開いてそんきよの姿勢になり、かかとは畳(マット)に付けないようつま先で立ちます。
- ・右手を横に真っ直ぐ伸ばし、右足を前に伸ばします。(足は地面について良い)
- ・そうすると自然と体が右側に倒れるので、左かかとの近くにお尻をつけるように腰を下ろします。
- ・体の側面が畳(マット)につく瞬間に右手のひらを下に向け、体の右側面をついて畳(マット)を叩きます。

※左は上記と反対の動きを行います。

②立ち姿勢から横受け身



- ・立った姿勢で右手を横に真っ直ぐ伸ばします。
- ・写真のように右足で外側から内側(右から左)へ畳(マット)を払い、足の動きに合わせて右手を左前方に動かします。
- ・左膝を曲げ、出来る限り左足の近くにお尻をつけるように腰を下ろします。
- ・体の側面が畳(マット)につく瞬間に、右手のひらを下に向け、体の右側面をついて畳(マット)を叩きます。

※左は上記と反対の動きを行います。

[ポイント!]

体を倒す際に、**膝をしっかりと曲げるよ!**
出来る限り足に**お尻を近づけるよ!**
〈勢いが軽減されて安全に倒れることができるよ〉



◎段階的な練習

③前に進みながら横受け身



- ・「②立ち姿勢から横受け身」を右足から1歩・2歩・3歩と前に進みながら行います。
 - ・3歩目に右足で畳(マット)を外側から内側へ払うと同時に右手を足と同じ方向に動かします。
 - ・左膝を曲げ、左足のかかと近くにお尻をつけるように腰を下ろします。
 - ・体の側面が畳(マット)につく瞬間に、右手のひらを下に向け、体の右側面をついて畳(マット)を叩きます。
- ※左は上記と反対の動きを行います。

④横に移動しながら横受け身



- ・立った姿勢で右手を横に真っ直ぐ伸ばし、左横方向に1歩・2歩・3歩と継ぎ足(カニ歩き)で移動します。
 - ・3歩目に右足で畳(マット)を外側から内側へ払うと同時に、右手を足と同じ方向に動かします。
 - ・左膝を曲げ、左足のかかと近くにお尻をつけるように腰を下ろします。
 - ・体の側面が畳(マット)につく瞬間に、右手のひらを下に向け、体の右側面をついて畳を叩きます。
- ※左は上記と反対の動きを行います。

[ポイント!]

動きに慣れてきたら、**継ぎ足(カニ歩き)の速度を上げて**、素早く横受け身が取れるよう練習してみよう!



前回り受け身

前方向に勢いよく転がるように転倒した際に
頭部・首および全身を守る受け身



前回り受け身

◎基本となる練習

- ・片膝立ちになります。(この説明では右膝を立てる)
- ・左膝の前、および右足の横に左手の指をやや内側に向けて手のひらを畳(マット)に着きます。
- ・右手は、左手の指先と向かい合うように、手のひらを畳(マット)に着けます。
- ・次にお尻を上げ、顔(あご)を左肩に付けます。
- ・前方向に回転し、受け身をする際は、横受け身と同じ姿勢になります。
- ・左手で畳(マット)を叩き、右手はお腹(おへそ)を押さえます。
- ・左手で畳(マット)を叩くのと同時に、左足側面全体と右足の裏でも畳(マット)を叩きます。

※左は上記と反対の動きを行います。



[注意！]

- ・「横転からの横受け身」ができるようになってから、「前回り受け身」の練習に入りましょう。
- ・回転する際、肩から畳につかないよう、手をつく位置、顔の向きを必ず確認しましょう。(確認を怠ると肩を怪我する危険性があります。)
- ・回転する際、勢いがついて足が重なったり、クロスしないよう注意しましょう。
- ・手だけではなく、両足も含めて体全体で受け身をとる意識で行いましょう。



[前回り受け身の導入]

