

入学年次

2年次

3年次

資料

# 資料

## 中学校武道必修化に向けた 地域連携実践校事業に係る 柔道授業

～安全で魅力ある授業を目指して～

長野県教育委員会

### はじめに

中学1年あるいは2年で柔道を学習する生徒、また高等学校で、柔道経験のない生徒や3年間学習を積んできた生徒に対して、安全で魅力ある授業を目指した学習指導案の一例を提案します。指導に必要な技能については、映像を加えました。指導案の順に示してありますので参考にして下さい。生徒の体力・技能に応じて、安全面には十分に配慮をした上で指導者の工夫を加え展開してください。柔道の授業を通じ、生徒同士が互いに触れ合うことで、「痛みを知る」、「人を思いやる」心を育てていただければ幸いです。

## 柔道授業の導入にあたり

初めて柔道の授業を受ける生徒に、その1時間目で「武道の特性」、「礼の意味」、「精力善用・自他共栄」など武道の原理を指導しても、この段階で生徒がそれを理解することは難しい。その理解は単元が終わる時でもその後でもよい。教育には時間がかかるものである。大切なことは、教師が「これだけは習得してほしい」と考えることを、繰り返し確実に指導することである。「しっかりと」指導することが教育的かもしれないが、その「しっかりと」にこだわり過ぎると教師にとっては授業展開を難しくし、生徒にとっては窮屈な授業になりかねない。安全に留意して「おおまか」に指導しながら最後は「しっかりと」授業をおさめる。そのような考え方で導入を実践する。

## 学習指導案作成での考慮点

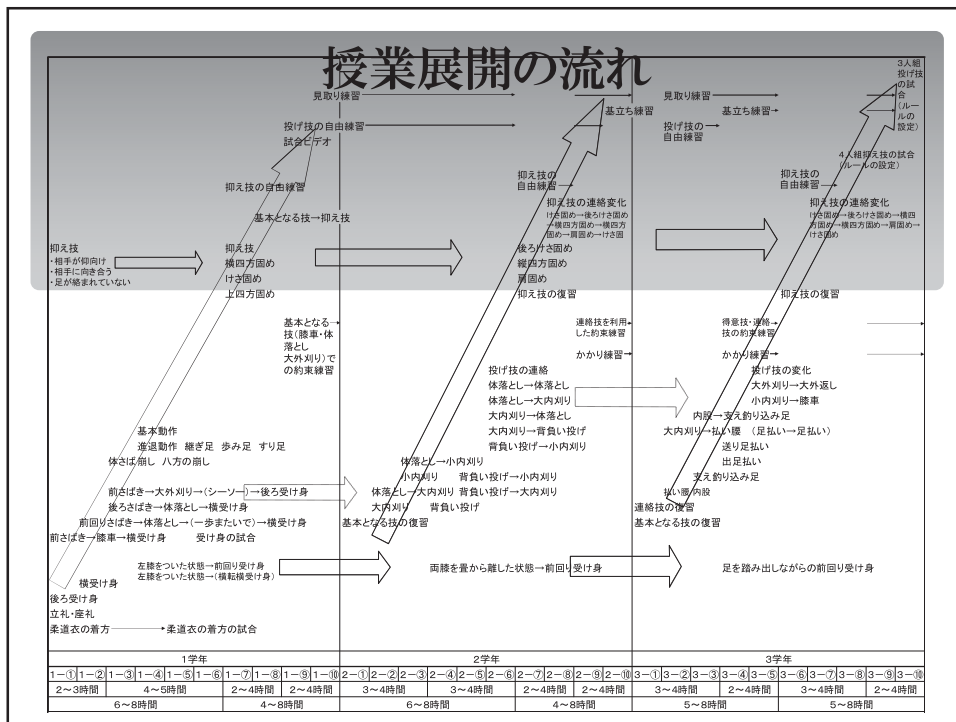
- ①10時間程度の授業でも、「柔道っておもしろいな」と生徒が感じられる授業を心がける。
- ②第1段階(1学年あるいは初心者)に対しては、指導者主導が多い授業展開であるが、第2段階第3段階(2学年あるいは3学年)と進む中で、技能に応じて、生徒自ら活動できる授業とする。また、できるだけ生徒同士の声かけや、意見交換の場面を取り入れていく。
- ③受け身を技と考え、最初から完璧を求めめるのではなく、投げ技を学びながら関連させて、倒れ方、転がり方を上達させるよう計画する。
- ④礼法については1時間目から繰り返し指導していく。
- ⑤柔道衣の着方、帯の結び方については、時間を限定しておおまかに指導し、全ての授業を通して繰り返し指導しながら習得させる。
- ⑥基本となる技を設定し、安全に留意した計画を立てる。
- ⑦学習指導案については、できるだけ簡素化につとめ、学習活動、指導・支援の留意点の欄のみとし、そこに、指導者が必要な知識と技能を提示する。
- ⑧授業展開の流れでは、各学校の柔道授業の取り扱い時間の事情に応じて対応できるよう、柔軟な取り扱い時間を示す。

# 学習指導要領解説で扱われている技について

中学校学習指導要領解説保健体育編では「指導に際しては、投げ技では、2人1組の対人で、崩し、体さばき、受け身を用いて、投げ技の基本となる技を扱うようにするとともに、膝車から支え釣り込み足などの支え技系、大外刈りから小内刈り、大内刈りなどの刈り技系、体落としから大腰などのまわし技系など系統別にまとめて扱うようにする。また、固め技では、固め技の姿勢や体さばきを用いながら、固め技の基本となる技や簡単な技の入り方や返し方ができるようにする。」とある。高等学校学習指導要領解説保健体育編では、「投げ技の基本となる技は、入学年次、膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、体落とし、大腰、大内刈り、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰がある。その次の年次以降では、これらに加えて、内股、跳ね腰、送り足払い、浮き技、巴投げがある。また、固め技の基本となる技は、入学年次では、けさ固め、横四方固め、上四方固めがある。その次の年次以降では、これらに加えて、肩固め、縦四方固めがある。」とある。

