

柔 道（指導歴・研修歴のない教員対象）

講師 岩手県柔道連盟 横 田 昭 彦 氏

1 中学校武道必修化への期待

生徒の中には武道経験のある者もいるが、ほとんどの生徒は初めての経験する新鮮な教材であり、興味関心を持って授業に臨む。適切で安全な指導により、全ての生徒に武道の魅力を深く味わわせたい。

2 武道実技研修会の変化

以前：「教える人は技ができること」を前提→技の理論と実力養成に主眼

＜例＞段位取得（受け身の習得、乱取り等による技の錬磨、形の習得）

最近：授業づくりに主眼

3 「柔道の手引き」（三訂版）に沿った解説・実技研修

今回の研修会は、授業への活用の視点から、手引きの「第1学年及び第2学年それぞれで10時間扱い」の指導計画に沿いながら進める。（1学年の10時間を重点的に）

本資料は、手引きの指導計画を踏まえ、下述の柔道関係書籍を参考にするとともに私自身の指導経験も加えて各授業の展開例として整理してみた。「授業づくりのもと」として、それぞれの学校の生徒実態等に応じて取捨選択し活用頂ければ幸いである。

【参考文献等】

- ・「新しい柔道の授業づくり」 本村清人編著 坂田敬一 鮫島元成 磯村元信／也著
- ・「Q&A中・高校柔道の学習指導」 大修館書店 鮫島元成／他著
- ・「柔道の基本動作（2012版）」 財団法人・全日本柔道連盟 鮫島元成／他著
- ・「柔道・授業づくり教本 中学校武道必修化のために」 財団法人・全日本柔道連盟 鮫島元成／他著
- ・「安全に留意した中学校柔道学習指導展開例」 青森県柔道連盟
- ・「ビジュアル新しい体育実技」 東京書籍 柔道 野瀬清喜
- ・「ステップアップ中学体育（2011版）」 大修館書店 柔道 野瀬清喜

『中学校第1学年：10時間扱い』（「手引き」p56）…研修時間約3時間

1 時間目

ねらい＝「学習計画を確認する」（オリエンテーション）

★（指導例）柔道場の安全や衛生状態などを事前に確認する。（毎時間）（「手引き」p168～175）

★1時間目は、柔道衣を着用しないで集合させる。

★道場口：靴の整理整頓、一礼を習慣化したい。

★正座による集合・挨拶・点呼・健康観察

1 成り立ちについて ※（補足）柔道の歴史に関するビデオも市販されている。

・「嘉納治五郎」（インターネットでも検索可能、体育実技の副読本等参照）

・兵庫県出身、東京大学卒業

・「日本伝講道館柔道」（正式名称）の創始者（柔術→柔道）

※和、和術、柔、柔術と書いて「やわら」と読ませる。字義は柔軟、柔順、和。

柔能く剛を制する柔の精神に基づいた無手武術。

・国際柔道連盟規約第1条：嘉納治五郎により創設されたものを柔道と認める。

・東京高等師範学校に体育科（教科）を設置（校長・体育の父）

・日本体育協会初代会長（スポーツの父） ・アジア初のIOC委員（オリンピック招致に尽力）

・柔道が東京オリンピックから正式種目→世界のJUDOへ

2 特性について（手引きp12～13）

3 柔道衣（じゅうどうい）の扱い（「着物」を運動の道具として採用）

(1) 着方 (3点セット)

「上衣」：前裾部分は重ねる。 「下穿き」：後ろで絞る。ひもの抜けに注意

「帯」：結び方→横結びに ★帯結び競争：立位で行い、結んだら正座

★帯引きゲーム (崩しの学習活動でも活用できる)

・互いに帯 (一本) を片手に持ち、帯を引っ張ったり緩めたりで相手を崩す。足の位置がずれた方が負け。

(2) 柔道衣各部位の名称

襟 (えり)、後ろ襟 (=奥襟)、横襟 (首)、前襟 (胸)、袖 (そで)、中袖、袖口、後ろ帯、裾 (すそ) 口

(3) Tシャツや運動着の着用：柔道衣以外の衣類を着用しないことが本来の姿だが、学校の施設設備、授業の実施時期、生徒の実態などに応じて適宜指導したい。靴下も履かない。

※部活指導の例：靴下を履いての足技強化、目隠し・消灯での乱取り稽古、軍手着用での組み手強化など

(4) その他：柔道衣の貸し出し、持参や保管など。たたみ方と衛生管理：適宜の洗濯やカビ防止

4 伝統的な考え方や行動の仕方について (「手引き」 p 6～7)

※武道指導の考え方 (「手引き」 p 6・7)

・人間形成を目指した教育、修養的・鍛錬的な目的が強い。スポーツとは異なるとの主張がある。

・礼法の重要視。自己制御。 ・目指す目標は道を極めること。

「礼法」(「授業づくり教本」から) (「手引き」 p 90 : 「礼法の考え方」)

「柔道の技術は、相手がいてはじめて表現できる。その意味から、柔道を学ぶ者は常に相手を尊重し、敬意を表し、感謝の念を持たなければならない。また、自分も常に謙虚で冷静を保たなければならない。礼法は、このような礼の気持ちを形で表したものである。技術の上達とともに人間性の向上を目指すことも大切な柔道の学習要素である。」

→ オリンピックや世界選手権などでは、「勝てば良い」とする風潮の競技があるように感じられるが、柔道競技における試合前後の「礼」は、他の競技と一線を画していると高く評価されている。

