

## 武道（柔道）

### 1 特性

- (1) 日本古来の伝統的文化を有し，素手で相手と直接組み合って技を競い合う格闘形式の対人競技である。
- (2) 相手の動きに対応した攻防ができ，立っては，相手を投げようと努め，寝ては，相手を抑え，絞め，関節をきめるなど，非常に多岐で複雑な内容をもち，身に付けた技で相手を投げたり，押さえ込んだりできると非常に楽しい競技である。
- (3) 単に技の競い合いだけでなく，礼儀，敢闘，公正不屈，遵法などの精神面も重んじられる競技である。

### 2 単元の目標

- (1) 自己の能力に応じて柔道の技能を高め，相手お動きに対応した攻防を展開して練習や試合ができるようにする。
- (2) 一人一人の特性を知り，自己に適した対人的技能の習得に努め，自ら進んで技術の向上に努めることができるようにする。
- (3) 相手を尊重し，礼儀を重んじ，健康・安全に留意して練習や試合に取り組むことができるようにする。

### 3 学習内容及び指導計画

1 年 生		2 年 生		3 年 生	
時間	学 習 内 容	時間	学 習 内 容	時間	学 習 内 容
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション（武道学習のねらい，特性等）</li> <li>・体ほぐしの運動</li> <li>・礼法，投げ技の基本動作（姿勢，組み方，八方の進退，崩し，体さばき，後受け身，横受け身）</li> <li>・投げ技（膝車，支え釣り込み足）</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション（学習内容の確認），既習技の復習</li> <li>・体ほぐしの運動</li> <li>・既習技の復習</li> <li>・自由練習（既習技を使った） 投げ技，固め技</li> <li>・投げ技 小内刈り 大外刈り 跳ね腰</li> <li>・自由練習</li> <li>・技の連絡変化 自分の技 自分の技 大内刈り 体落とし 小内刈り 背負い投げ</li> <li>・返し技 小内刈り 膝車 大内刈り返し</li> <li>・投げ技 固め技 出足払い 横四方固め 大外刈り けさ固め</li> <li>・自由練習 投げ技，固め技</li> <li>・固め技 縦四方固め 肩固め 絞め技（十字絞め，送り襟絞め） 関節技（腕がらみ，腕ひ</li> </ul>	1	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション（学習内容の確認）</li> <li>・体ほぐしの運動</li> <li>・2年次の復習</li> <li>・自由練習 投げ技，固め技</li> <li>・試合 団体戦（無差別） 個人戦（無差別）</li> <li>・評価とまとめ （関心・意欲・態度，思考・判断，技能，知識・理解）</li> </ul>
2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・膝車による受け身</li> <li>・支え釣り込み足による受け身（本時）</li> <li>・前回り受け身</li> <li>・投げ技（大腰）</li> <li>・大腰による受け身</li> <li>・固め技の基本動作</li> <li>・固め技（けさ固め，横四方固め，上四方固め）</li> <li>・固め技の攻防</li> <li>・投げ技 出足払い 払い腰 体落とし</li> <li>・自由練習（既習の技）</li> <li>・投げ技 大内刈り 背負い投げ 釣り込み足</li> <li>・かかり練習</li> <li>・約束練習</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自由練習 自分の技 自分の技 大内刈り 体落とし 小内刈り 背負い投げ</li> <li>・返し技 小内刈り 膝車 大内刈り返し</li> <li>・投げ技 固め技 出足払い 横四方固め 大外刈り けさ固め</li> <li>・自由練習 投げ技，固め技</li> <li>・固め技 縦四方固め 肩固め 絞め技（十字絞め，送り襟絞め） 関節技（腕がらみ，腕ひ</li> </ul>	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>・自由練習 自分の技 自分の技 大内刈り 体落とし 小内刈り 背負い投げ</li> <li>・返し技 小内刈り 膝車 大内刈り返し</li> <li>・投げ技 固め技 出足払い 横四方固め 大外刈り けさ固め</li> <li>・自由練習 投げ技，固め技</li> <li>・固め技 縦四方固め 肩固め 絞め技（十字絞め，送り襟絞め） 関節技（腕がらみ，腕ひ</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>・簡易試合 審判法，ルール</li> <li>・試合の反省</li> <li>・評価とまとめ ( 関心・意欲・態度，思考・判断，技能，知識・理解)</li> </ul>	しぎ十字固め) <ul style="list-style-type: none"> <li>・試合 体重別個人戦 体重別団体戦</li> <li>・評価とまとめ ( 関心・意欲・態度，思考・判断，技能，知識・理解)</li> </ul>	く前進 ( 柔道競技特有なもの ) 等を実施する。
---	--	---------------------------

