

保健体育科学学習指導案

日 時 平成18年11月17日(金) 5校時
学 級 2年1・2組男女 男子16名、女子16名計32名
場 所 柔道場 指 導 者 都丸 勉

I 単元名 武 道 (柔 道)

II 単元の考察

1 生徒の実態について

生徒は、中学校で柔道学習を初めて経験している。第1学年において、柔道と剣道を必修で8時間ずつ学習している。礼儀作法や柔道の基本動作(姿勢・組み方・身体動作、体さばき、受け身)と対人的技能(投げ技、固め技)を学習している。さらに、1年生のまとめとして武道大会も経験している。

このような柔道学習をしてきた生徒は、基本動作や礼法を身に付けてはいる。昨年の柔道学習に関しては、12名が「とても楽しかった」、12名が「楽しかった」、8名が「普通」という感想をもっている。ほとんどの生徒は柔道学習への意欲をもって取り組んでいる。特に、男女共、投げ技の学習に対する意欲が高い。さらに女子は示範の分かりやすさや、試合の経験が楽しかったとあげている。安全に関しては投げる技の状況判断や爪の点検、道場を清潔に保つことに意識している生徒が多い。また、「普通」と答えた生徒は投げられたときの痛さや怪我をすることに恐怖感を抱いている場合が多い。さらに、数名の生徒は体力や技術面でやや劣るため、消極的な取り組みが見られる面もみられる。しかし、ほとんどの生徒は第2学年においては自ら柔道を選択しているため、柔道学習に対して意欲的な生徒である。

友達同士で「アドバイスし合えた」生徒は6名である。その内容は、柔道着の着方で縦結びになってしまう者や、受け身で手の着き方に困っている者、抑え技の入り方と固める部位について、また、体さばきの足の踏み出し方などについてである。また、自己課題を設定することについては、半数は具体的な内容になっている。また、友達同士での良い点や練習が必要な点を指摘し合いながら学びあう経験は少ないが徐々に増えていた。さらに、授業の後半では、柔道部員や教師に疑問点を問いかけてくる生徒が増えた。

技能面では、基本動作の礼法・受け身、対人動作の投げ技・固め技に関しては良くできている。投げ技では、ほとんどの生徒が手や足をかけて相手を倒そうとしている。そのため体さばきや崩しが十分で、タイミング良く一本を取ることができる生徒は少数いる。投げ技を理解し投げられる種類を調査したところ「大外刈り」をあげた生徒が11名、以下、「体落とし」6名、「大越」4名、「小内刈り」4名、抑え技では「けき固め」24名、「横四方固め」4名という状況である。(複数回答を含む)既習の技に関しては身に付いた技が増えてきている。崩しと体さばきをはじめとする基本動作を上手くできるようになってきたことが考えられる。

柔道に関する知識は、基本動作の「座礼」「立礼」「黙想」「長座」「八方崩し」等の用語は理解しているが、対人動作の投げ技名・抑え技名に関する理解が不十分である。投げ技を上手くできない生徒は技の入り方では体さばきや引き手の重要性の理解も十分ではない。抑え技が上手くできない生徒は入り方と状況に合わせた抑える方向、抑える部位の理解も同様である。また、返し方については、はずすべき体の部位やはずすための体の使い方、体を動かす方向とタイミングも理解が弱い。

2 教材観

柔道の主な特性は、大きく次の3つの観点から捉えることができる。

第一に、心身の発育発達や体力の向上におよぼす効果面に着目した効果的特性である。これは相手と直接的に格闘するために、筋力、瞬発力、持久力、調整力、柔軟性などを養うことができる。また、相手と接触し競い合うところから礼儀、尊重、克己心、集中力を尽くす態度が養われ、望ましい社会生活の習慣や態度が養われる。柔道では相互に激しい通しをもって自己の最高の能力を発揮して技能を競い合う必要があるが、勝敗にこだわりすぎると規則や行動の仕方に正しさを欠く傾向になりやすい。したがって、互いの激しい闘志を適切に抑制しながら、相手を尊重し、公正な態度で勝敗を争う行動が要求される。そのため、単に技能の競い合いによる勝利の喜びを求めるだけでなく、伝統的な行動の仕方を身に着ける必要がある。このような特性に触れる学習を行うことにより柔道の良さを体得させることができる。

第二に、その運動固有の技能面に着目した構造的な特性である。これは基本動作(崩し、さばき、受け身など)を基本として、投げ技、固め技で構成されている。また、技能の中心は、相手の動きに対応す

る対人的技能で、相手を崩し、身体の位置、力の量、方向に応じて合理的に技を施すものである。

第三に、生徒自身がその運動にどんな魅力を感じて、どんな欲求や必要性を充足していくかという機能的特性である。これは、自分の体格や体力に応じて、相手の動きを利用しながら、投げたり抑え込んだりすることで楽しさなどを味わうことができる。また、自分の技を工夫し効果的なものにするため、努力した充実感や技が決まったときの爽快感や喜びなどを味わうことができることである。

武道は「礼に始まって、礼に終わる」と言われているが、「礼」という相手を尊重する気持ちや、公正な態度を学ぶことは現代の生徒にとって、大変意義あることだと考えている。

生徒から見た特性は以下の通りである。

<楽しいと感じるとき>

- ・技が決まって相手に勝てた。
- ・相手を投げられた。
- ・タイミング良く技が掛かった。
- ・技や受け身について友達にアドバイスしてもらえた。
- ・友達に分かりやすくアドバイスができた。
- ・柔道着が一人で着られるようになった。
- ・試合で勝てた。
- ・前回り受け身が一人でできるようになった。

<嫌だと感じる時>

- ・受け手で手が痛い。
- ・投げられたり押さえ込まれて苦しい。
- ・技が決まらず投げられない。
- ・柔道着の着方がよく分からない。
- ・強い人とやること。
- ・試合の礼法がよく分からない。

3 単元の構想と支援

このような特性の柔道学習においては、生徒が興味関心をもった内容と自分のもっている技能に合わせ、自己の目標や課題を見付け出し、練習や試合の計画を主体的に見通しをもって課題を解決していくように取り組めるように構想することが必要である。

また、一斉指導の形態だけではなく、班活動を意図的に取り入れ、自らの課題を解決していく活動を通して、意欲的に取り組み目標を達成させ、成就感・満足感を味わわせて行く経験を重ねてことが、生涯にわたり運動に親しみ、健康で安全な生活を送る基礎となると考える。

身体を動かすことが大好きな生徒が多く、声も大きく元気がよいため、積極的な授業の雰囲気の学級である。反面、運動を苦手としている生徒も何人かいて、他の生徒に比べて運動を体得するまでの授業においても、無理をしないこと、正確にかけること、ゆっくり投げることを指導して安全に柔道の学習ができるように指導していきたい。

また、投げられたときの痛さや怪我に恐怖感を抱く生徒、体力や技術面でやや劣り消極的な取り組みが見られる生徒もいる。そこで、技の指導だけにとどまらず、個人指導や教え合い学習を通して生徒が自己課題に気付き、積極的に解決していこうと考え授業に取り組み、相手に技がかけられるような手だてが必要となる。そこで本単元では、学び合う学習の場面を意識的に設けて、グループで協力しながら、技能の定着、向上を図れるようにしたいと考え、次のように構想した。

(1) 導入の過程において

①構想

昨年度の柔道学習で身に付けた技能や態度、用語等を確認するために、「柔道学習ノート」を活用することで、既習の内容を振り返りながら今後の学習のめあてをつかむことができる。それにより、先を見通し、自己課題を設定し、安全で意欲的に柔道に取り組むことに有効であると気付くことができる。

②支援

- ・技能や態度、用語等を確認する場面で役立つように「柔道学習ノート」を作成する段階で内容構成を生徒の既習内容の実態から組み立てるように例示をする。
- ・先を見通し自己課題をつかむ場面では「柔道学習ノート」に柔道学習計画と各自の学習計画を作成できるように内容構成をしておき、見通しやめあてが設定できずに戸惑っている生徒には柔道部委員にアドバイスを受けるよう助言したり、他の生徒の計画を紹介したりして参考にできるようにする。目標が具体的で分かりやすい良い計画は賞賛し、自信が持てるようにする。

- ・安全で意欲的に取り組めるように「柔道学習ノート」の技能の構成順を段階的に組み立てて例示し、生徒の実態に合わせて弾力的に実践できるようにする。

(2) 基本動作の学習過程において

①構想

「柔道学習ノート」を活用し、技のポイントや方法をおさえて活動することで各自の課題がもて、計画的に解決していくための学習方法を身に付けるために有効であることに気付くことができる。

②支援

- ・技のポイントをおさえて活動する場面では、教師からの助言や柔道部員からのアドバイスを受ける場面を設定したり教師の示範や柔道部員の見本を見る場面を設定したりする。また、体さばきや崩しの方向を理解しやすくするために拡大した技の解説図を準備しておき必要に応じて提示する。
- ・学習方法を理解する場面では班長を中心に活動計画を確認し合い、自己課題を明確にして意欲的に取り組めるようにする。

(3) 対人的技能の修得の過程において

①構想

「柔道学習ノート」を活用し、自己の課題を解決し技能を定着できるようにする。指導形態に男子同士、女子同士、さらに男女共習の場面を設定することでお互いに協力し、相手を尊重し合い共に学び合う授業展開を意図的に取り入れる。

②支援

- ・班をクラス内の男女別に編制し、各班を隣同士に学習できるように場を設定する。
- ・指導形態は班活動を中心に行うことで、班員同士でのアドバイスや、学び合える場面が設定しやすくする。
- ・投げ技や、抑え技でつまずきがみられる生徒には、巡視しながら個別にポイントを助言したり、班員の技の崩し方や入り方を参考にするように伝えたりする。

(4) まとめの過程において

①構想

「柔道学習ノート」を活用し、学習の課題達成のために、自己と班員や他班の仲間とどのように関わり努力し、それぞれどの程度達成したかを振り返る活動を行うことは成果を確認し、今後の学習や学校生活に生かそうという意欲を高めていくうえで有効であることに気付くことができる。

②支援

- ・身に付いた技能や態度、礼儀作法についてポイントを絞り具体的に振り返り、記述するよう促す。
- ・振り返るだけでなく、今後の学校生活や家庭生活に生かせるような身に付いた内容もまとめるように促す。

