

## 第Ⅳ章 小学生の柔道指導

## 1 小学生における柔道指導の目的

柔道は日本伝統の運動文化であり教育の方法の一つである。

こども武道憲章には「武道は、礼儀正しさを身に付け、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなければなりません」と書かれている。また、小学校学習指導要領には、教育の必要性や方向性についてより明確に示されている。

嘉納治五郎は柔道の目的として、「柔道を学び修行して行く中で、攻撃防御の練習によって心と身体を鍛え、その力の最も有効な使い方を工夫する。そして、修行の成果を社会生活全般に生かし、世の中の役に立つ人間になれるよう努力して行くことが、柔道修行で最も大切なことである。」という内容の文章を残している。

指導者にはこれらを理解したうえでの指導が求められる。

## 2 発育発達過程における特徴

### (1) 小学校低学年

小学校低学年は、神経系の発達過程であり、体内に様々な神経回路が次々と張りめぐらされていく(図1)。特徴として、集中力が長続きせず、常に新しいものに興味が移っていくといった行動が見られるが、これは神経回路に様々な刺激を与え、その回路をさらに張りめぐらせ、神経系の配線をより多様に形成していこうとする自然な欲求の表れである。したがって、集中力がないのではなく逆に一つひとつは非常に高い集中力を持ちながら、常に多種多様な刺激を身体が求めている。このような集中力を利用し、飽きさせないで楽しむためには、多彩な動きを含む「遊び」を与えていくことが重要になる。鬼ごっこ、木登り、ボール遊びなど、それらの動きが次の時期に貴重なものとなって身体の中に刻まれていく。

体力要素で考えるとこの時期においても、幼児期と同様に様々な動きの体験を充実させ、その動きの広がりが遊びや簡易的なスポーツに繋がる実感を持たせることが重要となってくる(図2)。特に「コーディネーション能力」を高めることがポイントになってくる(表1)。

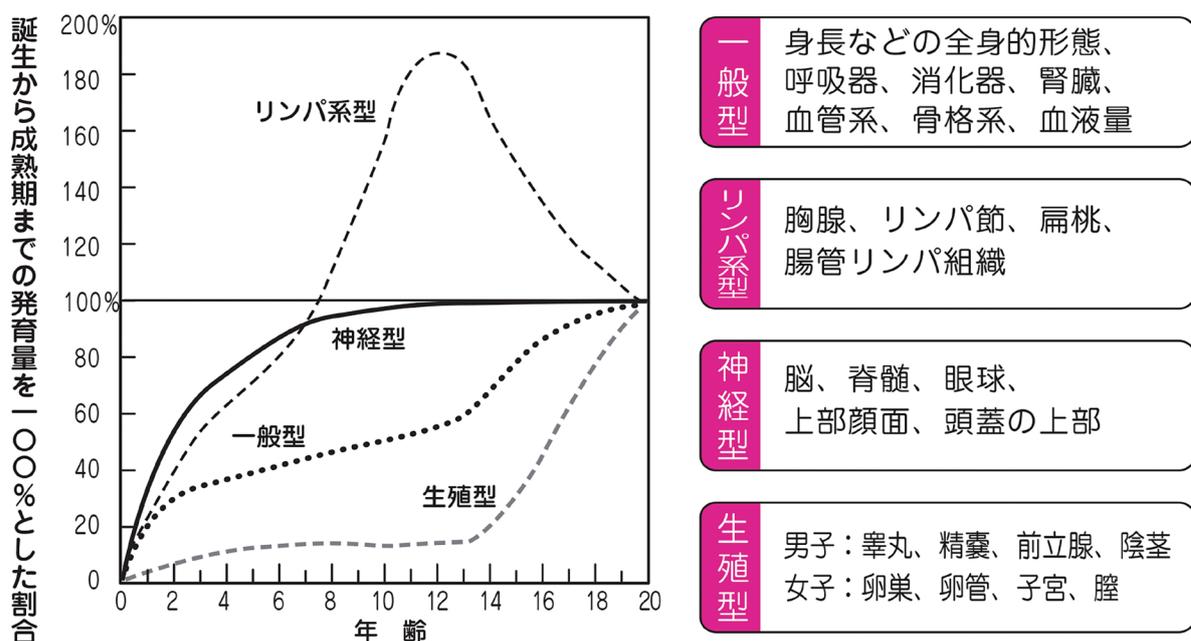


図1 スキャモンの発育発達曲線

(2) 小学校高学年

小学校高学年期の時期は、神経系の発達がほぼ完成に近づく一方、身体形態的にもやや安定した時期に入る。したがって、前の時期に見られた行動（様々な刺激を追い求めるが故に見られた「運動浪費」、「運動衝動」）は見られなくなり、自身の身体のコントロールをし始めようとする。この時期は、動作の習得に対する準備も整い、可塑性と呼ばれる脳・神経系の柔らかい性質も残しているという非常に特異な時期として位置づけられている。さらに、指導者が示した技術的な指導も即座に習得することが可能になることから、「動き」の習得には最高の時期である。

しかし、この即座の習得は、それ以前の時期で

様々な運動を経験し、運動神経の回路を形成している場合にしか出現しない。だからこそ、幼児期や小学校低学年が重要となる。幼児期や小学校低学年に一旦、運動とは無関係に思える「鬼ごっこ」や「木登り」、「ボール遊び」などの多彩な身体運動を含む「遊び」が、この時期の動作の習得に大きな影響を及ぼしてくる。しかし、骨や筋肉は依然として弱く、大きな負荷を掛けての動きは将来に問題を残しかねない。この時期は、専門的運動への扉を開ける時期であるとともに、スポーツ障害の温床を残してしまう時期とも言えるので、二次性徴期の時期についても理解しておくことが重要となる。

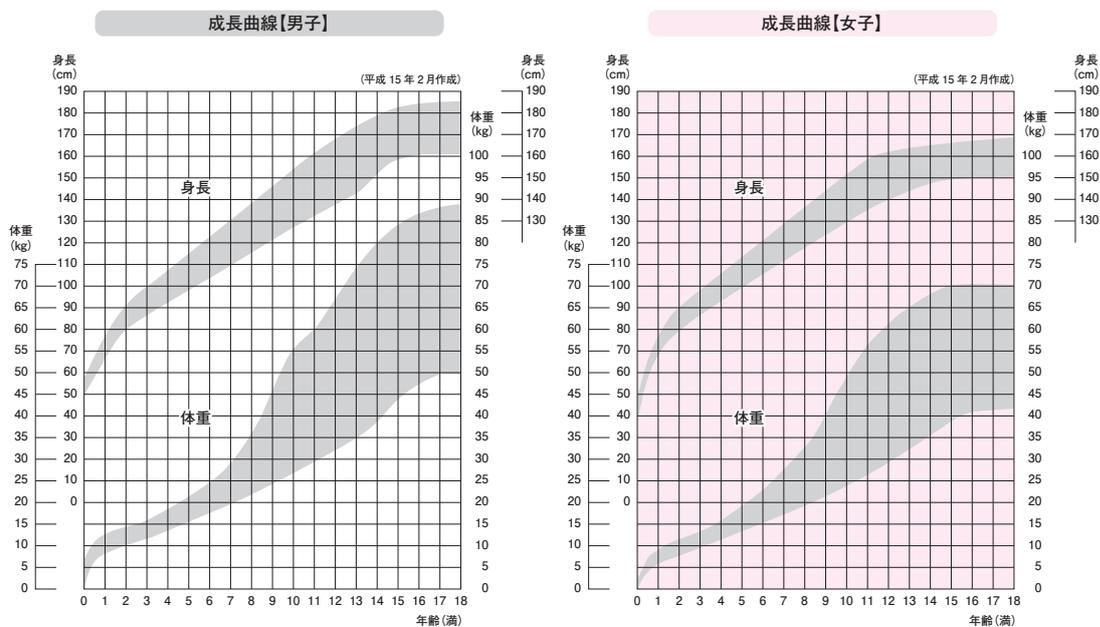


図2 成長曲線

コーディネーション能力	
リズム能力	リズム感を養い、動くタイミングを上手につかむ。
バランス能力	バランスを正しく保ち、崩れた姿勢を立て直す。
変換能力	状況の変化に合わせて、素早く動きを切り替える。
反応能力	合図に素早く反応して、適切に対応する。
連結能力	身体全体をスムーズに動かす。
定位能力	動いているものと自分の位置関係を把握する。
識別能力	道具やスポーツ用具などを上手に操作する。

表1 コーディネーション能力

### 3 初心者に向けた指導計画

前述の通り、小学生段階では心身の発達も未熟であるとともに、成長の個人差も大きくなる。指導の際には様々な配慮が必要になる。複数の指導者での指導体制をつくりながら、ときには保護者の協力なども仰ぐこと。子ども達がケガをしたり不安を感じることなく、安心した環境を作ることが大切である。特に、低学年の子どもには基本的な運動を身に付けることや基礎体力の向上を念頭に置いて指導することも大切である。

小学校高学年以降になると、勝敗にこだわり、投げることに固執する子どもが増える。「三様の稽古」や「子どもの形」を教えることで、柔道本来の目的を理解させる必要がある。また、「級」を設定し目標とさせることで子どものやる気を引き出すことも、上達への近道である。

ここでは前章で示した基本的指導方法に基づき、講道館における初心者及び級位取得者に向けた柔道の技術指導計画を 58 ページに示す。

は年々大きくなっているが、体力・運動能力は体格の大きさに伴い向上していない。それどころか少し前までは、体力・運動能力が低下してきている傾向にあった。これは生活環境の利便性やテレビゲーム、インターネットの普及によるスクリーンタイムの増加における運動離れ等が原因と考えられている。スポーツ庁の調査(図3)によると2013年頃から、子どもの体力水準が高くなってきている傾向にあるという見方もできるが、その背景には、一部の運動好きな子どもの体力・運動能力向上がデータ水準を上げている可能性が高く、スポーツ指導者が考えなければならない問題が山積みである。また2019年に体力の低下傾向が示されていることから、この先不安が募る。

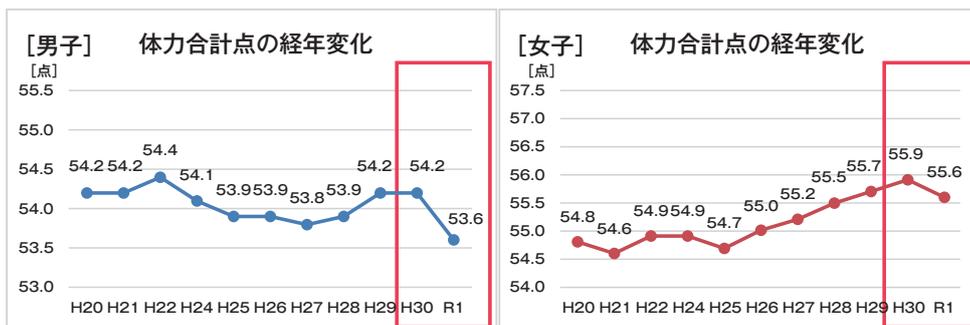
柔道を楽しむためには、土台となるしっかりした体と、決められた動き・技に対応できる運動能力を身に付けさせることが重要である。

