

V章 中学生の柔道指導

1 中学生における柔道指導の目的

小学生からさらに成長し中学生段階になっても、柔道そのものの目的は変わらない。しかし近年、部活動においては様々な問題が起こっている。

「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン（令和4年12月、スポーツ庁・文化庁）」の前文には、「学校部活動は、スポーツ・文化芸術に興味・関心のある同好の生徒が自主的・自発的に参加し、各部活動の責任者（以下「部活動顧問」という。）の指導の下、学校教育の一環として行われ、教師の献身的な支えにより、我が国のスポーツ・文化芸術振興を担ってきた。また、体力や技能の向上を図る目的以外にも、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図り、学習意欲の向上や自己肯定感、責任感、連帯感の涵養に資するなど、学校という環境における生徒の自主的で多様な学びの場として、教育的意義を有してきた」と、その存在意義や影響の大きさが書かれている。

また、「運動部活動での指導のガイドライン（平成25年5月文部科学省）」には、「運動部活動は学校教育の一環として行われるものである」との明記に続けて、「運動部活動は、スポーツの技能向上のみならず、生徒の生きる力の育成、豊かな学校生活の実現に意義を有するものとなることが望まれる」とあるように、心身の成長を促すだけでなく、スポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てることにもつながる。

これらは、嘉納治五郎が提唱した柔道本来の目的と多くの部分で合致する。柔道は嘉納治五郎に

よって創られ教育現場に取り入れられた。その後、日本初のオリンピック種目として人気を博すが、近年では勝利至上主義に傾倒したゆえに様々な問題が生じた。また、「少子化」や教員の「働き方改革」などにより、これまでのような部活動の運営が難しくなりつつある。指導者は部活動が置かれている社会的状況を理解した上で、本来の目的を見失わず、子どもの健やかな成長を促すように関わるのが大切である。

2 発育発達過程における特徴

（1）心の発達

中学生は、青年前期に分類されるが、発育が加速される（スパート）時期であると同時に、心も体も非常に不安定であることが最大の特徴である。また、そのスパートは、男子ではまさに中学生期、女子では小学校の高学年から中学生の時期と性差も認められる。この時期は、身体的にも、精神的にも非常に不安定な時期であることは既述したとおりだが、特に、身体的には、長育の変化（身長伸び）が著しく、見た目にもアンバランスさが際立つことも稀ではない。

また、この時期の到来以前は、「ゴールデンエイジ」とも言われ、運動技能の獲得も非常に安定、且つスムーズな時期であった。その時期から一変し、「一過性の運動失調」に陥ることも少なくない。「できた動きができなくなる」、クラムジー（Clumsy）と言われる現象に見舞われる。

また、小学校から中学校への環境の変化などによって、精神的なストレスも大きい時期であり、「不登校」「反社会的な行動」など問題行動を生じやすい時期であると言っても過言ではない。

青年前期のこころの発育と特徴

- ★認知的側面の変化によって、理性的・抽象的に理解しようとする傾向が強くなる。
- ★自分探しによって、新たな自己中心性が強くなる。
- ★一方で、変わり行く自分が不安となる。
- ★知的な能力が高度化する。その影響で思考の硬直化を来すこともある。
- ★現実的な将来展望もできるようになるが、将来を必ずしも肯定的に捉えない。
- ★自己実現への芽生えの時期であり、他者の介入を忌み嫌う。
- ★個人差が大きい。

以上に挙げたような精神的な特徴が表面化する時期でもあるので、昨日の様子と今日の様子が大きく違っていたり、言うことにもムラが見られたり、部活動指導者にとってもその指導に留意しなければならない時期である。

この時期、「独りよがり」に見えても、本当は「寂しさ」を抱えていたり、「生意気」なことを言って回りを翻弄させても、本当は「何かを求めて」いたり、身体的なアンバランスがあいまって、ときとして自分自身をコントロールできなくなることも多くなる。問題行動を起こしやすい原因もこの時期の心の特徴に起因することは確かである。部活動を通して、心身の安定に寄与することができれば、指導者としての存在意義は大きいと言える。

(2) 運動発達

図を見ても分かるように、中学生期の運動課題は、持続的な運動の実践と言える。言わば、持久力を高める「適時期」ということである。既に述べたように、クラムジー (Clumsy) の到来する時期でもあるので、「できる」ことを中心に、軽い負荷で繰り返し基礎固めをする良い機会である。

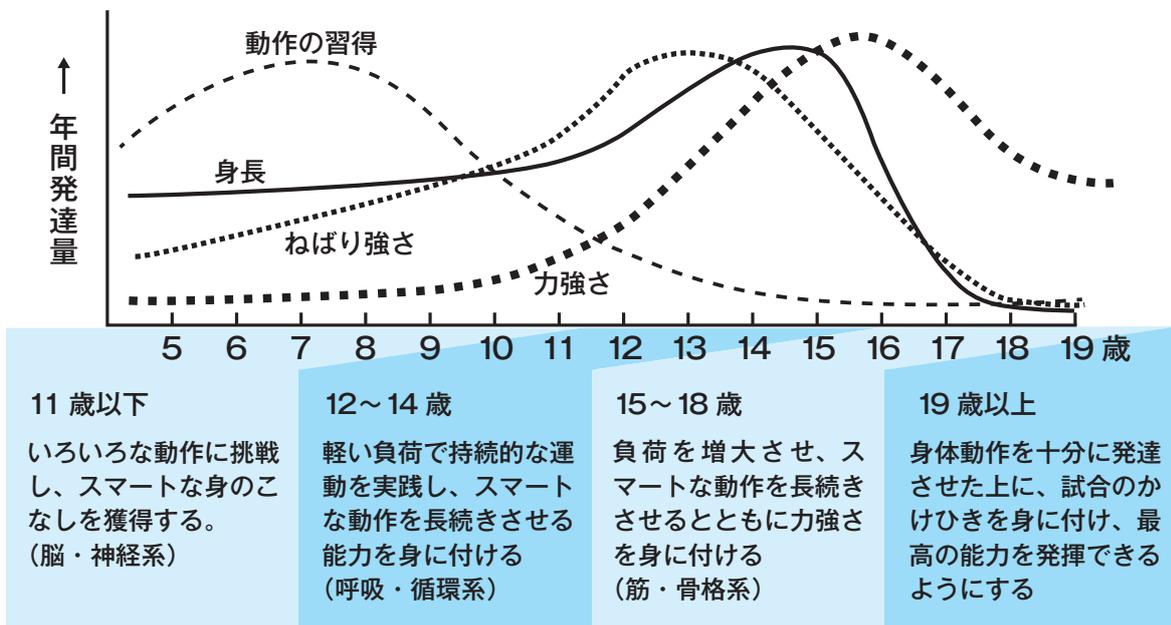
また、成長軟骨が非常に脆弱な学童期 (小学校の時期) にオーバーユース^{ぜいじやく}を来している場合、この中学生期に、スポーツ障害が顕在化することも



写真〇
野球肘 (離断性骨軟骨炎)

珍しくない。上に示したレントゲン写真は、いわゆる野球肘 (離断性骨軟骨炎) である。発症は小学校5年生だが、受傷時には障害が顕在化せず、中学生になって一気に痛みに襲われ、手術せざるを得なくなった不運な症例である。

このような事例は少なくない。したがって中学生期の運動指導者は、障害の有無についても確認する必要があるだろう。また、この時期の過負荷な運動の繰り返しは、問題が残る可能性をはらんでいることも考慮に入れながら練習計画を立案すべきである。一方で、速筋線維の向上が見られる時期であり、上にも示したように持久的な能力の飛躍的な向上が認められる大切な時期でもある。指導者は、「何が何でも試合に参加させ勝利



を！！』といった短絡的な姿勢で生徒たちの指導にあたるのではなく、適切なトレーニングを課すことを一義的に考え、身体的・精神的充実期である青年後期にスムーズに移行させていく準備と支援に力を注ぐことが重要である。

3 活動・練習計画

練習に取り組む際は、活動方針や目標を明確にし、活動・練習計画を作る。活動方針や目標を決める際には学校や生徒の実態を考慮した上で、生徒や他の教員と相談しながら決めることが大切である。また、生徒に対しても、各部内のみならず学校内の各部のキャプテンやリーダー的な生徒が横断的に活動の在り方等について意見や情報を交換することを促すことも望まれる。顧問は保護者等に対しても、学校全体の目標や方針、各部の活動の目標や方針、計画等について積極的に説明し、理解を得ることが望ましい。

各運動部活動の顧問の教員は、運営・指導者としての一方的な方針により活動するのではなく、生徒との意見交換等を通じて生徒の多様な運動部活動へのニーズや意見を把握し、生徒の主体性を尊重しつつ、各活動の目標、指導の方針を検討、設定することが必要である。

【指導計画の種類と期分け】

①長期計画

現在を起点に中学校、高校などの一定期間の計画である。概ね3年から5年の期間となるが、それぞれの時期で目標設定と、必要な体力・技術などの目標設定を行う。

②年間計画

- a) 試合日程…1年間に行われる試合日程を調べて、年間の最大の目標とする試合や第二の目標とする試合を設定する。
- b) 選手の学校行事…学校の行事を指導計画に組み込んでおく必要がある。

③期間計画

期間計画は、目標大会までの期間を設定する。目標大会は、年間に2～3大会設定し、目標大会までの期間をいくつかのトレーニング期に分けて練習のねらいを定める。練習期は、移行期、鍛練

