



公益財団法人 全日本柔道連盟

All Japan Judo Federation

B

公認 B 指導員養成講習会

オンデマンド講習ワークシート

令和 3 年度

## 目次

### 1. オンデマンド講義の受講方法

### 2. ワークシート

#### 1). 柔道論 II

#### 2). 安全管理・指導 II

#### 3). 指導者の倫理 II

#### 4). 柔道の科学 II—生理学

#### 5). 柔道の科学 II—栄養学

#### 6). 柔道の科学 II—心理学

#### 7). 柔道の科学 II—運動学

#### 8). マネジメント II

#### 9). 審判規定と審判法 I

#### 10). 指導計画 I—指導計画立案の概要

#### 11). 指導計画 I—指導計画の実施と評価

#### 12). 対象に応じた指導法 I



# 1. オンデマンド講義の受講方法

- 1). 下の QR コードから公認 B 指導員養成講習会「オンデマンド講義ポータル」にアクセスしてください。パソコンなどで QR コードを読めない場合はあらかじめスマートフォンでアクセスしてからリンクをメールや LINE 等でパソコンに読み込んでください。



- 2). ポータルから各講義の教材にアクセスできます。  
各講義は 1～4本の教材があります。B-1 から B-24 までは YouTube 上のビデオ教材へのリンクとなっています。

区分	科目	教材No.	リンク	区分	科目	教材No.	リンク
理論	柔道論II	B-1	<a href="#">講義1</a>	理論	柔道の科学II心理学	B-13	<a href="#">講義1</a>
		B-2	<a href="#">講義2</a>		柔道の科学II運動学	B-14	<a href="#">講義1</a>
	安全管理・指導II	B-3	<a href="#">講義1</a>		B-15	<a href="#">講義2</a>	
		B-4	<a href="#">講義2</a>		マネジメントII	B-16	<a href="#">講義1</a>
		B-5	<a href="#">講義3</a>		B-17	<a href="#">講義2</a>	
		B-6	<a href="#">講義4</a>		実技	審判規定と審判法I	B-18
	指導者の倫理II	B-7	<a href="#">講義1</a>	B-19		<a href="#">講義2</a>	
		B-8	<a href="#">講義2</a>	実習	指導計画I立案	B-20	<a href="#">講義1</a>
	柔道の科学II生理学	B-9	<a href="#">講義1</a>		指導計画I実施と評価	B-21	<a href="#">講義1</a>
		B-10	<a href="#">講義2</a>		B-22	<a href="#">講義2</a>	
	柔道の科学II栄養学	B-11	<a href="#">講義1</a>		B-23	<a href="#">講義1</a>	
		B-12	<a href="#">講義2</a>	B-24	<a href="#">講義2</a>		

- 3). 講習は各教材(講義 1、2)ごとにワークが設定されています。教材 1 つ終了ごとにワークを解答してください。解答はこのワークシートではなく解答用紙に記入してください。
- 4). 動画は YouTube 上で視聴します。再生方法がわからない場合は教材ポータル上の「マニュアル」を参照してください。
- 5). B 指導員資格を取得するにはすべてのワークを完了する必要があります。  
更新講習として更新ポイントを取得するには必要ポイント分のワークを完了する必要があります。
- 6). 必要科目の解答を終えたら解答用紙のみを実施都道府県連盟/協会に提出してください。  
都道府県により科目ごとに採点を行い基準点を満たした科目を合格とします。
- 7). B 指導員資格の取得にはオンデマンド講義の他に課題レポートが課せられます。

## 2. ワークシート

### 1) 柔道論 II

#### 【ワーク1】

柔道の歴史について書かれた下記の文章のうち、正しい内容のものを5つ選びなさい。

- (ア) 嘉納治五郎は柔術修行で学んだことは社会生活へ応用できることに気づいた
- (イ) 初期の柔道はまず技術や制度が整えられ、精力善用・自他共栄の理念はその後に完成した
- (ウ) 嘉納治五郎は柔術修行からまず精力善用の理念を知りその後柔道を創始した
- (エ) 講道館の「五教の技」は実は大日本武徳会でつくられたものである
- (オ) 「固の形」「極の形」などは講道館でつくられた形をベースに大日本武徳会で完成された
- (カ) 嘉納治五郎は柔術の当て身技は乱取り等での使用を禁止した
- (キ) 柔術は流派ごとに技が偏っているため嘉納治五郎はバランスのとれた「五つの形」をつくった
- (ク) 嘉納治五郎は柔道において、技術の向上はあくまで手段で、最終的な目的は人間形成と社会貢献にあるとした
- (ケ) 嘉納治五郎が大学生時代に学んだ柔術は天神真楊流と柳生流であった
- (コ) 嘉納治五郎は1992年に講道館柔道を創始した

