

ア 柔道 第1学年

手順2 2年間を見通して、指導事項をバランスよく配置します。

指導事項について、2年間の年間指導計画における実施時期や配当時間等を踏まえ、指導事項を配置します。

「知識及び技能」については、19の指導事項を第1学年9、第2学年10に分けて指導機会を設けています。「技能」については、1年生で基本動作と固め技を中心に取り上げます。また、「思考力、判断力、表現力等」及び「学びに向かう力、人間性等」の指導事項は、「内容のまとめり（第1学年及び第2学年「F武道」）」に対して示されていることから、意図的、計画的に配置します。

| 第1学年及び第2学年「武道」における2年間を見通して指導事項の配置 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|-------------------------|----------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|
| ●…重点指導事項 | | ①武道：柔道 | | | | | | | | | | ②武道：柔道 | | | | | | | | | |
| ○…複数回での指導機会 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| *…評価対象とせず指導する機会 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 指導事項 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 知識 | 1 武道の特性 | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 2 武道の成り立ち、伝統的な考え方 | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | |
| | 3 技の名称や技術的なポイント | | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 4 主として高まる体力要素が異なる | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| | 5 試合のルール、審判、運営の仕方 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● |
| 技能 柔道 | 基本動作 | 1 自然体で組む | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 崩して技をかけやすい状態をつくる | | | | | | ※ | ○ | | | | | | ● | | | | | | |
| | | 3 すり足、歩み足、継ぎ足で体を移動する | | | | | | | | | | | | | | | | | ※ | ● | |
| | 受け身 | 1 横受け身 | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| | | 2 後ろ受け身 | | | | | | | | | | | | | | | | ※ | ● | | |
| | | 3 前回り受け身 | | | | | | | | | | | | | | | | | | ※ | ● |
| | 投げ技 | 1 膝車 | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | |
| | | 2 支えつり込み足 | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | |
| | | 3 体落とし | | | | | | | | | | | | | ※ | ● | | | | | |
| | | 4 大腰 | | | | | | | | | | | | | | | ※ | ● | | | |
| | | 5 大外刈り | | | | | | | | | | | | | | | | ※ | ● | | |
| | 固め技 | 6 抑え込みの条件を満たして相手を抑える | | | ※ | | | ● | | | | | | | | | | | | | |
| | | 7 けさ固めや横四方固めで相手を抑える | | | ※ | ● | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 8 抑えられた状態から、相手を返す | | | | ※ | ● | | | | | | | | | | | | | | |
| | 思考力、判断力、表現力等 | 1 仲間の課題や出来映えを伝える | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 課題に応じた練習方法を選ぶ | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | | |
| 3 学習した安全上の留意点を仲間に伝える | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| 4 よい取組を見付け、理由を添えて他者に伝える | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | |
| 5 仲間とともに楽しむための練習や簡易な試合 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ● | |
| 学びに向かう力、人間性 | 1 積極的に取り組もうとする | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | | | |
| | 2 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうと | ● | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 3 分担した役割を果たそうとする | | | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | |
| | 4 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めよう | | | | | | | | | | | | | | | ● | | | | | |
| | 5 禁じ技を用いないなど健康・安全に留意する | | | | | | | | | | ● | | | | | | | | | | |

