

柔道の授業における関節技の教育効果に関する研究

林 弘典¹⁾ 石川 美久²⁾ 生田 秀和³⁾Study on the Educational Effectiveness
of Joint Techniques in Judo Classes

Hironori HAYASHI Yoshihisa ISHIKAWA Hidekazu SHODA

Abstract

This study aimed to examine the educational effectiveness of joint techniques in judo classes. A survey was conducted for 150 university students who had attended a judo class at a physical education teacher training university in the Kansai area, after the students had been taught a joint technique (*Udehishigi-juji-gatame*). The results revealed the following.

1. Many respondents (117; 78.0%) answered that they enjoyed learning joint techniques.
2. Many respondents (130; 86.7%) answered that learning joint techniques was difficult.
3. Many respondents (118; 78.7%) answered that they could safely perform *Randori*, incorporating joint techniques.
4. Many respondents (102; 68.0%) answered that they enjoyed *Randori* using joint techniques.
5. Most of the respondents (145; 96.7%) answered that they could understand the dangers of joint techniques.
6. Many respondents (134; 89.3%) answered that it was painful when they were taught joint techniques.
7. Most of the respondents (143; 95.3%) answered that they could understand the pain and suffering of others through the study of joint techniques.
8. Most of the respondents (147; 98.0%) answered that through the study of joint techniques, they could understand that judo has aspects of martial arts (to kill and injure people).
9. Many respondents (130; 86.7%) answered that joint techniques were useful for self-defense.
10. Most of the respondents (136; 90.7%) answered that there was a need to learn joint techniques to understand human pain and suffering and that judo has a martial arts (killing and injuring people) aspect.

These results suggest an educational effectiveness of joint techniques in judo classes. It is necessary to verify whether learning joint techniques can enhance the ability to consider the opponent's position and act accordingly. As some participants did not believe or understand the educational effectiveness of joint techniques in judo classes, it is necessary to carefully consider the introduction of joint techniques in judo classes at junior high schools and high schools in the future.

1) スポーツ学部 2) 大阪教育大学 3) 大阪体育大学

Key words : *Budo*, judo class, joint techniques, *Udehishigi-juji-gatame*, educational effectiveness

キーワード：武道，柔道授業，関節技，腕挫十字固，教育効果

I 緒言

柔道の技術は投技，固技，当身技の3つに分類される。投技は立技と捨身技の2つに分けられる。立技は立ち姿勢で施す技であり，手技，腰技，足技の3つがある。捨身技は身体を捨てて投げる技であり，身体を真後ろに投げ捨てて掛ける真捨身技と横方向に投げ捨てて掛ける横捨身技の2つが存在する。固技は相手を仰向きにして抑える抑技（抑込技），主として両手を働かせて相手の頸などを圧する絞技，相手の関節を逆にしたり捻ったりする関節技（肘関節のみ）の3つに分類される。当身技は相手の急所を打ち，突き，蹴るなどして相手に苦痛を与え，自由を失わせしめ，また死に至らしめる技である（松本，1994）。なお，試合では，当身技は使われることはない。危険な技は「形（かた）」として行われており，実際に打撃を加える寸前で動作は止められている（講道館，online 1）。

中学校や高校の柔道の授業では，学習指導要領で定められた立技と抑技が学習されている。これに加えて礼法や受身を学習するために限られた技しか学習することができない。特に固技の学習においては，一部の技術しか触れていないといえる。柔道が単に相手を投げて抑えるだけの競技であると誤解されないように，柔道の技術を網羅的に体験できるプログラムが必要であるかもしれない。

中学校や高校の柔道授業に関する研究では，学習指導要領で定められた学習内容や授業内容を検討する研究が行われている（興儀，2012，2016）。今後の柔道授業における提言はなされているが（林ほか，2021，2022a），学習指導要領で扱われていない技，例えば禁じ技である絞技や関節技から新たな教育効果

