



ALL JAPAN JUDO FEDERATION

JSPO-ACP@柔道場 指導案

2026.2.7 KODOKAN

JSPO-ACP@柔道場プログラム

【アイスブレイク】

- ① 帯取り合戦
- ② しっぽとり ~犬 Ver.~【新】
- ③ 受け身でドンじゃんけん【新】

【投 技】

- ① ねことねずみ~投技 Ver.~【新】
- ② しっぽとり~サークル Ver.~

【固 技】

- ① ウミガメの友情
- ② ねことねずみ~固技 Ver.~【新】
- ③ スタンドアアップバトル

【帯取り合戦】

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)
運動の概要					
2人で素早く帯(紐)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					
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。					

○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"> ・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。 ・素早く帯(紐)を取った方が勝ち。  <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>

【受け身でドンじゃんけん】

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)
運動の概要					
受け身の動作を入れたドンじゃんけん					
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					
遊びながら安全に転がる動作や受け身を習得することができる。					

○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チームに分かれて、縦に1列に向かい合って並ぶ。</p>  <p>・先頭同士がひよこの姿勢で進み、相手と近づいたら低い姿勢のまま、手押し相撲をする。</p>  <p>・両者後ろ受け身をし、起き上がりじゃんけんをし、勝者は前に進む。</p>  <p>・敗者は次の走者と交代し、自分の列の1番後ろに並ぶ。先に相手の陣地にたどり着いたチームが勝ち。</p>  <p>◆対象に合わせて、ゆりかごの動きに変えてもよい。また、手押し相撲の姿勢をしゃがむ、中腰など、レベルに合わせて変えてもよい。</p> <p>◆前受け身バージョン 相手と近づいたら背中合わせの状態になり、お尻相撲で前受け身をする。</p>	<p>※受け身や転がる際にぶつからないように、隣の列との間隔を十分に確保する。</p> <p>※チームの先頭に目印を用意する。</p> <p>※後ろ受け身やゆりかごをする際に、顎を引くことや体を丸めること、手や肘をつかないことを身に付けることができるように声掛けをする。</p>

【ねことねずみ～投技 Ver.～】

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)
運動の概要					
ねことねずみの投技バージョンのゲーム					
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		
柔道への効果					
<ul style="list-style-type: none"> ・より速い前後の足払い、体捌きや足捌き等の動きが身に付く。 ・より速い組み手ができるようになる。 					

○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>◎・2人組になり中央のラインをはさんで、向かい合って立つ。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・リーダーが、「ね、ね、ね、ねこ！」と声をかけたら、ねこは足払いをしながら前進し、ねずみはタッチされないように足払いをしながら後方のラインまで逃げる。 ・ねこはねずみにタッチをしたら勝ち、ねずみはねこのタッチから逃れたら勝ち。  <p>◆「ね、ね、ね、ねずみ！」と声をかけたら、ねずみは素早くねこと組んで技をかけ、ねこは投げられないように体捌きをする。</p>  <p>◆「ね、ね、ね、ねこ！」と声をかけたら、ねこは素早く組んで足払いをかけ、ねずみはそれに応じてつばめ返しをする。</p> 	<p>※足払いの足はしっかり返すようにさせる。</p> <p>♪リーダーは「ね、ね、ね、ねんど」などねことねずみ以外の指示を出すと盛り上がる。</p> <p>※すばやい動きが予想されるため、初心者や受け身が未熟な生徒に配慮する。</p> <p>※衝突によるけがを防ぐため、広さに合わせて人数を調整する。</p>

【しっぽとり～サークル Ver.～】

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 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 円になってしっぽとり
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 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"> ・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。 ・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。 <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、腕の下くぐりは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、人数は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>

【ウミガメの友情】

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 checked="" type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
運動の概要					
悪のウラシマ役が、2匹のウミガメの友情の握手を妨害するゲーム					
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		
柔道への効果					
体幹・四肢の強化、固技の攻撃防御					

