

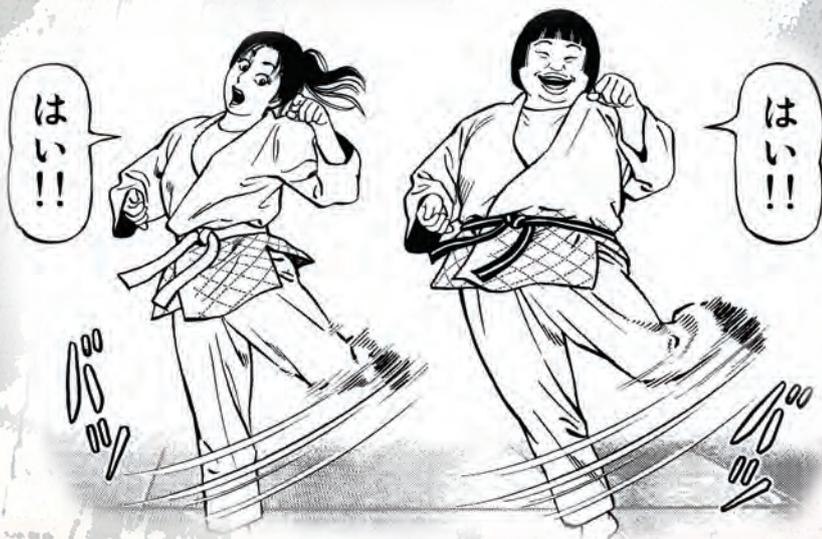
令和4年度

ガイド

柔道授業

安全で楽しい

第四訂版



©小林まこと / 講談社

©恵本裕子・小林まこと / 講談社

公益財団法人 全日本柔道連盟

指導者養成委員会

令和4年度 スポーツ庁委託事業「武道等指導充実・資質向上支援事業(テーマ: 支援体制の強化)」



高校に入ってから
柔道の授業を選択しよう。
柔道部に入ろう!!

柔道
大好き

柔道 *for* ALL

はじめに

平成 20 年度の中学校学習指導要領の改訂により、平成 24 年度より中学校の武道授業が必修となりました。そして平成 29 年 7 月に新学習指導要領解説が示され、令和 3 年度から全面実施されています。武道授業に大きな変更点はありませんが、現在、全国の中学校で行われている武道授業の実態から様々な課題が浮かび上がっています。

「安全」と「楽しさ」を両立させる柔道の授業づくり

大きな課題のひとつが安全な学習指導です。中学校の柔道の授業において大きな事故の報告はありませんが、打撲や骨折等の事故は発生しています。中学校 1 年生の女子の授業において、体重を考慮しない勝ち抜き試合が行われ鎖骨を骨折する事故が発生するなど、学習指導要領の内容や主旨を逸脱した不適切な学習指導が行われている実態もあります。

また反面で、安全面を優先するあまり、受け身と礼法だけの柔道の特性や楽しさに触れることのない授業を行うことで、生徒の関心・意欲が高まらず、授業に積極的に取り組もうとする愛好的態度が他の体育の授業に比べて低いという全国調査の結果も報告されています。

いずれにしても「安全」と「楽しさ」は柔道の授業に限らず、体育授業で欠くことのできない両輪です。本書では、「安全」と「楽しさ」に特化して、柔道を専門としない教員でも安全に楽しく柔道の授業を展開できるような指導計画や指導内容を新学習指導要領に準拠し、スポーツ庁委託事業「武道等指導充実・資質向上支援事業等」の成果を踏まえ示しています。

柔道の授業における用語の統一、指導計画の考え方等の規準や効果的な学習資料の例示

中学校の武道必修化を受け、文科省では平成 25 年 3 月に『学校体育実技指導資料集 第 2 集 柔道指導の手引（三訂版）』を作成しています。また、全柔連でも『柔道 授業づくり教本』（平成 22 年 6 月）、『柔道授業協力者養成のための指導教本』（平成 25 年 2 月）など教科柔道に特化した手引書を作成しています。また、スポーツ庁は「武道等指導充実・資質向上支援事業」として、中学校における検証授業や授業協力者の活用など、委託事業としての検証成果の蓄積も行っています。

中学校の現場では、こうした手引書を基準に生徒や地域の特性に応じた柔道の授業づくりが行われてきました。しかし、手引書によって用語や指導計画、指導内容の例示や考え方に違いがあるなど、特に柔道を専門としない教員に混乱を招くこともありました。また、効果的な学習資料を示して欲しいという要望もありました。そこで本書では、改訂ごとに以下の観点で内容の充実を図ってきました。

初版では、改訂された学習指導要領やスポーツ庁委託事業の検証成果及び全柔連の中学校武道必修化プロジェクトの研究成果を踏まえ、柔道の授業の用語を統一し、指導計画の考え方等の規準を示しました。第二訂版では、学習カードなどの学習資料や「主体的、対話的で深い学び」についての考え方や実践例を示しました。第三訂版では、観点別評価の実践的な資料やコロナ禍などの感染症対策が必要な特異な環境における柔道の授業づくりのヒントを示しました。今回の第四訂版では、参考資料の DVD 映像の QR コード一覧表を示すとともに、映像の活用が効果的なページに QR コードを挿入して手軽に動画にアクセスできるように工夫しました。

I N D E X

Ⅰ	柔道の授業づくり	P 1
	1 武道の授業で何を学ぶのか	P 1
	2 柔道の授業の現状と課題	P 2
Ⅱ	楽しい柔道の授業づくり	P 3
	1 柔道の楽しさとは	P 3
	2 柔道の楽しさに触れる工夫	P 3
Ⅲ	安全な柔道の授業づくり	P 9
	1 授業を始める前の安全点検	P 9
	2 授業中の安全点検	P 11
	3 安全で効果的な技能指導	P 12
Ⅳ	授業づくりの実際	P 18
	1 安全で楽しい授業づくりの骨子	P 18
	2 単元指導計画例	P 19
	3 第1学年の時間案例	P 22
Ⅴ	資料編	P 40
	1 講話資料	P 40
	2 技能資料	P 48
	(1) 礼法	P 48
	(2) 基本動作	P 49
	(3) 受け身	P 52
	① 単独の受け身	P 52
	② 2人組の受け身	P 54
	(4) 投げ技	P 57
	① 支え技系 膝車	P 57
	② まわし技系 体落とし	P 58
	③ まわし技系 大腰	P 59
	④ 刈り技系 大外刈り	P 60
	(5) 抑え技	P 61
	① けさ固め	P 61
	② 横四方固め	P 62
	3 実践資料	P 63
	(1) 観点別評価の実際	P 63
	① 観点別評価の導出について	P 63
	② 評価の判断基準について	P 66
	③ 学習カード(例)	P 67
	④ 自己評価シート(ループリック評価表)(例)	P 69
	⑤ 評価補助簿(例)	P 70
	(2) 投げ技の自由練習へ発展する指導時間案(例)	P 74
	(3) 主体的・対話的で深い学びを目指して	P 76
	(4) 感染症対策等を考慮した柔道の学習指導の工夫	P 80
	① 感染症対策の確認と授業づくりの考え方	P 80
	② 感染症対策を講じた段階的な授業の展開例	P 82
	③ 体づくり運動の要素を取り入れたウォーミングアップ(一人用)	P 86
	④ 体づくり運動の要素を取り入れたウォーミングアップ(複数名用)	P 88

I 柔道の授業づくり

1 武道の授業で何を学ぶのか

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。

また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視します。

武道は、中学校で初めて学習する内容であるため、授業では安全を第一に考え基本動作や基本となる技を確実に身に付け、それらを用いて、相手の動きや変化に対応した攻防を展開することで武道の楽しさを味わうことができるようにしましょう。

○第1学年及び第2学年では

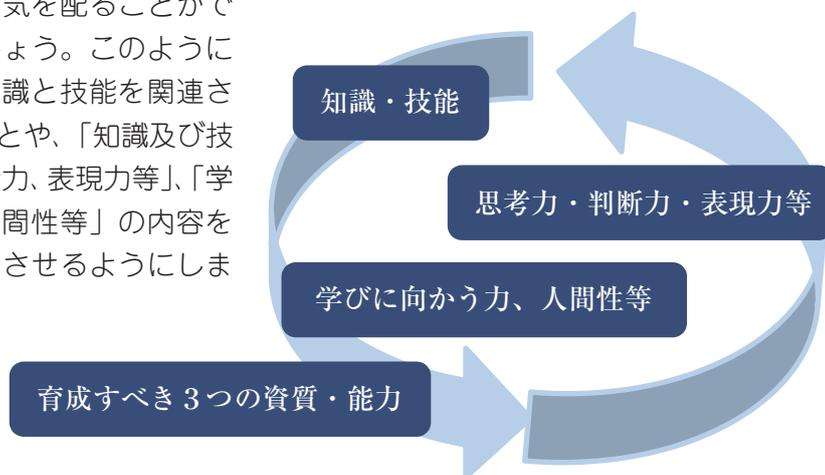
技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開できるようにしましょう。

○第3学年では

技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本となる技や自分のかけやすい技を用いて攻防を展開できるようにしましょう。

○柔道の授業では

特に柔道の授業では、安全を確保するために初歩の段階では受け身を確実に身に付けることが大切です。その際、基本動作、受け身、基本となる技を関連付けて指導するようにしましょう。また、単に、技能を身に付けるだけでなく、自分の課題を発見し、その解決に向け運動の取り組み方を工夫すること、自分の考えたことを他者に伝えることができるようにしましょう。さらに、柔道の学習に積極的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、禁じ技を用いないなど健康や安全に気を配ることができるようになります。このように指導に際して、知識と技能を関連させて学習させることや、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく学習させるようにしましょう。



2 柔道の授業の現状と課題

(1) 柔道の授業の現状

平成26年度の文科省委託事業「武道等指導推進事業（武道等の指導成果の検証）」調査報告書では、全国の武道授業の配当時間の平均は9時間で第1学年及び第2学年で実施している割合が9割、武道の6割が柔道を実施しており、柔道授業の担当者の9割が柔道を専門としない教員でした。また、柔道の授業が好きと回答した生徒の割合は6割にとどまりました。

(2) 柔道の授業の課題

全国調査の結果から、柔道を含めた武道の授業は他の種目の授業に比べて、好き、楽しいという値が低いことが明らかになりました。また、課題解決の取組や技能の習得・向上にも課題があることがわかりました。この結果から現在行われている武道の授業の大きな課題を以下の3つのキーワードに集約することができます。

楽しさ

創意工夫

自分の
かけやすい技

愛好的態度の育成

課題解決力の育成

技能の定着と向上

(3) 柔道の授業の改善策

以上の結果から、柔道の授業では、安全を確保しつついかに楽しさを味わわせることができるか、その工夫改善が求められています。そして、柔道本来の楽しさを体験するためには、自分のかけやすい技を身に付けることや攻防の場면을繰り返し体験することが不可欠なことがわかりました。そのためには、ある程度まとまった時間を確保する必要があり、各学年で9単位時間程度の配当時間の場合には、3年間継続して柔道の学習に取り組むことが効果的です。安全に配慮し過ぎるあまり、礼法や受け身の習得だけに重点を置き、攻防のないままの授業に終始すると、興味・関心も高まらず、柔道本来の楽しさを味わうことができません。そのためには、3年間を見通した単元計画の中に、安全に配慮した上で楽しさを体験させるための攻防の流れをつくり、その流れに関連付けて系統的な技の指導や課題解決型の学習を取り入れることが重要です。

Ⅱ 楽しい柔道の授業づくり

1 柔道の楽しさとは

準備運動や基本動作をゲーム的に工夫して全力を出すことのできる攻防の場面を入れることで授業の空気はガラッと一変します。生徒が最も楽しさを感じているのが攻防の場面です。また、生徒は自分の技を工夫することに大きな喜びを感じます。さらに、武道や柔道にまつわるエピソードを随所に織り込むことで興味・関心が高まり、学ぶ意欲や楽しさに結びつくこともわかっています。このことから授業の中で柔道の楽しさを体験させるためには、安全確保を前提に、以下の三要素を効果的に織り込むことが大切です。

攻防(全カゲーム)

技の創意工夫

柔道のエピソード

楽しい授業づくりの三要素

2 柔道の楽しさに触れる工夫

(1) 攻防(全カゲーム)の工夫

初歩の段階では授業を行う上で注意事項や説明が多くなり、楽しさや運動量が不足しがちになります。そこで柔道の動きをゲーム仕立てにした攻防の機会をつくります。例えば、柔道の動きを実際に組み合せてダンスのように体験してみます。もちろん、安全には十分配慮して相手を投げたり倒したりしないようにします。2人1組で安全に緩急やリズムをつけて楽しく自由に動くことをねらいとします。また、抑え技の攻防に発展できるように、片方が仰向けの寝姿勢で構え、もう一方が立ち姿勢で相手の頭をタッチするゲームを準備運動などに取り入れることも考えられます。初歩の段階から全力を出せるゲームを体験させることで、柔道への興味・関心を高め、楽しく授業に取り組めるように工夫しましょう。

○柔道ダンス



緩急やリズムをつけて自由に動いてみよう

○頭タッチゲーム



相手の頭をタッチできたら勝ち

○基本動作を使ったゲーム

礼法や基本動作も基本的な動きを指導した後に、ゲーム的に復習させることで楽しく技能を習熟させることができます。その際、ペアやトリオのグループをつくることで、相互に動きをチェックしたり、攻防の判定をしたりすると効果的です。言葉を使って自分の考えや判断を相手に伝えることで、楽しみながら「知識・技能」と「思考・判断・表現」を関連付けて高めていくことが大切です。

<初歩の段階（1年生）>

○礼法のゲーム 2人組で相手の動きに合わせて礼法を復習する



左座右起



立礼



座礼

<ゲームのルール例>

- ・3人組で1人を審判とする。
 - ・座礼→立ち方→立礼→座り方など礼法の流れを決める。
 - ・礼法の流れに従ってお互いに呼吸を合わせて礼を行う。
- 【判定】正しく美しい礼法の所作をしている方を勝ちとする。

○姿勢のミラーゲーム 2人組で相手と同じ姿勢を瞬時につくる



左右の自然体

自然本体

左右の自護体

<ゲームのルール例>

- ・3人組で1人を審判とする。
 - ・片方が自由に姿勢を変え、もう一方が瞬時に同じ姿勢になる。
- 【判定】素早く正しい姿勢をつくれる方を勝ちとする。

○崩しのゲーム 2人組でお互いに相手を崩し合う



<ゲームのルール例>

- ・3人組で1人を審判とする。
 - ・その場で向き合って立ち、条件を変えて、相手の姿勢を崩す。
 - ・組み合わせずに掌で押し合い相手を崩す。
 - ・組み合って押したり、引いたりしながら相手を崩す。
- 【判定】バランスを崩し一歩踏み出した方が負け。

○移動、崩し、体さばきを使ったゲーム 2人組で動きや体さばきを使って相手を崩し合う



<ゲームのルール例>

- ・3人組で1人を審判とする。
 - ・2人で組み合って動き、移動、崩し、体さばきを使って相手を不安定にする。
- 【判定】大きくバランスを崩した方が負け。
- ・畳の枚数で広さを決めて土俵をつくり、2人で組み合って土俵から相手を出す。
- 【判定】土俵から踏み出した方が負け。

○抑え技の攻防

抑え技の攻防は、安全面の留意事項を守らせることで初歩の段階から導入することが可能です。身に付けた技を使って攻防する楽しさや十分な運動量を確保することができます。

<初歩の段階（1年生）>



相手をかばいながら抑えます

「参ったの合図」
手で相手または畳を2回以上たたく。



苦しい時は必ず「参った」をするように徹底しましょう。

安全面の留意事項



脊柱を反らせる、関節の可動域を超える、首を抱えるなどの行為を禁止します。

○投げ技の攻防

投げ技の攻防は、初歩の段階では、投げたり倒したりしない柔道ダンスや基本動作を使ったゲーム的な攻防が効果的です。その中で、右組みで組み合うこと、すり足の歩み足や継ぎ足で移動すること、相手を崩すこと（崩し）や自分の体勢を変えること（体さばき）などを体験させます。進んだ段階では、動きを約束して（約束練習）、崩し、体さばき、受け身を関連付け、投げたり、投げられたりの攻防を体験させます。約束した動きの中で受け身が習熟したさらに進んだ段階では、組み合う者同士の体重や体格を配慮しながら徐々に約束の動きを少なくし、自由に動き、自由に技をかけ合う自由練習へと発展させます。自由練習にも対応できる受け身が習熟した段階では、体重別などの安全に配慮した試合ルールを定めて簡易な試合へと発展させましょう。

<初歩の段階（1年生）>



右組みで組む



すり足で継ぎ足、歩み足を使って移動する



崩すが投げない

<進んだ段階（2年生）>



約束した動きの中で技をかける

<さらに進んだ段階（3年生）>



自由に動いて技をかけて投げる

(2) 技の創意工夫

柔道は創意工夫の宝庫です。例えば、自分のかけやすい技をつくることもそのひとつです。習った技をすべてできるようにするのではなく、自分のかけやすい技を見つけそれを高めて攻防で使えるように工夫することが大切です。その為には、教師主導の一斉授業で教え込むだけでなく、生徒が仲間と協力しながら各自の課題を解決する課題解決型の授業を積極的に取り入れましょう。



○技の創意工夫のヒント

<初歩の段階（1年生）>

- ・抑え込みの条件を満たす抑え方を考える
- ・うつ伏せの相手の返し方を考える



- ・自分のかけやすい技を発見する。

習った抑え技や投げ技の中から自分のかけやすい技を選んでそれを習熟させる。

<進んだ段階（2年生）>

- ・自分のかけやすい技を高める。

習った技をすべて復習するのではなく自分のかけやすい技を選んで高める。

<さらに進んだ段階（3年生）>

- ・連絡技の組み合わせを考える。

自分のかけやすい技を生かして技と技の連絡を考える。

(3) 柔道エピソードの工夫

武道や柔道の歴史や伝統的な考え方にまつわるエピソードを、オリエンテーションや授業の導入として活用すると生徒の興味・関心を高めることができます。講話だけでなく、グループごとにテーマを設けて学び合う際の参考資料としても利用できます。詳細はV資料編の講話資料を参照してください。

<初歩の段階（1年生）>

○「道場では履物（はきもの）を揃える」

道場は、武道の練習や禅（ぜん）の修行を行う場所のことです。体や心、技を鍛えることは、天災などの有事に備えるためでもあります。地震が起こった時などにすぐに外に出られるよう爪先を外に向けて靴を揃えましょう。



○「礼の種類」

昔は屋外での礼はそんきょ礼が一般的でした。戦国時代までは袴を履いて板の間で生活していたため胡座礼（ござれい・あぐらで礼をすること）が正しい礼でした。江戸時代に畳が普及してから現在の正座礼となりました。



○「立ち方、座り方」

現在の柔道は「左座右起」が基本となっています。柔道のルーツである天神真楊流は「右座左起」、起倒流は「左座右起」、講道館は「右座左起」でした。講道館の形式は武士の礼法（小笠原流）と同じでしたが、昭和16年に文部省から公にされた「礼法要項」を受け、講道館の礼法が従来の「右座左起」から「左座右起」へ改正されました。「左座右起」の根拠として一説によれば、刀を腰からはずして座る場合、自然な動作としては、左足から座る動作になります。また、立ち上がる時は、右足から立ち上がるのが自然な動きになります。しかし、刀を抜かないという意志がある場合は刀を右手に持って「右座左起」となります。武士の礼法（小笠原流）はこの考え方に基いたものでした。立ち方、座り方の途中でつま先を立てた姿勢を入れるのは攻防のための構えであることと柔術はつま先を立てた礼が多かったためです。



<進んだ段階（2年生）>

○「三様の稽古法」

武道の稽古法は「引き立て稽古（下位の修行者に対して行う）」「互角稽古」「捨て稽古（上位者に対して行う）」の三種類があります。下位者に対しては安全に留意しながら引き立て、上位者には、投げられることを恐れず技を仕掛けていくという意味があります。

○「自由練習（乱取り）」

柔術の時代は武器を使うなどして真剣勝負に近い形の稽古が中心でした。形が途中で失敗することを「形乱れ」「型破り」「型崩れ」などといいます。形が失敗しそうになってもそのまま修正して継続する練習を「形乱れを取る稽古」といいます。これが乱取りの語源です。形の練習は「守」「破」「離」の世界でもあります。また、嘉納師範は本物の強さを目指す方法として、掛ける技や順序を指定しない「乱取り」稽古も行うよう推奨しました。

○「抑え込みの時間」

抑え込みの一本は近年まで30秒でした。現在の国際柔道連盟審判規定（国際規定）では、抑え込みの一本は20秒です。これは動きの少ない試合をなるべく短くするという観客やテレビ視聴者に対する配慮です。



武道からスポーツ競技への変化が見られます。ブルー柔道衣、カラーの畳、一人審判なども見るスポーツとしての配慮です。

○「技の名称」

柔道の技の名称は嘉納師範が考案しました。その名称は覚えやすいように「膝車」や「支え釣り込み足」「背負い投げ」などで、使う部位や技の形を車に例えるなどして命名しました。



「けさ固め」「横四方固め」「上四方固め」もお坊さんの袈裟のように抑える、四方は4点を抑えるなどの意味です。技に名称をつけたことは単なる暴力ではなく相手を制する術であることも意味しています。



○「安全指導の基本原則」

低から高（低い位置から倒れる技から始める）、遅から速（ゆっくりとした動きから早い動きへ）、弱から強（衝撃の少ない技から大きい技へ）、易から難（動作や受け身が簡単な技から難しい技へ）、単独から相対、その場から移動、基本から応用の順を経て指導します。学校体育の柔道授業もこの原則を守っています。

技の練習で使われる低から高への段階的な姿勢



膝つき



そんきょ



中腰



立位

Ⅲ 安全な柔道の授業づくり

1 授業を始める前の安全点検

(1) 安全に活動できる環境の整備

- 柔道の授業を開始する前に、施設・設備、用具等を事前にチェックしましょう。
- 武道場や体育館など施設状況については、次の点をチェックしておくことが重要です。
 - ・畳が破れていたり、穴があいていないこと。破れた箇所等に足の指をとられ、けがにつながる可能性があります。
 - ・畳に隙間や段差がないこと。畳の隙間に足の指をとられ、事故につながる可能性があります。
 - ・釘やささくれなどの危険物がないことを確認しましょう。
 - ・武道場がなく体育館等で授業を行う場合は、弾力性のある適度に柔らかい畳を使用したり、安全な枠を設置したりするなど畳のずれを防ぐ対策をとることが必要です。

(2) 外部指導者を活用した指導体制の工夫

- 外部指導者を導入して、チームティーチングで指導することが安全で効果的である場合があります。特に、教員の指導経験が少なく、不安を感じているような場合に、経験豊かな外部指導者の協力を得ることは極めて有効です。外部指導者のアドバイスと支援を受けることで、より安全に効果的に指導が行えます。
- 外部指導者を活用する場合は、あらかじめ全体の指導計画の作成と指導の展開について、十分に打合せを行う必要があります。外部指導者は、柔道の専門的な知識や技能をもっているとしても、体育の授業づくりについては専門ではないことがあるからです。
- そのため指導計画や内容及び評価等、安全管理も含めて、教員が中心となって授業を進めることが重要です。外部指導者には、学校の授業の在り方や担当する生徒の状況等についてあらかじめ説明し、十分に理解した上で、指導助言を受け、必要な指導上の支援をしてもらうことが大切です。