#### 【ワーク2】

下記の文章の( )の中にはいる言葉を選択肢の中から選んでその記号を解答欄に書きなさい。

明治後半から昭和初期にかけて武道による( 1 )という国の方針もあって柔道は広く普及していった。学校体育にも取り入れられ中学校や( 2 )でも必修課目となった。太平洋戦争が終わると日本を統治するGHQは( 3 )を禁止したが、柔道に対しては比較的寛容であった。明治時代に講道館から初めて海外派遣された( 4 )はアメリカ大統領に指導するなど大成功を収めた。戦後、まずヨーロッパ柔道連盟が発足したがアルゼンチンが加盟申請してきたことから1951年( 5 )が発足した。

ア. 国際普及	イ. 国威高揚	ウ. 高等学校	エ. 小学校
オ. 学校での武道	カ. すべての武道	キ. 嘉納治五郎	ク. 山下義韶
ケ. 国際柔道連盟	コ. ヨーロッパ柔道連盟		

## 2) 安全管理・指導Ⅱ

### 【ワーク1】

- A. これまでに経験したヒヤリ・ハット事例から学び、実際の柔道指導に活かしていることを挙げなさい。
- B. 柔道事故の実態を、グラフを元に整理し、その事故発生の特徴が認められる理由について、自身の考えを記述しなさい。

### 【ワーク2】

- A. 柔道の頭部外傷(急性硬膜下血腫, 脳しんとう)発生の特徴を整理して詳細に書き出しなさい。
- B. また、頭部を打撲した事案が発生した場合の対応の流れについて、時系列に沿って記述しなさい。

### 【ワーク3】

頸部外傷が発生しやすいのは、柔道におけるどのような場面かを具体的に記述し、その予防策として実施可能なことを列挙しなさい。

### 【ワーク4】

自身関わっている道場について、熱中症予防対策として実践すべき事柄を具体的に列挙して説明しなさい。

## 3) 指導者の倫理Ⅱ

### 【ワーク1】

全柔連倫理・懲戒規程(テキスト P20-21)が定める違反行為 9 つのうち一つを選び、それを防止するための取り組みを説明しなさい。

### 【ワーク2】

愛情を持って行うげんこつは「愛のムチ」で体罰じゃない、という理屈は現在認められていません。なぜ「愛のムチ」であってもダメなんでしょうか？と所属の若手コーチから質問されたとき、あなたならどのように説明しますか？解答欄に説明内容を記入しなさい。

#### 4) 柔道の科学Ⅱ－生理学

##### 【ワーク1】

柔道の練習・試合場面を想定し、「有酸素性の運動」や「無酸素性の運動」はどのような場面で出現しているか、具体的に列挙しなさい。

##### 【ワーク2】

以下の文章を完成させなさい。

骨格筋を構成する筋線維には、収縮速度・力が高いが疲労しやすい( 1 )線維と、収縮速度が遅いが疲労に強い( 2 )線維とがある。

骨格筋線維とATP生成システムの動員パターンを決めるのは、実施する運動の( 3 )である。

パワーを高めるためには( 4 )線維が動員されるような、持久力を高めるには( 5 )が動員されるようなトレーニングをすべきである。

トレーニング効果は( 6 )( 7 )( 8 )の三者が満たされた時に、大きく発現する。

#### 5) 柔道の科学Ⅱ－栄養学

##### 【ワーク3】

自分自身の「推定エネルギー必要量」を算出してください。算出するプロセス(式や計算)を含めて、解答しなさい。

##### 【ワーク4】

以下の文章を完成させなさい。

「ATP生成の材料となる」という点において、スポーツ時に最も重要な栄養素は( 1 )である  
運動後に積極的に摂取すべき栄養素は( 2 )と( 3 )であり、前者の摂取量は過剰にならないように注意し( 4 ) g/kg/day を上限にする

競技前の飲水は( 5 )前には完了

飲水頻度は( 6 )間隔を目指す

吸収効率の観点からは( 7 )%の塩分、( 8 )の糖分を含んだ水分が理想

## 6) 柔道の科学 II 心理学

### 【ワーク1】

以下の( )に適する語句を入れなさい。

#### A. 動機づけ

やる気=( 1 )

動機づけ

- ( 2 )動機づけ … 褒美や罰を与えることで引き出す
- ( 3 )動機づけ … 身体活動本来の楽しみを実感させることで引き出す

#### B. 動機づけの発達段階

自己決定理論

(非自己決定的) → (自己決定的)

外的調整 → ( 4 )調整 → 同一化調整 → 内発的動機づけ

外発的動機づけ

#### C. 自己決定理論に基づく指導者のふるまい

##### 1) 子どもへの対応

例)