本手引書は、基本的には初めて柔道を学ぶ中学校における指導案例を示してあるが、例えば、中学校で剣道を学習し、高等学校において初めて柔道を学ぶ生徒への指導にも活用できることも視野に入れた構成にしてある。

したがって、高等学校で学習する技である、大腰、釣り込み腰、跳ね腰、浮き技、巴投げについては、学習者及び授業者の技能を考慮して扱っていない。また、第3年次において、出足払い、右組みから左の支え釣り込み足、小内刈り⇒膝車、足払い⇒足払いの変化などを取り入れてある。これは、自由練習における生徒の安全を考慮したためであり、生徒の興味・関心を高めるものであるが、生徒や指導者の技能の段階に応じて扱っていただきたい。また、技能が未発達な中学生に対しては扱わないなど、生徒の安全面には十分に配慮をいただきたい。



本時のねらい	学習活動	指導・支援の留意点
1. 整列、あいさつ 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣を着る		生徒の健康観察を行う 本時の学習内容について説明する 一人の生徒で柔道衣を脱ぎ、3分くらい各自で着るよう指示する ここでは帯の結び方を語っていてもあまりこだわらず、結べればよしとする 顔に気遣いをさらすとたむよう指示し、着替え終わったら、衣類を横に置かせる
4. 跪立て伏せ、上体起し、上体そらし 5. 柔軟運動をしながら、柔道の歴史を学ぶ		柔道の歴史、学校で柔道を学ぶことの意義を簡潔に説明する
6. 後ろ受け身 ・長座姿勢から5段階で ・立位から5段階で行う		日常生活において、後ろに倒れる場面は少なく、加速のついた頭の重さを首で支えることはとても難しいため、後頭部を打撲しないよう後ろ受け身を練習する必要があることを伝える 臀部をついたら手をつかないように転がり、背中をついて、壁をたたくように転がる 手のひらで腹をたたきながらあごを引かせる
7. 帯の結び方を学ぶ		帯のほどけた生徒を見本に再度正しい帯の結び方を示し、生徒同士でお互いに指導させる 抑え込みの条件を理解させ、あまり形にこだわらず、抑え込みができるようにする
8. 抑え技 ・「抑え込みの条件」(相手はおお向け、自分が相手に向き方に抑え込み、足が踏まれていない)を満たすように相手を10秒間抑える ・横四方固めで10秒間抑える ・背中合わせから抑え技の自由練習を行う(1～2本)		相手の横から抑える横四方固めを説明する 自由練習時の安全面の留意点を確認する ・立たない(片膝は畳に置いておくこと) ・手をつかない、つかせない ・抑える時(相手を倒すとき)に、相手の腕を圧迫しないように「かばい手」控する ・横に足はほぼ横に止アールする、相手が痛いと思しからずして動きを中止する ・自分で寝ないよう意識し、相手の背とぶつかりそうなときは動作を中止し、広い場所に移動する ・寝かれない、頭を突っ込まない、バランスを崩したら早く自分から倒れる
9. 座礼の仕方を学ぶ		抑え技の乱取りが終わったら座礼を指導する
10. 立礼の仕方を学ぶ		投げ技を行う際に立礼を指導する
11. 投げ技 ・組み方を学ぶ ・自然体(組み合せて動く) ・組み合せての姿勢から手だけで相手を転ばすように動く ・膝車で相手を投げる(交替で2回)		右膝みで、右手は相手の膝骨あたりの左前側、左手は前脚部分の右中袖をつかませる もし転んだ時の安全面の留意点を確認する ・手をつかない ・膝を丸く ・左手で腹をパンクとたたき 手だけ、あるいはカブつてはなかなか倒れないことを確認する 1で膝をばき、2で腕し、3で右腕に足を出して、4で中つくり投げ、5で「受」は受け身を、「取」は相手を両手で支える(「受」より距離取る)
12. 整理運動 13. 整列、あいさつ 正座の仕方を学ぶ 本時の学習活動の反省、次時の課題 整列、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

### 学習指導案 入学年次①

#### 指導者に必要な知識・技能

- \* 柔道衣の着方・帯の結び方
- \* 後ろ受け身
- \* 抑え込みの条件
- \* 横四方固め
- \* 座礼
- \* 立礼
- \* 組み方
- \* 自然体
- \* 膝車
- \* 正座の仕方