を模索する研究は行われていない。学習指導要領の改訂に向けて，禁じ技も含めて柔道授業の教育効果を高められる内容を柔軟に検討することは重要であると考ええる。

絞技や関節技の教育効果について，①絞技と関節技の学習は，投技や抑技よりも柔道が武技，武術（人を殺傷する技術）から発生した我が国固有の文化であることを学習者に実感させやすい，②危険な技を理解することによって，教員になった時に生徒に危険な行為をさせないように指導できる，③柔道全体の技術を理解することに役立つ，④自分が絞技と関節技をされることによって，人の痛みを理解することができると指摘されている（林ほか，2022b）。このことから，絞技や関節技の学習は，学習指導要領における人間性を高めたり，武道（柔道）が武技，武術から発生した我が国固有の文化であることを深く理解させるなど教育効果が期待できる。しかし，この見解は推論に過ぎず，実際に絞技や関節技を体験した者に調査されたデータではない。

そこで本研究の目的は，柔道の授業における関節技の教育効果を検証することとした。なお，関節技と絞技は全く技術体系が異なることから，本研究は関節技の教育効果のみを検証することとした。

II 方法

1. 対象者

関西地区の教員養成系大学において，柔道の授業を履修した大学生336名にアンケートを実施した。そのうち1つでも無回答があった回答を除外した結果，有効回答者数は150名（男子119名，女子31名），有効回答率44.6%となった。なお，未成年は対象者の中

に含まれていない。

2. 調査時期

2021年7月に前述の大学の柔道の授業において、授業を担当する柔道専門家が関節技（腕挫十字固）を対象者に指導した後にアンケートを実施した。対象者には、研究内容について十分に説明を行い、同意を得てアンケートを実施した。

3. 関節技を指導する柔道専門家の能力

柔道の授業を担当した柔道専門家3名は、柔道の技術や知識、指導に精通している（表1）。彼らは全日本柔道連盟公認A指導員（指導者を養成するために必要とされる程度の高度な指導力を有する者）や日本スポーツ協会公認スポーツ指導者柔道コーチ（1あるいは3）を有し、柔道の高段者（六段あるいは七段）である。また、全日本柔道連盟公認A審判員ライセンス（全日本柔道連盟が主催、主管する全国的大会の審判員となる資格）、あるいは全日本柔道連盟公認B審判員ライセンス（地区柔道連盟（連合会・協会）が主催、主管する大会の審判員となる資格）を有している。さらに、全日本柔道連盟の強化におけるコーチや試合分析スタッフの経験を有し、現在も大学柔道部の指導をしている。

4. 関節技の選定

以下に示したように、講道館の固技の分類に基づくと、関節技は10種類存在する（講道館, online 3）。柔道の授業を担当した柔道専門家3名が検討した結果、安全性を考慮して腕絨、腕挫三角固、足絨の3つの関節技を選定から除外した。その理由は、現在の柔道の試合や練習における関節技は、肘関節のみを捻ったり伸ばしたりして負荷を与えることが許されているが、この3つの技は肘関節以外に負荷が加わる危険があるからである。具体的には、腕絨を施技した際に肘関節ではなく肩関節に負担が掛かる危険性がある。腕挫三角固は相手の首に脚を巻き付けて掛けるために、絞技と関節技が同時に施される危険性がある。足絨は膝関節に負荷を与える技であり、柔道の試合で禁止されている。

次に残った7種類の技のうち、関節技を指導する柔道専門家3名が安全性の高さ、技術修得の容易さを検討した結果、腕挫十字固を指導する技とした。選定した腕挫十字固は、柔道の試合でよく見かける技であり、プロレスや総合格闘技、柔術で使われる技で認知度が高く、対象者は比較的興味を持って学習することが期待される。