ここでは、楽しみながら気づかぬうちに体づくり・体力、運動能力の養成ができる「ゲーム的な要素を取り入れた柔道遊び」、「動物やキャラクターの名前をつけたトレーニング」、「ダンス的な要素を使った崩し、作り、掛け」等を紹介する。ときには指導者も参加し、みんなで楽しみながらやってみよう。

### 4 練習方法

近年の子どもたちの傾向として、平均的な体格

小学生



中学生

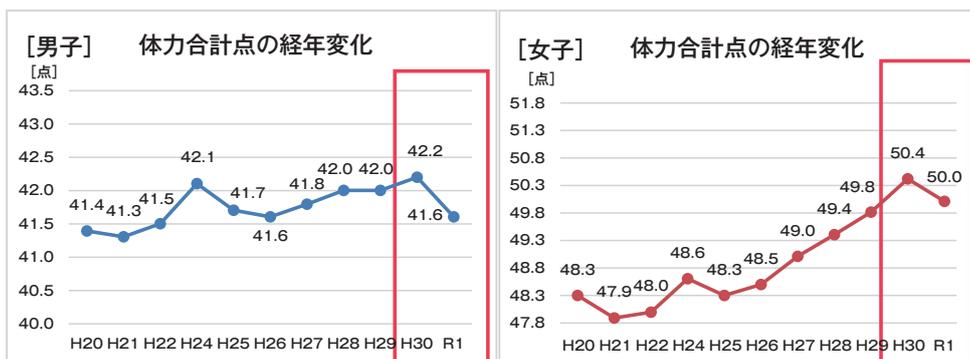


図3 スポーツ庁令和元年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果

小学生指導計画（初心者～）

内容	1	1. オリエンテーション 講道館の入退場 道場の入退場 道場内の作法 柔道衣 礼法					2. 授業の進め方 出欠調査…健康 準備運動 復習…前日の 練習…本時の 整理運動 反省					3. 練習上の注意 練習前…健康 練習中…安全・態度 練習後…報告 受身					4. 基本動作の扱い 姿勢と組み方 体さばぎと崩し かけと受身 動作との関連 技に関連させて				
	既習教材	2	受身・礼法	3	受身・礼法 膝車 袈裟固	4	受身・礼法	5	受身・礼法 大腰 上四方固	6	受身・礼法	7	受身・礼法 出足払 横四方固								
新		膝車・袈裟固				大腰・上四方固						出足払・横四方固									
既習教材	8	受身・礼法 上四方固	9	受身・礼法 大外刈 上四方固	10	受身・礼法 膝車 横四方固	11	受身・礼法 膝車 横四方固	12	受身・礼法 大腰 袈裟固	13	受身・礼法 大腰 袈裟固									
	新		大外刈																		
既習教材	14	受身・礼法 出足払 横四方固	15	受身・礼法 出足払 横四方固	16	受身・礼法 大外刈 袈裟固	17	受身・礼法 大外刈 袈裟固	18	受身・礼法 膝車 上四方固	19	受身・礼法 膝車 上四方固									
	新																				
既習教材	20	受身・礼法 大腰 袈裟固	21	受身・礼法 大腰 袈裟固	22	受身・礼法 出足払 上四方固	23	受身・礼法 出足払 上四方固	24	受身・礼法 大外刈 横四方固	25	受身・礼法 大外刈 横四方固									
	新																				

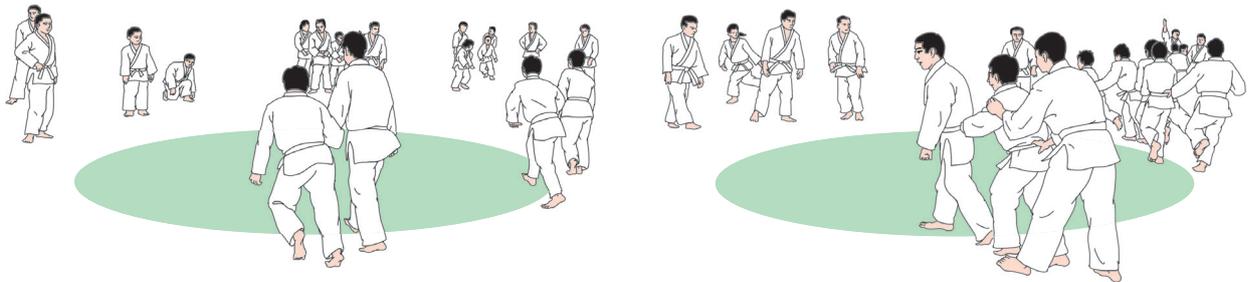
小学生指導計画（級位取得者）

既習教材	1	膝車 大腰 袈裟固	2	大腰	3	支釣込足 横四方固	4	釣込腰 大外刈 横四方固	5	大外刈 上四方固	6	背負投
	新		支釣込足・崩袈裟固		釣込腰				背負投		大内刈・崩上四方固	
既習教材	7	大内刈 横四方固	8	体落 横四方固	9	小内刈 上四方固	10	払腰 出足払 崩上四方固	11	出足払 袈裟固	12	送足払 支釣込足 崩袈裟固
	新	体落	小内刈		払腰				送足払			
既習教材	13	大腰 支釣込足 上四方固	14	支釣込足 釣込腰 崩上四方固	15	釣込腰 大外刈	16	大外刈 背負投 縦四方固	17	背負投 大内刈 袈裟固	18	大内刈 体落 崩上四方固
	新				縦四方固							
既習教材	19	体落 小内刈 横四方固	20	小内刈 払腰 横四方固	21	払腰 出足払 崩上四方固	22	出足払 送足払 崩上四方固	23	送足払 支釣込足 縦四方固	24	膝車 大腰 縦四方固
	新											
既習教材	25	支釣込足 釣込腰 袈裟固	26	釣込腰 大外刈 横四方固	27	大外刈 背負投 横四方固	28	背負投 大内刈 上四方固	29	大内刈 体落 崩上四方固	30	体落 小内刈 縦四方固
	新											

## (1) ゲーム的な要素を取り入れた柔道遊び

## ▶ 鬼ごっこ

一般的な鬼ごっこのほか、手つなぎ鬼（3人を上限に、4人になったら2人ずつに分かれて鬼になる）、畳の線の上だけを普通の走り方、すり足などで移動する線鬼などがある。



## ▶ ドロケイ

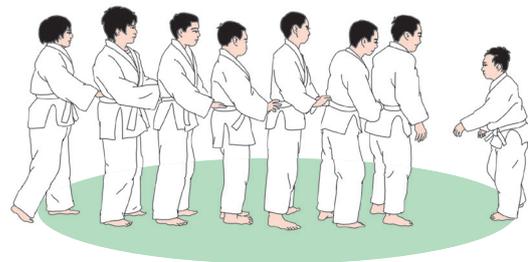
どろぼう組と警察組に分かれた、鬼ごっこの変形である。警察がどろぼうをタッチして捕まえる。捕まったどろぼうは1つの場所（牢屋）に集められるが、仲間がタッチしたら助かり、逃げられる。制限時間内にどろぼう全員を捕まえたら、警察組の勝ちである。



## ▶ 7～10人組（1人対複数）によるタッチゲーム「ドラゴンタッチ」

ドラゴン（複数）は、1列になり、前の人の帯を持ってつながる。鬼（1人）は先頭の人の前に立ち、フェイントを使いながら一番後ろの人にタッチする。ドラゴンが途中で分裂したり、鬼が一番後ろの人がタッチされると負けである。次は先頭の人が鬼になり、鬼だった人はドラゴンの一番後ろにつながりゲームを続ける。

このゲームによって帯の握り方、力の使い方が柔道につながる。握る力が弱いとドラゴンが分裂しやすく、強く握ってばかりいても、横に振られ



たときに手が離れやすくなる。力の出し入れにコツが必要で、柔道の組手につながるものである。鬼もフェイントのかけ方を覚えることができる。

## ▶ケンケン相撲

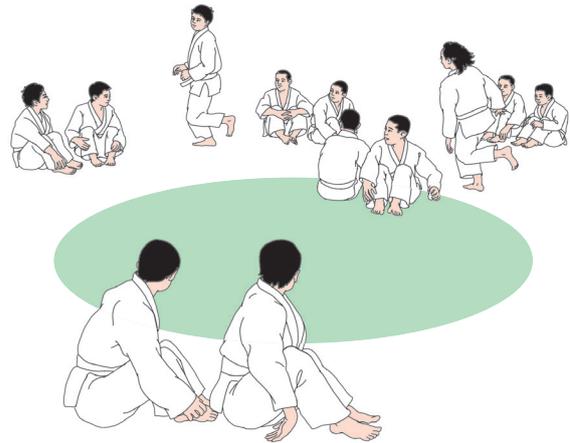
試合場を利用して、ケンケン（片足とび）で行う。片足を手で抱えたり、両手を胸の前で組むなどの制限をつける。倒れたり、試合場の外に出ると負けで、腕立て伏せや腹筋等の簡単なトレーニングを行う。