## 柔道衣の着方・帯の結び方

下穿きの紐を画像のようにしぼる。紐が長い場合は右の画像のようにどちらか片側で結び、余った部分を下穿きの中に入れるとよい。

上着は襟が左前になるようにする。

帯の中央部へその少し下にあて、前から後ろに回し、画像のように横結びになるようにしっかりとしめる。



## 後ろ受け身

両腕の肘を伸ばし、体から約30～45度くらいの角度で、顎を引きながら手のひらで畳をたたく。

腹部に力を入れ、両足をそろえて両膝を伸ばす。

日常生活では後ろに転ぶことは少ないことから、必ず練習するようにする。



## 横四方固め

抑え込みの条件(相手はあお向け・自分が相手に向き合うように抑える・足が絡まれている)をみたすように。

相手の横から、動きに応じて、首や脇を抱えると横四方固めとなる。



## 座礼



## 座礼



## 立礼



## 立礼



## 組み方

右組みで、右手は相手の鎖骨あたりの左前襟、左手は前腕部分の右中袖をつかむ。



組み合った状態から手だけで相手を転ばす

もし転んだ時の安全面の留意点を確認する。

- 手をつかない。
- 体を丸くし。
- 左手で畳をバシッとたたく。

## 膝車

1で体さばき, 2で崩し, 3で右膝に左足を当て, 4でゆっくり投げ, 5で「受」は受け身をし, 「取り」は相手を両手で支える(残身)。



受(うけ) 投げられる者  
取(とり) 投げる者

残身(ざんしん)  
自分の姿勢を崩さず  
相手を支え, 安全を保つ  
た状態。

## 正座の仕方

左ひざをつき, 続いて右ひざをつく。その時足の指をつま立てておく。左足の親指に右足の親指を重ね正座する。立ち上がる時は, その逆の順で立つ。





本時のねらい	互いの安全に留意し、基本となる技として、操車・体落としを学びながら、同時に横受け身を体験・学習する。	
	学習活動	指導・支援の留意点
はじめの10分	1. 整列、あいさつ 正義、尊厳、敬礼	礼法や姿勢を確認する
	2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する	本時の学習内容について説明する 前時に学習した柔道衣の着方を生徒同士に確認させる
	4. 準備運動、柔軟運動、前立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転)	生徒の健康観察を行う
	5. 後ろ受け身 ・仰向けの姿勢から5回程度 ・長座姿勢から5回程度 ・立位から5回程度行う	日常生活において、後ろに倒れる場面は少なく、加速のついた頭の重さを首で支えることはとても難しいため、後頭部を打撲しないよう後ろ受け身を練習する必要があることを確認する 臀部をついたら手をつかないように転がり、背中をついて、畳をたたくように指示する 手のひらで畳をたたきながらあごをひかせる
	6. 前時の復習 ・自然体で組み合う ・膝車で相手を投げる	組み合う前後に立れを行うよう指導する 右組みで、右手は相手の鎖骨あたりの左前襟、左手は前胸部分の右中襟をつかむことを確認する 1で体さばき、2で前し、3で右膝に左足を当て、4でゆっくり投げ、5で「受」は受け身をし、「取」は相手を両手で支える「体身」となる
なか35分	7. 横受け身を学ぶ ・膝車をかけられた者が横受け身を行う	膝車で投げられた状態の生徒を見本に横受け身の方法を指導する あごを引き、手と脚でしっかり畳をたたくことを指示する 生徒の状況によって、必要であれば右膝を畳についた状態から膝車をかけさせ、横受け身を練習させる
	8. 体落とし ・前回りさばきからの体落とし ・体落としをかれて、横受け身を行う	密着な技を求めるとでなく、技の大まかなイメージを作るように指導する 1で右足を前に、2で左足を回しながら前し、3で右足を相手の右足の前に踏込みいったん止める。4で「受」は「取」の右足を踏み越して、5で「受」は受け身をし、「取」は相手を両手で支える(体身)よう示懸する 投げたら両手で引き手を保持すること、投げられたら右手を横から離さず、横受け身の姿勢を作ることを確認する 投げられながら受け身の技術を向上させることを指導する
	9. 動きながら技をかける	動きながら膝車、体落としをかけるよう指示する ここでは相手を投げることはせず、かけたところで止めるようにする 転んだときは、「受」は手をつかないことを特に注意し、受け身をすることを確認する
まとの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 正義、尊厳、敬礼	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

### 学習指導案 入学年次一②

#### 指導者に必要な知識・技能

- \* 後ろ受け身
- \* 横受け身
- \* 前回りさばきからの体落とし  
(足を踏み越えて受け身)