手順3 例示等を基に、第1学年及び第2学年の内容のまとまりにおける全ての「単元の評価規準」を設定します。

| 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|--|--|---|--|
| 知識 | 技能 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ・武道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であることについて、言ったり書き出したりしている。 ・武道には技能の習得を通して、人間形成を図るという伝統的な考え方があることについて、言ったり書き出したりしている。 ・武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 ・武道はそれぞれの種目で、主として高まる体力要素が異なることについて、学習した具体例を挙げている。 ・試合の行い方には、ごく簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。 | <ul style="list-style-type: none"> ○ 基本動作 <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むことができる。 ・崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。 ・進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足及び継ぎ足で、体の移動をすることができる。 ○ 受け身 <ul style="list-style-type: none"> ・横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくことができる。 ・後ろ受け身では、あごを引き、頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくことができる。 ・前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくことができる。 ○ 投げ技 <ul style="list-style-type: none"> ・取は膝車をかけて投げ、受は受け身をとることができる。 ・取は支え釣り込み足をかけて投げ、受は受け身をとることができる。 ・取は体落としをかけて投げ、受は受け身をとることができる。 ・取は大腰をかけて投げ、受は受け身をとることができる。 ・取は大外刈りをかけて投げ、受は受け身をとることができる。 ○ 固め技 <ul style="list-style-type: none"> ・取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えることができる。 ・取はけさ固めや横四方固めで相手を抑えることができる。 ・受はけさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すことができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ・提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ・提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 ・練習の場面で、仲間の伝統的な所作等のよい取組を見付け、理由を添えて他者に伝えている。 ・体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに楽しむための練習や簡易な試合を行う方法を見付け、仲間に伝えている。 | <ul style="list-style-type: none"> ・武道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ・用具等の準備や後片付け、審判などの分担した役割を果たそうとしている。 ・一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。 ・禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。 |

手順4 当該単元における「単元の評価規準」を設定します。

手順2にある「第1学年及び第2学年『武道』における2年間を見通した指導事項の配置」の指導事項に対応した単元の評価規準を設定します。

| 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
|--|---|--|---|
| 知識 | 技能 | | |
| <ul style="list-style-type: none"> ① 武道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であることについて、言ったり書き出したりしている。 ② 武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。 | <ul style="list-style-type: none"> ① 姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むことができる。 ※崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。(指導は行方が評価は第2学年で評価) ② 横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくことができる。 ③ 取は膝車をかけて投げ、受は受け身をとることができる。 ④ 取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えることができる。 ⑤ 取はけさ固めや横四方固めで相手を抑えることができる。 ⑥ 受はけさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すことができる。 | <ul style="list-style-type: none"> ① 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。 ② 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 | <ul style="list-style-type: none"> ① 武道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ② 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 |

手順5 当該單元における具体的な指導内容の明確化を図ります。

単元の目標の実現には、具体的な指導を充実した上で、「単元の評価規準」により評価を行うことが重要です。そのため、学習指導要領の記載等から、生徒の学習状況を実現するための具体的な指導内容を明確にします。

| 知識及び技能 | | 思考力, 判断力, 表現力等 | 学びに向かう力, 人間性等 |
|---|--|--|---|
| 知識 | 技能 | | |
| <p>武道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であること。</p> <p>↓</p> <p>①武道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>柔道の技には投げ技、固め技などがあり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあること。</p> <p>↓</p> <p>②武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> | <p>相手の動きに応じやすい自然体で組むこと。</p> <p>↓</p> <p>①姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むことができる。</p> <p>釣り手と引き手を使い、相手の体勢を不安定にすること。</p> <p>↓</p> <p>※崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることができる。(評価は行わない)</p> <p>体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくこと。</p> <p>↓</p> <p>②横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくことができる。</p> <p>膝車や支え釣り込み足をかけて投げ、受は受け身をとること。</p> <p>↓</p> <p>③取は膝車や支え釣り込み足をかけて投げ、受は受け身をとることができる。</p> <p>「抑え込みの条件」を満たして抑えること。</p> <p>↓</p> <p>④取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えることができる。</p> <p>けさ固めや横四方固めで抑えること。</p> <p>↓</p> <p>⑤取はけさ固めや横四方固めで相手を抑えることができる。</p> <p>受はけさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すこと</p> <p>↓</p> <p>⑥受はけさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すことができる。</p> | <p>成功例やつまずき例などの事例や、投げ技や固め技のポイントを提示し、仲間の動きと比較し、伝えること。</p> <p>↓</p> <p>①提示された動きのポイントやつまずき的事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>学習した安全上の留意点を、新しい技の習得や課題に取り組む練習場面等に当てはめ、仲間に伝えること。</p> <p>↓</p> <p>②学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</p> | <p>単元全体を通して、目標の達成に向けて積極的に取り組むこと。</p> <p>↓</p> <p>①武道の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>相手を尊重し合うための独自の作法、所作、伝統的な行動の仕方を守ること、自分を律する克己の心を高めることが大切であること。</p> <p>↓</p> <p>②相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</p> |

