



がっこう こうどうかん だんしゅ ひこうしき
学校講道館 男子部 非公式ガイド

Kodokan Men's Beginner Class Unofficial Guide

相手が目の前にいるからこそ、柔道ができるのです。
相手を尊重し、柔道の精神に従いましょう。

You can do Judo because your opponent is in front of you.
You should respect your opponent and follow the spirit of Judo.

著者: アルダジャニ・バズル

編集者: 川上 怜大

Author: Basil Al-Dajane

Editor: Leo Kawakami

最終更新日: 2025年09月13日

Last Updated September 13, 2026

授業の流れ

Class Progression

ふつうか

普通科

1ヶ月クラス、2ヶ月クラス、3ヶ月クラスがあります。新しいクラスは、月初から始まります。3つのクラスで合計40回以上出席すると、普通科を修了し、特修科に上がることができます。

1ヶ月クラス

次の2ヶ月クラスに進級する為に、1ヶ月間に13回以上授業に出席する必要があります。13回未満の場合は、1ヶ月クラスに残留することになります。

2ヶ月・3ヶ月クラス

2ヶ月クラスと3ヶ月クラスは一緒に練習します。出席回数で区別されるだけです。累計出席回数が40以上に達するまで、期間に制限はありません。

修了後

特修科に上がる前に、五級の試験を受けることもできます。五級に昇級しなくても特修科に上がれます。

Beginner Class

You must attend a minimum of 40 total lessons over the 1st, 2nd, and the 3rd month classes to complete Futsu-ka. Advancement to the next class always takes place at the beginning of the month.

1st Month

You must attend 13 or more classes in the 1st month class to advance to the 2nd month class. Until this requirement is met, you will remain in the 1st month class.

2nd and 3rd Month

The 2nd and the 3rd month classes train together and are merely distinguished by the attendance binder. You will remain here until you complete 40 total lessons.

Graduating

You have the option to take the 五 kyu test at the end of your expected month of graduation from Futsu-ka. You can still graduate from Futsu-ka and enter Tokushu-ka without taking this test.

とくしゅうか

特修科

五級から一級まで昇級し、特修科にて9ヶ月以上かつ120回以上授業に出席することで、修了することができます。各級の昇級に必要な出席日数の目安は、下表を参考にして下さい。例外もあります。

昇級試験

試験は毎月末に行われます。試験を受けるためには、眞喜志先生の許可が必要です。結果は試験終了1〜2週間後に、講道館7階に掲示されます。

五級と四級の試験は技術試験です。三級、二級、一級と卒業試験は、3分の試合を2回行います。試合は、「勝ち」「引き分け」「負け」で判定され、「勝ち」と「引き分け」のみ、昇級できます。

修了後

特修科を修了すると、初段昇段に必須の「投の型」の試験を受けることができます。

Advanced Class

You must advance through the Kyu grading system and complete a minimum of 120 classes in Tokushu-ka, over a minimum of 9 months. Aim to acquire each Kyu based on the timeline. The timeline estimates the cumulative days required for each Kyu, but exceptions have been made.

Kyu Tests

Tests take place at the end of each month. You must ask Makishi sensei to take the test. Results will be posted 1-2 weeks after the test.

The 五 and 四 kyu tests are technical tests. 三, 二, and 一 Kyu, along with the graduation test consist of 2 Shiais, each 3-minute long. The Shiais will be refereed and you can pass the test by winning or drawing.

Graduating

Once you graduate from Tokushu-ka, you can take the “Nage No Kata” test for your Shodan.

0
五級

~20
四級

~40
三級

~80
二級

~100
一級

120
卒業

しょだん

初段

特修科修了後、「投の形」の試験に合格すると、初段になります。合格2〜5週間後に証書を受領して、正式な初段になります。

「投の形」とは

初段昇段試験は「投の形」のうち手技・腰技・足技を披露します。形は、取りと受け、両方行います。形の相手は自分で見つけなければなりません。同じく試験を受ける相手、又は黒帯の相手である必要があります。そして、似た体格の相手が適しています。

Shodan

Once you pass the “Nage No Kata” test, you will officially become a Shodan after a 2 to 5 week processing period.

Kata

You must perform the first 3 of 5 groups of the “Nage No Kata” for your Shodan. You will perform the Kata as both Tori and Uke.

Your partner can be an individual who is also taking the test with you, or a black belt. It is recommended to find a partner of similar size and weight.

講道館五級昇級試験

このテストは「普通科」の修了月に受けることができますが、眞喜志先生の許可を得る必要があります。許可を受けた後、フロントで申し込みをします。

You can take this test at the end of Futsu-ka class. Ask Makishi Sensei for permission and sign up at the front desk before the test.

