



1.境界設定 (Boundary Setting)



護身・自衛は、境界線の設定から始まります。

このチャプターで、子供たちは、人生のあらゆる分野で境界を設定し、

自分の境界、他人の境界を尊重することの、重要性を脈絡に添って
テクニックを実践します。

: EX:Techniques Haymaker Punch, Rear Takedown, Mount Control.

2. ディフェンス

このチャプターでは、ディフェンスに重点を置いて、話しを減らし、より多くのテクニックを行います。

インストラクターは、こどもの年齢に合わせて、理解できることなら何でも教えることができます。

安全にディフェンスの練習ができるクラスをクリエイトしましょう。

EX: Techniques Stage1, stage 4, mount punch block, side punch block

3. 混乱の中の快適さ(Comfort in Chaos) “ハードトークチャプター”

このチャプターでは、集中力を持ち、落ち着きを保つことの重要性を話します。
(戦いでも、そうでなくても) 不快な状況で冷静を取り戻すことの価値を伝えます。

このチャプターでのインストラクターの課題は、学校の規則（ゼロトレランスポリシー）とグレイシー柔術いじめ防止プログラム「じぶんをまもる5つのルール」の重要性について話し合います。

★ゼロトレランスポリシーとは、小中高、大学で実施されている行動規範であり、学校やキャンパスでの生徒の行動の基本ルールを定めています。ゼロトレランスポリシーの条件に違反した学生は、1日の停学から完全な退学に至るまで、さまざまな懲戒処分に直面する可能性があります。

このチャプターで行うテクニックは、パニックの中でも、落ち着いた状態を保つ、または取り戻すことに重点を置いて実成され、人生のあらゆる分野で自信を築くことを目標としています。

EX: Techniques Clinch Aggressive, leg hook takedown, take the back

グレイシー柔術いじめ防止プログラム「じぶんをまもる5つのルール」 (子ども向け)

* UJCでは、出席カードに書いてあるので、子どもたちといつでもシェアできます。

ルール1：できるだけ戦うことをさける。

ルール2：パンチやキックをされたら自分をまもる。

ルール3：ことばでいじめられたら、3つの「ステップでじぶんをまもる。

「はなす」「つたえる」「タックル」

ルール4：あいてにキックやパンチはしない。いじめをやめるよう、はなしあう。

ルール5：柔術のわざをつかうときは、ゆっくりすくないちからで、はなしあう。

4. エスケープ



危険な状況やポジションから逃れることができることは、柔術の中核となる要素です。

インストラクターは子どもたちに、できるだけたくさんの方のエスケープの方法、テクニックを教えることができますが、伝えるポイントは「WHAT」と「HOW」にフォーカスし、「WHY」を減らしましょう。

5.見知らぬ危険な人 (Stranger Danger)

見知らぬ人とは？ すべての見知らぬ人は、すべて悪い人なのでしょうか？

私たちは、どのように「見知らぬ良い人」と「見知らぬ危険な人」の違いについて伝えれば良いのでしょうか？

チャプター5の内容は、すべての子どもたちが知る必要があるにも関わらず、ほとんどの場合、家でこの話題にならないことが事実です。

全てのクラスでは、テクニックに十分な時間を費やしていますが、このチャプターでは、見知らぬ人に関連する状況であれば、どのテクニックでも教えて構いません。

EX:Techniques 1.Pull guard, 2. Shrimp and shoot, 3. headlock 1 standard, 4.mount elbow escape, Push and pull base, wrist releases, headlock counter

6. コントロール

このチャプタでは、コントロールを重点に置いたさまざまなポジションを子供たちに教えることが最優先事項です。

子どもに柔術を教えるのには、「十分な時間が費やされること」を念頭におきましょう。インストラクターがそのことを理解できれば、子どもたちが技の名前を覚えることや、技の効果を知ることは、十分な時間かけることで、成果を表してくれます。

EX:Techniques Clinch surprise entry, side control, stage 5, twisting arm control to back mount

7.人を助ける (Help others)

子どもたちが、高い自信のレベルを表してくれる時、それは、自分以外の人を守りたいと思~~い~~行動する時です。

このチャプターでは、子どもたちが、「自分は強い」「立ち向かう勇気がある」と感じたときに、他の人のために立ち上がる自信とテクニックを子どもたちに与えることに重点を置いています。

ただし、インストラクターは鼓舞するだけでなく、人の為になることを励ましつつも、無理強いではないことを必ず伝えましょう。特に子ども自身が安全がないと感じるなら、危険を犯す必要がないことを強調しましょう。

EX: Techniques Double leg takedown aggressive, double ankle sweep kick variation, headlock prevent the getup.

8. サブミッション

チャプター8では、柔術で存在するすべてのサブミッションテクニックに焦点を当てます。各年齢グループの子どもたちが理解できるテクニックを選びます。子どものサブミッションの規定は、以下の通りです。

- ・リトルチャンプでは、キャッチ and リリース
- ・ジュニアグラップラーでは、プレッシャーの適用が可能です。

各クラスに参加ルールを指導に組み込むことで、サブミッションの安全性の要素を強調しましょう。

そうすることで、最終的にブラックベルトクラブへの昇格することへの楽しみや、その時への準備ができます。実際、ブラックベルトクラブで参加する際、子ども同士、安全に取り組むことができます。

EX:Techniques Guard kimura Rider variation, hook sweep, Americana standard, rear naked choke

Rules of Engagement (Original Vr.)



ルール 1:なんとしてでも戦いを避けます。

ルール2:物理的に攻撃された場合は、防御します。

ルール3:言葉で攻撃された場合は、3つのTステップ（話すtalk、伝えるtell、タックルtackle)に従います。

ルール4:いじめっ子を殴ったり蹴ったりしてはいけません。コントロールを確立し、交渉してください。

ルール5:サブミッションをするときは、最小限の力を使用して交渉します

EX:Techniques Guard kimura Rider variation, hook sweep, Americana standard, rear naked choke •