（1）腕絨（うでがらみ）

仰向けの相手の右側から、左手で相手の左手首を握り、右手で相手の上腕の下を通して

表1 柔道専門家の能力について

No.	段位	指導者資格	審判員資格	日本国内の主な競技成績	全日本強化コーチ・スタッフ経験
1	七段	A指導員, 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 柔道コーチ3	Aライセンス	講道館杯全日本体重別選手権大会 [†] 出場	全日本強化コーチ・全日本柔道連盟強化委員会科学研究部 ^{††††}
2	七段	A指導員, 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 柔道コーチ1	Bライセンス	講道館杯全日本体重別選手権大会1位, 全日本選抜柔道体重別選手権大会 ^{††} 1位, 元全日本強化選手 ^{†††}	全日本強化コーチ
3	六段	A指導員, 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者 柔道コーチ1	Aライセンス	講道館杯全日本体重別選手権大会1位, 全日本選抜柔道体重別選手権大会2位, 元全日本強化選手	全日本柔道連盟強化委員会科学研究部

[†] 高校・大学・社会人のトップアスリートが選抜されて出場するオリンピックや世界選手権の第一次選考会

^{††} 講道館杯全日本体重別選手権大会から原則的に8名が選抜されるオリンピックや世界選手権の最終選考会

^{†††} 1階級に約8名が指名される日本のトップ選手であり、国際大会に派遣される選手

^{††††} 国際大会の撮影や試合分析など日本代表選手をサポートするスタッフ

自分の左手首を握って肘関節を捻って制する技である。

(2) 腕挫十字固 (うでひしぎじゅうじがため)

仰向けの相手の右側から、両手で相手の右手首を握り、両ももで上腕を挟んで肘関節を伸ばし圧して制する技である。

(3) 腕挫腕固 (うでひしぎうでがため)

仰向けの相手の右側から、頸と右肩で相手の左手首を挟み、両手で肘関節を伸ばし圧して制する技である。

(4) 腕挫膝固 (うでひしぎひざがため)

相手の前から、左腕で相手の右腕を抱え、左膝で肘関節を押して伸ばし圧して制する技である。

(5) 腕挫腋固 (うでひしぎわきがため)

相手の右手首を両手で握り、腕を左腋に挟んで肘関節を伸ばし圧して制する技である。

(6) 腕挫腹固 (うでひしぎはらがため)

相手の右側から、右手で相手の右手首を握り、腕を腹部にあて、肘関節を伸ばし圧して制する技である。

(7) 腕挫脚固 (うでひしぎあしがため)

うつ伏せの相手の右側から、右足を相手の右腕に引っ掛けて肘関節を伸ばし圧して制する技である。

(8) 腕挫手固 (うでひしぎてがため)

相手の右側から、左腕を相手の右腋下を通して相手の左前襟を握り、右手で相手の右手首を握って、肘関節を伸ばし圧して制する技。また、うつ伏せの相手の手首を片手又は両手で握り、背部へ回して肘関節を捻って制する技である。

(9) 腕挫三角固 (うでひしぎさんかくがため)

頸と右腕を両脚で挟み、右足を左膝裏に掛け、三角状に固め、肘関節を捻り又は伸ばし圧して制する技である。

(10) 足臑 (あしがらみ)

相手の前から、左足を相手の両脚の間を通し、右脚を後ろから巻くようにして前へ出し、相手の下腹部の前へ突っ込み、膝関節を伸ばし圧して制する技である。

5. 腕挫十字固の指導

関節技を指導する柔道専門家は、3つの指導書(竹内, 1988; 醍醐, 2001; 小俣, 2004)を参考に腕挫十字固の指導を行った。これらの指導書の著者は、いずれも講道館の指導員として活躍された柔道専門家であり、国内外における初心者からオリンピックレベルの選手を指導した経歴や卓越した指導能力を有している。なお、講道館とは、1882(明治15)年に嘉納治五郎師範によって創設され、世界約200の国と地域で行われている講道館柔道の総本山であり、講道館柔道を指導研究教授してその普及発展を図り、国民、特に青少年の心身鍛錬に貢献することを目的とした公益財団法人である(講道館, online 2)。

対象者に関節技を学習する際に、関節技を指導する柔道専門家に加えて柔道部員の学生やSA(Student Assistant)など柔道熟練者(二段以上)を補助者として配置し、複数名体制で安全に配慮して指導を行った。また、関節技を学習する際に、①技を掛ける者は急に肘を伸ばさないこと(ゆっくりと肘を伸ばすこと)、②技を受ける者は肘が少し痛くなり始めたら早めに「参った」の合図をする(相手を二度以上軽く叩く)こと、③技を掛ける者は技を受ける者の「参った」の合図があったら、関節技を瞬時に外すことを徹底した。