十分な体づくりや運動能力が身につく前の段階で無理に「前回り受け身」を行わせることは大きなケガにつながる可能性があります。

これを防止する為、発育・発達段階にある子どもたちや初心者には、無理に前方に回転させないで横方向に回転させ、最終的な横受け身の形を大切に練習方法を推奨しています。

横転からの横受け身

勢いよく横方向に転がるように転倒した際に、
頭部・首および全身を守る受け身



横転からの
横受け身

◎基本となる練習

- ・片膝立ちになります。(この説明では右膝を立てる)
- ・左手を、左膝の前、および右足の横の位置にやや内側を向けて手のひらを畳(マット)に着けます。
- ・右手は、指先を左手と向かい合うように左横に向けて着き、両指先の位置、右足、左膝で三角形をつくります。
- ・立てている足側(この説明では右側)に体を倒し、横に転がります。
- ・回転し受け身をする際は、横受け身と同じ姿勢になります。
- ・左手で畳(マット)を叩き、右手はお腹(おへそ)を押さえます。
- ・左手で畳(マット)を叩くのと同時に、左足側面全体と右足の裏でも畳(マット)を叩きます。

※左は上記と反対の動きを行います。



◎導入練習

- ①四つん這いの姿勢になります。
 - ②両手のひらを畳(マット)につき、右手の指先を左方向に向けます。
 - ③右肘を畳につきます。
 - ④肘をついている方向(右側)に体を倒し、回転します。
 - ⑤左手で畳を叩き、右手はお腹(おへそ)を押さえます。
 - ⑥同時に、左足側面全体と右足の裏でも畳(マット)を叩きます。
- ※左は上記と反対の動きを行います。



【ポイント！】

受け身をする手(畳(マット)を叩く手)の甲に、シールやマークをつけておくと混乱しにくいよ



【注意！】

- ・回転した際、勢いがついて足が重なったり、クロスしないよう注意しましょう
- ・手だけではなく、両足も含めて体全体で受け身をとる意識で行いましょう



◎応用的な練習(前方向に受け身をとる練習)

①一人で練習

- ・右膝を立て、前方向に右手を出します。
- ・前方向に、重心を移動させると、自然と体が左側を向きます。
- ・体が左側を向いたら、お尻を畳(マット)につけて元いた方向に足先が向くように回転します。
- ・回転したら左手で畳(マット)を叩き、右手はお腹(おへそ)を押さえます。
- ・同時に、左足側面全体と右足の裏でも畳(マット)を叩きます。

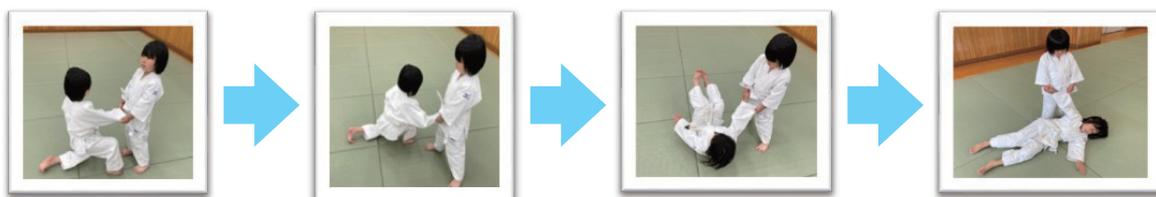
※左は上記と反対の動きを行います。



②二人組で練習(膝立ちの握手の姿勢で練習)

(この説明では、受け身をとる方:子、受け身を補助する方:親とします。)

- ・二人組で向かい合い、子は右膝立ち、親は立った姿勢でお互い右手で握手をします。(この時、親は左手を添えてください)
- ・親は子の手を持ったまま、左側に二歩移動します。
- ・子は自然と右手を引かれる体勢になるため、「①一人で練習」の手順で、子は畳(マット)にお尻をつき、横に体を回転させ横受け身をとります。
- ・親は、子の動きに合わせて移動して安定した姿勢になり、持っている手を上に引き上げます。



③二人組で練習(立った姿勢で練習)

(この説明では、受け身をとる方:子、受け手を助ける方:親とします。)

- ・二人組で向かい合い、お互いに右手で握手をします。

(この時、親は左手を添えてください)