## 後ろ受け身

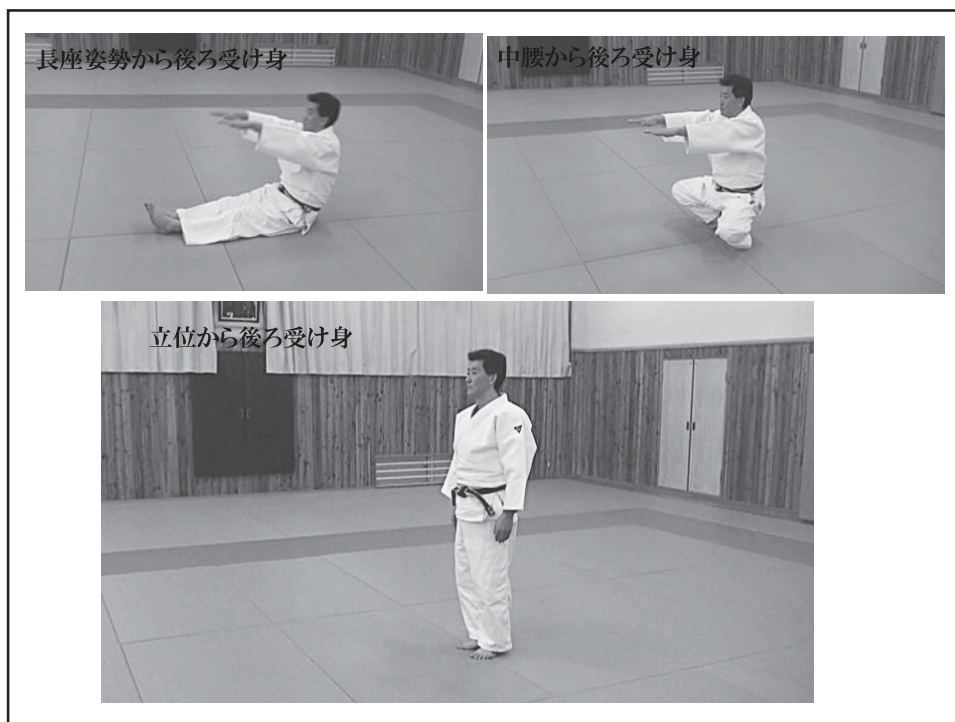
仰向けの姿勢から

手のひらで畳をたたくと同時にあごを引く。



あごを引いた姿勢で畳をたたく。





## 後ろ受け身

長座姿勢から、中腰姿勢から、立位姿勢からと徐々に腰の高さを高くして練習する。



## 横受け身

右ひぎをついている「受」を「取」は前さばきをしながら相手を左手で引く。転がったら手と足で受け身をする。



## 体落とし (足を踏み越えて)

1で右足を前に、2で左足を回しながら崩し、3で右足を相手の右足の前に踏込みいったん止める、4で「受」が「取」の右足を踏み越して、5で「受」は受け身をし、「取」は相手を両手で支える(残身)。



本時のねらい	互いの安全に留意し、基本となる技として、体落とし・大外刈りを学び、同時にさまざまな体さばきからの技の受け身を併修・学習する。	
	学習活動	指導・支援の留意点
はじめ10分	1. 整列、あいさつ 正座、整髪、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 準備運動の方向を確認する 4. 準備運動（柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、固転運動（前転・後転）） 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身	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 準備運動の方向を生徒同士に確認させる 生徒の健康観察を行う
なか半	6. 前時の復習 ・横車で相手を投げろ ・前回りさばきからの体落としで相手を投げる	組み合う前後に互いをぶらさう指導する 1で体さばき、2で固し、3で右足を左足を当て、4でゆっくり投げ、5で「受」は受け身をし、「取」は相手を両手で支えることを確認する 1で右足を前に、2で左足を回しながら崩し、3で右足を相手の右足の前に踏み込み、4で「受」は受け身をし、「取」は相手を両手で支える（両脚よう添着する） 投げた両手を保持すること、投げられたら右手を横から離さず、横受け身の姿勢を作ることを注意する かなたりの動きができてきたら、足を踏み越えずに4で投げられるよう指導する
	7. 体落とし ・後ろさばきからの体落とし	1で左足を回しながら崩し、2で右足を相手の右足の前に踏み込み、3で投げろ 投げた両手で相手を支えること、投げられたら右手を横から離さず、横受け身の姿勢を作ることを確認する 元気な技を求めるときは、技のイメージを作るように指導する
あと半	8. 大外刈り ・前さばきから大外刈り	1で左足を相手の右足の前に、2で右足を前に出しながら崩し、3で右腕で相手の右膝裏を刈り、4で「受」は受け身をし、「取」は相手を両手で支えるように固につき、5で相手を支え投げる（両脚よう添着する） 投げた両手で相手を支えること、投げられたら右手を横から離さず、しかりあこを引寄せながら受け身をすよう指導する 投げた両手で相手を支えること、投げられたら右手を横から離さず、しかりあこを引寄せながら受け身をすよう指導する
	・大外返しを利用して、互いに対ったり対られたりする	投げられる時に対られる右足を少しならえて「刈り」の感覚を相手につかませながら受け身をすように指導する 右側に体重をかけることで大きく投げられ危険であることを確認する
まとめ5分	9. 動きながら視察技をかける（約束練習）	互いに足を引っかけたり対ったり、対られたりすることで軸足を引けずにつまみつかさる（両脚よう添着する） 相手が受け身をすよう大きく入るよう力を加減して投げるよう注意する ここでは相手を投げることはせず、かけたところで止めるようにす（両脚よう添着して確認）と注意する 転んだときは、「受」は手をつかないことを特に注意し、受け身をすことを確認する
	10. 準備運動 11. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、整髪、座礼	両側の健康観察を行う 本時のまとめをする 礼法、姿勢を確認する

学習指導案 入学年次一③

指導者に必要な知識・技能

- \* 前回りさばきからの体落とし  
(足を踏み越えずに受け身)
- \* 後ろさばきからの体落とし  
(足を踏み越えて・越えずに)
- \* 体落とし
- \* 大外刈り
- \* 大外返し

体落とし  
(足を踏み越えずに)

1で左足を回しながら崩し、2で右足を相手の右足の前に踏み込み、3で投げ、4で「受」は受け身をし、「取」は相手を両手で支える。



後ろさばきからの体落とし  
(足を踏み越えて)



移動しながらの体落とし  
(足を踏み越えて・越えずに)