III 単元の目標

安全に気を付け、互いに協力しながら、自己の課題を計画的に解決できるように工夫して練習に取り組み、投げ技、固め技の基本動作を身に付け、柔道を楽しむ。

IV 評価規準

観 点	「おおむね満足できる」状況	「十分満足できる」状況
運動や健康安全への関心・意欲・態度	技を習得し、攻防や勝敗を競い合う武道の楽しさや喜びを味わおうとする。	自分に適した技を習得し、相手の動きや技に対応した攻防や勝敗を競い合う武道の楽しさや喜びを積極的に味わおうとする。
運動や健康安全についての思考・判断	かかり練習や約束練習を工夫して、自分の課題を解決している。	かかり練習や約束練習を工夫し、友達に的確なアドバイスしあいながら練習や試合に取り組み、自分の課題を解決している。
運動の技能	投げ技や抑え技で相手の動きに対応した攻防を身に付けることができる。	投げ技や抑え技で相手の動きに対応した攻防を展開し、得意技を身に付けることができる。
運動や健康安全についての知識・理解	武道の学習の進め方、基本動作や対人的な技術の構造を知識として身に付けている。	武道の学習の進め方、基本動作や対人的な技術の構造を熟知し、課題にあった練習方法や練習計画の立て方を知っている。

V 指導と評価の計画（16時間予定）

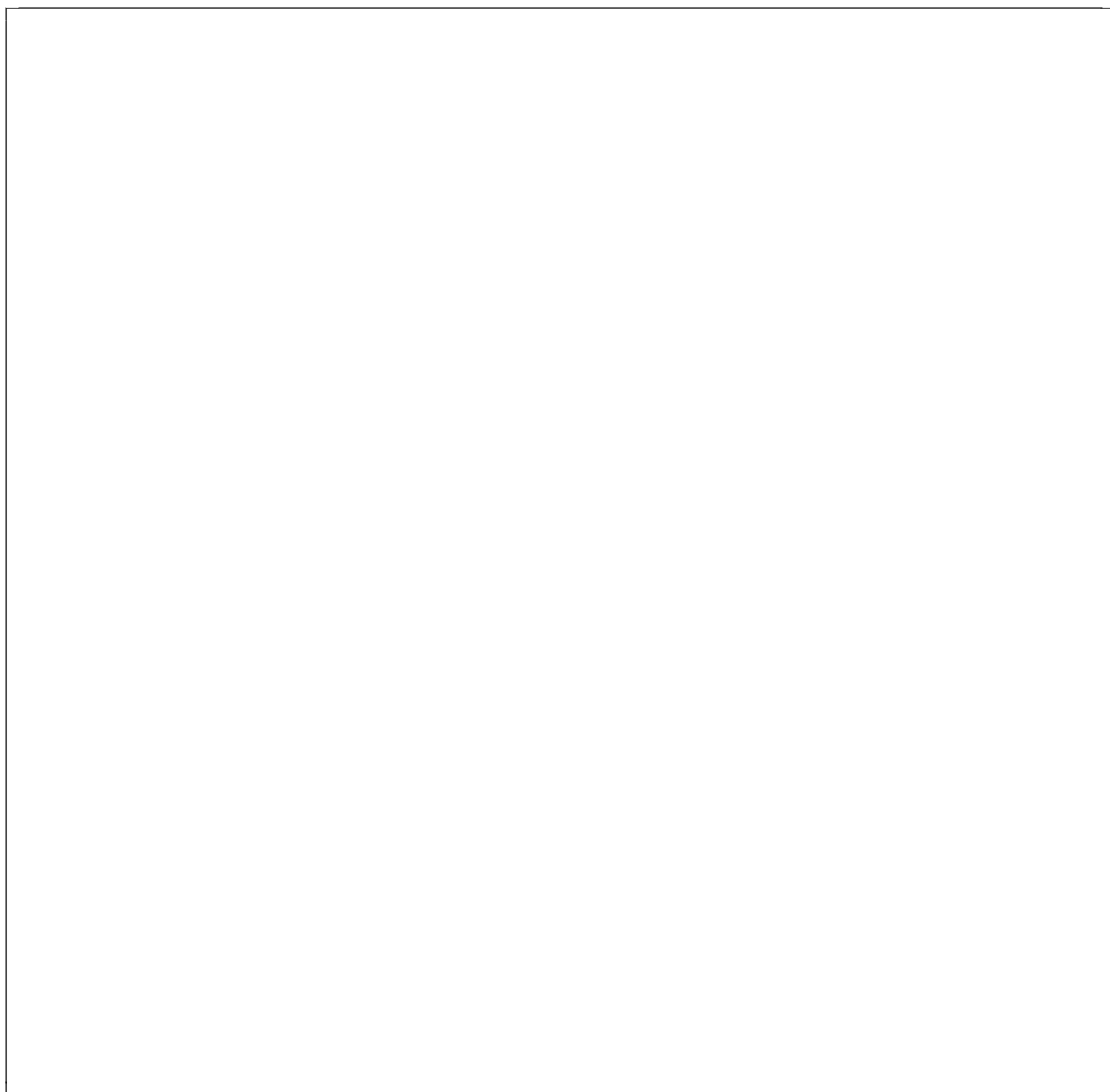
過程	時間	主な学習活動	支援及び留意点	評価項目(評価方法)
導入	4	○柔道・剣道の選択を行う。 ○柔道学習ノートの使用方法を理解し、武道学習の心構えと学習計画を作る。 ○受け身の基本動作を身につける。 ①後ろ受け身②横受け身 ③前回り受け身④前受け身 ○進退動作の基本を身につける。 ①すり足②体さばき③崩し	○意欲的に取り組めるように柔道の特性や主な学習内容を説明する。 ○「柔道学習ノート」を活用させ技の見通しを持って意欲的に活動できるように課題をつかませ、計画を立てさせる。 ○教師と柔道部員による投げ技と受け身の関連性の師範を行い投げられたときのイメージをもたせ受け身の練習を指示する。 ○上手くできない生徒に顎を引き、帯の結び目を見ながら行うように伝える。 ○柔道部員に質問したり男女で教え合えるように場を設定する。	関：自分を律し、相手を尊重した態度がとれる。 (柔道学習ノート) 技：投げ技をイメージした受け身による防御法を身につけている。(観察) 知：柔道の危険性を知っている。(柔道学習ノート)
展開	5	○固め技・投げ技を2～3つ選択し身につける。 <固め技> ①本けさ固め ②崩れけさ固め ③横四方固め ④上四方固め ○簡単な入り方返し方 ○固め技による簡易試合(個人戦) <投げ技> ①大腰②膝車③体落とし ④支え釣り込み足 ⑤出足払い⑥大外刈り ⑦小内刈り⑧大内刈り	○技の特徴を理解できるように示範を行う。 ○「柔道学習ノート」を活用するように促し、技の習得のための課題を見付けられるようにする。 ○教師や柔道部員に質問したり班員同士や男女で教え合えるように場を設定する。 ○約束練習で安全に行わせる。 ○体格や体力に任せた危険な技を掛けたりすることがないように留意し、正しい姿勢から行わせるように助言するように伝える。	関：投げる際や固める際に、約束を守り安全に練習をしようとする。(観察) 思：かかり練習や約束練習の工夫をしている。(柔道学習ノートの活用) 技：対人的技能との関連を図って基本動作を身につけるとともに、自分に適した技を身につけることができる。 (観察) 知：危険な動作や安全を配慮した約束を知っている。(柔道学習ノート)
	本時 4	○かかり練習・自由練習によって対人技能における攻防のしかたを身につける。 ・投げ技や固め技の約束練習や自由練習を行う	○かかり練習の際は、受け方を重視させ、必要な場合は師範をして、理解を深めさせるように支援する。 ○上手く技がかからない生徒には動きの中で相手の崩しかた、技の理合を助言する。 ○柔道部員に質問したり男女で教え合えるように場を設定する。	思：自由練習の際、相手の動きを判断し相手の動きに応じた技をかける工夫をしている。(観察) 技：相手の動きや技に対応した攻防を展開する中で、身につけた技能のうちから得意技とすることができる。 (柔道学習ノート) 知：危険な動作や安全を配慮した約束を知っている。(柔道学習ノート)
まとめ	1	○簡易ルールで試合を行う。 ・簡易試合のルールを学び、自由練習や簡易試合を行う。	○個々の生徒の試合態度や技の繰り出しかた等へのアドバイスをする。 ○「柔道学習ノート」に学習の課題解決状況や自己とまわりの仲間とどのように努力し、それぞれの程度達成したかを振り返らせる。	思：試合では、団体の形式やルールなどを踏まえて審判の仕方を工夫している。 (観察) 知：試合のルール、審判の方法を知っている。 (柔道学習ノート)
	2	○沼中特別簡易ルールで試合を行う。 (学年内クラス対抗戦) 11/24(金)予定	沼中特別簡易ルールによる団体戦武道大会を行う。	態度：対戦相手を尊重し自己の勝敗や結果を受け入れようとする。(観察)

VI 本時の学習（9/16）

- ねらい 支え釣り込み足・出足払いの技のポイントを理解し、正確に行えるように練習することを通して、支え釣り込み足・出足払いの技を使って投げるができる。
- 準備 生徒：柔道学習ノート、筆記用具、
教師：技のポイントカード（2）、デジタルタイマー、
- 展開 (○…「おおむね満足できる」状況、◎「十分満足できる」状況)

学習活動	支援及び留意点等	時間
1 準備運動・補強運動・受け身をする(班別活動) 2 本時のめあてと学習内容を知る ○本時のめあてを知り学習の見通しをもつ	・体操係を中心に補強運動の内容と受け身の隊形を工夫させ、協力して行わせる。 ・支え釣り込み足・出足払いを学習することを確認し、本時の見通しをもてるようにする。	10分

柔道学習ノート



※自由にイラストを描こう

年 組 番 氏名

《柔道の歴史》

柔術、柔の名称で呼ばれる日本の格闘術は、闘争や護身の技術として17世紀ごろに体系化されました。今日一般に柔道と呼ばれているのは、講道館柔道のことです。講道館柔道は明治15年、当時23歳だった嘉納治五郎によって創設されました。それまでは柔術と呼ばれる日本古来の武術がありましたが、嘉納は、それに改善と工夫を加え、従来の技を取捨選択し、体育や心の修養にも役立つ競技として、従来の柔術の名を「柔道」と改め、1882年に「講道館」を設立して指導を始めたのが柔道の創始とされています。