期、試合前期、試合期などに分けて練習プログラムを検討する必要がある。

④月間計画

月間計画は、期間計画で設定された各トレーニング期内の計画である。トレーニング期は、2週間から、長い場合は8週間で構成される。

⑤週間計画

週間計画は、1週間または2週間を単位として作成されることが多く、週間の練習日と休養日を設定する。練習日数は、海外では小学生2～3日、中学生3～4日、高校生4～5日と制限されている例も存在する。あくまでも発育・発達の年代を考慮した練習日数を設定しなければならない。

⑥日間計画

週間計画のそれぞれの日に割り当てられた練習手段を、具体的に回数・時間・量などを決定し、練習メニューとして設定する。特に発育・発達年代を対象とする場合、過度な練習メニューにならないように注意しなくてはならない。

【計画作成の要素例】

- ①技能、意欲…個人の目標と全体の目標、技能レベルなど
- ②活動予定…鍛練期、調整期、試合期別の検討など
- ③季節環境…気温や湿度など
- ④施設環境…道場の規模や活動人数など
- ⑤外部環境…合同練習や外部団体との連携状態など

月	目標試合	シーズン
1月		鍛練期
2月		
3月		
4月		試合前期
5月		
6月	地区大会	試合期
7月	県大会（サブ目標）	
8月	全国大会（最終目標）	
9月		移行期
10月		鍛練期
11月		
12月		

初心者の練習プログラム

○経験月数はあくまで目安であり、到達レベルの技能の習熟度を見極めて次の段階に進むこと。＊技能進度が速い方も目安以上にならないように留意すること。
 ○合同練習や練習試合(※)、公式試合への参加は、少なくとも6か月以上の柔道経験を積み、受け身の習熟度や技能・柔道MINDの到達レベルを基に判断すること。
 ○詳細は全柔連発行の柔道の安全指導等の冊子・DVDを参照すること。

経験月数	1か月(4月)	2か月(5月)	3か月(6月)	
柔道練習ステップ	ステップ1 基本動作・打ち込みレベル		ステップ2	
MINDと技能の到達レベル	<ul style="list-style-type: none"> ○決められた安全のための約束事やマナーが守れる ○みだしなみを整えることができる ○単独で受け身ができる ○相手に圧力をかけられて単独の受け身ができる ○膝つきや立ち姿勢からゆっくり投げられて受け身ができる ○投げ技の基本動作ができる ○2種類以上の投げ技で打ち込みができる ○固め技の基本動作、補助運動ができる ○2種類以上の抑え技ができる 		<ul style="list-style-type: none"> ○指示を受けるだけでなく、自ら進んで稽古ができる ○仲間と協調して自他を尊重できる ○障害物を超える受け身ができる ○その場で投げられて受け身ができる→移動、連絡技で投げられて受け身ができる※大外刈りは除く 	
重大事故防止	習いはじめから6か月間に重大事故が多発する。 ※単独、対人の受け身の習熟を徹底する。		少なくとも3か月は高い位置からの投げ込みはしない。 ※大外刈りの投げ込みは約5か月以降まではしない。	
大外刈り指導手順	第1段階 単独で受け身ができる	第2段階 相手の動作(大外掛け)に対応した受け身ができる		
基本的練習時間2時間	0分		基本的事項 準備運動	
	60分	○単独の受け身 ○対人の受け身	受け身の練習	
	120分	○基本動作 ○初歩の打ち込み	投げ技の練習	
主な指導内容	柔道MIND	柔道MIND 行動の指針 ○礼節(Manners) ○礼法やあいさつ 礼儀作法や約束事、マナーが守れる	○自立(Independence) ○自ら真剣に取り組む姿勢 自ら進んで稽古や行動ができる	
	基本事項	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ・柔道衣の着方 ・あいさつ、礼法 ・約束事やルールを守る ・補助運動や補強運動 ・安全への配慮 ・基本的な体力作りの運動 ・見取り稽古 	<ul style="list-style-type: none"> ○礼法や約束事の確認、体調や健康状態の確認、柔道MINDの実践 ○投げ技や固め技の攻防ができる筋力や持久力などの体力の養成 ○打ち込みや投げ込み、乱取りの仕方や安全面の約束事項の徹底 ○周囲に配慮し安全を考えた行動の徹底 ○準備運動(回転運動)・補助運動・補強運動 ◇体操、ストレッチ、回転運動等の器械体操の要素の動き 	
	受け身	<ul style="list-style-type: none"> ○単独の受け身 ○二人組の受け身 ・ゆりかご運動 ・後ろ受け身、横受け身 ・前受け身、前回り受け身 ・体さばきからの受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○対人の受け身の練習 ・相手に圧力(押される等)をかけられての単独の受け身 ○体さばきを使った受け身(ゆっくりと繰り返し行う) ・膝をついた姿勢や立ち姿勢からゆっくり投げられての受け身 ・大外刈りの崩しから受け身(そんきょ→立位) ・大外掛け(通称)に対応した受け身(刈り足は畳につけ安全確保) 	
	投げ技	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の基本動作 ・姿勢と組み方 ・進退動作 ・崩しと体さばき 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の習得(2つ以上の技の形をつくる) ・膝車、支え釣込み足、出足払い、体落とし、大腰など ○打ち込みの方法 ・正しい打ち込みの方法 ・その場で、移動しながら 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の習得 ・正しい組み方と体さばき、崩しで自分の体勢を崩さずに投げる
	固め技	<ul style="list-style-type: none"> ○固め技の基本動作 ・抑え込みの条件 ・けさ固め、横四方固め、上四方固めなど ○固め技の基本動作・補助運動 ○「参った」の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本的な入り方と逃れ方、返し方 ・固め技のルールと反則の理解 ・けさ固め、横四方固め、上四方固めで抑える攻防 ○固め技の乱取りの方法 ・仰向け、膝をついた姿勢からの攻防 	

ワンポイントアドバイス

- 重大事故防止の項目を必ず遵守すること
- 指導の進行は焦らない、慌てない、丁寧に実施

4か月(7月)		5か月(8月)		6か月(9月)以降	
投げ込みレベル				ステップ3 乱取り・試合練習(※)レベル	
<ul style="list-style-type: none"> ○その場で投げることができる→移動しながら得意技で投げることができる※大外刈りは除く ○抑え技とその逃げ方や返し方ができる ○膝つき姿勢、仰向け姿勢から抑え技の攻防ができる 		<ul style="list-style-type: none"> ○相手への思いやりの行動、言動ができる ○周囲の安全に配慮した行動ができる ○返し技や捨て身技で投げられても受け身ができる ○投げられて無理な体勢を取らずに受け身ができる ○乱取りで体勢を崩さず投げることができる ○乱取りで引き手を離さず相手を保護できる ○相手の技能程度に応じた乱取りができる ○立ち姿勢から寝技への移行ができる ○絞め技の攻防ができる。(中学生以上) ○関節技の攻防ができる。(高校生以上) 			
<p>熱中症や合同練習、合宿練習の事故防止 「参った」の合図で攻撃中止 練習試合(※)、試合での事故防止。 ※この段階では、体重差、体格差、技能差のある相手とは投げ込み、乱取り、試合をしない。</p>					
第3段階 初歩的な大外刈りに対応した受け身ができる			第4段階 大外刈りに対応した受け身ができる		
補助運動 補強運動					
○準備運動を兼ねた単独の受け身		○打ち込み ○投げ込み(移動・連絡等含む)			
○打ち込み ○初歩の投げ込み		○打ち込み ○投げ込み		○乱取り	
○乱取り		○初歩の乱取り			
		○試合練習(※)			
<ul style="list-style-type: none"> ○高潔(Nobility) ○謙虚で誠実な人柄 相手への思いやりの行動や言動ができる 		<ul style="list-style-type: none"> ○品格(Dignity) ○立ち居振る舞いの美しさ 周囲に配慮した行動や礼儀正しい言葉遣いができる 			
<ul style="list-style-type: none"> ○乱取りや試合で攻防できる筋力や持久力をつける ○試合の審判や判定に関する知識の理解 ○周囲に配慮し安全を考えた行動の徹底 					
<ul style="list-style-type: none"> ◇脇しめ、えび、逆えび等の固め技の動き ◇腕立て伏せ、腹筋運動、ブリッジ、背筋運動、スクワット、筋持久力・全身持久力の運動 					
<ul style="list-style-type: none"> ○単独の受け身の応用 ・円滑な前回り受け身 ・動きながらの後ろ受け身 ・障害物を越える受け身 低い→高い 遅い→早い 弱い→強い 		<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技に対応した受け身① ・体さばきからの受け身 ・大外刈りの動作に対応した受け身 ・既習技(その場)で投げられた受け身 ※体重を支える足を残した状態の受け身 ・移動、連絡技で投げられた受け身 		<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技に対応した受け身② ・その場で大外刈りで投げられた受け身 ・返し技や捨て身技等で投げられた受け身 ・体をひねったりブリッジしたりしない受け身 	
<ul style="list-style-type: none"> ○安全な投げ込みの方法 ・取は体勢を崩さずに引手を保持して投げる ・初歩の段階は受けが体重を支える足を畳につけて、転がるように倒れ受け身がとれるように投げる ・初心者は受け身が習熟する3か月以降まで、通常の投げ込みは行わない(大外刈りは約5か月) 		<ul style="list-style-type: none"> ○得意技、連絡技、変化技の習得 ・得意技と関連つけた連絡技、変化技 ・正しく組んで、体さばきを利用した攻防 ○相手の技能程度に応じた乱取り(三様の乱取り) ・上位※※無理な防御をせず、積極的に技を掛けることができる ・同等※※勝負にこだわらず、自分の最善の攻防ができる ・下位※※相手の力に合わせて、相手を引きかたてる攻防ができる 			
<ul style="list-style-type: none"> ○乱取りの攻防の中で返し方や逃れ方 ・抑え技の攻防(頸や脊椎を傷めず攻防)(絞め技や関節技はしない) ○絞め技(中学生以上)や関節技(高校生以上)を知る。(攻防はしない) ○「参った」の確認 ・無理な体勢や苦しい状態になったら、相手または畳を2回以上叩いて「参った」の合図をする 		<ul style="list-style-type: none"> ○絞め技の攻防(中学生以上) ○関節技の攻防(高校生以上) ※絞め技、関節技は「参った」の合図ですぐに攻撃をやめる ○投げ技から固め技への移行 			

