3章　指導の実際

1　柔道の基礎知識

学習目標

この学習内容は単元の最初（オリエンテーション、授業計画会）の授業で行うことを想定して解説する。柔道の基礎知識の学習を進めるにあたっては、柔道の「運動特性」について理解させることが、学習を効果的に積み上げていくには大切である。したがって、柔道の学習を通して楽しさや喜びを味わう「機能的特性」、瞬発力や調整力などの体力を高めるとともに、武道特有の礼法や伝統的な行動の仕方などの態度を身に付ける「効果的特性」、個人的技能や対人的技能の習得過程で学ぶことができる技の「構造的特性」などを踏まえた上で、「歴史」や「安全指導」と関連させながら授業のねらいを構成することが大切である。

ねらいの具体例

①柔道の「歴史」と「運動特性」について関心を持って意欲的に学習することができる。
②柔道を「安全に実施する上での心得」について考え、理解を深めることができる。

指導の展開例

めあて①　柔道の「歴史」を知り、「運動特性」を理解しよう。

指導内容

⑴　柔道は明治 15（1882）年に嘉納治五郎によって創始された。
⑵　柔道の運動特性は相手と組み合って「投げ技」や「固め技」で攻防を展開する格闘的なスポーツである。

指導方法の詳細

⑴　創始者・嘉納治五郎の基本理念

柔道の創始者である嘉納治五郎は、明治維新後に「天神真楊流」と「起倒流」という柔術を修行し、その教育的価値に着目して研究を重ね「柔道」という新しい運動体系を確立した。柔道の精神は、「精力善用」「自他共栄」[注1)]が基本理念である。

一方、嘉納治五郎は柔道の創始者として知られているが、日本体育協会の初代会長であり、国際オリンピック委員会（IOC）の委員でもあった。世界大戦のため中止になった東京オリンピック（1940 年）の誘致に尽力し、「日本体育の父」とも呼ばれている。

⑵　柔道の運動特性

●機能的特性

柔道では、受け身が取れるようになることで、日常生活における危険要因から安全を確保する技能を身につけることができる。そして、それに喜びを感じることができる。また、練習を工夫して技能が上達することで、楽しさを味わうことができる。

●効果的特性

柔道では、相手の動きに応じて攻防を展開することで、瞬発力、持久力、調整力などを養うことができる。また、対人的スポーツであることから、相手を尊重する態度が重視されているため、礼法を身につけることで社会生活の中で活用することができる。伝統的な行動の仕方では、練習や試合でお互いに格闘形式で真剣に攻防を展開する場面があるが、その際にはスポーツ精神に反することなく、相手を尊重する態度で臨む姿勢を身に付けることで、日常生活の中で応用することができる。

●構造的特性

柔道には技の理合いが存在し、相手の身体を崩し、同時に技をかけることができる態勢を作り、その上で相手に技を掛けることで、合理的に相手を投げたり、抑えたりすることができる。

留意事項

1時間（50分）の授業の中で柔道の基礎知識を指導するには、生徒の実態に応じて時間配分を弾力的に運用することが重要である。例えば、柔道を初めて学習する1年生を対象とした授業と、学習経験のある2年生を対象とした授業では様相が異なるので、時間配分は教師の裁量で工夫することが求められる。

評　価

めあて①の評価は、「柔道の歴史や運動特性に関心を持ち、意欲的に学習することができる（関心・意欲・態度）」とし、評価方法は補助簿を活用して積極的に発言をしている生徒をチェックしたり、学習カードやワークシート等の記述からめあてに沿った内容を評価する。

注1）「精力善用」「自他共栄」

「精力善用」：柔道は人間形成の道であり、「目的を達成するために精神の力と身体の力を最も有効に働かす」という基本理念がある。これを「精力の善用活用」といい、約言して「精力善用」という。

「自他共栄」：柔道は対人スポーツであり、相手がいて稽古が成立するため、「自己の栄えのみを目的とせず、助け合い、譲り合いなど他人との融和や協調を通して、共に栄えることを目指す」という基本理念がある。したがって、常に相手を尊重する精神が求められる。

