

ALL JAPAN JUDO FEDERATION



JSPO-ACP@柔道場

2023年度・2024年度 ~指導案~

# 2023 年度・指導案

## 【アイスブレイク】

- ① 帯取り合戦
- ② 体さばきミラー
- ③ 足タッチ:腰切アクション
- ④ 足払的当てゲーム

## 【投 技】

- ① 組み手オニ

## 【固 技】

- ① くつ下、とったぞー
- ② スタンドアップバトル
- ③ 両手を使わず抑えてみよう！

【帯取り合戦】

<p>系統 <input checked="" type="checkbox"/>アイスブレイク <input checked="" type="checkbox"/>投技 <input type="checkbox"/>固技 <input checked="" type="checkbox"/>コーディネーション <input type="checkbox"/>その他(基礎体力等)</p>
<p>運動の概要 2人で素早く帯(紐)を取り合うゲーム</p>
<p>対象 <input checked="" type="checkbox"/>未経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/>未経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/>未経験者/中学生以上 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/中学生以上</p>
<p>柔道への効果 敏捷性や、全身反応の向上につながる。また、一人打ち込みの上達にも効果がある。</p>

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎・2人組になり向かい合って、真ん中に帯(紐)を置く。</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・両者ステップングをして、指導者が「頭！」とコールをすれば自分の頭を触り、「膝！」とコールをすれば自分の膝を触る。「帯！」とコールをしたときは帯(紐)を素早く取る。</li> <li>・素早く帯(紐)を取った方が勝ち。</li> </ul>  <p>◆ 触る場所のコールを、動きや技名に変えて、指示された動きや技の一人打ち込みをするなど。 (例 動き=後ろ受け身 技=背負い投げ)</p> 	<p>※同一線上で正対すると頭をぶつける危険性があるため、帯(紐)は縦に置くか、横に置いた場合はお互いに、一歩右、または左にずれるとよい。</p> <p>♪ 指示を子どもにさせても盛り上がる。</p> <p>※帯(紐)を取る際、頭を下げるとお互いに頭をぶつける恐れがあるため、頭を下げずに膝をまげて帯(紐)を取ることとするなどの注意(ルール)を設ける。</p> <p>例)膝を曲げずに頭を下げて帯(紐)を取った場合は、反則負けとする。</p>

【体さばきミラー】

系統	<input checked="" type="checkbox"/> アイスブレイク	<input checked="" type="checkbox"/> 投技	<input type="checkbox"/> 固技	<input checked="" type="checkbox"/> コーディネーション	<input checked="" type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
運動の概要					
鏡合わせで体さばきをまねるゲーム					
対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上		
	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上		
柔道への効果					
ゲームの中で左右の前さばき、後ろさばきを覚える。反射神経や俊敏性も養うことができる。					

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎レベル1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・畳の線(境目)の前に立って一問あけて向かい合う。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・一方が左右の前さばき・後ろさばきを行い、もう一方は、素早く鏡合わせで体さばきを真似る。(20秒～1分で行う。)</li> </ul>  <p>例)基が左前さばきをすると、ミラーは右前さばきとなる。</p> <p>◆レベル2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ステッピング(小刻みステップ)で行う。</li> </ul> <p>◆レベル3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自護体ステッピングで行うことで、運動強度を上げる。</li> </ul>  <p>★運動の時間や回数を工夫することで運動量を調節する。 ★基が、体さばきを行ったら、正しいミラーの体さばきをするまでステッピングをして待つ。</p>	<p>※お互いや他の組とぶつからないようにスペースに留意する。</p>

【足タッチ:腰切アクション】

系統	<input checked="" type="checkbox"/> アイスブレイク	<input checked="" type="checkbox"/> 投技	<input type="checkbox"/> 固技	<input checked="" type="checkbox"/> コーディネーション	<input checked="" type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
<b>運動の概要</b>					
【足タッチ】2人組で組み合っ、足タッチ(足払)をよけるゲーム					
【腰切アクション】2人組で組み合っ、相手の動きに応じて腰を切るゲーム					
対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上		
	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上		
<b>柔道への効果</b>					
敏捷性や、全身反応のアップにつながる。【足タッチ】は、足払・燕返の導入に効果がある。					
【腰切アクション】は、受(防御)の練習に効果がある。					