4 本時の実際

(1) 指導区分 4 / 2 9

(2) 指導対象 1 年男・女

(3) 本時のねらい

ア 支え釣り込み足の要点を正確に身に付けて，相手を投げることができる。

イ 膝車系 ( 支え釣り込み足 ) で投げられたときの受け身ができる。

ウ 意欲的に練習に取り組み，自己の課題を見付け，進んで課題解決に取り組むことができる。

エ 相手を尊重し，礼節を重んじ，安全に留意して練習することができる。

(4) 学習過程

過程	学習内容・学習活動	指導上の留意点
10 分 導入	1 集合・整列，黙想，あいさつ，出席点呼 2 準備運動 (1) 体ほぐしの運動 ・ バランス崩し ( ペアで蹲踞して向かい合い両手でバランス崩し，後方に倒れたら後受け身 ) を行う。 ・ フロントネックブリッジ，バックネックブリッジを行う。 ・ ペアでストレッチングを行う。 (2) 体力を高める運動 ・ 腕立て伏せ，V字腹筋運動を行う。 ・ えび反り，ほふく前進運動を行う。 ・ 前転・後転を行う。	安全点検，健康観察を行う。  活動意欲を高め，武道の学習効果が高められるように努めさせる。  全身の筋肉を入念にほぐすよう努めさせる。  自己の能力に応じたスピード・負荷で意欲的に取り組むように努めさせる。
35 分 展開	3 基本動作 ・ 後受け身，横受け身を行う。 4 前時の復習 ・ 膝車による受け身練習をする。  5 支え釣り込み足，支え釣り込み足による受け身 ・ 支え釣り込み足の師範を見る。 ・ グループにより，支え釣り込み足とそれによる受け身の練習を行う。 6 膝車・支え釣り込み足だけの自由練習 ・ 1 分 × 3 本で行う。	正しい受け身ができるようにお互いに観察させ，間違いが指摘できるように努めさせる。 グループごとに膝車による受け身を行わせ，お互いのよい点，悪い点を指摘できるように努めさせる。 技の要点を理解し，グループ内で意欲的に技の習得に取り組めるよう努めさせる。  正しい姿勢・組み方で練習を行い，体さばきの中で技が出せるように努めさせる。 技がかかったら，しっかりと受け身をとるように努めさせる。
整理	7 整理運動 8 本時の反省	ゆっくり全身の筋肉をほぐすように努めさせる。 グループ代表に反省をまとめさせる。

5 分	9 次時の予告 10 あいさつ，黙想，礼，解散	次時の学習内容を理解させる。
--------	----------------------------	----------------

(5) 評 価

- ア 意欲的に練習に取り組み，自己の課題を見付け，進んで課題解決に取り組むことができたか。(関心・意欲・態度)
- イ 相手を尊重し，礼儀を重んじ，安全に留意して練習することができたか。(関心・意欲・態度)
- ウ 課題を見付け，自己の能力に適した技の習得のための工夫・研究ができたか。(思考・判断)
- エ 支え釣り込み足の正しい技術を習得できたか。また，その受け身がしっかりできたか。(技能)
- オ 支え釣り込み足を理解し，その技の学び方を理解できたか。(知識・理解)

『これからの学校体育を考える』新教育課程 高等学校編  
平成 14 年 3 月 鹿児島県総合体育センター刊より