展開　めあて②　柔道を「安全に実施する上での心得」について考え、理解を深めよう。

指導内容

⑴　柔道で想定される「ケガ」や「活動場所の安全」について考えさせる。

⑵　生徒から挙げられた内容に加えて、教師の立場から柔道で想定される「ケガ」や「活動場所の安全」について概説し、安全に実施する上での心得を共通確認する。

指導方法の詳細

⑴「ケガ」や「活動場所の安全」について考える活動

学習形態としては、個人学習→ グループ学習→ 全体交流学習 の流れで展開する。個人学習では、学習カードやワークシート等に「ケガ」や「活動場所の安全」について個で考えを記入させ、次にグループ学習で他者（仲間）の考えに触れさせて、お互いに意見交換することで価値観の多様化を図る。さらに、全体交流学習で各グループの意見や考えを聞き、グループ間で「柔道授業における安全」について交流させることで、多角的・多面的に理解を深めることができる。

⑵　生徒の思考活動や言語活動の充実

生徒の思考活動や言語活動の充実を図るためには、教師の発問や設問が重要となってくる。この場合、他の運動種目との比較やグループ活動時の人数などを工夫することが求められる。また、最終局面である全体交流学習では各グループの意見を交流させ、挙げられた様々な意見を板書したり、グループ活動で使用したワークシートなどを掲示することで、聴覚からの情報に加えて、視覚的に情報を捉えさせることも、安全に対する理解を深めるためのポイントとなる。

さらに、教員の立場から柔道で想定される危険性の高い「頭部損傷（脳震盪や加速損傷）」や「セカンドインパクトシンドローム」[注2)]についても概説する。

留意事項

めあて②の活動で挙げられた生徒の意見や考え（板書内容など）、危険性の高いケガについては、一過性の指導で終わらせるのではなく、体育委員の生徒に依頼してポスターを作成させ、常に安全への意識の高揚を図るため、活動場所に掲示することが重要である。

評　価

めあて②の評価は、「安全に実施するうえでの心得について考え、理解を深めることができる（知識・理解）」とし、評価方法はワークシート等の記述やグループ活動及び全体交流学習における発言の内容から評価する。

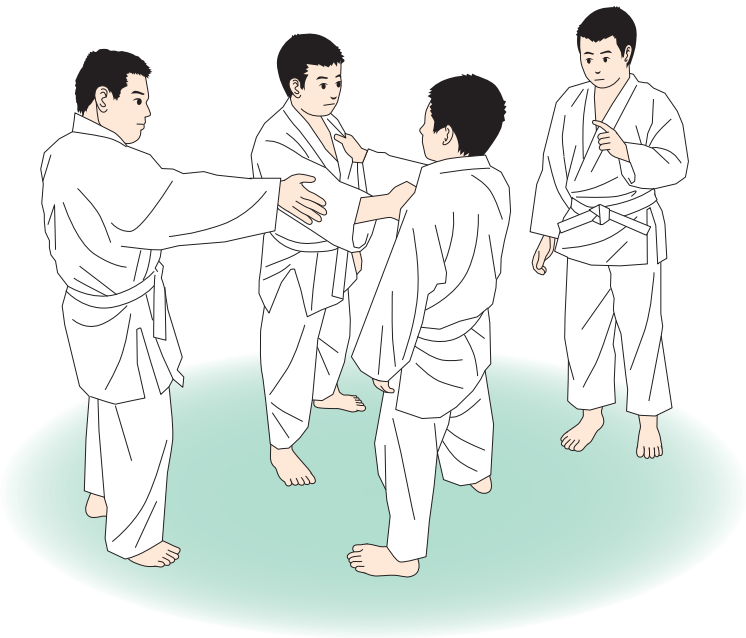
注2）「頭部損傷（脳震盪や加速損傷）」、「セカンドインパクトシンドローム」

武道必修化に伴い、文部科学省から発刊され各学校に配布された「学校体育実技指導資料第２集柔道指導の手引」を参照すること。この手引には、柔道授業における安全管理のポイントも示されている。また、事故発生時の対応についても学校で確認しておくことが重要である。