→ サッカーのワールドカップ等において、ゲーム終了後、応援席のゴミを拾う日本人の行動は、世界的に驚嘆をもって評価されているが、ここにも日本の伝統的な考え方が息づいている。

(1) 立礼：足は60度に開く、前傾の角度は30度、手は体側から膝頭へ→左足・右足と一歩前で自然体

※言葉を発する場合：活動の開始時＝「お願いします」、終了時「ありがとうございました」

(2) 座礼：左座右起 (さざうき) と覚える。 ※武士の所作との関連

5 学習計画とルール

(1) 1学年時に10時間、2学年時に10時間の合計20時間の指導計画

(2) 1学年時の技能内容

※柔道には「124」種類の技があり、特徴的なこと。投げ技、固め技 (抑え技、絞め技、関節技)、当て身技 (突き、蹴り＝試合での使用は禁止、形のみ) に分類される。(「手引き」 p 193)

ア 基本動作 (投げ技・固め技)、後ろ受け身、横受け身 ★「前受け身」も取り入れたい。

イ 投げ技 (立技) → 膝車、支え釣り込み足、体落とし (3種)

※文科省・学習指導要領の例示6種 (中学校1・2年) : 大腰、小内刈り、大内刈り (「手引き」 p 172)

ウ 固め技 (寝技) → 袈裟固め、横四方固め (2種)

(3) グループ編成

ア 同程度の体格での2人組を基本とし、4人組等も工夫し学習活動を進める。柔道経験も確認する。

(4) 態度面に係る注意事項の例 (技能習得上の安全は、各技演示や練習法の場面で指導する)

ア 相手がいて初めて活動ができるなど、相手を尊重し感謝する気持ちを忘れないこと。

イ 怪我防止について相互に十分に気を配り、悪ふざけや無理な行為は慎むこと。

ウ 座って休む場合には、脚を投げ出したりせず、正座か安座の姿勢を取ること。

エ 手足の爪は、短く切っておくこと。

オ 眼鏡、時計や指輪、イヤリングなど金属類や装飾品は一切身につけないこと。

カ 女子生徒で髪が長い場合は肩にかからない程度に束ねること。

キ 着替えるときには、怪我防止のため柔道衣に破れ等がないか点検すること。

6 まとめ

(1) 本時の振り返りと次時の確認：学習カードの活用を工夫したい

・次時は、柔道衣に着替えて集合することを指示する。

★黙想：終了時（開始時も導入してもよい）に、正座し、目を閉じ、自分の呼吸を感じ整えるなどにより、心のクーリングダウンを図る。

(2) 終了時の挨拶

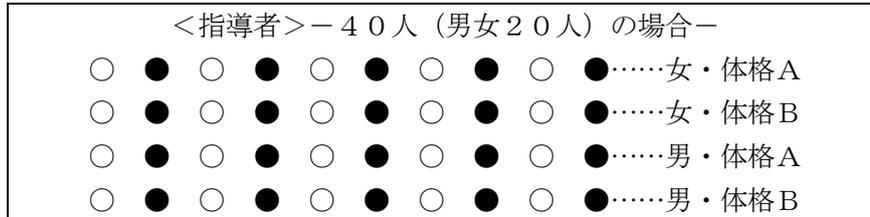
2・3時間目 ※2時間目と3時間目は、同様の指導過程とし、内容は2時間分を盛り込んである。

ねらい＝「基本動作と受け身を習得する」

★正座による集合・挨拶（座礼）・点呼・健康観察 道場口：靴の整理整頓、一礼の確認

★柔道衣を正しく着用しているか。柔道衣の破れはないかなどを点検する。

★活動時の隊形例（○●の2人組）



1 準備運動・補助運動：ストレッチ、首の補助運動、回転運動（前転・後転など）、体ほぐし運動

★首の補助運動例：自分で頭を前後左右から押す。両膝付姿勢で前に頭をつき、手で補助し前後左右に動かす。

★体ほぐし運動例：背中歩行、アニマル、アザラシ、ムカデ、ジャンケンおんぶ、ケンケン相撲、ステッピング、両足ジャンプ、腰回転ジャンプ、サイドステップ、方向指示トレーニング、地藏倒し足跳び越し、メリーゴーランド

★固め技の基本動作を取り入れることもできる。（体を開く。体をそらすなど）（「手引き」 p 114）

2 投げ技の基本動作

※段階的指導＝低→高、弱→強、遅→速、易（簡単）→難（複雑）、基本→応用が指導の原則

(1) 姿勢（自然体、自護体）→指導者の演示を見ながら模倣する。

※指導計画の後半で実施する投げ技の自由練習では、投げられまいとして自護体や腰を引いた姿勢で行うのではなく、自然体で攻防し、技が十分に効いた場合には素直に受け身をするを意識させる。