(3) 指導計画や指導方法の工夫

① 3年間を見通した段階的な指導計画の工夫

- 柔道には、相手と直接的に攻防するという運動の特性があるとともに、多くの生徒にとって中学校で初めて経験する運動種目です。このため3年間の指導を見通した上で、各学年で適切な授業時数を配当し、継続的、段階的な学習ができるようにすることが大切です。特に、受け身は基本動作や投げ技と関連付けてスモール・ステップで段階的かつ十分に行うことが重要です。

②安全に配慮した段階的な学習の進め方

○まず、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする態度を育む

第1学年及び第2学年の初歩の段階から、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする態度を十分に身に付けさせることが大切です。そのために自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを理解させましょう。

○次に、基本動作や技と関連付けて受け身を十分に習熟させる

その上で、安全に配慮しながら受け身を重点的に練習することになります。受け身については投げられた際に安全に身を処するために、初歩の段階から崩し、体さばきなどの基本動作と関連付けてできるようにし、相手の投げ技と結びつけてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切です。また、技をかける「取」は、投げる相手「受」に安全に受け身をとらせるという心掛けを持つことが大切です。

○初歩の段階では、投げ技の自由練習や試合は行わない

第1学年及び第2学年においては、投げ技ではかかり練習や約束練習に重点を置き、固め技では自由練習やごく簡単な試合で攻防の楽しさを味わわせるようにしましょう。

○進んだ段階では、受け身や技の習熟度を踏まえ個人差に配慮して自由練習を行う

さらに生徒の学習状況、技能の上達の程度を十分に踏まえ、第3学年では、使用する技や時間を限定して安全上の配慮を十分行った上で、投げ技の自由練習や簡単な試合まで計画することも考えられます。

③生徒の個人差を踏まえた段階的な指導

○取り扱う技を精選、厳選する

学習指導要領解説に示されている技は、あくまで例示であり、全ての技を取り扱わなければならないものではありません。各学校において、生徒の経験や技能、体力の実態、施設設備の状況等を十分踏まえて取り扱う技を精選、厳選することが重要です。また、指導した技をすべて身に付けさせるのではなく、生徒自身が自分のかけやすい技を選び、それを高めていくような課題解決型の授業展開が大切です。

○多くの生徒が「初心者」であることを踏まえた段階的な指導を徹底する

中学校で初めて柔道を学ぶ生徒が多いことが想定されます。初心者には受け身が安全にとりやすい技から指導することが重要です。初めは膝車のように受け身が低い位置で衝撃の少ない技から、徐々に大腰のように高い位置で衝撃の大きな受け身を必要とする技、あるいは大外刈りのように後方に倒れる技を段階的に扱う工夫が必要です。

さらに、初心者の指導においては、受け身はもとより、投げ技のかかり練習や約束練習の段階においても、技によってはいきなり双方が立位の姿勢からはじめるのではなく、技をかけられ受け身をとる「受」がそんきょや片膝、両膝を

ついた姿勢や中腰の姿勢などからはじめ、徐々に立位の姿勢で行ったり、「取」や「受」が安定して投げたり、受け身をとったりできる状態で行うなど、安全に十分配慮した段階的な指導を進めましょう。

○組み合わせ相手は体格差、体力差、技能差などの個人差を十分に配慮する

技能の程度や体力が大きく異なる生徒同士を組み合わせることは事故のもとです。必ず、同程度の生徒同士を組み合わせよう配慮しましょう。なお、技能等が大きく異なる生徒については、別々のグループにして、それぞれに適した指導を行うことも事故を防止する上で有効です。

2 授業中の安全点検

○安全のための具体的な留意点

- ・ **受け身は**、毎時間、準備運動の中に取り入れて繰り返し練習するようにしましょう。
- ・ **受け身は**、単独練習だけでなく、2人組で崩し、体さばき、技を使って、実際に投げられる感覚を養いながら習熟を目指しましょう。
- ・ **投げ技は**、右組みを基本とし、習っていない技を絶対に使わせないようにしましょう。
- ・ **投げた後**、取は必ず受の引き手を保持して、安全に受け身が取れるようにしましょう。
- ・ **投げ技では**、ケガの発生しやすい状態を予め示し、それを禁止すると共に、危険な状態になりそうな時は、即座に動きを止めることを徹底しましょう。
- ・ **投げ技、抑え技の練習では**、生徒自身が常に周囲に気を配り、ぶつからないよう安全に練習ができるスペースを確保できるようにしましょう。
- ・ **抑え技では**、はじめに「参った」の合図を教え、苦しい時はすぐに「参った」をさせ、常に相手の状態に気を配り、相手をかばいながら抑えることを習慣づけましょう。
- ・ **攻防（ゲーム）の場面では**、「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を合言葉として徹底しましょう。

○ケガの発生しやすい危険な状態



手をついて支える



低い姿勢で投げる



頭を下げて上体を前屈する



重なって倒れて相手の上に乗る



3 安全で効果的な技能指導

(1) 受け身と技を関連付けた段階的な指導

安全な投げ技を身に付けるためには、まずは投げる動作に対応した受け身をしっかりとし身に付けること大切です。実際に投げられた場合、受が前に倒れながら受け身をとる場合(写真①)と後ろへ倒れながら受け身をとる場合(写真②)の二つに大別されます。取が正しく技をかけ、受をしっかりと保持し、受が自ら受け身を取るようになることで、頭を打つことなく安全に投げることができます。指導にあたっては、初歩の段階から、2人1組で投げる、投げられるなど取と受の関係性を学びながら受け身と技を一体として身に付けていく練習過程が重要です。そのためには、以下に示すような基本動作や投げ技と関連付けた受け身の段階的な練習が大切です。



写真① 前に倒れながらの受け身



写真② 後ろに倒れながらの受け身



日常生活の中で見られる転び方の2つのパターン



単独の受け身



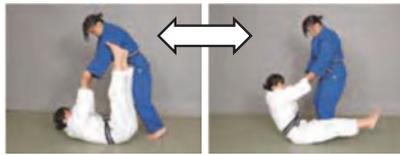
練習段階がない



実際に投げられた時の受け身

これまでの一般的な受け身の練習は、まず単独で練習を行い、その習熟の程度を見て、投げ技の練習へと発展していきます。しかし、これでは実際に組み合った状態で投げられた時の受け身の感覚を養う練習段階がありません。そこで初歩の段階から受け身の単独練習と並行して、相手と組み合い、まず相手を補助しながら倒れる練習(①)を行います。次に、崩しや体さばきを使って倒れながら受け身の感覚を養い(②③)、徐々に投げ技に対応できる受け身へと発展させていきます。このような2人組のスモール・ステップの練習段階を踏むことで、投げることと、投げられることとの感覚を取と受が一体となって身に付けるようにします。さらに、受け身のとり方が同じ技を配列して、受け身と技を同時に習熟させていく系統性のある練習(④)が効果的です。

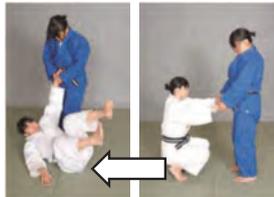
① 2人組で後ろに倒れる練習



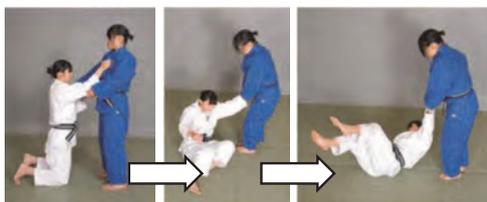
低い姿勢から高い姿勢へ



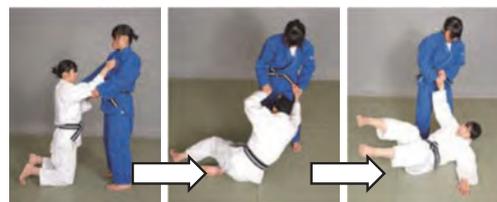
② 倒れながら受け身をとる練習



③ 崩し・体さばきと関連付けた受け身の練習



横に崩して、受け身をとる練習

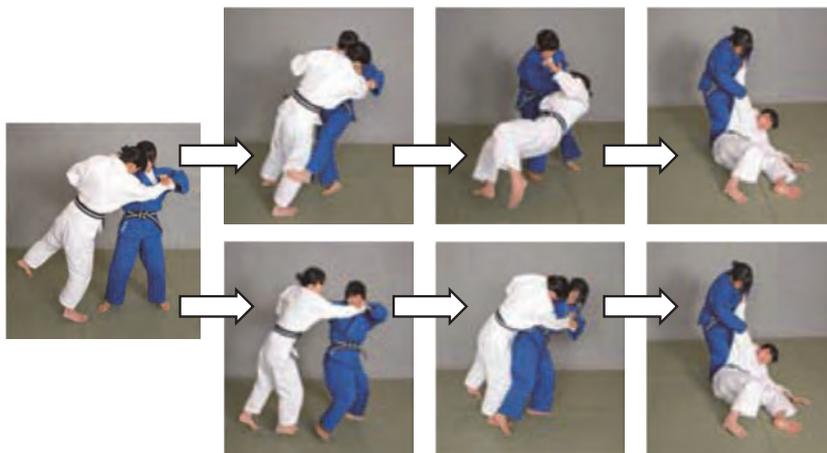


前に崩して、受け身をとる練習



体さばきで前に崩して、受け身をとる練習

④ 受け身のとり方が同じ技を配列した系統性のある練習 (例 膝車⇒体落とし)



(2) 初歩の段階の投げ技の安全指導の留意点

○受は低い姿勢から徐々に高い姿勢で受け身を取れるようにします。



膝つき

そんきよ

中腰

立位



膝車

前に崩して

体落とし

○立った姿勢では受は片足を支えに、ゆっくりと倒れながら受け身をとります。

初歩の段階では、必ず左右どちらか一方の足を畳につけ、それを支えとしてゆっくり倒れて受け身をとることが大切です。



受は右足を支えに前に倒れ受け身をとる



受は左足を支えに後ろに倒れ受け身をとる

○受は、片足を支えに、ゴロンと横に転がるように倒れて受け身をとります。

初歩の段階の体落としや大腰は、受が宙を舞うような倒れ方にならないように、右足を支えに、ゴロンと転がるように受け身をとることが大切です。



○取は、受の引手をしっかりと保持し、頭を打たないように受け身をとらせます。



○特に、大外刈りはスモールステップの段階的な指導が必要です。

ステップ①

ステップ②

ステップ③

ステップ④



①受はそんぎょ

②受は中腰

③取は刈り足を畳につける

④取は刈り足を浮かす



受は腰をついてから受け身をとる



受は左足を支えにして受け身をとる



受の両足が浮いて宙を舞うような投げ方は禁止

(3) 技の系統性を生かした段階的な指導

学習指導要領解説では、柔道の技の分類を一般的な「手技」「腰技」「足技」ではなく、崩し、体さばき、受け身のとり方などが同系統の技をまとめた「支え技系」「まわし技系」「刈り技系」などの分類を用いています。これは投げる動作（崩しや体さばき）と投げられる動作（受け身のとり方）に着目した分類です。投げる動作と投げられる動作が類似したものを系統立て順序立てて計画的に指導することで安全かつ効果的に技を身に付けることができます。初歩の段階では、受け身の取り方が同系統の技を順番に指導することで安全で効果的な受け身の習熟につながります。進んだ段階では、同系統の既習技を使って、崩し、体さばき、受け身を復習しながら、新しい技の習得へと発展させることができます。

<学習指導要領に示された系統的な技の分類例>

支え技系：取が前さばき（後ろさばき）で受を前に崩し、受が右足を支点に横受け身をとる技のまとめです。膝車、支え釣り込み足などがあります。



まわし技系：取が前回り（後ろ回り）さばきで受を前に崩し、受が右足を支点に横受け身、または宙を舞うように前回り受け身をとる技のまとめです。体落とし、大腰、つり込み腰、背負い投げなどがあります。



刈り技系：取が前さばき（後ろさばき）で受を後ろに崩し、受は左足または右足を支点に後ろ受け身をとる技のまとめです。大外刈り、小内刈り、大内刈りなどがあります。



○初歩の段階から同系統の技をまとめて指導しましょう。

初歩の段階では、膝車→体落としのように受の受け身のとりかたが同系統の技を順番に指導します。進んだ段階では、同系統の技のまとめの中から自分のかけやすい技を発見させるなど、生徒が主体的に技を選択し自分のかけやすい技へと発展できるようにします。



○初歩の段階では、受け身の取り方が同系統の技を順番に指導しましょう。



膝車（支え釣り込み足）



体落とし



大腰

○進んだ段階では、同系統の技から新たな技へと発展させましょう。

進んだ段階では、崩し、体さばき、受け身が同系統の技をまとめて扱うことで効果的に復習したり、新しい技を身に付けることができます。

例えば、まわし技系の大腰から取の釣り手の使い方の違いで、釣り込み腰、背負い投げへと技を発展させることができます。



大腰
釣り手（右手）が受の帯



釣り込み腰
釣り手（右手）が受の胸



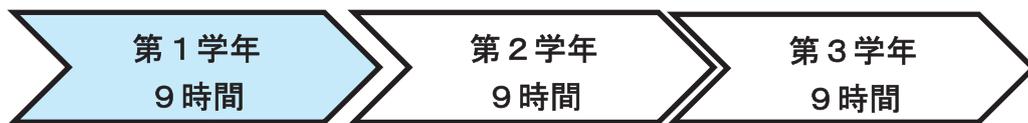
背負い投げ
釣り手（右手）が受のわき下

Ⅳ 授業づくりの実際

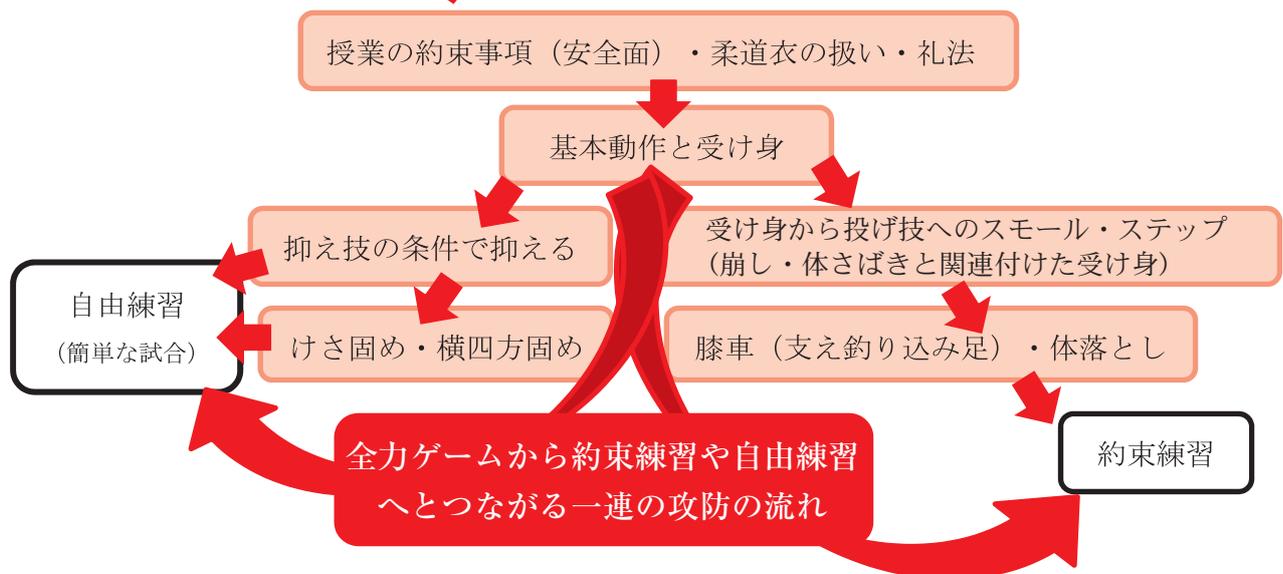
1 安全で楽しい授業づくりの骨子

前章の楽しい柔道の授業づくり、安全な柔道の授業づくりの考えに基づき、授業づくりの具体例を示します。安全で楽しい授業づくりの基礎となる初歩の段階の中学校第1学年について、楽しさの3要素を織り込んだ単元指導計画を例示し、それをもとに9時間分の時間案を示しています。参考として、第1学年と第2学年の内容を15時間にまとめた単元指導計画、第2学年と第3学年の単元指導計画もそれぞれ示しています。

○授業時間の枠組み



○学習の流れ



○楽しさの3要素



2 単元指導計画例（新学習指導要領に対応）

◆ 第1学年単元指導計画（9単位時間）の推奨モデル ※赤線で全カゲームから約束練習や自由練習へとつながる攻防の流れを示しています。

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9		
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身を習得する	相手の動きに応じた基本動作と受け身を習得する 固め技の抑え方、返し方を習得する	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	学習した抑え技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習のまとめをする					
学習の流れ	<ul style="list-style-type: none"> ○ オリエンテーション ○ 学習の進め方を知る ① 特性や成り立ち ② 伝統的な考え方と行動の仕方(礼法等) ③ 学習計画とルール ④ グループ編成 ⑤ 柔道衣の扱い方 ⑥ 柔道の動きを体験(柔道ダンス) ⑦ 本時の振り返り ⑧ 次時の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動、補助運動 ・ ストレッチ・補助運動(前転、後転等) ○ 基本動作 ① 投げ技 ・ 姿勢と組み方(右組み) ・ 移動 ② 基本動作を使ったゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動、補助運動 ・ 用具、柔道衣等の確認 ・ あいさつ ・ 伝統的な行動の仕方 ・ 伝統的な行動の見直し 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	
		<ul style="list-style-type: none"> ○ 投げ技の基本的な考え方 ① 投げ技 ・ 姿勢と組み方(右組み) ・ 移動 ② 基本動作を使ったゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動、補助運動 ・ 用具、柔道衣等の確認 ・ あいさつ ・ 伝統的な行動の仕方 ・ 伝統的な行動の見直し 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身
		<ul style="list-style-type: none"> ○ 受け身(後ろ受け身・横受け身) ① 後ろ受け身 ② 横受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動、補助運動 ・ 用具、柔道衣等の確認 ・ あいさつ ・ 伝統的な行動の仕方 ・ 伝統的な行動の見直し 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○ 準備運動 ・ 補助運動 ・ 基本動作と受け身

◆ 第1・2学年単元指導計画（15単位時間）の推奨モデル

1年次、2年次の内容をまとめて15時間で行う単元指導計画です。2年間に分けて行うよりも復習に要する時間が省け効果的、効率的に授業を展開できます。15時間分の連続した授業を行うことで生徒の学習内容の定着率も高まることが期待できます。

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身を習得する	固め技の抑え方、応じ方を習得する	相手の動きに応じた基本動作と受け身を習得する	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	学習した抑え技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ									学習のまとめをする
	○オリエンテーション ○学習の進め方を知る ①特性や成り立ち ②伝統的な考え方と行動の仕方(礼法等) ③学習計画とルール ④グループ編成 ⑤柔道衣の扱い方 ⑥柔道の動きを体験(柔道ダンス) ⑦本時の振り返り ⑧次時の確認	○準備運動・補助運動 ・ストレッチ ・補助運動(前転、後転等) ○基本動作 ①投げ技 ・姿勢 ・組み方(右組み) ・移動 ②基本動作のゲーム ○受け身 ①後ろ受け身 ②横受け身 ○抑え技の発見 ①抑え込みの条件 ②抑え技を考える(あおむけの相手を抑え込む) ③あおむけの相手を抑える攻防	○抑え技の習得 けさ固め 横四方固め ・抑え方、返し方 ・約束練習 ・抑え技の攻防	○投げ技の習得 膝車(支え釣り込み足) 体落とし 大腰(大外刈り) ①崩しと体さばきを使った受け身 ②技の行い方、受け方 ③かかり練習と初歩的な約束練習 ○既習技を選択して復習	○投げ技の基本動作の攻防(投げない攻防) 組み合って動く、押す、引く、崩し合うなどの全カゲーム ○抑え技の自由練習とごく簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合	○投げ技の攻防の流れ ○抑え技の自由練習とごく簡単な試合 ○既習技を選択して復習	○投げ技の復習 ①既習技の復習 ②技を選択して練習 ③課題に合った練習方法の選択 ○基本動作の攻防から約束練習(自由練習)へ発展(投げる攻防) ①投げる動作を入れた約束練習 ②条件付の自由練習	○投げ技の選択練習(課題解決型学習) 膝車(支え釣り込み足) 体落とし 大腰(大外刈り) ○投げ技(抑え技)の自由練習 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合	①あいさつ 健康観察 ②準備運動 ③技の発表 ④整理運動 ⑤学習のまとめ ・学習カードに学習のまとめを記入する							
学習の流れ	・用具、柔道衣等の確認 ・あいさつ ・伝統的な行動の仕方 ・健康観察 ・本時の学習の見通し ・準備運動 ・補助運動 ・基本動作と受け身															
50	・整理運動 ・本時の振り返り ・次時の連絡 ・あいさつ															

◆第2学年単元指導計画（9単位時間）の推奨モデル

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身、既習技の復習をする		新しい技を習得し、動きの中で技ができる楽しさを味わう		学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ			学習のまとめをする
学習の流れ	0 ○オリエンテーション 学習の進め方を知る ①前年の復習 ・特性や成り立ち ・伝統的な考え方 ・柔道の扱い方 ②高まる体力 ③学習計画とルール ④グループ編成	○準備運動 補助運動	○投げ技の基本動作の攻防（投げない攻防） 組み合って動く、押す、引く、崩し合うなどの全力ゲーム	○投げ技の復習 膝車（支え釣り込み足） 体落とし 選択して復習 ①崩し・体さばきと受け身	○新しい投げ技の習得 大腰（大外刈） ①崩し・体さばきを使った受け身 ②かかり練習 ③約束練習	○投げ技の選択練習（課題解決型学習） ①既習技の復習 ②自分のかけやすい技を選択して練習 ③課題に応じた練習方法の選択	○基本動作の攻防から約束練習（自由練習）へ発展（投げる攻防） ①基本動作の攻防に投げる動作を入れた約束練習 ②約束練習から条件を付けた自由練習に発展	○抑え込みの条件を満たし、自由に抑える。	①あいさつ・健康観察 ②準備運動 ③技の発表 ④整理運動 ⑤学習のまとめ ・学習カードに学習のまとめを記入する。
	○準備運動 ○基本動作と受け身（復習） ・姿勢と組み方 ・進退動作 ・組み合って動く ・受け身 後ろ・横受け身	○抑え技の復習 ・抑え込みの条件を満たし、自由に抑える。	○抑え技の復習 けさ固め、横四方固め 選択して復習 ○抑え技の攻防	○抑え技の自由練習と簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上の簡単な試合 ③試合のルールと審判法	○基本動作の攻防から約束練習（自由練習）へ発展（投げる攻防） ①基本動作の攻防に投げる動作を入れた約束練習 ②約束練習から条件を付けた自由練習に発展	○抑え技の自由練習と簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上の簡単な試合 ③試合のルールと審判法	○基本動作の攻防から約束練習（自由練習）へ発展（投げる攻防） ①基本動作の攻防に投げる動作を入れた約束練習 ②約束練習から条件を付けた自由練習に発展	○抑え込みの条件を満たし、自由に抑える。	
			○抑え技の復習 けさ固め、横四方固め 選択して復習 ○抑え技の攻防	○抑え技の自由練習と簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上の簡単な試合 ③試合のルールと審判法	○基本動作の攻防から約束練習（自由練習）へ発展（投げる攻防） ①基本動作の攻防に投げる動作を入れた約束練習 ②約束練習から条件を付けた自由練習に発展	○抑え技の自由練習と簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上の簡単な試合 ③試合のルールと審判法	○基本動作の攻防から約束練習（自由練習）へ発展（投げる攻防） ①基本動作の攻防に投げる動作を入れた約束練習 ②約束練習から条件を付けた自由練習に発展	○抑え込みの条件を満たし、自由に抑える。	
				○抑え技の自由練習と簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上の簡単な試合 ③試合のルールと審判法	○基本動作の攻防から約束練習（自由練習）へ発展（投げる攻防） ①基本動作の攻防に投げる動作を入れた約束練習 ②約束練習から条件を付けた自由練習に発展	○抑え技の自由練習と簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上の簡単な試合 ③試合のルールと審判法	○基本動作の攻防から約束練習（自由練習）へ発展（投げる攻防） ①基本動作の攻防に投げる動作を入れた約束練習 ②約束練習から条件を付けた自由練習に発展	○抑え込みの条件を満たし、自由に抑える。	
	50				・整理運動 ・本時の振り返り ・次時の連絡 ・あいさつ				