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎【足タッチ】</p> <p>2人組で組み合っ、一方が左右ランダムに足裏で相手の足首にタッチする。(足払のように)相手はタッチされないようによける(燕返のように)</p>  <p>★できるだけ足を見ないでおこなう。 ★足裏で低い位置にタッチすることで足払の導入になる。 ★燕返につながるように膝下を後ろに上げてよける。</p> <p>◎【腰切アクション】</p> <p>2人組で組み合っ、取が受の両足の間に、左右どちらかの足をランダムに置く。それに合わせて受は瞬時に腰をぶつけるように体を開き、腰を落とす。(受の体さばきのように)</p>  <p>◆ステッピングを入れる。 ★両方とも時間の目安は1セット 20～40 秒程度。</p>	<p>【足タッチ】</p> <p>※蹴りにならないよう、足首をしっかり返すように指導する。</p> <p>【腰切アクション】</p> <p>※事前に、腰の落とし方(抜重)の指導を行う。</p> <p>♪掛け声などを使うと楽しい雰囲気作れる。</p>

【足払的当てゲーム】

系統	<input type="checkbox"/> アイスブレイク	<input checked="" type="checkbox"/> 投技	<input type="checkbox"/> 固技	<input type="checkbox"/> コーディネーション	<input type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
<b>運動の概要</b>					
足払の要領でボールを的的に当てて移動させ、勝敗を争うゲーム					
対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上		
	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上		
<b>柔道への効果</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・足払をする際の膝や足先の使い方が上達する。</li> <li>・狙ったところへボールを転がすことで、足払の正確性が向上する。</li> </ul>					

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎陣地の中央にダンボール等の的を数個並べる。</p>  <p>・足払の要領でボールを払い、的であるダンボールを相手の陣地に移動させる。相手の陣地にダンボールをより多く、移動させた方の勝ち。</p>  <p>★導入として、足払の動きを使ったパスや送り足払の動きを使ったドリブルなどを取り入れてもよい。</p> <p>★必要に応じて足払の注意事項などを確認する。</p> <p>★左右の足払両方行う。</p> <p>★的をペットボトルにする際は、中に入れる水の量や置き方等で難易度を調整できる。また、使用するボールの大きさを変えることでも難易度を調整できる。</p> <p>◆ボールの代わりにお手玉等を使うと、足払の技能向上につながる。</p> 	<p>※なるべく柔らかいボールを使用する。</p> <p>※動きが交差することが予想されるため、人数や広さに配慮する。</p>

【組み手オニ】

系統	<input type="checkbox"/> アイスブレイク	<input checked="" type="checkbox"/> 投技	<input type="checkbox"/> 固技	<input type="checkbox"/> コーディネーション	<input type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
<b>運動の概要</b>					
追いかけるオニが、襟と袖を持って捕まえるオニごっこ					
対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上		
	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上		
<b>柔道への効果</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・素早く道衣を握る技術を身に付けることができる</li> <li>・組み手の攻防を楽しむことができる</li> <li>・相手との間合いの取り方や組み方などを身に付けることにつながる。</li> </ul>					

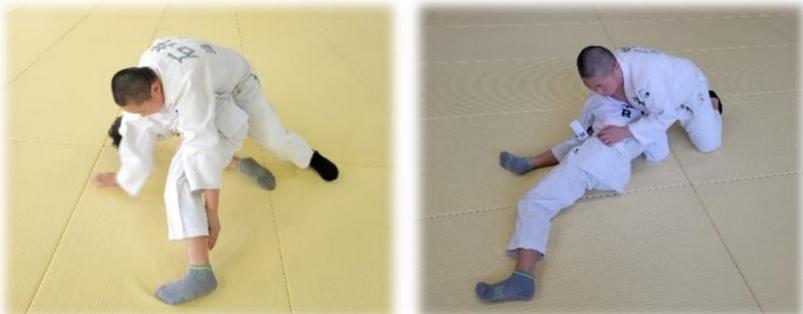
○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎2人組で、オニとエリアを決める。(4畳または6畳) オニは、相手の襟と袖を持ち捕まえる。逃げる方は、捕まらないようにかわしたり、さばいたり、切ったりしながらエリア内を逃げる。</p>  <p>◆オニは、襟と袖を3秒間持ち続けるルールを追加する。 逃げる方は、3秒以内にさばいたり、切ったりしてもよい。</p>  <p>◆グループ内で少人数のオニを決め、エリアを広げる。(試合場内等) オニは相手の襟と袖を持ち、全員捕まえる。捕まった人は、場外に出て応援をする。 制限時間内に全員捕まえることができるかチャレンジする。</p> <p>★逃げる人は、相手に背中を向けて逃げるのではなく、かわしたり、体さばきを使ったりしながら行うことを確認する。</p> <p>★捕まらないようにする行為について、柔道の「指導」となる行為を説明した上でゲームを行う。</p>	<p>※安全に遊ぶことができるように、頭や顔を叩いたりひっかいたりしないように注意をする。また、事前に爪の長さも確認をする。</p> <p>※運動強度が高いため、制限時間やオニの交代、休憩時間などに配慮する。</p> <p>※衝突によるけがを防ぐため、人数に合わせてコートを広さを調整する。</p>

