

# 2年次

本時のねらい	前年度学習した基礎知識、基本技の復習を行うと共に、単元目標の確認を行うことができる。		2-①
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転)	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。	
なか 35分	5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身 6. 基本動作を復習する ・進退動作 継ぎ足、歩み足、すり足 ・崩し 八方の崩し ・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 7. 2人組みで体さばき、崩しからの受け身 ・前さばき→膝車のように→横受け身 →大外刈りのように→後ろ受け身 ・後ろさばき→体落としのように→横受け身 ・前回りさばき→体落としのように→前回り受け身 8. 基本となる技の復習 ・膝車 ・体落とし ・大外刈り	前年に学習した受け身について復習する。 後ろ受け身は長座姿勢から→中腰姿勢→立位姿勢というように段階をおって行わせる。 仰向けの姿勢から左右行行わせる。 片膝をついた状態から行わせ、まっすぐ前方にできない生徒には補助し、指導する。 組み合う前に立礼を行うよう指導する。 これまで学習した投げ技の動きをイメージさせながら基本動作を復習させる。 体さばきで崩して投げ、受け身を行わせる。	
まとめ 5分	9. 整理運動 10. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	基本となる技の体落としからの発展として、大内刈りを学び、技の連絡を体験することができる。		2-②
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。 片膝をついた状態から行わせ、まっすぐ前方にできない生徒には補助し、指導する。	
なか 35分	6. 基本となる技の練習 ・膝車 ・体落とし ・大内刈り 7. 大内刈り ・体落としをかけたときに相手が両足を広ろげ踏ん張った状態を想定しての大内刈り 8. 体落としから大内刈り 9. 投げ技の自由練習 ・学習した技を利用し、自由練習を行う(1分×5)	投げたら引き手を保持すること、投げられたら右手を襟から離さず、受け身の姿勢を作ることを確認する。 受けに足幅を広げて立たせ重心を低くさせる。完璧な技を求めるのではなく、技の大まかなイメージを作るように指導する。 1で右足を相手の右足の内側に近づけ、2で左足を右足に近づけ3で右足踵で相手の左脚を刈り投げるよう示範する。 右手は相手の左肩を軽く押して相手を後ろに崩すようにさせる。 体落としをかけようとして相手が踏ん張ったところに大内刈りかけるよう示範する。 踏ん張った相手の左足をタイミングよく刈ることで後ろに倒れること、強く刈ることはせずタイミングと刈る方向の重要性を指導する。 礼法をしっかり行わせる。 周りをよく見て、他の組とぶつからないように注意させる。 投げたら引き手を保持し、投げられたら、潔く受け身をするよう指導する。	* 大内刈り * 体落としからの大内刈り * 自由練習の際の注意事項
まとめ 5分	10. 整理運動 11. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	基本となる技の体落としからの発展として、小内刈りを学び、技の連絡を体験することができる。		2-③
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。 片膝をついた状態から行わせ、まっすぐ前方にできない生徒には補助し、指導する。	
なか 35分	6. 前時の復習 ・大内刈り ・体落としから大内刈り 7. 小内刈り ・体落としをかけたときに相手が両足をひろげ踏ん張った状態を想定しての小内刈り 8. 体落としから小内刈り 9. 投げ技の自由練習 ・学習した技を利用し、自由練習を行う(1分×5)	組み合う前後に立礼をおこなうよう指導する。 受けに足幅を広げて立たせ重心を低くさせる。完璧な技を求めるのではなく、技の大まかなイメージを作るように指導する。 1で右足を相手の右足の内側に近づけ、2で左足を右足に近づけ3で右足踵で相手の左足を刈り投げるよう示範する。 右手は相手の左肩を軽く押して相手を後ろに崩すようにさせる。 体落としをかけたようとして相手が踏ん張ったところに大内刈りをかけるよう示範する。 踏ん張った相手の左足をタイミングよくかき倒れること、強く刈ることはせずタイミングと刈る方向の重要性を指導する。 受けに足幅を広げて立たせ重心を低くさせる。完璧な技を求めるのではなく、技の大まかなイメージを作るように指導する。 1で右足を相手の右足の内側に近づけ、2で左足を右足に近づけ3で右足裏で相手の右足踵を刈り投げるよう示範する。 右手は相手の胸を軽く押して相手を後ろに崩すようにさせる。 大内刈りのときと同様に、体落としをかけたようとして相手が踏ん張ったところに小内刈りをかけるよう示範する。 踏ん張った相手の右足をタイミングよく刈ることで後ろに倒れること、強く刈ることはせずタイミングと刈る方向の重要性を指導する。 投げ技の自由練習をする。 ・学習した技を利用し、自由練習を行う(1分×5)	*小内刈り *体落としからの小内刈り