- ・親は右足を一步前に出し、それに次いで左足を元々右足があった位置に移動させ、体(足の指先)を左側に向けます。(右前さばき)
- ・子は自然と右手を引かれる体勢になるため、右足を一步前に出し、膝、お尻の順番で畳(マット)に腰を下ろし、前方向に体を回転させ横受け身をとります。
- ・最後に親が、子の動きに合わせて、最初の立ち位置から180°回転するように移動して子の方を向き、安定した姿勢で持っている手を上に引き上げます。



前回り受け身

◎段階的な練習

①立った姿勢から前回り受け身



- ・立った姿勢から、右足を一步前に出します。
- ・左手のひらを、左膝の前、および右足の横の位置にやや内側を向けて畳(マット)に着けます。
- ・右手は、指先を左手と向かい合うように左横に向けて着き、両指先の位置、右足、左足で三角形をつくります。
- ・次に顔(あご)を左肩に付けます。
- ・前方向に回転し、受け身をする際は、横受け身と同じ姿勢になります。
- ・左手で畳(マット)を叩き、右手はお腹(おへそ)を押さえます。
- ・左手で畳(マット)を叩くのと同時に、左足側面全体と右足の裏でも畳(マット)を叩きます。

※左は上記と反対の動きを行います。

※落差がつくため、「基本姿勢」を習得した後、上達してから行ってください。

②歩きながら前回り受け身



- ・立った姿勢から、右足から1歩・2歩・3歩と前に歩きます。
- ・3歩目に右足が前に出るので、そこからは「段階的な練習①」の手順で、前回り受け身を行います。

※左は上記と反対の動きを行います。

※さらに落差と勢いがつくため、「基本姿勢」および「段階的な練習①」を習得した後、上達してから行ってください。

◎段階的な練習

③二人組で前回り受け身の練習法紹介

Step1 カメになっている相手を跨いでから、前回り受け身

Step2 仰向けで大の字になっている相手の股の間に左足、
脇下に右足を置いて前回り受け身

Step3 障害物を避けて前回り受け身



前回り受け身の練習方法

[注意!]

無理をして、早い段階から前回り受け身の練習を行う必要はありません。

子どもたちの修行状況に応じて段階的な指導を行うことが大切です。

未熟な段階で無理をして前回り受け身を行わせると怪我の原因になりますし、ましてや**受け身の後に立ち上がらせる練習は必要ありません。**

まずは、自身の身体を安全に守るための転び方(受け身)を身に付けましょう。



■ 幼児期(主に未就学児)の受け身練習方法の紹介

① 畳なでなで

- ・腕全体で畳(マット)の感触を感じるために、仰向けの姿勢で畳(マット)を撫でます。
- ・慣れてきたら、頭を上げて(あごを引いて)も行います。

[ポイント!]

「なでなで」や「スリスリ」などオノマトペ(擬音語)を使うことで子どもにも伝わりやすくなるよ



② ボリューム受け身

- ・指導者が声のボリュームを調整しながら、小さい声や普通の声、大きな声などで号令をかけます。
- ・声のボリュームに合わせて畳(マット)を叩く強さを調節します。
- ・受け身の動作だけでなく、声の大きさに注意を傾けるようになるため、集中して取り組むことができます。

[ポイント!]

号令役を指導者から、子どもに行わせると喜んで取り組む様子が見られるよ。

上手に出来た子に号令役をやらせることで、「上手に出来れば自分も号令を掛けられる!」と子どものやる気にも繋がるよ

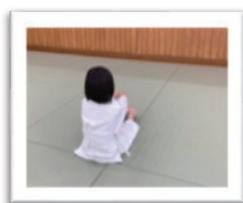


③時計受け身

- ・長座の姿勢で、正面を12時、右を3時、背後を6時、左を9時と見立てます。
- ・指定された時間の方向に、お尻を畳(マット)に付けたまま方向を変えて後ろ受け身を行います。

[ポイント!]

