

日時：令和5年6月24日（土）

13：20～14：40（80分）

場所：熊本武道館

作成者：折尾 玲奈

令和5年度 第1回 ユニバーサル親子柔道教室 指導案

1 事業の目標

- (1) 体を動かすことの楽しさや喜びを味わい、親子で柔道に親しむ。
柔道の特性や成り立ち、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、基本的な受け身を学習し、転んでも大きなケガにつながらないような転び方を身につける。
- (2) 体を動かすことを通しながら、親子でお互いの思いや考えたことを伝え合うことができるようにする。
- (3) 一人一人の違いに応じた動きなどを認めようとする、助け合おうとすることなどや、健康・安全に気を配ることができるようにする。

2 活動を通して

- ① 指導者 ・運動の形式や技術の仕組みを研究する。
・受講者の心身の発達に与える効果を考慮しながら配慮へ繋げる。
- ② 受講者 ・親子でコミュニケーションの時間を楽しむ。
・体を動かす意義や楽しみ実践を通して柔道を経験する。

(1) 練習計画 5時間目

| 時間（分） | 第1回 | 第2回 | 第3回 | 第4回 | 第5回 |
|-------|--------------------------|-------------------|------------------------|--|-----------------------|
| 10 | 健康観察・挨拶・本時のねらいの確認・準備運動 | | | | |
| 20 | オリエンテーション | 体と心をほぐす・コミュニケーション | ・身体をまるくして転がる。 ・頭を守る | ・寝技のルールについて学習する。 ・自分だけでなく、相手のことを思いや理の気持ちをもって無理をしない。 | ・親子ねわぎ大会 ・親子はっぴょう会 |
| 30 | | | | | |
| 40 | | | 受け身ステップ①～③ | ・畳をたたく ・だるま転がり ・ゆりかご運動 ・長座から後ろ受け身 | |
| 50 | | | | | |
| 60 | | | | | |
| 70 | | | 寝技ワールド①～③ | ・愛の袈裟固め ・好き好き大好き横四方固め ・つかんだら離さないで上四方固め ・抑え込まれた時の逃げ方 | |
| 80 | ○礼法 ・立礼、座礼 | | | | |
| | 整理運動・掃除・学習の振り返り・次時の確認・挨拶 | | | | |

(2) 指導計画

| 時間 | 主な学習活動 |
|----|---|
| 1 | オリエンテーション、柔道のお話、礼法、受け身ステップ①体をほぐす、寝技（袈裟固め） |
| 2 | 受け身ステップ②、寝技（横四方固め） |
| 3 | 受け身ステップ③、寝技（上四方固め）、寝技のルールについての学習 |
| 4 | 学習の総まとめ、発表会の練習・確認、寝技のルールについての振り返り学習 |
| 5 | 親子はっぴょう会、親子ねわざ大会 |

3 本時の展開（1時間目／5時間中）

(1) 本時のねらい

- ・無理なく楽しみながら体を動かし、自分自身の運動の力を確かめる。
- ・合理的な配慮につながる運動の取り組み方を工夫する。

(2) 学習過程

| | 時間 | 学習内容及び学習活動 | 担当 | 備考・配慮 |
|------------|----------------------|--|------|--|
| はじめ 15分 | 13:10 13:10～13:20 | 1.受付、健康観察 2.ウオーミングアップ（15分） ・ウォーキング、ランニング、準備体操 | 司会進行 | ・受付が終わった順番にウオーミングアップに入る。 ・前転などの動きは入れない。 |
| | 13:20～13:35 | 3.整列・挨拶（15分） ・講師、スタッフ紹介 ※初回のみ 講師、スタッフは前に並ぶ。 ・プログラム確認 ※水分補給 | 挨拶 | ・挨拶、整列は、無理に全体を揃えない。 ・本時のプログラムの流れの確認。 |
| なか 80分 | 13:35～13:50 | 4.活動Ⅰ 柔道について（15分） ・「嘉納治五郎師範」 「精力善用」「自他共栄」 ※水分補給 | | ※様子を見ながら水分補給、休憩を入れる。 活動Ⅰ |
| | 13:50～14:05 | 礼法（15分） ・立礼、座礼 | | ・柔道に興味を持てるように、出来るだけ分かりやすい言葉で伝える。 ・動きが真似しやすいように、分かりやすく見本を示す。 ・苦手な動きは無理をさせず、出来ることに意識を向けて、出来た喜びを感じるように配慮する。 |
| | 14:05～14:10 | 【休憩】（5分） | | |