講道館創始者：嘉納治五郎先生

1887年ごろには学校体育で行われるようになり、第2次世界大戦後は、かつての「武道」から、近代スポーツとしての発展をたどるとともに世界各国に普及し、1952年には国際柔道連盟が結成されました。そして、1952年の第18回東京オリンピックからオリンピックの公式競技となり、国際的なスポーツとして発展し、今日に至っています。

◎嘉納治五郎は、次のような本義で柔道の精神を示しました。

「**精力善用**」…柔道で得た精神と身体力を合理的に活用させ、日常生活に応用させる。

「**自他共栄**」…柔道で自分を磨き、世のために尽くす。

社会の人々が共に助け合い、発展していくために、心身の力を最も有効に使用する道を学ぶ……「精力善用」「自他共栄」……ここに柔道を練習する本当の意味がある。

＜運動の特性＞

- ・素手で組み合って、相手を投げたり抑え込んだりして攻防し、勝敗を競い合う楽しい競技である。
- ・礼儀や相手を尊重する態度、安全に対する配慮が特に必要な運動である。
- ・腕や足の筋力や瞬発力が高まり、巧み性も養われる。

柔道の精神 精力善用、自他共栄

柔道鍛錬修養の心構え

- ◎柔道を学ぶ中で、特性を養い、智力を練り、勝負理念の応用をはかる。
- ◎望ましい身体の諸機能を維持し、さらに強健にして有効な活用をする。
- ◎普段から心身の修練をおこたらず「身を守るすべ」を心得ておく。

柔道場心得

◎道場は師や友と力を合わせて、自らが自らを高めていく場所です。次に示す心構えで、練習や学習に打ち込みましょう。

- 一. 道場の出入りには、必ず『礼』をすること。
- 一. 道衣をきちんと身につけ、姿勢を正すこと。
- 一. 相手を敬愛し、『礼』をつくし、思いやりの心を持つこと。
- 一. 互いに精一杯『力』を出し合うこと。
- 一. 目標を持ち、工夫して活動すること。
- 一. 『気合い』を充実して、いきいきと活動すること。
- 一. 自己を見つめ、仲間を見つめ、互いに関わり合って、ともに高めていくこと。
- 一. 道衣・道場を常に点検し、健康安全に気をつけること。

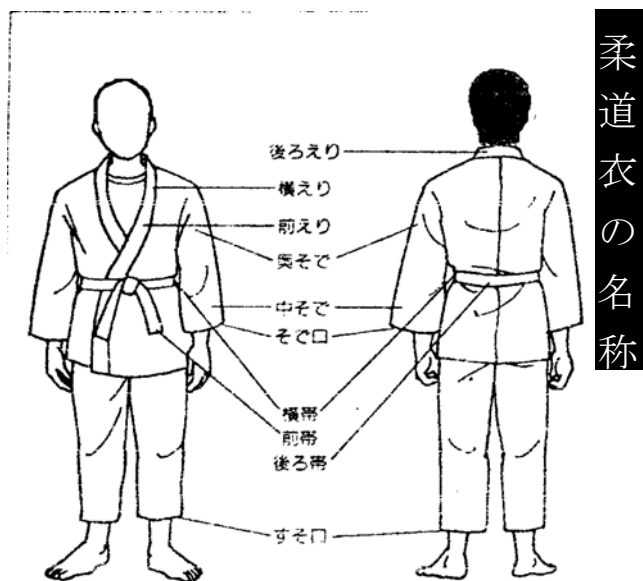
学習のきまり

- 1 柔道衣は体育着の短パン・Tシャツの上に着用し、整頓よくまとめておくこと。
- 2 靴下は教室で脱ぎ、素足で参加すること。
- 3 上履きは入り口に整理整頓して揃えて置くこと。
- 4 手足の爪は、常に短くしておくこと。
- 5 見学者は、体育時の服装に着替えること。
- 6 始業のチャイムがなるまでに集合すること。
- 7 授業のあいさつをしっかりとすること。
- 8 持ち物には、必ず記名すること。

あいさつの仕方		
授業の始め		授業の終わり
「黙 想」	↓	「黙 想」
正面に「礼」	↓	正面に「礼」
先生に「礼」	↓	先生に「礼」
お互いに「礼」	↓	お互いに「礼」
「お願いします」	↓	「ありがとう ございました」

柔道衣の着方・あつかい方

1. 柔道衣の名称



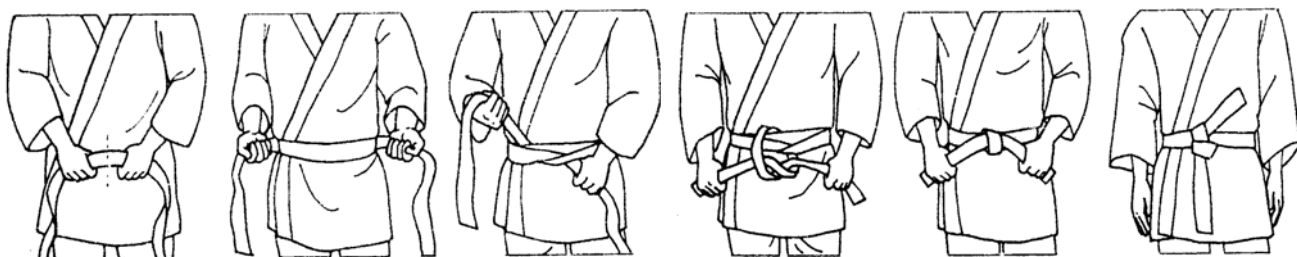
柔道衣の名称



女子の場合は白色の半そで、丸首シャツを、上衣の下に着用する。

※柔道着は、上着・下穿（ズボン）・帯の3つからなりたっています。各部の名称は技の説明でも使われますので、覚えておきましょう。

2. 柔道衣の着方・帯のしめ方

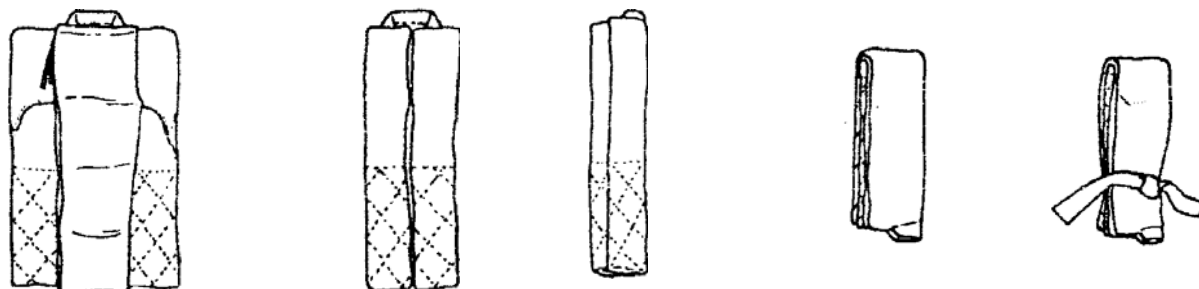


- ①帯の中心を真前にもってきます。 ②後ろで交差させます。 ③前にもってきて2本まとめて通します。 ④結んで帯の先が横に出るように ⑤とけないようにギュッと結びます。

【悪い例】

縦結びといたします。

3. 柔道衣のたたみ方



- ①下穿きを2つに折り、広げた上衣の中央にのせ、両袖を内側に折り込みます。 ②両側を中心に向かって2つに下りませます。 ③真中から2つに折り重ねます。 ④さらに半分折りたたみます。 ⑤えりとすその部分を帯で結びます。

完成

礼法

◎座礼

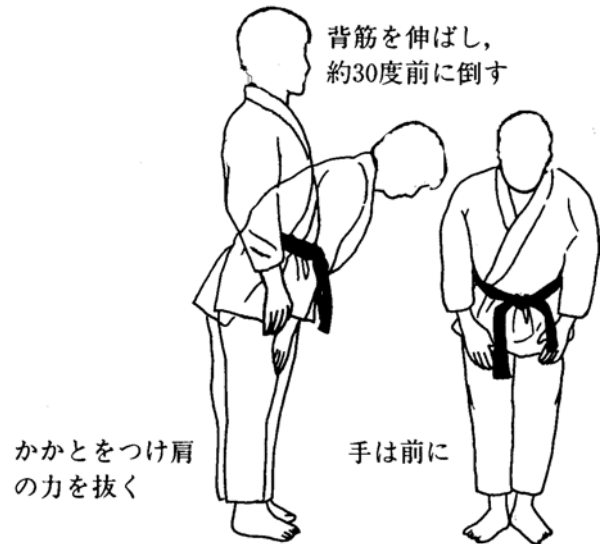
●座礼



手は自然に前へ「ハ」の字につく

◎立礼

●立礼



◎座り方・立ち方



両足の親指を重ねる



両ひざの間隔はこぶし2つ

《学習活動の流れについて》

※ 流れにそって自分たちで意欲的に学習を進めよう

◎学習の事前準備として、課題カード（個人）を作成する。

- 1 集合し、準備運動をする。（号令は柔道部員を中心に一齐に行う）
 - ・ 屈伸、伸脚 ・ 前後屈 ・ 体の回旋 ・ 首回し、肩回し、ひざ回し
 - ・ 柔軟体操、ストレッチ体操 ・ 補強運動 ※太字は重点的に
- 2 受け身の練習をする。（一齐に）
 - ・ ※あごを引き、手の角度に注意する。
- 3 黙想・あいさつ。（号令は柔道部員を中心に一齐に行う）