【くつ下、とったぞー】

系統	<input type="checkbox"/> アイスブレイク	<input type="checkbox"/> 投技	<input checked="" type="checkbox"/> 固技	<input type="checkbox"/> コーディネーション	<input type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
<b>運動の概要</b>					
靴下を脱がせあうゲーム					
対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上		
	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上		
<b>柔道への効果</b>					
スピーディーかつ積極的な固技の攻防につながる。また、くつ下を脱がせるだけなのに自然と抑え込みの形になることもある。					

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ☆指導のポイント等	*指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎背中合わせ、または向かい合いあって準備をする。</p>  <p>・合図があったら素早く動き、相手のくつ下を先に脱がせた方が勝ち。</p>  <p>★相手も自分と同じような動きでくつ下を取りにくるので、それをどうかわすか、どうすればより有利になるかを考えながら、瞬時に判断することが大切である。</p> <p>★うまく後ろに回り込むことがポイントとなる。</p> 	<p>・くつ下の長さは、自由。くるぶし丈であれば変えられないが、ハイソックスなら、難易度をあげるために長くして行っても良い。</p> <p>・立ち上がるのは禁止。膝立ち、寝姿勢で行うこと。</p>

【スタンドアップバトル】

系統	アイスブレイク	<input type="checkbox"/> 投技	<input checked="" type="checkbox"/> 固技	<input type="checkbox"/> コーディネーション	<input type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
<b>運動の概要</b>					
起き上がるのを阻止するゲーム					
<b>対象</b>					
<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年		<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年		<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上	
<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年		<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年		<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上	
<b>柔道への効果</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・寝姿勢から立ち上がろうとする相手のバランスを崩す技能が身につく。</li> <li>・受は方向を工夫することで、寝姿勢から逃れて、相手の上につく技能が身に付く。</li> </ul>					

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎・2人組になり、受は四つん這い、取は受の上から覆い被さる。</p>  <p>・受は合図があったら起き上がろうとし、取はそれを阻止する。</p>  <p>★始める位置は、取(上に乗っている方)が決める。          ★受は、どこから起き上がれば逃れられるかを判断する。          ★取は、どこを抑えれば起き上がられないか考える。また、受の動きに合わせて、前に崩すような動き(バランスを崩させる)が出てきても良い。</p>  <p>◆取は、固技の返し等を使ってもよい。          ◆「抑え込んでよい」「受は反撃をしてもよい」等、条件を増やし、自由練習まで自然に入る流れを作る。</p>	<p>※受は無理に起き上がろうとして、腰などを痛めないよう注意する。          ※取は無理に体重をかけすぎたり、怪我をさせたりしないように注意する。</p> <p>※取が受のバランスを前方向に崩す際、頭が入ってしまい首を痛める危険性もあるため、受に頭を下げすぎないように注意する。          (起き上がるゲームだが、取の反応が速い場合に起こる)</p>

【両手を使わず抑えてみよう！】

<p>系統 <input type="checkbox"/>アイスブレイク <input type="checkbox"/>投技 <input checked="" type="checkbox"/>固技 <input checked="" type="checkbox"/>コーディネーション <input type="checkbox"/>その他(基礎体力等)</p>
<p><b>運動の概要</b> 受取、両手を使わず抑えたり、逃げたりするゲーム</p>
<p>対象 <input type="checkbox"/>未経験者/幼児～小学校低学年 <input type="checkbox"/>未経験者/小学校中学年～高学年 <input type="checkbox"/>未経験者/中学生以上 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/中学生以上</p>
<p><b>柔道への効果</b> 取は、抑え込んだ時、どこに体重をのせたら良いかをゲームの中から理解できるようになる。 受は、正確なエビ運動や体幹をどの様に使ったら抑え込みから逃れることができるかをゲームの中から体現できる。</p>