◆第3学年単元指導計画（9単位時間）の推奨モデル

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身、既習技の復習をする		新しい抑え技を習得する		発展的な約束練習や自由練習で相手との攻防を楽しむ			学習のまとめをする
学習の流れ	0 ○オリエンテーション ①前年までの復習 ・特性や成り立ち ・伝統的な考え方 ・高まる体力 ・柔道の扱い方 ②武道を学習する意義 ③体力を高める方法 ④学習計画とルール ⑤グループ編成	○準備運動・補助運動 補助運動	○投げ技の基本動作の攻防（投げない攻防） 組み合って動く、押す、引く、崩し合うなどの全力ゲーム	○投げ技の復習 膝車（支え釣り込み足） 体落とし、大腰（大外刈） ①崩し・体さばきを使った受け身の復習	○新しい抑え技の習得 上四方固め 抑え方、返し方 ○抑え技の攻防	○投げ技の選択練習（課題解決型学習） ※自分のかけやすい技の発見と習得 ①技を選択して練習 ②攻防の仕方の選択 ③課題に応じた練習方法の選択	○投げ技の発展的な約束練習 → 自由練習 ①発展的な約束練習（自由に動き交互に技をかける） ②条件を設定した自由練習（技の制限など） ③（簡単な試合）	○抑え技の自由練習・簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 片膝立ちの組み合った姿勢から攻防を開始する 受が四つん這いの状態から攻防を開始する ②簡単な試合《例》4～5人グループで勝ち残り試合 ※攻防を通して固め技の連絡についても指導する。（けさ固め⇒横四方固めなど）	①あいさつ・健康観察 ②準備運動 ③技の発表 ④整理運動 ⑤学習のまとめ ・学習カードに学習のまとめを記入する。
	○準備運動・補助運動 ・ストレッチ 補助運動（前転、後転等）	○抑え技の復習 ①既習技を選択して復習 膝車（支え釣り込み足） 体落とし、大腰（大外刈） ②約束練習 自由練習	○抑え技の復習 けさ固め、横四方固め ②約束練習 自由練習	○抑え技の自由練習・簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 片膝立ちの組み合った姿勢から攻防を開始する 受が四つん這いの状態から攻防を開始する ②簡単な試合《例》4～5人グループで勝ち残り試合 ※攻防を通して固め技の連絡についても指導する。（けさ固め⇒横四方固めなど）	○投げ技の発展的な約束練習 → 自由練習 ①発展的な約束練習（自由に動き交互に技をかける） ②条件を設定した自由練習（技の制限など） ③（簡単な試合）	○抑え技の自由練習・簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 片膝立ちの組み合った姿勢から攻防を開始する 受が四つん這いの状態から攻防を開始する ②簡単な試合《例》4～5人グループで勝ち残り試合 ※攻防を通して固め技の連絡についても指導する。（けさ固め⇒横四方固めなど）	○投げ技の発展的な約束練習 → 自由練習 ①発展的な約束練習（自由に動き交互に技をかける） ②条件を設定した自由練習（技の制限など） ③（簡単な試合）	○抑え技の自由練習・簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 片膝立ちの組み合った姿勢から攻防を開始する 受が四つん這いの状態から攻防を開始する ②簡単な試合《例》4～5人グループで勝ち残り試合 ※攻防を通して固め技の連絡についても指導する。（けさ固め⇒横四方固めなど）	
	○基本動作と受け身※（復習） ・姿勢と組み方 ・進退動作 ・受け身 後ろ受け身・横受け身	○抑え技の復習 けさ固め、横四方固め ②約束練習 自由練習	○抑え技の復習 けさ固め、横四方固め ②約束練習 自由練習	○抑え技の自由練習・簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 片膝立ちの組み合った姿勢から攻防を開始する 受が四つん這いの状態から攻防を開始する ②簡単な試合《例》4～5人グループで勝ち残り試合 ※攻防を通して固め技の連絡についても指導する。（けさ固め⇒横四方固めなど）	○投げ技の発展的な約束練習 → 自由練習 ①発展的な約束練習（自由に動き交互に技をかける） ②条件を設定した自由練習（技の制限など） ③（簡単な試合）	○抑え技の自由練習・簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 片膝立ちの組み合った姿勢から攻防を開始する 受が四つん這いの状態から攻防を開始する ②簡単な試合《例》4～5人グループで勝ち残り試合 ※攻防を通して固め技の連絡についても指導する。（けさ固め⇒横四方固めなど）	○投げ技の発展的な約束練習 → 自由練習 ①発展的な約束練習（自由に動き交互に技をかける） ②条件を設定した自由練習（技の制限など） ③（簡単な試合）	○抑え技の自由練習・簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 片膝立ちの組み合った姿勢から攻防を開始する 受が四つん這いの状態から攻防を開始する ②簡単な試合《例》4～5人グループで勝ち残り試合 ※攻防を通して固め技の連絡についても指導する。（けさ固め⇒横四方固めなど）	
				○抑え技の自由練習・簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 片膝立ちの組み合った姿勢から攻防を開始する 受が四つん這いの状態から攻防を開始する ②簡単な試合《例》4～5人グループで勝ち残り試合 ※攻防を通して固め技の連絡についても指導する。（けさ固め⇒横四方固めなど）	○投げ技の発展的な約束練習 → 自由練習 ①発展的な約束練習（自由に動き交互に技をかける） ②条件を設定した自由練習（技の制限など） ③（簡単な試合）	○抑え技の自由練習・簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 片膝立ちの組み合った姿勢から攻防を開始する 受が四つん這いの状態から攻防を開始する ②簡単な試合《例》4～5人グループで勝ち残り試合 ※攻防を通して固め技の連絡についても指導する。（けさ固め⇒横四方固めなど）	○投げ技の発展的な約束練習 → 自由練習 ①発展的な約束練習（自由に動き交互に技をかける） ②条件を設定した自由練習（技の制限など） ③（簡単な試合）	○抑え技の自由練習・簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 片膝立ちの組み合った姿勢から攻防を開始する 受が四つん這いの状態から攻防を開始する ②簡単な試合《例》4～5人グループで勝ち残り試合 ※攻防を通して固め技の連絡についても指導する。（けさ固め⇒横四方固めなど）	
	50				・整理運動 ・本時の振り返り ・次時の連絡 ・あいさつ				

3 第1学年の時間案例

1 時間目/9 時間

本時の目標

- 柔道の成り立ちや理念、相手と組み合って攻防する特性があること、世界各地に普及していることなどを理解する。「知識」
- 柔道は勝敗を目指すだけでなく、技の習得や礼法を習得することを通して自己を形成していく考え方があることを理解する。「知識」

本時の評価

学習カードで「知識」を評価する。○特性と成り立ち ○伝統的な考え方

予想される生徒の動きと安全の留意点

- 腕時計、ミサンガ、ピアス、ヘアピン等を身に付けていないか確認する。
- メガネは組み合って攻防する時には必ず外すことを徹底する。
- 爪は短く切り、髪が肩より長い場合は1本に結わせ、柔道衣は常に清潔にする。
- ※以上は毎時間の留意点として徹底する。
- 柔道の動きを体験させる時には、ふざけたりせずに転倒や力加減を十分に留意させる。その際、「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

- ☆ DVD や写真などの視聴覚教材を活用してビジュアルに特性や成り立ちを示す。
- ☆ 講話例などを活用して伝統的な考え方や所作についての興味・関心を引き出す。
- ☆ 着脱ゲームで楽しく競い合いながら正しい着こなしを身に付ける。
- ☆ 実際に自分のイメージする柔道の動きを体験してみる。

指導の要点

- 礼法は毎時間繰り返し指導し、正しい所作が身に付くまで徹底する



履物を揃える



授業の開始・終了、練習や試合など様々な場面で礼法を徹底する



座礼



「左座右起」の立ち方、座り方



立礼



以下に、第1学年の9時間分の指導案を示します。☆印は楽しさの3要素に基づき楽しさを引き出す工夫を示しています。波線部分は単元指導計画の「攻防の流れ」に沿って攻防(ゲーム)の工夫を示しています。また、学習活動で予想される生徒の動きを示し、安全指導の留意点を具体的に示しています。なお、講話例や技能はV資料編の講話資料及び技能資料の該当ページとDVDチャプター及びQRコード一覧表から適宜参照してください。さらに、観点別評価の考え方や具体的な評価方法、学習カードやアクティブラーニング等の方法については、V資料編の実践資料を参照してください。

1時間目/9時間 (注) 評価の観点及び方法の欄では、【知識・技能】は【知識】と【技能】に分けて観点を示しています。また【主体的に学習に向かう態度】は【態度】で表記しています。

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 5分	①挨拶、健康観察 ②本時の学習の見通し	○開始前に柔道場の安全点検を行う。 ○学習内容を黒板や模造紙に表示する。 ○うわばきを揃え道場に入るよう指導する。 ☆<講話例 履物の向き>P40	
展開 38分	③特性や成り立ち ・映像資料を見る(創始と特性) ④伝統的な考え方と行動の仕方 礼法 P48 (DVD1-2) ⑤学習計画とルール ・単元の学習の流れ、約束事項、安全に関する留意点を知る。 ⑥グループの編成 ⑦柔道衣の扱い方 (DVD1-1) ・柔道衣の着脱、帯の結び方、扱い方等を知る。 ☆着脱ゲーム ・2人組で帯の結び方や柔道衣の着方の速さを競い合う。 ⑧☆柔道の動きを体験 (柔道ダンス) ・組み合って柔道の動きを体験する。	○武道の資料を活用して指導する。 ☆映像資料等を活用する。(DVD5) 講道館柔道「術から道へ」 <講話例 柔道の歴史と創始者> P42 ○礼法は、相手を尊重し自らを律する心を行動で示すことを理解させる。 ☆<講話例 立ち方・座り方>P43 ○投げ技や固め技を習うことや日本の伝統文化を学ぶことを理解させる。 ○体格、経験等の観点からグループ編成を行う。(偶数人数が望ましい) ○簡単に組み方を指導し、安全確保のために、足をかけたり、倒したりすることを禁止して、転倒しない程度のスピードと力加減で行わせる。	【知識】 特性と成り立ち [学習カード] 【知識】 伝統的な考え方 [学習カード]
まとめ 7分	⑨本時のまとめ ・学習カードに記入する。 ⑩次時の確認 ⑪挨拶	○本時の振り返りと共に単元の目標を記入させる。 ○次時の持物、集合の仕方などを示す。 ○正しい所作で挨拶をして、道場を出るように指導する。 ○柔道衣を丁寧にたたませる。	

2時間目/9時間

本時の目標

- 学習の決まりを守り、安全に練習に取り組むことができる。「態度」
- 立ち方、座り方など正しい所作であいさつなどを行うことができる。「態度」
- 後ろ受け身の名称や行い方、受け身の意義を理解できる。「知識」
- 抑え込みの条件を理解できる。「知識」

本時の評価

「態度」と「技能」は一定の期間指導してから評価を行う。特に、「態度」については、粘り強く、自分の学び方を改善しようとする姿勢を評価する。

予想される生徒の動きと安全の留意点

- 基本動作を使ったゲームでは、ふざけたり、無理な力を入れたり、転倒することがある。相手が倒れないように「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

- ☆講話例などを活用して自他共栄の精神についての興味・関心を引き出す。
- ☆頭タッチゲーム、基本動作を使ったゲームなどの攻防を通して楽しさを引き出す。

技能の要点

- ゆりかご運動 受け身につながる動き



- 後ろ受け身 後ろに倒れて両手で畳をたたく



- 頭タッチゲーム



相手の頭をタッチしたら勝ち

- 柔道ダンス



緩急やリズムをつけて自由に動く

- 基本動作を使ったゲーム ゲーム的な攻防の要素を入れて基本動作を習熟させる



<ミラーゲーム>相手の姿勢を真似る

<崩しゲーム>動いて相手の姿勢を崩す



ゆりかご運動



後ろ受け身



頭タッチゲーム



姿勢・組み方
移動の仕方



抑え技の3条件

DVD映像▶

2 時間目 / 9 時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点 及び方法
導入 13分	①挨拶、健康観察 ・正しい所作で挨拶をする。 ②本時の学習の見通し ③準備運動・補助運動 ・ストレッチ ・補助運動（前転、後転等） ☆頭タッチゲーム（DVD4-4） ☆柔道ダンス	○正しい柔道衣の着用を点検する。 ○立ち方、座り方など正しい所作で挨拶を行わせる。 ☆<講話例 自他共栄の精神>P42 ○柔道の授業では常に自他の安全を確保することが重要であることを説明する。 ○補助運動は、ゆりかご運動など受け身につながる2人組の運動も行わせる。	【態度】 伝統的行動 [評価は 6 時間目] 【態度】 安全の配慮 [評価は 3 時間目]
展開 30分	④基本動作の練習 姿勢と組み方、進退動作 P49 (DVD1-3) ・投げ技の姿勢 自然本体 右・左自然体 自護本体 右・左自護体 ・組み合って移動（進退動作） すり足 歩み足 継ぎ足 ⑤☆基本動作を使ったゲーム ・ミラーゲーム 崩しゲーム ⑥受け身の練習 ・後ろ受け身 P52 (DVD2-1) ⑦抑え技の発見 ・抑え込みの3条件を知る。 ☆グループで抑え込みの条件を満たす抑え方を考える。 ・発表は次時に行う。	○授業では右組みに統一する。 ○自分の姿勢を安定させながら移動する重要性と方法を指導する。 ○安全確保のために、移動の方向、スピード、力加減は指示に従うと共に周囲の状況を把握しながら行う。 ○2人組でゲームを使って基本動作を復習させる。 ○「低い姿勢から高い姿勢へ」「単独から2人組へ」と段階的に指導する。 【抑え込みの3条件】 (DVD4-1) ・受が仰向けである。 ・取と受が向き合っている。 ・取が足を絡まれるなど受から拘束を受けていない。	【技能】 基本動作 受け身 [評価は 4 時間目]
まとめ 7分	⑧整理運動と健康観察 ⑨本時のまとめ ・学習カードに記入する。 ⑩次時の課題を確認 ⑪挨拶	○ストレッチと共に健康観察を行う。 ○成果と課題の観点を示す。 ・安全に練習することができたか。 ・基本動作ができたか。 ○仲間の発表を参考にしながら、次時の課題や見通しを持たせる。	



3時間目/9時間

本時の目標

- 正しい姿勢で相手と組み、さまざまな方向に移動することができる。「技能」
- 学習の決まりを守り、安全に練習に取り組むことができる。「態度」
- 横受け身の名称や行い方、受け身の意義を理解できる。「知識」

本時の評価

- 観察で「態度」を評価する。○安全の配慮 2時間目～
- 学習カードで「思考・判断・表現」を評価する。○抑え技の工夫

予想される生徒の動きと安全の留意点

- 基本動作を使ったゲームでは、ふざけたり、無理な力を入れたり、転倒することがある。相手が倒れないように「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。
- 単独や2人組の受け身の練習では、倒れる方向がバラバラになって衝突することがある。受け身をとる方向を一定に定め、常に周囲の状況を確認させてから練習を行わせる。

☆楽しさを引き出す工夫

- ☆転倒時などの具体例を使って、受け身の効果について興味・関心を引き出す。
- ☆頭タッチゲーム、基本動作を使ったゲームなど攻防を通して楽しさを引き出す。
- ☆抑え込みの条件を満たす抑え方を工夫したり、発表したりすることで興味・関心を引き出す。

技能の要点

- 2人組の受け身の練習の段階的な指導例

- ①2人組で後ろに倒れる練習



低い姿勢から高い姿勢へ

- ②倒れながら受け身をとる練習



単独の横受け身 投げられた時の受け身



3時間目/9時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 13分	①挨拶、健康観察 ・正しい所作で挨拶をする。 ②本時の学習の見通し ③準備運動・補助運動 ④基本動作と受け身の練習 ・2人組で安全を確保しながら、練習する。 ・後ろ受け身 ・姿勢・組み方と進退動作 ☆ <u>頭タッチゲーム</u>	○柔道衣の着用を相互点検させる。 ○挨拶の正しい所作を確認する。 ○投げ技の学習に入るので安全確保が重要であることを確認する。 ○受け身の練習は、頭頸部が畳に触れてないか留意する。 ☆<講話例 日常生活と受け身>P43 ○2人組の受け身の練習は、周囲とぶつからないように留意させる。	
展開 30分	⑤☆ <u>基本動作を使ったゲーム</u> ・2人組で攻守を決め組み合い、進退動作を使って動く。 ・姿勢が崩れていないか、動作は正しいかなどを競い合う。 ⑥受け身の練習 ・ <u>横受け身 P53 (DVD2-2)</u> ・単独の受け身 ・2人組の受け身 ⑦☆ <u>抑え技の発表</u> ・抑え込みの条件を満たす抑え方のポイントを工夫しながら相手を抑える。 ・抑えるポイントを発表する。	○安全確保のために、移動の方向、スピード、力加減は指示に従わせ、常に周囲の状況を把握させる。 ○礼法も正しく行わせる。 ○倒れる方向とタイミングをそろえ、安全を確保する。 ○「低い姿勢から高い姿勢へ」「単独から2人組へ」と段階的に指導する。 ○抑え込みの3条件を確認させる。 ☆ <u>相手のどの部位に体重をかければ効果的か2人組でポイントを発見できるようにする。</u> ☆ <u>発表した抑え技を使って、抑えてみる(10秒程度)ことで、ポイントを発見させる。</u>	【技能】 基本動作と受け身 [評価は4時間目] 【態度】 安全の配慮 [観察] 【思・判・表】 抑え方の工夫 [学習カード]
まとめ 7分	⑧整理運動と健康観察 ⑨本時のまとめ ・学習カードに記入する。 ⑩次時の課題を確認 ⑪挨拶	○ストレッチと共に健康観察を行う。 ○成果と課題の観点を示す。 ・抑え方の工夫ができたか。 ○仲間の発表を参考にしながら、次時の課題や見通しを持たせる。	

4 時間目 / 9 時間

本時の目標

- 崩しや体さばきに対応して安全に受け身をとることができる。「技能」
- 抑え技の練習に積極的に取り組むことができる。「態度」
- 抑え方のポイントを見つけながら練習することができる。「思考・判断・表現」

本時の評価

観察で「技能」を評価する。○基本動作 ○受け身 2 時間目～

予想される生徒の動きと安全の留意点

- 基本動作を使ったゲームでは、ふざけたり、無理な力を入れたり、転倒することがある。相手が倒れないようにすることや倒れても手をつかずに受け身をとることなど「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。
- 単独や2人組の受け身の練習では、倒れる方向がバラバラになって衝突することがある。受け身をとる方向を一定に定め、常に周囲の状況を確認させてから練習を行わせる。
- 抑え技の攻防では、生徒は無意識に全力を出してしまう。「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。無理な体勢や無理な力がかからないように、常に相手の状態を確認させ、苦しい時はすぐに「まいった」をさせて、相手が「まいった」をしたらすぐに攻撃をやめることを徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

- ☆頭タッチゲーム、基本動作を使ったゲームなどの攻防を通して楽しさを引き出す。
- ☆けさ固めの抑え方を工夫することで興味・関心を引き出す。
- ☆簡単な抑え技の攻防を通して楽しさを引き出す。

技能の要点

- 崩し・体さばきを使った受け身の練習



前さばきで横に崩して、受け身をとる



後ろさばきで前に崩して、受け身をとる

- 「まいった」の仕方 危険な体勢や苦しい時は、手で相手または畳を2回以上たたく





崩し・体さばき



けさ固め



簡単な
抑え技の攻防

DVD映像▶

4 時間目 / 9 時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点 及び方法
導入 13分	①挨拶、健康観察 ②本時の学習の見通し ③準備運動・補助運動 ④基本動作と受け身の練習 ・2人組の受け身の練習	○投げ技の学習は体さばきと崩しが重要であることを説明する。 ○基本動作や受け身が正しく安全に行えるよう個別指導を積極的に行う。	
展開 30分	⑤☆ <u>基本動作を使ったゲーム</u> ・組み合って崩す。 ・組み合って押し出す。 ・2畳分の広さで行う。 ⑥崩しと体さばき (DVD1-3) ・八方の崩し ・前さばき、後ろさばき ・前回りさばき、後ろ回りさばき ⑦崩し・体さばきを使った受け身 (DVD2-4) ・前さばき、後ろさばき、前回りさばきを使う。 ・「受」が膝立ちの状態から ・「受」が中腰の状態から ⑧抑え技の習得 けさ固め P61 (DVD4-2) ・抑え方と応じ方 ⑨☆ <u>簡単な抑え技の攻防</u> (DVD4-5) ・抑え込んだ状態から10秒間の攻防を行う。	○周囲の安全を確認させ、万一倒れた場合、手をつかないことを注意する。 ○全力は7割、3割は思いやりを徹底する。 ○正しい組み方（右組み）を確認する。 ○相手の体勢を不安定にする大切さを説明する。 ○体さばきと関連させて相手を崩すことが有効であることに気付かせる。 ○段階的な指導を行う。 ・受は低い姿勢から高い姿勢へ。 ・取は引き手を離さない。 ○抑え込みの3条件を確認する。 ○危険な行動、危険を回避する方法を確認し、禁止事項の徹底を図る。 ○「まいった」の方法を教える。 ・相手または畳を2回以上たたくことで危険な体勢や苦しい状態を相手に知らせる。	【技能】 基本動作と受け身 [観察] 【技能】 けさ固めの入り方や応じ方 [評価は7時間目]
まとめ 7分	⑩整理運動と健康観察 ⑪本時のまとめ ・学習カードに記入する。 ⑫次時の課題を確認 ⑬挨拶	○ストレッチと共に健康観察を行う。 ○成果と課題の観点を示す。 ・効果的な抑え方を発見できたか。 ○仲間の発表を参考にして、次時の課題や見通しを持つことができるようにする。	



5時間目/9時間

本時の目標

- けさ固め、横四方固めの入り方、応じ方を身に付け、攻防を展開することができる。「技能」
- それぞれの抑え技の名称や行い方を理解できる。「知識」

本時の評価

「技能」は一定の期間指導してから評価を行う。

予想される生徒の動きと安全の留意点

- 基本動作を使ったゲームでは、ふざけたり、無理な力を入れたり、転倒することがある。相手が倒れないようにすることや倒れても手をつかずに受け身をとることなど「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。
- 単独や2人組の受け身の練習では、倒れる方向がバラバラになって衝突することがある。受け身をとる方向を一定に定め、常に周囲の状況を確認させてから練習を行わせる。
- 抑え技の攻防では、生徒は無意識に全力を出してしまう。「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。無理な体勢や無理な力がかからないように、常に相手の状態を確認させ、苦しい時はすぐに「まいった」をさせて、相手が「まいった」をしたらすぐに攻撃をやめることを徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