まえまわりうけみ

前回り受身

始めに、前回り受け身を4回行います。右前回り受け身と左前回り受け身の、立ち上がらないものと、立ち上がるものです。正しく受け身ができない場合は不合格となります。

Forward Rolling Break falls

At the start, you will be asked to do 4 forward rolling break falls. Right and left side, staying down and standing up. The falls must be performed correctly to pass the test.

なげわざ

投げ技

以下のリスト（非公式）から、先生が選んだ5つの投げ技を披露します。各技は、1度だけしか披露出来ません。打ち込みは出来ません。最初の技は通常「出足払い」です。

Throwing Techniques

You will be required to perform 5 throwing techniques from the (unofficial) list below. You will only have one opportunity to throw and no chance to perform Uchikomi. The first technique will usually be "De-Ashi-Harai".



出足払 / De Ashi Harai

https://www.youtube.com/watch?v=4BUUvqxi_Kk



膝車 / Hiza Guruma

<https://www.youtube.com/watch?v=JPJx9-oAVns>



支釣込足 / Sasae Tsurikomi Ashi

<https://www.youtube.com/watch?v=699i--pvYmE>



体落 / Tai Otoshi

<https://www.youtube.com/watch?v=4x6S3Q-Ktv8>



背負投 / Seoi Nage

<https://www.youtube.com/watch?v=zlq0xl0ogxk>



大外刈 / O Soto Gari

https://www.youtube.com/watch?v=c-A_nP7mKAc



大内刈 / O Uchi Gari

<https://www.youtube.com/watch?v=0itJFhV9pDQ>



小外刈 / Ko Soto Gari

<https://www.youtube.com/watch?v=jeQ541ScLB4>



小内刈 / Ko Uchi Gari

<https://www.youtube.com/watch?v=3Jb3tZvr9Ng>



一本背負投 / Ippon Seoi Nage

<https://www.youtube.com/watch?v=FQnOICxoIol>



払腰 / Harai Goshi

<https://www.youtube.com/watch?v=qTo8HIAAkOo>



跳腰 / Hane Goshi

https://www.youtube.com/watch?v=M9_7De6A1kk



釣込腰 / Tsurikomi Goshi

<https://www.youtube.com/watch?v=McfzA0yRvt4>



大腰 / O Goshi

<https://www.youtube.com/watch?v=yhu1mfy2vJ4>



送足払 / Okuri Ashi Harai

<https://www.youtube.com/watch?v=nw1ZdRjrdRI>

かためわざ

固め技

固め技を1つ披露します。技を披露した後、固め技から逃げようとする受けを、抑え込み続けます。通常、固め技の中の「崩袈裟固」、「崩上四方固」、「横四方固」のいずれかの披露が求められます。

Pinning Techniques

You will perform 1 pinning technique. Your Uke will then attempt to escape the hold-down. You will likely be asked to show "Kuzure-Kesa-Gatame", "Kuzure-Kami-Shiho-Gatame" or "Yoko-Shiho-Gatame".



袈裟固 / Kesa Gatame

<https://www.youtube.com/watch?v=NDaQuJOFBYk>



上四方固 / Kami Shiho Gatame

<https://www.youtube.com/watch?v=HFuMjOvWN8>



肩固 / Kata Gatame

https://www.youtube.com/watch?v=zQR3iOXxO_Q



崩袈裟固 / Kuzure Kesa Gatame

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2fb9jaoUFQ>



崩上四方固 / Kuzure Kami Shiho Gatame

<https://www.youtube.com/watch?v=YUrogQWdwiY>



横四方固 / Yoko Shiho Gatame

<https://www.youtube.com/watch?v=TT7XJvSEQxA>

もしも技の名前を忘れた時には、兎に角知っている技を披露しましょう。

Lastly, if you forget the name of a technique, do one you recall. Try your best, and you'll do well! Good luck!

講道館四級昇級試験

通常、四級昇級試験の受験に必要な出席数は、五級に昇級してから20回です。
眞喜志先生の許可を得た後、フロントで申し込みをします。

Please follow the timeline on the Class Progression page to check the number of classes required to take this exam. Always ask Makishi Sensei for permission, and sign up at the front desk on the 4th floor before the test.

まえまわりうけみ

前回り受身

始めに前回り受け身を4回行います。右前回り受け身と左前回り受け身の、立ち上がらないものと、立ち上がるものです。正しく受け身ができない場合は不合格となります。

Forward Rolling Break falls

At the start, you will be asked to do 4 forward rolling break falls. Right and left side, staying down and standing up. The falls must be performed correctly to pass the test.