## ▶押し出しタッチ鬼

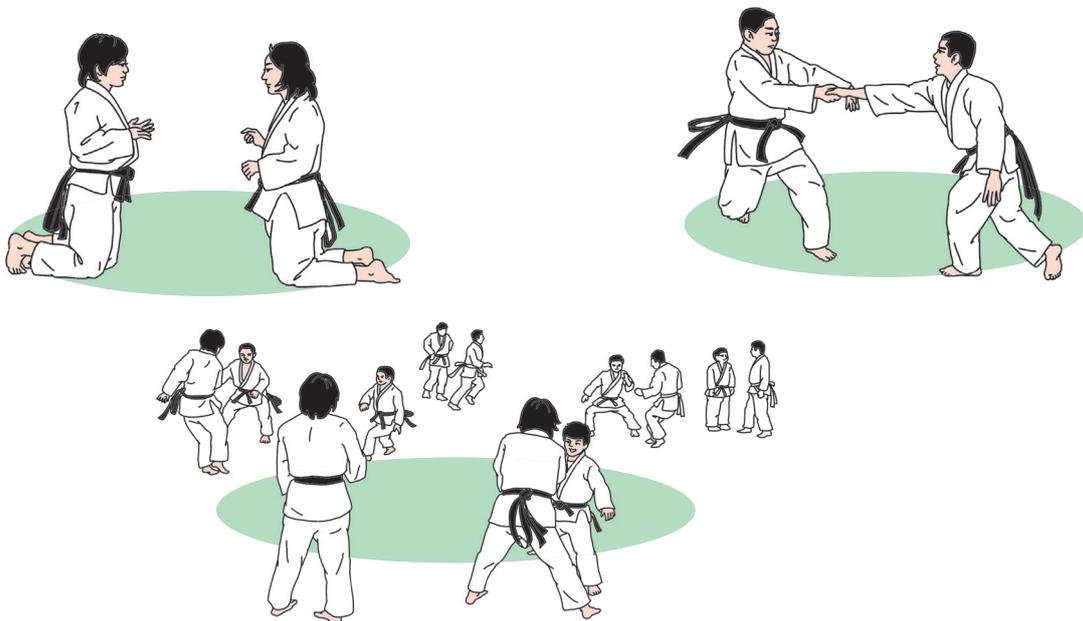
2人組で体育座りになり（道場をいっぱいを使い、2人組の間を人が走れるようにする）、鬼と逃げる人を決めて、鬼ごっこをする。逃げる人は、2人組のどちらかの側に座って鬼から避難することができる。逃げる人がどこかに座ると、横に座られた人の隣に座っている人が、今度は逃げる人になる。鬼が逃げる人をつかまえると、鬼と逃げる人が交代する。

ずっと座っているだけの組がいた場合は、その組を鬼にして、手つなぎ鬼をおこなえば、全員の運動量を確保できる。スピードと瞬時の判断力の養成にも役立つ。



## ▶しっぽ取り

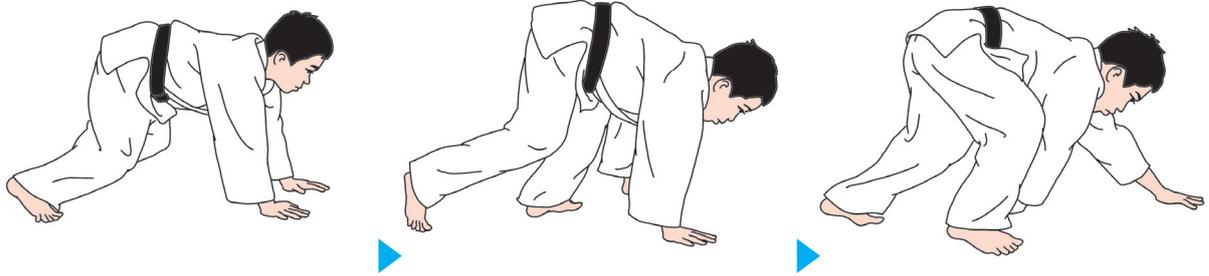
帯の後ろにカラーのひもを付け、取り合いをする。1対1で行ったり、みんなで広がり、帯の獲得数を競う方法などがある。相手の隙をついて、瞬時に手を伸ばし、つかむという動作が柔道の組手につながる。



## (2) 動物やキャラクターの名前をつけたトレーニング

## ▶ アニマル

四つん這い<sup>ば</sup>の状態<sup>ば</sup>で、けものように前進後退をする。



## ▶ カエル

四つん這い<sup>ば</sup>の状態<sup>ば</sup>から、両手両足を交互につき、跳ぶようにして前進後退する。



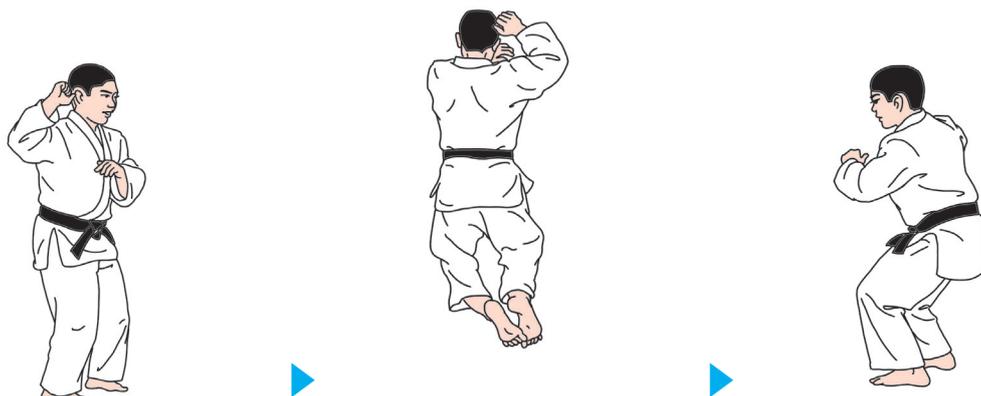
## ▶ クモ

上向きで両手両足をつき、前進後退する。



## ▶ 忍者

両足で踏み切って跳び、180度回転して着地する。左右の背負投の練習を頭に入れて行う。



▶カンガルー

両手を振り、両足跳びで前進後退する。畳に足がついているときの膝の角度は、90度を保つ。



▶ゴリラ

蹲踞の姿勢から手はつかず、足を交互に進め、前進後退する（アヒルという表現でも伝わる）。



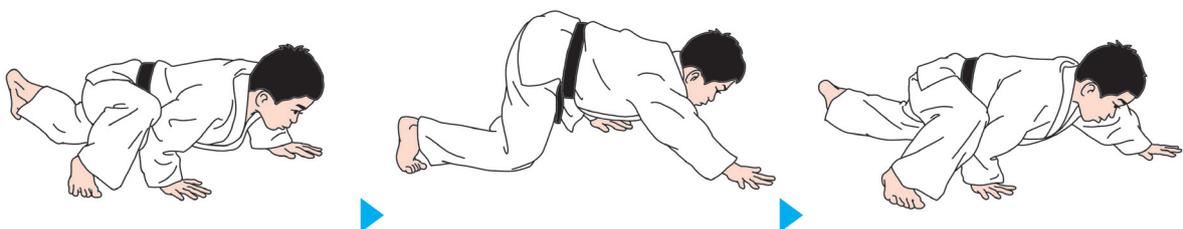
▶アザラシ

腕立ての姿勢で腕を交互に進め、前進後退する。足は伸ばしたまま使わずに、腕の力だけで進む。



▶トカゲ

両手両足で畳を這うように前進後退する。移動するときは膝と肘がつくように移動する。



### (3) 立姿勢での練習方法

互いに組み合った状態で、稽古を行うことが重要である。組んでしまうと力が入りすぎ、腕を突っ張って防御したり、力任せの技になってしまうことがある。相手に先に持たせてから組み、後に示すような方法（後述の⑧）を使って、手首・肘・肩をゆるめて柔道衣をずらしながら、力に頼らず足技等を用いて相手をゆさぶり、崩して思い切った技につなげ、一本を目指す稽古を行うことが大切である。

#### ▶柔道衣の握り方、組み方

互いに右組に組んだ場合、相手の前襟を握った右手は釣手と言ひ、相手の袖を握った左手は引手という。釣手も引手も、小指・薬指・中指の三本でしっかりと握り、人差し指と親指は添えるようにして握る。軽く握っておき、技を掛ける瞬間に力を入れるようにすることが大切である。組み方を指導する際は右組を基本とするが、自然に左組を選択する場合は妨げなくてもよいであろう。右組の者であっても、稽古の様子を見ながら「利き手」「利き足」「体が回転しやすい方向」等から判断して、左組がふさわしいと考えた場合、左組手を勧めることもある。



#### ▶手・腕の使い方

手・腕の使い方を覚えるための練習方法を紹介する。

受は自然体で立ち、両手を胸の高さに上げて構える。取は、相手の足と三角形の頂点の位置に右(左)足をつき、相手の柔道衣を握る。

①上記の体勢を作った上で、右手で相手の左前襟を握る。足は動かさないようにして、押す(こぶしで相手の胸を押すようにする)・引く(こぶしを金づちを振り上げるように立てて引く)・左に動かす(手首/肘を柔らかく使い、肘を内側に入れるように使う)・右に動かす(手首/肘を柔らかく使い、肘を外側に張るように使う)動作を練習する。

②上記の体勢を作った上で、左手で相手の右中袖を握る。足は動かさないようにして、押す(相手の腕を胸の位置に上げ、こぶしで相手の胸を押すようにする)・引く(手首を返し、腕時計を見るようにして引く)・右に動かす(手首/肘を柔らかく使い、こぶしを内側に入れるように使う)・左に動かす(手首/肘を柔らかく使い、肘を外側に張るように使う)動作を練習する。

#### ▶移動の仕方(進退動作)

柔道では、基本的に足裏が畳を軽くするような歩き方「すり足」で動く。足の運び方は、普通に足を交互に前に出して歩く「歩み足」と、足が交差したり、くっついたりしないよう先に動いた足にもう一方の足が、一定の間隔を保つようについていく「継ぎ足」とがある。畳から大きく足が上がらないよう「すり足」を基本に、「歩み足」と「継ぎ足」での動き方が、状況に応じてスムーズにできるよう練習することが重要である。

(Ⅲ 基本的指導方法 26 ページ参照)