- ☆基本動作を使ったゲームなどの攻防を通して楽しさを引き出す。
- ☆横四方固めの抑え方を工夫することで興味・関心を引き出す。
- ☆抑え技の攻防を通して楽しさを引き出す。

技能の要点

- 立位からの崩しと体さばきを使った受け身の練習



- ①右組みに組み、②取は後ろさばきで受を前に崩し、②③④受は右足を支えに倒れながら受け身をとる。④取は受の引き手を引き上げる。



5 時間目 / 9 時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 13分	①挨拶、健康観察 ②本時の学習の見通し ③準備運動・補助運動 ④基本動作と受け身の練習 ・2人組の受け身の練習	○礼法は、相手を尊重する心と自分を律する心の表れであることを説明する。 ○学習する技の名称やポイントをカードに記入させる。 ○基本動作や受け身が正しく安全に行えるよう個別指導を積極的に行う。	
展開 30分	⑤☆ <u>基本動作を使ったゲーム</u> ・組み合って崩す。 ・組み合って押し出す。 ・攻防のスペースを広げる。 ⑥崩し・体さばきを使った受け身 ・「受」が膝立ちの状態から ・「受」が中腰の状態から ・「受」が立位の状態から ⑦抑え技の習得 横四方固め P62 (DVD4-3) ・抑え方と応じ方 ・抑え込みの3条件を確認する。 ・入り方と応じ方を練習する。 ⑧☆ <u>簡単な抑え技の攻防</u> ・抑え込んだ状態から10秒間の攻防を行う。10秒間抑え込んだら1本とする。	○周囲の安全を確認させ、万一倒れた場合、手をつかないことを注意する。 ○全力は7割、3割は思いやりを徹底する。 ○正しい組み方（右組み）を確認する。 ○取は、体さばきをゆっくり大きく行うことを意識させる。受は、崩しに応じて自然に受け身をとれるようにする。 ○受と取が互いに助言しながら練習できるようにする。 ☆ <u>どうすれば効率的に抑えられるか2人組でポイントを発見できるようにする。</u> ○「まいった」の仕方を確認する。 ○相手を交代する時には、落ち着いた雰囲気の中で正しい礼をさせる。	【技能】 横四方固めの入り方や応じ方 [評価は7時間目]
まとめ 7分	⑨整理運動と健康観察 ⑩本時のまとめ ・学習カードに記入する。 ⑪次時の課題を確認 ⑫挨拶	○ストレッチと共に健康観察を行う。 ○成果と課題の観点を示す。 ・効果的な抑え方を発見できたか。 ○仲間の発表を参考にして、次時の課題や見通しを持つことができるようにする。	

6時間目/9時間

本時の目標

- 新しく学習する技の名称と行い方を理解することができる。「知識」
- 膝車（支え釣り込み足）で投げたり、受けたりすることができる。「技能」
- 取と受で協力して技の練習に取り組むことができる。「態度」

本時の評価

観察で「態度」を評価する。○伝統的な行動の仕方 2時間目～

予想される生徒の動きと安全の留意点

- 投げ技の練習では、取が反対方向に投げたり、受の倒れる方向がバラバラになることがある。必ず右組みで取の投げる方向を定め、常に周囲の状況を確認してから練習を行わせる。
- 抑え技の自由練習では、生徒が全力で攻防を行う。「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。また、無理な体勢や無理な力がかからないように、常に相手の状態を確認させ、苦しい時はすぐに「まいった」をさせて、相手が「まいった」をしたらすぐに攻撃をやめることを徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

- ☆基本動作を使ったゲームなど攻防を通して楽しさを引き出す。
- ☆取と受が協力・工夫して投げ技を身に付けることで興味・関心を引き出す。
- ☆抑え技の自由練習の攻防を通して楽しさを引き出す。

技能の要点

- 崩しと体さばきを使った受け身の復習
- 初歩の膝車の練習（段階的に姿勢を高く）



- 膝車の行い方

- ①前さばきで受を右前すみに崩す。
受の右膝に左足裏をあてる。
- ②引き手を引いて相手を崩す。
- ③引き手を離さない。



- かかり練習

崩し、体さばきを使って技の形をつくる練習（投げない）

- 約束練習

約束した動きの中で相手を投げる練習



膝車



抑え技の自由練習

DVD映像▶

6 時間目 / 9 時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 13分	①挨拶、健康観察 ②本時の学習の見通し ③準備運動・補助運動 ④基本動作と受け身の練習 ・2人組の受け身の練習 ⑤☆ <u>基本動作を使ったゲーム</u> ・攻防のスペースを広げる。	○本時から投げ技の練習に入ることを伝え、取と受の協力の必要性を確認する。 ○支え技系の膝車の名称やポイントをカードに記入させる。 ○正しい組み方（右組み）を確認する。	
展開 30分	⑥支え技系の投げ技の習得 膝車（支え釣り込み足）P57（DVD3-1） ・崩し・体さばきと関連づけた受け身の復習 ・受の姿勢 低から高へ 膝立ち→中腰→立位 ・3人組で安全確保やアドバイスをしあいながら練習する。 ・かかり練習と初歩的の約束練習を行う。 ⑦☆ <u>抑え技の自由練習</u> （DVD4-6） ・条件を決めて自由練習を行う。 ・膝立ちで組み合った状態から ・一方がうつ伏せの状態から ・活動のルールを守り、周囲との間隔を十分に保ちながら活動する。	○3人組など活動形態を工夫する。 ・協力・工夫しながら練習を行わせる。 ○安全の留意点を徹底させる。 ・投げる方向やタイミングをそろえる。 ・他の組との間隔を十分にとる。 ・必ず引き手方向に技をかけさせる。 ・かかり練習を身に付けさせてから、約束練習に移行する。 ・危険な場面では動作を止め安全を確認させる。 ・相手を変える際には、正しい所作で礼をする。 ○活動するグループ数に配慮したり、他の組との間隔を十分確保させたりして、危険な接触がないように留意する。 ○安全に活動ができるように危険な動きについて具体的に示す。 ・相手の頭頸部を抱え込む。 ・両膝が畳から離れ立ち姿勢になる。	【態度】 伝統的な行動の仕方 【観察】 【技能】 膝車 【評価は8・9時間目】
まとめ 7分	⑧整理運動と健康観察 ⑨本時のまとめ ・学習カードに記入する。 ⑩次時の課題を確認 ⑪挨拶	○ストレッチと共に健康観察を行う。 ○成果と課題の観点を示す。 ・膝車を身に付けられたか。 ・受と取で協力して練習できたか。 ○仲間の発表を参考にして、次時の課題や見通しを持つことができるようにする。	

7時間目/9時間

本時の目標

- 新しく学習する技の名称と行い方を理解することができる。「知識」
- 体落として投げたり、受けたりすることができる。「技能」

本時の評価

観察で「技能」を評価する。○けさ固め、横四方固めの入り方、応じ方 4時間目～

予想される生徒の動きと安全の留意点

- 投げ技の練習では、取が反対方向に投げたり、受の倒れる方向がバラバラになることがある。必ず右組みで取の投げる方向を定め、常に周囲の状況を確認してから練習を行わせる。
- 抑え技の自由練習では、生徒が全力で攻防を行う。「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。また、無理な体勢や無理な力がかからないように、常に相手の状態を確認させ、苦しい時はすぐに「まいった」をさせて、相手が「まいった」をしたらすぐに攻撃をやめることを徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

- ☆基本動作を使ったゲームなど攻防を通して楽しさを引き出す。
- ☆取と受が協力・工夫して投げ技を身に付けることで興味・関心を引き出す。
- ☆抑え技の自由練習の攻防を通して楽しさを引き出す。

技能の要点

○崩しと体さばきを使った受け身の復習



○初歩の体落としての練習（段階的に姿勢を高く）



○体落としての行い方

- ①後ろさばきで受を右前すみに崩す。
- ②③右足を受の外側に踏み出す。
- ④投げてから引き手を離さない。





7 時間目 / 9 時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 13分	①挨拶、健康観察 ②本時の学習の見通し ③準備運動・補助運動 ④基本動作と受け身の練習 ・2人組の受け身の練習 ⑤☆ <u>基本動作を使ったゲーム</u> ・攻防のスペースを広げる。 ・攻防の強さ、スピードを高める。	○投げ技は取と受の協力で技を高め合う学習であることを説明する。 ○まわし技系の体落としの名称やポイントをカードに記入させる。 ○正しい組み方（右組み）を確認する。 ○全力は7割、3割は思いやりを徹底する。	
展開 30分	⑥支え技系の投げ技の復習 ・かかり練習と約束練習 ・受の姿勢 膝立ち→立位 ⑦まわし技系の投げ技の習得 体落とし P58 (DVD3-2) ・受と取の協力と安全確保 取→引き手を離さない 受→崩された方向に転がり横受け身をとる。 ・かかり練習と約束練習 ⑧☆ <u>抑え技の自由練習</u> ・条件を決めて自由練習を行う。 ・膝立ちで組み合った状態から ・背中合わせの状態から ・一方が仰向けの状態から ・活動のルールを守り、周囲との間隔を十分に保ち活動する。	○膝車の習得状況によっては支え釣り込み足へと発展させる。 ○前回りの動きを、単独で行わせることで体落としの体さばきを理解させる。 ○安全の留意点を徹底させる。 ・投げる方向やタイミングをそろえる。 ・他の組との間隔を十分にとる。 ・必ず引き手方向に技をかけさせる。 ○活動するグループ数に配慮し、他の組との間隔を十分確保させて、危険な接触がないように留意する。 ○安全に活動ができるように危険な動きについて具体的に示す。 ・相手の頭頸部を抱え込む。 ・両膝が畳から離れ立ち姿勢になる。	【技能】 体落とし [評価は 8・9時間目] 【技能】 けさ固め 横四方固め の入り方や 応じ方 [観察]
まとめ 7分	⑨整理運動と健康観察 ⑩本時のまとめ ・学習カードに記入する。 ⑪次時の課題を確認 ⑫挨拶	○ストレッチと共に健康観察を行う。 ○成果と課題の観点を示す。 ・投げ技や固め技の基本となる技が身についたか。 ・受と取で協力して練習できたか。 ○仲間の発表を参考にして、次時の課題や見通しを持つことができるようにする。	

8時間目/9時間

本時の目標

- 基本となる技で相手を投げたり、受け身をとったりすることができる。「技能」
- 基本となる技の投げ方・受け方の共通点を考えることによって技の行い方やポイントを見つけることができる。「思考・判断・表現」

本時の評価

学習カードで「思考・判断・表現」を評価する。○運動の行い方、協力の仕方
観察で「技能」を評価する。○膝車 ○体落とし 6時間目～

予想される生徒の動きと安全の留意点

- 投げ技の練習では、取が反対方向に投げたり、受の倒れる方向がバラバラになることがある。必ず右組みで取の投げる方向を定め、常に周囲の状況を確認してから練習を行わせる。
- 抑え技の簡単な試合では、生徒が全力で攻防を行う。「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。また、無理な体勢や無理な力がかからないように、常に相手の状態を確認させ、苦しい時はすぐに「まいった」をさせて、相手が「まいった」をしたらすぐに攻撃をやめることを徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

- ☆基本動作を使ったゲームなど攻防を通して楽しさを引き出す。
- ☆課題学習で技の共通点を発見することで興味・関心を引き出す。
- ☆抑え技の簡単な試合の攻防を通して楽しさを引き出す。

指導の要点

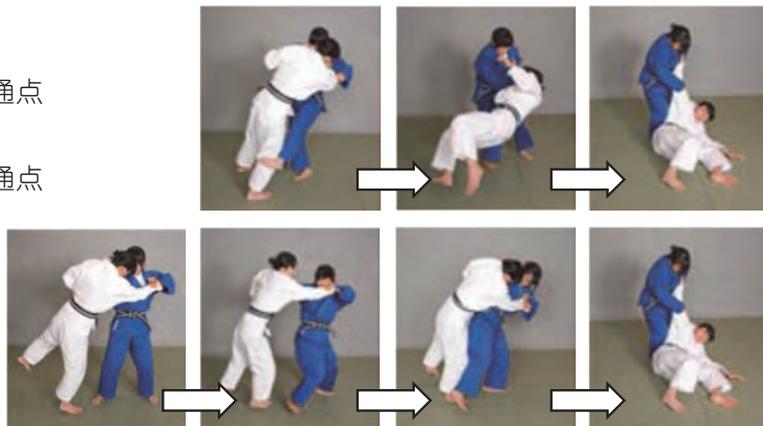
○課題学習 支え技系の「膝車」とまわし技系の「体落とし」の共通点を探そう。

○ヒント

- ・投げ方の共通点
- ・受け身のとり方の共通点
- ・安全面の共通点
- ・技をかけるコツの共通点

○活動の仕方

- ・かかり練習
- ・約束練習
- ・動きを観察しながら課題を発見する。



8 時間目 / 9 時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 13分	<p>①挨拶、健康観察</p> <p>②本時の学習の見通し</p> <p>③準備運動・補助運動</p> <p>④基本動作と受け身の練習 ・2人組の受け身の練習</p> <p>⑤☆<u>基本動作を使ったゲーム</u> ・攻防のスペースを広げる。 ・攻防の強さ、スピードを高める。</p>	<p>○学習した技の投げ方・受け方の共通点を発見することで、技の理解を深め、技能を高めることを説明する。</p> <p>○支え技系、まわし技系の名称やポイントを確認させる。</p> <p>○正しい組み方（右組み）を確認する。</p> <p>○全力は7割、3割は思いやりを徹底する。</p>	
展開 30分	<p>⑥基本となる技の復習 ・支え技系 膝車（支え釣り込み足） ・まわし技系 体落とし ・かかり練習や約束練習を使ってグループ（4人程度）で行う。</p> <p>⑦☆<u>課題学習</u> ・膝車（支え釣り込み足）と体落としの投げ方・受け方の共通点を探す。 ・話し合い活動、発表を行う。</p> <p>⑧☆<u>抑え技の自由練習</u> ・自由練習の延長上のごく簡単な試合をグループごとに行う。 ・活動のルールを守り、周囲との間隔を十分に保ち活動する。</p>	<p>○練習時間（5分程度）と内容を指示し、安全面に十分留意させながら、2人組（または3人組）で復習させる。 ☆アドバイス活動を重視する。</p> <p>○グループごとに2つの技の共通点を発見させことで、技の行い方やポイントの理解を深めさせる。</p> <p>○運動量を確保するための工夫 ・動きながら話し合いを進める。 ・共通点は、まとめの時間に記入する。</p> <p>○試合、審判の方法・ルールを説明する。 ○危険な動作や反則を確認する。 ○試合前後は正しい礼を行わせる。</p>	<p>【技能】 膝車 体落とし [観察]</p> <p>【思・判・表】 運動の行い方 協力の仕方 [学習カード]</p>
まとめ 7分	<p>⑨整理運動と健康観察</p> <p>⑩本時のまとめ ・学習カードに記入する。</p> <p>⑪次時の課題を確認</p> <p>⑫挨拶</p>	<p>○ストレッチと共に健康観察を行う。</p> <p>○成果と課題の観点を示す。 ・基本となる技の投げ方・受け方の共通点を記入させる。</p> <p>○仲間の発表を参考にして、次時の課題や見通しを持つことができるようにする。</p>	

9時間目/9時間

本時の目標

- 学習した基本となる技を発表することができる。「知識・技能」
- お互いの技を評価し合うと共に、柔道の学習のまとめをする。「思考・判断・表現」

本時の評価

観察で「技能」を評価する。○膝車（支えつり込み足）○体落とし 6時間目～

予想される生徒の動きと安全の留意点

- 発表する技の練習では、複数の組が同時に練習することから、投げられて接触することがある。常に周囲の状況を確認してから練習を行わせる。
- 技の発表では、生徒が緊張して力の加減ができずに投げることもある。取は、引き手を保持して投げた後は安定した姿勢を保つ、受は、投げられた方向に安全に倒れ、頭頸部が畳と接触しない、腕全体で受け身をとるなど、評価や安全の観点を示して、安全確保を徹底する。
- 技の発表も「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

- ☆技の発表の相互評価を行い、技の出来栄を他のペアと競い合う楽しさを味わう。
- ☆模範発表を見ることで、仲間の上質な投げ方や受け身を称賛する機会をつくり、攻防では味わえない柔道の楽しさや奥深さを体験させる。

指導の要点

- 技の発表会 投げ技の評価の観点

<膝車>



<体落とし>



発表会の場づくり



- ・取と受のそれぞれのポイントを評価できるようにする。
- ・安全面の留意点も評価する。
- ・受け身の上手な者も評価する。

9時間目/9時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 13分	①挨拶、健康観察 ②本時の学習の見通し ③準備運動・補助運動 ④基本動作と受け身の練習 ・2人組で受け身の練習をする。 ⑤☆ <u>基本動作を使ったゲーム</u> ・攻防のスペースを広げる。 ・攻防の強さ、スピードを高める。	○学習した投げ技をグループで発表、評価し合うと共に、柔道の学習のまとめを行うことを説明する。 ○学習のまとめとして基本動作と受け身のポイントを確認しながら行う。 ○全力は7割、3割は思いやりを徹底する。	
展開 30分	⑥ 技の発表 膝車（支え釣り込み足） 体落とし ○発表する技の練習 ・グループ内で2人組を決める。 ・2人組で発表する技を決める。 ・発表する技の練習をする。 ○☆ <u>技の発表（グループ）</u> ・グループ内で技の発表を行う。 ・相互評価を行い、全体で発表する2人組を選ぶ。 ○模範発表 ・各グループの代表の2人組の発表を行う。	○取と受の評価の観点を提示する。 [取] ・投げる方向に崩しているか。 ・引き手を持って安全に投げているか。 ・投げた後安定した体勢を保っているか。 [受] ・投げられた方向に安全に倒れているか。 ・頭頸部が畳と接触していないか。 ・腕全体で受け身をとっているか。 ○2人組の練習の際、受と取の向きと投げる方向を統一させ、安全を確保する。 ○発表前後に正しい所作で礼をさせる。 ○評価カードに、評価を記入させる。 ○受け身の上手な生徒も称賛する。	【技能】 膝車 体落とし 【観察】
まとめ 7分	⑦整理運動と健康観察 ⑧学習のまとめ ・学習カードに記入する。 ・次の単元の学習や次年度の柔道の学習につなげる。 ⑨挨拶	○ストレッチと共に健康観察を行う。 ○成果と課題の観点を示す。 ・学んだこと、できるようになったこと、努力したこと、次年度に学習したいことなど。 ○柔道の学習を振り返る。 ・生徒の学習成果をまとめさせて、次年度の学習につなげる。	



1 講話資料

以下は、武道や柔道の伝統的な考え方や行動の仕方にかかわる通説や一般的解釈を逸話風にまとめて例示したものです。生徒の実態に応じて興味・関心を高めるための教材として、授業の開始時やまとめの際に要点を押さえて簡潔に活用してください。また、順序も指定したのではなく、随時、生徒の状況に応じて必要なものを選んで活用することが大切です。

【**武道全般**】

○「道場では履物（はきもの）を揃える」

道場は、武道の練習や禅（ぜん）の修行を行う場所のことである。体や心、技を鍛えることは、天災などの有事に備えるためでもある。地震が起こった時などにすぐに外に出られるよう爪先を外に向けて靴を揃える。現在では靴を脱いだ際のマナーや躰として日本の生活に広まっている。

○「道場の正面と礼」

道場には正面があり、入退室には「これから稽古（けいこ）を始めます」「無事に終わりました」という気持ちを込めて礼をする。正面は神棚や嘉納師範の写真が飾られている場所などとすることが多い。道場は自分が修行する場所であり、その場所にも感謝の心を持つことが望ましい。場所や空間へ感謝するという考え方は武道のみならず、他のスポーツでも見られるようになった（陸上競技の選手が走り終えた後にトラックやコースへ礼する場面など）。

○「武道の礼法」

礼をする時間は3秒から4秒である。これは人間が1回する呼吸の時間と同じである。礼をする際はしっかりと間合いを取り、気を合わせて行う。礼には剣道や相撲の「蹲踞（そんきょ）礼」「座礼」「立礼」などがある。

○「礼の種類」

屋外での礼は蹲踞礼が一般的であった。戦国時代までは袴を履いて板の間で生活していたため胡座礼（ござれい・あぐらで礼をすること）が正しい礼であった。江戸時代に畳が普及してから現在の正座礼となった。

○「礼の歴史」

聖徳太子が604年に制定したといわれる十七カ条憲法に「和を以て貴しとなす」とある。これは約2500年前の孔子と弟子たちの「論語」の「有子曰く、礼の用は和を貴しと為す」から取ったものである。礼法は形のみでなく、自分を高めてくれる相手に対する感謝や思いやりを込めて行うことが大切である。

○「礼の種類」

礼には目に見える相手に対する礼と神仏など目に見えないものに対する礼がある。目に見えないものに対する礼は畏敬、感謝、願いなどの心がこもっている。対人的な礼にもその心が欲しい。人前を通る時の会釈の習慣なども伝統的な行動の仕方として身に付けたい。また、礼にはお世話になった人にお礼をするなどの意味もある。

○「武道の発生」

武という字の意味は、鉞を持って足で進む、または鉞を止める、という意味を持つ。

鉞とは斧のような形をした中国古代の武器である。漢字は世界でも数少ない表意文字で中国から伝わった。武の構えは鉞の形である。矛盾という言葉があるが絶対に壊れない鉞と盾が戦ったらどちらが壊れるか（韓非子）という意味である

○「気と間」

気をつかう、間を取る、などの言葉がある。気とは人間が持つ内面のエネルギーであり、気持ちに合わせて礼をし、気合いを充実させて声を出して技をかける。相手が怪我をしないよう受け身を助ける時にも気を使う。間は相手との距離や礼をしたり技を掛けたりするタイミングである。間が悪いと技が決まらない。

○「形」

あらかじめ技を行う順序や技を掛ける者（取）、受ける者（受）を決めて、順序よく行う練習法である。古来、「型」とも書き、師と同じ形ができるまで繰り返し行われた。流祖が作った形は変えてはいけないとされ「秘伝」「口伝」などの言葉が生まれた。

○「国際化社会と武道」

我が国で発祥した武道は世界的に普及し、柔道は世界 200 の国と地域が加盟しオリンピックの主要種目となった。2020 年東京オリンピックでは空手も採用された。我が国固有の伝統文化を学ぶことは、他国の伝統や文化を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与することにもつながる。

○「稽古と試合」

稽古（けいこ）とは、昔の物ごとを考え調べるという意味である。これは論語の「故きを温（たず）ねて新しきを知れば、以て師と為すべし」と同様である。武道の稽古は我が国の伝統文化を学ぶ学習でもある。試合は今まで鍛練してきたことや修行の成果を互いに試し合う場である。これにより練習の過程を反省したり、短所の確認をし、練習計画の修正を行ったりする。単に勝ち負けのみを競う場ではない。

○「寒稽古と暑中稽古」

一年の一番寒い（暑い）時期、寒い（暑い）時間帯に行う稽古のこと。耐え難いことに耐えるための修行で、心技体のうち心（精神）に重きを置いた鍛錬方法である。

○「なんば歩き」

難場と書き、急な坂道や難所の意味である。なんば歩きとは崖をよじ登るときのように右手右足、左手左足と同側で動く。江戸時代まで日本人は長旅をするときにはなんば歩きで歩いたといわれる。明治以降、西洋式生活様式が取り入れられ、次第に少なくなった。柔道や剣道、相撲にはこの同側の動きが多く残っている。