手順6 単元の目標、単元の評価規準をもとに単元を構想しましょう。

【単元構想】

| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| 単元名 | 武道 柔道 | | | |
| 単元の目標 | <p>(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、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、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができるようにする。</p> <p>ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすることができるようにする。</p> <p>(2) 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えることができるようにする。</p> <p>(3) 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする事などや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。</p> | | | |
| 単元の評価規準 | 知識・技能 | | 思考・判断・表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
| | 知識 | 技能 | 表現 | 主体的に学習に取り組む態度 |
| | <p>① 武道は対人的な技能を基にした運動で、我が国固有の文化であることについて、言ったり書き出したりしている。</p> <p>② 武道の技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> | <p>① 姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むことができる。</p> <p>② 横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくことができる。</p> <p>③ 取は膝車や支え釣込み足をかけて投げ、受は受け身をとることができる。</p> <p>④ 取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えることができる。</p> <p>⑤ 取は、けさ固めや横四方固めで相手を抑えることができる。</p> <p>⑥ 受はけさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すことができる。</p> | <p>① 提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題や出来映えを伝えている。</p> <p>② 学習した安全上の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。</p> | <p>① 武道の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>② 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</p> |
| 単元終了時の生徒の姿（単元のゴールの姿・期待される姿） | | | | |
| <p>仲間と協力して学習する中で、柔道（武道）に関する理解を深め、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、攻防を展開して楽しさや喜びを味わい、日常生活でも武道をはじめスポーツに多様な関わり方をする生徒</p> | | | | |
| 単元を通した学習課題 | 本単元で働かせる見方・考え方 | | | |
| <p>基本動作や基本となる技を身に付け、攻防を展開できるように仲間と協力して、高め合いながら柔道を楽しもう</p> | <p>技ができる楽しさや喜びを味わいながら、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりする攻防をする。ポイントや仲間の出来栄を見る。改善点に気づいたり、ポイントを発表したり、教え合ったりして支える。柔道の特性や技のポイントを知るだけでなく、相手を尊重し、お互いに高め合う。といった多様なかわり方と関連付けること。</p> | | | |

指導計画と評価計画は、手順5で考えた指導内容の明確化との整合性も図りましょう。

| 指導計画と評価計画 | | | | | | | | | | | | |
|---|----|--|---------------------------------|---|---|---|---|--|---|--------|----------------------------|--|
| 時 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | | |
| 学 習 の 流 れ | 0 | 健康観察・本時のめあての確認・準備運動 | | | | | | | | | | |
| | 10 | オリエンテーション 柔道の特性 伝統的な行動の仕 柔道着の着脱 | スキルアップトレーニング 回転運動 | | | スキルアップトレーニング 回転運動, 抑え技の攻防 | | | | | | |
| | 20 | | 抑え技の攻防 抑え込みに入った状態からの攻防 | | | 固め技の攻防 ○うつ伏せの相手を抑え込む ○片方が仰向けの姿勢や膝立ちの姿勢からの攻防 | | | | 投げ技発表会 | | |
| | 30 | | 固め技 (抑え技) ○けさ固め ○横四方固め | 抑え技の返し (応じ方) けさ固めや 横四方固めで 抑え込まれた状態からの返し | | 投げ技と受け身 ○組み方 ○崩しと体さばき ○横受け身 ○膝車 ○支え釣り込み足 | | 膝車や 支え釣り込み足の 約束練習 ○その場で ○動きの中で | | | | |
| | 40 | | グループ学習 効率の良い抑え方のポイントや返し方の学習 | | | 整理運動・学習の振り返り・次時の確認 | | | | | | |
| 50 | | | | | | | | | | | | |
| 評 価 機 会 | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| | 知 | ① | ② | | | | | | | | 総 括 的 な 評 価 | |
| | 技 | | | (④)(⑤) | ⑥ | ⑤ | ④ | ① | ② | ③ | | |
| | 思 | | | | | ① | | | ② | | | |
| 態 | ② | | | | | | | | ① | | | |
| 【評価方法】知識(学習カード) 技能(観察) 思考・判断・表現(学習カード・観察) 主体的に学習に取り組む態度(観察 学習カード) | | | | | | | | | | | | |

| 具体的な指導内容 | |
|----------|---|
| 1 | <p>関連して高まる体力とその体力向上の手立て</p> <p>柔道では主として瞬発力, 筋持久力, 巧緻性などがそれぞれの技に関連して高められる。</p> <p>※効果的に体力を高める運動例</p> <p>瞬発力: 抑え技の返し, (投げ技の約束練習)</p> <p>筋持久力: 抑え込みの攻防, 固め技の攻防, (投げ技のかかり練習)</p> <p>巧緻性: 回転運動, 体さばき</p> |