対象者の中には、保健体育科教員を目指す



図1 腕挫十字固の学習の様子

学生も存在するために、関節技を中学校や高校の授業で指導しても良いと誤解する可能性がある。そのため中学校や高校の学習指導要領（文部科学省，2016，2017）では、関節技は禁じ技であり、中学校や高校の柔道の授業では取り扱われていないことを繰り返して説明した。

6. 質問内容の作成

関節技を指導する柔道専門家3名が柔道の授業における関節技の教育効果を検証するための質問内容を作成した（表2）。その検討資料として、絞技や関節技の指導効果に関する論文（林ほか，2022b）と武道・武術に関する著書（田中ほか，2000，中林，2007）を参考にした。その中でも、林ほか（2022b）の論文にある絞技や関節技の指導効果に関する次の記述に着目した。

「絞め技や関節技は柔道の技術の中にあり、学習指導要領にある武道（柔道）が武技，武術（人を殺傷する技術）から発生した我が国固有の文化であることを投げ技や抑え技よりも実感させることができるからです。また、教員養成の学生に対する授業であるために、どのような形になったら危ないのかを理解させることに役立ちます。そして、彼らが教員になって柔道を指導する際に、生徒が絞め技や関節技に似たような行為をしていたら止めることができます。さらに、近年、暴力・暴言・ハラスメント・体罰・虐待・いじめ・SNSによる誹謗中傷など人に身体的・精神的な苦痛を平気で与える事件が多くなったように感じます。自分が人から痛みを受けた経験が少ないために人を傷つけてしまうことが原因の1つであると考えられます。柔道の授業において、学生がお互いに絞め技や関節技を掛けたり掛けられたりすることによって、人の痛みや苦しさを少しでも理解できるようになると思います。つまり、本学の行動指針（忠恕）である人の立場になって考え行動できることを合わせて指導しています。以上の3つの点

で学習させています。」

7. 統計処理

柔道の授業における関節技の教育効果を検証するための質問について、対象者は「はい」「いいえ」「分からない」の中から1つを回答した（表2）。次に質問ごとに回答者数を集計して χ^2 検定を行った（田中・山際，1989；田中，1996）。統計処理には、表計算ソフトMicrosoft Excel 2019を用いて検定の有意水準は5%未満とした。

8. 倫理的配慮

本研究は、びわこ成蹊スポーツ大学学術研究倫理専門委員会における研究倫理審査で承認されたものである（成ス大第16号）。本研究の実施にあたり、文部科学省・厚生労働省の「人を対象とする医学系研究に関する倫理指針」を遵守した。また、原稿の記述や図・表・写真等にある個人名や地域名は判別できないように倫理的配慮を行った。

Ⅲ 結果

表2は、柔道の関節技における教育効果について集計した結果である。

No.1の「関節技の学習は楽しかったですか？」において、 χ^2 検定の結果、「はい」と回答した人数の割合（117名，78.0%）は有意に高かった（ $\chi^2(2) = 134.7$, $p < 0.01$ ）。

No.2の「関節技の学習は難しかったですか？」において、 χ^2 検定の結果、「はい」と回答した人数の割合（130名，86.7%）は有意に高かった（ $\chi^2(2) = 192.4$, $p < 0.01$ ）。

No.3の「関節技を取り入れた乱取は安全にできましたか？」において、 χ^2 検定の結果、「はい」と回答した人数の割合（118名，78.7%）は有意に高かった（ $\chi^2(2) = 143.6$, $p < 0.01$ ）。

No.4の「関節技を取り入れた乱取は楽しかったですか？」において、 χ^2 検定の結果、「はい」と回答した人数の割合（102名，

68.0%)は有意に高かった ($\chi^2(2) = 85.1$, $p < 0.01$).