4 本時の学習のめあてをつかむ。

- ・ 本時のめあてを確認し、自己課題を作成する。
- ・ 教師の示範や柔道部員の手本によって学習内容を知る。

- 5 本字の練習をする。
 - ・ 約束稽古 ・ 乱取り

今できる技や、能力に合わせて対戦相手を選び
班ごとに練習を工夫し楽しむ。

《解決の手がかり》

- ・ 柔道学習ノート ・ ワンダフルスポーツ ・ 友達のアドバイス ・ 先生に聞く

- 6 簡易試合をする。

新しく得た技を試し、楽しむ

- ・ 班長を中心に、審判等の役割分担をし、協力して行う。
- ・ 選手、審判は公正な態度で行う。

- 7 整理運動をする。 ※班長を中心に

8 評価・反省をする。

- (1) 班評価 …班長を中心に礼（礼儀）、声（大きさ、アドバイス）・協力性
・運動量の4観点で評価する。
- (2) 相互評価 …今日、最も多く練習した友達に評価をしてもらう。
- (3) 自己評価 …自己課題の解決の度合いを自己評価する。
- (4) 反省感想 …今日の授業の反省や感想を記入する。
- (5) 次回の確認・めあて設定…次回のめあてを確認し、課題をつかむ。

- 9 黙想・あいさつ。（号令は柔道部員を中心に一齐に行う）

柔道学習計画

時間	10	20	30	40
1	オリエンテーション (柔道の歴史・特性、班編制、学習の進め方、個人目標ので設定)			
2	準備運動 動作黙 習 内容 の 確認 認	受: ①後ろ受け身	固: ①本・崩れけさ固め	乱取 相互評価 整理運動
3		け: ②横受け身 ③前受け身	め: ②横四方固め	
4		身: ④前周り受け身	技: ③上四方固め	
5		固め技での簡易試合		
6		①大腰		乱取 相互評価 ・ 整理運動
7	②膝車			
8	③体落とし			
9	④支え釣り込み足⑤出足払い			
10	⑥大外刈り⑦小内刈り⑧大内刈り			
11	班ごとに大会に向けて練習			
12	簡易試合			
13	学年内クラス対抗武道大会			
14	学習のまとめ			
15				
16				

各自の学習計画

※各自で記入し、見通しと計画を立てよう

時間	10	20	30	40
1	オリエンテーション (柔道の歴史・特性、班編制、学習の進め方、個人目標ので設定)			
2	準備運動 動作黙 習 内容 の 確認 認	受: ①後ろ	固: ①本・崩れけさ固め	乱取 相互評価 整理運動
3		け: ②横	め: ③横四方固め	
4		身: ③前	技: ④上四方固め	
5		④前廻り	固め技での簡易試合	
6		①大腰		乱取 相互評価 ・ 整理運動
7	②膝車			
8	③体落とし			
9	④支え釣り込み足			
10	⑤出足払い			
11	⑥大外刈り			
12	⑦小内刈り			
13	⑧大内刈り			
14	班練習			
15	学年内クラス対抗武道大会			
16	学習のまとめ			

時間	1 / 16	出	オリエンテーション
	月 日 ()	欠	1 柔道学習の見直しをもつ。
		見	2 柔道の歴史、特性や学習の進め方を知り、礼法を身につける。

○学習活動

1 本時の学習内容や柔道学習の進め方を知る

見直しを持つ

2 柔道の歴史と特性を知る

3 班編成と役割分担をする

体格を均等に男女で6～8名になるように編成する

4 柔道学習の目標をきめる

5 礼法を知る

6 相互評価と自己評価と反省をする

7 次時の課題を知る

◎学習のポイント

※学習の進め方について

- ・柔道学習計画
- ・柔道の心得
- ・柔道学習ノートの使い方
- ・1時間の授業の流れ
- ・学習の約束や決まり

《班編成》

班 長		副班長	
安 全		用 具	
体 操		体 操	
学 習		学 習	

班 長…班の責任者としてリードし学習を進めます

副班長…班長や各係を補佐し学習を進めます

安 全…班員の爪や頭髪、会場を確認し清潔に保ちます

用 具…練習場の調整や点検、用具の準備をします

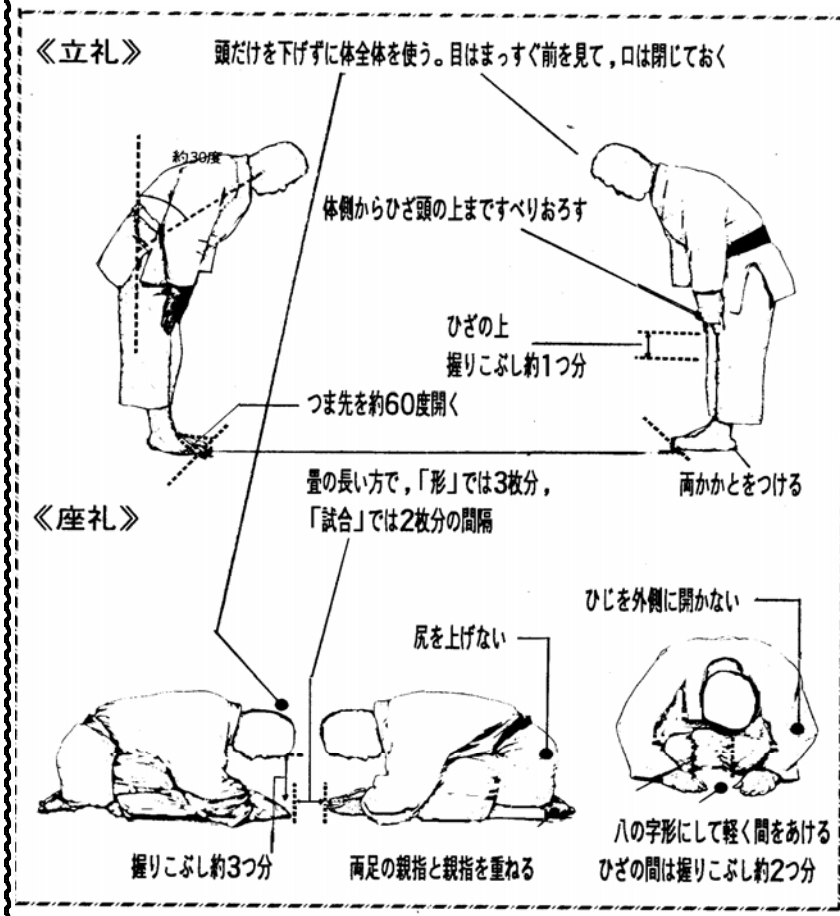
体 操…整理運動を指示し、号令をかけます

学 習…柔道学習ノートや資料の集配をします

柔道学習の目標（全時間を通して）

班	
個人	

目標：気持ちを落ち着け、服装を整え、相手を尊重する気持ちをもって正しく行おう。



《左座右起》

- ①立つときは右足からで、座るときは左足から。「座り方」(直立姿勢から)
- ②左足を引きひざをつく
- ③同様に右足
- ④両足のつま先を伸ばして親指と親指を重ねながらお尻をおろす。「立ち方」(正座姿勢から)
- ⑤両足先をつま立てながら上体を起こす。
- ⑥座るときと逆に、右ひざを立て右足を左足のひざの内側にすすめる。
- ⑦右足に体重を打ちしながら立ち上がり、直立する。

評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	基本動作のポイントが正確にでき、個人や班の技能の目標に近づけたか		
技能②	本日の初めにもっていた力より、技能が伸ばせたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

※評価は Aよくできた…5点 Bできた…3点 C努力しよう…1点 の得点で記入。

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髪
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	2 / 16	出	基本動作・固め技
月 日 ()		欠	
		見	1 受け身 (後ろ受け身・横受け身) を身に着ける。 2 抑え技 (本・けさ固め) の抑え方・逃れ方を知り挑戦する。

○学習活動

- 1 本時の学習内容や柔道学習の進め方を知る
- 2 準備運動・補強運動をする
- 3 受け身と抑え技の練習をする
 ≪受け身≫
 (後ろ・横)
 ≪抑え技≫
 (本・くずれけさ固め)
 ・柔道学習ノート
 ・ワンダフルスポーツ
 ・友達のアドバイス
 (男女・柔道部員)
 ・先生のアドバイス
- 4 固め技の簡易試合をする (乱取り)
- 5 相互評価と自己評価と反省をする
- 6 次時の課題を知る