| | | | |
|------------------------|--|-----------|--|
| | <p><u>14 : 10~14 : 15</u></p> <p>5.活動Ⅱ</p> <p>受け身ステップ① (15分)</p> <p>・アニマルウォーキング (体ほぐし) (クマ・ワニ・カエル・クモ・アザラシ・エビ・逆えび)</p> <p>※水分補給</p> <p><u>14 : 15~14 : 30</u></p> <p>寝技ワールド (15分)</p> <p>・愛の袈裟固</p> <p>6. 整理運動</p> | | <p>活動Ⅱ</p> <p>・体をほぐし、楽しく取り組めることを目的とする。</p> <p>・急激な動きはケガにつながる。参加者それぞれの運動能力を確認し、配慮に繋げる。</p> <p>・袈裟固のポイント</p> <p>・例 (動画) を示し、動きのポイントを確認させる。その上で、伝えることに気付かせる。</p> <p>・抱きしめる気持ちで、袈裟固めをしてもらう。</p> |
| お わ り 10 分 | <p><u>14 : 30~14 : 40</u></p> <p>7. 整列、挨拶 (10分)</p> <p>・次回のお知らせ</p> | 挨拶 | |
| | <p><u>15 : 00</u></p> <p>8.写真撮影</p> <p>9.アンケート</p> <p>10.参加者一斉に退出 (見送り)</p> <p>11.撤収完了</p> | 見送り 全員 | <p>・指導者は、参加者の帰りを見送る。</p> <p>・「頑張ったね」などの声をかけてください。</p> |

※ 指導演は、あくまでも予定です。参加者の様子に合わせて進行や内容を変更しながら進めます。 ご了承ください。

※ よいところは、たくさん褒めてください。

※ 先生方も楽しんでください。

日時：令和5年7月29日（土）

13：20～14：40（80分）

場所：熊本武道館

作成者：折尾 玲奈

令和5年度 第2回ユニバーサル親子柔道教室 指導案

本時の展開（2時間目／5時間中）

（1）本時のねらい

- ・体を動かす楽しさをあじわい、相手と協力して体を動かそう。
- ・自分のよさ、相手の良さに気づき認め合おう。

（2）学習過程

| | 時間 | 学習内容及び学習活動 | 担当 | 備考・配慮 |
|------------|----------------------|---|------|--|
| はじめ 20分 | 13：10 13：10～13：20 | 1. 受付、健康観察 2. ウォーミングアップ（15分） ・ウォーキング、ランニング、準備体操 | 司会進行 | ・受付が終わった順番にウォーミングアップに入る。 ・前転などの動きは入れない。 |
| | 13：20～13：40 | 3 整列・挨拶 ・プログラム確認 ・出席をとる 名前を呼ばれたら、返事か手を挙げて応じる。 ※水分補給 | 挨拶 | ・初参加者のために、プログラムは初回と同じ説明から始める。 ・出席は第2回のみ |
| なか 55分 | 13：40～14：00 | 4 活動Ⅰ 立礼・座礼 振り返り（10分） ・立礼 礼の時は、 手の指先を膝上にもってくる。 ・座礼 左足から座る。つま先を立てる。手は三角おにぎり。おしりを上げない。右足から立つ。 | | 活動Ⅰ ・親子、参加家族とコミュニケーションを図りたい。 ※様子を見ながら水分補給、休憩を入れる。 |
| | 14：00～14：05 | 全員遊び ・だるまさんがころんだ 【休憩】（5分） | | |
| | 14：05～14：20 | 5 活動Ⅱ 受け身ステップ②（15分） ・振り返り ・頭を守るための首の筋力トレーニング 仰向けになった子の額に親の手を置き軽く力を入れる。子は床から頭を浮かす。目はおへそを見るようにする。 ・畳をたたく（頭を畳につけて、頭を上げて片 | | 活動Ⅱ ・動きを真似ることが出来る。 ・苦手な動きは無理をさせず、出来ることに意識を向けて、出来た喜びを感じるように配慮する。 ・受け身の準備段階。普段と異なる体の使い方になるので、保護者の補助が必要となる。 |