## 大外刈り

1で左足を相手の右足の横に、2で右足を前に出しながら崩し、3で右膝裏で相手の右膝裏を刈り、4で「受」は受け身をし、「取」は両足をそろえて相手を支える。



大外返しを利用し、互いに足を引っかけて刈ったり、刈られたりしてバランスをとる練習をする。



本時のねらい	互いの安全に留意し、基本動作を習得しながら、基本動作と実際の投げ技とを関連付けて理解できるようにする。	
	学習活動	指導・支援の留意点
はじめ10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼	礼法や姿勢を確認する
	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)	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	
	6. 基本動作を学ぶ ・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	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身につけさせる
	7. 基本動作と投げ技の関連 ・体さばき、崩し、受け身を実際の投げ技と関連付けて学ぶ 前さばき→腰車のように一横受け身 →大外刈りのように一後ろ受け身 後ろさばき→体落のように一横受け身	体さばきで崩して投げ、受け身を復習する
あと5分	8. 前回り受け身を学ぶ ・左ひざをついた状態からの前回り受け身	前回りさばきからの体落としを示範し、前回り受け身に関連付け練習させる 手のつき方、顔の回し方を注意し回転させ、左手で横受け身を行わせる 横に回転してしまってもかまわないことを伝え、しっかりと受け身をすることを確認する
	9. 基本となる技の復習 ・腰車、体落し、大外刈りでの約束練習 ①動きながら交互に技をかける(投げない) ② " 自由 " " ( " ) ③動きながら2回同じ技をかけた回数に投げる ⇒「受け」があらかじめ準備できる ④動きながら技を1回目に投げる	安全のために生徒間の間隔を十分に取るよう留意する 体さばき、崩しに重点をおき、技の形にはあまりこだわらないように指導する 投げたら両手で相手を支えること、投げられたら右手を横から離さず、受け身の姿勢を作ることを確認する
まとめ	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

### 学習指導案 入学年次一④

指導者に必要な知識・技能

- \* 進退動作
- \* 体さばき
- \* 崩し
- \* 基本動作と投げ技の関連
- \* 左膝をついた状態からの前回り受け身
- \* 右膝をついた状態からの前回り受け身

## 進退動作



## 体さばき 崩し

体さばきにより自分をつくり、  
崩しにより相手をつくり、  
技をかけきめる。  
(自分は残身、相手は受け  
身をとる。)



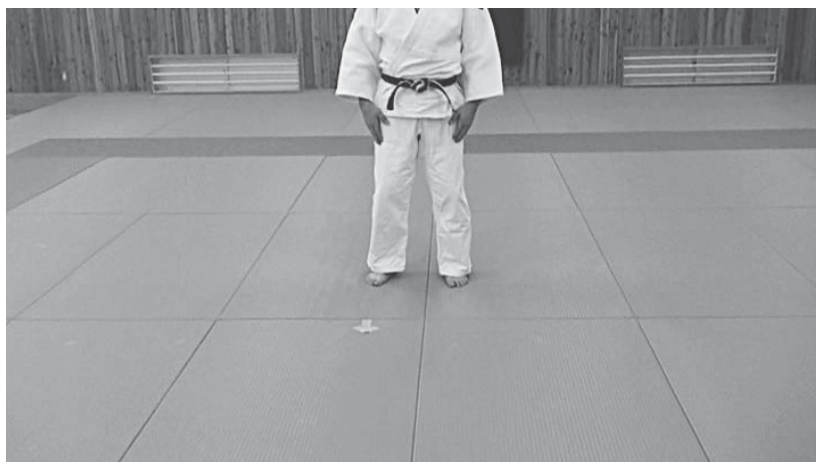
## 基本動作と投げ技の関連

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→横受け身



**左膝をついた状態から  
前回り受け身**

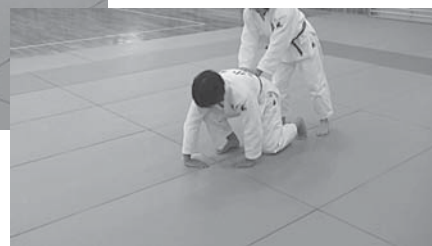
右手のひらを畳につけ、右肘をまっすぐ前につくようにして回転する。



**前回り受け身  
(修正の仕方)**

横に身体が回転してしまうものに対し、補助することで回転方向を修正する。

受け身をする者は、補助している者の手を上に押し上げるように腰を浮かす。補助者がその瞬間に手を放すと腰が高い位置に移動し、まっすぐ回転できる。





## 横転横受け身

前回り受け身ができない生徒、あるいは膝車の受け身の導入として肘を横の方向につき、回転していく横に転がる受け身を行う。



## 右膝をついた状態から前回り受け身

右手で受け身をする場合があるため、右膝をついた状態からの前回り受け身も行う。



本時のねらい	投げ技と関連付けて基本動作の習熟を図る。柔道衣の着方の試合を行うことで、試合方法を学ぶとともに、正しい柔道衣の着方の定着を図る。	指導・支援の留意点
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼	礼法や姿勢を確認する
	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)	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	
	6. 前回り受け身を復習する ・左ひざをついた状態からの前回り受け身	手のつき方、顔の回し方を注意し、回転させ左手で横受け身を行わせる ・身体向き、手の位置、脚のかたち、顎の引き方を確認する  横に回転してしまってもかまわないことを伝え、しっかりと受け身をすることを確認する  安全のために生徒間の間隔を十分に取るよう留意する
	7. 2人組みで体さばき、崩しからの受け身 前さばき一隊車のように一横受け身 →大外列りのように一後ろ受け身 後ろさばき一隊車のように一横受け身 前回りさばき一隊車のように一前回り受け身	組み合う前に立礼を行うよう指導する 体さばきで崩して投げ、受け身を行わせる  生徒同士で互いに受け身の形を確認させる
ま と め 5分	8. 基本となる技の復習 ・膝車 ・体落とし ・大外列り	投げたら引き手を保持すること、投げられたら右手を横から離さず、受け身の姿勢を作ることを確認する
	9. 柔道衣の着方の試合 ・試合での礼法を学習する ・柔道衣の正しい着方の定着を図る ・5人1組で選手2名、審判員3名を交代しながら行う 試合時間は30秒とし、どちらが美しく柔道衣を着ているか、帯がしっかりと結んでいるかを判定する  全員で柔道衣を着る	立礼後、左足から前に出て自然本体になり、帯をはずした状態からはじめよう指導する 試合終了後、主審の「判定」の合図で審判3名が同時に旗(あるいは手)をあげ判定するよう説明する 判定後、勝者を示し、自然本体から右足より下がりを立礼を行うよう指導する  指導者の号令で一斉に柔道衣を着させる
	10. 整理運動	生徒の健康観察を行う
	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	本時のまとめをする 礼法、姿勢を確認する