(2) 組み方

ア 演示

・右組と左組の標準的な組み方

・右組の場合、右手で前襟（釣り手）、左手で中袖を持つ（引き手）。左組はその反対。

・小指・薬指に力を入れて握る。

★波のりゲーム＝柔道衣をしっかりと握る：6人組程度で2列に並び、向かい合った同士で両袖をしっかりと握る。袖を握った腕の上に人を乗せて前に移動させる。

イ 2人組での組み合わせ

・右組：右組、左組：左組、右組：左組もあるが、安全を確保のため「右組」中心に学習する。

※部活指導の例：襟と袖の部分に番号をつけ、例えば「2（襟）－2（袖）の組み手」と指導。

(3) 進退動作

ア 演示：すり足による「歩み足」「継ぎ足」

・「足を揃えない」「交差しない」「足を高く上げない」を意識させる。

イ 2人組（右組）での移動

・最終的には前後・左右・回転を組み合わせた自由な移動とするが、畳4枚程度の範囲を目安にするなど、ぶつからないように配慮する。ふざけて投げるなどの行為は、しないように指導する。

3 受け身：投げられたとき、安全に身を護るための技術

※2人組など仲間の学習援助で、生徒同士の相互作用や主体的な気付きを大切にする。（「手引き」 p 44）

※安全を確保するため、倒れるタイミングや方向を揃えて活動する。

(1) 前受け身（余裕があれば指導したい）（「手引き」 p 101）

ア 演示（蹲踞姿勢から）：目的＝前に倒れた時、顔面や胸部等の安全を確保する。

イ 形の指導：体の前で手・前腕をハの字にし、手のひらと前腕部全体で畳をたたく。手の痛みは一過性であることを理解させ、顔面・胸部・腹部は畳に触れないように保持することを意識させる。

※畳の上に「剣山」が置いてあるとイメージさせると、意識が高まる。

ウ 正座→膝位→蹲踞姿勢と開始姿勢を変え段階的に扱う。

(2) 後ろ受け身：(「手引き」 p 1 0 0)

ア 演示 (立位から蹲踞姿勢を経過して)：目的＝後方に倒れた場合、後頭部や身体の安全を確保する。

受け身の3要素：①畳をたたく ②筋肉の緊張させる ③回転する

※受け身の瞬間は、筋肉をエクストラハード状態に。

※木の伐採：枝の無い木が倒れるとドスン。枝があればドスンが和らぐ。枝の役目は腕・脚。

★木刀等を活用しイメージさせる例

イ 形の指導 ※2人組での観察・助言の場면을適宜取り入れる (以下同様)

①仰臥位 (ぎょうがい＝仰向け⇔うつ伏せ・腹ばい)

・頭：あごを引く＝帯の結び目を見る＝後頭部を打たない

★頭を上げた状態を一定時間保持 or 相手が軽くおでこを押す

・両手・両腕：両腕は伸ばしたまま体側から約30度開き全体で畳をたたく。畳は抑えず弾ませる。

両腕を体の前でクロスさせると畳をたたきやすい。

手・両腕により、倒れる衝撃を分散させ緩和し、回転を止める。

②長座からの後ろ受け身 (「手引き」 p 1 0 0)

・長座から後方に回転し、背中の中中心部が畳につく直前を捉え、両腕で畳をたたく。肘はつかない。

・筋肉の緊張：特に腹筋を緊張させ、足を伸ばし、回転を止める。

ウ 蹲踞姿勢からの後ろ受け身

・揺りかご運動 (「手引き」 p 1 0 1)

・蹲踞姿勢からかかとに尻を近づけ円滑に回転し、揺りかご運動を経て、後ろ受け身をする。

★2人組・蹲踞姿勢で向き合い、手のひらを合わせて押し合い後ろ受け身。

※後ろ受け身判定ゲーム例：8人グループ (2名対戦、受け身判定係3名×2＝合格は挙手)

①頭を付いていない ②腕の角度 ③つま先は天井へ

オ 立位からの後ろ受け身

・立位→蹲踞姿勢→後方回転を経て受け身をする。

・その場 (足が揃っている状態)、後方移動 (足が揃っていない状態) と段階的に扱う。

※後方に倒れたとき、両手ではなく、片手のみで畳をたたく場合もある。(実技は次時)

(3) 横受け身 (「手引き」 p 1 0 4) (3時間目に扱っても良い)

ア 演示：目的＝投げ技をかけられて倒れたとき、多くが「横受け身」で安全を確保する。

イ 形の指導

・仰臥位→半身 (強固な形) →頭部保持→足 (立てる・側面) →手 (畳をたたく・反対の手は腰に)

※寝そべてテレビを見ている姿勢からの説明も分かりやすく、緊張感をほぐす要素もある。

・腕は、体側から30度程度開き畳をたたく。(畳を抑えず、弾ませる)

・肩口から始めると強くたたくことができる。

・かかとの位置は揃える。脚は交差しない。

・右側から開始し、左側も指導する。(右技で投げると、左手で畳をたたくことになる)