学習資料

本時で使用する学習資料は、「体育実技教科書、学習カードまたはワークシート、グループ活動時のホワイトボード（小）、パソコン、プロジェクター（電子黒板）」等である。

参考資料としては、文部科学省「学校体育実技指導資料第２集柔道指導の手引」、「柔道のための映像参考資料（DVD）」や全日本柔道連盟「柔道指導教本（DVD 付）」などを用いるとよい。なお、「柔道指導教本」も武道必修化に伴い全日本柔道連盟から各学校に配布されている。



2 基本動作・受け身

基本動作、受け身		
指導内容 [1～10 は10時間中の1時間目]		
1．柔道の意義、特性、歴史 2．柔道衣について　（1）各部の名称　（2）着装方法　（3）たたみ方　（4）取り扱い方 3．柔道畳について　（1）各部の名称　（2）取り扱い方（運び方）　（3）清掃の仕方 4．学習ノートの利用 ・記入の仕方 5．グルーピング　（1）係分担による班編成　（2）体重別による班編成 6．準備運動の仕方　（1）柔道に特に必要なストレッチングの紹介　（2）その他の運動 7．補強運動　（1）サーキットトレーニング　（2）その他の運動 8．体勢の名称について　［立位、正坐、安坐、長坐、片膝つま先立ち、両膝つま先立ち、体育座り、四つん這い 腹這い、うつ伏せ、仰向け、中腰など］ 9．技術構造の分類確認 10．礼法について　（1）礼法の意義について※ 授業時の挨拶に活用する。 （2）礼法の仕方　①正坐の仕方　②坐礼の仕方　③立礼の仕方 （3）左坐右起 （4）左前右後		
指導内容	**指導方法**	**留意点や評価の観点**
（1）受け身Ⅰ ①受け身の目的	・受け身の意義を問う。	・倒れたときや転んだときにケガをするケースを考えさせ、答えさせる。 ・倒れたときや転んだときに身（命）を守る方法を考えさせ、答えさせる。 ・後ろ受け身を行うとき、なぜ両手で畳をたたくのか考えさせて答えさせる。
②後ろ受け身Ⅰ 〔単独動作〕（その場で）	・練習場所における自分の位置取りを確認する。	・畳などを利用して位置取りに関わる目標方向を明確に指示する。
・揺りかご運動	・後方に倒れた際に頭部を打たないように衝撃を和らげる円運動（揺りかご運動）を行う。	・円運動によって衝撃が和らぐことを理解させる。
・寝姿勢	・背中が畳に着いたとき、両手で畳をたたくタイミングと、その瞬間にあごを引いて、目は帯の結び目を見るタイミングを理解し、仰向けの寝姿勢で10回畳をたたく。	・瞬間的にあごを引いて、頭部を起こして畳をたたかせる。
・腕の動作	・たたいた後の腕の動作はどうしたらよいのか、正坐姿勢で前腕を畳にたたき、すぐ離すケースと、たたきっぱなしのケースを経験する。	・接地面の表面積を広げることで衝撃が分散されることを理解させる。
・長坐の姿勢	・膝を軽く曲げ、腕は交差してムチがしなるように体側30度ほどのあたりから畳をたたく。	・両手が交差（クロス）するようにして振ると、合理的であることに気付かせる。
・中腰の姿勢	・尻餅をつくように前屈して行う。	・転がる受け身の動作は形にとらわれず、リラックスして円運動によって衝撃を和らげ、段階的に速さと力強さを高めて行わせる。
・立位の姿勢	・しゃがみ込んでから十分に前屈して尻餅をつくように転がり、回りすぎないように両足でバランスを取る。	