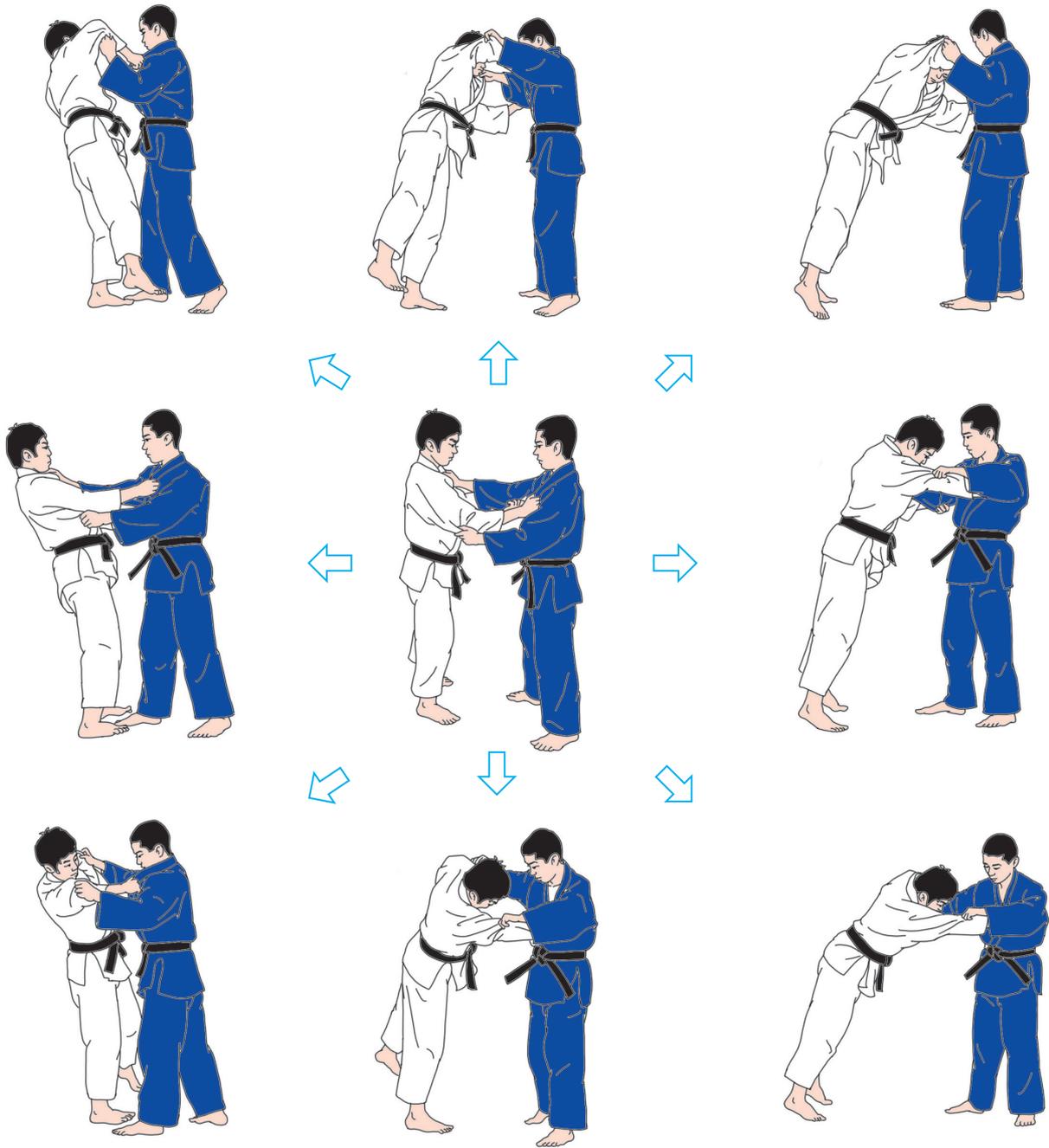
(4) 崩し、作り、掛け

柔道の投技は、力づくで投げるのではなく、「崩し」「作り」「掛け」という技の理合いを用い、力を有効に使って投げるものであるとされている。前に一歩足を進めたり、後ろに下がったり、横に移動したり、体を左右に回転させたりすることを、体さばきという（Ⅲ 基本的指導方法 27 ページ参照）。

相手と正しく組み、体さばきを使って、相手の

バランスを「崩し」、自分が技をかけやすいように相手と自分を「作り」、技を「掛け」、はじめて相手を合理的に投げることができるのである。

はじめは、崩し・作り・掛けの動作をゆっくり分解して練習し、うまくできるようになったら、それぞれを一体にして、一気に技をかけるようにすることが大切である。無駄な力を入れず、自分の体勢は常に安定させ、速く軽快な動きで技がかけられるように心がけ、繰り返し練習する。



八方の崩し

## ①崩し

崩しとは、360度あるいは上下の方向に相手の姿勢やバランスを崩すことをいう。相手をうまく崩すには、腕の力だけで押したり引いたりするのではなく、体の移動や体さばきと合わせて、体全体で崩すことが大切である。しっかり崩すことができる、体の小さい者が体の大きい者を、力の弱い者が力の強い者を、投げることができる。自分の力だけでなく、相手の力や動きを利用して安定を失わせることができるように練習する。崩す方向・崩し方は無数にあるが、基本的な崩し方を「八方の崩し」という。最初は、押し・引きを基本として、8方向への崩しを練習すること。崩す側の者だけではなく、崩しを受ける側が剛体を保って崩されてあげることが重要である。

## ②作り

作りには、「相手を作る」と「自分を作る」の2つの意味がある。

「相手を作る」とは、相手の姿勢を崩し、技に入りやすい形にすることを言い、「自分を作る」とは、技を掛けやすいように自分の位置と体勢を整えることをいう。

## ③掛け

掛けとは、相手を崩して技に入りやすい形にし、技をかけやすい状態に自分を作った後、最も適切な技を施すことをいう。

## (5) ゆさぶりがたの練習法

柔道の投技は「崩し・作り・掛け」の3つの要素をうまくかけ合わせることで「一本」をとる技になる。

しかし、相手が腕を突っ張ったり腰を引いたりして防御してくると、簡単にはいかない。そのような場合に、うまく「崩し・作り・掛け」につなげるために相手を「ゆさぶる」が必要になる。柔道を始めたばかりの初心者は、打ち込みで練習して上手くなった技も、いざ乱取りや試合になるとなかなか体の力が抜けず、腕も突っ張ってしまい、うまく技をかけられないことがある。「ゆさぶりがたの練習法」で相手の力をずらすことを覚え、安定した体勢に戻ろうとする相手の力をうまく利用して技に入れるように練習しよう。

## ①練習方法1

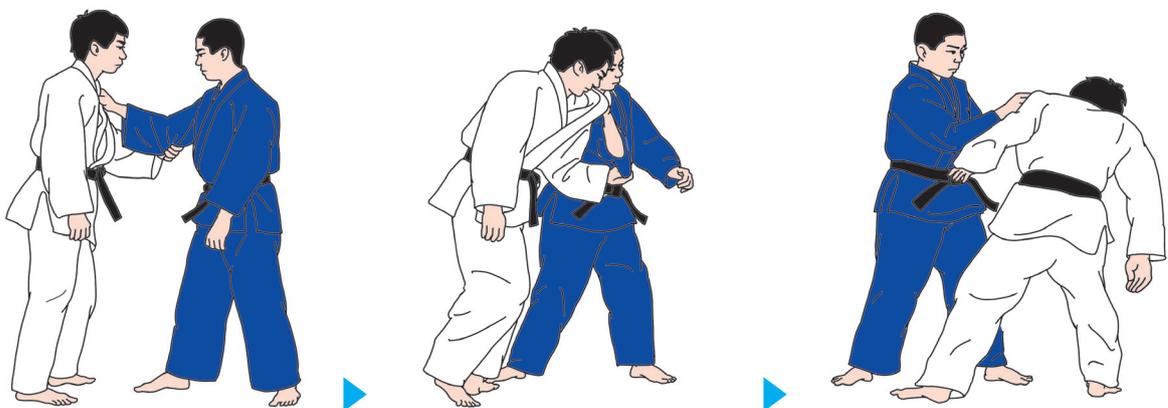
## a. 襟で内側

右手で相手の左前襟を握り、右肘を自分のへそにつけるようにして相手を動かす。

自分は安定した姿勢のまま相手を視野に入れた状態で相手の頭が少し下がり、腰が曲がるくらいまでゆさぶる。相手は慌てて体を起こし、正面に向き直ろうとする。

襟だけを持って、襟で内側の動きを10秒繰り返す。

ゆさぶりがたの練習法1 〈a. 襟で内側〉

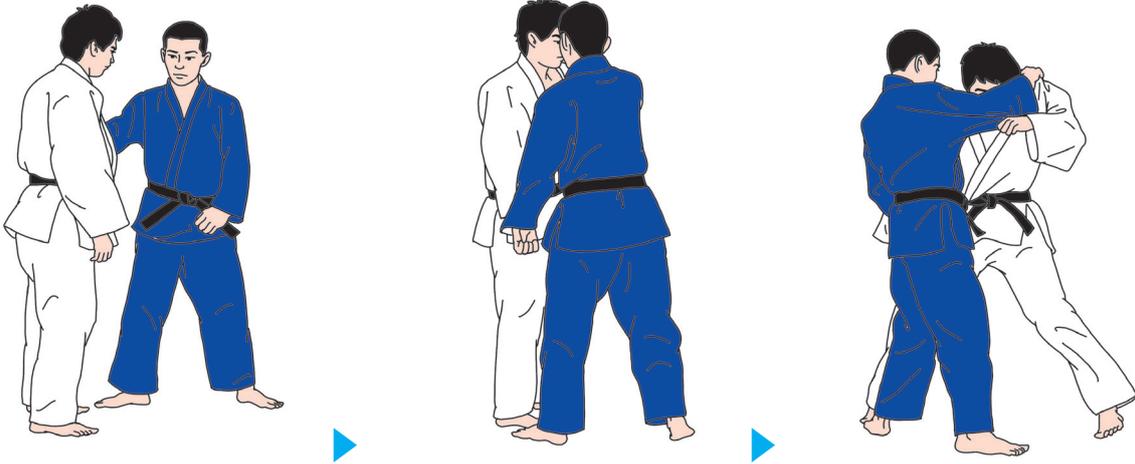


b. 襟で外側

右手で相手の左前襟を握り、左足前さばきで体をさばきながら、襟を握ったこぶしの甲を上に向けてるようにして、右肘を肩の高さに上げ引きまわ

す。相手の体重が左足一本にかかるように崩し、相手は慌てて両足に重心を戻そうとする。襟だけを持って、襟で外側の動きを10秒繰り返す。

ゆさぶりがたの練習法1 (b. 襟で外側)



c. 袖で内側

左手で相手の右中袖を持つ。左足前さばきで体をさばきながら、左肘を自分のへそにつけるようにして相手を動かす。相手が、少し頭が下がって腰が曲がるくらいまでゆさぶる。相手は慌てて体

を起し、正面に向き直ろうとする。自分は安定した姿勢で、相手を視野に入れておくことが大切である。袖だけを持って、袖で内側の動きを10秒繰り返す。

ゆさぶりがたの練習法1 (c. 袖で内側)