ウ 左右交互の受け身

・上半身、腰、畳をたたく腕の切り替えが必要であることを意識させる。

・投げられた状況に近づけるため、単純な左右向きの変換から、徐々に両脚を挙げた状態を経過させる。

エ 2人組・蹲踞姿勢からの受け身

・投げる人 (技をかける人) = 「取」、投げられる人 (技をかけられる人) = 「受」

・蹲踞姿勢→相互に両袖を持ち左右へ振る→横受け身

・「取」は引き手を離さず、「受」の受け身の衝撃を緩和するように補助する＝投げ捨てない＝命綱

→右手側に投げるときは右手を、左手側に投げる時は左手を離さない。

→「受」の上体が起き上がってしまうほど、引き手を引き過ぎない。

4 整理運動：ストレッチなど

5 まとめ

(1) 本時の振り返りと次時の確認

(2) 「黙想」・挨拶

4時間目

ねらい1 = 「相手の動きに応じた基本動作と受け身を習得する」

ねらい2 = 「固め技の抑え方、応じ方を習得する」

★正座による集合・挨拶（座礼）・点呼・健康観察、柔道衣点検 道場口：靴の整理整頓、一礼の確認

1 準備運動・補助運動：ストレッチ、首の補助運動、回転運動（前転・後転など）、体ほぐし運動

2 受け身の復習→段階的指導を踏まえながら、毎時間のルーティンとする。（10分）

(1) 前受け身：正座姿勢から単独で5回程度

(2) 後ろ受け身：長座姿勢から単独で5回程度

(3) 横受け身：仰臥位から左右5回程度

(4) 2人組・蹲踞姿勢から後ろ受け身、横受け身（「手引き」 p 105）

・両袖組、後・横・前の左右→取・右移動時＝右手を離さない、取・左移動時＝左手を話さない

・次時の「崩し」「体さばき」の導入とする。

3 抑え込み技の習得（30分）

(1) 「自由に抑え込み技を工夫するとともに、応じ方や禁止事項を考えよう」

ア 2人組×2＝4人グループで、仰向けの相手を自由に抑え込み、その方法を工夫させる。

イ 同時に抑え込み技において、安全を確保するための禁止事項を考えさせる。

・頭や首に過度な負担をかけないことについては、あらかじめ指導する。

・痛いときや苦しいときには発声する。声が出せないときは、手や足で畳や相手を2回以上たたく＝「参った」の合図を指導する。

・本時は、逃げ方は指導せず各自で工夫することとし、次時に発表の機会を設けることを伝える。

(2) 工夫した抑え込み技や禁止事項の発表

ア 抑え込み技：各グループから発表させる。

イ 禁止事項例→今後の約束として遵守させる。（板書や紙板書で確認する）

・首を持ち上げる、首をしめる、顔や頭に直接手・足をかける、ヘッドロック、ヘッドシザース、つねる、噛みつく、たたく、突く、蹴る、急所を攻撃する、無理なブリッジをする、関節を逆にする、袖口に指を入れる、柔道着が頭にかぶったら→「まで」（一時中断）

(3) 10秒間の抑え込み約束練習（10秒×3回程度×受・取）

ア 発見や発表を元にして10秒間抑え込めるか試してみる。

イ 礼に始まり礼に終わる。（座礼）

ウ 相手を尊重し、無理な行為や危険な行為はしないことを確認する。

エ 隣の組みとぶつからないように間隔をとる。ぶつかった場合は中断する。また活動場所が狭い場合、4人グループなどの輪番で活動し、休憩の者は2名は観察や安全確保を担当する。

4 整理運動：ストレッチなど

5 まとめ

(1) 本時の振り返りと次時の確認

(2) 「黙想」・挨拶

5 時間目

ねらい1 = 「相手の動きに応じた基本動作と受け身を習得する」

ねらい2 = 「固め技の抑え方、応じ方を習得する」

★正座による集合・挨拶（座礼）・点呼・健康観察、柔道衣点検 道場口：靴の整理整頓、一礼の確認

1 準備運動・補助運動：ストレッチ、首の補助運動、回転運動、肩ブリッジ、エビ、体ほぐし運動

2 受け身のルーティン

(1) 後ろ受け身：蹲踞姿勢から単独で5回程度

(2) 横受け身：仰臥位から左右5回程度

(3) 2人組・蹲踞姿勢から後ろ受け身、横受け身：前時と同様

3 投げ技における「崩し」と「体さばき」の習得（15分）

※次時からの投げ技への導入であり、力づくではなく合理的に投げるための重要な理論。

(1) 「八方の崩し」と「体さばき」

ア 第一段階として、右組に組み、引き手と釣り手の動作を中心にした「八方の崩し」を演示する。

・受は、その場を動かないようにする。（蹲踞姿勢：崩れやすい→立位）

・分類としての崩しは8方向だが、全方向に崩す方向がある。すみ＝隅＝斜めのこと。

・投げ技は、「バランスの崩し合いである」。

・引き手と釣り手を連動させて使用することで、崩しの効果が上がる。

★帯引きゲーム：2本の帯を両手にそれぞれ持ち、帯を引いたり緩めたりで相手を崩す。足が動いたら負け。

★チューブ引き：引き手と釣り手の使い方の習得

イ 第二段階として、崩しは、引き手と釣り手の動作に「体さばき」（＝体の移動）を加えることで、より大きな力が生まれることを理解させる。

・「体さばき」：前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばきを説明する。

★「体さばき」ゲーム：前蹴り（形）→「前さばき」「後ろさばき」、脳天打ち（形）→「前回りさばき」

(2) 「崩し」の練習（受・取）

・2人組で組み合い、全方向への崩しを体験させる。

(3) 「膝車」の動きによる「崩し」「体さばき」と「横受け身」

ア 演示：2人組・両袖組、蹲踞姿勢から「膝車」と「横受け身」の練習

・左側へ投げる場合：「取」は、右足を少し前に踏み出し、引き手と釣り手で相手を回すように崩す。さらに左足を引き（右足前さばき）崩しつつ、その左足裏で相手の膝頭を支えて掛ける。「受」が倒れる瞬間、「取」は釣り手（右手）離すが、引き手（左手）は離さず受け身を補助する。