### 学習指導案 入学年次一⑤

指導者に必要な知識・技能

#### \* 試合での礼法

柔道衣の着方の試合

## 試合の礼法（柔道衣の着方の試合）

立礼後、左足から前に出て自然本体になり、帯をはずした状態からはじめる。

試合終了後、柔道衣の着方・帯の結び方が良かったと思われる側に、主審の「判定」の合図で審判3名が同時に旗(あるいは手)をあげ判定する(多数決により勝者を決定)。

判定後、勝者を示し、自然本体から右足より下がり立礼を行う。



本時のねらい	受け身の試合を行い、試合礼法を学びながら基本動作の習熟、受け身の技能の向上を図る。	学習活動	指導・支援の留意点
はじめ 15分		1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼	礼法や姿勢を確認する
		2. 本時の学習内容を確かむ 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)	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 30分		5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身	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
		6. 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	組み合う前に立礼をおこなうよう指導する 体さばきで崩して投げ、受け身を行わせる
ま と め 5分		7. 基本となる技の復習 ・膝車 ・体落とし ・大外刈り	投げたら引き手を保持すること、投げられたら右手を離からず、受け身の姿勢を作ることを確認する
		8. 受け身の練習試合 ・2人組で、一方が基本となる技のひとつ(全員で話し合い、決める)をかけ、相手が受け身を行う	前時に行った柔道衣の着方試合の要領で行うことを説明し、技を決めて試合に備えた練習を行わせる
		9. 受け身の試合 ・試合礼法を行う ・5人1組で、選手2名、審判員3名を交代しながら行う どろが良いうちで受け身をしているか、手と足でしっかりと腰をたいていいるかを判定する	立礼後、左足から前に出て自然本体になり、主審の「始め」の合図で交互に投げるよう指導する 試合終了後、主審の「判定」の合図で審判3名が同時に旗(あるいは手)をあげ判定するよう説明する 判定後、勝者を示し、自然本体から右足より下がり立礼を行うよう指導する
		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

### 学習指導案 入学年次一⑥

#### 指導者に必要な知識・技能

- \* 試合での礼法
- 受け身の試合

## 試合の礼法（受け身の試合）

立礼後、左足から前に出て自然本体になり、主審の「始め」の合図で交互に投げる。

試合終了後、受け身の仕方が良かったと思われる側に、主審の「判定」の合図で審判3名が同時に旗（あるいは手）をあげ判定する（多数決により勝者を決定）。

判定後、勝者を示し、自然本体から右足より下がり立礼を行う。



本時のねらい	抑え技の基本技となる横四方固め、けさ固め、上四方固めを学びながら、安全に留意しながら抑え技の自由練習を行い、合理的な抑え方を習得する。	指導・支援の留意点
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼	礼法や姿勢を確認する
	2. 本時の学習内容をつかむ	本時の学習内容について説明する
	3. 柔道衣の着方を確認する	柔道衣の着方を生徒同士に確認させる
	4. 準備運動、柔軟運動、回転運動（前転・後転）	生徒の健康観察を行う
	5. 補助運動（体をそらしながらの胸立て伏せ・胸を締めながらの前足運動）	横四方固め、上四方固めで抑えとときの上半身の強化として行うことを確認する
なか 35分	6. 抑え技 「抑え込みの条件」（相手はおお向け・自分が相手に向き合 うに抑える・足が踏まれていない）を満たすように相手を10 秒間抑える ・横四方固めで10秒間抑える（復習）	1時間目に学習した抑え込みの条件を再度確認し、あまり 形にこだわらず、抑え込むことができるようにする 1時間目に行った相手の横から抑える横四方固めを再度説 明する
	7. けさ固め ・けさ固めで10秒間抑える	受けの上半身を、お坊さんのけさ衣のように肩から腰へ斜 めに割って抑えるけさ固めを説明する
	8. 上四方固め ・上四方固めで10秒間抑える	受けの頭部の方からその状態を割って抑える上四方固めを 指導する
	9. 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 ・足の裏を合わせて肩向けの状態から ・肩向けで横に寝た状態から 抑え技の自由練習を行う	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 自由練習時の安全面の留意点を確認する ・立たない（片膝は畳につけておくこと） ・手をつかない、つかせない ・抑える時（相手を倒すとき）に、相手の腕を任せないよう に「かばい手」をする ・痛いときには「痛い」とアピールする、相手が痛いと感じた らすぐに動きを中止する ・自分で痛くないように動く ・周りの者とぶつかりそうなときは動作を中止し、広い場所 に移動する ・脱力しない、頭を突っ込まない、バランスを崩したら深く自 分から倒れる
	10. 整理運動	生徒の健康観察を行う
ま と め 5分	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	本時のまとめをする 礼法、姿勢を確認する