柔道の伝統や文化

○「柔道の起源」

柔道は柔術から発展したもので、柔術の源は縄文、弥生時代に狩猟などで、投げる・打つ・蹴るなどの格闘の技術を考え出したことに始まる。奈良時代に入り、五穀豊穡を祈る神事として相撲が発展した。平安時代に入ると、相撲は宮廷の儀式ともに行われ、地方に反乱が起こるにつれて戦場の組み討ちなどが研究されるようになった。相撲は次第に神事から武術として多くの武士が行うようになった。この頃の相撲は、衣服をつけて組み討ちをするものであった。源平の合戦をはじめ多くの戦が起こり、鎧組み、甲冑組み討ちなどと呼ばれる武術として、それぞれの内容が組織立てられていった。

鎌倉時代に入ると武芸は武士の重要な鍛錬法となり、組み討ちの法は体系化され柔術と呼ばれるようになり、相撲とわかれるようになった。豊臣秀吉が天下を統一すると世情が安定し、柔術は御前試合などで盛んに行われた。武将が領地を拡大する戦闘のための柔術から、次第に心身を鍛錬するための柔術へと変化しながら、江戸時代にその最盛期を迎えることになる。

江戸末期には柔術は百十数派を数えるに至り、流派ごとに、乱取り・関節技・当て身技・形・武器術など異なる内容で構成されるようになっていった。この頃は武士階級が政治支配する封建社会のため武士は武術のほかに学問を学び、社会の指導者として人格見識を高め、文武両道を身に付けなければならなかった。しかしながら、江戸幕府の崩壊とともに、明治9年の廃刀令などもあって武術は衰退の一途をたどり、柔術も同じように世にかえりみられなくなっていった。

○「柔道の歴史と創始者」

柔道は嘉納治五郎師範が1882年（明治15年）に講道館を設立し創始したことにより始まる。嘉納師範は体が丈夫ではなかったため、戦国時代に発祥した武士の習いごと「柔術」を習い始め心身が強くなることを体感した。嘉納師範や門弟、日本から海外に移民した人たちが世界に柔道を広めた。受け入れられた理由は、「精力善用・自他共栄」の精神にある。嘉納師範は柔道の修行を通じて己を完成して社会に貢献することがその目的であると説いた。

○「嘉納治五郎」

柔道の創始者。柔道の正式名称は「日本伝講道館柔道」である。1860年、兵庫県に生まれる。明治10年に東京大学入学、哲学、政治学、経済学を専攻し、同じ頃に柔術を習い始める。明治15年、講道館柔道を創設。台東区下谷北稲荷町にあった永昌寺の12畳の書院で指導を始める。様々な功績から日本の教育の父、体育の父と言われている。昭和13年、IOCカイロ会議に出席し、東京オリンピックの招致に成功しての帰路、太平洋上で氷川丸船上にて肺炎のため逝去（77歳）。

○「嘉納治五郎師範の功績」

嘉納師範（1860～1938）は1882年に講道館柔道を創始。大日本体育協会を設立。初代会長、東京高等師範学校校長、国際オリンピック委員会（IOC）委員、孔子祭典委員長などを務めた。また、1940年幻の東京オリンピック誘致を成功させた。

「スポーツはその活動や勝敗自体が目的であってその結果として心身の向上が望める」「柔道は攻撃防御の練習を通じて己を完成し世を補益することを目的としている」（諸橋徹次講演録）という言葉を残している。生涯、勝負本位の柔道には反対で柔道をオリンピック種目にするには消極的であった。

○「嘉納治五郎師範の遺訓」

嘉納師範の遺訓ともいわれる言葉に「柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。その修行は攻撃防御の練習によって身体精神を鍛錬修養し、斯道の神髓を体得することである。そうしてこれによって己を完成し、世を補益することが柔道修業の究竟の目的である」がある。「精力善用」「自他共栄」も同意の言葉である。

○「講道館」

1882年、嘉納治五郎が柔道を指導、研究するために新設した道場の名称。最初は台東区下谷の永昌寺の敷地内に作られたが、柔道を取り巻く環境の変化とともに移転を繰り返した。現在は東京都文京区春日にある。

○「柔道衣」

その形は日本の普段着の一つであった着物に由来する。昔の柔道衣は袖や下履きの丈が短かく擦り傷が絶えなかった為、1907年頃に洋服の要素を取り入れ現在のよう改良された。現在も頑丈かつ軽量化、また乾燥しやすいよう改良が進んでいる。

○「帯の色」

初段から五段までは黒帯、六段から八段は紅白帯、九段以上は紅帯を着用することとしている。

○「柔道衣の着こなし」

柔道衣は柔道で使う唯一の用具である。帯の色ばかりでなく、帯の締め方、上着の前合わせ、下穿きの紐が上着の裾から出ていない、大きさが体に合っているかなどの着こなしで修行の度合いがわかる。

○「立ち方、座り方」

現在の柔道は「左座右起」が基本となっている。柔道のルーツである天神真楊流は「右座右起」、起倒流は「左座右起」、講道館は「右座右起」であった。講道館の形式は武士の礼法（小笠原流）と同じであった。ところが昭和16年4月に文部省から公にされた「礼法要項」を受けて講道館の礼法が従来の「右座右起」から「左座右起」へ改正された。

「左座右起」の根拠としての一説によれば、刀を腰からはずして座る場合、自然な動作としては、左足から座る動作になる。また、立ち上がる時は、右足から立ち上がるのが自然な動きである。しかし刀を抜かないという意志がある場合は刀を右手に持って「右座右起」となる。武士の礼法（小笠原流）はこの考え方に基づいたものである。立ち方、座り方の途中で爪立てた姿勢を入れるのは攻防のための訓練であることと、柔術時代は爪立てて行う礼が多かったためである。

○「受け身の意義」

受け身は武道、武術、格闘技において投げられ、地面に激突する際に、身体的ダメージを軽減するための防御の姿勢、または動作のことである。頭部などの重要器官を

護ることを主眼とし、かつ身体の他の部位にも損傷を被らぬよう、柔らかく衝撃を逃がす動きになっている。柔道では受け身を取る方向や動作によって前受け身、後ろ受け身、横受け身、前回り受け身などがある。

競技的に見れば受け身を取ることは負けを意味することから、柔道は負ける練習から始める数少ないスポーツである。投げられた相手の痛みや負けた悔しさをまず体験してから、相手を投げる練習をすることで相手への思いやり心を育み、相互の安全確保の意識を養う機会とする。勝った時のガッツポーズがなぜいけないか、受け身を習熟させる中で繰り返し指導することが大切である。

○「受け身の理」

投げられたときに、掌、腕、あるいは足で畳を叩くことにより身体に受ける衝撃を減じる。投げられたときに、身体を丸くすることにより衝撃を分散させる。畳を叩くことにより、筋肉を適度に緊張させ関節を保護する。後ろ受け身では、畳を叩くタイミングで顎を引くことで頭部を保護する。

○「自然体」

柔道の基本姿勢の中心となる立ち方。遠くの山を見るような心もちで肩の力を抜き自然に立つ。あらゆる攻撃防御に最も対応しやすい構えでもある。戦国時代に鎧を着用した時もこれと似た姿勢を取っていた。

○「柔の理・崩し」

柔道には「小よく大を制す」「弱よく強を制す」など、相手の力を利用してバランスを崩して技を掛けるという言葉が残っている。「押さば引け、引かば押せ」という言葉もあるように柔道は相手の力を利用して技を施す。技を掛けるタイミングを学校体育では「体さばき」と「崩し」で表記する。「体さばき」とは攻撃防御のために身体を動かすこと。「崩し」は、人間の重心（丹田にあると言われている）を基底面から外すことである。

○「柔道修行の方法」

嘉納師範は柔道の修行を「形」と「乱取り」、「講義」と「問答」で行うよう推奨した。現代柔道は競技化、スポーツ化が進み、乱取りや試合のみの練習方法が比重をしめ、講義や問答が行われなくなった。伝統とは変らない、変えてはいけないもの。文化とは異文化と交わり変化していくもの。松尾芭蕉はこれを「不易流行」と述べている。

○「自由練習（乱取り）」

柔術の時代は武器を使うなどして真剣勝負に近い形稽古が中心であった。形が途中で失敗することを「形乱れ」「型破り」「型崩れ」などという。形が失敗しそうになってもそのまま修正して継続する練習を「形乱れを取る稽古」という。これが乱取りの語源である。形の練習は「守」「破」「離」の世界でもある。また、嘉納師範は本物の強さを目指す方法として、掛ける技や順序を指定しない「乱取り」稽古も行うよう推奨した。

○「抑え込みの時間」

抑え込みの一本は近年まで 30 秒であった。現在の国際柔道連盟審判規定（国際規定）では、抑え込みの一本は 20 秒である。これは動きの少ない試合をなるべく短く

するという観客やテレビ視聴者に対する配慮である。武道からスポーツ競技への変化が見られる。ブルー柔道衣、カラーの畳、一人審判なども見るスポーツとしての配慮である。

○「技の名称」

柔道の技の名称は嘉納師範が考案した。その名称は覚えやすいように「膝車」や「支え釣り込み足」「背負い投げ」などで、使う部位や技の形を車に例えるなどして命名した。「けさ固め」「横四方固め」「上四方固め」もお坊さんの袈裟のように抑える、四方は4点を抑えるなどの意味である。技に名称をつけたことは単なる暴力ではなく相手を制する術であることも意味する。

○「安全指導の基本原則」

低から高（低い位置から倒れる技から始める）、遅から速（ゆっくりとした動きから早い動きへ）、弱から強（衝撃の少ない技から大きい技へ）、易から難（動作や受け身が簡単な技から難しい技へ）、単独から相対、その場から移動、基本から応用の順を経て指導する。学校体育の柔道授業もこの原則を守っている。

○「三様の稽古法」

武道の稽古法には「引き立て稽古（下位の修行者に対して行う）」「互角稽古」「捨て稽古（上位者に対して行う）」の三種類がある。下位者に対しては安全に留意しながら引き立て、上位者には、投げられることを恐れず、けれんみなく技を仕掛けていくという意味である。

○「柔道の当て身技」

嘉納師範は「当て身技」の練習は形の中で行い、乱取りや試合では用いないこととした。これは危険な技を乱取りから排除したためである。しかし、形の中には「打つ」「突く」「当てる」「蹴る」などの多くの技が残っている。また、授業では、さらに安全を確保するため「絞め技」や「関節技」も用いない。

○「柔能く剛を制す」

一見弱いもの柔軟なものでも固くて強いものに勝つことができる。

六韜三略（りくとうさんりゃく）に出てくる。呂尚の作といわれる。呂尚は通称を太公望とも呼ばれる。太公とは王様の父または祖父、太公望とは前の王様がずっと望んでいた人。紀元前 1023 年中国の古代王朝「殷（いん）」を倒したといわれる周の軍師。

別の故事で「覆水は盆に返らず」。呂尚が本ばかり読んでいたので妻が離縁した。呂尚が齊の王様になった後、その妻が再婚を求めてきた。その時、盆を傾け水をこぼして見せ、その水を元に戻すことができれば受け容れるといった故事もある。

○「柔弱は剛強に勝つ」

老子（中国春秋時代前 770 年頃から）の言葉。英語、漢文にも詳しく嘉納師範が柔道を創始する時に参考にしたといわれる柔の理念。

○「新渡戸稲造と柔術論」

幼少の頃、柔術を習った新渡戸は「柔術を簡単に定義すると攻撃や防御のための解剖学的知識を応用し、筋力に頼らないという点では相撲と異なる」「相手の体の一

部をつかんだり、叩いたりして気絶、抵抗できなくする」「その目的は敵を殺すことではなく、一時的に行動できなくさせることであった」と著書「武士道」で述べている。

○「柔道の国際化」

大衆や観客、メディアが好むものとして次の4点（SDCM）があげられる。Sはシンプルであること。勝敗やルールが分かりやすく見る人が競技を楽しめること。反則が指導と反則負けに2分化された。旗判定がなくなりゴールデンスコアで目に見える形で試合を終了させる。Dはダイナミズム、人間は静止画像にはすぐ飽きてしまい動きのない物に興味を持たない。Cはカラーリング。色のない物にも興味を持たない。ブルー柔道衣、畳のカラー化など。Mはマネー、大衆はお金の話が好き、賞金大会制度、ランキング制などによる賞金や契約金などに興味を持つ。

○「フランス柔道と武士道」

柔道大国であるフランス柔道連盟は、コードモラルという8つの道徳を設定している。それは「礼節（他者を尊重する）」「勇気（正義のある行動をする）」「誠実（自分の気持ちをありのまま表現する）」「名誉（善良な人に忠誠をつくす）」「謙虚（高慢にならず、自分自身を語る）」「尊敬（人を信頼する）」「自制（自分の怒りを心得る）」「友情（人の気持ちをより純粋に感じる）である。新渡戸があげた武士の精神「勇」「仁」「礼」「誠」「名誉」「忠義」と共通点が多い。

嘉納治五郎師範のことは

○「教師の心得」

教師の心掛として、犯すべからざる威厳と溢（あふ）るばかりの親愛の情が顕れるようではなればならぬ。

○「教員に必要な資格」

教員として必要な資格はどういうことであるかというに、第一、教育の価値、換言すれば教育の力がいかに被教育者に大なる力を及ぼすものであるかを理解していることである。次に教育者の仕事を楽しんでこれに従事するということである。

○「柔道の教師は・・・」

柔道の教師は家庭においても柔道の趣旨に適う生活をしなければならぬ。収入と支出の関係、支出の割振等は最も心を用いねばならぬ事項事柄である。

おのれの勝手には無駄に金を使うが、義理とか義務とかいうことに支出を渋るといようなことがあってはならぬ。外観の体裁とか、虚飾といようなことに捕われて、衛生、教育に必要な費用を惜しむことがあってはならぬ。

○「中学校の教育」

私は中学校の教育は、柔道の主張する自他共栄の道德、すなわちおのれの欲するところを行って他の人もそれに満足する行いを理想とし、それに向かって日々あらんかぎりの力を尽そうと心掛けるような人を造るを第一義としたいと思う。

○「試合の目的」

いかなる種類に試合にも共通であって、試合の最も大切な目的は何かということによってどれほど技術が上達したか、いかに体力が増したか、精神の修養とか工夫の力がどれほど進んだかといようなことを各自にも知り、指導者にも認めてもらう機会を作ることである。試合そのものは、決して柔道修行の終局の目的はない。

○「倒れまいとしすぎると」

平素倒れまいということにあまり拘泥していると、巧みに倒れることが出来難くなる。巧みに倒れることが出来ないと、無理に頑張るようになる。そういうことから怪我もすれば、負けもする。

○「負けること」

乱取の稽古で、負けることを恐れなくなるには、負けるということは危険なことでもなく、苦痛のあることでもないということを考えるようにならなければならぬ。

○「かけ声」

試合のおり、往々技を掛けながら、掛声をすることがある。そのうち自然に発するものは強いて咎める必要はないが、おのれの元気を示すためか、対手を嚇かすためかは知らぬが、往々変な声を出す、あれは品の悪いものだ。

○「全ての人へ」

私は、すべての人に勧める、事柄のいかんを問わず、日常の生活をいちいちに精力善用自他共栄に基づいて選択実行せよと。



2 技能資料

以下は、文科省の柔道指導の手引（三訂版）より抜粋した基本的な技能の写真を使って説明しています。付録のDVDのCHAPTERで示された動画映像と合わせて参考にしてください。

(1) 礼法 (DVD1-2)

柔道は直接相手と組み合っけて投げたり抑えたりする運動です。柔道の学習は相手を尊重し敬意を表すこととともに、自らも謙虚で冷静な心が求められます。したがって技能指導においても、礼法に代表される伝統的な行動の仕方や相手を尊重する態度、公正な態度、健康・安全に留意する態度など、正しい所作と共に態度に関する指導を重視しましょう。特に、礼法は形を守ることから指導を行い、次第にその意義を理解して大切にできるようにすることが重要です。

○正座



両足の親指を重ねて座る。両手は脚の付け根にハの字に置く、膝頭は握り拳ひとつ開ける

○座礼



背筋を伸ばし背中と頭が量と並行になるように体を倒す。両手はハの字につく。

○左座右起



立ち方 両足のつま先を立て、腰を上げて右膝から立つ。
座り方 左足を引き、左膝、右膝の順番で正座する。

○立礼



踵を付け、伸ばした指先が体側から膝頭にとどくまで約30度前に倒す。

○礼法の場面



整然と揃えた履物
入退室時の礼法



授業開始・終了の礼法



練習時の礼法



試合の礼法



(2) 基本動作 (DVD1-3)

○姿勢と組み方

○進退動作

○崩しと体さばき



○姿勢



自然本体



右自然体



左自然体



自護本体



右自護体



左自護体

投げ技の攻防に最も適した基本的な姿勢は自然体です。余分な力を入れずに自然に立った姿勢です。自然体は柔道の基本姿勢であり、安定した変化しやすい姿勢です。自然体には自然本体、右自然体、左自然体の3つがあります。もうひとつの姿勢として防御に適した自護体があります。自護体には、自護本体、右自護体、左自護体の3つがあります。

○組み方



右自然体で組む



右組み

互いに自然体で、一方の手で相手の袖をとり、他方の手で相手の襟をとって組み合うのが基本的な組み方です。右組みは、互いに右自然体になり、左手で相手の右外中袖をとり、右手で相手の左前襟をとります。授業では右組みを基本として技能の指導を行います。

○進退動作



柔道は動きながら技をかけたり、相手の技を防いだりするので、自分の姿勢を安定させながら移動することが大切です。この進退動作の基本の歩き方として「継ぎ足」「歩み足」があります。その際「すり足」を用いることで姿勢を安定させます。

「継ぎ足」 一方の足が他の足を越して歩くのではなく、足を継いで歩く。

「歩み足」 主に前後への歩き方、左右交互に歩み出す普通の歩き方。

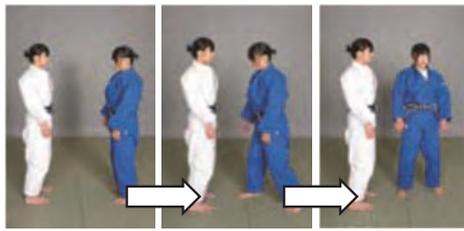
「すり足」 踵を軽く浮かせて足の裏で畳を擦るようにして移動する。

○崩し

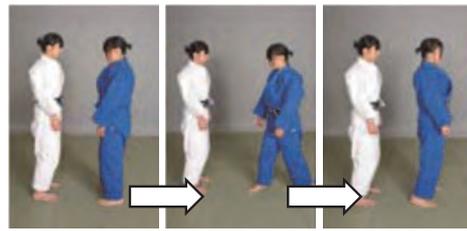


相手を投げるためには、まず相手の体勢を不安定にすることが必要です。この不安定な体勢にすることを「崩す」といいます。相手を崩すには、相手の力や動作を利用したり、自分の力で押したり、引いたりします。基本的な崩しには八方向の崩しがあります。

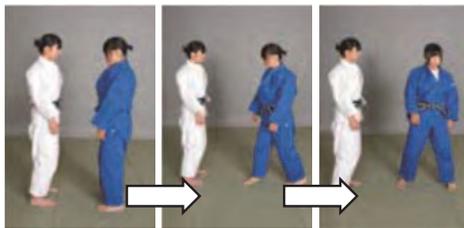
○体さばき



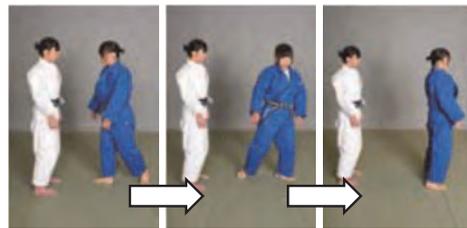
右足前さばき



右足前回りさばき



左足後ろさばき



左足後ろ回りさばき

相手の姿勢を崩しながら、投げやすい体勢になることを「体さばき」といいます。基本的な体さばきには、「前さばき」「後ろさばき」「前回りさばき」「後ろ回りさばき」などがあります。

○崩しと体さばき



取は、後ろさばきで



受を、右前に崩して



投げる

このように崩しと体さばきが一体となって作用することで相手を投げるができます。

**(3) 受け身****① 単独の受け身****○ 後ろ受け身 (DVD2-1)****・ 仰向けの姿勢から**

はじめは仰向けの姿勢で畳に頭をつけ、両手を胸の前に上げ、手のひらを下にして両方の腕全体で同時に畳をたたきます。たたいた瞬間にあごを引いて頭を上げます。

・ 長座の姿勢から

両脚と両腕を前方に伸ばした姿勢から、背中を丸めて両脚を伸ばしたままで後方に転がるように倒れます。

後ろ帯が畳につく瞬間に両腕で強く畳をたたきます。後頭部を打たないようにあごを引き、帯の結び目を最後まで見るようにします。

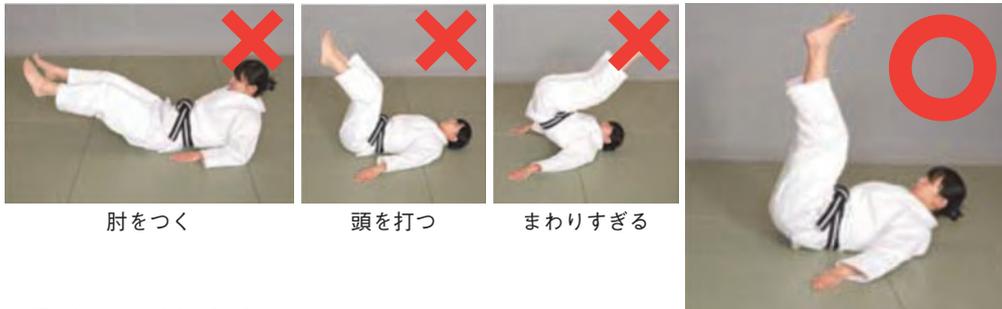
・ そんきょの姿勢から

両腕を前に伸ばした姿勢から、臀部を踵の近くに下ろし、後ろに転がるように倒れて受け身をとります。

・ 中腰や立位の姿勢から 段階的に姿勢を高くしていきます。



○後ろ受け身の陥りやすい欠点



肘をつく

頭を打つ

まわりすぎる

○横受け身 (DVD2-2)

- ・長座の姿勢から 後ろ受け身を発展させた腕だけの横受け身



両脚と両腕を前方に伸ばした姿勢から、背中を丸めて両脚を伸ばしたままで斜め後方に転がるように倒れます。

後ろ帯が畳につく瞬間に片腕で強く畳をたたきます。後頭部を打たないようにあごを引き、帯の結び目を最後まで見るようにします。

- ・仰向けの姿勢から 腕と脚を使った横受け身



仰向けで両腕、両脚を上げた姿勢から、左(右)側に体を倒します。左腕は体側から握りこぶし一つ分の所をたたきます。両膝は軽く曲げ一足長半の間隔をあけます。下の脚は側面全体で、上の脚は足裏で畳を同時にたたきます。

- ・そんきょの姿勢から



そんきょの姿勢から、左(右)腕を横に上げ、左(右)脚を前から横に移動させながら、横向きになって左(右)腕で畳をたたきます。

- ・中腰や立位の姿勢から 段階的に姿勢を高くしていきます。



○横受け身の陥りやすい欠点



たたく腕の位置が悪い



脚が交差する



② 2人組の受け身

単独の受け身の練習と並行して、毎時間2人組の受け身の練習を行うことが大切です。初歩から2人組で、安全に倒れる動作や倒れる相手を支える動作を身に付けておくことで、実際に技で投げられた時の受け身や投げた相手を支える動作につながります。