2 基礎的・基本的な知識及び技能の確実な習得のために（技能向上のための手立て）

※スキルアップトレーニング

- ・回転運動：連続で前転や後転，開脚前転などを行う。
- ・抑え込みの攻防：抑えられた状態から，15秒以内に返す。（受取交代制）

3 ICT活用

- ・授業開始時，電子黒板でオリンピック等（柔道）の映像を流し，生徒の意欲とイメージを高める。
- ・電子黒板やタブレットで，学習する技術的なポイント（崩しや体さばき，抑え込みの応じ方など）がわかるような動画を見られるようにする。
- ・タブレットのカメラを活用し，仲間の動きを撮影して仲間の課題や出来映えを伝え合う。
- ・撮影した映像を保存し，評価に活用する。

4 障がいのある生徒などへの配慮

- ・勝ち負けにこだわり過ぎて，感情をコントロールすることが難しい場合には，勝ったときや負けたとき等の感情の表し方について確認し，相手への礼を丁寧にするようにする。

5 体力や技能の程度，性別や障がいの有無を超えて運動やスポーツを楽しむために，運動やスポーツの多様な楽しみ方を共有することができるような学習活動・学習形態・練習の取り組み方，ルールやゲームの工夫，男女共習の工夫例など

- ・固め技では体格差をできるだけなくすために，体格ごとにグループ分けをする。
- ・相手に体重を乗せて抑え込むことに抵抗を感じる生徒や，相手に抑え込まれ諦めて動かない生徒に対し，どちらかが手を抜くと抑え込む練習にも返す練習にもならないことに気付かせる。
- ・恐怖を感じる受け身や投げ技は，低い姿勢から徐々に高くしていくことを基本にする。初めは投げ技の崩しと体さばきの学習として膝立ちの状態から行う。

| 時間 | 学 習 内 容 ・ 活 動 |
|----|---|
| 1 | <p>【学習内容】</p> <p>○武道は対人的な技能を基にした運動で，我が国固有の文化であること。（知）</p> <p>○相手を尊重し合うための独自の作法，所作，伝統的な行動の仕方を守ることで，自分を律する克己の心を高めることが大切であること。（学）</p> <p>1 オリエンテーション</p> <p>（1）柔道の特性や成り立ち，伝統的な考え方について理解する。</p> <p>（2）柔道の基本的なルールや試合の流れなどを映像で確認する。</p> <p>（3）学習する内容の確認，単元終了時の姿をイメージする。</p> <p>（4）礼法の意味や行い方を理解し，練習する。</p> <p>2 柔道着の着脱の練習</p> <p>（1）柔道着の着脱（帯の締め方など）</p> <p>（2）柔道着のたたみ方</p> |

【学習内容】

- 柔道の技には投げ技、固め技などがあり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあること。(知)
- 取は、「抑え込みの条件」を満たして抑えること。(技)
- 取は、けさ固めや横四方固めで抑えること。(技)

1 スキルアップトレーニングをする。

- 回転運動：それぞれの回転運動を連続で行う。(前転、後転、開脚後転)

2 抑え込みの攻防をする。

(1) 抑え込みの条件を確認し、10秒間ずつ交代で抑え込み、攻防をする。

2 (2) 固め技とその技を身に付けるための技能的なポイントがあることについて知る。

3 ①けさ固め

②横四方固め

③学んだ固め技で抑え込みの攻防を行う。



『安全で楽しい柔道授業ガイド』
第2訂版(公財)全日本柔道連盟

3 グループ学習をする。

- 受の動きに応じて、固め技を変化する方法を考える。

例) けさ固め ⇒ 横四方固め 例) 本けさ固め ⇒ 崩れけさ固め ⇒ 後ろけさ固め



本けさ固め

崩れけさ固

後ろけさ固め

【学習内容】

- 受はけさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すこと。(技)
- 成功例やつまずき例などの事例や、固め技のポイントを提示し、仲間の動きと比較し、伝えること。(思)