No.5の「関節技の危険性を理解できましたか?」において、 χ^2 検定の結果、「はい」と回答した人数の割合(145名, 96.7%)が有意に高かった ($\chi^2(2) = 270.8$, $p < 0.01$).

No.6の「関節技を掛けられて痛かった・苦しかったですか?」において、 χ^2 検定の結果、「はい」と回答した人数の割合(134名, 89.3%)は有意に高かった ($\chi^2(2) = 211.8$, $p < 0.01$).

No.7の「関節技の学習を通し、人の痛みや苦しみを理解できましたか?」において、 χ^2 検定の結果、「はい」と回答した人数の割合(143名, 95.3%)は有意に高かった ($\chi^2(2) = 259.7$, $p < 0.01$).

No.8の「関節技の学習を通し、柔道に武術・武技(人を殺傷する)の側面があることを理解できましたか?」において、 χ^2 検定の結果、「はい」と回答した人数の割合(147名,

98.0%)は有意に高かった ($\chi^2(2) = 282.4$, $p < 0.01$).

No.9の「関節技は護身術として役立つと思いますか?」において、 χ^2 検定の結果、「はい」と回答した人数の割合(130名, 86.7%)は有意に高かった ($\chi^2(2) = 194.0$, $p < 0.01$).

No.10の「人の痛みや苦しみ、柔道に武術・武技(人を殺傷する)の側面があることを理解するために、関節技を学習する必要性はあると思いますか?」において、 χ^2 検定の結果、「はい」と回答した人数の割合(136名, 90.7%)は有意に高かった ($\chi^2(2) = 222.2$, $p < 0.01$).

Ⅳ 考察

現在、中学校や高校の学習指導要領(文部科学省, 2016, 2017)では、関節技は禁じ技であり、取り扱わないこととなっている。したがって、中学校や高校の柔道の授業では、立技(手技、腰技、足技)と固技(抑技)の

表2 柔道の関節技における教育効果について

No.	質問項目	選択肢	はい	いいえ	分からない	合計	df	χ^2 値	有意差
1	関節技の学習は楽しかったですか?	人数 %	117 78.0	17 11.3	16 10.7	150 100	2	134.7	$p < 0.01$
2	関節技の学習は難しかったですか?	人数 %	130 86.7	13 8.7	7 4.7	150 100	2	192.4	$p < 0.01$
3	関節技を取り入れた乱取は安全にできましたか?	人数 %	118 78.7	5 3.3	27 18.0	150 100	2	143.6	$p < 0.01$
4	関節技を取り入れた乱取は楽しかったですか?	人数 %	102 68.0	14 9.3	34 22.7	150 100	2	85.1	$p < 0.01$
5	関節技の危険性を理解できましたか?	人数 %	145 96.7	1 0.7	4 2.7	150 100	2	270.8	$p < 0.01$
6	関節技を掛けられて痛かった・苦しかったですか?	人数 %	134 89.3	6 4.0	10 6.7	150 100	2	211.8	$p < 0.01$
7	関節技の学習を通し、人の痛みや苦しみを理解できましたか?	人数 %	143 95.3	1 0.7	6 4.0	150 100	2	259.7	$p < 0.01$
8	関節技の学習を通し、柔道に武術・武技(人を殺傷する)の側面があることを理解できましたか?	人数 %	147 98.0	0 0.0	3 2.0	150 100	2	282.4	$p < 0.01$
9	関節技は護身術として役立つと思いますか?	人数 %	130 86.7	3 2.0	17 11.3	150 100	2	194.0	$p < 0.01$
10	人の痛みや苦しみ、柔道に武術・武技(人を殺傷する)の側面があることを理解するために、関節技を学習する必要性はあると思いますか?	人数 %	136 90.7	4 2.7	10 6.7	150 100	2	222.2	$p < 0.01$

みが学習されている。

腕挫十字固は、柔道や総合格闘技の試合において、よく見かける関節技であり、漫画やドラマ、映画の格闘シーンで散見される。このことから、本研究の対象者の中には、関節技に興味や関心を持っている者がいることが予想される。したがって、禁止された技を経験できる楽しさやよく見かける技を実際に掛けたり掛けられたりできる体験から、多くの者（117名、78.0%）が関節技の学習を楽しむことができたと考えられる。