単独の受け身

実際に投げられた時の受け身



○2人組の転がる練習



単独のゆりかご運動

2人組のゆりかご運動

○2人組で首の緊張を確認



おでこに手を乗せる 腕をたたいた瞬間に顎を引き 首の筋肉の緊張を手で感じる

○2人組で後ろに倒れる練習



○低い姿勢から高い姿勢へ

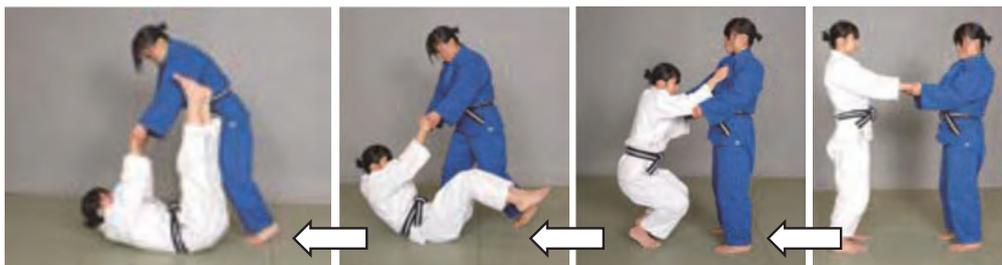


長座

そんきょ

中腰

立位



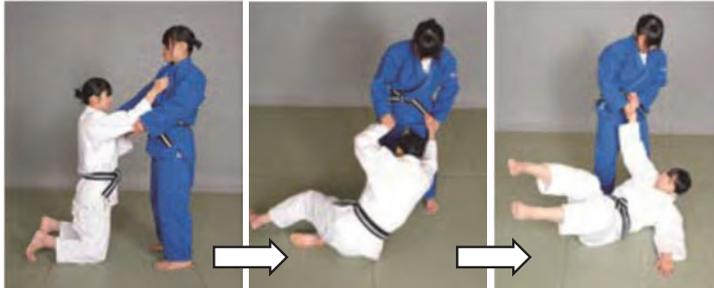
○後ろに倒れながら受け身をとる



○崩し・体さばきと関連付けた受け身の練習 (DVD2-4)



膝つき姿勢から、横に崩して、受け身をとる練習



膝つき姿勢から、前に崩して、受け身をとる練習



「組み方」
初めは取が受の手首や袖を持ち、
進んだ段階では
右組みで行う。



後ろさばきで、前に崩して、受け身をとる練習



DVD映像▶

膝車



膝車
陥りやすい欠点

(4) 投げ技

① 支え技系 膝車 (DVD3-1)



取は、前さばきで、受を右前に崩し、受の右膝に、左足裏を当て、それを軸に車のように回転させて、受を前方に投げます。※以降の技の解説は、取（技をかける人）は青、受（技をうける人）は白で表現しています。

○ 初歩のかけ方



受は両膝つきの姿勢で、取は前さばきで受を前に崩し、左足裏を受の膝に当てて投げる

○ 陥りやすい欠点



取が膝や腰を曲げて技をかける



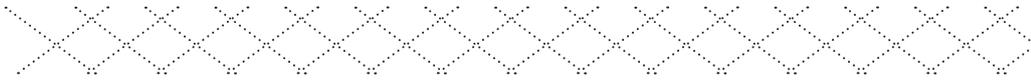
取は膝や腰を伸ばし、必ず引手の方向に技をかける

○ 危険な状態



取が逆方向に技をかけ、受が手をつく





②まわし技系 体落とし (DVD3-2)



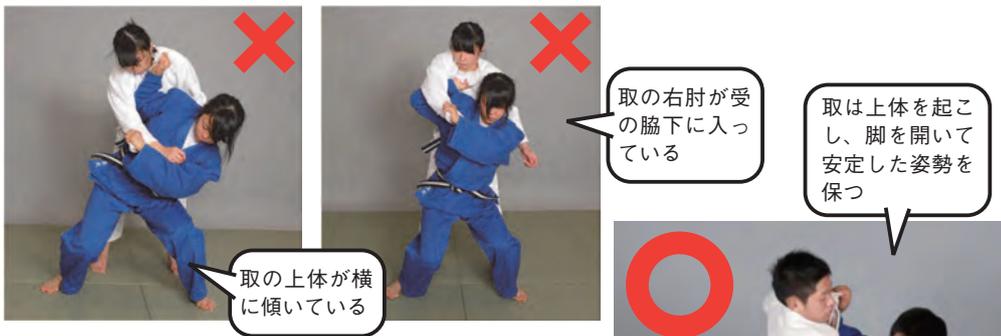
取は、後ろさばき（前回りさばき）で、受を右前に崩し、受に重なる様に回りこみ、さらに右足を一步、受の右足の外側に踏み出し、受を前方に投げます。

○初歩のかけ方



受は両膝つきの姿勢で、取は後ろさばきで受を前に崩し、右足を踏み出して投げる

○陥りやすい欠点



○危険な状態





大腰



大腰
陥りやすい欠点

DVD映像▶

③まわし技系 大腰 (DVD3-3)



取は、前回りさばきで、受を前に崩し、受の後ろ腰に右腕を回し、受を引き付けながら腰に乗せて前方に投げます。

○初歩のかけ方



取は前回りさばきで受を前に崩し、右手を受の後ろ腰に当てて横に振るように投げる
受は右足を踏み出して体を支えながら受け身をとる

○陥りやすい欠点



取の上体が横に傾いている



受の上体が横を向いている

受は正面を向いて背筋を伸ばして技を受ける

○危険な状態



取の上体が前屈して頭が下がっている





④ 刈り技系 大外刈り (DVD3-4)



取は、前さばきで、受を右後ろに崩し、右脚を前方に振り上げ、受の右脚を外側から刈り、受を後方に投げます。

○ 初歩のかけ方



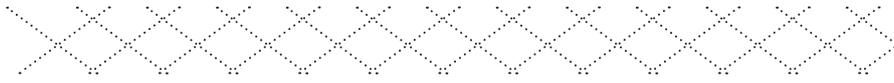
受はそんぎょの姿勢で、取は前さばきで受を後ろに崩し、刈り足を畳に付けたまま受を後ろに投げる

○ 陥りやすい欠点



○ 危険な状態





(5) 抑え技

① けさ固め (DVD4-2)



取は受の右側に腰をつけ、左腋下に受の右腕を挟んで右袖を握ります。右手は受の首を抱え、後襟を握ります。両脚を大きく前後に開いて安定を保ち、右胸で受の胸を圧するように抑えます。

○ 応じ方



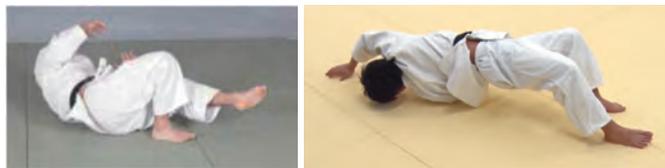
受は取の帯を持って、ブリッジで返す

○ 陥りやすい欠点



取の脚の開きが逆になる

○ 抑え技の体さばき 体をそらす (ブリッジ)



○ 危険な状態



取が首を抱えて抑えている



取は常に受の状態を見て、かばいながら抑える





②横四方固め (DVD4-3)



取は受の右側につき、右腕を受の股の間から下ばき又は帯を握ります。左腕を受の首の下から入れて左横襟を握ります。右膝を曲げて受の右腰に当て、胸を張るように受の胸を押しながら抑えます。

○応じ方



受は体を横にかわす動作を使いながら、取に密着して、脚をからむ

○陥りやすい欠点



取の両脚が伸びている

○抑え技の体さばき 横にかわす (エビ)



○危険な状態



受が両腕を支えに無理に起きようとする



取は常に受の状態を見て、かばいながら抑える



3 実践資料

(1) 観点別評価の実際

① 観点別評価の導出について

○観点別評価については、資料をもとに総括的に評価しておくことが大切です！

●学習カード

→生徒自身が毎時の学習状況を把握して、資質や能力を身に付けていく過程を記録したものとして活用できます。また目標からまとめまでの経過が意欲や態度等の情意面の評価にも活用できます。

●自己評価表（ループリック評価表）

→生徒自身が毎時の学習状況を把握して、主体的に自己の評価を行うことに活用できます。

●評価補助簿

→生徒の学習状況を教師が観察や記録をするために活用できます。

●客観的判断補助簿

→技能判断に評価者の経験など、個人の主観に頼りすぎない、公平な評価導出に活用できます。

○学習の目標や指導計画を明確化しておく！

- ・柔道の学習においては、身に付けさせたい力や時間のまとまりを見通しながら、学習計画を立てることが大切になります。
- ・学習計画に沿って、評価の場面や方法を工夫して学習の過程や成果を評価しましょう。
- ・生徒の良い点や進歩の状況などを積極的に評価し、学習したことの意義や価値を実感できるようにしましょう。

●学習目標 [1学年及び2学年]

知識及び技能	次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。 柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすること。
思考力、判断力、表現力等	受け身や技を安全に身に付けるための課題や攻防などの課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。
学びに向かう力、人間性等	武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ること。

●単元計画（例示：1学年）○第1学年単元計画例（9時間扱い）

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身を習得する		相手の動きに応じた基本動作と受け身を習得する 固め技の抑え方返し方を習得する		投げ技を習得し、動きの中で学習した技でできる楽しさを味わう			学習のまとめをする	
0	◆オリエンテーション ◆学習の進め方を知る	◆用具、柔道衣等の確認、あいさつ、伝統的な行動の仕方、健康観察、本時の学習の見通し								
10	①特性や成り立ち ②伝統的な考え方や行動の仕方（礼法等） ③学習計画とルール	■準備運動、補助運動・ストレッチ・補助運動（回転運動など）		■準備運動・補助運動・基本動作と受け身					①あいさつ・健康観察	
20	④グループ編制 ⑤柔道衣の扱い方 ⑥柔道の動きの体験 ⑦本時の振り返り ⑧次時の確認	■基本動作 ①投げ技 ・姿勢と組み方(右組) ・移動 ②基本動作を使ったゲーム		■投げ技の基本動作の攻防（投げない攻防） ※組み合って動く、押す、引く、崩し合うなどの全力ゲーム					②準備運動 ③技の発表	
30		■受け身 ①後ろ受け身 ②横受け身		■崩しと体さばきを使った受け身（受と取での練習）					④整理運動	
40		■抑え技の発見 ①抑え込みの条件 ②抑え技を考える ③あおむけの相手を抑える攻防		■抑え方の習得 けさ固め、横四方固め					⑤学習のまとめ ※学習カードや自己評価表の記入	
50				■抑え技の習得 膝車（支え釣り込み足）体落とし ①崩し・体さばきと関連した受け身 ②技の行い方。受け方 ③かかり練習と初歩的な約束練習						
				■抑え技の自由練習とごく簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長線上のごく簡単な試合						
		◆整理運動、本時の振り返り、次時の連絡、あいさつ								

●評価場面と評価規準項目（1.2年版例示）

○数字は次頁の評価規準項目を示します

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
知識	①	②③〈学習カード・自己評価シート〉								
技能				①②			③	④	⑤	
思考	〈学習カード・自己評価シート〉								①②	
態度			③		①				②	
観察・記録	〈評価補助簿・客観的判断補助簿〉									

※観点別の評価規準表より項目を選択する。また、評価場面の設定も前後することもできる。

○観点別の評価項目を整理しておく！

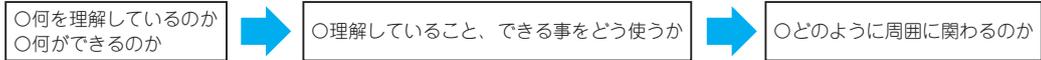
- ・評価の妥当性や信頼性が高まるよう計画的で学級間、生徒間に平等でバランスのとれた内容にしましょう。
- ・自己評価シートの項目と教師の評価項目を合致させることで、生徒の達成感の評価と教師の見立ての統合が見られ、指導助言や評価評定の導出に参考になります。
- ・項目がすべて評価できることが望ましいものの、時間的にできない場合は身に付けさせたい力を整理して総合的に評価することも重要です。

●観点別の評価規準表（例）

観点別の評価規準	知①	技を身に付けたり、身に付けた技を使って、相手と攻防するスポーツで、わが国固有の文化であることを理解している 柔道には伝統的な考え方があり、相手を尊重する礼法があることを理解している
	知②	技には名称があることや技を身に付けるための技術的なポイントがあることを理解している 柔道で高まる「瞬発力・筋持久力・巧緻性」を理解している
	知③	自由練習の約束事項、ごく簡易な試合のルールや審判及び運営の仕方を理解している 自分を律する力を身に付けたり、相手を尊重する態度を形に表すことができるようになることを理解している
	技①	姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むことができる 崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる 進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすることができる
	技②	横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強く叩くことができる 後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくことができる
	技③	取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えることができる
		取は、けさ固めや横四方固めで相手を抑えることができる
		受は、けさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すことができる
	技④	取は、膝車をかけて投げ、受は受け身をとることができる
		取は、支え釣り込み足をかけて投げ、受は受け身をとることができる
		取は、体落としをかけて投げ、受は受け身をとることができる
	技⑤	自由練習やごく簡易な試合をすることができる
		相手の動きに応じた基本動作や投げ技の基本となる技を用いて、投げたり受けたりする攻防ができる 固め技の基本となる技を用いて、抑えたり、返したりする攻防ができる
	思考①	動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来ばえを発見している
		提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選択している
	思考②	自己の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えている
		学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている
		練習の場面で、仲間の伝統的な所作などの良い取組を見つけ、理由を加えて他者に伝えている 体力や体格差、技能の程度を踏まえて、仲間と共に楽しむための練習や簡易試合を行う方法を見つけている
	態度①	武道の学習に積極的に取り組もうとしている
		練習の進め方や場づくりの方法を選んだりしようとしている
		相手を尊重し合うための独自の作法所作や伝統的な行動の仕方を守ろうとしている
	態度②	用具等の準備や後片付け、審判などの分担した役割を果たそうとしている
		体力や技能の程度、性別や障害の有無等、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている
自己の状況に合った実現可能な課題を設定し挑戦しようとしている		
態度③	禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している	
	体調の変化などに気を配ることや危険な動作やけがや事故につながらないよう畳や武道場の状態に留意している 練習や試合の場所などの自己や仲間の安全に留意している	

②評価の判断基準について

○学習の原則（3つの柱）を理解しておきましょう！



○判断基準の活用については、様々な場面に工夫していくことが大切です。

- ・ 知識については、主に記述や筆記での判断が有効です。
- ・ 技能については、実技のポイント（技のかけ方、抑え方、応じ方・受け身の仕方等）や、陥りやすい欠点、危険な状態などを参考に判断します。（おおむね満足できる、【B】レベルを基準に観察するとよい）
- ・ 思考力、判断力、表現力及び態度を判断する場合は、主に課題解決に向けて、積極的・自主的・主体的に学習できているか判断します。

○様々な資料（データ）を集計するために補助簿を利用します。

- ・ 補助簿の活用は、3段階で判断すると活用しやすくなります。
- ・ 3段階の配点は、評定導出の際、他領域と整合しやすい配点を活用することが大切です。
- ・ 補助簿からのデータを数値化し、総合的に観点別の評価を3段階で行います。
- ・ 3段階での判断基準は以下の通りです。

段階	状況	目安の達成率	評定導出時の配点（例）
A	十分に満足できる	75%以上	3
B	おおむね満足できる	45%～75%未満	2
C	努力を要する	45%未満	1

○評価補助簿の記入例

< 1 学年 5 組 > 作成日：令和 年 月 日～

No.	氏名	運動や健康についての知識・技能											運動や健康についての思考・判断・表現				主体的に学習に取り組む態度				
		2	4	5	7	11	13	22	23	25	26	27	30	33	35						
		○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
1	○○ ○○		3					3		2				2		4					4
2	△△ △△	5			2			7		2				2		3					3
3	□□ □□		1					1		2				2		2					2
4	×× ××						3			3				3		5					5
5																					
6																					

○客観的判断補助簿の記入例

観点	評価規準			判断基準
	客観的な判断の指標			
技能①	● 姿勢と組み方では、相手の動きに崩れやすい自然体で組むことができる			
	▽自然体は、余計な力を入れず、自然に立った姿勢ができる	A	B	C
	▽【右組み】：組み方は、軽く右足を前に出した状態の右自然体になり、左手で、相手の右中袖を握り、右手で左前襟をもつことができる	A	B	C
	● 崩しでは、相手の動きに崩れて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる			
	▽崩しは、相手の力や動作を利用したり、自分の方で押ししたり引いたりすることができる（八方崩し）	A	B	C
	● 蹴退動作では、相手の動きに崩れず足、歩み足及び置き足で、体の移動をすることができる			
	▽蹴退動作とは、動きながら技をかけたり、相手の技を防いだり、自分の姿勢を安定させながら移動すること	A	B	C
	▽歩み足・・・かかとを軽く浮かせ、足の裏で畳を踏くようにして移動することができる	A	B	C
	▽歩み足・・・主に前後への歩き方、左右交互に歩みだす、普通の歩き方ができる	A	B	C

〈資料〉

③学習カード（例）

（表面）

第1学年 柔道学習カード

年 組 氏名

〈学習の目標〉	<ul style="list-style-type: none"> ○柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方を理解する。 ○相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を身に付ける。 ○基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりする簡易な攻防を楽しむ。 ○自分の課題を発見し、解決に向けて工夫した考えを仲間に伝える。 ○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方や分担した役割を果たす。 ○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認め、健康や安全に配慮できる。
---------	---

〈個人の目標〉	<ul style="list-style-type: none"> ○身に付けたい能力 ○柔道学習を通して
---------	--

〈基本動作〉	<ul style="list-style-type: none"> ○組み方 ➡右自然体、右自護体 ○崩し ➡相手の体勢を不安定にして（崩し）技がかけやすい状態をつくる（体さばき） ○進退動作➡すり足、歩み足、継ぎ足 ○受け身 ➡後ろ受け身、横受け身
--------	--



		技の名称	どんな技（技の理合）
基本となる技	投げ技	ひざぐるま 膝車	膝車は、受を右前すみに崩し、受の右膝に、左足裏を当てて、それを軸に車のように回転させて、受を前方に投げる。
		さきつこあし 支え釣り込み足	支え釣り込み足は、受を右前すみに崩し、受の右足首を左足裏で支え、引き手、釣り手で釣り上げるようにして、腰の回転を効かせて受を前方に投げる。
		たいお 体落とし	体落としは、右前すみに崩し、受に重なるように回りこみ、更に右足を受の右足の外側に踏み出し、受を前方へ投げる。
	抑え技	がた けさ固め	受の右体側に腰をつけ、左腋下に受の右腕を挟み右袖を握る。右手で受の首を抱え、右後ろ襟あたりを握る。両足を大きく前後に開いて安定を保ち、右側の胸で受の胸を圧して抑える。
		よこしほうがた 横四方固め	受の右体側につき、右腕を受の股の間から入れて、その下ばき又は帯を握る。左腕を受の首の下から入れて、その左横襟を深く握る。右膝を曲げて受の右腰に当て、左脚はつま先を立てて左後方に伸ばす。胸を張るようにして受の胸部を圧して抑える。

○抑え込みの条件とは？	
-------------	--

○抑え技の返し方とは？	
-------------	--

●学習内容と自己評価

(裏面)

時	評価 学習内容	自己評価	学び合い
		学んだことや身に付いたこと 実施するために必要なこと	仲間の課題や出来映えを聞いて、学習 内容への見方や考え方が変わったこと
1	○柔道の成り立ち「知識」 ○柔道の特性「知識」		
2	○学習の約束事項「態度」 ○正しい所作「態度」 ○受け身「知識」 ○抑え込みの条件「知識」		
3	○姿勢や組み方「技能」 ○約束事項や安全配慮「態度」 ○受け身「知識」		
4	○安全な受け身「技能」 ○抑え技の取組「態度」 ○抑え方の工夫 「思考・判断・表現」		
5	○抑え技の簡易な攻防「技能」 ○抑え技の名称や行い方 「知識」		
6	○投げ技の理解「知識」 ○投げ技の習得「技能」 ○投げ技の取組・協力「態度」		
7	○投げ技の理解「知識」 ○新たな投げ技の習得「技能」		
8	■基本となる技 ○投げ方と受け身「技能」 ○投げ方と受け方の課題学習 「思考・判断・表現」		
9	○基本となる技の発表 「知識・技能」 ○相互評価と授業のまとめ 「思考・判断・表現」		

授業のまとめと感想 (総合評価)	○身に付けた能力など（礼法・体力・技術力・知識・安全対策・人間性など） ○柔道学習を通して…
---------------------	---

※学習カードへの記入は、授業中のローテーション活動中（技能練習→見取り稽古→学習カード）に取り組む

④自己評価シート（ルーブリック評価表）（例）

毎時間ごとの学習内容を振り返ってみよう！〔自己評価シート：1.2年生版〕

（ ）年（ ）組 氏名（ ）

観点	評価項目	自己評価	
知識	○技を身に付けたり、身に付いた技を使って、相手と攻防するスポーツで、わが国固有の文化であることがわかった。		
	○柔道には伝統的な考え方があり、相手を尊重する礼法があることがわかった。		
	○技には名称があることや技を身に付けるための技術的なポイントがあることがわかった。		
	○柔道で高まる体力がわかった。		
	○自由練習の約束事項、ごく簡易な試合のルールや審判及び運営の仕方がわかった。		
	○自分を律する力を身に付けたり、相手を尊重する態度を形に表すことが出来るようになることがわかった。		
技能	基本動作	○姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むことができた。	
		○崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができた。	
		○進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすることができた。	
	受け身	○横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくことができた。	
		○後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくことができた。	
	投げ技	○取は、膝車をかけて投げ、受は受け身をとることができた。	
		○取は、支え釣り込み足をかけて投げ、受は受け身をとることができた。	
		○取は、体落としをかけて投げ、受は受け身をとることができた。	
	抑え技	○取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えることができた。	
		○取は、けさ固めや横四方固めで相手を抑えることができた。	
	○受は、けさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すことができた。		
簡易な攻防	○自由練習や簡易な試合をすることができた。		
	○相手の動きに応じた基本動作や投げ技の基本となる技を用いて、投げたり受けたりする攻防ができた。		
	○固め技の基本となる技を用いて、抑えたり、返したりする攻防ができた。		
思考力・判断力・表現力	○動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来ばえを発見することができた。		
	○提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選ぶことができた。		
	○自己の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えることができた。		
	○学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えることができた。		
	○練習の場面で、仲間の伝統的な所作などの良い取組を見つけ、理由を加えて他者に伝えることができた。		
	○体力や体格差、技能の程度を踏まえて、仲間と共に楽しむための練習や簡易試合を行う方法を見つけ仲間に伝えることができた。		
態度	○武道の学習に積極的に取り組もうとすることができた。		
	○練習の進め方や場づくりの方法を選んだりすることができた。		
	○挑戦することの意義を理解し取り組めるようになることができた。		
	○相手を尊重し合うための独自の作法所作や伝統的な行動の仕方を守ることができた。		
	○用具等の準備や後片付け、審判などの分担した役割を果たそうとすることができた。		
	○一人ひとりの違いに応じた課題や挑戦を認めようとすることができた。		
	○体力や技能の程度、性別や障害の有無等に応じた課題を設定することができた。		
	○自己の状況に合った実現可能な課題の設定や挑戦をすることができた。		
	○禁じ技を用いないなど健康・安全に留意することができた。		
	○体調の変化などに気を配ることや危険な動作やけがや事故につながらないよう畳や武道場の状態などを整えることができた。		
○練習や試合の場所などの自己や仲間の安全に留意することができた。			