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎レベル1</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受は仰向けになり、帯の中に両手を入れる。</li> <li>・取は横四方固の形で、相手の胸の上に覆いかぶさり、帯の中に両手を入れる。</li> </ul>  <p>◎基本ルール</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・20秒間で、受が仰向けからうつ伏せになったら受の勝ち。</li> <li>・20秒間で、受がうつ伏せから変化できなければ取の勝ち。</li> <li>・受取交代をし、勝星の多い方が勝者となる。</li> <li>・相手を変えて、20秒(裏表)×3s程度行う。</li> </ul> <p>★胸の上ではなく、お腹の上で抑えないよう指導する。</p> <p>◆レベル2</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受は、逃れる時に両手を使っても良い。</li> <li>・取は、レベル1の時より、やや相手の顔に近い肩越しから肺の上辺りを抑えるよう、抑える位置を変えてみる。</li> </ul> <p>★受の両手は、どのように使えば相手と自分の間に隙間を作ることができるのかを考えさせる。</p> <p>◆レベル3</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受はレベル2と同じ条件で逃れる。</li> <li>・取は両手にお手玉を握り、柔道衣を握らずに、肘から上の部分と、体幹、脚を使って逃がさないように抑える。</li> </ul> <p>★取は脇をしめることで、抑える時の力の加え方を身につけることができる。</p>	<p>※取と受の顔や頭が当たらないように注意を促す。</p> <p>※できるだけ、同じぐらいの体重の選手と行う。体重差がある場合には、「両手を使ってはいけない」や「片手」「脚」も使ってはいけないなど、条件をつける。</p> <p>例)相手の喉仏辺りを、下から押し上げて隙間をつくる。もう片方は、動かない骨である股関節部分を押し、エビ運動をするなど。</p>

# 2024 年度・指導案

## 【アイスブレイク】

- ① 帯取り合戦
- ② 足タッチ:腰切アクション → 手タッチ・足タッチ
- ③ シャトルランキャッチ
- ④ くるくるパス

## 【投 技】

- ① グー・チョキチャレンジ
- ② しっぽとり～サークル Ver.～
- ③ 払って 止めて ジャンケンポン
- ④ へそタッチ・エリアじゅうどう
- ⑤ 足払 de ドッジボール

## 【固 技】

- ① ひとりじめ
- ② 頭にタッチ
- ③ エビ de 引っぱり相撲

【帯取り合戦】

<p>系統 <input checked="" type="checkbox"/>アイスブレイク <input checked="" type="checkbox"/>投技 <input type="checkbox"/>固技 <input checked="" type="checkbox"/>コーディネーション <input type="checkbox"/>その他(基礎体力等)</p>
<p>運動の概要 2人で素早く帯(紐)を取り合うゲーム</p>
<p>対象 <input checked="" type="checkbox"/>未経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/>未経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/>未経験者/中学生以上 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/中学生以上</p>
<p>柔道への効果 敏捷性や、全身反応の向上につながる。また、一人打ち込みの上達にも効果がある。</p>

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎・2人組になり向かい合って、真ん中に帯(紐)を置く。</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・両者ステップングをして、指導者が「頭！」とコールをすれば自分の頭を触り、「膝！」とコールをすれば自分の膝を触る。「帯！」とコールをしたときは帯(紐)を素早く取る。</li> <li>・素早く帯(紐)を取った方が勝ち。</li> </ul>  <p>◆ 触る場所のコールを、動きや技名に変えて、指示された動きや技の一人打ち込みをするなど。 (例 動き=後ろ受け身 技=背負い投げ)</p> 	<p>※同一線上で正対すると頭をぶつける危険性があるため、帯(紐)は縦に置くか、横に置いた場合はお互いに、一歩右、または左にずれるとよい。</p> <p>♪ 指示を子どもにさせても盛り上がる。</p> <p>※帯(紐)を取る際、頭を下げるとお互いに頭をぶつける恐れがあるため、頭を下げずに膝をまげて帯(紐)を取ることとするなどの注意(ルール)を設ける。</p> <p>例)膝を曲げずに頭を下げて帯(紐)を取った場合は、反則負けとする。</p>

【足タッチ:腰切アクション】

<b>系統</b> <input checked="" type="checkbox"/> アイスブレイク <input checked="" type="checkbox"/> 投技 <input type="checkbox"/> 固技 <input checked="" type="checkbox"/> コーディネーション <input checked="" type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
<b>運動の概要</b> 【足タッチ】2人組で組み合って、足タッチ(足払)をよけるゲーム 【腰切アクション】2人組で組み合って、相手の動きに応じて腰を切るゲーム
<b>対象</b> <input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上 <input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上
<b>柔道への効果</b> 敏捷性や、全身反応のアップにつながる。【足タッチ】は、足払・燕返の導入に効果がある。 【腰切アクション】は、受(防御)の練習に効果がある。