- 試合練習とは、乱取りの延長として、校内の相手と試合形式で行う練習のこと
- 練習試合とは、公式試合に準じて、他校の相手と試合形式で行う練習のこと
- 第2段階の大外掛けは刈り切らないで、刈り足を畳につけて投げる

初心者の練習めあて

- 「できるチェック」で、できるようになったことを先生と確認して、次のステップに進もう
- 「事故防止チェック」を仲間と確認して、柔道事故を未然に防ごう
- 「練習内容のチェックリスト」を確認して、柔道MIND・技・知識を一体として身につけよう

経験月数	1か月(4月)	2か月(5月)	3か月(6月)	
柔道練習ステップ	ステップ1 基本動作・打ち込みレベル		ステップ2	
できるチェック	<p>柔道MIND</p> <ul style="list-style-type: none"> ○決められた安全のための約束事やマナーが守れる ○みだしなみを整えることができる <p>受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ○単独で受け身ができる ○相手に圧力をかけられて単独の受け身ができる ○膝つきや立ち姿勢からゆっくり投げられて受け身ができる <p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の基本動作ができる ○2種類以上の投げ技で打ち込みができる <p>固め技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○固め技の基本動作、補助運動ができる ○2種類以上の抑え技ができる 		<p>柔道MIND</p> <ul style="list-style-type: none"> ○指示を受けるだけでなく、自ら進んで稽古ができる ○仲間と協調して自他を尊重できる <p>受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ○障害物を超える受け身ができる ○その場で投げられて受け身ができる⇒移動、連絡技で投げられて受け身ができる※大外刈りは除く 	
大外刈りのできるステップ	第1段階 単独で受け身ができる	第2段階 相手の動作(大外掛け)に対応した受け身ができる	第3段階 初歩的な大外刈りに対応した受け身ができる	
事故防止チェック	<p>習いはじめから6か月間に重大事故が多発する。 ※単独、対人の受け身の習熟を徹底する。</p>		<p>少なくとも3か月は高い位置からの投げ込みはしない。 ※大外刈りの投げ込みは約5か月以降まではしない。</p>	
練習内容のチェックリスト	柔道MIND	柔道MIND 行動の指針	<ul style="list-style-type: none"> ○礼節 (Manners) ○礼法やあいさつ 礼儀作法や約束事、マナーが守れる ○自立 (Independence) ○自ら真剣に取り組む姿勢 自ら進んで稽古や行動ができる 	
	基本事項	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ・柔道衣の着方 ・あいさつ、礼法 ・約束事やルールを守る ・補助運動や補強運動 ・安全への配慮 ・基本的な体力作りの運動 ・見取り稽古 	<ul style="list-style-type: none"> ○礼法や約束事の確認、体調や健康状態の確認、柔道MINDの実践 ○投げ技や固め技の攻防ができる筋力や持久力などの体力をつける ○打ち込み、投げ込み、乱取りの仕方や安全面の約束事項を徹底する ○周囲に配慮し安全を考えた行動を徹底する ○準備運動(回転運動)・補助運動・補強運動 ◇体操、ストレッチ、回転運動等の器械体操の要素の動き 	
	受け身	<ul style="list-style-type: none"> ○単独の受け身 ○二人組の受け身 ・ゆりかご運動 ・後ろ受け身、横受け身 ・前受け身、前回り受け身 ・体さばきからの受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○対人の受け身の練習 ・相手に圧力(押される等)をかけられての単独の受け身 ○体さばきを使った受け身 (ゆっくりと繰り返し行う) ・膝をついた姿勢や立ち姿勢からゆっくり投げられての受け身 ・大外刈りの崩しから受け身 (そんきょ→立位) ・大外掛け(通称)に対応した受け身(刈り足は畳につけ安全確保) 	
	投げ技	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の基本動作 ・姿勢と組み方 ・進退動作 ・崩しと体さばき 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の習得(2つ以上の技の形をつくる) ・膝車、支え釣込み足、出足払い、体落とし、大腰など ○打ち込みの方法 ・正しい打ち込みの方法 ・その場で、移動しながら 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の習得 ・正しい組み方と体さばき、崩しで自分の体勢を崩さずに投げる
	固め技	<ul style="list-style-type: none"> ○固め技の基本動作 ・抑え込みの条件 ・けさ固め、横四方固め、上四方固めなど ・固め技の基本動作・補助運動 ○「参った」の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本的な入り方と逃れ方、返し方 ・固め技のルールと反則の理解 ・けさ固め、横四方固め、上四方固めで抑える攻防 ○固め技の乱取りの方法 ・仰向け、膝をついた姿勢からの攻防 	

ワンポイントアドバイス

- 重大事故防止の項目を必ず遵守すること
- 練習の進行は焦らない、慌てない、丁寧に実施すること

仲間と協力して自らの安全を守り、
柔道MINDと技を一体に身につけよう!



4か月(7月)	5か月(8月)	6か月(9月)以降
投げ込みレベル		ステップ3 乱取り・試合練習(※)レベル
<p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○その場で投げるができる⇒移動しながら得意技で投げることができる※大外刈りは除く <p>固め技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○抑え技とその逃げ方や返しができる ○膝つき姿勢、仰向け姿勢から抑え技の攻防ができる 	<p>柔道MIND</p> <ul style="list-style-type: none"> ○相手への思いやりの行動、言動ができる ○周囲の安全に配慮した行動ができる <p>受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ○返し技や捨て身技で投げられても受け身ができる ○投げられて無理な体勢を取らずに受け身ができる <p>投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○乱取りで体勢を崩さず投げるができる ○乱取りで引き手を離さず相手を保護できる <p>投げ技 固め技</p> <ul style="list-style-type: none"> ○相手の技能程度に応じた乱取りができる ○立ち姿勢から寝技への移行ができる ○絞め技の攻防ができる(中学生以上) ○関節技の攻防ができる(高校生以上) 	
第4段階 大外刈りに対応した受け身ができる		
熱中症や合同練習、合宿練習の事故防止 「参った」の合図で攻撃中止 練習試合(※)、試合での事故防止。 ※この段階では、体重差、体格差、技能差のある相手とは投げ込み、乱取り試合をしない。		
<ul style="list-style-type: none"> ○熱中症の予防にこまめに水分補給する。WBGT値が31度以上は練習を中止する ○習い始めから6か月程度は他校との合同練習の乱取りや練習試合等に参加しない ○苦しい時や危険な状態になったら「参った」する。相手が「参った」したらすぐに攻撃をやめる 		
<ul style="list-style-type: none"> ○高潔(Nobility) ○謙虚で誠実な人柄 	<ul style="list-style-type: none"> ○品格(Dignity) ○立ち居振る舞いの美しさ 	<ul style="list-style-type: none"> ○相手への思いやりの行動や言動ができる ○周囲に配慮した行動や礼儀正しい言葉遣いができる
<ul style="list-style-type: none"> ○乱取りや試合で攻防できる筋力や持久力をつける ○試合の審判や判定に関する知識を理解する ○周囲に配慮し安全を考えた行動を徹底する 		
<p>◇脇しめ、えび、逆えび等の固め技の動き</p> <p>◇腕立て伏せ、腹筋運動、ブリッジ、背筋運動、スクワット、筋持久力・全身持久力の運動</p>		
<p>○単独の受け身の応用</p> <ul style="list-style-type: none"> ・円滑な前回り受け身 ・動きながらの後ろ受け身 ・障害物を越える受け身 低い⇒高い 遅い⇒早い 弱い⇒強い 	<p>○投げ技に対応した受け身①</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきからの受け身 ・大外刈りの動作に対応した受け身 ・既習技(その場)で投げられた受け身 ※体重を支える足を残した状態の受け身 ・移動、連絡技で投げられた受け身 	<p>○投げ技に対応した受け身②</p> <ul style="list-style-type: none"> ・その場で大外刈りで投げられた受け身 ・返し技や捨て身技等で投げられた受け身 ・体をひねったりブリッジしたりしない受け身
<p>◎安全な投げ込みの方法</p> <ul style="list-style-type: none"> ・取は体勢を崩さずに引手を保持して投げる ・初歩の段階は受が体重を支える足を畳につけて、転がるように倒れ受け身がとれるように投げる ・初心者は受け身が習熟する3か月以降まで、通常の投げ込みは行わない(大外刈りは約5か月) 	<p>○得意技、連絡技、変化技の習得</p> <ul style="list-style-type: none"> ・得意技と関連つけた連絡技、変化技 ・正しく組んで、体さばきを利用した攻防 ○相手の技能程度に応じた乱取り(三様の乱取り) ・上位⇒無理な防御をせず、積極的に技を掛けることができる ・同等⇒勝負にこだわらず、自分の最善の攻防ができる ・下位⇒相手の力に合わせて、相手を引きたてる攻防ができる 	
<ul style="list-style-type: none"> ○乱取りの攻防の中で返し方や逃れ方 ○抑え技の攻防(頸や脊椎を傷めず攻防)(絞め技や関節技はしない) ○絞め技(中学生以上)や関節技(高校生以上)を知る。(攻防はしない) ◎「参った」の確認 ・無理な体勢や苦しい状態になったら、相手または畳を2回以上叩いて「参った」の合図をする 	<ul style="list-style-type: none"> ○絞め技の攻防(中学生以上) ○関節技の攻防(高校生以上) *絞め技、関節技は「参った」の合図ですぐに攻撃をやめる ○投げ技から固め技への移行 	