・右側へ投げる場合：その反対

イ 2人組・両袖組、蹲踞姿勢からの「膝車」と「横受け身」の練習

・「体さばきを」加えた「崩し」により、効率よく力を発揮でき、技の威力が高まることに気付かせる。

・バランスを「崩し」→「作り」（技をほどこす）→「掛け」（投げる）

・技は、崩れたところに掛けることで決まる効率が高まり、より少ない力で相手を投げられる。

・崩れていないところに掛けることは、相手が安定している（＝抵抗力が強い）状態に掛けることであり、倒すためには大きな力を要することになる。返し技を掛けられる可能性も高まる。

4 抑え込み技の習得（25分）

(1) 前時の復習（抑え方、逃げ方、禁止事項の確認）

ア 禁止事項を確認する。

イ 効果的だった抑え方の確認→生徒の発表：(3)の演示で整理するので、この段階ではまとめない。

ウ 効果的だった応じ方（逃げ方）の確認→生徒の発表：同上

(2) どのような状態の時、抑え込みになるのか3つの条件を見つけ出そう。

ア 4人グループでの話し合い→発表

イ ヒント：逆説的に言えば、どうなれば抑え込みが「解けた」状態になるのか。

ウ 抑え込みの3条件

①相手が仰向け	②上から概ね向きあう	③相手に束縛されていない
---------	------------	--------------

(3) 「袈裟固め」と「横四方固め」の抑え方と応じ方(逃げ方)の演示

ア 演示→その後、2人組 or 4人グループでの練習

イ 袈裟固めのポイントなど

- ・名称の由来：斜めに抑える＝坊さんの袈裟
- ・抑えるポイントは、そのまま逃げのポイント
 - ①腕をしっかり脇に挟む⇔腕を抜き、腹ばいになる
 - ②脚を開いて前後のバランスを保つ⇔腹筋で起きる
 - ③脚を立てない⇔足を絡む
 - ④手で左右のバランスを保つ⇔ブリッジで返す(斜めが返りやすい)
- ※折尺(折りたたみ定規)を活用した解説(返りやすい方向の理解)
- ・安全確保：首だけを制して抑えない。

ウ 横四方固めのポイントなど

- ・名称の由来：四方＝四角＝両手両足で四角をつくっている。
- ・抑えるポイントは、そのまま逃げのポイント
 - ①首を制する(or肩を制する)⇔腕やエビで隙間をつくり腹ばいになる
 - ②下半身を制する⇔腕やエビで隙間をつくり腹ばいになる
 - ③膝を曲げ相手の腰にあてる⇔足を絡む
 - ④頭の位置を相手の腰付近に下げない⇔頭と首を脚で挟まれ、腹筋で起き上がる(腕で支えようとするとうちに負担がかかるので要注意)
 - ⑤横方向のバランスを保つ⇔ブリッジで返す(斜めが返りやすい)
- ※折尺(折りたたみ定規)を活用した解説(返りやすい方向の理解)
- ・安全確保：頭と首を脚で挟むことは禁止する。

(4) 20秒間の抑え込み約束練習(20秒×2回×2種×受・取)

ア 国際規定では、20秒間の抑え込みで一本(10秒＝有効、15秒＝技あり)だが適宜短縮してもよい。

イ 礼に始まり礼に終わる。(座礼)

ウ その他は、前時の10秒間の抑え込み約束練習と同様

5 整理運動：ストレッチなど

6 まとめ

(1) 本時の振り返りと次時の確認

(2) 「黙想」・挨拶

6 時間目

ねらい1＝「学習した抑え技を使用して相手との攻防を楽しむ」

ねらい2＝「投げ技を習得し、動きの中で学習した技ができる楽しさを味わう」

★正座による集合・挨拶(座礼)・点呼・健康観察、柔道衣の点検 道場口：靴の整理整頓、一礼の確認

1 準備運動・補助運動：ストレッチ、首の補助運動、肩ブリッジ、エビ、後ろ受け身、横受け身単独練習、回転運動、体ほぐし運動

2 固め技の入り方：2方法程度の紹介にとどめ、生徒の創意工夫を促す。(5分)

(1) 腹這い・四つん這い状態→釣り上げる・脇をすくう→横四方固め(「手引き」p116・143)

- ・固め技では、梃子の原理を活用できる場面が多いことを伝え創意工夫を動機づける。また工夫した点は、学習ノートに記入させる。

※固め技の攻防の動作に簡易な名称をつけることは習得を補助する一つの方法である。

例：釣り上げる＝フライパン返し、両手を引き込む＝両手タックルなど

3 固め技の自由練習（1分×4回程度）（10分）

（1）「背中あわせ」の状態から開始

- ・顔面への肘打ちなどを避けるため、お互いに右手を挙げ、その方向に回転して始める。
- ・集合隊形の1列目と2列目が対戦し、順次にずれていく方法が分かりやすい。
- ・男女共習の場合、男女は対戦させないなど、生徒の実態に応じて配慮したい。

（2）禁止事項等

- ・座礼で始まり、座礼で終わること。また相手を尊重して行うとともに安全に対する意識を喚起する。
- ・楽しむための競い合いであり、勝敗にこだわり過ぎない。
- ・片膝付き状態までは許容するが両膝を畳から離し立ち上がらないこと。また、膝立ちの状態から一方が立ち上がり、その後一気に体重を預けるようにのしかかる動作は怪我につながる。
- ・その他、4時間目で確認した禁止事項を守ること。