不出来に応じた罰を出来高に応じた( 5 )に置き換えるなど、選手の状態に応じて十分に注意しながら行使する工夫が重要

##### 2) 指導者の姿勢

例)

ひとつの課題を達成する道のりを数個のステップに分け、一つ一つをクリアしていく毎に称賛する  
勝利や能力開発を目指すなら、厳しい訓練は必要。しかし、指導者が訓練内容を( 6 )に与えるだけでなく、絶えず選手の( 7 )や出来高を確認しながら、あくまで( 8 )の能力発展の道のりに寄り添う態度が必要

## 7) 柔道の科学Ⅱ－運動学

### 【ワーク1】

運動の質的分析には、キネシオロジー(身体運動学)における質的分析があります。ここでの統合的な質的分析の4つの課題は何かを記載しなさい。

## 8) マネジメントⅡ

### 【ワーク1】

チームとは、組織として建設的な目的を した有機的繋がりを持った「集団」と位置づける事ができる。有機的な集団とはどのような機能を有した集団の事を言うのか説明しなさい。

### 【ワーク2】

競技力向上のチームマネジメントにはトータルデザインされた全体構想が重要である。背景、ニーズ、ミッション、ビジョン、コンセプト、ゴール、スケジュール、財源・予算、評価基準の項目作成のポイントを説明しなさい。



## 9) 審判規定と審判法 I

### 【ワーク 1】

#### A. 映像を見て空欄を埋めなさい。

##### 1) 審判規定の変遷について

1900年に講道館において「( 1 )」が制定された。

1951年に「講道館柔道試合審判規定」が制定された。

1956年に第1回世界柔道選手権大会が開催され、このときに講道館柔道試合審判規程が採用された。

1964年に東京オリンピックが開催され、このときも( 2 )が採用された。

1967年に「国際柔道連盟試合審判規定」が制定された。柔道が国際的な発展を遂げるにつれ、柔道の( 3 )が加速した。また近年では見る側の視点も重要視されるようになり、現在では「安全で」「わかりやすく」「ダイナミックな」柔道の試合が展開されるように、( 4 )のように審判規定の改正が行われている。

##### 2) 試合場

試合場は試合場内と試合場外に( 5 )され、安全を確保するために試合場外に( 6 )の安全地帯を確保することになっている。

##### 3) 服装

服装の規程は、競技が公平に行われるために柔道衣の材質、( 7 )、色に関する規程を設けている。

##### 4) 審判員と役員

審判員はスーパーバイザー及び審判員のサポートを受けている。( 8 )によって繋がっていてスーパーバイザーや審判委員は( 9 )による映像を確認し、審判員に情報を伝える。

また、審判員は( 10 )、時計係、記録係によって補助される。

競技規則に精通した医師が所定の位置に座り( 11 )、疾病、事故に対応できるように準備する。

##### 5) 競技形式

競技形式は試合場、試合時間、試合形式は大会によってあらかじめ定められている。

試合場内で行われる。IJFの公式試合は10m四方の広さである。

試合時間は3分から20分の間である。IJFの大会は現在( 12 )である。日本では小学生は2分、中学生は3分と定めるケースが多い。

試合形式は「技あり」と「一本」による( 13 )と、「反則負け」と「指導」による( 14 )の組み合わせによって定められる。IJFの大会では「技あり」もしくは「一本」のスコアのみで決着がつくとなっている。日本の中学生や高校生の大会では「指導差2」で決着がつく試合形式が定められているケースが多い。

#### B. 立技から寝技の移行について説明しなさい。

## 【ワーク2】

### A 映像をみて空欄を埋めなさい

#### 1) 技の評価について

柔道の技は投技と固技に分かれている。

投技の「一本」は( 1 )、力強さ、背中をつく、相手のコントロールの4つの基準を満たしていることで評価される。技を掛けるか相手が攻撃してくるのを返して勢いと( 2 )をもって仰向けに相手を投げたときに「一本」となる。故意に( 3 )の体勢で着地した場合は「一本」となる。

「技あり」は「一本」の基準のひとつでも満たなかった場合に与えられる。投げられたときに畳に体側がついて状態が「技あり」の基準となる。投げられた時にほぼ同時に両 肘もしくは( 4 )をついた場合は「技あり」となる。( 5 )の肘又は手をついた場合や左右の手をつくのが同時出ない場合は「技あり」にはならない。

固技には抑込技、絞技、関節技がある。現在の審判規定では立ち姿勢での絞技と関節技は禁止となっているので固技はすべて寝姿勢で施される。固技の評価ポイントは a) 試合者の一方が、相手を抑え込み、「抑え込み」の宣告後、( 6 )間逃げることができなかったとき。b) 通常、抑込技、絞技、関節技の結果として、試合者が手又は足で( 7 )叩くか、又は「参った」と言ったとき。c) 試合者の一方が絞技あるいは関節技によって、( 8 )を喪失したとき。以上の3点である。