「学び合い学習」評価表（ルーブリック評価）

評価点		評価の判断基準	
自己評価	S	超イイね！	自分で調べ、考えるだけでなく、仲間へ積極的に教え、全員の課題解決に大きく貢献した。
	A	イイね	自分で調べ、考えるだけでなく、仲間と学び合い、全員の課題解決に協力した。
	B	もう少し	自分で調べ、考えることが、うまくできず、仲間の課題解決に習った。
	C	努力をしよう！	自分で調べ、考えることが、うまくできず、消極的な活動や協力性に欠ける活動となった。

⑤評価補助簿（例）

〈 学年 組〉		作成日：令和 年 月 日～														
評価の観点		運動や健康についての知識・技能						運動や健康についての思考・判断・表現				主体的に学習に取り組む態度				
観点番号	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	
評価規準	未入力	未入力	未入力	未入力	未入力	未入力	合計	未入力	未入力	未入力	未入力	合計	未入力	未入力	未入力	合計
	No. 氏名															
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
16																
17																
18																
19																
20																
21																
22																
23																
24																
25																
26																
27																
28																
29																
30																
31																
32																
33																
34																
35																
36																
37																
38																
39																
40																

●観点別の評価規準表（例）

観点項目一覧表

名簿シート

入力番号	観点	評価規準
1	知①	技を身に付けたり、身に付けた技を使って、相手と攻防するスポーツで、わが国固有の文化であることを理解している
2		柔道には伝統的な考え方があり、相手を尊重する礼法があることを理解している
3	知②	技には名称があることや技を身に付けるための技術的なポイントがあることを理解している
4		柔道で高まる「瞬発力・筋持久力・巧緻性」を理解している
5	知③	自由練習の約束事項、ごく簡易な試合のルールや審判及び運営の仕方を理解している
6		自分を律する力を身に付けたり、相手を尊重する態度を形に表すことが出来るようになることを理解している
7	技①	姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むことができる
8		崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる
9		進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすることができる
10	技②	横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくことができる
11		後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくことができる
12	技③	取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えることができる
13		取は、けさ固めや横四方固めで相手を抑えることができる
14		受は、けさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すことができる
15	技④	取は、膝車をかけて投げ、受は受け身をとることができる
16		取は、支え釣り込み足をかけて投げ、受は受け身をとることができる
17		取は、体落としをかけて投げ、受は受け身をとることができる
18	技⑤	自由練習やごく簡易な試合をすることができる
19		相手の動きに応じた基本動作や投げ技の基本となる技を用いて、投げたり受けたりする攻防ができる
20		固め技の基本となる技を用いて、抑えたり、返したりする攻防ができる
21	思考①	動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来ばえを発見している
22		提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選択している
23		自己の課題について、思考し判断したことを、言葉や文章などで表したり、他者にわかりやすく伝えている
24	思考②	学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている
25		練習の場面で、仲間の伝統的な所作などの良い取組を見つけ、理由を加えて他者に伝えている
26		体力や体格差、技能の程度を踏まえて、仲間と共に楽しむための練習や簡易試合を行う方法を見つけている
27	態度①	武道の学習に積極的に取り組もうとしている
28		練習の進め方や場づくりの方法を選んだりしようとしている
29		相手を尊重し合うための独自の作法所作や伝統的な行動の仕方を守ろうとしている
30	態度②	用具等の準備や後片付け、審判などの分担した役割を果たそうとしている
31		体力や技能の程度、性別や障害の有無等、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている
32		自己の状況に合った実現可能な課題を設定し挑戦しようとしている
33	態度③	禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している
34		体調の変化などに気を配ることや危険な動作やけがや事故につながらないよう畳や武道場の状態に留意している
35		練習や試合の場所などの自己や仲間の安全に留意している
40		未入力

番号	生徒氏名 年・組
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	
18	
19	
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	
32	
33	
34	
35	
40	

年組を入力

●客観的判断の補助簿（技能）

※陥りやすい欠点は、その状況が見られない場合はB以上の評価とする。また、取と受のどちらを評価するのかを明確にする。

観点	評価規準	判断基準		
	客観的な判断の指標			
技能①	●姿勢と組み方では相手の動きに応じやすい自然体で組むことができる			
	▽自然体は余計な力を入れず自然に立った姿勢ができる	A	B	C
	▽【右組み】：組み方は軽く右足を前に出した状態の右自然体になり左手で相手の右中袖を握り右手で左前襟をもつことができる	A	B	C
	●崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること			
	▽崩しは、相手の力や動作を利用したり、自分の力で押したり引いたりすることができる（八方崩し）	A	B	C
	●進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすることができる			
	▽進退動作とは、動きながら技をかけたり、相手の技を防いだり、自分の姿勢を安定させながら移動すること	A	B	C
技能②	▽すり足・・・かかとを軽く浮かせ、足の裏で畳を擦るようにして移動することができる	A	B	C
	▽歩み足・・・主に前後への歩き方、左右交互に歩みだす、普通の歩き方ができる	A	B	C
	▽継ぎ足・・・一方の足が他の足を越して歩くのではなく、足を継いで歩くことができる	A	B	C
	●後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくことができる			
	▽仰向けの姿勢から、あごを引いて頭を上げ、手のひらを下向きにして、両腕全体で畳をたたく	A	B	C
	▽長座の姿勢から、背中を丸め上体を後方に倒し、両脚をあげ、後帯が畳につく瞬間、両腕全体で畳をたたく	A	B	C
	▽中腰の姿勢から、両腕を前に伸ばした状態から、臀部を畳の近くおろし、後ろに倒れて受け身をとる	A	B	C
	▽陥りやすい欠点として、肘をついて回転を止める、筋肉が弛緩して頭を打つ、回りすぎて頭を打つ	A	B	C
	●横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくことができる			
	▽仰向けの姿勢から、両腕、両脚をあげ、身体を横に向け、両足と一方の腕全体で畳を同時に強くたたく	A	B	C
▽長座の姿勢から、両腕、両脚を上にあげ、斜め後ろに倒れ、片腕で受け身をとる。反対の手は帯に触れる	A	B	C	
▽中腰の姿勢から、片方の脚を斜め前方に伸ばしたあと、斜め後方に倒れて横受け身をとる	A	B	C	
▽陥りやすい欠点として、脚が交差する、腕が開きすぎる、踵をうつ	A	B	C	
技能③	●取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えることができる（3条件）			
	▽①受が仰向けであること、取と受が、②ほぼ向き合っていること。	A	B	C
	▽③取が脚をからまれるなど、受から拘束を受けていないこと。	A	B	C
	●取は、けさ固めや横四方固めで相手を抑えることができる			
	▽けさ固めは、取は受の右体側に腰をつけ、左腋下に受の右腕を挟み、右袖を握る、右手で受の首を抱え右後ろ襟あたりを握る、両脚を大きく前後に開いて安定を保ち、右側の胸で受の胸を圧して抑える	A	B	C
	▽けさ固めの陥りやすい欠点として、取の脚の開きが逆になったり、受の首を極点に抱え上げて抑え込んだりしている。取は常に受の状態を見て、かばいながら抑える	A	B	C
	▽横四方固めは、取は受の右体側につき、右腕を受の股の間から入れて、その下ばき又は帯を握る、左腕を受の首の下から入れて、その左横襟を深く握る、右ひざを曲げて受の右腰に当て、左脚はつま先を立てて、左後方に伸ばし、胸を張るようにして、受の胸部を圧して抑える	A	B	C
	▽横四方固めの欠点として、取の両脚が伸びている。受は両腕を支えに無理に起きようとするので、取は常に受の状態を見て、かばいながら抑える	A	B	C
●受は、けさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すことができる				
▽けさ固めの応じ方として、受は取の帯をもって、体をそらす動作（ブリッジ）で返す	A	B	C	
▽横四方固めの応じ方として、受は横にかわす動作（エビ）を使いながら、取に密着して脚をからむ	A	B	C	

技能④	●取は、膝車をかけて投げ、受けは受け身をとることができる		
	▽取は、受を右前に崩し、受の右膝に左足裏を当て、それを軸に車のように回転させて受の前方に投げる	A	B C
	▽受は、安全対策のため、腰を引かず、右足を支えに回転しながら、横受け身をとる	A	B C
	▽技をかけるタイミングとして、受が前に出てくるところや回り込もうとする動きを利用して投げる	A	B C
	▽欠点として、取は腰や膝を曲げた状態で技をかけない、膝に当たった左足に力を入れすぎないようにする	A	B C
	▽安全対策として、取は、逆方向に技をかけない、取と受が、同体で倒れないようにする	A	B C
	●取は、支え釣り込み足をかけて投げ、受けは受け身をとることができる		
	▽取は、受を右前に崩し、受の右足首に左足裏で支え、引き手、釣り手で釣り上げるようにして、腰の回転を効かせて、受の前方に投げる	A	B C
	▽受は、安全対策のため、腰を引かず、右足を支えに回転しながら、横受け身をとる。	A	B C
	▽技をかけるタイミングとして、受を左後に崩し、押し返してきたところ引き手、釣り手を使って投げるまた、受が回り込もうとする動きを利用して投げる	A	B C
	▽欠点として、受は腰を曲げて受けないようにする。取は自分の方へ（正面）へ受を引かないようにする	A	B C
	▽安全対策として、取は、逆方向に技をかけない、取と受が、同体で倒れないようにする	A	B C
	●取は、体落としをかけて投げ、受けは受け身をとることができる		
	▽取は、受を右前に崩し、受に重なり合うように回り込み、さらに右足を一步、受の右足の外側に踏み出し、両腕と両膝の伸展を利用して、受を前方に投げ落とす	A	B C
	▽受け身のとり方は、受は取の体さばきに合わせて、横受け身をとる	A	B C
▽技をかけるタイミングとして、受が押してくるのに合わせて、後ろさばきで、体落としをかける。また、受が横に動くのに合わせて。前さばきで、体落としをかける	A	B C	
▽欠点として、取は、上体を横に傾けないようにする。また、取は右肘が背負い投げのようにならないようにする	A	B C	
▽安全対策として、取は、逆方向（左技）に技をかけない、取は、低い位置から技をかけない	A	B C	
技能⑤	●自由練習（かかり練習・約束練習）や簡易な試合をすることができる		
	▽取と受を決めて、投げ技では、投げる回数や移動の方法や方向を約束して行う。固め技では、入り方や攻め方の約束的な動きを確認して反復練習を行う	A	B C
	▽投げ技では、取が複数の受を連続して投げたり、取と受が交互に投げたりする。固め技では、取と受が交互に抑えたり、抑えられたりする	A	B C
	▽生徒の技能の程度や安全面を配慮して、投げ技では、ごく簡単な試合を自由練習の延長として1分間程度、行う。固め技では、片方が仰向けの姿勢や膝つきの組み合った姿勢から10秒程度、抑える簡易な試合を行う	A	B C
	●相手の動きに応じた基本動作や投げ技の基本となる技を用いて、投げたり受けたりする攻防ができる		
	▽正しい姿勢（自然体）、軽快な動き（すり足・継ぎ足）で動いている	A	B C
	▽技の動きを正しく行えることや相手との動きの中で、相手を崩して自由に技をかけている	A	B C
	▽安全に留意して、危険な技のかけ方や陥りやすい欠点を理解して、投げたり受けたりしている	A	B C
	●固め技の基本となる技を用いて、抑えたり、返したりする攻防ができる		
	▽「抑え込みの条件」を満たして、けさ固めや横四方固めで相手を抑えている	A	B C
▽取は、受の状態を見て、かばいながら抑えたり、体力や腕力に頼らない合理的な抑え技で攻防できる	A	B C	
▽安全に留意して、危険な技のかけ方や陥りやすい欠点を理解して、抑えたり、応じたりしている	A	B C	

(2) 投げ技の自由練習へ発展する指導時間案(例)

2年次以降に約束練習などで対人の受け身や基本となる技の習熟が進んだ段階で導入する指導案です。

本時の目標

- 投げ技の基本となる技を用いて攻防を展開できる。「知識・技能」
- 攻防における自己の課題を発見し、改善に有効な練習方法を選択できる。「思考・判断・表現」
- 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にすることができる。「態度」

本時の評価

「態度」

相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守ろうとする。練習を行う際に、分担した役割を果たそうとする。(観察・学習カードで評価する。)

「思考・判断・表現」

技や簡易な攻防などの改善についてのポイントを発見したり、自分の課題を合理的に解決できるように知識を活用したりできる。

自分の考えたことを言葉や文章で表現したり、他者に伝えることができる。(観察・学習カード)

予想される生徒の動きと安全の留意点

- 受の倒れる方向がバラバラになると混乱し受け身を十分に取れないことがある。投げ技の練習では右組に統一し投げる方向を定める。
- 2人組の際、双方の身長や体重に差があるとバランスを崩しやすくなる。投げ技の練習では体格差が生じないように配慮する。
- 取は学習した技のみを使うことを徹底する。
- 受は腕をつっぱったり、腰を引いたりせず、相手の技に対し、自ら受け身を取るようにする。
- 受が受け身を取る際に相手にしがみついたり、手をついたりしない。

☆楽しさを引き出す工夫

- 簡易な自由練習による攻防を通して楽しさを引き出す。
- 投げ技の簡易な試合(技のかけ合いゲーム)の攻防を通して楽しさを引き出す。

指導の要点

- 活動の仕方
 - ・かかり練習
 - ・約束練習
 - ・動きを観察しながら課題を発見する。
 - ・簡易な自由練習
 - ・審判の方法

○簡易な試合(技のかけ合いゲーム)のルール

- ・1分程度で行う。
- ・習った技以外は施さない。
- ・相手を投げてはいけない。
- ・先に5回技を施したら1点
- ・2点先取で勝ち
- ・相手を投げてしまったら-1点

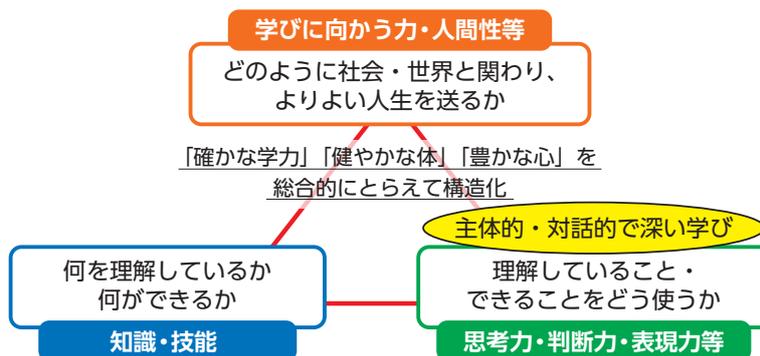
段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 13分	①集合、挨拶、健康観察 ②本時のねらいの確認 ③準備運動 ④基本動作と受け身の練習 ・2人組の受け身の練習	○正しい組み方（右組）を確認する。 ○崩しや体さばきと関連させて練習する。	
展開 30分	⑤基本となる技の復習 ・支え技系 膝車、支え釣り込み足 ・まわし技系 体落とし、大腰 ⑥かかり練習。 ・3人グループで行う。 ⑦約束練習 ・3人グループで行う。 ・学習した技で投げる。 ⑧簡易な自由練習 その1 ・相手を畳から出し合う攻防 ※4畳又は6畳 ・4人グループで行う。2人組で攻防。1人が審判、1人が助言。 ⑨簡易な自由練習 その2 ・練習した技をかけ合う攻防 ただし投げない。 ・45秒～1分程度で行う。 ⑩簡易な試合 ・技のかけ合いゲーム ・4～5人のグループで行う	○崩しや体さばきなどの基本動作を意識しながら入る。 ○受と取の両方が正しい姿勢で組み、肩や腕に無駄な力はいれない。 ○2人組で行い、1人が助言。10本交代で行う。 ○2人組で行い、1人が助言。 ☆アドバイス活動を重視する。 ☆崩しや体さばき ○審判の方法、ルールを説明する。 ○危険な動作や無理な攻防をしない。 ○受は腕をつっぱったり、腰を引いたりしない。 ○正しい礼法を行わせる。 ○ルールを説明する。 ○安全面のルールを確認する。 ・習った技のみをかける。 ・相手を投げない。	【思・判・表】 運動の行い方 協力の仕方 [観察・学習カード] 【態度】 伝統的な行動の 仕方 相手への尊重 [観察]
まとめ 7分	⑪整理運動と健康観察 ⑫本時のまとめ ・学習カードの記入 （個人・グループ） ⑬挨拶	○ストレッチと共に健康観察を行う。 ○成果と課題の観点を示す。 ・基本となる技や簡易な攻防についてポイントや改善点を記入させる。 ・学習活動を通して学んだことをグループで共有する。	

(3) 主体的・対話的で深い学びを目指して

①「主体的・対話的で深い学び」とは

安全で事故のない授業づくりは大前提です。まず、基本となる知識・技能を定着させることが大切です。しかし、教え込みにこだわる管理一辺倒の授業では、生徒の成長は限定的です。新学習指導要領の視点に立ち、身に付けた知識や技能を応用、活用できる機会と場を設定することが大切です。

この学習において、身に付けた知識・技能は生きて働く力に転化するとともに、本質的な理解が促されて定着度も増します。



○主体的な学びの視点

自分自身の考えをもつことなく、指示されたことを行っているだけでは身に付けた能力を生かすことはできません。取り入れた知識の構造的（本質的）な理解が必要であり、そのための練習の機会を設定することが重要です。

○主体的な学びのポイント

- ・見通しをもって粘り強く学習に向かうこと
- ・学習の後に、それまでの学びを振り返って、次の学習につなげること

○対話的な学びの視点

入力（インプット）された知識や技能は、出力（アウトプット）することによって生きて働く力となります。多様な表現や対話を通して、思考を広げ深めていくことが可能となります。それは国語科や社会科のみならず、実技教科である保健体育科も例外ではありません。例えば、教師の指導で横受け身の技能を習得して終わりせず、互いに横受け身の動作を評価し合い、教え合いの活動を設定することにより、定着度は大きく増します。

○対話的な学びのポイント

- ・自分と他者との考えを比較したり、自分だけでは気付くことが難しい情報を得たりすることによって考えを広げたり深めたりすること
- ・話し合いが円滑に進められるよう、教師はファシリテーター（調整役）的な役割をもつこと

○深い学びの視点

各教科の特質に応じた見方や考え方を働かせ、身に付けた知識や技能を相互に関連付けさせてより深く理解したり、解決策を考えたりすることが大切です。例えば、後ろ受け身と横受け身の共通点を考える中で、安全に倒れるための動作のポイントを導き出せることにより、思考の深化を図ることが可能となります。

○深い学びのポイント

- ・柔道の特質に応じた見方、考え方ができること
- ・教師が教える場面と生徒が思考・判断・表現する場面を効果的に設計し、関連付けながら指導できること

以上、「主体的な学び」、「対話的な学び」、「深い学び」の視点は、一体として捉える場面もあれば、固有の視点として指導の中に組み入れる場面もあります。1単位時間の授業の中で3つの視点を実現しなければならないということはありません。但し、これらの活動＝“アクティブラーニング”は単なる手段であるということをお忘れてはなりません。常に活動を通して、生徒のどのような能力開発を図るのかという視点をもちながら指導に当たることが大切です。

②具体的な生徒の活動

上記の活動は、さまざまな場面で設定できます。指導事項を教師の“教え込み”で行うか、“アクティブラーニング”を試みるかは、単元の指導計画を考える中でバランスを考えながら、効果的に組み入れることが大切です。

<指導例>

○「膝車」を相互評価する

- ・体格、技能レベルに応じて4名1組を作る
- ・以下の役割分担を行う
 - 生徒A 被評価者 【取り】（「膝車」で投げて評価される）
 - 生徒B 評価者1 【受け】上半身の動作（右手・左手の崩し、上半身の姿勢）を評価する
 - 生徒C 評価者2 下半身の動作（右足、左足の体さばき、下半身の姿勢）を評価する
 - 生徒D 評価者3 投げた後の正しい安全確保の動作を評価する
- ・評価者（生徒B～D）が、評価の観点（評価規準、評価基準）を被評価者（生徒A）に伝える
- ・かかり練習の後、生徒Aが生徒Bを投げる
- ・生徒B～Dが評価して生徒Aに伝え、学習カードに記入する
- ・役割をローテーションで交代して行う

評価項目は、指導内容により適宜変えても構いません。評価する内容を狭い範囲に限定することで、柔道初心者の生徒であっても、正しく評価することができます。

実際に評価する前に、予め「何を評価するか」「どのような状態が合格レベルか」を伝えておくことが大切です。これにより、被評価者は達成すべきレベルと留意点を明らかにできるとともに、評価者も自分は何を見取ればいいのかを再確認できます。

評価する際、単に「よかった」「できていない」ではなく、「引き手をきちんと引いていたから5点」「膝が曲がっていたから2点」等、「〇〇ができていない（できていない）から良い（悪い）」という、評価の根拠となる視点を加えてコメントすることが改善につながります。

○「大腰」の正しい姿勢を考える

- ・ 体格、技能レベルに応じて4名1組を作る
- 教師が話し合いのポイントとヒントを伝える
- ・ 2人1組で正しい動作について話し合う
- ・ 話し合いの成果を発表し合う
- ・ グループとしての考えをまとめる
- ・ 集団全体が集まり、グループごとに意見を発表し合って成果を共有する
- ・ 教師が視点を整理してまとめる

生徒に話し合わせる際に、「何でもいいから話し合ってごらん」的に丸投げしては教師失格です。何について話し合えばいいのか、どのようにすれば自分たちの見解が導き出されるのかが明らかになっていなければ、話し合いは停滞してしまいます。

まず、どのような視点について話し合えばいいのかというポイントを示します。「『大腰』の正しい姿勢」を話し合うポイント例は以下の通りです。

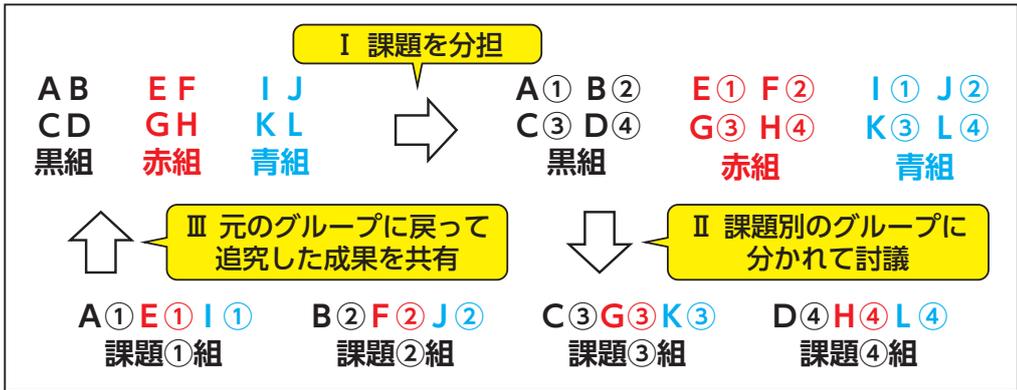
- ・ 腰の位置（高さ）はどのあたりに入ればいいのか（相手の腰より高い・同じ・低い）
- ・ 足の開き幅はどのくらいがいいのか（肩幅より広い・同じ・狭い）
- ・ 上半身の姿勢はどのくらいがいいのか（前に寝かせる・直立する・後ろにそり気味になる）

同時に、これらのポイントを話し合う際に、どう考えれば正しい見解が導き出せるかというヒントを示すことが円滑な話し合いにつながります。例えば、「最も少ない力で楽に“おんぶ”するにはどんな姿勢だろう」とヒントの声かけを行うことにより、実際に生徒同士が“おんぶ”することで正しい見解を見出すことが容易となります。