◎学習のポイント

【受け身】

相手に投げられたり、自分から倒れたりする場合、安全にしかも体に受ける衝撃をより少なくして、体を守る方法です。

注) 後頭部を打たないように、身体衝撃をやわらげるようにしよう。

【受け身の練習】

①寝姿勢 → ②長座姿勢 → ③中腰姿勢 → ④立姿勢

【固め技】…抑え技・しめ技・関節技

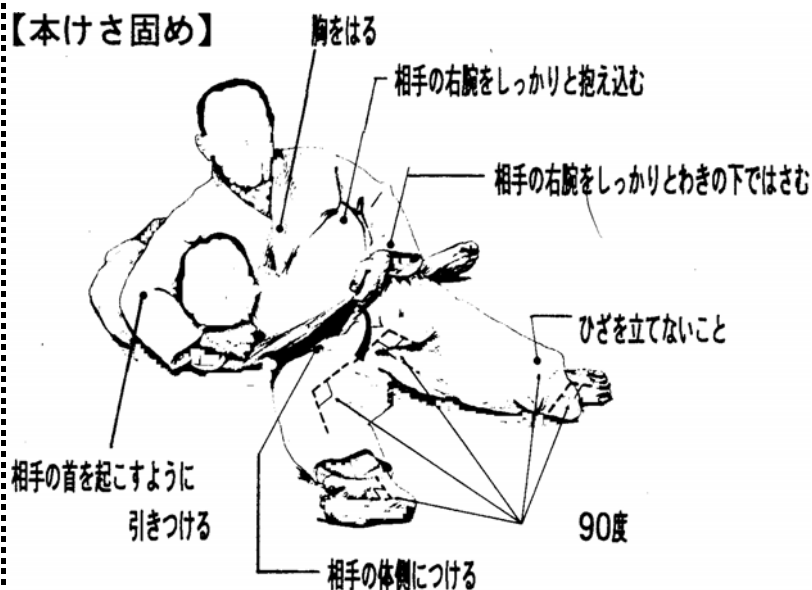
※授業では禁止

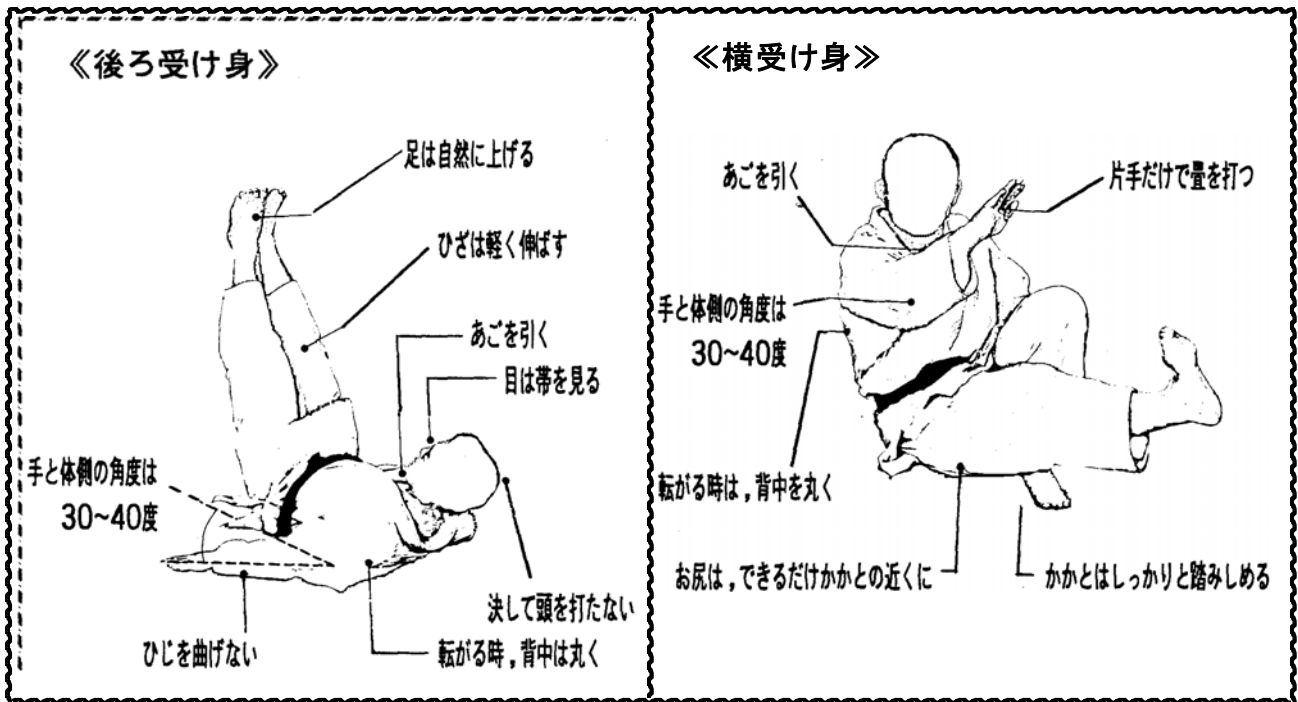


【抑え技】

抑え技は、相手を仰向けにし、相手の自由を制する技能である。しかも、自分は相手の動きに対して自由な態勢にあることが必要である。要点は腕の力で抑えるのではなく、身体全体を使って相手の肩、胸部を中心として抑え、動きを制する。

【本けさ固め】





自己課題		解決評価	
------	--	------	--

評価の観点	技の班員同士の評価 (右組みの場合)	相互評価
後ろ受け身	あごを引き帯を見て、両腕全体で同時に畳を打つことができたか	
横受け身	身体を横に向け、下側の脚が前方に、上側の脚が後方になり、下側の腕全体で畳を打つことができたか	
本けさ固め	左わきをしめ、相手の上体を肩から斜にかけて抑えることができたか	

評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	受け身や抑え技のポイントが正確にでき、個人や班の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髪
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	3 / 16	出	基本動作・固め技
月 日 ()		欠 見	
			1 受け身（前受け身・前回り受け身）を身に着ける。
			2 抑え技（上四方固め）の抑え方・逃れ方を知り挑戦する。

○学習活動

1 本の時めあてと学習内容を知る

2 準備運動・補強運動をする

3 受け身と抑え技の練習をする

《受け身》

（前・前回り）

《抑え技》

（上四方固め）

- ・柔道学習ノート
- ・ワンダフルスポーツ
- ・友達のアドバイス
（男女・柔道部員）
- ・先生のアドバイス

4 固め技の簡易試合をする（乱取り）

上四方固めを試しながら
攻防を工夫して試合をしよう

5 相互評価と自己評価と反省をする

6 次時の課題を知る

◎学習のポイント

【1本の条件（抑え技）】（講道館柔道試合審判規定）

相手を仰向けにして、上から抑えて自由を奪う。このとき、脚などがからまれていないことが条件だが、抑え技が他の抑え技に変化しても、完全に相手を制しているときは継続である。

【「押さえ込み」と宣言があつてから】

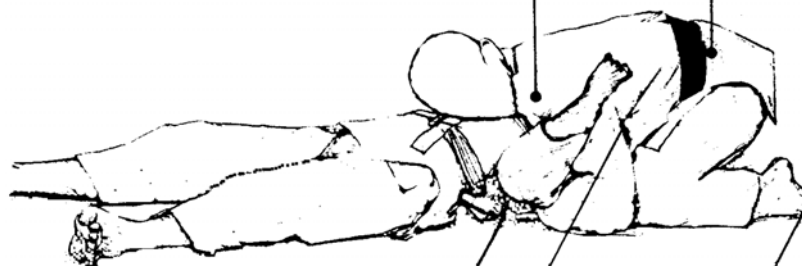
30秒間、抑え込んだとき→『1本』勝ち

25秒以上抑え込んだとき→『技あり』優勢勝ち

20秒以上抑え込んだとき→『有効』優勢勝ち

10秒以上抑え込んだとき→『僅差』優勢勝ち

【上四方固め】 相手の上体を圧して制す 腰を低く落とす

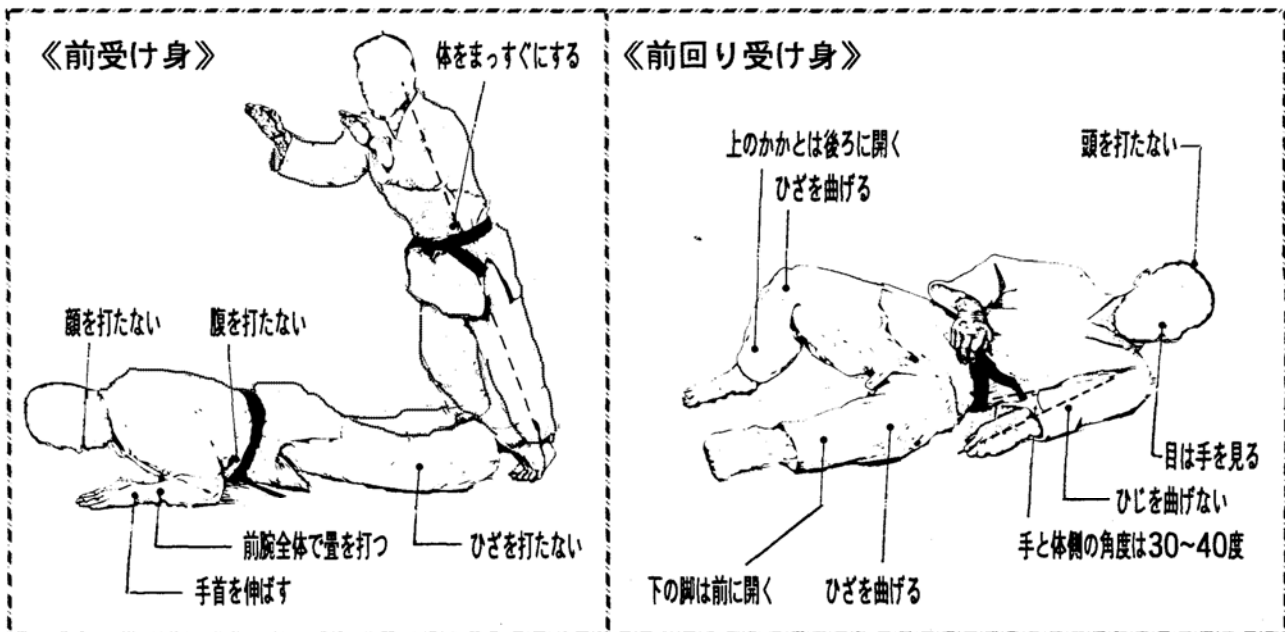


両手を引きしぼる

わきをしめる

つま先をふせる

※相手の胸に重しをする
ような気持ちで全身に
力を入れる



自己課題		解決評価	
------	--	------	--

評価の観点	技の班員同士の評価	相互評価
前受け身	両前腕で畳を打つ直前に膝を畳から離し、顔・腹を打たないようにできたか	
前回り受け身	手のひらを支点両足を上に上げ回転し、反対の腕で畳を打つことができたか	
上四方固め	わきをしめ、相手の後ろ帯を握り、上体を抑えることができたか	

評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	受け身や抑え技のポイントが正確にでき、個人や班の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髪
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	4 / 16	出	基本動作・固め技
月 日 ()		欠	1 受け身 (総て) を復習し、受け身になれる。
		見	2 抑え技 (横四方固め) の抑え方・逃れ方を知り挑戦する。

○学習活動

- 1 本時のめあてと学習内容を知る
- 2 準備運動・補強運動をする
- 3 受け身と抑え技の練習をする
 ≪受け身≫
 (うしろ・横・前・前回り)
 ≪抑え技≫
 (横四方固め)
 ・柔道学習ノート
 ・ワンダフルスポーツ
 ・友達のアドバイス
 (男女・柔道部員)
 ・先生のアドバイス
- 4 固め技の簡易試合をする (乱取り)
 横四方固めを試しながら
 攻防を工夫して試合をしよう
- 5 相互評価と自己評価と反省をする
- 6 次時の課題を知る

◎学習のポイント

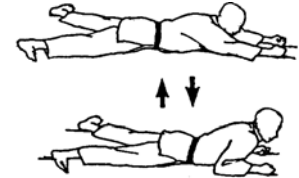
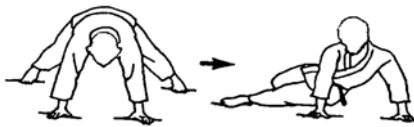
【固め技の基本練習】

