

## 【事例報告】

### 講道館柔道初段の価値を考える：ベラルーシ国立体育大学の柔道昇級・昇段審査及び修行課程から

仲田直樹<sup>1)</sup>

The Value of Kodokan Judo first dan: From the Judo Promotion Examination and Training Course of the Belarusian State University of Physical Education

Naoki NAKATA<sup>1)</sup>

#### Abstract

The reason why judo continues to develop in countries all over the world today is that it has characteristics that are recognized by people all over the world, and one of them is the dan rank that was created by the idea of Jigoro Kano, the founder of Kodokan judo. Judo federations and organizations not only in Japan but all over the world have their own dan. In this research, we will examine what kind of judo promotion and dan examination is conducted at the Belarusian State University of Physical Education, what kind of training is conducted up to that point, and clarify its characteristics. The purpose of this paper is to present a new concrete proposal for the current Kodokan internal rules for dan promotion in Japan. The author is enrolled in the master's course at the Belarusian Institute of Physical Education, and obtained detailed information on judo promotion and dan examination, as well as the contents of the course, from the instructor in charge. In the first year of the course, 67 nage techniques and 29 gaku-gi techniques prescribed by the International Judo Federation are performed. In the second year, "Gokyo no Waza" is performed. In the third year, "Nage no kata" is practiced, and in the fourth year, "Kata no kata" is practiced. Students who wish to be promoted to Nidan may take the test for the Gata. This is not compulsory. Based on the results of this study, it can be said that the process of obtaining shodan and the examination standards at the Belarusian Institute of Physical Education require a longer training period and higher skills than any other regulations in Japan. It can be said that there is a high respect for black belts in judo. It is hoped that the results of this study will lead to the spread and development of judo in Japan in the future. For this purpose, I would like to investigate and clarify the methods of dan promotion in more countries and regions.

Key words : Jigoro Kano, qualification for promotion, Judo federation, ranking system, black belt

キーワード：嘉納治五郎，昇段資格，柔道連盟，段位制度，黒帯

---

1) 仙台大学

〒989-1693 宮城県柴田郡柴田町船岡南 2-2-18

## 1. 緒言

光本（2003）は今日、柔道が世界各国で発展の一途をたどるのは、世界の人々が認める特質を備えているからであり、その中の1つとして、講道館柔道創始者である嘉納治五郎師範（以下「嘉納」と略す）の発案によって創られた段位があると述べている。段位制度はわが国のみならず世界各国／各地域の柔道連盟及び組織が独自に有している。

ベラルーシ共和国（以下「ベラルーシ」と略す）の高等教育機関であるベラルーシ国立体育大学（以下「ベラルーシ体育大」と略す）は、ベラルーシ国内で唯一の体育専門大学であり、初等・中等教育機関を含めた全ての教育機関で唯一、柔道を授業で取り扱っている大学である。筆者は同大修士課程に2021年5月現在在籍している。

ベラルーシ体育大での柔道の授業数は、入学から卒業までの4年間で438コマ（1コマ=90分）にも及ぶ。日本のような単位制度ではなく、初等・中等教育と同じように授業が固定されている。柔道のコマ数は4年間ほぼ均等に4分割され100～120コマ／年となっている。

柔道を専門に学びに入学してくる学生は毎年約10名ほどであり、そのほとんどが将来柔道のコーチになることを希望している。なお、大学入学までにクラブ等で柔道の修行をしていない者は、柔道専攻の学類に入学することができない。2018年の柔道専攻の入学生は、男子11名、女子3名であった。入学時点で初段取得者、つまり黒帯は1名のみであった。

ベラルーシ体育大では、原則として卒業までに初段の取得が義務付けられている。しかし、初段を取得できるのは、3年後期となっている。1・2年の間に全ての投げ・固技を一から学び直し、一つの技に対して多種多様な入り方や連絡技を学ぶ。そして、3年後期によりやく、初段取得のため、五教の技、投の形（15施技）の試験を受験できる権利が与えられる。

このように、すでに入学前に柔道の修行を積んできた学生が、さらに3年近くの時間をかけて柔道を学び、ようやく初段の受験資格が得られることは、柔道の初段に対し、高い尊敬の念があるといえ、価値の高いものとして取り扱われていることがわかる。