どのような話し合い活動においても、何について話し合えば正しい見解が導き出せるかという話し合いのポイント（観点）と、見解を容易に導き出せるヒントが必要です。これらを提示できることが、ファシリテーターとしての役割を果たすことのできるよき教師です。

○ジグソー法（追究課題別話し合い活動）による「体落としを極めよう」

○安全で、正しい体落としを、かっこよく
 <追究課題>
 ①安全に投げるポイント
 ②正しく投げるポイント（上半身の動作）
 ③正しく投げるポイント（下半身の動作）
 ④かっこよく投げるポイント



正しい見解が導き出されたからといって、話し合い活動が適正、円滑に進められたとは言えない場合もあります。一部の生徒が話し合いもないままに見解を見出し、周りの生徒が消極的なままであったという場合です。

そのような人員構成であっても、ジグソー法を用いれば話し合い活動を円滑に進めることができます。特徴は、生徒一人ひとりが役割と責任をもつことです。一旦、グループを解体して課題別に話し合い活動を行い、そこで得た見解を元のグループに戻って見解を共有する役割があるため、“お客さん”になることが許されません。この手法により、生徒一人ひとりの主体的な活動が促されます。

③まとめ

「主体的・対話的で深い学び」は、教科学習での成果にとどまりません。効果的な活動には、○仲間の意見に耳を傾ける、○自分の意見をきちんと発表する、○互いに学び合い、高めあう意識をもつ、ことが欠かせません。活動が成熟していけば、学級活動をはじめとする日常の学校生活全般の向上につながります。保健体育科の教科領域という狭い範囲ではなく、生徒の全人的な成長という広い視点で活動を捉え、学校全体で連携して教職員の協働意識を高めながら活動を進めることが大切です。

(4) 感染症対策等を考慮した柔道の学習指導の工夫

学校の体育授業では、新型コロナウイルス感染症対策を講じながらも教員による様々な工夫を凝らした授業づくりが行われています。ここではその一例を紹介します。

① 感染症対策の確認と授業づくりの考え方

○ 使用する施設・環境の整備

柔道の授業を開始する前に、施設・環境の感染症対策ができているかを確認しましょう

- ・ 授業の前後には、手を洗ったり消毒できるように時間の余裕や施設・道具の準備をしましょう。
- ・ 更衣室が密集する状態にならないように更衣のタイミングを工夫したり、換気装置で空気の流れを作るようにしましょう。
- ・ 道場の畳やドアノブなど、人が触れる場所の消毒を行うようにしましょう。
- ・ 道場の換気装置や、風の流れを確認しましょう。気温の低い時期に授業を行う場合は、柔道衣の下に運動着を着るなどの防寒対策を行い、換気のできる状態は維持することが必要です。
- ・ 人同士が密集し過ぎないようにするため、必要であれば目印（テープなど）をつけると効果的です。
- ・ 柔道衣を学校で貸し出す場合は、共用しない方が良いでしょう。共用する場合は授業の前後で消毒するなどの対策をしましょう。

○ 授業の約束事や生徒の意識啓発

- ・ 整列や準備体操は定位置で行うよう指示しましょう。
- ・ 移動や集合の仕方などを形式化して、スムーズに授業を進める工夫が必要です。
- ・ 原則としてマスクを着用したまま授業を行いましょう。ただし、息苦しくなってマスクを外す場合は、他人との適切な距離を確保したり、人のいない方向を向いたりするなどの指示が必要です。熱中症にも注意しながら、生徒がストレスを感じないよう柔軟に対応しましょう。
- ・ 大声を出したり、不要な私語をすることは控えるようにしましょう。
- ・ 学校の授業においては、教科書の保健編の内容「傷害の発生要因」や「感染症対策」と合わせて指導することで、より効果的な授業づくりが可能となります。
- ・ 感染症に対する正しい知識を持たせ、そのうえで対策を行っていることを理解させることで、感染症へのストレスを軽減することができます。しかし、それでも授業に不安を抱える生徒がいる場合は担任や養護教諭などと相談し、適切な対応をとりましょう。
- ・ 安全で楽しい授業は生徒の協力なくしては成り立ちません。そのことを生徒にも伝えて、一緒に授業を作っていきましょう。

○指導計画や指導方法の工夫

「できること」と「できないこと」の精選

地域の感染レベルや教育委員会の判断などによって、授業で扱うことができる内容は大きく変わってきます。スポーツ庁や全日本柔道連盟の指針を参考にしながら、「できること」と「できないこと」を明確にすることで、授業づくりがしやすくなります。

○授業計画の工夫

本書の1ページの「武道の授業で何を学ぶのか」の内容に戻ります。

- ・基本動作や基本となる技を身につける
- ・技を用いて相手と攻防し、競い合うことや高め合うことを楽しむ
- ・武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重する行動ができるようになる
そのうえで感染症対策をしながら「なにを」「どこまで」「どうやって」指導するか考えましょう。

〈なにを〉

- ・取り扱う内容
基本動作 … 柔道衣の取り扱い、組み方、進退動作、体さばき、礼法
受け身 … 後ろ受け身、横受け身、前回り受け身
投技 … 膝車（支え釣り込み足）、体落とし、大腰、大外刈り
固技 … けさ固め（※後ろけさ固め）、横四方固め

〈「どこまで」〈どのようにして〉

主にかかり練習、約束練習、自由練習を用いますが、地域の感染レベルに応じた対策、および段階的な指導内容を考えましょう。

組み合えない場合

- ・相手と接触することはできませんが、体づくり運動の要素を取り入れた受け身中心の授業展開が可能です。ゲーム性のあるウォーミングアップやトレーニングを取り入れながら、礼法を大切に授業を展開しましょう。
- ・道具（帯、棒、ハンガー、バランスボールなど）を使用して、距離を保っての投げ技練習が可能です。

組み合える場合

- ・組み合える場合は、本来の授業計画に近い形で授業を行うことが可能ですが、組み合う人数の制限（二人～四人程度として）や、組み合う時間を短くする、組み合った状態で心拍数を上げすぎないなど、状況に応じた工夫が必要です。
- ・組み合うことが出来る状態でも、「けさ固め」「横四方固め」のような頭部が近づく技は瞬間的な練習に留める、もしくは抑え技自体を行わないということも考えられます。

○運動量の確保

柔道は必然的に相手との距離が近くなります。組み合った状態のように相手と向かい合ったり、抑え技で頭部が接近する場合、心拍数を上げ過ぎないようにする配慮が必要です。しかしながら体育授業の目的として、生徒の筋骨格系や心肺

機能に運動刺激を与えることは、発育発達の観点からとても重要です。感染症対策を講じる柔道の授業内であっても、単元を通してウォーミングアップの強度を段階的に上げたり、回転運動や補強運動を加えることで運動量を確保することが可能です。柔道特有の技術を使って攻防することができない場合も、相手を大切に作る心（礼法）や安全に転ぶ・倒れる方法（受け身）を学ぶことで、柔道の授業として成立すると考えてはいかがでしょうか。

②感染症対策を講じた段階的な授業の展開例

○ここでは全日本柔道連盟の指針やスポーツ庁の通達を勘案し、授業段階例を以下のように示します。

〈組み合わせない段階〉

この段階では単独での動作・運動が中心となります。授業の前半に行う体操・ウォーミングアップに体づくり運動の要素を加えるなど工夫することでしっかりと運動量を確保することができます。また回転運動から受け身の練習へ展開していくことでスムーズな指導が可能です。基本動作や受け身などは単独での学習となりますが、感染症対策に注意しながらグループ学習も可能です。道具（帯、棒、ハンガー、バランスボールなど）を用いれば、距離を保ったまま投げ技の指導ができます。

〈人数を制限して組み合わせることができる段階（投げ技のみ）〉

この段階では投げ技のみ行います。組み合わせることができますが、単元を通して組み合わせる相手を固定する必要があります。この場合は体格差や人間関係などに配慮して三人組程度のグループで学習を進めましょう。ここでも授業の前半でしっかりと運動量を確保すると良いでしょう。後半は組み合せて投げ技の練習を行います。組み合わせる時間を短くすることでリスクを軽減できます。また技のポイントを生徒同士で確認し合うなど、グループで協力し合うことも可能になります。

〈人数を制限して組み合わせることができる段階（投げ技、固め技）〉

ここでは上述2の段階に加えて抑え技を行います。しかし、頭部が密着し過ぎないように配慮しましょう。「抑え技の3条件+ α 」として、「 α =頭部が近づかない」を新たな条件に加えて、抑え技を考えさせるというような工夫が可能です。その場合、学習指導要領には記載されていない「後ろけさ固め」（※ P89 参照）のような形も紹介することができます。

〈人数を制限して組み合わせることができる段階（投げ技、固め技）〉

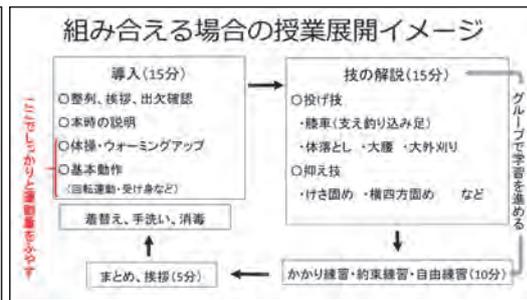
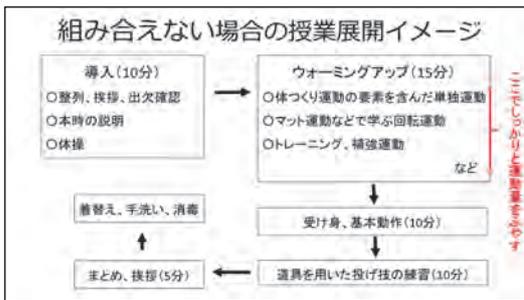
この段階では、組み合わせる人数を制限する以外は通常の授業計画通りに進めることができます。

中学校・高等学校 武道 柔道（例）

- 熱中症の危険性が少ないと考えられる場合においては、マスクの着用も考えられる。ただし、生徒の呼吸が苦しい様子が見られる場合には、マスクを外すように指導する。
- 固め技は、生徒同士の頭部が過度に密着しないように配慮して実施する。

学習指導要領及び解説に示されている内容〔技能〕		人数	時間	留意点
基本動作	姿勢と組み方	特定の相手	相手と組み合う活動は、活動時間の一定の割合（1/3程度）とする。	・胸のペアとの身体的距離を確保する。
	進退動作			
	崩しと体さばき			
	受け身			
・基本となる技 ・連絡技 ・得意技 ・変化技	投げ技	特定の少人数（1組3名程度）		・固め技は、生徒同士の頭部が過度に密着しないように配慮して実施する。
	固め技			
攻防	・自由練習 ・試合			・固め技は、生徒同士の頭部が過度に密着しないように配慮して実施する。

（参考：「今年度の体育における学習活動の取り扱いについて」 スポーツ庁 令和2年10月7日）



（定位置での受け身の練習）



（一方方向への回転運動、壁に沿って戻る）



（三人組：頭タッチゲームで一人は休憩）



（三人組で技の練習）

○組み合わせない段階の時間案例

以下に組み合わせない場合の指導案を示します。感染症対策をしながらも運動量を確認し、なおかつ柔道の特性である礼法を理解する。また回転運動や受け身で身体を丸くし安全に転がる能力を育む内容です。道具を使った指導で技の十分な習熟は期待しにくいですが、技の理合を理解することは可能です。

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 5分	①挨拶・出欠確認・健康観察 ②本時の説明 ③約束事の確認	○柔道場内の換気や生徒の手洗い状況などを確認する。 ○定位置の確認 ○感染症対策の約束事などを確認する	
展開 40分	⑤体操・ウォーミングアップ ・体づくり運動 (アニマル、カエル、クモ、アザラシなど) ・回転運動 (前転、後転、横転など) ・補強運動 ⑥基本動作 ・礼法の仕方と意味を知る ⑦受け身 ・後ろ受け身、横受け身 ⑧道具を使った技の指導 ・膝車の崩しと受け身	○適切な距離を保つ。 ○移動の仕方を決め、一方方向に進むようにする。 ○息苦しくなったら、人のいないところでマスクを緩めて息を整えるよう指示する。 ☆映像資料等を活用する ○礼法は、相手を尊重し自ら律する心を行動で表すことを理解させる ○身体を丸くして、腕全体で畳をたたく ○棒を使い、片方が両膝をついた姿勢で行う	【知識】 特性と成り立ち [学習カード] 【技能】 【技能】
まとめ 5分	⑨本時のまとめ ・学習カードに記入する ⑩次時の確認 ⑪挨拶	○本時の振り返りと共に、単元の目標を記入させる ○次時の内容の説明、感染症対策の確認をする ○正しい礼法で挨拶を行うよう指導する	

○組み合わせることができる場合（グループ学習）の時間案例

以下に組み合わせる人数を制限した場合の指導案を示します。三人のグループを作り、余った一人はポイントの確認などのアドバイスの役割を担います。単元を通してグループを固定したまま学習を進めるので、体格差や人間関係などに配慮が必要な場合もあります。

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点及び方法
導入 5分	①挨拶・出欠確認・健康観察 ②本時の説明 ③約束事の確認	○柔道場内の換気や生徒の手洗い状況などを確認する。 ○定位置の確認 ○感染症対策の約束事などを確認する	
展開 40分	⑤体操・ウォーミングアップ ・回転運動 （前転、後転、横転など） ☆三人組を作る ・二人組で補強運動（一人は休憩） （グーパージャンプ、頭タッチゲーム、足上げ腹筋など） ⑦崩し・体さばきを使った受け身 （DVD2-4） ⑧膝車の習得 ※P32参照	○適切な距離を保つ。 ○移動の仕方を決め、一方方向に進むようにする。 ○息苦しくなったら、人のいないところでマスクを緩めて息を整えるよう指示する。 ○一人はポイントをチェックする ○段階的な指導を行う。 ・受は低い姿勢から高い姿勢へ ・取は引き手を離さない ○他のグループと距離を取っているか確認する	【態度】 【技能】 【技能】
まとめ 5分	⑨本時のまとめ ・学習カードに記入する ⑩次時の確認 ⑪挨拶	○本時の振り返りと共に、単元の目標を記入させる ○膝車とそれに関連する受け身ができたか確認する ○次時の内容の説明、感染症対策の確認をする ○正しい礼法で挨拶を行うよう指導する	

③体づくり運動の要素を取り入れたウォーミングアップ（一人用）

約束練習や自由練習などの実践練習に入る前に、体をしっかりと動かし、強度の高い運動に備えることが大切です。筋肉を緊張させることでケガの予防にもつながります。

○四足歩行（アニマル）



四つん這いの状態で、けものように前進後退をします。

○カエル



四つん這いの状態から、両手両足を交互に着き、飛ぶようにして前進後退します。

○クモ



上向きで両手両足を着き、前進後退します。

○ゴリラ



蹲踞の姿勢から手は着かず、足を交互に進め、前進後退します。（アヒルという表現でも伝わります）

○アザラシ



腕立ての姿勢で腕を交互に進め、前進後退します。足は伸ばしたまま使わずに、腕の力だけで進みます。

○トカゲ



両手両足で畳を這うように前進後退します。移動する時は膝と肘がつくように移動します。

○背負投ジャンプ



両足で踏み切って180度回転して着地します。腕は背負い投げの形を意識します。

○大外刈ケンケン



片足でケンケンをしながら、もう片方の足を前後に振ります。腕は大外刈りの形を意識します。

○サーキットトレーニング

このトレーニング方法は様々なエクササイズを組み合わせで行います。10～20秒程度で体を動かす時間を決めて、腕立て伏せや腹筋、背筋、上に示したような種目を取り入れることも可能です。エクササイズ間に10秒程度の休憩を入れるのも効果的です。サーキットトレーニングはKODOKANチャンネルにて動画配信しています。右に示したURLから視聴が可能です。



サーキットトレーニング
(KODOKAN)

④体づくり運動の要素を取り入れたウォーミングアップ（複数名用）

○頭タッチゲーム（二人）



立っている人が左右に走りながら頭をタッチします。正面からタッチするのはなしにしましょう。

○じゃんけんダッシュ



距離をとって向かい合ってじゃんけんをします。負けた人が勝った人の周りを走って戻ります。ダッシュだけでなく、ケンケンやハイハイ、前述の単独のできる体づくり運動などを取り入れます。

○ゲーパージャンプ



タイミングを合わせて足を大きく開閉します。上の方はリズムよく高く跳びましょう。

○ジャンケン受け身



ジャンケンをして負けた方が受け身をします。「あっち向いてホイ」の要素を取り入れて勝った人が方向を指示することで、横受け身やなども取り入れることができます。

○手押し相撲



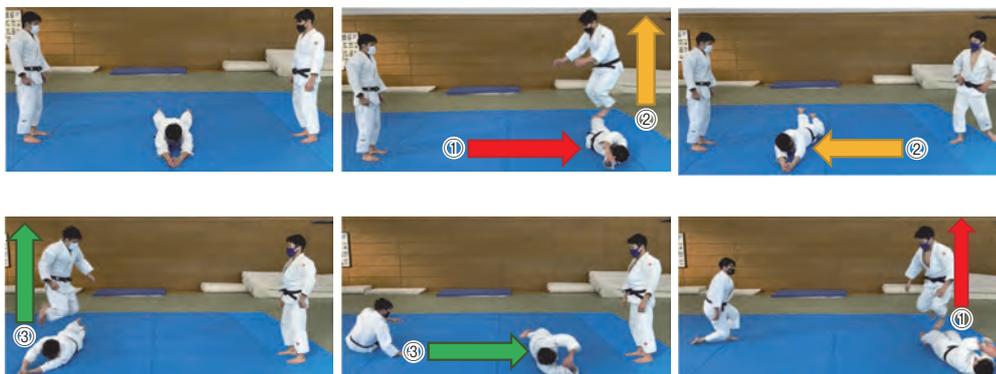
手のひらを合わせ、相手に押されバランスを崩したら後ろ受け身をします。互いに押すタイミングのかけひきも楽しめます。

○むかで（2人以上）



複数名で並び、肩や腰、帯などをつかんでタイミングよく歩きだしましょう。膝をついたり、手が離れないように注意してください。

○ジャンプ&ローリング（3人）



1番目が2番目に向かってコロコロ転がります。2番は1番を飛び越え着地すると、すぐに3番に向かってコロコロ転がります。3番は2番を飛び越え、1番に向かって転がります。慣れるまではゆっくり行いましょう。

※後ろけさ固め

後ろけさ固めは学習指導要領に記載されていませんが、他の抑え技と同じように安全に指導することができます。特に感染症対策が求められる授業において、抑え技を体験するには適した技だと言えます。実際に行う際には、抑えてから10秒～20秒程度の短時間で攻防するとよいでしょう。



①右脇で相手の手首を扶む



②受のお腹を見るようにしながら、左腰を相手の腋につける。



③左手で相手の横帯をしっかり握る

DVD映像 QRコード一覧表

DVD チャプター	タイトル	該当ページ	QRコード	DVD チャプター	タイトル	該当ページ	QRコード
1-1	柔道衣の扱い方	P.23		3-3	大腰	P.59	
1-2	礼法	P.23,48		3-3	大腰 (陥りやすい欠点)	P.59	
1-3	基本動作の練習 (姿勢と組み方、進退動作) (崩しと体さばき)	P.25,29,49		3-4	大外刈り	P.60	
2-1	後ろ受け身	P.25,52		4-1	抑え技の3条件	P.25	
2-1	後ろ受け身 (ゆりかご運動)	P.25,55		4-2	けさ固め	P.29,61	
2-1	後ろ受け身 (陥りやすい欠点)	P.53		4-2	けさ固め (受の応じ方)	P.61	
2-2	横受け身	P.27,53		4-2	けさ固め (陥りやすい欠点)	P.61	
2-3	右前回り受け身			4-3	横四方固め	P.31,62	
2-4	崩し・体さばきを 使った受け身	P.29,56		4-3	横四方固め (受の応じ方)	P.62	
3-1	膝車 (支え釣り込み足)	P.33,57		4-3	横四方固め (陥りやすい欠点)	P.62	
3-1	膝車 (陥りやすい欠点)	P.57		4-4	頭タッチゲーム	P.25	
3-2	体落とし	P.35,58		4-5	簡単な抑え技の攻防	P.29	
3-2	体落とし (陥りやすい欠点)	P.58		4-6	抑え技の自由練習	P.33	

引用・参考文献

- 柔道の授業の安全な実施に向けて 平成24年3月 文部科学省
- 学校体育実技指導資料集 第2集 柔道指導の手引（三訂版）
平成25年3月 文部科学省
- 武道等指導推進事業（武道等の指導成果の検証）調査報告書
平成27年3月 東京女子体育大学
- 中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編
平成29年7月 文部科学省
- 武道等指導充実・資質向上支援事業に係る武道指導に関する調査 調査報告書
第三報 平成30年3月 東京女子体育大学
- 講道館創立120周年記念「術から道へ」映像資料
平成14年 公益財団法人講道館

本冊子は文部科学省の許可を得て『柔道指導の手引き（三訂版）』の写真を用いています。また、東京女子体育大学の『武道等指導推進事業調査報告書』及び『武道等指導充実・資質向上支援事業に係る武道指導に関する調査報告書』を参考に指導内容等を構成しています。さらに、公益財団法人講道館の許可を得て映像資料を使用しています。関係各位のご協力に深く感謝いたします。

制作・監修者・執筆者一覧

- 野瀬 清喜（全日本柔道連盟 副会長）
高橋 進（全日本柔道連盟 教育普及・MIND委員長）
磯村 元信（全日本柔道連盟 重大事故総合対策委員長）
木村 昌彦（全日本柔道連盟 指導者養成委員長）
田中 裕之（全日本柔道連盟 スポーツ庁委託事業 委員）
竹澤 稔裕（全日本柔道連盟 スポーツ庁委託事業 委員）
鮫島 康太（全日本柔道連盟 スポーツ庁委託事業 委員）
高橋 健司（全日本柔道連盟 スポーツ庁委託事業 委員）
與儀 幸朝（全日本柔道連盟 スポーツ庁委託事業 委員）
熊野 真司（全日本柔道連盟 重大事故総合対策委員会 委員）
向井 幹博（全日本柔道連盟 中学校武道必修化プロジェクト委員）
森 英也（全日本柔道連盟 中学校武道必修化プロジェクト委員）
福井 学（全日本柔道連盟 中学校武道必修化プロジェクト委員）
梶谷 宗範（全日本柔道連盟 中学校武道必修化プロジェクト委員）
遊佐 英徳（全日本柔道連盟 中学校武道必修化プロジェクト委員）
坂井 武彦（全日本柔道連盟 中学校武道必修化プロジェクト委員）
米田 輝彦（全日本柔道連盟 中学校武道必修化プロジェクト委員）

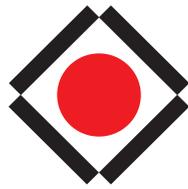
安全で楽しい柔道授業ガイド

平成31年2月28日 初版発行
令和5年2月28日 第四訂版発行

発行：公益財団法人 全日本柔道連盟
〒112-0003 東京都文京区春日1-16-30 講道館内
TEL.03-3818-4199 FAX.03-3812-3995
<http://www.judo.or.jp>

DVD制作：有限会社ソフトハウス
〒373-0833 群馬県太田市牛沢町183-1-17-23
TEL 0276-30-5579 FAX 0276-60-4521

印刷：東京広告株式会社
〒373-0847 群馬県太田市西新町12-2
TEL.0276-31-6101 FAX.0276-31-6555



公益財団法人 全日本柔道連盟

〒112-0003 東京都文京区春日 1-16-30 講道館内

TEL.03-3818-4199 FAX.03-3812-3995

<http://www.judo.or.jp>