慣れてきたら、「お昼の時間」や「おやつの時間」など変化をつけると飽きずに行うことができるよ



12時



3時



6時



9時

④たまご受け身 (大人と子どもで行う練習)

- ・指導者や保護者が横につき、子どもを「たまご」に見たて受け身の練習を行います。
- ・たまごを割る(受け身、畳(マット)を叩く)、焼く(くすぐる)、味付けをする(足をパタパタ)など、ストーリー性を持たせながら、受け身やトレーニング要素を含めた運動を行います。

[ポイント!]

最後は子どもを思いっきりくすぐりながら「たまごを食べる」動作をすることでスキンシップにも繋がるよ。



公益財団法人日本スポーツ協会（以下 JSPO）では、子どもが楽しく遊びながら積極的にカラダを動かすことで、様々な運動能力を身に付けられるアクティビティ「アクティブチャイルドプログラム（以下 ACP）」を発信しております。

この ACP は、子どもの発育・発達に合わせた 90 種類以上のアクティビティが紹介されていますが、その中には、すでに各地柔道教室やクラブで行われているものも含まれています。

みんなで遊んで元気アップ！
公益財団法人日本スポーツ協会
アクティブチャイルドプログラム
〈JSPO_ACP〉



● ☆趣旨と概要

- 子どもたちが楽しみながら積極的にからだを動かせる。それがアクティブ・チャイルド・プログラム（ACP）です。日本スポーツ協会は、子どもが発達段階に応じて身につけておくことが望ましい動きを習得する運動プログラムとして、アクティブ・チャイルド・プログラムを開発しました。以来、主に次の4つのテーマについて、実際の指導現場への普及を図っています。

子どもの体力・身体活動の現状やからだを動かすことの重要性	多様な動きを身につけることの重要性や動きの質のとらえ方
遊びプログラムの具体例として運動遊びや伝承遊び	身体活動の習慣化を促すアプローチとしてポイントや実践例

子どもの身体活動量の低下や運動離れは、すでに幼児期から起こっていると考えられています。日本スポーツ協会では、「幼児期からのアクティブ・チャイルド・プログラム」をとりまとめ、安心して幼児を指導できる活動プログラムの提供や情報発信にも努めています。

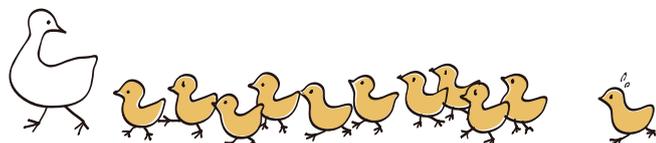
○幼児期は、元気に遊んで多様な動きを身につける大切な時期。
○幼児に対する指導のコツや、安全のための配慮事項があります。

JSPO_ACP総合サイト
<https://www.japan-sports.or.jp/portal/itacp/index.html>



すでに各地柔道教室やクラブで行われているものも含まれています。その多くが柔道の動きにアレンジされており、体の使い方はもちろん安全な転び方を身に付ける上でも非常に効果的な「柔道あそび」となっております。

今回はその中から5つのアクティビティを紹介いたします。



■ ことろことろ (ドラゴンタッチ)



【遊び方】

- ①子 4 人が前の子の肩に手をおき、列をつくる。
- ②オニは子の列と向かい合い、一番後ろの子にタッチできたら勝ち。
- ③子の手が離れ、列が維持できなくてもオニの勝ち。
- ④制限時間 (20 秒程度) 以内にタッチされなければ子の勝ち。