4 前回り受け身（10分）

（1）演示

ア 投げられた時の空中での回転要素を加えた横受け身である。

イ 1年生（初心者）の段階で、習得させなければならない課題ではなく、徐々に練習を重ね2年生時に完成させるとの指導計画も考えられる。

（2）前回り受け身における回転のイメージ

ア 前転と前回り受け身の回転の違い

★畳の上に白い粉をまいたと仮定し、この上で前転と前回り受け身をした場合、体に付く粉の状態にはどのような違いがあるだろうか？

前転：手のひら→背中を真っ直ぐ→臀部真後ろ→足の裏（軌跡は真っ直ぐ）

前回り受け身：小指→前腕・上腕→肩口→背中を斜め→臀部の横→脚の側面→足の裏（軌跡は斜め）

（3）段階的指導（開始姿勢の段階）＝片膝付き→蹲踞→立位→障害物を越える

（4）単独練習の手順（「手引き」p108）

ア（片膝付き）右手からの場合：自然体→右足を前に出す→左膝をつく→（やや内側を向けて）左手をつく→右手は手刀にして小指をつく→腰を上げる→肩口から回転する→左手で畳をたたき・右手は腰へ添える

イ 肩口から斜めに回転するように指示しても、横転状態を経過して受け身をとるケースも多いが、完成までの一過程であり「ナイス横転受け身」として認め、完成に向けての意欲付けとする。

（5）2人組での膝付き姿勢からの受け身

ア 2人組・膝付き姿勢、右手からの場合：補助者は受け身を取る者の左側に位置し、相手の手を軽く引き、回転を補助する。

5 投げ技「膝車」「支え釣り込み足」（支え技系）の習得（15分）

（1）「膝車」の演示（「手引き」p120～121）

ア 右組に統一し、「左手（引き手）方向」にのみ投げ、受の安全を補助する。

- ・投げ技の自由練習時の危険な行為に「倒れまいとして手をつくこと」があり、この場合、手首や肘関節を負傷する危険性が高い。膝車のような支え技系では、取は引き手方向に投げることで相手の手をつく動作を防ぐことができる。しかし反対に釣り手方向に掛けると手をつく状態が予想される。

イ 技の説明（立位）

- ・取は、引き手・釣り手・右足前さばきで受を右前隅に崩す→受は崩されまいとして右足を出そうとする→その受の右膝頭に取の左足裏をあて出足を止める→受は膝頭を支点にして車のように回転する。
- ・技を掛ける機会：①前に出てくるところ ②回り込もうとするところ ③後ろへ下がったところ
- ・引き手：腕時計を見るように、手首を返し引き出す。
- ・釣り手：肘を90度程度に曲げ、釣り上げつつ引き出す。
- ・横受け身を取る場合は、左手で畳をたたき。また単独練習時は右手（余った手）を腰にあてていたが、実際に投げられた場合は、取に引かれたままで良い。取は確実に命綱を引き、受の衝撃を緩和する。
- ・立位からの受け身に不安のある生徒については、両膝付き、蹲踞の姿勢と段階的に扱う。

ウ 膝車の形の単独かかり練習（「手引き」p154～155）

・「イチ」「ニ」の動作で技の形を反復する。

エ 2人組での練習

- ・相手と組み合い、最初は投げずに、技を掛ける機会なども確認しながら、形を反復する。
- ・取がポイントをつかめるよう、受は適度な反発と適正な姿勢を保持すること。
- ・投げる場合は、指導者の指示で一斉に取り組むこととし、投げる方向を揃える。

(2)「支え釣り込み足」の演示(「手引き」p122～123)

ア 膝車に同じ。

イ 技の説明

- ・膝車と同様に右前隅に崩す→右足首を左足裏で支え、釣り上げ→腰の回転を効かせ投げる
- ・左足裏で支える場所が足首なので、受との間合い(距離)は近くなる。
- ・技を掛ける機会：①後ろに押し戻してきかたところ(作用・反作用) ②回り込もうとするところ

ウ 2人組での練習

- ・相手と組み合い、最初は投げずに、技を掛ける機会も確認しながら、形を反復する。(かかり練習)
- ・投げる場合は、指導者の指示で一斉に取り組むこととし、投げる方向を揃える。

6 整理運動：ストレッチなど

7 まとめ

- (1) 本時の振り返りと次時の確認
- (2) 「黙想」・挨拶

7時間目

ねらい1 = 「学習した抑え技を使用して相手との攻防を楽しむ」

ねらい2 = 「投げ技を習得し、動きの中で学習した技ができる楽しさを味わう」

★正座による集合・挨拶(座礼)・点呼・健康観察、柔道衣の点検、道場口：靴の整理整頓、一礼の確認

1 準備運動・補助運動：ストレッチ、首の補助運動、肩ブリッジ、エビ、後ろ受け身、横受け身単独練習、回転運動、体ほぐし運動

2 前回り受け身の反復練習

3 固め技の入り方(10分)

(1) 仰向け状態の応じ方

ア 固め技の2つの状態と攻防：「腹這い・四つん這いでの上と下」「仰向け状態の上と下」

★頭タッチゲーム：固め技だが、このゲームにおいては、立位で行うことを伝える。

- ・仰向け状態の攻防もあることを理解させる。

イ 演示：2方法程度の紹介にとどめ、生徒の創意工夫を促す→学習ノートを活用する

- ・仰向け状態(上からの攻め)：両足を横にさばく、両足をまたぐ(「手引き」p116)
- ・仰向け状態(下からの攻め)：基本の組み方(同側襟・袖=固め技では許される)、横に返す