③後ろ受け身Ⅱ 〔相対動作〕（移動して）	・前後左右の間隔を確認し、２人組で中腰の状態からお互いがうさぎ跳びをして近づき、押し合って後ろ受け身を行う。	・安全面を確かめ合いながら、相対練習の楽しさを味わわせる。
④横受け身Ⅰ 〔単独動作〕（その場で） ・中腰の姿勢	・右の横受け身を行うときは、右足を左斜め前方に投げ出して右斜め後方に転がり、両足を45度に揃えてあげてバランスをとり、45度傾いた体勢を維持しながら右手で畳をたたき、帯の結び目を見る。横受け身をしたら、すぐ中腰の姿勢に戻る。	・横及び横後方に転がった場合は、両手で畳をたたく必要はないことに気付かせる。
・立位の姿勢	・落差があるため、右の横受け身を行うときは、左足を左斜め前方に一歩踏み出してから右足を投げ出してしゃがみ込む。 ・奇数番号が右の横受け身、偶数番号が左の横受け身とする。４本行ったら、全員が反転して残り４本を行う。	・落差を緩和させる方法であることに気付かせる。 ・活動の向きを変えることで、見本になる前方に変化をもたせる。
⑤前受け身〔単独動作〕（その場で） ・両膝着きの姿勢 ・立位の姿勢 ・八方倒れ	・前方に倒れた際に前腕部で受け身をとり、腹部を浮かせ、頭部及び胸腹部を直接打たないようにする。 ・立位では、つま先を寝かせるようにする場合もある。 ・前受け身の応用を活かし、あらゆる方向に対して安全に倒れる。	・事故防止に役立つことを理解させる。
⑥相対動作で押し込まれて倒れたときに行う受け身 ・取り ・受け	・前後左右の間隔を確認してから、取りが中腰の受けに対して前後左右方向に軽く押し込み、受けは臨機応変に押された方向に対応して、後ろ受け身、横受け身、前受け身をとる。 ・立礼を行ってから相対練習に入る。	・安全面を確かめ合いながら、相対練習の楽しさを味わわせる。 ・取りと受けの約束的な関係を理解させる。 ・相手を尊重する態度を形に示す手段として「礼」をしてから相対練習を行わせる。
（２）姿勢〔単独動作〕 ①自然体 ・自然本体 ・右自然体 ・左自然体	・指導者が変則的に指示をして、指定された体勢になる。	・畳の線などを利用して位置取りに関わる目標方向を明確に指示する。 ・容易に攻撃へとつながる姿勢であることを理解させる。
②自護体〔単独動作〕 ・自護本体 ・右自護体 ・左自護体	・指導者が変則的に指示をして、指定された体勢になる。	・畳の線などを利用して位置取りに関わる目標方向を明確に指示する。 ・防御として有効な姿勢であることを理解させる。
（３）進退動作〔単独動作〕 ①歩み足 ②継ぎ足	・指導者が変則的に指示をして、前後左右にすり足で歩き回る。	・裸足競技としての特性に触れさせる。
（４）受け身Ⅱ ①後ろ受け身 〔単独動作〕（移動して）	・４列隊形で１列ずつ、指導者の「せーの」の発声に続いて「１、２、３」の発声をしながら、歩み足で「３」のとき、前屈するようにしゃがみ込んで後ろ受け身をする。 ・２回目から２列目が合流し、順次片道４回行う。	・練習場内「上がる」「下がる」等の明確な方向指示を理解させる。 ・移動によって生じる勢いを抑えさせる。