その一方で本研究の対象者は初めて関節技を学習することから、技術習得が難しいと考えられる。そのため130名（86.7%）の者が関節技の学習は難しかったと回答していた。特に、実践的な練習である乱取りで関節技を使って楽しむことは、今回のように短時間の体験では、困難であったと推測される。ゆえに、関節技を取り入れた乱取の楽しさについて、「いいえ」「分からない」の回答を合わせた者が30名（32.0%）もいたと思われる。また、27名（18.0%）の者が関節技を取り入れた乱取を安全にできたかどうか判断できなかったと考えられる。今後、学習する関節技の選定を検討したり、十分な学習時間を確保して調査を行うことが必要である。

150名のうち約87%以上の者が関節技の危険性や痛み、苦しみ、柔道が武術・武技（人を殺傷する術）から発生したこと、護身術として役立つことを理解し、関節技の学習の必要性があると回答していた。中学校や高校で学習する立技では、投げられて受身をした瞬間、身体と畳との衝突による痛みを感じる。また、抑技では、相手が自分に覆いかぶさった時に相手の身体の重さを感じて苦しく思うと考えられる。一方、関節技は肘関節の靱帯や筋肉、骨に徐々に力が増えられるために少しずつ苦痛が増し、投げられることや抑えられることよりも恐怖に耐える時間が長くなる。また、今回の授業で安全に実施する学習であっても、肘を負傷するかもしれないとい

う不安や心配を抱いてしまうと推測される。

このような理由から、関節技を体験することを通して、苦痛や恐怖、不安、心配などを感じていたと考えられる。おそらく対象者は、関節技をされることは、投げられることや抑えられることよりも、生命の危機を強く感じているのであろう。また、147名（98.0%）の者が、柔道が武術・武技（人を殺傷する）の側面があると認識していたことから、学習指導要領に記述されている「武道は、武技、武術から発生した我が国固有の文化」を理解させることに有用であると考えられる。

近年、暴力や暴言、体罰、ハラスメント、虐待、SNSによる誹謗中傷などは社会的に深刻な問題として指摘されている（林、2017；日本スポーツ協会、2020）。相手の立場になって考えて行動できれば、他人に苦痛を与える言動は行わないはずである。関節技の学習を通して、自分の受けた苦痛は、自分が他の人に与えた苦痛と同じであることを想像させることによって、そのような言動をしてはならないことを理解させることが可能である。このことから、136名（90.7%）の者が関節技を学習する必要性があると回答したと考えられる。

本研究における短時間の関節技の学習では、相手の立場を考えて行動できる切っ掛けを作ったに過ぎない。今後、関節技の学習によって、相手の立場を考えて行動できる能力を高めることができるかを検証することが必要である。また、柔道の授業における関節技の教育効果があると思わない者や分からない者がいたことから、今後、中学校や高校の柔道の授業における関節技の導入は慎重に検討する必要がある。

V 総括

本研究の目的は、柔道の授業における関節技の教育効果を検証することとした。関西地区の保健体育教員養成系大学において、柔道の授業を履修した大学生150名に関節技（腕

挫十字固)を指導した後にアンケートを実施した。その結果、以下のことが明らかとなった。

1. 関節技の学習は楽しかったと回答した者が多かった(117名, 78.0%)。
2. 関節技の学習は難しかったと回答した者が多かった(130名, 86.7%)。
3. 関節技を取り入れた乱取は安全にできたと回答した者が多かった(118名, 78.7%)。
4. 関節技を取り入れた乱取は楽しかったと回答した者が多かった(102名, 68.0%)。
5. 関節技の危険性を理解できたと回答した者が多かった(145名, 96.7%)。
6. 関節技を掛けられて痛かった・苦しかったと回答した者が多かった(134名, 89.3%)。
7. 関節技の学習を通し、人の痛みや苦しみを理解できたと回答した者が多かった(143名, 95.3%)。
8. 関節技の学習を通し、柔道に武術・武技(人を殺傷する)の側面があることを理解できたと回答した者が多かった(147名, 98.0%)。
9. 関節技は護身術として役立つと回答した者が多かった(130名, 86.7%)。
10. 人の痛みや苦しみを、柔道に武術・武技(人を殺傷する)の側面があることを理解するために、関節技を学習する必要性はありと回答した者が多かった(136名, 90.7%)。