他方、日本では、講道館昇段資格に関する内規（online）に「講道館又は推薦する団体が実施する実技試験において合否の判定を受ける」とあるため、各団体によって審査方法が異なり、日本国内で初段審査の基準が統一されていない。この件については、瀧本（2016）も指摘しており、地方・地区柔道会で講道館昇段内規の解釈が違い、実際には講道館昇段内規に沿った昇段は行われていないと述べている。

そしてこの事実は、柔道を専門としない大学生でも段位を取得しやすい環境を生み、柔道の段位が軽んじられているのではないかと危惧する。さらに、年齢においても満14歳で初段の受験資格が得られるため、中学から柔道を始めても、早い生徒であれば1年ほどの修行で初段を取得できる。

日本発祥の柔道の段位が、外国で格式の高いものとなっている今日、日本国内においても、適正な審査基準を設け、重みのある段位制度となることを願う。

本研究では、海外でどのような柔道昇級・昇段審査が行われているのか、それまでどのような修行が行われているのか実態調査するため、筆者が在籍するベラルーシ体育大を事例にその内容を明らかにすることを目的とする。

## 2. 方法

### 2.1 調査方法

筆者はベラルーシ体育大の修士課程に在籍しており、担当教員より柔道昇級・昇段審査、及び授業内容の詳細な情報を得た。また、授業に参加し、学生の取り組みに関しても観察した。なお、本稿で用いる柔道の投技・固技の名称は、ベラルーシ体育大で使われている用語をそのまま掲載した。そのため、公式な名称でない場合もある。

### 2.2 本研究の限界

講道館昇段資格に関する内規に記載されているとおり、昇級・昇段のための審査内容は各地区に委ねられ、さらにその方法は毎回異なる場合がある。そのため、その内容を把握することが困難であり、ベラルーシ体育大との正確な比較検討はできなかった。

## 3. 結果

### 3.1 1年次の学修・試験内容試験

ベラルーシ体育大の柔道の実技授業は、立礼で始まり、簡便なウォーミングアップ、補強トレーニングが行われる。次に、担当教員が今日のテーマである投技もしくは固技の解説を行う。実戦形式の乱取りはほとんど行われない。授業時間の半分は、各自の自主練習時間に充てられる。

1年前期では、国際柔道連盟により定められた67本の投技（手技16本・腰技10本・足技21本・真捨身技5本・横捨身技14本）と、固技29本（抑込技9本・絞技11本・関節技9本）を学修する。

1年後期では、前期で学修した投技と固技を復習する。さらに、全ての投技において、相手の動き、体型に合わせて、いくつかの異なる組み方、手足の使い方から試技を施す方法を学修する。また学生は、後期の授業を全て終わると6級を受験することになる。

6 級（白帯）			
立技			
構え	進退	受身	体さばき
自然本体	すり足	後受身	右足前さばき、左足前さばき
右自然体	継ぎ足	横受身	右足後ろさばき、左足後ろさばき
左自然体		前受身	右足前回りさばき、左足前回りさばき
自護本体		前回受身	右足後ろ回りさばき、左足後ろ回りさばき
右自護体			
左自護体			
組み方			
右自然体組み方、左自然体組み方、右自護体組み方、左自護体組み方			
崩し			
八方の崩し			

Figure 1 Test contents of the sixth grade

6 級の試験内容は図 1 の通りである。立技の構え（自然本体、右自然体、左自然体、自護本体、右自護体、左自護）、進退（すり足、継ぎ足）、受身（後受身、横受身、前受身、前回受身）、体さばき（右足前さばき、左足前さばき、右足後ろさばき、左足後ろさばき、右足前回りさばき、左足前回りさばき、右足後ろ回りさばき、左足後ろ回りさばき）、組み方（右自然体組み方、左自然体組み方、右自護体組み方、左自護体組み方）、崩し（八方の崩し）である。