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎【足タッチ】</p> <p>2人組で組み合って、一方が左右ランダムに足裏で相手の足首に足払のようにタッチをする。相手はタッチをされないように燕返のようによける。</p>  <p>★できるだけ足を見ないで行う。            ★足裏で低い位置にタッチをすることで足払の導入になる。            ★燕返につながるように膝下を後ろに上げてよける。</p> <p>◎【腰切アクション】</p> <p>2人組で組み合って、取が受の両足の間に、左右どちらかの足をランダムに置く。それに合わせて受は瞬時に腰をぶつけるように体を開き、腰を落とす。(受の体さばきのように)</p>  <p>◆ステッピングを入れる。            ★両方とも時間の目安は1セット 20～40秒程度。</p>	<p>【足タッチ】</p> <p>※蹴りにならないよう、足首をしっかりと返すように指導する。</p> <p>【腰切アクション】</p> <p>※事前に、腰の落とし方(抜重)の指導を行う。</p> <p>♪掛け声などを使うと楽しい雰囲気を作れる。</p>

【手タッチ・足タッチ】

系統	<input checked="" type="checkbox"/> アイスブレイク	<input checked="" type="checkbox"/> 投技	<input type="checkbox"/> 固技	<input checked="" type="checkbox"/> コーディネーション	<input checked="" type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
<b>運動の概要</b>					
相手の動きに合わせて手や足にタッチをするゲーム					
対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上		
	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上		
<b>柔道への効果</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・相手の手足を見ずに相手の動作に反応することができる。(柔道時の良い姿勢(自然体)の養成)</li> <li>・敏捷性や全身反応時間が向上する。</li> </ul>					

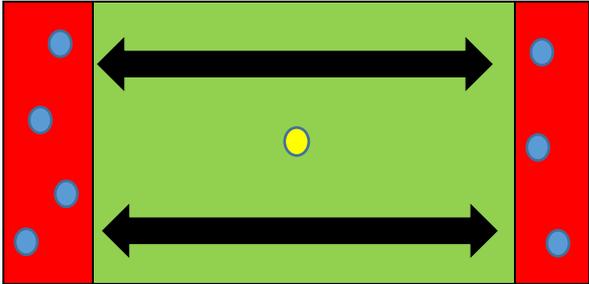
○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎2人組で向かい合い、ステッピングをする。取が右手をあげたら、受は左手でタッチをし、取が左足をあげたら、右足でタッチをするなど、鏡合わせの手足でタッチをする。</p>  <p>◆取の足に対して、受が対角線の手足でタッチをするとより幅が広がる。</p> <p>◆取があげた手の袖を、受が素早く両手で絞る。</p>  <p>◆取の足をあげる動作を足払に変更し、受がそれを燕返する。</p>  <p>★相手の喉元から胸辺りから視線を外さずに行う。</p> <p>★1セット20～40秒程度で体力などに合わせて調整をするとよい。</p>	<p>※足タッチや足払が蹴りにならないように十分に指導する。</p> <p>♪掛け声などをかけさせて楽しい雰囲気を作る。</p>

【シャトルランキャッチ】

<p>系統 <input checked="" type="checkbox"/>アイスブレイク <input type="checkbox"/>投技 <input type="checkbox"/>固技 <input type="checkbox"/>コーディネーション <input checked="" type="checkbox"/>その他(基礎体力等)</p>
<p><b>運動の概要</b> オニの間をすり抜けながら走って往復するゲーム</p>
<p><b>対象</b> <input checked="" type="checkbox"/>未経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/>未経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/>未経験者/中学生以上 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/中学生以上</p>
<p><b>柔道への効果</b> ・すり足の動きが向上する。 ・アジリティが向上する。</p>

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎・オニは真ん中に立つ。 ・逃げる方は「始め」の合図で、反対側の安全地帯(赤)へ逃げ、タッチされたらオニになる。(オニが増えていく。)</p>     <p>★移動をすり足やサイドステップすることで、より柔道技能の向上が期待できる。</p> <p>◆人数や広さに応じてルールを変えたり、チーム戦にしたりする。チーム戦では、タッチされたら抜けていき、その人数分だけ、敵チームからオニとして加わる。</p>	<p>※次の合図があるまで、自由に往復しないようにする。</p> <p>※何往復するかは、状況によって決める。</p> <p>※チーム戦にする場合、オニは赤紐を付けるなど目印があると分かりやすい。</p> 

【くるくるパス】

<p>系統 <input checked="" type="checkbox"/>アイスブレイク <input type="checkbox"/>投技 <input checked="" type="checkbox"/>固技 <input checked="" type="checkbox"/>コーディネーション <input checked="" type="checkbox"/>その他(基礎体力等)</p>
<p><b>運動の概要</b> 足底部でボールを挟んでパスをするゲーム</p>
<p><b>対象</b> <input checked="" type="checkbox"/>未経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/>未経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/>未経験者/中学生以上 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/>経験者/中学生以上</p>
<p><b>柔道への効果</b> ・足底部や足指の操作性が向上する。 ・股関節や腰部・背部の柔軟性が向上する。</p>