- 柔道を始めてから6か月程度は他校との合同練習の乱取りや練習試合等に参加しないこと
- 第2段階の大外掛けは刈り切らないで、刈り足を畳につけて投げる
- 無理な体勢や苦しい時、怖い時、身の危険を感じたらすぐに「参った」をすること

4 練習方法

(1) 練習計画の例

ここでは、1回の練習時間を2時間30分程度

とした練習計画を提示する。1～6のようなカテゴリーを順序立てて構成するとわかりやすいであろう。

時間	活動内容	目的	指導・支援上の留意点など
30	① 整列、黙想、座礼 (正面に礼、先生に礼、お互いに礼)	礼法を身に付ける 部活に気持ちを切り替える 集中力を高める	礼法や姿勢を確認する 健康状態の確認をする 今日の目標を説明する
	②-1 体操・ウォーミングアップ 静的ストレッチ 動的ストレッチ	柔軟性のある体づくり 自分の体の特徴を理解する	正確性を確認する 声を出して数を数えさせる
	②-2 補強運動 腕立て伏せ、腹筋・背筋 ブリッジなど	基礎体力・運動能力の向上 柔道に必要な筋力の向上 体を丸くする動作の習得 基本動作の習得	部員の能力に応じた回数を設定し、成長や進歩を褒める 移動を伴う場合は、ぶつからないように安全を確保する 正確な動作ができていないか確認する
	②-3 回転運動 前転・後転・側転など ②-4 受け身(移動しながら) 後ろ受け身・横受け身 前回り受け身		
75	③ 投げ技 ③-1 かかり練習(打ち込み) 静止したまま 10回×10セット 移動しながら20分間 スピードを速くして 20秒×3セット	反復練習による技の習得 習熟度の向上 体力の向上	正確な動作ができていないか確認する より早くより力強く技をかけられるように意識させる 今ある実力で安全に投げる・投げられることができるよう意識させる
	③-2 約束練習(投げ込み) 5本×3人	攻防の技術の習得	
	③-3 自由練習(乱取り) 3分×6本		
120	④ 固め技 ④-1 かかり練習 交互に5回交代 10分間	反復練習による技の習得 習熟度の向上 体力の向上 攻防の技術の習得	正確な動作ができていないか確認する より早くより力強く技をかけられるように意識させる 安全面に留意する
	④-2 自由練習 2分×8本		
150	⑤ 補強運動・研究・反省	一日の練習を振り返って、部員自身が課題を見つけ改善のために工夫したり、お互いにアドバイスしあう また、サーキットトレーニングや技の研究を行い、次の練習の課題へつなげる時間とする	部員と話し合うなどして練習内容を決め、合理的に時間を使うとともに、生徒の主体性を養うよう心がける
	⑥-1 整理体操	心と体を整える	部員の様子を確認する
	⑥-2 整列、黙想、座礼 (先生に礼、お互いに礼、正面に礼)	礼法を身に付ける 部活に気持ちを切り替える	礼法や姿勢を確認する 健康状態の確認をする 反省などを伝える

・整列、黙想、座礼(①と⑥-2)

「礼に始まり礼に終わる」という言葉の通り、武道では先生や仲間、場所へ敬意を表すことを大切にしている。「礼」には様々な意味があるが、この場面では部活動へのスイッチの役割も果たすことになる。放課後の部活動は、生徒の心身の状態

を把握するいい機会にもなる。普段の学校生活では表現されない意外な一面が見られたり、落ち込んだり塞ぎがちな様子も確認しやすくなるだろう。生徒の様子を観察しながら、心身の状態を把握し適切な声かけを行うことが、生徒の成長にもつながる。

また、柔道は格闘的要素を含んでいるため、部活動の最初に「黙想」と「礼」をすることで、心を落ち着かせ集中力を高めることや、練習相手を敬う心を養うことが求められる。技術の向上やケガの防止にもつながる。そして指導者は、この時間でその日の目標や課題、練習内容や要点を伝えることが望ましい。生徒には正しい礼法とともに大きな声で挨拶をさせ、しっかりとした礼儀作法を身に付けさせることが大切である。

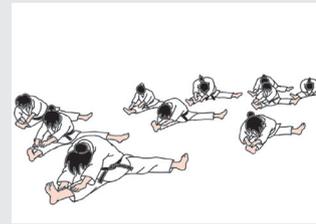
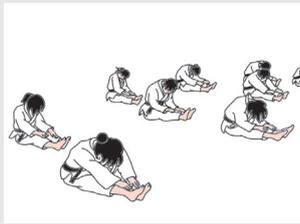
- ・準備体操・ウォーミングアップ・回転運動・受身 (②-1~②-4)
- 柔道は運動量が多く、日常生活では経験し得な

い衝撃のある全身運動なので、十分な準備運動・整理体操が必要になる。気が付かないうちにケガをしていることもあるので、一人ひとりが自分の体に関心を持つことが大切である。また、体を丸めることや、左右の手足がそれぞれ異なる動きを伴うなど、他の種目にはない運動技能が必要になることも特徴的な面である。同時に体の柔軟性や最低限の筋力が必要であるため、柔道の基本動作や基礎体力作りのトレーニング、回転運動、受身などを取り入れた一連のメニューを作るとよいだろう。初心者の生徒がいる場合には個別に指導し、技能の定着や体力の向上が見られたら全体練習に参加するような配慮が必要である。

(例)

■体操

学校独自の体操や徒手体操など



■座ってストレッチ

首や肩、股関節など柔道で使う筋肉や関節のストレッチなど。



■その場でトレーニング

腕立て伏せ・腹筋・背筋・ブリッジ、前ブリッジ・肩ブリッジ



固技の基本動作
(体をさばく・脚を伸ばす
・脚を回す・脚を交差させる)

■回転運動

前転・後転・開脚前転・開脚後転・側転など



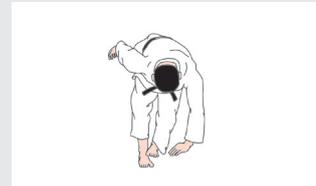
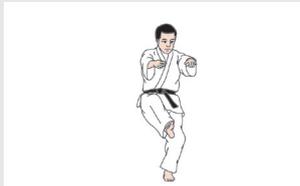
■移動しながらのトレーニング

手押し車・片足ケンケン
・おんぶダッシュ・アニマル
・カエル・クモ・アザラシ



■受身

(移動しながら) 後ろ受身
・横受身・前回り受身



▶投技の練習 (③-1~③-3)

投技の基本的な練習方法は大きく3つあり、さらにそれぞれには目的に応じて様々なバリエーションがある。

a) かかり練習 (通称: 打ち込み)

目的: 技を繰り返しかけることで、技の形と入り方を身に付ける。

ポイント: 正確な動作で素早く力強く行うことが大切。



一人打ち込み

方法: 相手と組んで10本交代で行う

(普通打ち込み)

一人で手と足の運びをイメージしながら

(一人打ち込み)

本数(時間)を決めてできる限り速く

(スピード打ち込み)

移動しながら(移動打ち込み) 3人で

(3人打ち込み)



3人打ち込み

b) 約束練習 (通称: 投げ込み) ← 打ち込みから投げる段階まで行うこと

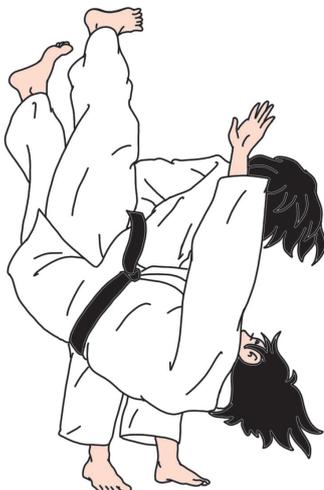
目的: 実際に相手を投げることで、技の力強さやキレを向上させる。

ポイント: 投げた後にバランスを崩さないでしっかり立っている。受は適度にこらえる。

方法: 回数を決めて投げる

交互に投げる5回目に投げる(打ち込みと組み合わせ)

姿勢や組み方を変えたところから投げる(より実戦的に)



c) 自由練習 [通称：乱取り] (③-3)

