

【参考資料】③安全な転び方～なかよし柔道 礼儀と受け身～ プログラム実践例

| | 概要 | 内容 | ポイント |
|--------|---|---|--|
| 例 1 | <p>対 象：幼児 20 名</p> <p>時 間：40 分</p> <p>場 所：幼稚園お遊戯室</p> <p>指導者：メイン 1 名 補助 1 名 幼稚園教諭 1 名</p> <p>持参物：絵本・柔道衣（着用体験用） 嘉納師範紹介写真・マット</p> | <ol style="list-style-type: none"> ① 礼法の紹介 ② 柔道の歴史紹介 ③ みんなで体操 ④ 絵本の読み聞かせ ⑤ 後方受身の体験 ⑥ 柔道衣着衣体験 ⑦ 礼法 | <ul style="list-style-type: none"> ・限られたマットの中での教室になるため、移動を伴わない後方受身中心に行う。 ・柔道衣着衣体験は好みが分かれるので希望する子どもには積極的に着てもらおうようにする。 |
| 例 2 | <p>対 象：幼児～小学生 15 名</p> <p>時 間：1 時間</p> <p>場 所：柔道場</p> <p>指導者：メイン 1 名、補助 1 名</p> <p>持参物：絵本・柔道衣（着衣体験用） 嘉納師範紹介写真・風船</p> | <ol style="list-style-type: none"> ① 礼法紹介 ② 柔道の歴史紹介 ③ 柔道の本質の紹介 ④ みんなで体操 ⑤ 絵本の読み聞かせ ⑥ 後方受身の体験 ⑦ 前受身の体験 ⑧ 柔道衣の着衣体験 ⑨ 柔道あそびの体験 ⑩ 道具を使用しての全身運動（風船） | <ul style="list-style-type: none"> ・幼年期と小学生が同じメニューを行っても飽きさせない工夫が必要。 ・声掛けに関しては幼児を中心に行うとスムーズに教室を進めることができる。 ・柔道場で行うことで、より安全でたくさんのプログラムを組むことができる。 ・畳のメリットを最大限に活かすことが重要。 |
| 例 3 | <p>対 象：幼児+保護者 10 組</p> <p>時 間：1 時間</p> <p>場 所：柔道場</p> <p>指導者：メイン 1 名 補助 1 名</p> <p>持参物：絵本・柔道衣（着衣体験用） 嘉納師範紹介写真 フラフープ・ボール</p> | <ol style="list-style-type: none"> ① 礼法の紹介 ② 絵本の読み聞かせ ③ みんなで体操 ④ 柔道の本質の紹介 ⑤ 後方受身の体験 ⑥ 前方受身の体験 ⑦ 畳でゴロリン ⑧ 柔道衣で綱引き ⑨ 道具を使用しての全身運動（フラフープ/ボール） ⑩ 礼法 | <ul style="list-style-type: none"> ・保護者も一緒に参加して教室を行うため、子どもには理解が難しい柔道の本質や素晴らしさを得ることも可能。 ・基本的には保護者と子どものスキンシップの時間を多く取り入れるようなプログラムを取り入れるとより満足度の高い教室となる。 ・道具を使用しての全身運動ではボールやフラフープを使い親子でコミュニケーションを図れる場の提供を行う良い機会であるので積極的に取り入れることをお勧めする。 |

(参考文献) 幼児期からのアクティブチャイルドプログラム 公益財団法人日本スポーツ協会

