

初 段 試 験 問 題

R5年改正. 学習用

所 属：

柔道の精神：「精力善用」・「自他共栄」

氏 名：

次の『 』内に、人物名・回数・柔道用語等を記入しなさい。

1から5で 5問出題

- 1、講道館柔道の創始者は 『 嘉納 治五郎 』 師範です。
- 2、師範は、「柔道とは、心身の力を最も有効に使用する道である。」と定義され、自分と相手は、互いに『助け合い』・「譲り合い」・「融和協調」して、「共に栄えること」と、相手に「感謝すること」・「敬意を払うこと」を表すため『正しい礼法』、を教えられている。
- 3、柔道の形の名称には『 投の形 』 『 固の形 』 等がある。
- 4、柔道の稽古では、八方の『 崩 し 』で相手を不安定な体勢にし、自分が技を掛けやすく『 作り 』、一瞬のうちに「掛ける」動作を練習します。
- 5、技の判定（国際柔道連盟試合審判規定）（「技あり」2つで「合わせて一本」となる。）

①立ち技における『 一本 』の評価基準

1. スピードがあり、2. 力強く、3. 『 背中が着く 』様（仰向け）に投げ、4. 着地の終わりまでしっかりコントロールしていること。

②抑え込んでいる試合者は、その身体が「袈裟」・「四方」・「裏」の体勢、すなわち「袈裟固」・「上四方固」・『 裏 固 』のような形にならない。

③抑え込みの時間は、「技あり：10秒」・「一本：『 20 』秒」

- 6、反則の判定基準と処置（詳細は、大会の規定による。）・『 2問出題 』

◎講道館柔道試合審判規定（国内規定）

①試合者が軽微な禁止事項を犯した場合に与えられる「指導」を『 2 』回受けると「注意」となる。

- ②試合者が少し重い禁止事項を犯した場合に与えられる「注意」を受けた後、「指導」または「注意」を受けると『 警告 』となる。
この場合、相手に「技あり」を取られたのと同等にみなされる。（ポイントが与えられる）。

◎国際柔道連盟試合審判規定（国際規定）

①禁止事項は、軽微な違反の『 指導 』と、重大な違反の『 反則負け 』に分類される。

- ②1つの試合において、3つ目の指導で『 反則負け 』となる。
「指導」は、相手にポイントを与えない。

- 7、禁止事項を犯した場合の罰則（国際規定）・・・『 3問出題 』

①「両者が立ち姿勢の状態関節技、絞め技を施すこと。」 『 指導 』

③「クロスグリップの場合・帯をつかんだ場合・片襟のみを組んだ場合、等で直ちに攻撃しないこと。」 『 指導 』

④「片足が試合場の外にあり、直ちに攻撃を施さない場合、もしくは直ちに試合場内に戻ってこない場合。」「両足が場外に出た場合。」 『 指導 』
相手によって、押されて試合場の外に出た場合は、相手に罰則が与えられる。

⑤「立ち技」の際、「脚取り」もしくは「下穿きを掴む」行為は、毎回『 指導 』

⑥相手の投げ技に対して、背中から着地することや、スコアを取られることを防ぐため、「故意に頭部を使用する動作」 『 反則負け 』

- ◎ 『 相手を、きれいにあお向けになるように投げられる技を身につけよう。 』