目的：攻撃・防御を総合的に練習することで、技の上達や競技力向上を図る。

ポイント：集中し課題を持って取り組むとともに、安全に配慮する。

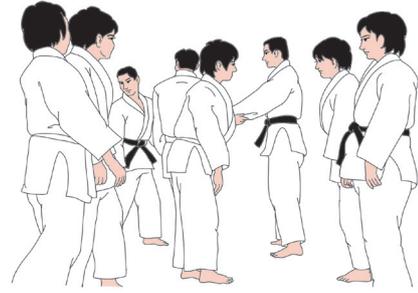
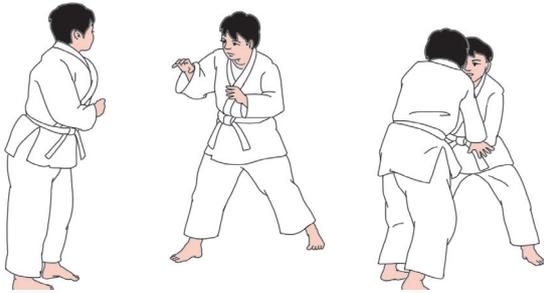
方法：時間を区切って (○分×本)

時間を区切らないで (○十分間の中で自由に相手

を変える)

攻撃だけ・防御だけ

留意点：密集度が高くなると、生徒同士がぶつかりやすくなる。また、投げられた者の上に、さらに別のペアが接近してくることもある。指導者が適切な練習内容と環境を設定することが大切である。



▶ 固技の練習 (④-1、④-2)

固技の練習も投技と同様に「かかり練習と」「自由練習」があります。固技においては、受の動き

が制限されてしまうため、投技と同様に隣のペアとの接触事故の無いように十分に注意を払う必要がある。



a) かかり練習 (通称：打ち込み)

目的：技を繰り返しかけることで、技の形と入り方を身に付ける。

ポイント：正確な動作で素早く力強く行うことが大切。

受は習熟度に応じて力の加減をする。

方法：5本交代で行う (普通打ち込み)

本数 (時間) を決めてできる限り速く (スピード打ち込み)

受け姿勢 (四つん這い、引き込みなど) を設定して



腹這いの相手を返す



b) 自由練習 (通称：乱取り)

目的：攻撃・防御を総合的に練習することで、技の上達や競技力向上を図る。

ポイント：集中し課題を持って取り組むとともに、安全に配慮する。

方法：時間を区切って (○分×本)

時間を区切らないで (○十分間の中で自由に相手を変える)

攻撃だけ・防御だけ

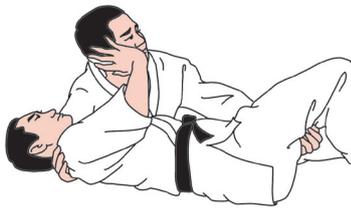
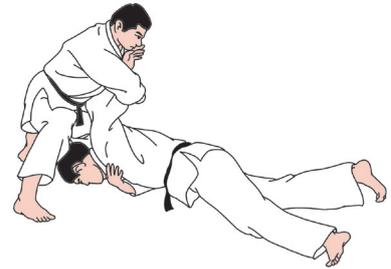
留意点：固技では以下のような危険場面が想定される。指導者は観察する中で適切に指導しなければならない。



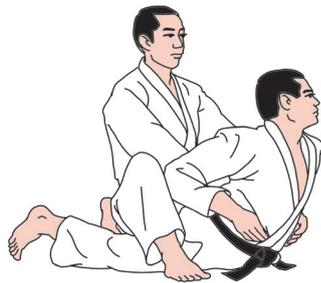
手をつく



肩を極める



頭 (首から上) を押す



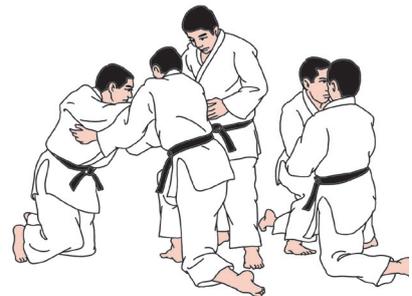
背骨 (腰椎) を反らす



袖口に指を入れる



他のペアとぶつかる



危険な場面が予想されるときは指導者や周囲のものがフォローすることが大切。

▶補強運動・研究・反省 (⑤)

この時間は、一日の練習を振り返り、課題解決のための時間を作ると良いだろう。例えば、生徒の自主性にゆだねて各自で自分に必要なトレーニングや技の研究をさせたり、全体でサーキットトレーニングを行うなどして、基礎体力の向上を図るなど、部員と指導者で話し合っ決めて決めることが大切である。

◎「練習計画の考え方」

この基本の練習計画の②のウォーミングアップの内容を変化、増減させたり、③投技や④固技の順序を入れ替えたりして、練習がマンネリ化しないように工夫する。例えば、新入部員が多い4月は、基本動作や基礎体力作りに重きを置いた練習内容にする。また、寒い時期は体が温まりにくいので、固技から始めたり、固技の練習量を増やすなどして、期分けや季節に応じた練習メニューを立てる。練習計画や指導方法は数多くあった方が良いでしょう。しかし、安全性や生徒の主体性が損なわれるようなものは認められない。柔道経験の有無に捉われず創意工夫することが大切である。生徒とともに独自の練習計画を考えることは、柔道をすることと同じくらい、教育的意義があるはずである。

(2) 練習のポイントと安全面での留意事項

▶かかり練習

初級段階：基本となる技を中心に、崩しや体さばきなどの基本動作を意識しながら正確に技に入る動作を繰り返す。この段階ではその場で入ることを基本とするが、技によっては移動しながら練習したほうがよい場合もある。正しい姿勢で組み、肩や腕に無駄な力を入れないようにする。受は姿勢にも注意を払う。

中級段階：ある程度の技が身に付いたら、自分にあったかけやすい技を中心により正確に入る動作を繰り返す。この段階では同じ技を繰り返し練習して正確さやスピードが身に付くようにする。また、動きを利用することで技の入り方の幅を広げる。

正しく技がかかるように受も協力することが大

切である。

上級段階：得意技を中心に、より正確に、より素早く、より力強く入る練習を繰り返す。この段階では特に刈る、担ぐ、持ち上げるなどの動作に力強さが加わるよう全力で反復練習を繰り返す。また、パワー、スピード、バランス感覚を養うために一人打ち込みや3人打ち込みを取り入れてもよい。

受は取が全力で技をかけてきても姿勢が崩れないようしっかりと受けることがお互いの上達につながる。

▶約束練習

初級段階：動きを利用して正確に入り、投げる動作を繰り返す。この段階では移動の範囲を2～3歩に限定して、技に入る感覚やタイミングをしっかりと身に付けるようにする。

動く方向や歩数などを約束して、無理のない動きから技に入り投げる。

中級段階：相手の動きを利用して正確に入り、投げる動作を繰り返す。この段階では自由練習や試合の場面を想定していくつかの動きのパターン(相手が前に出てくるとき、後ろに下がるとき)を作り、技に入る感覚やタイミングをしっかりと身に付けるようにする。

受が動きをリードするなど、取を助けることも必要である。

上級段階：得意技に入る機会や連絡変化の動きを約束して練習を行う。この段階では、得意技が自由練習や試合でかかるように実践的な動きを想定して、技に入る感覚やタイミングをしっかりと身に付けるようにする。

得意技を中心に、技の連絡変化の動きを約束して、実際の動きに近い形で練習する。

▶自由練習

初級段階：かかり練習や自由練習で身に付けた技を、お互いに自由にかけ合う。この段階では、約束練習の延長として相手の動きや技に合わせて自ら投げられて受身をとることも大切な練習であ

る。できるだけ体格差のない者と正しく組んで行う。学習した技のみを使うこと。積極的に技をかけ合うことを狙いとして、腕を突っ張ったり、腰を引いたりした姿勢にならないように注意する。投げられたら自分から受身をとるようにし、相手にしがみついたりさせない。また、投げられた際に、手をつかないようにする。投げられたらすぐに起き上がる。抑え技で、仰向け、うつ伏せ、背中合わせなどの練習開始の体勢を指定して行う。

中級段階：自分に合ったかけやすい技を中心に、積極的に技の攻防を行う。この段階では防御よりも攻撃に重点を置き、勝ち負けを意識せずに自分の技をしっかりと磨くことが大切である。

投げてから抑え技に移るときは、一気に体を浴びせないようにする（投げた後、いったん片膝をついてから抑え技に移る。また、かばい手をする）。抑え技は抑えに入るまでの過程を重要視し、一定時間抑えたら練習開始の体勢から再び始める。

上級段階：得意技を使い全力を出して練習できるようにする。また、体格や技能レベルの異なる相手とも安全に留意して実力に応じた練習ができるようにする。この段階では得意技を磨くためにできるだけ異なるタイプの相手と数多く練習することを心がける。

異なる体格の相手とも正しく組んで行う。ただがむしゃらにかけるのではなく、得意技を積極的にかけることや、返し技など相手の技を利用することや合理的な防御の仕方もある。

(3) 部活動指導員の活用

平成29年4月より、中学校、高等学校等において、校長の監督を受け、部活動の技術指導や大会への引率等を行うことを職務とする「部活動指導員」が学校教育法施行規則に新たに規定された。これを受けて各自治体の教育委員会では規則等の策定や研修内容の整備を進めている。