4 固め技の自由練習(1分×4回程度)(10分)

(1)「背中あわせ」の状態からの開始：前時と同様

(2) 禁止事項等：前時と同様

5 投げ技「膝車」「支え釣り込み足」(支え技系)、「体落とし」(まわし技系)の習得(15分)

(1)「膝車」「支え釣り込み足」の復習

- ・2人組で、要点を確認しながら、形や掛ける機会を反復する。

(2)「体落とし」(「手引き」p124～125)

ア 「体落とし」の演示：右組に統一し学習する。

イ 技の説明(立位)

- ・取は引き手・釣り手で受を右前隅に崩す→右前回りさばき足を運び→右足を相手の右足前に踏み出し(相手の出足を止める・つまずかせる)→両腕での引き出し、両膝の伸展を利用して前方に投げる
- ・技を掛ける機会：①押し前に出てくるところ(後ろ回りさばき) ★回転する動きに合わせて
②横への動きに合わせて(前さばき)

- ・引き手：腕時計を見るように、手首を返し、前に引き出す。⇨課題にもできる。
- ・釣り手：肘を相手の脇下に入れるような動きで釣り上げる。⇨課題にもできる。
- ・立位からの受け身に不安のある生徒については、両膝付き、蹲踞の姿勢と段階的に扱う。

ウ 「体落とし」の形の単独かかり練習（「手引き」 p 1 2 4）

- ・前回りさばき＝「イチ」「ニ」「サン」の足の運びに、引き手と釣り手の動作を加えて反復する。
- ・後ろ回りさばき＝「イチ」「ニ」の足の運びに、引き手と釣り手の動作を加えて反復する。
- ・「スカート（柔道衣）の裾がひろがるように」と説明すると、素早い回転を意識するようになる。
⇨素早い回転するための工夫を考えさせることもできる。（学習ノートの活用）

★10秒間かかり練習：10秒間で何回反復できるかの練習→10回なら1技1秒

エ 2人組 or 4人組での練習

- ・単独での形が整ったところで相手と組み、最初は投げずに技を掛ける機会を確認し反復する。
- ・2人組の練習で投げる場合は、指導者の指示で一斉に取り組み、投げる方向を揃える。
- ・4人組の教え合い活動の時間を設定し、アドバイス、安全確認、受の補助（3人かかり練習）などを分担し協力して行わせる。
- ・受が頭から落ちる危険性が高いことから、膝を付くなど極端に低い姿勢で技を掛けない。

6 既習技（3種）を使った初歩的な約束練習（「手引き」 p 1 5 5）

(1) 1人5本×受・取×3回程度（集団数による）

(2) 留意事項

- ア 活動場所に応じて一度に活動人数を決定する。
- イ 前後、横、回転など自由な動きの中で、1本ずつ5本、投げたり投げられたりする。半分は受け身、半分は技の練習であると意識して活動する。
- ウ 倒れる途中で手を付かない。
- エ 約束練習は、できるだけ多くの生徒と組めるようにしたい配慮したい。

7 整理運動：ストレッチなど

8 まとめ

- (1) 本時の振り返りと次時の確認
- (2) 「黙想」・挨拶

8・9時間目

ねらい1＝「学習した抑え技を使用して相手との攻防を楽しむ」

ねらい2＝「投げ技を習得し、動きの中で学習した技ができる楽しさを味わう」

★正座による集合・挨拶（座礼）・点呼・健康観察、柔道衣の点検、道場口：靴の整理整頓、一礼の確認

- 1 準備運動・補助運動：ストレッチ、首の補助運動、肩ブリッジ、エビ、後ろ受け身、横受け身単独練習、回転運動、体ほぐし運動
- 2 前回り受け身の練習（単独 or グループ別）
- 3 固め技の入り方

[8時間目]

(1) 頭タッチゲーム（30秒×上下×3回程度） [9時間目はこれのみ]