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎数人で輪になり座り、ボールを足底部で挟み、左右に座っている人にパスをする。</p>  <p>◆縦や横に並んで行う。</p> <p>①縦バージョン (180度回転して後の人に渡す)      ②横バージョン (90度回転して横の人に渡す)</p>  <p>◆縦一列に並び、ボールを足底部で挟み、後ろに振り返りながら次の人にパスをする。</p>  <p>◆素材や大きさ、回転を変えて難易度を調整したり、ボールの数を増したりしてもよい。 ◆ボール以外の物を使ってもよい。</p> <p>★どの部分で挟むと上手くパスできるか足底部や足指の使い方を意識させる。</p>	<p>※体の大きさや脚の長さに応じて、スムーズにパスができる距離を確保する。</p> <p>♪リレー方式で行い、途中で落としたり、そこから再スタートにすると丁寧に運ぶようになるし、より盛り上がる。</p>

【グー・チョキチャレンジ】

系統	<input checked="" type="checkbox"/> アイスブレイク	<input checked="" type="checkbox"/> 投技	<input type="checkbox"/> 固技	<input checked="" type="checkbox"/> コーディネーション	<input checked="" type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
運動の概要					
足の指を使った宅配便ゲーム					
対象	<input type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上		
	<input type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上		
柔道への効果					
・足趾機能の改善・足底の安定化を養い、軸足の強化につながる。					

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎・3～5人グループを2チーム以上作り、人数分の赤紐を各グループのスタートラインに準備し、グループで縦に並ぶ。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>・足の指で赤紐をしっかりとつかむ。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <p>グーでつかむ</p> <p>チョキでつかむ</p> </div> <p>STEP1: スタートの合図で、1人目が赤紐を足の指でつかみケンケンで、1枚目の畳の継ぎ目に置き、スタートラインに走って戻る。1人目の子が戻ってきたら、2人目とタッチで交代する。2人目以降も同じようにし、はやく赤紐を置いたチームの勝ち。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>STEP2: ①で置いてきた赤紐を同じ方法で回収する。 STEP3: 置いてから取りに行くまでを競う。</p> <p>◆戻りもケンケンで行わせると、より運動強度が高まる。</p>	<p>※足がつかないように(足グー・チョキ・パー運動や足首回し(左右)等の準備体操を十分に行う。</p> <p>♪「誰がどこに置くか」や「一方方向にしよう」などチームで作戦を考えさせるのもおもしろい。</p> <p>※タッチの時に仲間とぶつからないように注意する。</p>

【しっぽとり～サークル Ver.～】

<b>系統</b> <input checked="" type="checkbox"/> アイスブレイク <input checked="" type="checkbox"/> 投技 <input type="checkbox"/> 固技 <input type="checkbox"/> コーディネーション <input checked="" type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
<b>運動の概要</b> 円になってしっぽとり
<b>対象</b> <input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上 <input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上
<b>柔道への効果</b> 帯や袖、襟を握ることで柔道衣を握る力や、動きの中で敏捷性を高めることができる。

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎・4人～6人程度のグループになり、オニを1人決める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・オニ以外で円になり手をつなぎ、うち1人はしっぽをつける。</li> <li>・オニは合図と共にしっぽを取りに行く。しっぽを取ったらオニの勝ち。</li> </ul> <p>◆袖や襟を握るようにすると、柔道衣を握る力や技能の向上につながる。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>袖を持ち合う</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>襟を持ち合う</p> </div> </div> <p>◆しっぽがない場合は、背中にタッチをする。</p> <p>◆袖を持ち合うバージョンで、人数を増やし、オニはターゲットを決めてタッチをする。その際、腕の下ぐりはOKとする。自護体につながったり、瞬時に判断したりすることができる。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>★運動強度が高いため、1ゲームは10秒～15秒で行うとよい。</p>	<p>※激しい展開になりやすいため、ぶつからないよう、他のチームとの間隔を十分に取る。また、円の中心を決めておくことで縦横無尽に円が移動することがなくなる。</p> <p>※1チームの人数が多すぎると、円が大きくなり、しっぽを取りづらくなるので、人数を増やしすぎないようにするか、しっぽをつける人数を増やす。</p>

【払って 止めて ジャンケンポン】

系統	<input checked="" type="checkbox"/> アイスブレイク	<input checked="" type="checkbox"/> 投技	<input type="checkbox"/> 固技	<input checked="" type="checkbox"/> コーディネーション	<input checked="" type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
<b>運動の概要</b>					
ジャンケンをして、足や手で素早くタオルを奪うゲーム					
<b>対象</b>					
<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上 <input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上					
<b>柔道への効果</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・状況判断能力が鍛えられ、素早い反応能力が高まる。</li> <li>・素早い足の払い方や刈り方が身につく。</li> </ul>					