なげわざ

投げ技

上記の投げ技に、下記の投げ技が追加されます。その内、先生が選ぶ5つの技を披露します。最初の技は通常「出足払い」です。

Throwing Techniques

This part of the test is the same as the Go-Kyu test, 5 throws, with the addition of the more advanced throws listed below. The first technique may be "De-Ashi-Harai".



払釣込足 / Harai Tsurikomi Ashi

<https://www.youtube.com/watch?v=gGPXvWL8VbE>



浮腰 / Uki Goshi

<https://www.youtube.com/watch?v=bPKwtB4lyOQ>



移腰 / Utsuri Goshi

https://www.youtube.com/watch?v=4pQd_bEnlf0



内股 / Uchi Mata

<https://www.youtube.com/watch?v=iUp5u5J-bgw>



巴投 / Tomoe Nage

<https://www.youtube.com/watch?v=880WbHvHv6A>



後腰 / Ushiro Goshi

<https://www.youtube.com/watch?v=ORIYstuxYT8>

ねわざ

寝技

上記の固め技6つに、下記の寝技が追加されます。その中から固め技1つと、絞め技または関節技1つを披露します。

Ground Techniques

You will perform 1 hold-down technique and 1 submission technique. Review all 6 hold-down techniques of Go-Kyu, alongside the below techniques (this list may be incomplete).



縦四方固 / Tate Shiho Gatame

<https://www.youtube.com/watch?v=55-rFmBx53g>



十字絞 / Juji Gime*

<https://www.youtube.com/watch?v=k2chry9HBhQ>



腕絞 / Ude Garami

<https://www.youtube.com/watch?v=AllTvZb4RIE>



腕挫十字固 / Ude Hishigi Juji Gatame

<https://www.youtube.com/watch?v=OWgSOICuMXw>



送襟絞 / Okuri Eri Jime

<https://www.youtube.com/watch?v=EiqyoVclAi8>



裸絞 / Hadaka Jime

<https://www.youtube.com/watch?v=9f0n8jez7iA>

くずしうちこみ

流し打ち込み

四級の試験では、前後に動きながら相手を崩し、投げ技を披露します。

Flowing Uchikomi

You will move back and forth, breaking the balance of your partner and performing a throw while you do so. "Flowing Uchikomi" is sometimes taught in class.

こうどうかん さんきゅう にきゅう いっきゅう そつぎょう しけん

講道館三級、二級、一級、卒業試験

しあい 試合

三級、二級、一級と卒業試験は、3分の試合を2回行います。試合は、「勝ち」「引き分け」「負け」で判定され、「勝ち」と「引き分け」のみ、昇級できます。対戦相手は眞喜志先生が決めます。通常、似た体格で同じ位の技量の相手と対戦します。

Shiai

The exam consists of 2 fights, or Shiai. Each match is 3 minutes, and your opponents are chosen by Makishi Sensei. He will try to match you up against opponents of roughly equal size and skill.

Note: A big difference between randori and shiai is when you throw your opponent, you should immediately transition into newaza.

しあい きそく 試合規則

学校講道館で教えられた技のみ使えます。投げ技、寝技、固め技、絞技などで、「一本」「技あり」「有効」のいずれかを取ることを目指します。

「一本」が決まれば即座に勝ち。「技あり」2回で一本。「有効」となるのは、もう少しで「技あり」となるような技があったときです。「有効」を何度取っても、「技あり」や「一本」にはなりません。「有効」をいくつ取るよりも「技あり」が上で、「有効」同士の場合は、「有効」の数が多い方が上、という原則で勝敗を決めます。

Shiai Rules

Only techniques taught in the school are allowed. You can score an Ippon, Waza-ari, and Yuko through throws, pinning, choking, and arm lock techniques.

An Ippon score instantly wins the match. 2 Waza-ari scores equal an Ippon score. A Yuko score is a minor advantage, and no amount of Yuko scores will equal a Waza-ari score. The winner is the fighter with the largest point advantage when the match ends; otherwise, the match is deemed draw.



一本 / Ippon



技あり / Waza-ari



有効 / Yuko



抑え込み技 / Osaekomi

たちわざ とくてん 立ち技での得点

投げ技が決まった時に①スピード②力強さ③背中が着く④着地の終わりまでしっかりとコントロールしている、が満たされていた場合、「一本」と判定されます。4つの条件のうち、どれか1つでも満たしていない場合は「技あり」になります。2つ以上満たしていない場合、「有効」になります。

Score by Throwing

Determining the score for a throw is complicated. However, put simply, an Ippon is scored if you throw your opponent (1) onto their back (2) with control (3) with force, and (4) with speed. A Waza-ari is scored if 3 out of 4 criteria are met for Ippon. And Yuko is scored if 2 out of 4 criteria is met for Ippon.