| | | | | |
|-----------------------|-------------|---|-----------|---|
| | 14:20~14:35 | <p>手・両手)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体をまるく(ゆりかご運動、だるま転がり) ・長座からゆっくり後ろ受け身(頭は床につかない) <p>※水分補給</p> <p>寝技ワールド(15分)</p> <p>新しい技の紹介・解説</p> <ul style="list-style-type: none"> ・〈すきすき横四方固め〉 <p>前時は、〈愛の袈裟固)を学習。</p> <p>6.整理運動 ※進行次第で省略もある。</p> | | <ul style="list-style-type: none"> ・首の動かし方、力の使い方確認し頭を守ることを意識させる。 ・横四方固のポイント ・例を示す。 ・各家族に指導者がつき、動きのポイントを直接伝える。 |
| お わ り 5 分 | 14:35~14:40 | <p>7.整列、挨拶(10分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次回のお知らせ | 挨拶 | |
| | 15:00 | <p>8.写真撮影</p> <p>9.アンケート</p> <p>10.参加者一斉に退出(見送り)</p> <p>11.撤収完了</p> | 見送り 全員 | <ul style="list-style-type: none"> ・指導者は、参加者の帰りを見送る。 ・「頑張ったね」などの声をかけてください。 |

※ あくまでも予定です。参加者の様子に合わせて内容、時間を変更しながら進めます。ご了承ください。

※ 柔道場から子どもたちが出ていく場合もあります。子どもたちの居場所が把握できるように、見守りや先生方同士での情報共有もお願いいたします。

日時：令和5年8月5日（土）

13：20～14：40（80分）

場所：熊本武道館

作成者：折尾 玲奈

令和5年度 第3回 ユニバーサル親子柔道教室 指導案

本時の展開（3時間目／5時間中）

（1）本時のねらい

- ・体を動かす楽しさをあじわい、相手と協力して体を動かそう。
- ・自分の良さ、相手の良さに気づき認め合おう。

（2）学習過程

| | 時間 | 学習内容及び学習活動 | 担当 | 備考・配慮 |
|-------------|--|---|------|--|
| はじめ 15分 | 13：10 | 1.受付、健康観察 | 司会進行 | ・受付が終わった順番にウォーミングアップに入る。 ・前転などの動きは入れない。 |
| | 13：10～13：20 | 2. ウォーミングアップ（15分） ・ウォーキング、ランニング、準備体操 | | |
| なか 55分 | 13：20～13：30 | 3 整列・挨拶（15分） ・プログラム確認 ※水分補給 | 挨拶 | ・整列、挨拶は、無理に全体を揃えない。 ・本時のプログラムの流れの確認。 |
| | 13：30～13：55 | 4 活動Ⅰ 帯取りゲーム（15分） ・ルール説明 ・試合会場3面を使ってゲームを行う 1対1、3人、4人 ※様子を見ながらゲームの内容を選択する | | 活動Ⅰ ・柔道場全体を使って実施。 ・親子だけでなく、参加者の交流を図る。 ・体を動かす楽しさを味わう。 ※様子を見ながら水分補給、休憩を入れる。 |
| | 13：55～14：00 | 【休憩】（5分） | | |
| 14：00～14：15 | 5 活動Ⅱ 受け身ステップ③（15分） ・振り返り ・頭を上げて片手、両手で畳をたたく ・長座から後ろ受け身 5回 ・だるま転がり 左右に3回ずつ回れるようにする。 ・ゆりかご運動 ・膝を抱えて、ゆらゆらと前後に5回 | 活動Ⅱ ・前時の動きを思い出しながら再現することが出来る。 ・具体的な（例）を示し、動きのポイントを確認させる。 ・出来ていることを指導者が褒め、自分の良さに気付かせる。 ・これまでの学習を振り返りながら再現することが出来る。 ・ポイントを説明。 | | |

| | | | | |
|-----------------------|--------------------|--|-----------|--|
| | <u>14:15~14:35</u> | <p>寝技ワールド (20分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・つかんだら離さないで上四方固めポイント説明 ・愛の袈裟固め 振り返り ・すきすき横四方固め 振り返り <ul style="list-style-type: none"> ・30秒抑え込み ・乱取り(2分) <p>6 整理運動</p> | | |
| お わ り 5 分 | <u>14:35~14:40</u> | <p>7. 整列、挨拶 (5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次回のお知らせ | 挨拶 | |
| | <u>15:00</u> | <p>8. 写真撮影</p> <p>9. アンケート</p> <p>10. 参加者一斉に退出 (見送り)</p> <p>11. 撤収完了</p> | 見送り 全員 | <ul style="list-style-type: none"> ・指導者は、参加者の帰りを見送る。 ・「頑張ったね」などの声をかけてください。 |