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ☆指導のポイント等	*指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎・2人組で横に置いたタオルを挟んで向かい合いジャンケンをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・勝った方は、素早くタオルを足で横に払う。</li> <li>・負けた方は、とられないように足で押さえて止める。</li> <li>・タオルをとった時のみ、1ポイント。</li> </ul>  <p>◆タオルの方向を縦にして行い、ジャンケンで勝ったら、小内刈りの要領で引き寄せる。負けた方は足で止める。</p>  <p>◆2人組で向かい合って、タオルを手の平に乗せる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ジャンケンで勝ったら引く、負けたら握る。</li> </ul>  <p>★足を素早く動かすかがポイント。素早く足を払ったり、刈ったりすることで、足技のスピードが上がる。</p>	<p>※タオルを横に置く場合は、足と足がぶつからないように対角線上で向かい合う。</p> <p>※どちらの足も使えるようになる方が良いので、右組、左組に固定をせずに行う。しかし、利き足等があるため、片方が不利にならないように横に並ぶ方法もある。</p>  <p>※握る手は、右手同士・左手同士・左右クロス等変えて行う。</p> <p>♪ジャンケンで勝ったら握る等にしてもおもしろい。</p>

【へそマッチ・エリアじゅうどう】

系統	<input type="checkbox"/> アイスブレイク	<input checked="" type="checkbox"/> 投技	<input type="checkbox"/> 固技	<input checked="" type="checkbox"/> コーディネーション	<input type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
<b>運動の概要</b>					
相手を転がしたり、エリアから出したりするゲーム					
対象	<input type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年	<input type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年	<input type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上		
	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上		
<b>柔道への効果</b>					
<ul style="list-style-type: none"> <li>・体幹、下半身の強化につながる。(強い自然体を作る。)</li> <li>・俊敏性とバランス感覚、体捌きの向上及び崩しのポイントを理解し、崩し方の習得につながる。</li> </ul>					

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎【へそマッチ】</p> <p>2人組になり、4畳または6畳などエリアを決める。両手を合わせて向かい合い、取の動きに合わせて、受はお互いのへそ同士が向かい合うように動く。慣れてきたら組み合って行う。</p>  <p>◎【エリアじゅうどう】</p> <p>2人組になり、4畳または6畳などエリアを決める。両者組合い、ステッピングを行う。指導者の掛け声「押す！」で押し合い、「引く！」で引き合い、「振り回す！」で相手を振り回し、転がすか、エリアから出したら勝ち。</p> <p>①組み合ってステッピング    ②押し合う    ③引き合う</p>  <p>④振り回す    ⑤-1 エリア外にでたので決着    ⑤-2 膝をついたので決着</p>  <p>◆指導者の掛け声「ミックス！」で押す・引く・振り回す、を自由に行い相手を転がしたり、エリアから出したりする。</p> <p>★相手と前捌き・後ろ捌き・体を入れ替えるなどの体捌きを指導することでより効果的な運動となる。</p> <p>★1セット30秒～1分程度で行う。</p> <p>★ステッピングはやや膝を曲げて行い、体軸を意識して姿勢よく行う。</p>	<p>♪相手の正面を捉えるところからスタート。</p> <p>※安全に遊ぶことができるように、受身がある程度できる事が好ましい。</p> <p>※衝突による怪我を防ぐため、人数や体格に合わせてエリアの広さを調整する。</p> <p>※動きが変化する瞬間に相手が崩れやすくなる事が感じ取れると崩しの理解が増す。</p>

### 【足払 de ドッジボール】

<b>系統</b> <input checked="" type="checkbox"/> アイスブレイク <input checked="" type="checkbox"/> 投技 <input type="checkbox"/> 固技 <input type="checkbox"/> コーディネーション <input checked="" type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
<b>運動の概要</b> ムカデの最後尾の人に、ボールを足で払って当てるゲーム
<b>対象</b> <input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上 <input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年 <input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年 <input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上
<b>柔道への効果</b> ボールを足で払うことで、足技の技術が向上する。

#### ○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎・4～5人の2チームを作る。一方のチームは、試合場の中に入り、ムカデの形を作る。</p> <p>・もう一方のチームは、ドッジボールの要領で、試合場外から最後尾にいる人をねらって、ボールを足で払い当てる。</p> <p>・最後尾の人に当てれば、足払チームの勝ち。</p> <p>・逃げ切れればムカデチームの勝ち。</p>  <p>★1ゲームを30秒～1分程度。(裏表で行う。)</p> <p>◆お手玉で行うとより、足払いの払いが上達する。</p> <p>◆ボールの個数を調整する。</p> <p>◆使用する足を制限する。</p> <p>★足払いで行う前に、実際にボールを投げて実施することでゲームの全体像を理解しやすくなる。</p> 	<p>※顔などの危険な場所をねらわないように確認する。</p> <p>※コート of 広さを調整したり、各グループ(ムカデチーム・足払チーム)の人数を増やしたりして難易度を調整する。</p>