ねわざ とくてん 寝技での得点

抑え込み技で、20秒以上経過すると「有効」、25秒で「技あり」、30秒抑え込むと「一本」となります。

絞め技や関節技では、相手が「参った」とすると「一本」になります。

Score with Ground Techniques

You can score points by pinning down your opponent, also known as Osaekomi. An Osaekomi will be called if you control your opponent's chest within the ring. Pinning down your opponent for 20 seconds gets you a Yuko, 25 a Waza-ari, and 30 an Ippon.

You can also perform chokes and arm locks on your opponent. If your opponent taps, you will score an Ippon and the fight will end.

じゅうどうきそく 柔道規則

秋本啓之先生（柔道全日本代表コーチ）が柔道のルールを説明している分かりやすい動画があります。



柔道が100倍楽しくなる!!
世界一わかりやすい柔道のルール解説(罰則)

https://www.youtube.com/watch?v=ChxAKC_5rco

"The Rules of Judo"

Akimoto Hiroyuki (coach of the Japan National Judo Team) put together a wonderful video explaining the rules of Judo in English and Japanese.



The Rules of JUDO
Don't do this!

https://www.youtube.com/watch?v=bTSs5dkM_24

なげ かた 投の形

形の動画・Instructional Videos



講道館ビデオ (JP)

youtube.com/watch?v=Suk2__BG69Q



Kodokan Video (EN)

youtube.com/watch?v=bkhBZzE2HpM



投の形 編集

youtube.com/watch?v=URH_OKRN9bs



2017 投の形

youtube.com/watch?v=RpF9benTjZy



2023 投の形

youtube.com/watch?v=q2jc-nUXlrY

しけん 試験

初段昇段試験では「投の形」のうち手技・腰技・足技を披露します。形は、取りと受け、両方行います。

Exam

The "Nage no Kata" exam is the final exam required to receive your Shodan (black belt). The test requires you to perform the first 3 out of 5 sets of the "Nage no Kata", as Tori and Uke.

手技 / Hand Techniques



浮落 / Uki Otoshi

Japanese / English



背負投 / Seoi Nage

Japanese / English



肩車 / Kata Guruma

Japanese / English

腰技 / Hip Techniques



浮腰 / Uki Goshi

Japanese / English



払腰 / Harai Goshi

Japanese / English



釣込腰 / Tsurikomi Goshi

Japanese / English

足技 / Foot Techniques



送足払 / Okuri Ashi Harai

Japanese / English



支釣込足 / Sasae Tsurikomi Ashi

Japanese / English



内股 / Uchi Mata

Japanese / English

かた けいこ 形の稽古

形はいつでも習い始めることができます。月に1〜2回、土曜日の15:30〜17:00に「形研修会」があります。先生から形の説明があり、実習もします。研修会には練習相手と一緒に参加することをお勧めします。

さらに、毎週火曜日と木曜日の17:00〜19:00に、形の練習会「形研修部」が開催されています。「形研修部」は実習形式で、先生方からアドバイスを受けることができます。

Learn and Practice

You can begin learning the Kata at any time. It is recommended that you first attend a "Kata Seminar" with a partner, which take place once a month on a Saturday from 3:30 pm to 5:00 pm. In the Kata Seminar, the sensei will explain each throw in the Kata.

You also can practice Kata during the "Kata Practice Class" from 5:00 pm to 7:00 pm on Tuesdays and Thursdays. However, teachers will only be able to help occasionally.

アドバイス

「投の形」はとても重要です。「投の形」で柔道の実力が測れると言っても過言ではありません。初段昇段試験が「投の形」であることからわかります。

五段の先輩が「全力で取り組む事に意義がある」とおっしゃっていました。全力を尽くす事が、黒帯にそれ以上の価値を与えてくれることでしょう。講道館では、素晴らしい先生や先輩方があなたに手助けをしてくれます。

Words of Advice

As you learn the "Nage no Kata", your judo will improve. That's because you will only be able to perform the "Nage no Kata" as good as you are at your judo. That is why it is the final test - it measures your judo ability.

As a 5th dan senpai said: do the best Kata you possibly can for your shodan, as it will give your shodan a greater meaning. Never forget: you have a great community of senseis and senpais at the Kodokan to help you - even if they don't know who you are... yet.