※ あくまでも予定です。参加者の様子に合わせて内容、時間を変更しながら進めます。ご了承ください。

※ 柔道場から子どもたちが出ていく場合もあります。子どもたちの居場所が把握できるように、見守りや先生方同士での情報共有もお願いいたします。

日時：令和5年9月9日（土）

13：20～14：40（80分）

場所：熊本武道館

作成者：折尾 玲奈

令和5年度 第4回 ユニバーサル親子柔道教室 指導案

本時の展開（4時間目／5時間中）

（1）本時のねらい

- ・ルールやマナーが大切であることに気付き、柔道の意義（相手を思いやる心）に触れる。
- ・自分や相手の力の大きさや体の大きさに合わせて柔軟に動を動かすことが出来る。

（2）学習過程

| | 時間 | 学習内容及び学習活動 | 担当 | 備考・配慮 | |
|------------|----------------------|---|------|---|--|
| はじめ 15分 | 13：10 13：10～13：20 | 1.受付、健康観察 2.ウオーミングアップ（15分） ・ウォーキング、ランニング、準備体操 | 司会進行 | ・受付が終わった順番にウオーミングアップに入る。 ・前転などの動きは入れない。 | |
| | 13：20～13：35 | 3.整列・挨拶（15分） ・プログラム確認 ※水分補給 | 挨拶 | ・整列、挨拶は、無理に全体を揃えない。 ・本時のプログラムの流れの確認。 | |
| なか 55分 | 13：35～14：00 | 4.活動Ⅰ 学習の総まとめ 受け身ステップ③（20分） おやご発表会の流れの説明 | | 活動Ⅰ ・体を動かす楽しさを味わう。 ・相手の運動の力を認め、協力して体を動かすことが出来る。 ・自分自身で良いところに気づき、認められるよう、指導者がよく出来てところを伝えながら気付かせる。 ・これまでの学習を振り返りながら再現することが出来る。 ・チェックポイントを説明。 | |
| | 14：00～14：10 | ※水分補給 | | ※様子を見ながら水分補給、休憩を入れる。 | |
| | 14：10～14：15 | 全員遊び（10分） A どうぶつリレー | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| | | | | |
|----------------------------------|---------------------------|--|-------------------|--|
| | <p><u>14:15~14:35</u></p> | <p>【休憩】5分 5.活動Ⅱ</p> <p>学習の総まとめ</p> <p>寝技ワールド (20分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・親子ねわざ大会寝技のおやくそく ・立礼入場、座礼開始。 ・「参った」手、足手 3回叩いて合図をする。 ・「20秒抑え込みは一本」 ・30秒抑え込み ・抑え込みからの逃げ方 ・試合形式で乱取り。3会場に分かれて行う <p>6.整理運動</p> | | <p>活動Ⅱ</p> <p>寝技ワールド</p> <ul style="list-style-type: none"> ・袈裟固め ・横四方固め ・上四方固め <p>} 動きの確認</p> <ul style="list-style-type: none"> ・抑え込みからの逃げ方 ・寝技のルールを学習する。 <p>※重要事項</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 「参った」が言える。 <input type="checkbox"/> 相手からの「参った」が分かったら止める。 <input type="checkbox"/> 一本を取ったら、それ以上攻撃をしない。 |
| <p>お わ り 5 分</p> | <p><u>14:35~14:40</u></p> | <p>7.整列、挨拶 (5分)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次回のお知らせ | <p>挨拶</p> | |
| | <p><u>15:00</u></p> | <p>8.写真撮影 9.アンケート 10.参加者一斉に退出 (見送り) 11.撤収完了</p> | <p>見送り 全員</p> | <ul style="list-style-type: none"> ・指導者は、参加者の帰りを見送る。 ・「頑張ったね」などの声をかけてください。 |