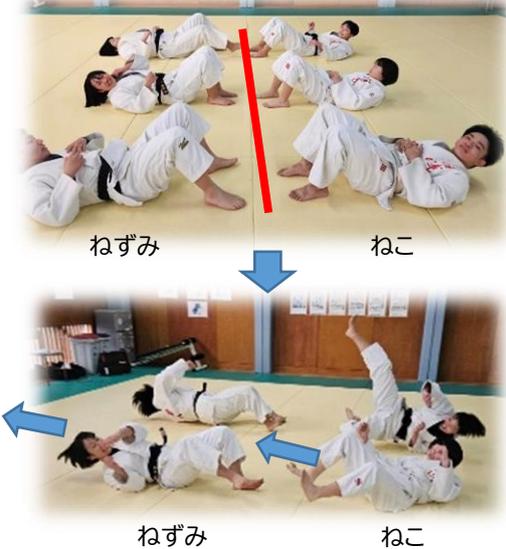
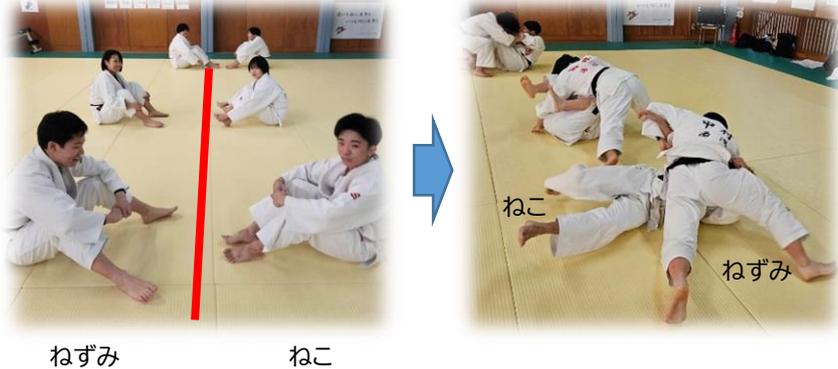
○指導の詳細

◎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人組になりウミガメ役と悪のウラシマ役を決め、ウミガメ役は四つん這いになり、その背部に悪のウラシマ役が乗る。</p>  <p>・ウミガメ役は、3～4間離れた位置から前進し、向かい合ったウミガメ役同志が握手できれば、友情成立とし、ウミガメチームの勝ちとする。</p>  <p>・悪のウラシマ役は、ウミガメ役の友情成立を阻止するため、負荷をかけたり、固技で返したり、抑え込んだりし、友情成立を阻止できたら、悪のウラシマ役の勝ちとする。</p>   <p>・時間は、30秒～40秒程度で行う。</p>	<p>※ウミガメ役は、四つん這いもしくは、両肘・両ひざの4点ポジションは認めるが、肘や膝を伸ばすとケガのリスクがあるので伸ばしたり、立ち上がろうとしたりしないよう注意する。</p>  <p>↑OK!</p>  <p>↑危険!</p> <p>※ウミガメ役と、悪のウラシマ役で体格差が大きにならないように注意する。</p> 

【ねことねずみ～固技 Ver.～】

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 checked="" type="checkbox"/> その他(基礎体力等)
運動の概要					
ねことねずみの固技バージョンのゲーム					
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		
柔道への効果					
<ul style="list-style-type: none"> ・固技の補強運動が身に付く。 ・より素早い固技の攻防ができるようになる。 					

○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>◎・2人組になり中央のラインをはさんで、仰向けで向かい合って膝を立てる。</p> <p>・リーダーが、「ね、ね、ね、ねこ！」と声をかけたら、ねこは 逆エビ、ねずみはエビの動きをして進み、ねこはねずみにタッチしたら勝ち、ねずみはねこのタッチから逃れられたら勝ち。</p>  <p>◆ラインをはさみ体育座りの状態で向かい合い、リーダーが、「ね、ね、ね、ねずみ！」と声をかけたら、ねずみは素早く固技の攻撃をしかけ、ねこはねずみの攻撃に応じる。このとき、ねこはうつ伏せにならないで対応させる。抑えたらねずみの勝ち、逃れたらねこの勝ち。</p> 	<p>♪リーダーは「ね、ね、ね、ねんど」などねことねずみ以外の指示を出すと盛り上がる。</p> <p>※隣のチームとの間隔をしっかりと確保する。</p>

【スタンドアップバトル】

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)
運動の概要 起き上がるのを阻止するゲーム
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
柔道への効果 ・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。 ・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。

○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。 ◆「抑え込んでもよい」「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>