### 学習指導案 入学年次一⑦

指導者に必要な知識・技能

※ 抑え込みの条件

※ 横四方固め

※ けさ固め

※ 上四方固め

### けさ固め



### 上四方固め



本時のねらい	基本となる抑え技の技術を習得するとともに、「技の遷移変化」である、投げ技からの抑え技を体験する。												
はじめ10分	<table border="1"> <thead> <tr> <th>学習活動</th> <th>指導・支援の留意点</th> </tr> </thead> <tr> <td>1. 整列、あいさつ 正座、熟想、産礼</td> <td>礼法や姿勢を確認する</td> </tr> <tr> <td>2. 本時の学習内容をつかむ</td> <td>本時の学習内容について説明する</td> </tr> <tr> <td>3. 柔道衣の着方を確認する</td> <td>柔道衣の着方を生徒同士に確認させる</td> </tr> <tr> <td>4. 準備運動、柔軟運動、回転運動(前転・後転)</td> <td>生徒の健康観察を行う</td> </tr> <tr> <td>5. 補助運動(体をそらしながらの直立伏せ・脇を締めながらの前進運動)</td> <td></td> </tr> </table>	学習活動	指導・支援の留意点	1. 整列、あいさつ 正座、熟想、産礼	礼法や姿勢を確認する	2. 本時の学習内容をつかむ	本時の学習内容について説明する	3. 柔道衣の着方を確認する	柔道衣の着方を生徒同士に確認させる	4. 準備運動、柔軟運動、回転運動(前転・後転)	生徒の健康観察を行う	5. 補助運動(体をそらしながらの直立伏せ・脇を締めながらの前進運動)	
学習活動	指導・支援の留意点												
1. 整列、あいさつ 正座、熟想、産礼	礼法や姿勢を確認する												
2. 本時の学習内容をつかむ	本時の学習内容について説明する												
3. 柔道衣の着方を確認する	柔道衣の着方を生徒同士に確認させる												
4. 準備運動、柔軟運動、回転運動(前転・後転)	生徒の健康観察を行う												
5. 補助運動(体をそらしながらの直立伏せ・脇を締めながらの前進運動)													
なか35分	<table border="1"> <tr> <td>6. 抑え技 ・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</td> <td>生徒同士で抑え技を復習させ、必要に応じて助言を与える 25秒抑えれば「一本」であることを説明し、休憩させる</td> </tr> <tr> <td>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 ・足の裏を合わせて前向けの状態から ・仰向けで横に寝た状態から 抑え技の自由練習を行う</td> <td>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</td> </tr> <tr> <td>8. 後ろ受け身 前回り受け身</td> <td></td> </tr> <tr> <td>9. 基本となる技の復習 ・膝車 ・体落とし ・大外刈り</td> <td></td> </tr> <tr> <td>10. 投げ技から抑え込みに入る ・膝車、体落とし、大外刈りで投げた後抑え込む</td> <td>投げ技から抑え技の変化を示範する 投げ技でしっかり投げ、相手を支えた後に抑え技に入るよう指示する 状況に応じて、受け身をしたらうつ伏せに逃げようとするところを抑え込むよう助言する 生徒同士の間隔を十分にとるよう注意する</td> </tr> </table>	6. 抑え技 ・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	生徒同士で抑え技を復習させ、必要に応じて助言を与える 25秒抑えれば「一本」であることを説明し、休憩させる	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 ・足の裏を合わせて前向けの状態から ・仰向けで横に寝た状態から 抑え技の自由練習を行う	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	8. 後ろ受け身 前回り受け身		9. 基本となる技の復習 ・膝車 ・体落とし ・大外刈り		10. 投げ技から抑え込みに入る ・膝車、体落とし、大外刈りで投げた後抑え込む	投げ技から抑え技の変化を示範する 投げ技でしっかり投げ、相手を支えた後に抑え技に入るよう指示する 状況に応じて、受け身をしたらうつ伏せに逃げようとするところを抑え込むよう助言する 生徒同士の間隔を十分にとるよう注意する		
6. 抑え技 ・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	生徒同士で抑え技を復習させ、必要に応じて助言を与える 25秒抑えれば「一本」であることを説明し、休憩させる												
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 ・足の裏を合わせて前向けの状態から ・仰向けで横に寝た状態から 抑え技の自由練習を行う	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												
8. 後ろ受け身 前回り受け身													
9. 基本となる技の復習 ・膝車 ・体落とし ・大外刈り													
10. 投げ技から抑え込みに入る ・膝車、体落とし、大外刈りで投げた後抑え込む	投げ技から抑え技の変化を示範する 投げ技でしっかり投げ、相手を支えた後に抑え技に入るよう指示する 状況に応じて、受け身をしたらうつ伏せに逃げようとするところを抑え込むよう助言する 生徒同士の間隔を十分にとるよう注意する												
まとの5分	<table border="1"> <tr> <td>11. 整理運動</td> <td>生徒の健康観察を行う</td> </tr> <tr> <td>12. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、熟想、産礼</td> <td>本時のまとめをする 礼法、姿勢を確認する</td> </tr> </table>	11. 整理運動	生徒の健康観察を行う	12. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、熟想、産礼	本時のまとめをする 礼法、姿勢を確認する								
11. 整理運動	生徒の健康観察を行う												
12. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、熟想、産礼	本時のまとめをする 礼法、姿勢を確認する												

#### 学習指導案 入学年次一⑧

指導者に必要な 知識・技能

- \* 抑え技の自由練習
- \* 投げてからの抑え技

## 抑え技の自由練習



## 投げてからの抑え技

投げ技でしっかり投げ、相手を支えた後に抑え技に入る。



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、ビデオを見ることでイメージを高め、安全に自由練習を行う。	学習指導案 入学年次⑨ 指導者に必要な知識・技能
はじめ 10分	<b>学習活動</b> 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	<b>指導・支援の留意点</b> 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. ビデオを見る 7. 基本となる技の復習 ・稽古、体落とし、大外刈りでの約束練習 ①動きながら交互に技をかける(投げない) ② " 自由に " ( " ) ③動きながら2回同じ技をかけ2回目に投げる ⇒「受けがあらかじめ準備できる」 ④動きながら技を1回目に投げる 8. 投げ技の自由練習 ・基本となる技を利用し、自由練習を行う(1分×5)	ビデオの活用 試合のビデオを用意する ビデオを利用し、礼法・技のポイントを確認する 組み合う前に立礼を行うよう指導する 投げたら引き手を支持すること、投げられたら右手を袖から離さず、受け身の姿勢を作ることを確認する 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、深く受け身をするよう指導する
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 本時のまよめをする 礼法、姿勢を確認する