#### 2) 罰則について

重大な違反行為があった場合は「反則負け」の罰則が与えられる。「反則負け」になる禁止事項は( 9 )項目ある。「反則負け」になった試合者がその後の試合に出場できる禁止事項は( 10 )とヘッドディフェンスの2項目である。「反則負け」となった試合者がその後の試合に出られない禁止事項は相手に危険が及ぶ行為や相手の人格を汚すような行為など12項目ある。

軽微な違反行為があった場合は「指導」の罰則が与えられる。「指導」となる禁止事項は30項目ある。試合場外に出たり相手を場外に( 11 )場合など試合を場内で行わせるための禁止事項、( 12 )のない技を施したり技を掛けてすぐに手を離すような偽装的攻撃を防止するための禁止事項、互いに組み合せて試合を行わせるの組み手に関する禁止事項などがある。

B. 例えば「一本」を取れる技を身につけるために「技あり」をいくつ取っても「一本」にならないという条件をつけた「一本勝負」など、ある目的を達成するために特別ルールを設定した練習形態があります。例で示した方法の他に、どのような目的で、どのようなルールを設定した練習形態があるでしょうか？ひとつ例を挙げてください。

## 10) 指導計画 I—指導計画立案の概要

### 【ワーク1】

A. あなたは、指導計画についてどのように考えますか。

解答用紙の( 必要 ・ 必要ない )のどちらかを○で囲んでください。

B. その理由を3点以上あげて、具体的に説明してください。

### 【ワーク2】

A 「中学期、高校期、シニアのトップレベル選手の相関」の資料をみて、分かることを考えてみましょう。

B この現状を踏まえ、実際に指導計画を作成する際、どのような点に配慮して作成しますか。

### 【ワーク3】

A 「守」「破」「離」の原則について、それぞれあなたの言葉で教えてください。

B 「柔道に上中下三段の別あること」について、上段、中斷、下段それぞれあなたの言葉で教えてください。

C あなたはどのような指導計画を作ろうと思いますか。解答欄に記入してください。

## 11) 指導計画 I—指導計画の実施と評価

### 【ワーク4】

○多角的に評価する

現在あなたが指導する選手を一人選び、4月から現在までの間の評価を行ってください。評価は改善の行動につながるよう、具体的に行ってください。また、それぞれの評価の種類(絶対評価、相対評価、個人内評価)も記入してください。(指導している選手がいない等の場合は、別の選手を選んだり、過去の指導対象者を選んでも可)

【ワーク5】

A 目標を考える

選手A	中学2年 男子 165cm 69kg
実績	小3から柔道開始 2020 年秋 県大会ベスト4 (66kg 級)
スタイル	右組み 得意技: 背負投、体落
体力データ※	50m: 8.8 秒 反復横とび: 41 点 20m シヤトルラン: 48 回 立ち幅跳び: 168cm 握力: 21kg ソフトボール投げ: 27m
傾向	最初は積極的だが、中盤以降受けに回る試合が多い
今後の予定	2021 年 5 月～6 月県地区大会 7 月県大会 8 月全中大会

※参考 平成 30 年度全国新体力調査 中学2年生全国平均

50m 走: 9.3 秒 反復横とび: 42 点 20m シヤトルラン: 52 回

立ち幅跳び: 152cm 握力 16.5kg ソフトボール投げ: 22m

2021 年 1 月 4 日に目標を考えました。変更する場合は【 】内に新目標を書き込んでください。変更するしない、理由も書いてください。

【ワーク6】

週間計画を考える

ワーク5の中学生選手Aについて、以下の指導計画を立てました。評価してみてください。改善点も考えましょう。

<週間計画>

曜日	月	火	水	木	金	土	日
投技打込	◎多	○	休 日	○	◎多	○	休 日
投技の研究	○				○		
投込		○		○	○	○	
投技乱取		◎多		◎多	○	○	
固技打込	○	○		○	○	○	
固技の研究	○				○		
固技乱取	○	◎多		◎多	○	○	
筋トレ(器具無)	○			○			
ランニング		○			○		
試合練習						○	
個別課題追究	○						

・健康観察、準備・整理運動、回転運動、受身、サーキットトレ、固技補助運動等は毎回実施

## 12) 対象に応じた指導法 I

### 【ワーク1】

ジュニア期の柔道指導にとって重要なポイントとは何かを具体的に示してください。

### 【ワーク2】

トップ選手の指導にとって重要なこととは何ですか？貴方の意見を述べてください。