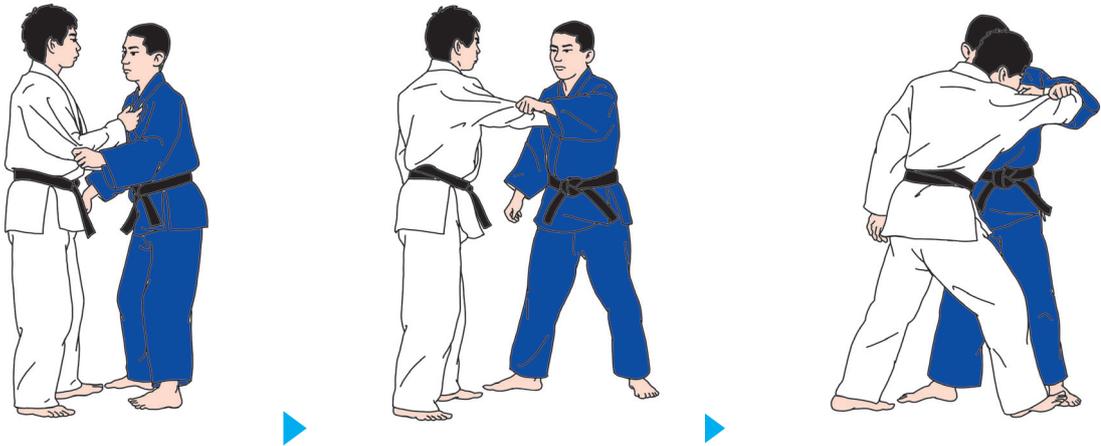


## d. 袖で外側

左手で相手の右中袖を持ち、右足前さばきで体をさばきながら、袖を握った左手こぶしの甲を上に向けるようにして、左肘を肩の高さまで上げ

て、相手を引きまわす。相手の体重が右足一本にかかるように崩し、相手は慌てて両足に重心を戻そうとする。袖だけを持って、袖で外側の動きを10秒繰り返す。

ゆさぶりがたの練習法1 〈d. 袖で外側〉



最初は片手だけで練習し、上手くできるようになったら、襟と袖の両手とも組んだ状態(相手も)で練習する。両手で組むと動きは小さくなるが、より実戦に近い動きが練習できる。

進んだ段階として、相手と組んだ状態で、順番を決めず、a～dの4つの方法と前後左右への押し引きをうまく組み合わせて、相手を崩す練習を行う。

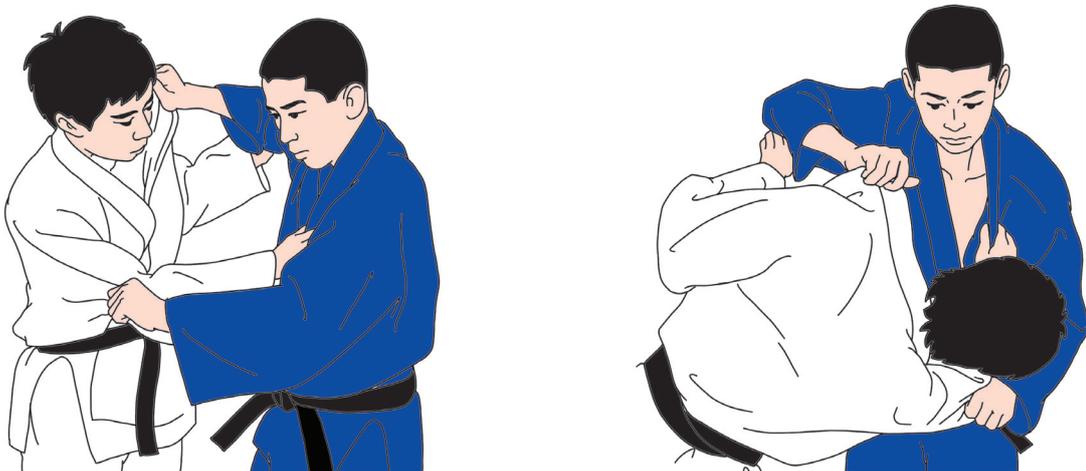
## ②練習方法2

## a. ハンドルの崩し

右足前さばきをしながら、両手(左手は受の右中袖、右手は左前襟)で車のハンドルを左に回転させるように回して崩す。相手の体は、右に体を曲げられ、横に振られた体勢になり、慌てて体を

起こし安定した体勢に戻ろうとする。続いて、左足前さばきをしながら、両手(左手は受の右中袖、右手は左前襟)で車のハンドルを右に回転させるように回して崩す。相手の体は、左に体を曲げられ、横に振られた体勢になり、慌てて体を起こし安定した体勢に戻ろうとする。

ゆさぶりがたの練習法2 〈a. ハンドルの崩し〉



## b. 「ゆさぶり」の段階練習

1. 最初は片手だけ持って、練習方法1のa～dの順番どおりに、秒数または回数を決めて規則的に練習する。
2. 両手で組んだ状態（左手は受の右中袖、右手は左前襟をつかみ、互いに右組になる）で、1と同じように規則的に練習する。
3. 両手で組んだ状態（左手は受の右中袖、右手は左前襟をつかみ、互いに右組になる）で、練習方法1のa～dの順番を決めず、自由にゆさぶる練習をする。
4. 両手で組んだ状態（左手は受の右中袖、右手は左前襟をつかみ、互いに右組になる）で、動きながら行う「八方の崩し」を基本として、練習方法1のa～dと練習方法2のハンドルの崩しをうまく組み合わせて、相手をいろいろな方向・体勢へ崩す練習をする。

- ・ ゆさぶりを利用した技への入り方  
ゆさぶりを使って、いろいろな技につなげてみ

よう。技に入るタイミングは、それぞれの技によって様々だが、次の2つを中心に練習してみよう。

- 1) 相手が外側への動きで横にゆさぶられてバランスを失いそうになり、体を移動して耐えようとするとき。
- 2) 相手が内側への動きでゆさぶられてバランスを失い、横に振られ曲げられた体勢を立て直そうとするとき。

## 1) のタイミングで入る技

## 【膝車】

「袖で外側」の動きを使って相手を引き出し、右足を出させて膝車で投げる。

膝車に入る準備として、右足前さばきで動くとき、右足は相手の左足のやや外側に、つま先を内側に向けて畳につくようにする。相手が右足を前に出して安定を保とうとした瞬間、相手の右膝に左足裏を当て、その箇所を支点に大きく回すようにして投げる。この方法では、支え釣り込み足や小内刈りも有効である。

ゆさぶりがたの練習法2 〈b. 「ゆさぶり」の段階練習 【膝車】〉



## 【大内刈】

「襟で外側」の動きを使って相手を引き出し、左足を出させて大内刈で投げる。大内刈に入る準備として、左足前さばきで動くとき、刈り足（右足）

の膝を曲げて畳から上げ、軸足（左足）の膝とつけるようにして準備し、前に出てきた相手の左足が畳につく瞬間に指先の方向に鋭く刈る。

ゆさぶりがたの練習法2 (b. 「ゆさぶり」の段階練習 【大内刈】)



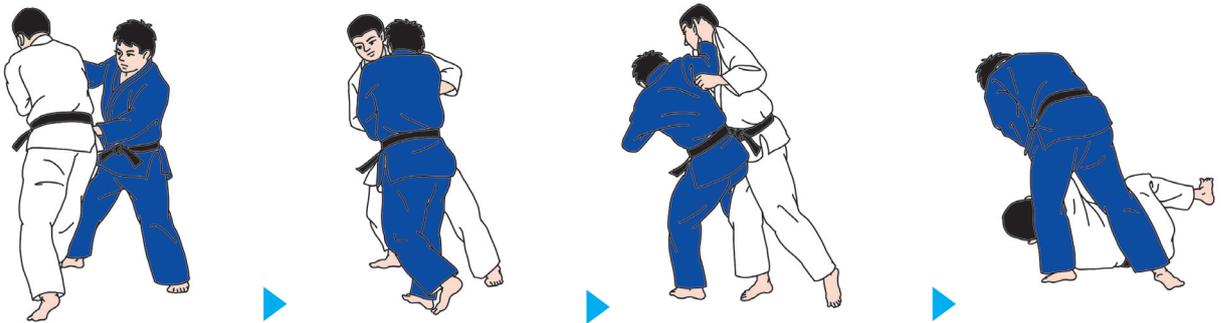
2) のタイミングで入る技

## 【大外刈】

「袖で内側」の動きを使って、相手の体を左側に向けるようにゆさぶる。横に振られ体を曲げられ

てバランスを失った相手が、あわてて正面に向き直ろうとした瞬間、戻ろうとする相手の動きを利用して相手の右足踵の方向に「崩し」「作り」、大外刈りかける。

ゆさぶりがたの練習法2 (b. 「ゆさぶり」の段階練習 【大外刈】)



## 【左の一本背負投】

「襟で内側」の動きを使って、相手の体を右側に向けるようにゆさぶる。横に振られ体を曲げられてバランスを失った相手が、あわてて正面に向き

直ろうとした瞬間、戻ろうとする相手の動きを利用して左足つま先の方向に「崩し」「作り」、釣手側に入る左一本背負投を掛ける。

ゆさぶりがたの練習法2 (b. 「ゆさぶり」の段階練習 【左の一本背負投】)



代表的な技を紹介したが、ポイントはゆさぶられた相手の反応を利用し、「崩し、作り、掛け」につなげることである。子どもたち自身が考え、独創的な動きで技を掛けることができるように様々な技について練習しよう。

#### (4) 寝姿勢での練習方法

寝姿勢で行う練習は、主に固技の技術習得のために行われる。固技における基本的な動作及び独特な動きを身に付けることは、子どもたちに興味を持たせ、今後の技術向上につながる第一歩となる。以下に、代表的な固技が持つ固有の動きを身に付けるためのトレーニング方法を紹介する。

##### ▶ 固技の体さばきトレーニング I

固技における基本的な動作と体さばきを学ぶことができるトレーニングである。一つひとつの動作を正確に行い、種目の変更がスムーズに行えるように練習する。

① 仰向けに寝て、頭と両足を上げて腋の開閉動作  
寝技の際、仰向けになり体を丸くして下から引き込んで攻防する感覚を養うことを目標とする。腋が開いてしまうことや、脚を巧みに使えないと、弱い姿勢になることを理解させる。

##### ② 脚蹴り

脚の方から攻めてくる相手と距離をとる際に行う動作である。仰向けに寝た姿勢で頭を畳から上げ、両膝を曲げる。この姿勢から、一方の脚の踵で畳と並行に進むように脚を蹴り、同時にもう一方の脚は胸に引き付けるようにして曲げ、この動作を左右交互に繰り返す。この際、足首が直角になるように力を入れる。

##### ③ 肩ブリッジ

抑え技から逃げるときなどに多く使う。仰向けに寝た姿勢で頭を畳から上げ、両膝を曲げて脚の裏をお尻にできるだけ近い位置の畳につける。両脚で蹴るようにしてお尻と背中を畳から上げ、右肩を支えにした場合は、右側に体を捻りながら左手を右上方につく。この動作を左右交互に繰り返す。