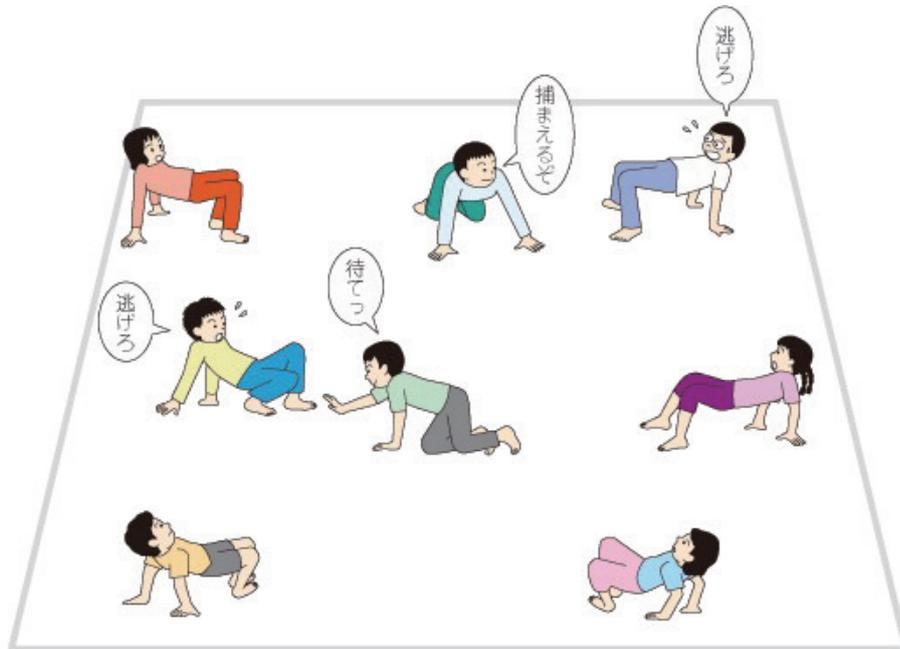
【柔道アレンジ】

- ・子は、列になる際、前の人帯を持ってつながります。
- ・オニは、フェイントを入れながら一番後ろの子をタッチしに行きます。

【期待できる効果】

- ・瞬発力、敏捷性、巧緻性が鍛えられます。
- ・柔道の組手の動きに繋がります。
- ・帯を握る力や力の使い方を学ぶことができます。
- ・握る力が弱いと列が分裂しやすく、強く握ってばかりいても横に振られたときに手が離れやすくなるため、力強く握る場面、腕の力を抜いて動きに対応する場面など遊びながらコツをつかむことができます。
- ・鬼もフェイントのかけ方を学ぶことができます。

■ 蜘蛛（くも）おに



【遊び方】

- ①四つんばいになって行う鬼遊び。
- ②オニを数名決める。オニは背中を上に向けて四つんばいになり、子を追いかける。
- ③子はお腹を上に向けて四つんばいになってオニから逃げる。
- ④子はオニにタッチされたら交代する。

【柔道アレンジ】

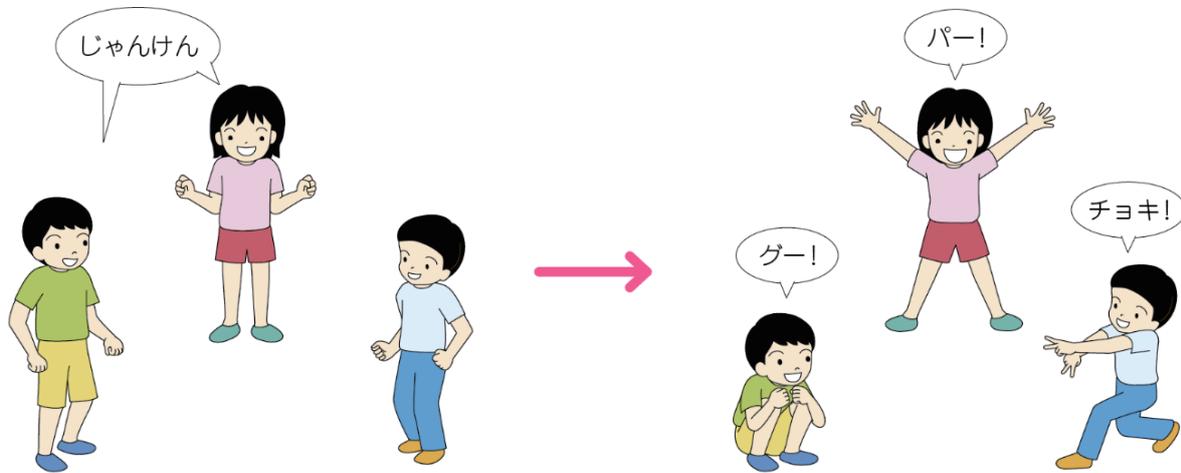
- ・広い柔道場で行います。
- ・畳の目を使い「線オニ」
- ・体勢を変えて様々な種目で行います。例：へび、くま、うさぎ 等