### 3.2.2 年次の学修・試験内容試験

2 年前期では、初段の試験項目でもある五教の技を行う。初段の試験項目は図 2 の通りである。

初段（黒帯）	
五教の技	
第一教	出足払、膝車、支釣込足、浮腰、大外刈、大腰、大内刈、背負投
第二教	小外刈、小内刈、腰車、釣込腰、送足払、体落、払腰、内股
第三教	小外掛、釣腰、横落、足車、跳腰、払釣込足、巴投、肩車
第四教	隅返、谷落、跳巻込、掬投、移腰、大車、外巻込、浮落
第五教	大外車、浮技、横分、横車、後腰、裏投、隅落、横掛
投の形	
手技	浮落、背負投、肩車
腰技	浮腰、払腰、釣込腰
足技	送足払、支釣込足、内股
真捨身技	巴投、裏投、隅返
横捨身技	横掛、横車、浮技

Figure 2 Test contents of the first dan

2年後期では,5級から1級までに昇級審査の内容を学修する.また,これらの内容を後期期末試験で実施し,それぞれ10点満点の計50点で評価される.

5級(黄帯)		
立技		
投技	返し技	連絡技
出足払、膝車、支釣込足、浮腰	燕返	大内刈→背負投
大外刈、大腰、大内刈、背負投		大腰→大内刈
固技		
抑込技	逃れ方	
袈裟固、肩固、横四方固	袈裟固から逃れる①、②	
縦四方固、裏固	横四方固から逃れる①、②	

Figure 3 Test contents of the fifth grade

5級の試験内容は図3の通りである.立技の投技8つ(出足払,支釣込足,大外刈,大内刈,膝車,浮腰,大腰,背負投),返し技1つ(燕返),連絡技2つ(大内刈→背負投,大腰→大内刈),固技の逃れ方4つ(袈裟固から逃れる①・②,横四方固から逃れる①・②),抑込技(袈裟固,肩固,横四方固,縦四方固,裏固)である.

4級(オレンジ帯)			
立技			
投技		返し技	連絡技
小外刈	小内刈	大内返	大内刈→内股→縦四方固
腰車	釣込腰	体落→小外刈	小内刈→腰車→袈裟固
送足払	体落		
払腰	内股		
固技			
抑込技	関節技	絞技	逃れ方
上四方固	腕挫十字固	逆十字絞	袈裟固から逃れる
後袈裟固	腕絨		後袈裟固から逃れる
浮固			上四方固から逃れる
			逆十字絞から逃れる
			十字絞から逃れる

Figure 4 Test contents of the fourth grade

4級の試験内容は図4の通りである。立技の投技8つ（小外刈、腰車、送足払、払腰、小内刈、釣込腰、体落、内股）、返し技2つ（大内返、体落→小外刈）、連絡技2つ（大内刈→内股→縦四方固、小内刈→腰車→袈裟固）、固技の抑込技3つ（上四方固、後袈裟固、浮固）、関節技2つ（腕挫十字固、腕緘）、絞技1つ（逆十字絞）、逃れ方5つ（袈裟固から逃れる、後袈裟固から逃れる、上四方固から逃れる、逆十字絞から逃れる、十字絞から逃れる）である。

3級（緑帯）			
立技			
投技		返し技	連絡技
小外掛	釣腰	払腰返	大内刈→小外掛→横四方固
横掛	足車	大外返	小内刈→体落→後袈裟固
払釣込足	跳腰	内股すかし	小内刈→大内刈→払釣込足→上四方固
巴投	肩車	内股→小外掛	釣腰→大内刈→内股→縦四方固
固技			
絞技	関節技	返し技	連絡技
裸絞	腕挫腕固	縦四方固を腕緘で返す	腕挫十字固→浮固→腕挫十字固
片羽絞	腕挫腋固	逆十字絞を腕挫十字固で返す	
片手絞			
並十字絞			
片十字絞			

Figure 5 Test contents of the third grade

3級の試験内容は図5の通りである。立技の投技8つ（小外掛、横掛、払釣込足、巴投、釣腰、足車、跳腰、肩車）、返し技4つ（払腰返、大外返、内股すかし、内股→小外掛）、連絡技4つ（大内刈→小外掛→横四方固、小内刈→体落→後袈裟固、小内刈→大内刈→払釣込足→上四方固、釣腰→大内刈→内股→縦四方固）、固技の絞技5つ（裸絞、片羽絞、片手絞、並十字絞、片十字絞）、関節技2つ（腕挫腕固、腕挫腋固）、返し技2つ（縦四方固を腕緘で返す、逆十字絞を腕挫十字固で返す）、連絡技2つ（腕挫十字固→浮固→腕挫十字固、腕挫十字固→縦四方固）である。