(2) 仰向け状態の攻防の方法

上からの攻め：「両足を横にさばく」「両足をまたぐ」方法の反復（「手引き」 p 1 4 2・1 4 5）

下からの攻め：「横に返す」方法の反復（「手引き」 p 1 4 6）

- 4 [8時間目] 固め技の自由練習（1分×4回程度）（10分）

- ・「背中あわせ」の状態からの開始：前時と同様
- ・禁止事項等：前時と同様

[9時間目] 固め技のごく簡単な試合（1分×3回程度）（10分）（「手引き」 p 1 5 9）

- ・4人組：対戦者2、判定係1（抑え込み宣告・動作、解けた宣告・動作、礼法確認など）
安全確保・20秒カウント係（試合時間の計測は、一つのタイマーで計測）

- ・体格差（体重差）に配慮する。
 - ・相手を尊重すること。怪我に十分注意すること。今の力を十分発揮することを心がけ、勝敗にこだわりすぎることのないように指導する。
- 5 かかり練習（膝車、支え釣り込み足、体落とし）（10分）
 - (1) 「膝車」「支え釣り込み足」のかかり練習、投げ合い
 - ・2人組で形の要点や掛ける機会を確認しながら反復練習をする。
 - (2) 「体落とし」（まわし技系）のかかり練習、投げ合い
 - ・2人組で形の要点や掛ける機会を確認しながら反復練習をする。
 - 6 既習技（3種）を使った約束練習（前時と同様）
or 初歩的な自由練習（15分）（「手引き」p155～156）
 - (1) 1分×5回程度×（集団数による）
 - (2) 留意事項
 - ア 自然体による自由な動きの中で、既習技を使用し自由練習を行う。
 - イ 技が効いていない場合は、投げられなくて良いが、全力の50%程度の力で攻防を楽しむ。
 - ウ 体格差に配慮した組み合わせにできるように配慮する。
 - エ 頭から畳に突っ込まない。同体で倒れない。相手にのしかからない。投げられるとき、しがみつかない。袖口に触れない、指を入れない。
 - 7 整理運動：ストレッチなど
 - 8 まとめ
 - (1) 本時の振り返りと次時の確認
 - (2) 「黙想」・挨拶

10時間目

ねらい＝「学習を振り返る」

★正座による集合・挨拶（座礼）・点呼・健康観察、柔道衣の点検、道場口：靴の整理整頓、一礼の確認

- 1 準備運動・補助運動：ストレッチ、首の補助運動、肩ブリッジ、エビ、後ろ受け身、横受け身単独練習、回転運動、体ほぐし運動
- 2 前回り受け身の練習（単独 or グループ別）
- 3 「膝車」「支え釣り込み足」「体落とし」のかかり練習、約束練習（10分）
 - (1) 2人組で形の要点や掛ける機会を確認しながら反復をするとともに相互に投げ合う。
 - (2) 発表に向けて怪我なく力量が十分に発揮できるように入念なアップを取らせる。
- 4 既習技（3種）の発表（「手引き」p159～161）
 - (1) 2人組で受・取を交代しながら3種の技を発表する。
 - (2) 指導者が、技のできばえや適切な受け身を判定する。生徒の相互評価や自己評価を活用することもできる。
- 5 整理運動：ストレッチなど
- 6 学習のまとめ
 - (1) 学習カードの活用
 - (2) 「黙想」・挨拶

【メモ】

1学年時における主な学習内容の指導計画(例) (柔道)

時間目	わらい	補助運動		体ほぐし・ゲーム等			基本動作			受け身			固め技			投げ技		
		回転	首	ほぐし	帯結び競争	帯引き①片手	柔道衣着方たたみ方	礼法立礼座礼	前進動作	前受け身正座～踵踏	後ろ受け身仰臥位～立位	横受け身仰臥位左右交互2人組踵踏左右振り	抑え込み技工夫	禁止事項発表	10秒間抑え込み約束練習	膝車単独～かかり練習2人組	支え釣り込み足単独～かかり練習2人組	3投げ技約束練習①
1時間目	オリエンテーション立ち成り立ち・特性等																	
2時間目	基本動作受け身	回転	首	選択	踵踏腕押し		姿勢	組み方	前進動作	後ろ受け身仰臥位～立位								
3時間目	基本動作受け身	回転	首	選択	後ろ受け身判定		姿勢復習	組み方復習	前進動作復習	前受け身単独反復	横受け身仰臥位左右交互2人組踵踏左右振り							
4時間目	相手の動きに応じた基本動作と受け身抑え方・応じ方	回転	首	選択	体さばき前蹴り					後ろ受け身単独反復2人組+両袖前後左右移動	横受け身仰臥位左右交互2人組踵踏左右振り+同左	抑え込み3条件	袈裟固め	横四方固め				
5時間目	相手の動きに応じた基本動作と受け身抑え方・応じ方	回転	首	フリッジエビ 選択	体さばき前後さばき脳天打ち+後ろ回しさばき	チューブ引き片手両手	八方の崩し	体さばき	膝車崩し+体さばき両袖組踵踏	後ろ受け身単独反復2人組+両袖前後左右移動	横受け身仰臥位左右交互2人組踵踏左右振り+同左							
6時間目	抑え技の攻防投げ技の習得	回転	首	フリッジエビ 選択						後ろ受け身単独反復	横受け身単独反復	腹這い釣り上げ	四つん這い両手タックル	自由練習①背中合せ	膝車単独～かかり練習2人組	支え釣り込み足単独～かかり練習2人組	3投げ技約束練習①	
7時間目	抑え技の攻防投げ技が動きのなかでできる	回転	首	フリッジエビ 選択						後ろ受け身単独反復	横受け身単独反復	頭タッチ	仰向け(上)横にさばく両足をまたぐ復習	自由練習②背中合せ	体落とし単独～かかり練習	体落とし10秒間かかり練習	3投げ技約束練習②	
8時間目	抑え技の攻防投げ技が動きのなかでできる	回転	首	フリッジエビ 選択						後ろ受け身単独反復	横受け身単独反復	頭タッチ復習	仰向け(上)横にさばく両足をまたぐ復習	自由練習③背中合せ	3投げ技かかり練習	3投げ技約束練習③	3投げ技約束練習③	
9時間目	抑え技の攻防投げ技が動きのなかでできる	回転	首	フリッジエビ 選択						後ろ受け身単独反復	横受け身単独反復	頭タッチ復習		ごく簡単な試合	3投げ技かかり練習	3投げ技約束③	3投げ技約束③ or 自由練習①	
10時間目	学習を振り返る	回転	首	フリッジエビ 選択						後ろ受け身単独反復	横受け身単独反復	頭タッチ復習			3投げ技かかり練習	3投げ技約束練習	3投げ技発表会	