(1) あおむけの姿勢

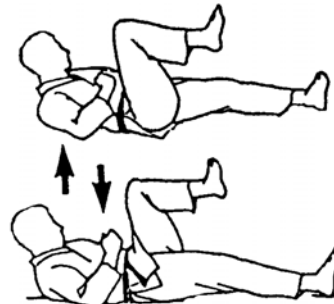


- ・片ひざつきの状態で前進や後退をする
- ・左右に回る
- ・肩と脚を使って頭の方や足先方向へ移動する

(2) 体を開く (けさ帥用) (3) わきをしめる (上四方固め用)



(4) 脚を回す (内廻し, 外廻し) (5) 脚をのばす (ヒ・ストンけり) (防制用)



(6) 体をそらす

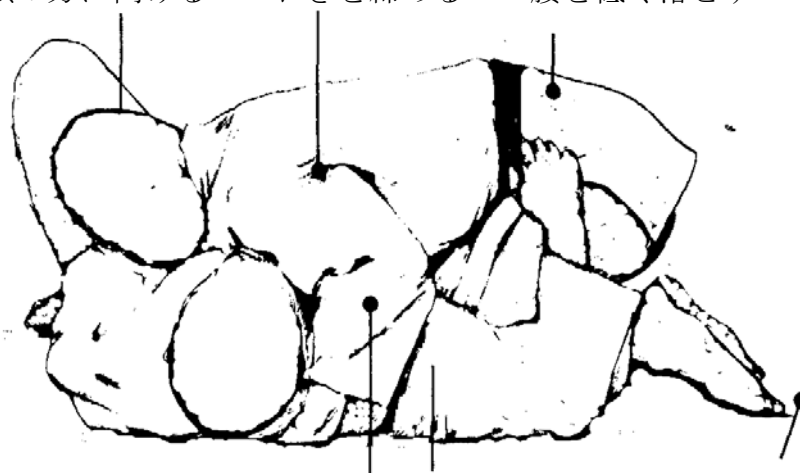


(7) 身体を横に曲げかわす



(8) 身体を横にかわす

顔は相手の顔の方に向ける わきを締める 腰を低く落とす



左ひざは相手のわき下に差し入れる

右手, および左手で引きつける

つま先を伏せる

自己課題		解決評価	
------	--	------	--

評価の観点	技の班員同士の評価	相互評価
横受け身	立ち姿勢から手の角度と両足の交差に気をつけ、タイミング良く行えたか	
前回り受け身	前に踏み出しながら、スムーズに回転に入ることができ、タイミング良く腕全体で畳を打つことができたか	
抑え技	ある程度の時間に間、攻防をしながら相手を抑えることができたか	

評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	受け身や抑え技のポイントが正確にでき、個人や班の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髮
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	5 / 16	出	抑え技の簡易試合
月 日 ()		欠 見	
		1	受け身と抑え技（固め技）の復習をする。
		2	抑え技ポイントを確認し、簡易試合をする。

○学習活動

1 本時のめあてと学習内容を知る

2 準備運動・補強運動・受け身をする

3 抑え技の復習を乱取りで行う

今持っている力で、抑え技の乱取り練習をしよう

- ・柔道学習ノート
- ・ワンダフルスポーツ
- ・友達のアドバイス
(男女・柔道部員)
- ・先生のアドバイス

4 固め技の簡易試合をする

自分の持っている力を試しながら、抑え技を使った簡易試合をしよう

※班内で3人組で行う

5 相互評価と自己評価と反省をする

6 次時の課題を知る

◎学習のポイント

【試合の進め方】

- (1) お互い向かい合って「立礼」の後、長座の姿勢で背中合わせになる。
- (2) 『はじめ』の宣告をする。
- (3) 『抑え込み』『解けた』の宣告をし時計を見る。
抑え込みの条件が解けたり、立ち上がったら『待て』を宣告して、長座の姿勢にさせる。
- (4) 終了時刻がきたら、『それまで』を宣告して、勝敗の判定をして、「立礼」をさせる。

<試合の約束>

- ①最低片ひざを畳に付けておく
- ②試合時間は60秒とする
- ③必ず対戦相手を変える（リーグ戦）

【審判について】

『抑え込み』の宣告は、「取」が完全に「受」の上体を上から制したと判断したときに主審が行う。このとき、以下のことが条件になる。

◎「受」がうつ伏せでないこと

◎「受」の足が「取」にからまってないこと

などが条件になる。これらの条件が満たされなくなると判断したときに『解けた』を宣告する。また、「抑え込み」を宣告されてから抑え技が変化しても、上記の条件が満たされれば、そのまま継続される。

【審判のジェスチャー】



『押さえ込み』



『解けた』

抑え技の簡易試合 ※試合時間：60秒

対戦相手	勝敗	技名	感想	一本勝ち : ○
				技あり勝ち : ⊖
				有効勝ち : ⊕
				引き分け : ×
				負け : △
				勝
				敗
				分

自己課題		解決評価	
------	--	------	--

評価の観点	技の班員同士の評価	相互評価
横受け身	立ち姿勢から手の角度と両足の交差に気をつけ、タイミング良く行えたか	
前回り受け身	前に踏み出しながら、スムーズに回転に入ることができ、タイミング良く腕全体で畳を打つことができたか	
抑え技	ある程度の時間に間、攻防をしながら相手を抑えることができたか	

評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	受け身や抑え技のポイントが正確にでき、個人や班の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髪
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	6 / 16	出	投げ技（腰技）
月 日（ ）		欠 見	
			1 大腰の技のポイントを知り正確に行えるように練習する。
			2 大腰の技を使って、投げたり投げられたりできるようにする。

○学習活動

1 本時のめあてと学習内容を知る

2 準備運動・補強運動・受け身をする

3 腰技のポイントと大腰の概要を知る（一斉指導）

相手を腰に乗せながら投げてみよう

- ・柔道学習ノート
- ・ワンダフルスポーツ
- ・友達のアドバイス（男女・柔道部員）
- ・先生のアドバイス

4 大腰の約束練習をする

自分の持っている力を試しながら、大腰を使った約束練習をしよう

5 相互評価と自己評価と反省をする

6 次時の課題を知る

◎学習のポイント

【大腰】

①相手が出てくるところをそでを引いて前にさそい出す



②左手の引きを効かせて相手を右前すみにくずす



③左足後ろさばきに合わせて後ろ帯に右手をあてがう



④腰を抱くように引きつけて、腰に乗せ、前方になげる

【投げ技 練習の進め方】

同じ班の人やペアの人と協力したり、教え合ったりしながら練習をする。また、柔道部員や先生にアドバイスをもらう。
（班全員でローテーション、男女の班で協力、）

【投げ技 練習時の約束】

- ① まわりの安全を確かめてから投げること
- ② 投げた人（取）は倒れないこと
- ③ 投げたときに、相手のそで（引き手）を離さないこと
- ④ かかり練習・約束練習を原則とし、「受け」と「取り」を確認仕合ながら行う。

【禁止事項と判定】

- 積極的に戦う気持ちに欠け、攻撃しない。……指導
- 相手の同じ側のえりやそで、帯、下ばきを持ち続ける。……指導
- 相手のそで口に指を入れ握る。……指導
- 顔に直接、腕・脚をかける。……指導
- 胴じめ、首や頭を直接、脚でしめる。……注意
- 背中を畳につけている相手を引き上げたり、抱き上げたりして、突き落とす。…警告または注意
- 意味のない発声や、相手の人格を無視する発言をする。……警告または注意
- 故意に（わざと）場外に出る。……警告
- 頭を下げた姿勢で、払い腰などによって巻き込む。……反則負け

【ポイント】

腰を抱くように引きつけて腰に乗せ、投げげる。



※左後ろ体さばき



引き手が不十分である。

自己課題		解決評価	
------	--	------	--

技の班員同士の評価（右組みの場合）

評価の観点	評価するポイント	相互評価	評価の観点	評価するポイント	相互評価
くずし	右前すみに崩す		投げ方	膝を柔らかく使い、投げた後に体を左側に回す	
体さばき	右前回りさばき		スピード	くずし⇒掛けの動作の速さ	
腰のあて方	相手の帯より低く、両足と平行に入る		受け身	左手での横受け身	

評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	大腰のポイントが正確にでき、個人の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髪
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	7 / 16	出	投げ技（足技）
月 日（ ）		欠 見	
			1 膝車の技のポイントを知り正確に行えるように練習する。
			2 膝車の技を使って、投げたり投げられたりできるようにする。