以上のことから、柔道の授業における関節技の教育効果があることが示唆された。今後、関節技の学習によって、相手の立場を考えて行動できる能力を高めることができるかを検証することが必要である。また、柔道の授業における関節技の教育効果があると思わない者や分からない者がいたことから、今後、中学校や高校の柔道の授業における関節技の導入は慎重に検討する必要がある。

VI 研究の限界

本研究の対象者は、関西地区の保健体育教員養成系大学生という特殊な集団である。そのため運動やスポーツ、教育に関して関心が高く、関節技に対して運動やスポーツをあまり行わない者よりも寛容であった可能性がある。ゆえに、多種多様な人々に柔道の授業における関節技の教育効果があるとは言えない。今後、幅広い年齢や性別、多様な集団を対象にデータを収集し、柔道の授業における関節技の教育効果を検証することが必要不可欠である。

文献

- 醍醐敏郎(2001) スポーツ V コース 柔道教室(37版). 大修館書店, pp.186-188.
- 林弘典(2017) 実践柔道論. 小俣幸嗣(編著). メディアパル, pp.82-97.
- 林弘典・黒澤寛己・坂本道人・生田秀和・石川美久(2021) 中学校・高校の保健体育科教員を養成する大学における柔道授業の在り方についての提言. びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 18: 25-35.
- 林弘典・石川美久・生田秀和(2022a) 今後の中学生・高校生における柔道授業の検討: 中学校・高校の柔道授業を経験した大学生における男女別の比較. びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 19: 9-17.
- 林弘典・石川美久・生田秀和(2022b) 保健体育科教員を養成する大学の柔道授業に対する提案(3): 大外刈り・絞め技・関節技・試合の指導. びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 19: 77-86.
- 講道館(online 1) 形.
<http://kodokanjudoinstitut.org/waza/forms/>
 (参照日 2022 年 11 月 5 日).
- 講道館(online 2) 活動.
<http://kodokanjudoinstitut.org/activity/>
 (参照日 2022 年 11 月 5 日).
- 講道館(online 3) 柔道 技名称一覧.
<http://kodokanjudoinstitut.org/waza/list/#a24>

(参照日 2022 年 11 月 5 日).

小俣幸嗣 (2004) 柔道上達 BOOK 一本をとる!. 成美堂出版, pp.118-119.

松本芳三 (1994) 現代スポーツコーチ全集 柔道のコーチング (6 版). 大修館書店, pp.155-209.

文部科学省 (2016) 高等学校学習指導要領解説 保健体育編・保健編 (4 版). 東山書房, pp.143-167.

文部科学省 (2017) 中学校学習指導要領解説 保健体育編 (5 版). 東山書房, pp.135-155.

中林信二 (2007) 武道のすすめ. 島津書房.

日本スポーツ協会 (2020) Reference Book. 日本スポーツ協会, pp.103-110.

竹内善徳 (1988) 図解 柔道の教室 4 版. 北隆館, pp.172-173.

田中敏 (1996) 実践心理学データ解析. 新曜社.

田中敏・山際勇一郎 (1989) 新訂ユーザーのための教育・心理統計と実験計画法 (2 版). 教育出版.

田中守・東憲一・藤堂良明・村田直樹 (2000) 武道を知る. 不昧堂出版, pp.11-44.

與儀幸朝 (2012) 柔道授業づくり教本を用いた体育授業が学習意欲に及ぼす影響. 武道学研究, 45 (2): 135-142.

與儀幸朝 (2016) 柔道授業を初めて履修する中学生を対象とした単元計画の検討. 武道学研究, 49 (1): 39-47.