部活動指導員は外部指導者とは異なり、学校長が認めた学校職員である。部活動指導員の協力を得ることで指導や活動内容の充実だけでなく、顧問の負担軽減にもつながる。部活動指導員となる人が定められた研修を受けるのはもちろんだが、

それだけでなく学校現場の実態をよく理解してもらい、教員や生徒と信頼関係を築いた上で活動することが、よりよい教育活動の土台となるはずである。

5 講道館における昇段規定

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段基準を設けている。中学生では満14歳から初段の受験資格がある。詳しくは、本書「Ⅶ 柔道に関する資料」(113ページ)を確認の上、講道館または住まいの柔道連盟に問い合わせること。

6 中学校部活動の活動指針

「学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する総合的なガイドライン（令和4年12月、スポーツ庁・文化庁）」には、生徒の健やかな成長のために、下記の内容の活動指針が示されている。

【適切な休養日等の設定】

運動部活動における休養日及び活動時間については、成長期にある生徒が、運動、食事、休養及び睡眠のバランスのとれた生活を送ることができるよう、スポーツ医・科学の観点からのジュニア期におけるスポーツ活動時間に関する研究も踏まえ、以下を基準とする。

- ・学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、土曜日及び日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも1日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休養日を他の日に振り替える。）
- ・長期休業中の休養日の設定は、学期中に準じた扱いを行う。また、生徒が十分な休養を取ることができるとともに、学校部活動以外にも多様な活動を行うことができるよう、ある程度長期の休養期間（オフシーズン）を設ける。
- ・1日の活動時間は、長くとも平日では2時間程度、学校の休業日（学期中の週末を含む）は3時間程度とし、できるだけ短時間に、合理的かつ効率的・効果的な活動を行う。

7 中学校授業における指導

(1) 柔道授業の目的

武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する。

柔道は、中学校で初めて学習する内容であるため、授業では安全を第一に考え基本動作や基本となる技を確実に身に付け、それらを用いて、相手の動きや変化に対応した攻防を展開することで武道の楽しさを味わうことができるようにする。

▶第1学年及び第2学年

柔道に初めてふれる生徒が多いので、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、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できるようにする。

▶第3学年

この学年では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などを理解するとともに、基本となる技や得意技を用いて攻防を展開できるようにする。

▶柔道授業の留意点

特に柔道の授業では、安全を確保するために初歩の段階では受身を確実に身に付けることが大切である。その際、基本動作、受身、基本となる技を対人技能として関連付けて指導するようにしたい。単に、技能を身に付けるだけでなく、自分の課題を発見し、その解決に向け運動の取り組み方を工夫すること、自分の考えたことを他者に伝えることができるようにしよう。また、柔道の学習に積極的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、禁じ技を用いないなど健康や安全に気を配ることができるようにしよう。このように指導に際して、知識と技能を関連させて学習させることや、「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」の内容をバランスよく学習させるように

する。

(2) 柔道授業の現状と課題

①柔道授業の現状

平成26年度の文科省委託事業「武道等指導推進事業（武道等の指導成果の検証）」調査報告書では、全国の武道授業の配当時間の平均は9時間で第1学年及び第2学年で実施している割合が9割、武道の6割が柔道を実施しており、柔道授業の担当者の9割が柔道を専門としない教員だった。また、柔道の授業が好きと回答した生徒の割合は6割にとどまった。

②柔道授業の課題

全国調査の結果から、柔道を含めた武道の授業は他の種目の授業に比べて、好き、楽しいという値が低いことが明らかになった。また、課題解決の取組や技能の習得・向上にも課題があることが分かった。この結果から現在行われている武道の授業の大きな課題を次ページの3つのキーワードに集約することができる。

③柔道の改善策

以上の結果から、柔道の授業では、安全を確保しつつついに楽しさを味わわせることができるか、その工夫改善が求められている。そして、柔道本来の楽しさを体験するためには、自分の得意技を身に付けることや攻防の場면을繰り返し体験することが不可欠なことが分かった。そのためには、ある程度まとまった時間を確保する必要がある。各学年で9単位時間程度の配当時間の場合には、3年間継続して柔道の学習に取り組むことが効果的である。

安全に配慮し過ぎるあまり、礼法や受身の習得だけに重点を置き、攻防のないままの授業に終始すると、興味・関心も高まらず、柔道本来の楽しさを味わうことができない。そのためには、3年間を見通した単元計画の中に、安全に配慮した上で楽しさを体験させるための攻防の流れをつくり、その流れに関連付けて系統的な技の指導や課題解決型の学習を取り入れることが重要である。

(3) 楽しい授業づくり

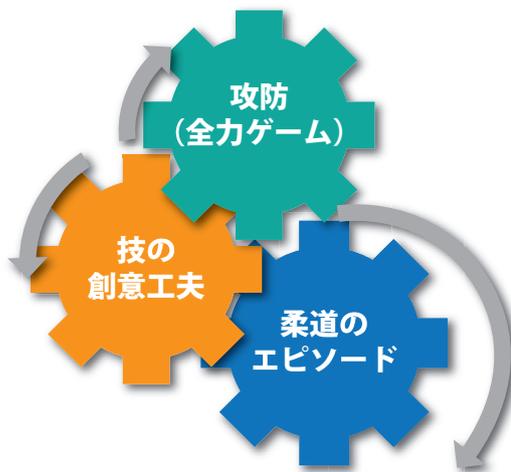
準備運動や基本動作をゲーム的に工夫して全力を出すことのできる攻防の場面を入れることで授業の空気はガラッと一変する。生徒が最も楽しさを感じているのが攻防の場面である。また、生徒は自分の技を工夫することに大きな喜びを感じる。さらに、武道や柔道にまつわるエピソードを

随所に織り込むことで興味・関心が高まり、学ぶ意欲や楽しさに結びつくこともわかっている。

このことから授業の中で柔道の楽しさを体験させるためには、安全確保を前提に、以下の三要素を効果的に織り込むことが大切である。ここでは攻防（全力ゲーム）に焦点を絞って紹介する。



武道授業の課題の3つのキーワード



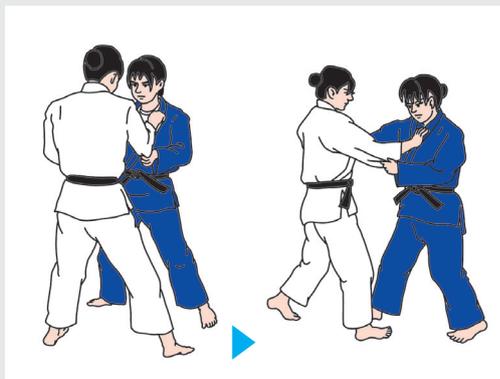
楽しい授業づくりの三要素

▶ 攻防（全力ゲーム）の工夫

初歩の段階では授業を行う上で注意事項や説明が多くなり、楽しさや運動量が不足しがちになる。そこで柔道の動きをゲーム仕立てにした攻防の機会をつくる。例えば、柔道の動きを実際に組み合せてダンスのように体験してみる。もちろん、安全には十分配慮して相手を投げたり倒したりしないようにする。2人1組で安全に緩急やり

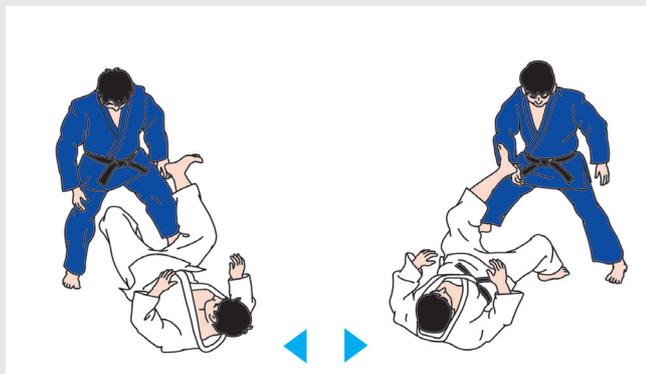
ずをつけて楽しく自由に動くことをねらいとする。また、抑え技の攻防に発展できるように、片方が仰向けの寝姿勢で構え、もう一方が立ち姿勢で相手の頭をタッチするゲームを準備運動などに取り入れることも考えられる。初歩の段階から全力を出せるゲームを体験させることで、柔道への興味・関心を高め、楽しく授業に取り組めるように工夫する。

柔道ダンス



緩急やリズムをつけて自由に動いてみよう

頭タッチゲーム



相手の頭をタッチできたら勝ち

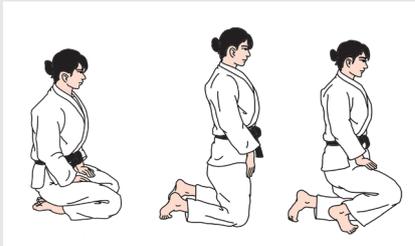
▶基本動作を使ったゲーム

礼法や基本動作も基本的な動きを指導した後に、ゲーム的に復習させることで楽しく技能を習熟させることができる。その際、ペアやトリオのグループを作ることで、相互に動きをチェックし

たり、攻防の判定をしたりすると効果的である。言葉を使って自分の考えや判断を相手に伝えることで、楽しみながら「知識・技能」と「思考・判断・表現」を関連付けて高めていくことが大切である。