○学習活動

1 本時のめあてと学習内容を知る

2 準備運動・補強運動・受け身をする

3 足技のポイントと膝車の概要を知る（一斉指導）

相手を右膝の前に左足裏で支点を作り投げてみよう

- ・柔道学習ノート
- ・ワンダフルスポーツ
- ・友達のアドバイス（男女・柔道部員）
- ・先生のアドバイス

4 膝車の約束練習をする

自分の持っている力を試しながら、膝車を使った約束練習をしよう

5 相互評価と自己評価と反省をする

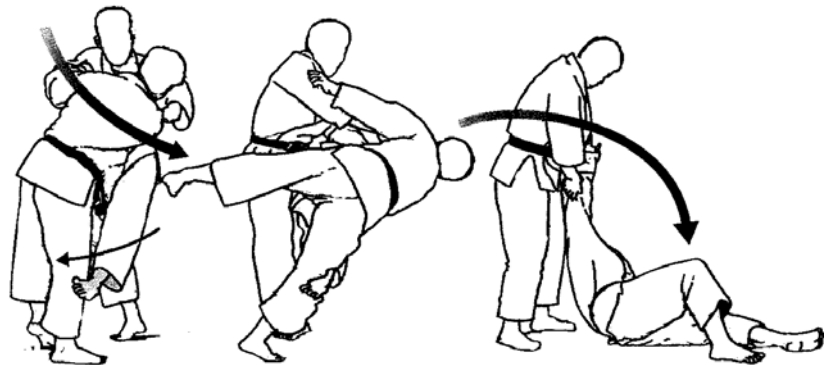
6 次時の課題を知る

◎学習のポイント

【膝車】



相手の左前に体を開きながら、右前すみにくずす。



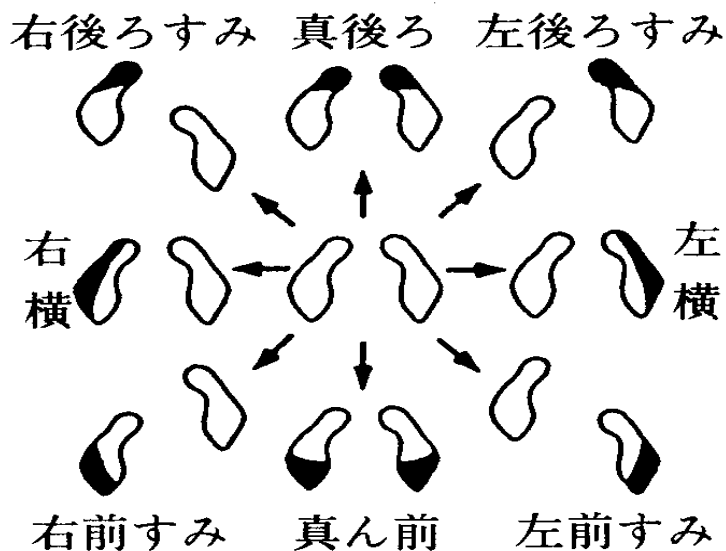
左足裏を相手の右ひざ下にあてて支える。

両手を強く振って相手の上体をひねって投げる。

【練習のポイント】

- ①「取」の軸足のつま先は内側に向け、膝は柔軟に保ち軽く曲げる。左足裏は軽く当て、左膝をしっかり伸ばす。
- ②軸足の位置は左足裏を当てた時の「受」の両足親指を結んだ線の延長線上にあるようにする。
- ③左手は最初から下方に引きがちなので、初めはやや上方外側に引き、次第に円を描くように下方に引くようにする。
- ④腰をひいた姿勢や左膝が曲がった状態で掛ける傾向が多いので注意する。

八方向の崩し



【ポイント】

相手を押したり、引いたりして崩したり、相手が押してくるのを利用して引いて崩したり、相手が引くのをを利用して押して崩したりする。基本的な崩しには八方向の崩しがある。

<友達からかけられた言葉>


自己課題		解決評価	
------	--	------	--

技の班員同士の評価（右組みの場合）

評価の観点	評価するポイント	相互評価	評価の観点	評価するポイント	相互評価
くずし	右前すみに崩す		投げ方	膝を柔らかく使い、投げた後に体を左側に回す	
体さばき	右前回りさばき		スピード	くずし⇒掛けの動作の速さ	
腰のあて方	相手の帯より低く、両足と平行に入る		受け身	左手での横受け身	

評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	膝車のポイントが正確にでき、個人の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髮
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	8 / 16	出	投げ技 (手技) 1 体落としの技のポイントを知り正確に行えるように練習する。 2 体落としの技を使って投げたり投げられたりできるようにする。
	月 日 ()	見	
<p>○学習活動</p> <p>1 本時のめあてと学習内容を知る</p> <p>2 準備運動・補強運動・受け身をする</p> <p>3 手技のポイントと体落としの概要を知る(一斉指導)</p> <p>~~~~~</p> <p>班員やペアー、トリオ、で練習を行う</p> <p>~~~~~</p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔道学習ノート ・ワンダフルスポーツ ・友達のアドバイス (男女・柔道部員) ・先生のアドバイス <p>4 体落としの約束練習をする</p> <p>~~~~~</p> <p>自分の持っている力を試しながら、体落としを使った約束練習をしよう</p> <p>~~~~~</p> <p>5 相互評価と自己評価と反省をする</p> <p>6 次時の課題を知る</p>			<p style="text-align: center;">◎学習のポイント</p> <p>【体落とし】</p>  <p>【練習の仕方】</p> <p>打ち込み練習</p> <p>相手を技のかけやすい姿勢にくずし同じ技を何回も繰り返しかけて「くずし、体さばき、形、タイミングのとり方、技のスピード」などを覚える練習方法。</p> <p>○その場で ゆっくりと正確に技をかけて形を整えるようにし、できるようになったら、素早く力強く相手を投げる寸前(相手を投げ上げる)まで技をかける。</p> <p>○移動しながら 2～3歩移動しながら相手を投げる寸前まで技をかける。</p> <p>投げ込み練習</p> <p>投げる人を決め、その人が連続して相手に技をかける。相手を何回か投げることによって「タイミングのとり方、技のスピード、身のこなし」などを覚える練習方法。</p> <p>○その場で ゆっくりと正確に技をかけて相手を投げ、できるようになったら、素早く力強く技をかけて相手を投げる。</p> <p>○移動しながら 2～3歩移動しながら相手を投げる。</p> <p>約束練習</p> <p>相手とあらかじめ練習する技を決め、投げる方(取)と投げられる方(受)移動の仕方等を約束しておいて行う練習方法。</p> <p>乱取り</p> <p>打ち込み練習や投げ込み練習で覚えた技を使って、自由に攻めたり守ったりする練習方法。</p>

【体落としの練習】

- ① 左足後ろ回りさばきと左手の引き、右足の踏み出しと交差、右手の押しの調和が大切であるから、軽快な動作で練習し、一連のタイミングを覚える。
- ② 腰が曲がって上体が前屈したり、腰が回り過ぎたり、左膝の伸びた姿勢では、右手の押す力が弱くなり、技の効果がないので注意する。
- ③ 特に両方の腕や手の使い方が重要であり、左手は最初は斜め上前方へ引き上げ、次いで急激に引き落とし、右腕は前腕部を「受」の左胸部に当て、手首を返して押し上げる動作をよく理解する。
- ④ 「受」が右足を出すとき、退くとき、右側方に移動するとき、いずれの場合でも掛けることができるが、崩し及び投げる方向は、「受」の両足を結んだ直線方向であることを理解する。

【自分で気づいたポイント】

<友達からかけられた言葉>

自己課題		解決評価	
------	--	------	--

技の班員同士の評価（右組みの場合）

評価の観点	評価するポイント	相互評価	評価の観点	評価するポイント	相互評価
くずし	右前すみに崩す		投げ方	左手の引きと右足の踏み出しと交差、右手の押し	
体さばき	左後ろ回りさばき		スピード	くずし⇒掛けの動作の速さ	
足の踏み込み	相手の右足首より外側に踏み出し、足首を支える		受け身	左手での横受け身	

評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	体落としのポイントが正確にでき、個人の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髪
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	9 / 16	出	投げ技（足技）
月 日（ ）		見	
			1 支え釣り込み足・出足払いの技のポイントを知り正確に行えるように練習する。
			2 支え釣り込み足・出足払いの技を使って投げたり投げられたりできるようにする。

○学習活動

- 1 本時のめあてと学習内容を知る
- 2 準備運動・補強運動・受け身をする
- 3 足技のポイントと支え釣り込み足・出足払いの概要を知る（一斉指導）

相手の動きに合わせて技に挑戦しよう

- ・柔道学習ノート
- ・ワンダフルスポーツ
- ・友達のアドバイス（男女・柔道部員）
- ・先生のアドバイス

- 4 体落としの約束練習をする

自分の持っている力を試しながら、支え釣り込み足・出足払いを使った約束練習をしよう

- 5 相互評価と自己評価と反省をする

- 6 次時の課題を知る

◎学習のポイント

【支え釣り込み足】

支え釣り込み足

右足前さばきで体を開きながら、右前すみにくす。

●体さばき



右足前さばき自然体から直角に方向を変えて体をさばく。



左足裏を相手の右足首に当てて投げる。

【出足払い】 その①



「受」が左側方へ移動し、右足が左足の前方へ出たところを払う場合

その②



「受」が歩み足で前進し、右足を前方へ踏み出したところを払う場合

練習の仕方

<その①>

「受」が左側方へ移動し、右足が左足の前方へ出ようとするとき、「取」は右足を右側方へ大きく踏み込みながら、左足裏で「受」の右足首下部（くるぶしの下）を進行方向に大きく払い左手を真下に引いて投げる。

<その②>

「受」が右足を前方に踏み出すとき、「取」は右足を左足の後方に足先を右側に向けて引き、体を右に開き、左足裏で「受」の右足首下部を後ろ外側から鋭く払い、左手を真下に引いて投げる。

【反則の判定基準】

※沼田中特別規定※

『指導』①積極性に欠け攻撃しない

②相手のそで口・すそ口に指を入れて握る

③立ったままで試合者がお互い指を組み続ける

④立ち姿勢からすぐに相手の足を取る。ただし
タックルは禁止

『注意』①立ち勝負の時に場外へ出る、ただし相手の技、
または動作によって出る場合は除く

②固め技の時、相手の帯やえりに足をかける

『警告』①背を畳に付けている相手を引き上げたり抱き
上げたりしたとき

②相手の身体に危害を及ぼし、柔道精神に反す
ようなとき

《反則負けとなるもの》

①今まで授業で習った技以外は
使わない。

②相手の体に危害が及ぶような
危険で乱暴な行為はしない。

③相手の人格を無視するような
言動はしない。(応援も含む)

④審判にはいっさい抗議はでき
ない。

⑤試合結果にかかわらず、相手
や班員に対して文句や攻める言
動・行為は一切しない。

自己課題		解決評価	
------	--	------	--

技の班員同士の評価（右組みの場合）

評価の観点	評価するポイント	相互評価	評価の観点	評価するポイント	相互評価
くずし	右前すみに崩す		投げ方	左手の引きと右足の踏み出しと、右手の押し	
体さばき	左後ろ回りさばき		スピード	くずし⇒掛けの動作の速さ	
足の踏み込み	相手の右足より外側に踏み出し、足首を支える		受け身	左手での横受け身	

評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	体落としのポイントが正確にでき、個人の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髪
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	10 / 16	出	投げ技（足技）
月 日（ ）		見	

- 1 大外刈り・小内刈り・大内刈りの技のポイントを知り正確に行えるように練習する。
 2 大外刈り・小内刈り・大内刈りの技を使って投げたり投げられたりできるようにする。