2 級（紫帯）			
立技			
投技		返し技	連絡技
隅返	谷落	小内返	大外刈→足車→袈裟固
跳巻込	掬投	腰技→移腰	内股→谷落→腕挫十字固
移腰	大車	背負投→谷落	大外刈→支釣込足→横四方固
外巻込	浮落	掬投→大内刈	内股→隅返→縦四方固
			小内刈→巴投→腕挫十字固
固技			
絞技	関節技	返し技	連絡技
突込絞	腕挫三角固	突込絞→腕挫膝固	送襟絞→腕挫十字固
両手絞	腕挫腹固	両手絞→腕緘	片羽絞→縦四方固
袖車絞	腕挫手固	横四方固→腕挫三角固	三角絞→崩上四方固
送襟絞	腕挫膝固	縦四方固→袖車絞	逆十字絞→縦四方固
三角絞	腕挫脚固		

Figure 6 Test contents of the second grade

2 級の試験内容は図 6 の通りである。立技の投技 8 つ（隅返,谷落,跳巻込,掬投,移腰,大車,外巻込,浮落）, 返し技 4 つ（小内返,腰技を移腰で返す,背負投を谷落で返す,掬投を大内刈で返す）,連絡技 5 つ（大外刈→足車→袈裟固,内股→谷落→腕挫十字固,大外刈→支釣込足→横四方固,内股→隅返→縦四方固,小内刈→巴投→腕挫十字固）,絞技 5 つ（突込絞,両手絞,袖車絞,送襟絞,三角絞）,関節技 5 つ（腕挫三角固,腕挫腹固,腕挫手固,腕挫膝固,腕挫脚固）,固技の返し技（突込絞→腕挫膝固,両手絞→腕緘,横四方固→腕挫三角固,縦四方固→袖車絞）,固技の連絡技 4 つ（送襟絞→腕挫十字固,片羽絞→縦四方固,三角絞→崩上四方固,逆十字絞→縦四方固）である。

1 級（茶帯）			
立技			
投技		返し技	連絡技
大外車	浮落	小内刈→出足払	出足払→体落、送足払→大外刈
横分	横車	腰技→裏投	内股→大内刈、体落→大外落
後腰	裏投	双手刈→引込返	一本背負投→小内巻込、体落→大内刈
隅落	横掛	腰技→後腰	大外刈→小外掛、支釣込足→小外刈
		隅落→浮落	
		腰車→横車	
		大外刈→移腰	
		裏投→大外刈	
固技			
投技→腕挫十字固、横分→逆十字絞または片十字絞			

Figure 7 Test contents of the first grade

1級の試験内容は図7の通りである。立技の投技8つ（大外車、浮落、横分、横車、後腰、裏投、隅落、横掛）、返し技8つ（小内刈→出足払、腰技→裏投、双手刈→引込返、腰技→後腰、隅落→浮落、腰車→横車、大外刈→移腰、裏投→大外刈）、連絡技8つ（出足払→体落、送足払→大外刈、内股→大内刈、体落→大外落、一本背負投→小内巻込、体落→大内刈、大外刈→小外掛、支釣込足→小外刈）、固技で投技から腕挫十字固、横分から逆十字絞または片十字絞である。

### 3.3.3・4年次の学修・試験内容

図8は授業の様子を写したものである。3年前期では、投の形を学修する。投の形は図2で示したように、講道館柔道の投の形と同じ形式を用いる。3年後期では、2年次に学修した五教の技とともに投の形の復習を行い、期末試験、兼昇段試験に備える。