終わりに

Final Readings

じゅぎょう

授業について

学校講道館では、1ヶ月、2〜3ヶ月、特修科の3つのクラスそれぞれに1人、担当の先生がつきます。先生は毎日、毎月替わります。

1ヶ月クラスの授業は、受け身が中心で、投げ技も少し含まれます。2〜3ヶ月クラスの授業では、受け身と15の投げ技を教わります。特修科の授業は、投げ技を中心に、授業の終わりの15〜30分間、乱取りをします。

Class Structure

Each day of the week will have a different set of 3 senseis. For each of the 3 classes: 1st month, 2nd-3rd month, and Tokushu-ka, there will be a sensei assigned. At the start of the month, the senseis will rotate between the classes.

In the 1st month class, the focus is break falls, or “Ukemi”, with a few throws. In the 2nd-3rd month class, Ukemi still remains a focus, but the 15 essential throws will also be taught. Finally, the Tokushu-ka class expands on the essential throws and allows you to do randori with classmates in the last 15-30 minutes of class.

かのう じごろう しはん おしえ

嘉納治五郎師範の教え

精力善用

柔道の根本義は、精力の最善活用です。言い換えれば、善を目的として、精力を最も有効に働かせることです。何事をするにも、その目的を達するために精神の力と身体のと最も有効に働かす、ということです。心身の力を最も有効に使用するということは、柔道の攻撃防禦(こうげきぼうぎょ)のあらゆる場合を一貫した原理であり、また教えである、と言えるでしょう。

<https://kdkjudo.org/精力善用とは/>

自他共栄

「自他共栄」とは、「自分と他者が共に栄える」という理念を表す言葉です。これは、自分の利益だけでなく、他者の利益も同時に考え、協力しながら共に発展し、繁栄していくことを意味します。自他共栄の考え方は、個人の成功や幸福は他者との協力や調和の中でこそ成り立つものであり、自己中心的な行動や利己的な振る舞いは、最終的には自分自身にも不利益をもたらすということです。

およそ人の世、細大多少すべての関係はこの通りである。他を認めず自らの言分ばかりで争うならば、自他共倒れとなって、社会全体の不利・害禍これより大なるはない。

<https://kdkjudo.org/自他共栄とは/>

The Teachings of Master Jigoro Kano

精力善用 “Seiryoku Zenyo”

“Seiryoku Zenyo” is the fundamental principle of Judo, and it’s to make the best use of one’s energy. In other words, to use one’s energy most effectively for the sake of good. Whatever one does, one should use the power of one’s mind and body most effectively in order to achieve that goal. Using the power of one’s mind and body most effectively can be said to be a consistent principle and teaching in all aspects of Judo’s attack and defense.

自他共栄 “Jita Kyoei”

“Jita Kyoei” is the principle of “mutual prosperity” and is the second guiding principle of Kodokan Judo. Mutual prosperity is the concept that by trusting and helping each other, both oneself and others can prosper together. It is to cultivate this spirit through Judo and to create a world in which both ourselves and others can prosper.

This principle can also apply to our normal lives, and in all relationships, whether small or large. If we fight only for our own opinions without accepting others, both ourselves and others will fall, and there will be no greater disadvantage or harm to society as a whole.

あとが ころおび

後書き—黒帯になってからも—

初段に昇段し黒帯になると、尚更に柔道の奥深さを思い知るでしょう。しかし、講道館で学んだ基礎は確実に身に付いているので、自信を持って、先生や先輩のアドバイスをよく聞き一生懸命練習すれば、一步一步着実にレベルアップしていくでしょう。そしていつか、自分が受けた親切や教えを、黒帯への道を歩み始めた人達へ引き継ぐことを忘れないで下さい。

最後に、いつも誰に対しても親切にし、高慢にならないで下さい。技量は人それぞれです。誰にも、自分の「道」があります。怪我、家族、仕事などで柔道をやめる人もいれば、柔道に戻る人もいます。みんな山あり谷あります。乗り越えた試練を通して、私たちは自分自身を作り上げていくのです。

Black Belt Journey

Once you wear the black belt you earned, you will discover how little judo you know. But, you will have a strong foundation to build from. Give yourself 6-12 months, listen to your senpais and senseis, and practice hard. You’ll slowly start to level up, step by step. And once you level up, don’t forget to repay the kindness you received to those beginning their black belt journey.

Lastly, always be kind and not judgmental. Everyone’s skill is different. Everyone has their own unique journey and story. Some may stop practicing Judo due to injury, family, work, and so on, and some may return to Judo. We all have our highs and lows. ‘Through the challenges we overcome, we build ourselves up’