まとめ 5分	10. 整理運動 11. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	相手を前に崩して投げる背負い投げを学習し、技のバリエーションを広げることができる。		2-④
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。 両膝を畳から離れた状態から行わせ、うまくいかない者は片膝をついた状態から行わせるよう指導する。	* 両膝を畳から離れた状態からの前回り受け身
なか 35分	6. 前時の復習 ・体落としから小内刈り 7. 背負い投げ ・後ろさばき→体落としのように→横受け身 ・後ろさばきからの背負い投げ 8. 投げ技の自由練習 ・学習した技を利用し、自由練習を行う(1分×5)	組み合う前後に立礼を行うよう指導する。 大内刈りのときと同様に、体落としをかけようとして相手が踏ん張ったところに小内刈りをかけるよう示範する。 踏ん張った相手の右足をタイミングよく刈ることで後ろに倒れること、強く刈ることはせずタイミングと刈る方向の重要性を指導する。 背負い投げの導入として後ろさばきから相手を転がす動作を示範する。 手の使い方は、相手の左襟の部分に野球のボールを持っているつもりで、背中側へ振り向いて投げるようにし、足は後ろにさばいた左足に右足が平行になるように示範する。 最初から相手をかつごとくせず、相手を転がすよう指導する。 徐々に膝をしっかり曲げながら、相手の前で回転すれば相手を背負えることを体感させる。 投げ技の自由練習をする。 ・学習した技を利用し、自由練習を行う(1分×5)	* 後ろさばきからの背負い投げ
まとめ 5分	9. 整理運動 10. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	背負い投げからの大内刈り、小内刈りを学習し、技の連絡を体験・学習することができる。		2-⑤
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。 両膝を畳から離れた状態からおこなわせ、うまくいかない者は片膝をついた状態から行わせるよう指導する。	
なか 35分	6. 前時の復習 ・背負い投げ 後ろさばき→体落としのように→横受け身 後ろさばきからの背負い投げ 7. 背負い投げから大内刈り 8. 背負い投げから小内刈り 9. 投げ技の自由練習 ・学習した技を利用し、自由練習を行う(1分×5)	背負い投げの導入として後ろさばきから相手を転がす動作を示範する。 手の使い方は、相手の左襟の部分に野球のボールを持っているつもりで、背中側へ振り向いて投げるようにするよう、足は後ろにさばいた左足に右足が平行になるように示範する。 最初から相手をつかろうとせず、相手を転がすよう指導する。 徐々に膝をしっかり曲げながら、相手の前で回転すれば相手を背負えることを体感させる。 体落としのときと同様に、背負い投げをかけようとして相手が踏ん張ったところに大内刈りをかけるよう示範する。 踏ん張った相手の左足をタイミングよくかきとることで後ろに倒れること、強く刈ることはせずタイミングと刈る方向の重要性を指導する。 大内刈りのときと同様に、体落としをかけようとして相手が踏ん張ったところに小内刈りをかけるよう示範する。 踏ん張った相手の右足をタイミングよく刈ることで後ろに倒れること、強く刈ることはせずタイミングと刈る方向の重要性を指導する。 投げ技の自由練習をする。 ・学習した技を利用し、自由練習を行う(1分×5)	*背負い投げからの大内刈り *背負い投げからの小内刈り
まとめ 5分	10. 整理運動 11. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	投げ技の連絡を学習しながら、技の組み合わせにより、技がかかりやすくなることを理解することができる。		2-⑥
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。 両膝を畳から離れた状態からおこなわせ、うまくいかない者は片膝をついた状態から行わせるよう指導する。	
なか 35分	6. 既習技のかかり練習 ・体落とし ・大外刈り ・背負い投げ ・大内刈り ・小内刈り 7. 投げ技の連絡 ・体落とし→体落とし ・体落とし→大内刈り ・大内刈り→体落とし ・大内刈り→背負い投げ ・背負い投げ→小内刈り 8. 投げ技の自由練習 ・学習した技を利用し、自由練習を行う(2分×5)	組み合う前に立礼を行うよう指導する。 3回目に投げるよう指示する。 体落としをかけられた相手が右足をまたいだ場合、もう一度体落としをかけて投げるよう示範する。 体落としをかけられた相手が両足を広げ踏ん張った場合、大内刈りで相手を投げるよう示範する。 大内刈りをかけられた相手が右足に体重をかけた場合、体落としをかけて投げるよう示範する。 大内刈りをかけられた相手が態勢を整えようと前に体重をかけた場合、背負い投げをかけて投げるよう示範する。 背負い投げをかけられた相手が両足を広げ踏ん張った場合、小内刈りで相手を投げるよう示範する。 礼法をしっかり行わせる。 周りをよく見て、他の組とぶつからないように注意させる。 投げたら引き手を保持し、投げられたら、深く受け身をするよう指導する。	* 体落としから体落としへの連絡 * 体落としから大内刈りへの連絡 * 大内刈りから体落としへの連絡 * 大内刈りから背負い投げへの連絡 * 背負い投げから小内刈りへの連絡