Figure 8 A class in session

4年では、1年を通じて講道館柔道の固の形を学修する。希望する学生は、学年末に固の形の試験を受け、式段に昇段することができる。強制ではない。

## 4. 考察

### 4.1 修行期間

昇級・昇段審査の内容もさることながら、注目すべきは受験資格を得るまでの学修時間（修行期間）であろう。1年間で100～120コマ行われる柔道の授業（座学も含む）を3年間行った後、ようやく初段取得の資格が得られる。

ベラルーシ体育大では、なぜ初段取得までこれだけの長い時間をかけるのかと担当教員に問うと、「彼



らは将来、柔道のコーチを目指しているから」と端的な回答が返ってきた。つまり、コーチになり黒帯を締めるということは、全ての投技・固技について説明ができることは当然であり、実践できなければいけないということを意味する。このことは、彼らが黒帯に対し、価値の高いものとして考えているといえる。

講道館昇段内規では、秀・優・良・可に区分され、それぞれ修行期間が設けられているが、実際はやはり曖昧である。嘉納（1983）は段位制度に関し、「修行者各人の修得した技術の水準や技能と人格を合わせて柔道修行の進歩の段階が示されたもの」と述べている。具体的なこれらの要件を満たすためには最低でも2年の修行期間を設けることが適切ではないかと考える。

#### 4.2 審査内容

ベラルーシ体育大の初段審査内容に関しては、日本でもこれだけの課題を課している地域はないだろう。講道館昇段内規にも「投の形のうち、手技・腰技・足技」と記載されており、さらには「昇段候補者の審議は、修行状況、試合成績等を記述した書類資料によるだけではなく、実技、筆記、口頭試問等の考査を併せて行うことができる。」とあるため、投の形の実技試験が必修でないことがわかる。つまり、投の形の真捨身技と横捨身技がないばかりか、実技試験を必ずしも行う必要はないとも解釈できる。

地域によって取得条件が異なる資格に、価値の高いものがあるだろうか。また、光本ら（2003）は各都道府県における昇段資格の内規が、修行者に明確にされていないことを示唆している。まずは、試験内容の統一と厳しい課題を求めたい。

嘉納は「技術は勿論、歩合柔道に関する理解、その人の人格及び一般の素養、柔道に関する功績等も考慮の中に加えて決定する」（老松、1970）と述べている。満14歳、つまり早い生徒は中学2年4月で初段の試験が受験可能となるが、嘉納が求める要件を満たすためには早すぎはしないだろうか。たしかに、中学校生活の間で黒帯を取得できることは、生徒たちの目標やモチベーションとなる。また、中学校から柔道を初める生徒にとっては入部の動機にもなるだろうが、今一度、議論する必要があるだろう。

#### 5. 結論

本研究の目的は、ベラルーシ体育大で行われている柔道昇級・昇段審査の内容を明らかにすることである。本研究結果から、ベラルーシ体育大で行われている初段取得までの過程及び審査基準は、日本で行われているどの規定よりも長い修行期間と高い技能が求められていると考えられる。それは、柔道の黒帯に対し高い尊敬の念があるといえる。

光本（2003）は「昇段方法の改正・昇段料金の統一、段位の資格制度など、柔道が更に普及・発展するためには、今後の柔道界の大きな課題としてとらえていかなければならない」と述べている。本研究の結

果が今後少しでも日本柔道界の普及・発展に繋がることを期待したい。そのためにも、さらに多くの国や地域の昇級・昇段方法を調査し明らかにしていきたい。

#### 参考文献

嘉納治五郎（1983）嘉納治五郎著作集第二巻.五月書房,東京,p82.

講道館（online）講道館昇段資格に関する内規 7（2）.

光本健次・佐藤宣践・恩田哲也・宇津浩（2003）講道館柔道段位問題について（その1）：大学生の価値観の変化.東海大学紀要,体育学部,33：1-19.

光本健次・佐藤宣践・小河原慶太・今村貴幸・宇津浩（2006）講道館柔道段位問題について（その2）：社会人を対象にして.東海大学紀要,体育学部,36：129-133.

老松信一（1970）柔道百年.時事通信社,東京,pp.47-48.

瀧本誠（2016）ドイツ連邦共和国における柔道の普及策についての一考察.駒澤大学総合教育研究部紀要.（10）,227-244.

（2021年5月21日受付 / 2021年7月14日受理）