##### ④ 脚回し

脚の方から柔道衣の下ばきを握って攻めてくる相手の手を切り離すことを想定した動作である。仰向けに寝た姿勢で、頭と両足を畳から上げる。両膝を曲げて胸に引き付け、足首を直角に曲げながら、膝を支点にして円を描くようにして左右の足がぶつからないよう交互に回す。内回し、外回しを組み合わせ、いろいろな方法で練習する。

##### ⑤ その場でエビ

仰向けに寝た姿勢で頭を畳から上げ、両膝を曲げて足の裏を畳につける。この姿勢から、右脚と左肩で体を支え、脚で畳を蹴って右後方にお尻を浮かし抜くように動かし、体をエビのように捻る。両手は、相手と距離を取ることを想定し、押し返すように使う。

##### ⑥ 時計

うつ伏せの姿勢から、両足の指と両肘で体を支える。お尻が高くなるように注意して、低い姿勢を維持したまま、両肘を支点に右回転・左回転を交互に行う。寝技にて相手を攻める際に、重心を低くしたまま移動が容易にできるようにすることを目的としたトレーニングである。

##### ⑦ 腰切り (滑り込み)

両脚を開いて腕立ての姿勢になり、右手と左脚で体を支え、右脚を斜め前方に滑り込ませる。すぐさま、滑り込ませた右脚を軸にして体を右に回転させて元の姿勢に戻る。この動作を左右交互に行う。

##### ⑧ 頭倒立から左右に跳ね起きる

頭を使った倒立からブリッジの姿勢になり、背をつかないようにして腹ばいになる動作を左右交互に繰り返す。現在、投げられた際にブリッジする行為は、危険とみなされ一本となるが、不可抗力でこの状況になることもあるため、今もトレーニングとして、この動きを採用して不慮の事故に備えている。

## ⑨頭ブリッジ

仰向けに寝た姿勢で両膝を曲げて、足の裏をお尻にできるだけ近い位置に寄せる。お尻と背中を畳から上げ、両足と頭の三点でブリッジをする。頸の力が弱い場合、無理をせず、頭の左右横に両手をつき、頸への負荷を調節しながら行う。

## ⑩大きく脚交差（上体が起き上がる）

脚交差は、仰向けの際に脚の方から攻めてくる相手を横に返すときなどに用いる動作である。両脚を上げて腰を捻り、脚を交差させながら、上体を起こす。

## ▶固技の体さばきトレーニングⅡ

固技における基本的な動作と体さばきを学ぶことができるトレーニングである。子どもたちは指導者の号令に合わせて適切な動作を行う。数字を組み合わせて、足し算、引き算及び掛け算などを取り入れて号令をかけることで、頭と身体の実トレーニングとしても有効である。

※リラックス（うつ伏せに寝る）

①両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こす。

②両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こした姿勢で、左膝を曲げる。

③両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こした姿勢で、右膝を曲げる。

④両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こした姿勢で、右脚を左前に滑り込ませて体を入れ替える。

⑤両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こした姿勢で、左脚を右前に滑り込ませて体を入れ替える。

⑥時計（右回転）

⑦時計（左回転）

⑧両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こした姿勢で、左に腰を切りながら脚を入れ替える。

⑨両脚を開き、両手を胸の前について上体を起こした姿勢で、右に腰を切りながら脚を入れ替える。

なお、紹介した2つの固技トレーニングはYouTubeのKODOKANチャンネルにて動画配信している。下に示したQRコードから視聴が可能である。



固技の体さばきトレーニングⅠ



固技の体さばきトレーニングⅡ

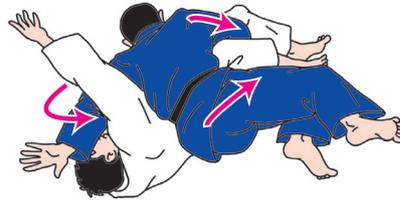
・抑込技の連絡

講道館では抑込技の技術練習の一部として、「世界一周」という練習方法を推奨している。この練習

方法は代表的な抑込技を効率よく組み合わせて考案したものである。スムーズにできるように繰り返し練習するように。



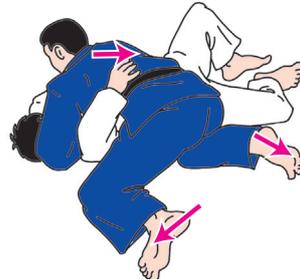
袈裟固で抑える。



取は、左手で受の右腕を引っ掛け、右手を股に入れ、受の横転をとめる。



受が左肩ブリッジで返そうとする(肩ごし返し)のに対し、右手をついて防ぐ。



うつ伏せに体を捻り、横四方固に抑える。



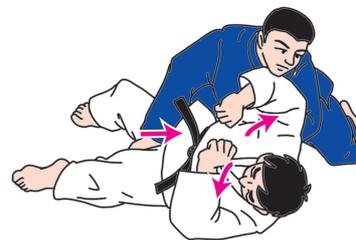
受は、取がついた右手を払い、背中側に逃げようとする。



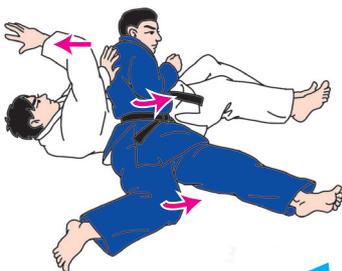
受は、左手で取の肩を押しながら体を右横に捻って逃げようとする。



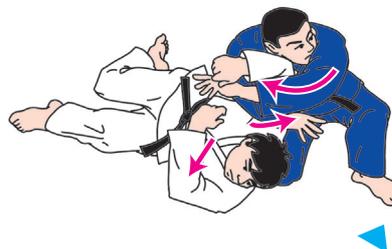
取は、受の右手を右腋に挟んで崩れ袈裟固(後ろ袈裟固)で抑える。



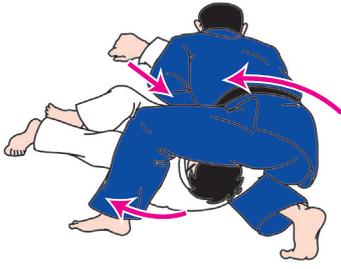
押し返してくる取に対し、受は胸の下から右手を抜き、左に体を捻って逃げようとする。



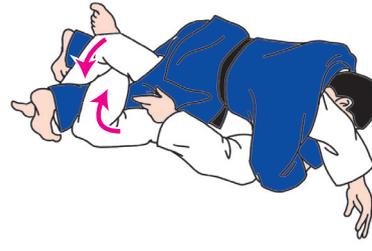
受は、左手で取の右上腕を押して右手を抜き、左側に体を捻って逃げようとする。



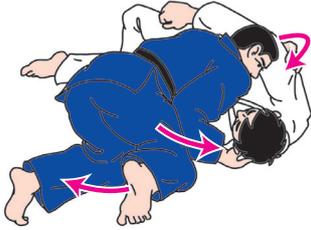
取は体を寄せ、右手を受の右腕に引っ掛け横転をとめる。



取は、相手の右腕とクロスさせる手を右手から、左手にかえながら受の頭のほうからまわり、反対側に体を移動する。



受は、左手で取の右足を押して脚を絡める。



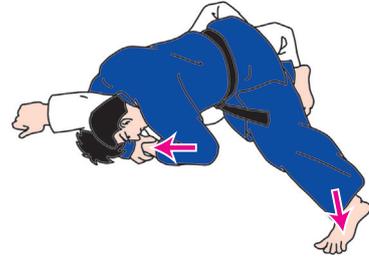
取は、右腕で受のあごを制して反対側の横四方固で抑える。



取は、受の肩を制したまま矢印の方向に、やや腰を浮かせて体を捻り右足を抜く(左足で受の膝を蹴りながら抜く方法もある)。



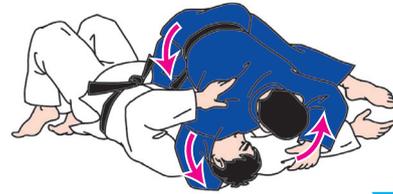
受は、右手で肩ごしに帯を持ち、てっぽう返しにしようとする。



肩固で抑える。受は、左手のひらで右こぶしを押しながら、右肘で取の頭を押し逃げようとする。



取は、左手で受の右足を払いながら、頭で右肩を制する。



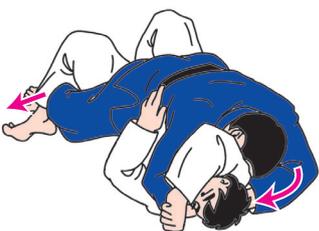
取は、頭を受の肘から外し、その腕を腋に抱える。



取は、受の足を伸ばしておいて左足でまたぐ。



右足を前にスライドさせながら、右腕で相手の頭を抱え袈裟固で抑える。



取は、横四方固で抑える。

## 5 講道館における昇級基準

講道館では、日々の修行の成果を評価するために、一定の昇級基準を設けている。級位は無級から始まり、七級、六級と続き、一級までを設けている。参考として以下に基準を示す。

昇級する級位	無級	七級	六級	五級	四級	三級	二級	一級
昇級できる 最少学年	—	小学 1年	小学 1年	小学 2年	小学 2年	小学 3年	小学 4年	小学 5年
最少修行月数	—	6ヵ月	3ヵ月	3ヵ月	3ヵ月	3ヵ月	3ヵ月	3ヵ月
帯の色	白色	白色	水色	黄色	橙色	緑色	紫色	茶色
習得する 基本知識	—	講道館柔道の歴史、礼法、柔道衣、所作						
習得する 基本動作	—	姿勢、組方、進退動作、体さばき、崩し、作り、掛け						
受身の 習熟度	—	安全に受身が できる		移動して安全に 受身ができる		乱取りや試合の どんな場面においても 安全に受身ができる		
投技・固技	—	出足払 膝車 大腰  袈裟固 崩袈裟固 など		釣込腰 送足払 支釣込足 大内刈 背負投 大外刈  上四方固 横四方固 など		小内刈 小外刈 体落 払腰 内股  崩上四方固 肩固 投技の連絡変化 抑込技の連絡変化 など		縦四方固  各種技の 連絡変化 など

※日頃の練習への取り組み方（技術・意欲・関心・態度）の評価と昇級審査の結果を合わせて昇級させる。  
 ※当該級において、他の修行生と技能に大きく差がある場合には、裁量により適切な級位に編入させることができる。

## 6 小学生の活動指針

柔道の発展のためには、幼児、小学生を含めた底辺の拡大が不可欠である。全日本柔道連盟では、小学生の柔道重大事故の根絶に向けて、小学生の活動指針を策定している。

(全日本柔道連盟、2019)



