

# 明るく 朗らかで 活力があり、何事にも努力を忘れず、誠実な心づかいと 気配りができる 心身ともに強い柔道選手 になってもらうために

## 柔道の試合だけ強い「スポーツバカ」にならない

きみたちは、所属する中学校、道場、柔道教室などの指導者の下で、心身ともに健全になってもらいたいという願いを込めて、さまざまな指導をいただいていると思います。都中体連柔道競技部活動におけるこの機会を通じて、いろいろと学んでもらいたいこと、確認してほしいことがあるので、よく読んで理解しましょう。

### 1. 礼節をわきまえた「あいさつ」や「返事」が、あたりまえのようにしっかりできること。

学校の教育活動の中で「礼法」指導の項目があるのは唯一、保健体育指導領域にある武道だけです。柔道について、その「礼法」の趣旨を紹介しましょう。

礼は、人と交わることに当たり、まずその人格を尊重し、これに敬意を表することに発し、人と人との交際をととのえ、社会秩序を保つ道であり、礼法は、この精神をあらわす作法である。精力善用・自他共栄の道を学ぶ柔道人は、内に礼の精神を深め、外に礼法を正しく守ることが肝要である。

「礼法」を、広く「挨拶〈あいさつ〉」に置き換えましょう。

初対面でも、慣れ親しんでいても、出会ったときに、元気よく大きな声で挨拶されれば気持ちがよいものです。同時に自分自身も気持ちがうちとけて、そのあとの会話や人間関係がスムーズに進んでいきます。自ら進んでできないことが恥ずかしいことだ、ということを理解しましょう。気持ちよく応対することで、素晴らしい人間関係を築くことができます。体得しましょう。また指導されたことについてしっかりと「返事」をして反応しましょう。

### 2. 自分の行動に節度と責任をもち、もっている力を最大限発揮すること。

みなさんは目標をもって勝ち進んできた競技者です。「柔道選手」から、将来は「柔道家」になってもらいたいと願っています。お世話になった方々に、その恩を返すためにも選手同士が良い影響を与え合い、望ましい友人関係を作りあげてください。誠実に、たくましく成長していくためにも次のことをしっかりと守りましょう。

#### (1) 生活面

- ① 人に迷惑をかけない。人が嫌がる行動をとらない。
- ② 決められた時間を守る。
- ③ 身だしなみを整える。だらしない服装をしない。
- ④ 常に先を見通して、やるべきことを進んで行く。気を配った行動を心がける。
- ⑤ 整理整頓を心がけ、過ごしやすい環境を協力し合ってつくる。
- ⑥ すべての人に挨拶を心がける。

#### (2) 練習面

- ① 声を出す場面、返事をする場面など、旺盛な気力を培うための努力をする。
- ② やるときはやる。休むときは休む。ケガに注意して、決して無理はせず、体調が悪ければ申し出るなど、自他共に健康や安全に気を配る。

#### (3) 試合面

- ① 正しい礼法の所作、動作で試合に臨む。(相手と合わせ、ひと呼吸4呼吸のイメージで上半身は30°ほど腰から曲げ、左前右後の原則にしたがって自然本体で止まり、主審の「はじめ」で臨戦態勢をとってよい。)

以上、日頃の練習を通して学んだことが「柔道」の場面だけでなく、日常の学校生活や家庭生活、社会生活で活かすことが大切です。がんばりましょう！