【ひとりじめ】

系統	<input checked="" type="checkbox"/> アイスブレイク	<input type="checkbox"/> 投技	<input checked="" type="checkbox"/> 固技	<input type="checkbox"/> コーディネーション	<input checked="" type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
運動の概要					
畳の目を取り合うゲーム					
対象	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上		
	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上		
柔道への効果					
寝技における崩しにつながったり、状況にあった寝技の返し方につながったりする。					

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎・3～5人組になり、そのうちの1人がお腹の下に決めた畳の継ぎ目がくるように、うつ伏せになる。</p>   <p>・合図で畳の目を取り合う。</p>   <p>・終了のブザー時に、畳の継ぎ目の上にいた人の勝ち。 ・1回30秒～1分くらいで行うとよい。</p> <p>◆寝技の返し方で返すとより、寝技に近い形になる。</p>   	<p>※激しい動きになるため、ぶつからないように他のチームと十分に間隔をとる。</p> <p>※うつ伏せになっている子の体の下に、頭から潜ろうとする子もいるため、上に飛び乗らないように注意し、頸に気をつけさせる。</p> 

【頭にタッチ】

系統	<input type="checkbox"/> アイスブレイク	<input type="checkbox"/> 投技	<input checked="" type="checkbox"/> 固技	<input type="checkbox"/> コーディネーション	<input type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
<b>運動の概要</b>					
引き込みの形になっている方の頭にタッチをするゲーム					
対象	<input type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年	<input type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年	<input type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上		
	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上		
<b>柔道への効果</b>					
寝技において、下からの引き込み時の足の使い方が、上手くなる。					

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎一方が下からの引き込みのかたちになり、もう一方は、脚の方から、相手の頭にタッチできるように動く。仰向け側は頭にタッチされないように、脚を使い阻止する。</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>・10～20 秒程度で行う。</li> <li>・タッチする方は素早く動き、頭にタッチしたら勝ち。</li> <li>・仰向け側はタッチされなかったら勝ち。</li> </ul>  <ul style="list-style-type: none"> <li>★仰向け側は、素早く動き、脚が使えるように頭や背中を浮かせた状態で行う。</li> <li>★体重移動や方向転換時には、肘を上手く使えるようになると寝技の技能の向上が期待できる。</li> <li>★仰向け側は、相手の膝の裏に自分の足の甲を引っかけておくことで、引き込み時の足の使い方が上手くなる。(膝を伸ばしたときに離れてしまわないように注意)</li> </ul>	<p>※攻める側は、ジャンプしてとび越えないように声をかける。</p> <p>※仰向け側は、脚を使って阻止するのはいいが、蹴ってしまわないように注意する。</p> <p>♪1分間に 3～5回タッチする等の条件をつけたり、受け取り交代したりする。</p>

【エビ de 引っぱり相撲】

系統	<input checked="" type="checkbox"/> アイスブレイク	<input type="checkbox"/> 投技	<input checked="" type="checkbox"/> 固技	<input type="checkbox"/> コーディネーション	<input checked="" type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
運動の概要					
エビの動作で帯を引っぱり合うゲーム					
対象	<input type="checkbox"/> 未経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 未経験者/中学生以上		
	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/幼児～小学校低学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/小学校中学年～高学年	<input checked="" type="checkbox"/> 経験者/中学生以上		
柔道への効果					
エビ等を用いることで寝技の基本動作の習得や基礎体力の向上を図ることができる。					

○指導の詳細

◎運動の方法(ルール) ◆アレンジ ★指導のポイント等	※指導上の留意点(安全対策等)
<p>◎・2人組になり、帯の端を両者の前帯にしっかり巻きつけ、向かい合って座る。</p>  <p>・合図と同時にエビで引っぱりあい、決められたエリアまで相手を引っぱった方が勝ち。</p>  <p>◆2人組で綱引きの要領で行うと盛り上がる。</p>  <p>★エビを用いて行うことで、寝技の基礎練習を楽しみながら行うことができる。また、未経験者であっても帯を引っ張ることで握力強化や足腰も鍛えることができる。</p>	<p>※しっかり巻きつけないと強い力が加わると外れてしまう。また、十分な長さのものを使用する。</p> <p>※立ち上がることは禁止。</p> <p>♪1チーム3～5人の団体戦にして順番を決めて行うのも盛り上がる。</p>