### 1. 1週間の活動日数

小学生の心身の発育・発達、健康、障害防止の観点から、適切な活動日数と休止日を設定する。

(例) 1週間の活動日は、大会や練習試合の参加も含め4日以内とし、週3日以上 of 休止日を確保する。

### 2. 1日の活動時間

小学生の体力、運動能力等を踏まえて無理のない活動時間を設定し、1日の活動時間は2時間を上限の目安とする。なお、夜間の活動の終了時刻は、翌日の学校生活に支障をきたさないよう十分に配慮する。

※特にこどもの練習が終了して、引き続き大人の練習に参加させる場合は、上記の活動時間の範囲内でこどもの体力や体調を十分に考慮して指導者の管理責任のもとに活動を行う。

### 3. その他の配慮事項

- ①勝利至上主義に陥り、一部のこどもの強化に偏向することなく、参加することも全員にとって有意義な活動となるようにする。
- ②こどもの発育や発達の特徴を踏まえ、柔道以外の多様な運動や奉仕活動等に参加できる機会や時間的なゆとりを確保する。
- ③こどもに過度の精神的、肉体的な負担がかからぬよう、大会や招待試合、練習試合の参加回数を縮減、精選する。
- ④殴る、蹴る、道具で叩く、物を投げつけるなどの身体的暴力、威圧する、無視する、脅すなどの言葉や態度による精神的暴力、セクシャルハラスメント等の反社会的行為を根絶する。



## 7 小学5・6年生に向けた柔道授業の考案

柔道の持つ教育的な観点は、児童期から青年期へと移行する時期に、有効に働きかける。この時期は周囲の情報をしっかりと理解し、自らの考えのもとと行動し始めようとする。また、身体形態的にもやや安定し始め、動作の習得に対する準備も整い、身体のコントロールも行えるようになってくる。

心と体の著しい成長を迎える初期段階において柔道を学ぶことは、健全な少年少女の育成に大きな影響を与えるとともに、今後の人生を豊かにする考え方を学ぶ機会にもなり得る。

ここでは第1～3章で紹介した柔道の歴史や基本的指導を基に、小学校における柔道授業の実施案を示す。今後もさらに検討・改良を行い、小学校授業における柔道の導入が実現できるよう準備していきたい。

### (1) 柔道授業における導入としての基本的指導内容

- ・柔道の歴史について
  - ①戦国時代における格闘技術としての柔術
  - ②明治時代(1882年・明治15年)における嘉納治五郎師範と柔道
  - ③嘉納治五郎とオリンピック(1940年の幻のオリンピック、1964年の東京オリンピック、2021年の東京オリンピック)
- ・柔道の特性について
  - ①日本の伝統文化である柔道の考え方
  - ②「精力善用」「自他共栄」の理解
  - ③受身の意義と有用性
- ・礼法
  - ①感謝と思いやりの心を学ぶ(相手、自分、環境への考え方)
  - ②立礼・座礼の作法
  - ③黙想
- ・技術指導
  - ①柔道衣の各部位の名称、たたみ方、着方
  - ②基本動作の習得(姿勢、組み方、進退動作、体さばき、崩しなど)
  - ③受身、投技、固技の習得

## (2) 単元指導計画例 小学校武道 (柔道) 単元計画案 (第5学年次) 合計10時間

0分	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
(導入)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(前時の復習)	(試験概要説明)
(礼法)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)	(礼法の確認)
柔道学習の意義	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)	(準備運動)
柔道の特性や歴史などを説明	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)	(補助運動)
柔道における礼法の意味	(姿勢)	(姿勢)	(基本動作)	(礼法のテスト) 座礼・立礼 立ち方・座り方						
(柔道衣の名称と着方)	自然体・自護体	進退動作・体さばき・崩し								
(姿勢)	(基本動作)	(受身)	(受身)	(受身)	(受身)	(受身) 各種受身・体さばきによる受身	(受身) 各種受身・体さばきによる受身	(受身) 各種受身・体さばきによる受身	(受身) 各種受身・体さばきによる受身	(受身) 各種受身・体さばきによる受身
(組み方)	(基本動作)	後ろ受身・横受身 前受身・横転受身	(受け身のテスト) ・後ろ受身 ・前受身 ・横受身 (左右) ・横転受身 (左右)							
練習隊形説明	進退動作	進退動作	進退動作	進退動作	進退動作	進退動作	進退動作	進退動作	進退動作	
(準備運動)	体さばき	体さばき	体さばき	体さばき	体さばき	体さばき	体さばき	体さばき	体さばき	
(補助運動)	崩し	崩し	崩し	崩し	崩し	崩し	崩し	崩し	崩し	
首の補強運動	(受身)	(固技)	(抑え技のテスト) 抑え方のテスト 逃れ方のテスト							
(受身の導入)	後ろ受身 横受身 (左右) 前受身 横転受け身 (左右)	固技の基本動作 抑え技 ・袈裟固 (抑え方・逃げ方) ・攻撃 一姿勢、攻め方 ・防御 一姿勢、返し方								
手を叩く位置に置く	後ろ受身 横受身 (左右) 前受身 横転受け身 (左右)	固技の基本動作 抑え技 ・袈裟固 (抑え方・逃げ方) ・攻撃 一姿勢、攻め方 ・防御 一姿勢、返し方								
量を叩いてみる	後ろ受身 横受身 (左右) 前受身 横転受け身 (左右)	固技の基本動作 抑え技 ・袈裟固 (抑え方・逃げ方) ・攻撃 一姿勢、攻め方 ・防御 一姿勢、返し方								
頭を量から上げる	後ろ受身 横受身 (左右) 前受身 横転受け身 (左右)	固技の基本動作 抑え技 ・袈裟固 (抑え方・逃げ方) ・攻撃 一姿勢、攻め方 ・防御 一姿勢、返し方								
(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)
45分	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)	(整理運動)

小学校武道（柔道）単元計画面案（第6学年次） 合計10時間

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0分	（第1学年次の復習） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） （姿勢） 自然体・自護体 （基本動作） 進退動作・ 体さばき・崩し （受身） 後ろ受身・横受身 前受身・横転受け身 （固技） 固技の基本動作 ・姿勢、体さばき ・固技の補助運動 ・（崩）袈裟固 （抑え方・逃げ方） ・横四方固 （抑え方・逃げ方） ・上四方固 （抑え方・逃げ方） ・攻撃 一姿勢、攻め方 ・防御 一姿勢、返し方	（前時の復習） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） （基本動作） 進退動作・ 体さばき・崩し （受身） 後ろ受身・横受身 前受身・横転受け身 （固技） 固技の基本動作 抑え技 ・（崩）袈裟固 （抑え方・逃げ方） ・横四方固 （抑え方・逃げ方） ・上四方固 （抑え方・逃げ方） ・攻撃 一姿勢、攻め方 ・防御 一姿勢、返し方	（前時の復習） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） （基本動作） 進退動作・ 体さばき・崩し （受身） 二人組での 後ろ受身・横受身 二人組での 前受身・横転受け身 （固技） 固技の基本動作 抑え技 ・（崩）袈裟固 （抑え方・逃げ方） ・横四方固 （抑え方・逃げ方） ・上四方固 （抑え方・逃げ方） ・攻撃 一姿勢、攻め方 ・防御 一姿勢、返し方	（前時の復習） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） （基本動作） 進退動作・ 体さばき・崩し （受身） 各種受身 ・体さばきによる 受身 （固技） ・支釣込足、膝車 両膝つきの姿勢から 片膝つきの姿勢から 踰渡の姿勢から ・出足払	（前時の復習） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） （基本動作） 進退動作・ 体さばき・崩し （受身） 各種受身 ・体さばきによる 受身 前回り受身（低→） （固技） ・抑え技の復習 ・既習技による かかき練習 ・出足払 ・大腰	（前時の復習） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） （基本動作） 進退動作・ 体さばき・崩し （受身） 各種受身 ・体さばきによる 受け身 前回り受身（低→） （固技） ・既習技の復習 ・既習技による かかき練習 ・大腰	（前時の復習） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） （基本動作） 進退動作・ 体さばき・崩し （受身） 各種受身 ・体さばきによる 受け身 前回り受身（低→） （固技） ・既習技の復習 ・既習技による かかき練習 ・大腰	（前時の復習） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） （基本動作） 進退動作・ 体さばき・崩し （受身） 各種受身 ・体さばきによる 受け身 前回り受身（低→） （固技） ・既習技による かかき練習 ・既習技による 約束練習 ・一本背負投 ・自由練習	（前時の復習） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） （基本動作） 進退動作・ 体さばき・崩し （受身） 各種受身 ・体さばきによる 受け身 前回り受身（低→） （固技） ・既習技による かかき練習 ・既習技による 約束練習 ・一本背負投 ・自由練習	（前時の復習） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） （基本動作） 進退動作・ 体さばき・崩し （受身） 各種受身 ・体さばきによる 受け身 前回り受身（低→） （固技） ・既習技による かかき練習 ・既習技による 約束練習 ・一本背負投 ・自由練習	（試験概要説明） （礼法の確認） （準備運動） （補助運動） 受身のテスト ・後ろ受身 ・前受身 ・横受身（左右） ・前回り受身 （左右） かかき・約束練習 （打込・投込）の テスト 膝車・支釣込足 出足払 大腰 一本背負投 まとめ 整理運動
45分	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	整理運動	

(3) 第5学年の時間案例

以下に、小学校第5学年の1回目、5回目、10回目の指導案例を示す。1回の授業を45分間として、その授業回におけるねらいを記載する。な

お、学習活動に記載してある技術指導方法は第3章の基本的指導方法を適宜参照すること。

■ 1時間目 / 10時間

本時のねらい

- ・礼法を学ぶとともに相手を敬い尊重して安全に授業に取り組むことができるようにする。
- ・基本的な姿勢・組み方を理解できるようにする。
- ・柔道衣の扱い方を学び、正しく着ることができるようにする。

授業展開 (45分)