※ あくまでも予定です。参加者の様子に合わせて内容、時間を変更しながら進めます。ご了承ください。

※ 柔道場から子どもたちが出ていく場合もあります。子どもたちの居場所が把握できるように、見守りや先生方同士での情報共有もお願いいたします。

日 時：令和 5 年 10 月 28 日（土）

13：20～14：40（80分）

場 所：熊本武道館

作成者：折尾 玲奈

令和 5 年度 第 5 回 ユニバーサル親子柔道教室 指導案

本時の展開（5 時間目／5 時間中）

（1）本時のねらい「精力善用」「自他共栄」

- ・一人ひとりの習得の違いがあることを認め、自分の最高の発表をしよう。
- ・ルールやマナーを守り、勝敗の後はお互いの頑張りを褒め合おう。

（2）学習過程

| | 時間 | 学習内容及び学習活動 | 担当 | 備考・配慮 |
|------------|----------------------|--|------|--|
| はじめ 15分 | 13：10 13：10～13：20 | 1.受付、健康観察 2.ウォーミングアップ（15分） ・ウォーキング、ランニング、準備体操 | 司会進行 | ・発表カードとアンケートを配る ・受付が終わった順番にウォーミングアップに入る。 ・前転などの動きは入れない。 |
| | 13：20～13：35 | 3.整列・挨拶（15分） ・プログラム確認 ※水分補給 | 挨拶 | ・整列、挨拶は、無理に全体を揃えない。 ・本時のプログラムの流れの確認。 |
| なか 55分 | 13：35～14：00 | 4.活動Ⅰ 親子はっぴょう会（25分） ・立礼 ・座礼 ・ゆりかごゆらゆら（ゆりかご運動） ・だるまさんころんだかな ・長座から後ろに転がる ※一人で難しいときは、補助をつけて転がる 【休憩】（5分） | | 活動Ⅰ指導 ・体を動かす楽しさを味わう。 ・一人ひとりの挑戦する意欲を大切に、全員が楽しみ達成感を味わえるように応援の声をかける。 ・審査コーナーを5つに分ける。 ・一組ずつ発表。 ・先生方が審査を行う。コミュニケーションをとりながら、良いところは褒め、あと少しのところはアドバイスをする。 ・発表者は、はっぴょうかいカードを持ってコーナーを回り、合格シールをもらう。 |
| | 14：00～14：05 | | | |
| | 14：05～14：30 | 5.活動Ⅱ 親子ねわざ大会（25分） ・ルールについて前時の振り返り。 ・三試合行う。 | | |

| | | | | |
|------------------------|------------------------|--|-----------|---|
| | | <p>・主審、副審で試合を行う。</p> <p><u>一試合目 親が取</u></p> <p>・これまで習った技の中から、自分の得意な技で 20 秒抑え込む。相手は全力で逃げる。</p> <p>[・愛の袈裟固め ・すきすき横四方固めつ ・かんだら離さないで上四方固め]</p> <p><u>二試合目 子が取</u> 受け取り交代。</p> <p><u>三試合目 2 分間</u> 背中合わせで開始ガチンコ勝負</p> <p>6. <u>整理運動</u></p> | | <p>・「参った」があったときは、それ以上攻撃を続けない。</p> <p>・試合会場 1 面を使用。</p> <p>・立礼をして入場。</p> <p>・座礼をして開始。</p> <p>・三試合を行う。</p> <p>・参加者、全員で応援する。</p> |
| お わ り 15 分 | <u>14 : 30~14 : 45</u> | <p>7. <u>修了式(15 分)</u></p> <p>・参加親子に認定書授与式、挨拶 ・挨拶</p> | 挨拶 | <p>・メダルを渡される際は、先生方から親子にメッセージを伝える。</p> |
| | <u>15 : 00</u> | <p>8. 写真撮影 9. アンケート 10. 参加者一斉に退出（見送り） 11. 撤収完了</p> | 見送り 全員 | <p>・指導者は、参加者の帰りを見送る。 ・「頑張ったね」などの声をかけてください。</p> |

※ あくまでも予定です。参加者の様子に合わせて内容、時間を変更しながら進めます。ご了承ください。

※ 柔道場から子どもたちが出ていく場合もあります。子どもたちの居場所が把握できるように、見守りや先生方同士での情報共有もお願いいたします。

親子ねわざ大会

ルールについて全体で確認を行う

- ・ 「参った」の伝え方。
「参った」は相手を2回以上叩く。もしくは、足で2回以上畳を叩く。
「参った」があったときは、それ以上攻撃を続けない。
- ・ 三試合の流れの説明。