ま と め 5分	9. 整理運動 10. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	既習の抑え技を復習すると共に後ろけさ固め、縦四方固め、肩固めを学習し、抑え技のバリエーションを広げることができる。	2-⑦	
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、回転運動(前転・後転) 5. 補助運動(体をそらしながらの腕立て伏せ・脇を締めながらの前進運動)	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。	
なか 35分	6. 抑え技の復習 ・横四方固めで25秒間抑える ・けさ固めで25秒間抑える ・上四方固めで25秒間抑える 7. 抑え技の自由練習を行う ・背中合わせから ・向い合った状態から ・足の裏を合わせて仰向けの状態から ・仰向けで横にねた状態から 抑え技の自由練習を行う 8. 後ろけさ固め 9. 縦四方固め 10. 肩固め 11. 抑え技の自由練習を行う ・背中合わせから ・向い合った状態から ・足の裏を合わせて仰向けの状態から ・仰向けで横に寝た状態から 抑え技の自由練習を行う	抑え込みの条件を再度確認し、生徒同士で横四方固め、けさ固め、上四方固めを復習させ、必要に応じて助言を与える。 向い合い、座礼を行ってから自由練習を始め、終わったら座礼をするよう指導する。 けさ固めの状態から頭を逃れられたときに、方向を変え抑える後ろけさ固めを説明する。 横四方の状態から相手が帯を取り、返しにきたときに、腕と首を抱え相手をまたいで抑える縦四方固めを説明する。 縦四方固めの状態から、またいだ体を横に外し抑える肩固めを説明する。 向い合い、座礼を行ってから自由練習を始め、終わったら座礼をするよう指導する。	*後ろけさ固め *縦四方固め *肩固め
まとめ 5分	12. 整理運動 13. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	



本時のねらい	これまで学習した体さばきや技・受け身の技術を生かし、安全に意欲的に自由練習を行うことができる。		2-⑨
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。 両膝を畳から離れた状態から行わせ、うまくいかない者は片膝をついた状態から行わせるよう指導する。	
なか 35分	6. かかり練習 ・これまで学習した技から自分で選び、かかり練習を行う 7. 約束練習 ・かかり練習を行った技を利用し、約束練習を行う 8. 投げ技の自由練習 ・練習した技を利用し、自由練習を行う(2分×5)	組み合わせ前に礼法を正しく行うよう指導する。 一つの技を5回連続で行わせ、徐々にスピードをつけていくよう指導する。 できるだけ互いに移動しながら、相手を投げるよう指導する。 礼法をしっかりと行わせる。 周りをよく見て、他の組とぶつからないように注意させる。 投げたら引き手を保持し、投げられたら、潔く受け身をすすめるよう指導する。	*かかり練習のしかた *約束練習のしかた
まとめ 5分	9. 整理運動 10. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	これまで学習した体さばきや技・受け身の技術を生かし、安全に意欲的に自由練習を行うとともに、次年度の課題を明確にすることができる。		2-⑩
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。 両膝を畳から離れた状態から行わせ、うまくいかない者は片膝をついた状態から行わせるよう指導する。	
なか 35分	6. かかり練習 ・これまで学習した技から自分で選び、かかり練習を行う 7. 約束練習 ・かかり練習を行った技を利用し、約束練習を行う 8. 基立ち練習 ・やる気のある者が前に立ち、残りの者が交代で基立ちにあたる(2分×5)	組み合う前に礼法を正しく行うよう指導する。 一つの技を10回連続で行わせ、徐々にスピードをつけていくよう指導する。 できるだけ互いに移動しながら、相手を投げるよう指導する。 投げられた場合は、必ず潔く受け身をし、投げた者は相手の引き手を保持することを心がけるように指導する。 見ている者は技の評価や激励など行うよう指導する。	*基立ち練習の仕方
まとめ 5分	9. 整理運動 10. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次年度の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	