〈初歩の段階（1年生）〉

礼法のゲーム 2人組で相手の動きに合わせて礼法を復習する



左座右起



座礼



立礼

〈ゲームのルール例〉

- ・3人組で1人を審判とする。
 - ・座礼→立ち方→立礼→座り方など礼法の流れを決める。
 - ・礼法の流れに従ってお互いに呼吸を合わせて礼を行う。
- 【判定】正しく美しい礼法の所作をしている方を勝ちとする。

姿勢のミラーゲーム 2人組で相手と同じ姿勢を瞬時に作る



左右の自然体

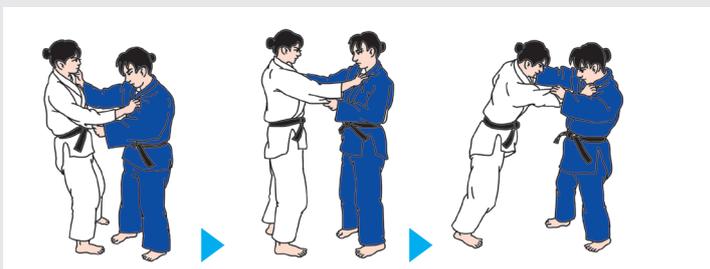
自然本体

左右の自護体

〈ゲームのルール例〉

- ・3人組で1人を審判とする。
 - ・片方が自由に姿勢を変え、もう一方が瞬時に同じ姿勢になる。
- 【判定】素早く正しい姿勢をつくれる方を勝ちとする。

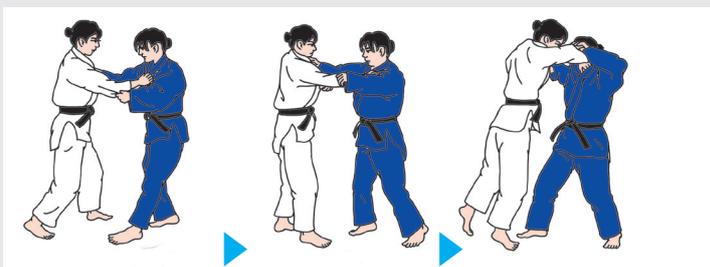
崩しのゲーム 2人組で互いに相手を崩し合う



〈ゲームのルール例〉

- ・3人組で1人を審判とする。
 - ・その場で向き合って立ち、条件を変えて、相手の姿勢を崩す。
 - ・組み合わせずに掌で押し合い相手を崩す。
 - ・組み合って押したり、引いたりしながら相手を崩す。
- 【判定】バランスを崩し一歩踏み出した方が負け。

移動、崩し、体さばきを使ったゲーム 2人組で動きや体さばきを使って相手を崩し合う



〈ゲームのルール例〉

- ・3人組で1人を審判とする。
 - ・2人で組み合って動き、移動、崩し、体さばきを使って相手を不安定にする。
- 【判定】大きくバランスを崩した方が負け。
- ・畳の枚数で広さを決めて土俵をつくり、2人で組み合って土俵から相手を出す
- 【判定】土俵から踏み出した方が負け。

(4) 安全な柔道授業づくり

1) 授業を始める前の安全点検

①安全に活動できる環境の整備

柔道の授業を開始する前に、施設・設備、用具等を事前にチェックする。武道場や体育館など施設状況については、次の点をチェックしておくことが重要である。

- a. 畳が破れていたり、穴があいていないこと。
破れた箇所等に足の指をとられ、ケガにつながる可能性がある。
- b. 畳に隙間や段差がないこと。畳の隙間に足の指をとられ、事故につながる可能性がある。
- c. 釘やささくれなどの危険物がないことを確認する。
- d. 武道場がなく体育館等で授業を行う場合は、弾力性のある適度に柔らかい畳を使用したり、安全な柵を設置したりするなど畳のずれを防ぐ対策をとることが必要である。

②外部指導者を活用した指導体制の工夫

外部指導者を導入して、チームティーチングで指導することが安全で効果的である場合がある。特に、教員の指導経験が少なく、不安を感じているような場合に、経験豊かな外部指導者の協力を得ることは極めて有効である。外部指導者のアドバイスと支援を受けることで、より安全に効果的に指導が行える。

外部指導者を活用する場合は、あらかじめ全体の指導計画の作成と指導の展開について、十分に打合せを行う必要がある。外部指導者は、柔道の専門的な知識や技能を持っていても、体育の授業づくりについては専門ではないことがあるからである。

そのため指導計画や内容及び評価等、安全管理も含めて、教員が中心となって授業を進めることが重要である。外部指導者には、学校の授業の在り方や担当する生徒の状況等についてあらかじめ説明し、十分に理解した上で、指導助言を受け、必要な指導上の支援をしてもらうことが大切である。

③指導計画や指導方法の工夫

【3年間を見通した段階的な指導計画】

柔道には、相手と直接的に攻防するという運動の特性があるとともに、多くの生徒にとって中学校で初めて経験する運動種目である。このため3年間の指導を見通した上で、各学年で適切な授業時数を配当し、継続的、段階的な学習ができるようにすることが大切である。特に、受身は基本動作や投技と関連付けてスモール・ステップで段階的かつ十分に行うことが重要である。

【安全に配慮した段階的な学習の進め方】

・第1学年及び第2学年の初歩の段階から、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする態度を十分に身に付けさせることが大切である。そのために自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを理解させる。

・相手を尊重し、伝統的な行動を守ろうとする態度を育んだ上で、安全に配慮しながら受身を重点的に練習することになる。受身に付いては投げられた際に安全に身を処するために、初歩の段階から崩し、体さばきなどの基本動作と関連付けてできるようにし、相手の投技と結びつけてあらゆる場面に対応して受身がとれるようにすることが大切である。また、技をかける「取」は、投げる相手「受」に安全に受身をとらせるという心がけを持つことが大切である。

・第1学年及び第2学年においては、投技ではわかり練習や約束練習に重点を置き、固技では自由練習やごく簡単な試合で攻防の楽しさを味わわせるようにする。初歩の段階で、投技の自由練習や試合を行うと、重大事故につながる可能性が高くなる。

・生徒の学習状況、技能の上達の程度を十分に踏まえ、第3学年では、使用する技や時間を限定して安全上の配慮を十分行った上で、投技の自由練習や簡単な試合まで計画することも考えられる。

④生徒の個人差を踏まえた段階的な指導

・学習指導要領解説に示されている技は、あくまで例示であり、全ての技を取り扱わなければならない

ないものではない。各学校において、生徒の経験や技能、体力の実態、施設設備の状況等を十分踏まえて取り扱う技を精選、厳選することが重要である。また、指導した技を全て身に付けさせるのではなく、生徒自身が自分のかけやすい技を選び、それを得意技に高めていくような課題解決型の授業展開が大切である。

・中学校で初めて柔道を学ぶ生徒が多いことが想定される。初心者には受身が安全にとりやすい技から指導することが重要である。初めは膝車のように受身が低い位置で衝撃の少ない技から、徐々に大腰のように高い位置で衝撃の大きな受身を必要とする技、あるいは大外刈りのように後方に倒れる技を段階的に扱う工夫が必要である。さらに、初心者の指導においては、受身はもとより、投技のかかり練習や約束練習の段階においても、技によってはいきなり双方が立位の姿勢から始めるのではなく、技をかけられ受身をとる「受」が蹲踞や片膝、両膝をついた姿勢や中腰の姿勢などからはじめ、徐々に立位の姿勢で行ったり、「取」や「受」が安定して投げたり、受身をとったりできる状態で行うなど、安全に十分配慮した段階的な指導を進めよう。

・組み合う相手は体格差、体力差、技能差などの個人差を十分に配慮する技能の程度や体力が大きく異なる生徒同士を組ませることは事故のもとである。必ず、同程度の生徒同士を組ませるよう配慮する。なお、技能等が大きく異なる生徒につい

ては、別々のグループにして、それぞれに適した指導を行うことも事故を防止する上で有効である。

2) 授業を始める前の安全点検

・安全のための具体的な留意点

- a. 受身は、毎時間、準備運動の中に取り入れて繰り返し練習するようにしよう。
- b. 受身は、単独練習だけでなく、2人組で崩し、体さばき、技を使って、実際に投げられる感覚を養いながら習熟を目指そう。
- c. 投技は、右組みを基本とし、習っていない技を絶対に使わせないようにしよう。
- d. 投げた後、取は必ず受の引手を保持して、安全に受身が取れるようにしよう。
- e. 投技では、ケガの発生しやすい状態を予め示し、それを禁止するとともに、危険な状態になりそうなときは、即座に動きを止めることを徹底しよう。
- f. 投技、抑え技の練習では、生徒自身が常に周囲に気を配り、ぶつからないよう安全に練習ができるスペースを確保できるようにしよう。
- g. 抑え技では、はじめに「参った」の合図を教え、苦しい時はすぐに「参った」をさせ、常に相手の状態に気を配り、相手をかばいながら抑えることを習慣づけよう。
- h. 攻防（ゲーム）の場面では、「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を合言葉として徹底させよう。

ケガの発生しやすい危険な状態



手をついて支える



低い姿勢で投げる



頭を下げて上体を前屈する



重なって倒れて相手の上に乗る

v) 単元指導計画例 (新学習指導要領に対応)