【期待できる効果】

- ・体幹、脚力が鍛えられます。
- ・体勢によって、様々な部位の筋力が鍛えられます。

☆ほかにも、「手つなぎおに」「氷おに」「おしくらまんじゅうおに」「お魚ゲーム」などさまざまな応用ができます。

■カラダじゃんけん



【遊び方】

- ① 2～3人で向き合う。
- ② 「最初はグー、じゃんけんぽん！」の「ぽん！」で、全身でグー・チョキ・パーのポーズをとる。

【柔道アレンジ】

- ・ 負けた人は受け身を取る。
 パーを出して負けた場合：前受け身(膝をついてからでもOK)
 グーを出して負けた場合：後ろ受け身(必ずお尻をついてから転がる)
 チョキを出して負けた場合：前回り受け身または横転からの横受け身
 (前に足を出している方向にゆっくり倒れる)

【期待できる効果】

- ・ 咄嗟(とっさ)の判断
- ・ 楽しみながら受け身の習得

■ 人間お好み焼き



【遊び方】

- ① 「お好み焼き」と「焼く人」を決めます。
- ② 「お好み焼き」は、うつ伏せになります。
- ③ 「焼く人」は、お好み焼きをひっくり返そうとします。
- ④ 「お好み焼き」は、ひっくり返されないようにします。

【柔道アレンジ】 *柔道衣を着ている場合

- ・「焼く人」は、「お好み焼き」の膝と肘の曲がる場所の柔道衣をつかみます。
- ・押したり引いたりするのではなく、上に持ち上げるようにして「お好み焼き」を返します
- ・「お好み焼き」は、「焼く人」の動きに合わせてひっくり返されそうな方向に手や足を出して踏ん張ります。
- ・「焼く人」はフェイントを入れながら「お好み焼き」の踏ん張りが弱い方向を見極めてひっくり返します。

【期待される効果】

- ・全身の筋力が鍛えられます。
- ・柔道衣をつかむ力、相手の体の動かし方を学ぶことができます。
- ・柔道の寝技の練習にもなります。

■ぐるぐるしっぽ取り



【遊び方】

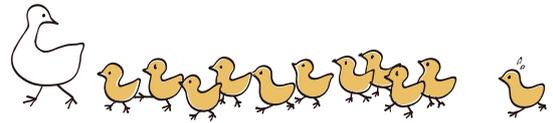
- ①タオルを「取る人」とタオルを取られないように「逃げる人」を決めます。
- ②逃げる人は、タオルをしっぽに見立てて、ズボンの後ろにはさみます。
- ③2人で向かい合って立ちます。
- ④スタートの合図で、2人が左右にグルグル回りながら、取る人はタオルを取ろうとして逃げる人はタオルを取られないように動きます。
- ⑤制限時間(10秒間)内にタオルを取れたら、取る人の勝ちです。タオルを取られなければ、逃げる人の勝ちです。

【柔道アレンジ】(柔道衣着用の場合)

- ・1対1で行うほか、広い柔道場で大人数で行うことができます。
- ・全員が帯にしっぽ(タオルや色紐)をつけ、フットワークよく動きます。
- ・より多くのしっぽを取った人が勝ちとなります。

【期待できる効果】

- ・敏しょう性、巧緻性が鍛えられます。
- ・前や後ろだけではなく横の動きをすることで、素早い足さばきが身につきます。
- ・大人数で行う場合、あらゆる角度からしっぽを取られる可能性があるとともに自身もしっぽを狙いに行くため、前後左右へ意識を向け咄嗟の反応が必要となります。