	学 習 活 動	留意点および評価
は じ め 20 分	<p>整列・あいさつ オリエンテーション</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・柔道の特性や歴史など（ビデオ教材）の説明を聞く。</li> <li>・武道学習の意義・柔道授業のねらいと進め方を理解する。</li> </ul> <p>学習内容・学習の仕方・授業の流れを確認</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・整列、礼法（座礼、立礼、正座の仕方、立ち方等）を理解する。</li> <li>・練習隊形、班編制、ペア編制を行う。</li> </ul> <p>柔道衣の名称と着方・扱い方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・柔道衣の着方・たたみ方及び保管方法を理解する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整列時、児童の健康観察を行う。</li> <li>・爪等の清潔・安全確認を行う。</li> <li>・見学者と学習参加可能者を確認する。</li> <li>・ビデオ等を使い、動機付けを行う。</li> <li>・礼法の目的、意義について説明し授業における正しい礼法を学ぶ。</li> <li>・学習の進め方の確認・柔道授業時の注意事項を行う。</li> <li>・柔道衣の着方、扱い方を覚える。</li> </ul> <p>【評価】柔道の特性や歴史、礼法の大切さ、学習方法についての理解（知識）を理解している。</p>
な か 20 分	<p>準備運動及び補助・補助運動</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動を行う。 屈伸・伸脚・前後屈・身体の回旋・足首・膝・肩回し等</li> <li>・ストレッチを行う。</li> <li>・補助・補強運動を行う。 （例）アニマル・アザラシ・ゴリラ、首の補強運動 等</li> </ul> <p>受身の導入</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仰向けに寝た姿勢から畳を叩く。（両手・片手） *腕の使い方を確認する。</li> <li>・畳を叩く際に頭を畳から上げて行う。</li> </ul> <p>姿勢及び組み方</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自然本体、右（左）自然体、自護体を理解する。</li> <li>・基本的な組み方を理解する。 右手は相手の左前襟、左手は相手の右中袖を握る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・準備運動及び補助・補強運動として、内容や順番をパターン化しておく。授業時ごとに、僅かに変化をつける。また、その運動が何の役に立つのか目的を説明する。</li> <li>・畳を叩く瞬間に頭を上げることの重要性を理解させる。</li> </ul> <p>*授業においては、安全面及び授業の進め方を考え、全員「右組み」で授業を行う。</p> <p>【評価】礼儀正しい態度で関心を持って学習に取り組もうとしているか（関心・意欲・態度）</p>
ま と め 5 分	<p>整理運動</p> <p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習活動を反省し、次時の課題について考える。</li> </ul> <p>整列・あいさつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・座礼、立礼、正座の仕方、立ち方等、礼法を意識する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整列時、児童の健康観察を行う。</li> <li>・礼法や姿勢を確認しながら行う。</li> </ul>

## ■ 5時間目 / 10時間

### 本時のねらい

- ・抑え技の3つの条件を理解し、袈裟固を用いた攻防ができるようにする。
- ・友だちと協力して技能のポイントを見付けたり、工夫したりして練習することができるようにする。

### 授業展開 (45分)

	学 習 活 動	留意点および評価
はじめ 20分	<p>整列・あいさつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・正座、黙想、座礼、立礼、正座の仕方、立ち方等、礼法を意識して行う。</li> </ul> <p>前時の復習と本時のねらい</p> <p><b>準備運動・補強・補助運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・屈伸・伸脚・前後屈・身体の回旋・足首・膝・肩回しやストレッチなどの準備運動を行う。</li> <li>・補助・補強運動などを行う。</li> </ul> <p>(例) カエル・カンガルー・忍者、首の補強運動 等</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整列時、児童の健康観察及び爪等の清潔・安全確認を行う。</li> <li>・見学者と学習参加可者を確認する。</li> <li>・礼法や姿勢を確認する。</li> <li>・準備運動・補強・補助運動を毎時間繰り返し行うことで様々な運動において起きやすいアクシデントに耐え得る体をつくる。</li> </ul>
なか 20分	<p><b>受身</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・後ろ受身 ①長坐→中腰姿勢からの受身 ②中腰で互に向かい合った姿勢から</li> <li>・横受身 中腰→立位姿勢から受身</li> <li>・前受身 中腰姿勢から受身</li> <li>・横転横受身 四つん這いの姿勢から受身</li> </ul> <p><b>固技の基本動作</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・脚蹴り、脚回し、腋を締める（伏臥前進）、体を横にかわす（エビ）等</li> <li>・抑え込みとなる3つの条件を理解する。 <ul style="list-style-type: none"> <li>①相手をだいたい仰向けにする。</li> <li>②自分は相手の上で概ね向かい合った形になる。</li> <li>③相手から束縛を受けていない。 (胴、脚を相手の足で絡まれていない)</li> </ul> </li> <li>・袈裟固を行う。 抑え方→逃れ方（足を絡める・うつ伏せになる）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・畳を叩く瞬間、帯を見る。</li> <li>・体全体でタイミングよく畳を打つ</li> <li>・足を上げた状態の受身では、足が頭に近づきすぎると頭を打ちやすいので注意する。</li> <li>・手首・肘のみを畳につかないよう注意する。</li> <li>・畳を打つ腕の最適な角度を覚える。</li> <li>・抑え込みになる条件について理解する。</li> <li>・首だけを制する袈裟固は受の頸椎を痛めるので禁止する。</li> <li>・技の練習では、注意事項・禁止事項を理解させ、安全に配慮する姿勢を徹底する。</li> <li>・できるだけ体格差のない者と組ませる。</li> </ul> <p><b>【評価】</b> 仲間と協力し、袈裟固のポイントについて考え、教え合いながら積極的に練習しようとしているか（関心・意欲・態度）</p>
まとめ 5分	<p><b>整理運動</b></p> <p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習活動を反省し、次時の課題について考える。</li> </ul> <p>整列・あいさつ</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・座礼、立礼、正座の仕方、立ち方等、礼法を意識して行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整列時、児童の健康観察を行う。</li> <li>・礼法や姿勢を確認しながら行う。</li> </ul>

## ■ 10 時間目 / 10 時間

### 本時のねらい

- ・礼法の最終チェックを行い、日常の生活にも応用できるようにする。
- ・受身の最終確認を行い、柔道以外の危険な場面にも応用できるようにする。
- ・抑え込み技のテスト（点検）を行い、形だけでなく力の用い方の大切さを学ぶ。
- ・6年次の柔道授業へ円滑に連結できるよう、次年度への下地作りを行う。

### 授業展開（45分）

	学 習 活 動	留意点および評価
はじめ 20分	<p><b>試験概要説明</b></p> <p><b>整列・挨拶（礼法の確認）</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・正座、黙想、座礼、立礼、正座の仕方、立ち方等、礼法を意識して行う。</li> </ul> <p><b>本時の学習内容とねらい</b></p> <p><b>準備運動・補強・補助運動</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・屈伸・伸脚・前後屈・身体の回旋・足首・膝・肩回しやストレッチなどの準備運動を行う。</li> <li>・補助運動などを行う。</li> </ul> <p>（例）キョンシー・クモ・ケンケン、首の補強運動 等</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整列時、児童の健康観察を行う。</li> <li>・爪等の清潔・安全確認を行う。</li> <li>・見学者等に可能な範囲で学習参加するよう指示する。</li> <li>・礼法や姿勢を確認する。</li> <li>・準備運動・補強・補助運動を毎時間繰り返し行うことで柔道において起きやすいアクシデントに耐え得る体をつくる。</li> </ul>
なか 20分	<p><b>礼法のテスト</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・座礼、立礼、正座の仕方、立ち方などを行う。</li> </ul> <p><b>受身のテスト</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・後ろ受身、横受身、前受身、横転受身を行う。</li> </ul> <p><b>抑え込み技のテスト</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・袈裟固、横四方固、上四方固を行う。</li> </ul>	<p>【評価】正しい礼法の形ができる。</p> <p>【評価】正しい受身の形ができる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・腕と胴体の角度が、30～40°で畳をたたき、大きな音が出ているか。</li> <li>・円運動ができているか。頭や身体の一部に衝撃がないか。</li> </ul> <p>【評価】抑え込み技の形ができるか。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・それぞれの抑え込み技に応じた逃げ方ができているか。</li> <li>・相手の逃げ方に応じた体さばきで動け、抑え込みを継続できているか。</li> </ul>
まとめ 5分	<p><b>整理運動</b></p> <p><b>まとめ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習活動の反省と6年時に向けての課題を確認する。</li> </ul> <p><b>整列・あいさつ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・座礼、立礼、正座の仕方、立ち方等、礼法を意識して行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整列時、児童の健康観察を行う。</li> <li>・礼法や姿勢を確認しながら行う。</li> </ul>

評価は小学校学習指導要領に示されている観点を用いて、毎時の授業において評価し、まとめの到達度試験の結果と合わせて評価を行うことが望ましい。また、児童自身が学習状況を振り返って行う「自己評価」に加えて、組み合って練習する相手と行う「相互評価」の活用も効果的だと考える。組んだ相手との教え合いは、評価の仕方を学習するとともに、お互いの技の習得に大きなプラスとなることもある。加えて、授業の目標に対し、どこまで到達できたかを評価する試験を行い、合わせて評価することが適切だと考える。礼法や受身及び基本動作は、どこまで身に付いているか、教えた技はどこまでできているか、それぞれ児童の個人差に合わせ、その達成度を評価することが重要である。

#### (4) 外部指導者を活用した指導体制

小学校において柔道授業を実施するには、外部指導者の協力が重要になることは間違いない。それに伴い、外部指導者はただ技術を指導するだけの者ではなく、学校教育に対する知識や理解が必要である。授業の質を向上させるためには、外部指導者向けの指導資料を作成することや、教育機関が主催する講習会等の実施など、学校側が寄り添い協力することも大切である。また、外部指導者の効果的な能力開発を企画・実現していることを世間に発信することにより、外部指導者導入に消極的な学校組織、教職員の意識改革を図ることが、欠かせない要件となる。

なお、現在の中学校では武道必修化に伴い、外部指導者の導入を実施している学校もある。その中で、留意点として挙げられていることを以下に示す。

#### ・外部指導者の位置づけと役割

- a. 授業成立要件と指導補助者としての外部指導者の関係
- b. 学校教育法等の法令からの規定
- c. 外部指導者の主たる業務の明確化
- d. 準公務員たる立場の理解－服務規定を例示しての意識啓発

#### ▶小学生への理解

- a. 少年期の発達段階における小学生の特性（行動面、心理面）
- b. 現代小学生の実態（行動面、心理面）
- c. 小学生との適切な関わり方

#### ▶指導の実際

- a. 柔道の授業を行うにあたり、指導計画（10時間）と時案（1時間の指導案）の作成、指導内容・方法の理解
- b. 外部指導者の効果的な授業への関わり方について、教員と指導補助（外部指導者）としての具体的な動きの検討
- c. 効果的な授業支援の在り方
- d. 安全指導等に関する配慮事項

小学校教員については様々な授業を1人で担当することで、多忙を極めることが問題視されているが、育成された有能な外部指導者の導入によって負担軽減につながることも考えられる。多くの課題は残されているが、小学校での柔道授業の実施により、人生を豊かにするような教育につなげられることを期待する。