学習指導案 入学年次⑨  
指導者に必要な知識・技能

- ※ ビデオの選択
- ※ 自由練習の際の注意事項

## 自由練習

自由練習の際には、立礼の後、左足から一歩前  
に出て、自然本体になり開始する。



## 自由練習の際の 注意事項

礼法をしっかり行う。  
周りをよく見て、他の組とぶつからないように注意する。  
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。

### 自由練習での危険な場面

- ・投げられたときに手をつく。
- ・反対方向に落ち手をつく。
- ・同体で倒れて投げる。



本時のねらい	これまで学習した体さびきや技・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共に、次年度の課題を明確化する	学習活動	指導・支援の留意点
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼		礼法や姿勢を確認する
	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、跳立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転)		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 30分	5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身		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
	6. 基本となる技の復習 ・膝車、体落とし、大外刈りでの約束練習 ①動きながら交互に技をかける(投げない) ② " " 自由に " ( " ) ③動きながら2回同じ技をかけ2回目に投げる ＝「受け」があらかじめ準備できる ④動きながら技をかけ1回目に投げる		組み合う前に立礼をおこなうよう指導する 投げたら引き手を支持すること、投げられたら右手を横から離さず、受け身の姿勢を作ることを確認する
ま と め 10分	7. 投げ技の自由練習 ・基本となる技を利用し、自由練習を行う  ・見ている者が「一本」「技有り」を言う		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  仲間の技を評価させる
	8. 整理運動 9. 整列、あいさつ 本年の学習活動の反省、次年度への課題 正座、黙想、座礼		生徒の健康観察を行う 本年のまとめをする 礼法、姿勢を確認する

### 学習指導案 入学年次一⑩

指導者に必要な知識・技能

\* 「一本」「技あり」の意味・動作

## 「一本」・「技あり」

相手をコントロールして投げたとき、

- ・相手の背中を大きく畳につけている。
- ・強さがある。
- ・速さがある。

の3つの条件を満たせば「一本」、一つが足りない場合は「技あり」となる。



## おわりに

平成20年度より、中学校武道必修化に向けた地域連携事業を進めてきました。柔道では、(財)全日本柔道連盟教育普及副委員長の鮫島元成先生(筑波大学付属高等学校教諭)に、本委員会の一員として指導をしていただきながら、安全で魅力ある授業展開を目指して指導案作成と実践・検討に取り組みました。また、中・高等学校の指導者が柔道の指導技術を高められるように、道場の紹介、地域の指導者(県柔道連盟)による学校での授業協力、鮫島先生による柔道の導入の講習会が実施されました。

今後、地域連携による柔道の指導を進めるためには、学校指導者の指導力向上と、連盟指導者の学校体育における柔道指導にたいする理解を高めることが必要です。そのための講習会の実施・参加が、中・高校生へのより良い体育授業につながると考えます。



## ビデオ映像 目次

- |                      |                        |
|----------------------|------------------------|
| 1 柔道衣の着方a            | 31 後ろさばきからの体落としd       |
| 2 柔道衣の着方b            | 32 大外刈り1               |
| 3 後ろ受け身              | 33 大外刈り2               |
| 4 横四方固め              | 34 大外刈りシーソー            |
| 5 座礼a                | 35 進退動作a 歩み足           |
| 6 座礼b                | 36 進退動作b 継ぎ足           |
| 7 立礼a                | 37 体さばき・崩し1            |
| 8 立礼b                | 38 体さばき・崩し2            |
| 9 組み方                | 39 投げ技との関連             |
| 10 手だけで              | 40 左ひざをついた状態からの前回り受け身a |
| 11 膝車a               | 41 左ひざをついた状態からの前回り受け身b |
| 12 膝車b               | 42 左ひざをついた状態からの前回り受け身c |
| 13 正座のしかた            | 43 右ひざをついた状態からの前回り受け身  |
| 14 後ろ受け身1            | 44 試合1 柔道衣の着方          |
| 15 後ろ受け身2            | 45 試合2 受け身             |
| 16 後ろ受け身3            | 46 けさ固め                |
| 17 後ろ受け身4            | 47 上四方固め               |
| 18 後ろ受け身5            | 48 抑え技の自由練習a           |
| 19 横転横受け身            | 49 抑え技の自由練習b           |
| 20 膝をついた状態から横受け身a    | 50 抑え技の自由練習c           |
| 21 膝をついた状態から横受け身b    | 51 抑え技の自由練習d           |
| 22 膝をついた状態から横受け身c    | 52 投げ技から抑え技a           |
| 23 膝をついた状態から横受け身d    | 53 投げ技から抑え技b           |
| 24 体落とし（足を踏み越えて受け身）a | 54 約束練習                |
| 25 体落とし（足を踏み越えて受け身）b | 55 危険1 手をつき            |
| 26 体落としa             | 56 危険2 反対に落ち           |
| 27 体落としb             | 57 危険3 同体              |
| 28 後ろさばきからの体落としa     | 58 動作一本                |
| 29 後ろさばきからの体落としb     | 59 動作技あり               |
| 30 後ろさばきからの体落としc     | 60 授業柔軟運動～受け身          |