4 1 スキルアップトレーニングをする。(回転運動)

5 2 抑え技を返す方法(応じ方)について知る

(1) けさ固めで抑えられた状態から、相手を体側に返す。



『安全で楽しい柔道授業ガイド』第2訂版(公財)全日本柔道連盟

(2) けさ固めや横四方固めで抑えられた状態から、自分の足で相手の足や胴体を絡める。



『安全で楽しい柔道授業ガイド』第2訂版（公財）全日本柔道連盟

(3) けさ固めで抑えられた状態から、うつ伏せになる。

(4) 横四方固めで抑えられた状態から、相手を頭方向に返す。

3 抑え技の応じ方の学習

(1) 応じ方の動画や提示された資料を参考に、グループで活動する。

4 ①自分に合った応じ方を考える。

②抑え込み技を返すためのポイントや仲間の課題を伝える。

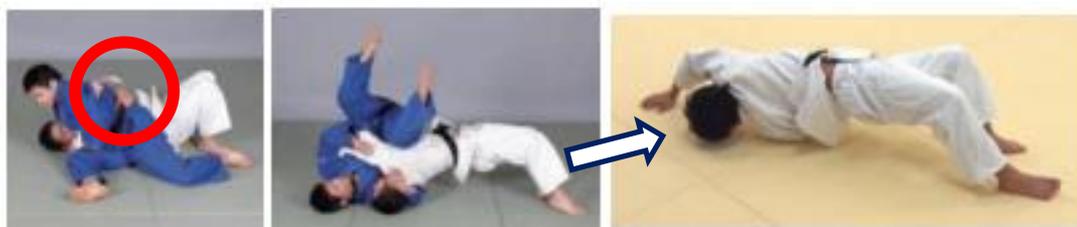
5

4 抑え込みの攻防

(1) 体格が同じくらいのグループで、抑え込みに入った状態からの攻防をする。

- ・取は10秒間抑え込む。受は10秒以内に返す。
- ・受取を交代して行う。
- ・相手を変えて行う。

(2) グループ内で固め技を返すポイントや仲間の課題を確認する。



取の帯を持つ

体をそらして返す

『安全で楽しい柔道授業ガイド』第2訂版（公財）全日本柔道連盟

【学習内容】

○釣り手と引き手を使い、相手の体勢を不安定にすること。(技)
(指導は行うが、第2学年で評価)

○体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくこと。(技)