一試合目 20秒間 大人（年上のきょうだい）が抑え込む

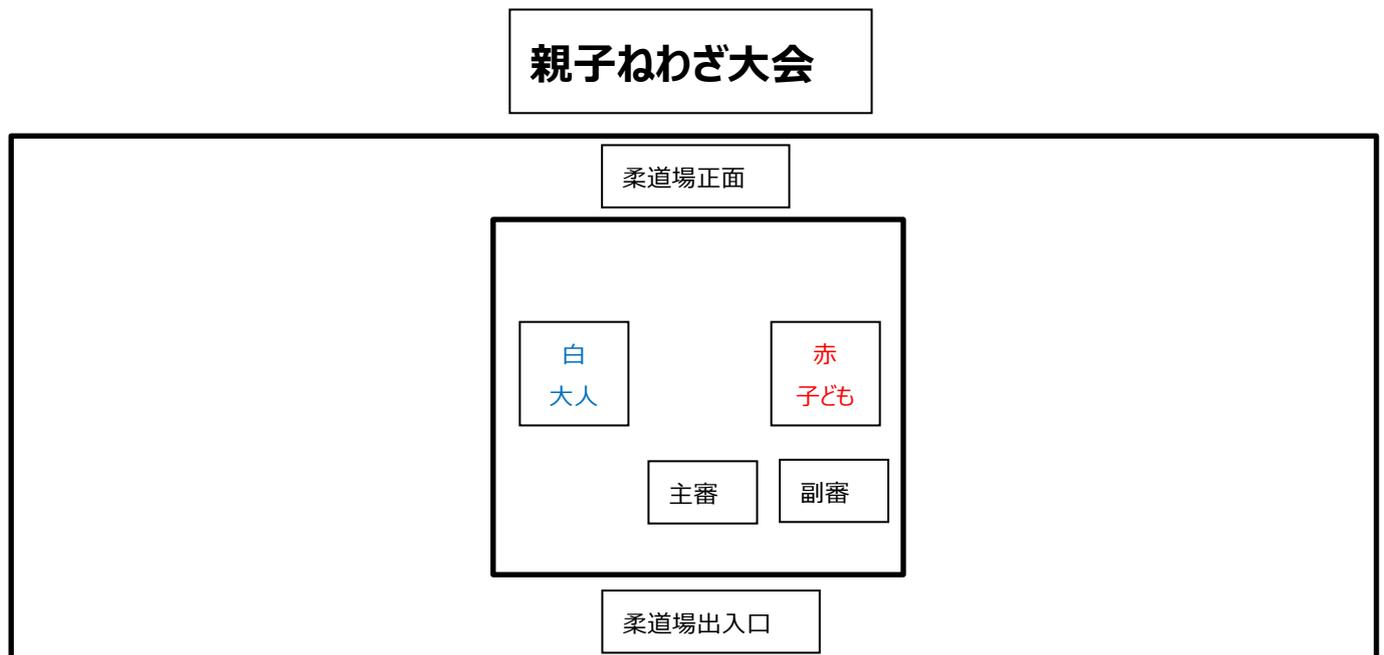
- ・ これまで習った寝業の中から、自分の得意な抑え込み技で20秒抑え込む。
- ・ 受けは逃げる。
- ・ 20秒間抑え込むことが出来たら、「一本」とする。

二試合目 子どもが抑え込む

- ・ 子どもがしっかり抑え込めるように、副審判員の先生がサポートする。

三試合目 2分間

- ・ 背中合わせで開始。
- ・ 20秒間抑え込みで「1本」、もしくは、10秒技あり2つで合わせ1本とする。



- ※ 先生方は、選手に温かい声かけをお願いします。
- ※ 人数が多い場合は会場を増やします。

- ・ 立礼をして入場。
- ・ 座礼
- ・ 試合開始
- ・ 三試合終了後、勝ち負けの判定。
- ・ 座礼
- ・ 下がる

- ・ 試合以外の人たちは応援。
- ・ 試合開始の礼法が出来たら、拍手を送る
- ・ 「一本」に拍手。
- ・ 試合終了、退場ができれば拍手。

親子はっぴよう会

| | |
|-----------|----------------|
| 立礼 | 頭の角度。手の位置。 |
| 座礼 | 手の位置。つま先立てる。 |
| 長座から後ろ受け身 | 頭が畳につかない。5回 |
| だるま転がり | 左右に3回ずつ回れる。 |
| ゆりかご運動 | 膝を抱えて、連続前後に5回。 |

【判定基準】

- 親子で発表してもらいます。
- 出来なくても、出来たところをほめてください。
- 家族で助け合って課題に取り組むことはOKです。
- 審査の先生からアドバイスなどご指導をお願いします。

おやこ
はっぴようかい

☆なまえ _____

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
|  |  |  |  |  |
| 礼法 立礼 | 礼法 座礼 | だるまさん ころんだかな | ゆりかご ゆらゆら | 長座から コロン |
|  |  |  |  |  |