◆ 第1学年単元指導計画 (9 単位時間) の推奨モデル ※赤線で全力ゲームから自由練習へとつながる攻防の流れを示しています。

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身を習得する	相手の動きに応じた基本動作と受け身を習得する	固め技の抑え方、返し方を習得する	投げ技を習得し、動きの中で学習した技が楽しめる楽しさを味わう	学習した抑え技を使用して相手との攻防を楽しむ			学習のまとめをする	
学習の流れ	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ○学習の進め方を知る ①特性や成り立ち ②伝統的な考え方と行動の仕方 (礼法等) ③学習計画とルール ④グループ編成 ⑤柔道衣の扱い方 ⑥柔道の動きを体験 (柔道ダンス) ⑦本時の振り返り ⑧次時の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ○準備運動、補助運動 ・ストレッチ・補助運動 (前転、後転等) ○基本動作 ①投げ技・姿勢と組み方 (右組み)・移動 ②基本動作を使ったゲーム 	<ul style="list-style-type: none"> ○準備運動、補助運動 ○抑え技の習得 ①後ろ受け身・横受け身 ②後ろ受け身 ③横受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○準備運動、補助運動 ○抑え方の習得 ①抑え方、返し方 ②約束練習 ③抑え技の攻防 	<ul style="list-style-type: none"> ○準備運動、補助運動 ○抑え技の習得 ①抑え方、返し方 ②技の行い方、受け方 ③かかり練習と初歩的な約束練習 	<ul style="list-style-type: none"> ○抑え技の自由練習とごく簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 	<ul style="list-style-type: none"> ①あいさつ・健康観察 ②準備運動 ③技の発表 ④整理運動 ⑤学習のまとめ 	<ul style="list-style-type: none"> ①あいさつ・健康観察 ②準備運動 ③技の発表 ④整理運動 ⑤学習のまとめ 	<ul style="list-style-type: none"> ①あいさつ・健康観察 ②準備運動 ③技の発表 ④整理運動 ⑤学習のまとめ 	<ul style="list-style-type: none"> ①あいさつ・健康観察 ②準備運動 ③技の発表 ④整理運動 ⑤学習のまとめ

◆第1・2学年単元指導計画（15単位時間）の推奨モデル

1年次、2年次の内容をまとめて15時間で行う単元指導計画です。2年間に分けて行うよりも復習に要する時間が省け効果的、効率的に授業を展開できます。15時間分の連続した授業を行うことで生徒の学習内容の定着率も高まることが期待できます。

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身を習得する	固め技の抑え方、応じ方を習得する	相手の動きに応じた基本動作と受け身を習得する	投げ技を習得し、動きの中で学習した技ができる楽しさを味わう	学習した抑え技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ	学習のまとめをする
0	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ○学習の進め方を知る ①特性や成り立ち ②伝統的な考え方と行動の仕方（礼法等） ③学習計画とルール ④グループ編成 ⑤柔道衣の扱い方 ⑥柔道の動きを体験（柔道ダンス） 	<ul style="list-style-type: none"> ○準備運動、補助運動 ・ストレッチ ・補助運動（前転、後転等） ○基本動作 ①投げ技 ・姿勢 ・組み方（右組み） ・移動 ②基本動作のゲーム ○受け身 ①後ろ受け身 ②横受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ○抑え技の習得 ①抑え込みの条件 ②抑え技を考える（あおむけの相手を押え込む） ③あおむけの相手を押える攻防 	<ul style="list-style-type: none"> ○抑え方の習得 けさ固め 横四方固め ・抑え方、返し方 ・約束練習 ・抑え技の攻防 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の習得 膝車（支え釣り込み足） 大腰 大外刈り ①崩しと体さばきを使った受け身（受と取での練習） 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の習得 膝車（支え釣り込み足） 大腰 大外刈り ①崩しと体さばきを使った受け身 ②技の行い方、受け方 ③かかり練習と初歩的な約束練習 ○既習技を選択して復習 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の習得 膝車（支え釣り込み足） 大腰 大外刈り ①崩しと体さばきを使った受け身 ②技の行い方、受け方 ③かかり練習と初歩的な約束練習 ○既習技を選択して復習 	<ul style="list-style-type: none"> ○抑え技の自由練習とごく簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 	<ul style="list-style-type: none"> ○抑え技の自由練習とごく簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の自由練習 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本動作の攻防から約束練習（自由練習）へ発展（投げる攻防） ①投げる動作を入れた約束練習 ②条件付きの自由練習 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の選択練習（課題解決型学習） ①既習技の復習 ②技を選択して練習 ③課題に応じた練習方法の選択 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本動作の攻防から約束練習（自由練習）へ発展（投げる攻防） ①投げる動作を入れた約束練習 ②条件付きの自由練習 	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の自由練習 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上のごく簡単な試合 	<ul style="list-style-type: none"> ①あいさつ 健康観察 ②準備運動 ③技の発表 ④整理運動 ⑤学習のまとめ ・学習カードに学習のまとめを記入する
学習の流れ															
50															

◆第2学年単元指導計画（9単位時間）の推奨モデル

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身、既習技の復習をする		新しい技を習得し、動きの中で技ができる楽しさを味わう		学習した技を使用して相手との攻防を楽しむ			学習のまとめをする	
学習の流れ	0	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ○学習の進め方を知る ①前年の復習 <ul style="list-style-type: none"> ・特性や成り立ち ・伝統的な考え方 ・柔道衣の扱い方 ②高まる体力 ③学習計画とルール ④グループ編成 							①あいさつ・健康観察	
	○準備運動 補助運動	○準備運動・補助運動・基本動作と受け身 ※横受け身から前回り受け身への発展					○投げ技の選択練習（課題解決的学習）		②準備運動	
	○基本動作と受け身（復習）	○投げ技の復習 膝車（支え釣り込み足） 体落とし 選択して復習	○新しい投げ技の習得 大腰（大外刈り） ①崩し・体さばきを使った受け身 ②かかり練習 ③約束練習	○基本動作の攻防から約束練習（自由練習）へ発展（投げる攻防）		①既習技の復習 ②自分のかけやすい技を選択して練習 ③課題に応じた練習方法の選択		③技の発表		
	○準備運動 ○基本動作と受け身（復習） ・姿勢と編み方 ・進退動作 ・組み合って動く ・受け身 後ろ・横受け身	○抑え技の復習 ・抑え込みの条件を満たし自由に抑える	○抑え技の復習 けさ固め 横四方固め 選択して復習 ○抑え技の攻防	○抑え技の自由練習と簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 ②自由練習の延長上の簡単な試合 ③試合のルールと審判法		○基本動作の攻防に投げる動作を入れた約束練習 ②約束練習から条件を付けた自由練習に発展		④整理運動 ⑤学習のまとめ ・学習カードに学習のまとめを記入する		
50	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の攻防の流れ ○抑え技の攻防の流れ ・整理運動 ・本時の振り返り ・次時の連絡 ・あいさつ 									50

◆第3学年単元指導計画（9単位時間）の推奨モデル

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
ねらい	学習計画を確認する	基本動作と受け身、既習技の復習をする		新しい抑え技を習得する		発展的な約束練習や自由練習で相手との攻防を楽しむ			学習のまとめをする	
学習の流れ	0	<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション ①前年までの復習 <ul style="list-style-type: none"> ・特性や成り立ち ・伝統的な考え方 ・高まる体力 ・柔道衣の扱い方 ②武道を学習する意義 ③体力を高める方法 ④学習計画とルール ⑤グループ編成 							①あいさつ・健康観察	
	○準備運動・補助運動 ・ストレッチ ・補助運動（前転、後転等）	○準備運動・補助運動・基本動作と受け身（横受け身から前回り受け身への発展）					○投げ技の選択練習（課題解決的学習） ※得意技の発見と習得		②準備運動	
	○基本動作と受け身※（復習） ・姿勢と編み方 ・進退動作 ・受け身 後ろ受け身・横受け身	○投げ技の復習 ①崩しと体さばきを使った受け身の復習	○投げ技の選択練習 自分がかけやすい技を選択して復習する。	○抑え技の自由練習・簡単な試合 ①条件を設定した自由練習 片膝立ちの組み合った姿勢から攻防を開始する 受が四つん這いの状態から攻防を開始する ②簡単な試合（例）4～5人グループで勝ち残り試合 ※攻防を通して固め技の連絡についても指導する。（けさ固め⇒横四方固めなど）		○投げ技の発展的な約束練習→自由練習 ①発展的な約束練習（自由に動き交互に技をかける） ②条件を設定した自由練習（技の制限など） ③（簡単な試合）		③技の発表		
	○抑え技の復習 ①既習技を選択して復習 膝車（支え釣り込み足） 体落とし、大腰 大外刈り	○新しい抑え技の習得 上四方固め 抑え方、返し方 ○抑え技の攻防	○抑え技の自由練習 ①条件を設定した自由練習 ②簡単な試合（例）4～5人グループで勝ち残り試合 ※攻防を通して固め技の連絡についても指導する。（けさ固め⇒横四方固めなど）		○抑え技の発展的な約束練習→自由練習 ①発展的な約束練習（自由に動き交互に技をかける） ②条件を設定した自由練習（技の制限など） ③（簡単な試合）		④整理運動 ⑤学習のまとめ ・学習カードに学習のまとめを記入する			
50	<ul style="list-style-type: none"> ○投げ技の攻防の流れ ○抑え技の攻防の流れ ・整理運動 ・本時の振り返り ・次時の連絡 ・あいさつ 									50