6

1 スキルアップトレーニングをする。

(1) 回転運動を行う。

(2) 抑え込みの攻防を行う。

- ・取は15秒間抑え込む。受は15秒以内に返す。
- ・受取を交代して行う。

2 固め技の攻防をする。

(1) 取は、うつ伏せの相手を仰向けにして抑え込む



『安全で楽しい柔道授業ガイド』第2訂版(公財)全日本柔道連盟

(2) 25秒以内に取は受けを抑え込みの状態にする。受は、抑え込まれないように25秒間防御する。

(3) うつ伏せの相手を抑え込むまでの動画(ICT機器)を参考にする。

3 投げ技の基本動作(組み方、崩しと体さばき)を学習する。

(1) 釣り手の位置と引き手の位置を確認する。

(2) 自分の姿勢を安定させ、相手の動きに応じやすい自然体で組む。

(3) 崩しと体さばきを学習する。

①受は膝立ち、取は自然体で立って組む。

②取は、左足を後ろに一步大きく下がりながら体を左に向ける。同時に引き手と釣り手を使って受を引き出すとバランスを崩し、投げる(背中をつける)ことができる。



崩しは、取を引き出した後、ハンドルを左に切るようにするとよい。

6

『安全で楽しい柔道授業ガイド』第2訂版(公財)全日本柔道連盟

4 基本動作(横受け身)を学習する。

(1) 横受け身の形(体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたたく)を学習する。



『安全で楽しい柔道授業ガイド』第2訂版(公財)全日本柔道連盟

(2) 相手と組んで横受け身の学習をする。

①受けは膝立ち、取は自然体で立って組む。

②取は、左足を後ろに一步大きく下がりながら体を左に向ける。同時に引き手と釣り手を使って受を引き出し(崩し)、投げる。

③受は、横受け身をとる。



取は、受けが横受け身を取りやすいように釣り手を離し、引き手に添えて軽く引き上げる。

『安全で楽しい柔道授業ガイド』第2訂版(公財)全日本柔道連盟

④受は、膝立ちの姿勢からそんきよ、そして立ち姿勢へと徐々に高くしていく。

6



膝立ち

そんきよ

立ち姿勢

『安全で楽しい柔道授業ガイド』第2訂版（公財）全日本柔道連盟

【学習内容】

- 相手の動きに応じやすい自然体で組むこと。（技）
- 膝車や支え釣り込み足をかけて投げ、受は受け身をとること。（技）

1 スキルアップトレーニングをする。（回転運動・抑え込みの攻防）

2 固め技の攻防をする。

(1) うつ伏せの相手を抑え込むまでの方法を、動画（ICT機器）を参考にしながらグループで練習する。

(2) 25秒間ずつ攻防を行う。（受取交代）



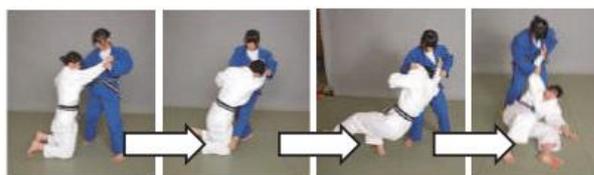
3 膝車の学習をする。

7 (1) 受は膝立ち、取は自然体で立った姿勢で行う。（右図）

①取は右足を受けの左足外側に踏み込む。

②取は体を左にひねりながら、釣り手と引き手を使い、受を前方に崩す。

③取は左足の裏を受の右膝の上に当て、車のハンドルを左に切るように回して投げる。



(2) 立ち姿勢（自然体）で行う。

① (1) の①②と同様に行う。『安全で楽しい柔道授業ガイド』第2訂版（公財）全日本柔道連盟

②取は左足の裏を受の右膝に当て、それを軸に回転し、釣り手と引き手は車のハンドルを左に切るように回して投げる。

【学習内容】

8

○学習した安全上の留意点を、新しい技の習得や課題別に取り組む練習場面等に当てはめ、仲間に伝えること。（思）

9

○膝車や支え釣り込み足をかけて投げ、受は受け身をとること。（技）

○単元全体を通して、目標の達成に向けて積極的に取り組むこと。（学）

1 スキルアップトレーニングをする。（回転運動・抑え技の攻防）

- 2 固め技の攻防（自由練習）をする。
- (1) 互いに背中を合わせ、長座で座る。
- (2) 「始め」の合図で、相手と攻防をする。（30秒以内に相手を抑え込んだ方の勝ち）
- ①膝立ち（両膝または、片膝）の姿勢から、相手をコントロールして転がし、抑え込む。
- ②相手をうつ伏せにした後、ひっくり返して抑え込む。
- ③自分が仰向けになり、足を相手に向けた状態から相手をコントロールして抑え込む。

8

- 3 取は、膝車や支え釣り込み足で投げる。受は、横受け身をとる。

9

- (1) 取は膝車や支え釣り込み足で投げ、受は横受け身をとる。

- ①受は、膝立ちの姿勢から横受け身をとる。
- ②受は、そんきよの姿勢から横受け身をとる。
- ③受は立ち姿勢から横受け身をとる。



膝車 支え釣り込み足

『安全で楽しい柔道授業ガイド』
第2訂版（公財）全日本柔道連盟

- (2) 動き（進退動作）の中で取は膝車や支え釣り込み足で投げ、受は横受け身をとる。（約束練習）
- (3) 3人のグループをつくり、ICT機器を活用するなどして、お互いの投げ技の課題（崩しや体さばき）や受け身の安全性などを伝え合う。

【学習内容】

○相手を尊重し合うための独自の作法，所作，伝統的な行動の仕方を守ること，自分を律する克己の心を高めることが大切であること。（学）

- 10 1 スキルアップトレーニングをする。（回転運動・抑え込みの攻防）

- 2 固め技の攻防（自由練習）をする。

- 3 投げ技発表会をする。