■ アニマル・カエル・クモ

両手で体を支えることで、転んだときに咄嗟に手を出して大きな怪我を防ぐ体づくりのトレーニングです。

■ クマ

四つん這いの姿勢で、四足歩行の動物の様に前進後退します。



■ カエル

四つん這いの状態から、両手両足を交互に着き飛ぶようにして前進後退します。



■ クモ

上向きで両手両足を着き、お尻を畳から上げて前進後退します。



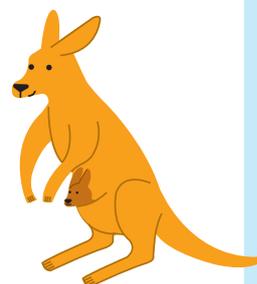
■カンガルー・忍者・ゴリラ

膝・足首を柔らかく使えるようにし、バランス感覚を鍛えるトレーニングです。

■カンガルー

両手を振り、両足跳びで前進後退します。

畳に足が着いている時の膝の角度は、90°を保ちます。



■忍者

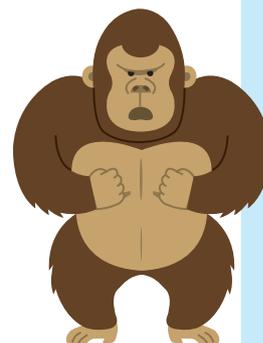
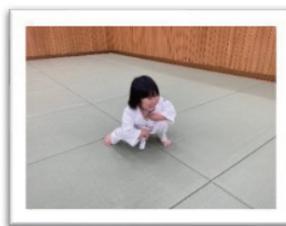
両足で踏みきって飛び、180°回転して着地します。

できるだけ音を立てず、バランスを崩さないよう注意して行います。



■ゴリラ

そんきよの姿勢から手は胸を叩くようにして、足を交互に進め、前進後退します。

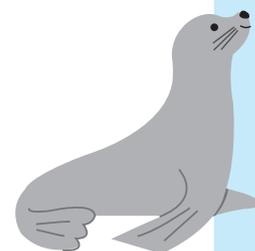


■アザラシ・トカゲ

腕で体を支えることで上手な重心移動に繋がるトレーニングです。

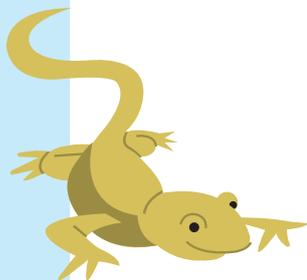
■アザラシ

足を伸ばし腕の力と重心移動を使って、前進後退します。



■トカゲ

両手足で曲げた方の膝と肘がつくようにして、地面を這うように前進後退します。



* 講道館公式 YouTube チャンネル「KODOKAN」にて、「移動を伴う基礎体力養成のトレーニング法」を紹介しています。



移動を伴う基礎体力養成のトレーニング法
(単独動作) - YouTube

引用先・文献リスト

- 1) 厚生労働省:令和3年(2021)人口動態調査死因順位別にみた性・年齢(5歳階級)別死亡数・死亡率(人口10万対)及び割合
- 2)WHO:“Falls”. 2021-04-26.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>
(参照 2022.11.05)
- 3) スポーツ庁:令和3年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果 調査結果概要.
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/toukei/kodomo/zencyo/1411922_00003.html
(参照 2022.11.05)
- 4)Harris, J. A., Jackson, C. M., Paterson, D. G., & Scammon, R. E.
. The measurement of man. Univ. Minnesota Press, 1930.
Edward T. Hall:The Hidden Dimension,1966.
- 5) 文部科学省幼児期運動指針策定委員会:幼児期運動指針ガイドブック .2012.
- 6) 曾我部晋哉:海外の「JUDO」ホントのところ
第10回「サッカー選手の育成に柔道は必要不可欠!？」.まいんど, 20:24,
2019.
- 7) アクティブ・チャイルド・プログラム(公益財団法人日本スポーツ協会)
https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/parentandchildren_07.html
- 8) 「役に立つ少年柔道指導法(DVD付)」(公財)日本武道館 2012年
- 9) 「柔道の基本指導」(公財)全日本柔道連盟 2012年初版

著作メンバー:公益財団法人全日本柔道連盟「子どもの転び方ワーキンググループ」

田中裕之(全日本柔道連盟)、高橋進(大東文化大学)、向井幹博(講道館)、
鎌塚智樹(川越高校)、曾我部晋哉(甲南大学)、菊池としえ(大仁柔道会)、
近藤優子(周南公立大学)