○学習活動

- 1 本時のめあてと学習内容を知る
- 2 準備運動・補強運動・受け身をする
- 3 足技技のポイントと大外刈り・小内刈り・大内刈りの概要を知る（一斉指導）

今できそうな技を動きの中で挑戦しよう

- ・柔道学習ノート
- ・ワンダフルスポーツ
- ・友達のアドバイス（男女・柔道部員）
- ・先生のアドバイス

- 4 体落としの約束練習をする

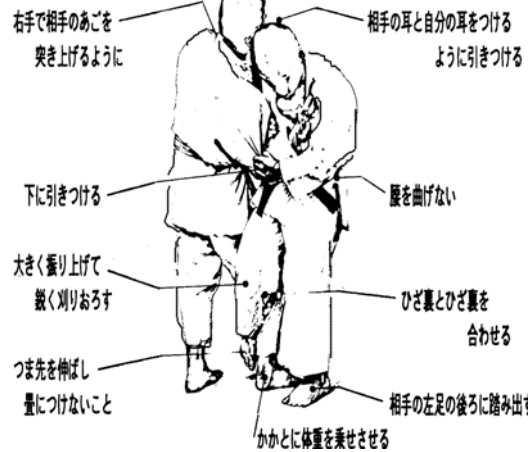
自分の持っている力を試しながら、支え釣り込み足・出足払いを使った約束練習をしよう

- 5 相互評価と自己評価と反省をする

- 6 次時の課題を知る

◎学習のポイント

【大外刈り】




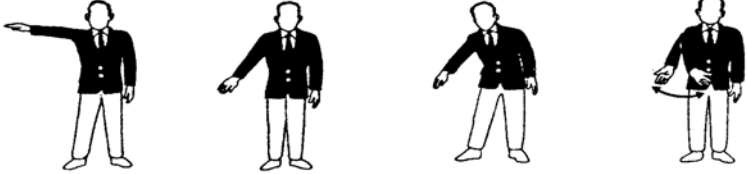

【小内刈り】



【大内刈り】

- 両手で強く引き、相手の左足を出させる
- 相手の左足が量につこうとする瞬間に相手を右手で押す



【審判の動作】 「はじめ」 「それまで」 「まで」 「一本」 				【判定基準】 「一本」…勢いよく大体仰向けに倒れるか固め技30秒 「技あり」…大体仰向けに倒れるか固め技25～29秒 「有効」…技で倒れるか固め技20～24秒
「技あり」 「有効」 「抑え込み」 「とけた」 				
「技取り消し」 「積極的な攻撃なし」 「勝者指示」 「引き分け」 				【ポイント】 ①審判の位置は選手間の中央付近に絶えず移動しながら行う。 ②判定は公平な態度で行う。 ③判定は自信を持って大きな声で行う。

自己課題		解決評価
------	--	------

技の班員同士の評価（右組みの場合）

評価の観点	評価するポイント	相互評価	評価の観点	評価するポイント	相互評価
くずし	大きく重心を崩す		投げ方	引き手と右手の押しが効果的に使われているか	
体さばき	素早い体さばき		スピード	くずし⇒掛けの動作の速さ	
足の踏み込み	相手の右足首より外側に踏み出し、足首を支える		受け身	左手での横受け身	

評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	体落としのポイントが正確にでき、個人の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髪
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	11 / 16	出欠	1 投げ技の習得
月 日 ()		見	2 練習の仕方を工夫し、得意技をつくる。 3 攻防を工夫しながら、動きの中で得意技を出せるようにする。

○学習活動

- 1 本時のめあてと学習内容を知る
- 2 準備運動・補強運動・受け身をする
- 3 今まで習った技の約束練習をする

今できそうな技や好きなを確認しよう

- 4 得意技づくりをする
 - ・柔道学習ノート
 - ・ワンダフルスポーツ
 - ・友達のアドバイス (男女・柔道部員)
 - ・先生のアドバイス

得意技を使った約束練習・乱取りをしよう

- 5 相互評価と自己評価と反省をする
- 6 次時の課題を知る

◎学習のポイント



得意技にしよう

- ◎手技
体落とし
- ◎腰技
大腰
- ◎足技
膝車
支え釣り込み足
出足払い
大外刈り
小内刈り
大内刈り

自己課題		解決評価	
------	--	------	--

技の班員同士の評価 <相互評価>

相手を崩す方向や足の動かし方		お互いに取りと受け、受け身をとることができた (投げ込み)	
スピードを付け手技の形を作れたか		動きながら技を掛けることができたか	
評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	技のポイントが正確にでき、個人の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髪
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	12 / 16	出欠	1 投げ技の習得 練習の仕方を工夫し、得意技をつくる。
	月 日 ()	見	2 攻防を工夫しながら、動きの中で得意技を出せるようにする。

○学習活動

- 1 本時のめあてと学習内容を知る
- 2 準備運動・補強運動・受け身をする
- 3 今まで習った技の約束練習をする

今できそうな技や好きなを確認しよう

- 4 得意技づくりをする
 - ・柔道学習ノート
 - ・ワンダフルスポーツ
 - ・友達のアドバイス (男女・柔道部員)
 - ・先生のアドバイス

得意技を使った約束練習・乱取りをしよう

- 5 相互評価と自己評価と反省をする
- 6 次時の課題を知る

◎学習のポイント



得意技にしよう

- ◎手技
体落とし
- ◎腰技
大腰
- ◎足技
膝車
支え釣り込み足
出足払い
大外刈り
小内刈り
大内刈り

自己課題		解決評価	
------	--	------	--

技の班員同士の評価 <相互評価>

相手を崩す方向や足の動かし方		お互いに取りと受け、受け身をとることができた (投げ込み)	
スピードを付け手技の形を作れたか		動きながら技を掛けることができたか	
評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	技のポイントが正確にでき、個人の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髪
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	13 / 16	出欠	1 投げ技の習得 練習の仕方を工夫し、得意技をつくる。
	月 日 ()	見	2 攻防を工夫しながら、動きの中で得意技を出せるようにする。

○学習活動

- 1 本時のめあてと学習内容を知る
- 2 準備運動・補強運動・受け身をする
- 3 今まで習った技の約束練習をする

今できそうな技や好きなを確認しよう

- 4 得意技づくりをする
 - ・柔道学習ノート
 - ・ワンダフルスポーツ
 - ・友達のアドバイス (男女・柔道部員)
 - ・先生のアドバイス

得意技を使った約束練習・乱取りをしよう

- 5 相互評価と自己評価と反省をする
- 6 次時の課題を知る

◎学習のポイント



得意技にしよう

- ◎手技
体落とし
- ◎腰技
大腰
- ◎足技
膝車
支え釣り込み足
出足払い
大外刈り
小内刈り
大内刈り

自己課題		解決評価	
------	--	------	--

技の班員同士の評価 <相互評価>

相手を崩す方向や足の動かし方		お互いに取りと受け、受け身をとることができた (投げ込み)	
スピードを付け手技の形を作れたか		動きながら技を掛けることができたか	
評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	技のポイントが正確にでき、個人の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髪
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	14 / 16	出欠	1 投げ技の習得
月 日 ()		見	2 攻防を工夫しながら、動きの中で得意技を出せるようにする。 2 武道大会のオーダーを考え練習を工夫し、得意技をつくる。

○学習活動

- 1 本時のめあてと学習内容を知る
- 2 準備運動・補強運動・受け身をする
- 3 今まで習った技の約束練習をする

得意技を使った約束練習・乱取りをしよう

- 4 得意技づくりをする
 - ・柔道学習ノート
 - ・ワンダフルスポーツ
 - ・友達のアドバイス (男女・柔道部員)
 - ・先生のアドバイス

武道大会のオーダーを考え練習しよう

- 5 相互評価と自己評価と反省をする
- 6 次時の課題を知る

◎学習のポイント



得意技にしよう

《クラス対抗戦の練習》

クラスごとにオーダーを考える。

軽 ↑ 体 重 ↓ 重	先鋒	
	次鋒	
	中堅	
	副将	
	大将	

自己課題		解決評価	
------	--	------	--

技の班員同士の評価 <相互評価>

相手を崩す方向や足の動かし方		お互いに取りと受け、受け身をとることができた (投げ込み)	
スピードを付け手技の形を作れたか		動きながら技を掛けることができたか	
評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	技のポイントが正確にでき、個人の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髪
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	15 / 16	出欠	1 武道大会①
月 日 ()		見	2 練習の成果を生かし、得意技を出せるように試合に臨む。 クラスで協力し、武道大会を成功させる。試合を楽しむ。

○学習活動

- 1 本時のめあてと学習内容を知る
- 2 準備運動・補強運動・受け身をする
- 3 今まで習った技の約束練習をする

今まで身につけた技で試合をしよう

- 4 得意技づくりをする
 - ・柔道学習ノート
 - ・ワンダフルスポーツ
 - ・友達のアドバイス
 - ・先生のアドバイス

得意技を使った試合をしよう

- 5 相互評価と自己評価と反省をする
- 6 次時の課題を知る

◎学習のポイント

得意技にした技



得意技をくりだそう

《クラス対抗戦の結果》

対戦相手： 組		結果↓	感想
軽 ↑ 体 重 ↓ 重	先鋒		
	次鋒		
	中堅		
	副将		
	大将		

自己課題		解決評価	
------	--	------	--

技の班員同士の評価 <相互評価>

相手を崩す方向や足の動かし方		お互いに取りと受け、受け身をとることができた (投げ込み)	
スピードを付け手技の形を作れたか		動きながら技を掛けることができたか	
評価項目		自己評価	本時の反省・感想
技能①	技のポイントが正確にでき、個人の技能の目標に近づけたか		
技能②	前回の授業の時点でもっていた技能より、授業が終わって技能が伸びたか		
意欲	本日の学習において、総て積極的・意欲的に取り組めたか		
工夫	目標や課題を意識し、基本動作において工夫して練習を進められたか		
態度	礼儀正しく、アドバイスしたり、補助したりして協力できたか		
目標達成	自分を振り返り、目標や反省が具体的にできたか		

班の 評価	礼	声	協力性	運動量	健康	手の爪	足の爪	頭髪
----------	---	---	-----	-----	----	-----	-----	----

時間	16 / 16	出欠見	武道大会②
月 日 ()		1	武道学習のまとめをする。

○ 学習活動

1 自己評価・課題評価の集計 2 柔道学習の反省 3 レポート作成

項 時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	平均	目標達成度
技能①																		個人：
技能②																		
意欲																		
工夫																		班：
態度																		
目標達成																		
平均																		

《 武道学習を終えての反省・感想 》 ※図も可

テ ー マ		得 意 技	
-------------	--	-------------	--