②横受け身〔単独動作〕（移動して）	・４列隊形で１列ずつ、指導者の「せーの」の発声に続いて「１、２、３」の発声をしながら、継ぎ足（サイドステップ）で「３」のとき、前屈するようにしゃがみ込んで横受け身をする。 ・２回目から２列目が合流し、順次片道４回行う。	・体を丸め込むように意識させ、円運動を利用して、滑らかに行わせる。 ・受け身を取る瞬間に「右手！（左手）」と発声して意識をもたせる。
③投げ技に対する受け身の仕方Ⅰ〔相対動作〕	・相対練習では、取りが投げる（送り足払い）と、受けが反対向きの受け身を取る展開をみせる。	・投げ技における一連の流れについて、取りと受けによる「潔さ」「命綱」「残身」の意味を理解させる。
④横受け身〔単独動作〕（移動し、反転して）	・４列隊形で１列ずつ、指導者の「せーの」の発声に続いて「１、２、３」の発声をしながら、継ぎ足（サイドステップ）で「３」のとき、反転してから逆の手と方向で前屈するようにしゃがみ込んで横受け身をする。 ・２回目から２列目が合流し、順次片道４回行う。	・体を丸め込むように意識させ、円運動を利用して、滑らかに行わせる。 ・受け身を取る瞬間に「右手！（左手）」と発声して意識を持たせる。
⑤投げ技に対する受け身の仕方Ⅱ〔相対動作〕	・相対練習では、取りが投げる（体落とし）と、受けの足が上がらず、円運動ではなく、体全体を利用して受け身をとる展開をみせる。	・接地面の表面積を広げることで衝撃が分散されることや、安全な脚の位置を理解させる。
⑥横受け身Ⅱ〔単独動作〕（寝姿勢で）	・仰向けに寝て両足を挙げ、右手（左手）を挙げ、あごを引き、目は帯の結び目を見ながら右（左）方向に横受け身を行う。 ・奇数番号が右の横受け身、偶数番号が左の横受け身とする。１回ずつ左右交互に行う。 ・慣れてきたら、腰を切るようにして勢いをつけて行い、タイミング良く横受け身を行う。	・寝姿勢という体勢を理解させる。 ・腕の振りは後ろ受け身の要領と同じイメージで行わせる。 ・受け身をしていない方の腕は、相対練習をイメージして垂直に挙げておく。
⑦横受け身Ⅲ〔単独動作〕（横転して）	・四つん這いの体勢から横転して横受け身を行う。	・横転に対して、安全に転がるタイミングをつかませる。
（５）組み方 ①右組みの方法 ②引き手 ③釣り手	・基本的な右組みで組む。 ・引き手は受けの右腕中袖あたりを「遊び」がないように握り、肘を挙げる。 ・釣り手は受けの左鎖骨あたりの襟を握り、釣る。 ・肩の力は抜くが、握力をしっかりと使う。	・授業では便宜的に右組みで統一して指導する。 ・動作（作用）を見せて、そのようすから名称を答えさせる。 ・小指側から握りしめるようにすると力が入ることを理解させる。 ・進退動作を軽く行い、柔道の理合いに触れさせる。

（6）受け身Ⅲ 横受け身Ⅱ〔相対動作〕（寝姿勢で）	・取りと受けが右手（左手）同士で手を取り合い[ヒューマンチェーン]、取りは受けの引き手袖口を残りの手でしっかりと握る。取りが受けに対して「右手（左手）挙げて」「右（左）向いて」「腋の下で片腕立て伏せの姿勢」と発声し、体勢が整ったら「せーの」の発声で取り合っている手を垂直に引き上げ、受けは宙に浮いた後、横受け身を行う。取りの「よし」の発声まで手を離さず、受け身の姿勢をとっておく。	・「潔さ」「命綱」「残身」の重要性を理解させる。 ・投げ技における柔道の理合いを十分に感じさせる。
（7）崩し〔相対動作〕（八方崩し） ①前 ②後ろ ③右 ④左 ⑤右前すみ ⑥左前すみ ⑦右後ろすみ ⑧左後ろすみ ⑨360度	・受けは自然本体の姿勢、受けは右自然体よりやや深めの姿勢で指導者の発声により、受けを崩す。 ・受けは崩しに対して足を踏み出さないでこらえる。 ・取りは受けから見て前方に引き上げる局面に対しては、釣り手、引き手ともに肘を挙げて行う。後方に対しては、覆い被さるように落とす。	・引き手・釣り手の応用の仕方を理解させる。 ・崩す方向は、技を紹介し、360度あることを示唆する。
（8）体さばき〔単独動作〕 ①右足前さばき ②左足前さばき ③右足後ろさばき ④左足後ろさばき ⑤右足前回りさばき ⑥左足前回りさばき ⑦右足後ろ回りさばき ⑧左足後ろ回りさばき	・指導者が変則的に指示をして指定された体さばきを行う。 ・体さばきで移動した位置に複数を立たせる。	・畳の線などを利用して位置取りに関わる目標方向を明確に指示する。 ・元の位置からどのように動いたか理解させる。
（9）基本動作の総合練習 ①姿勢、組み方、進退動作を活用する相対練習	・２人で右組みで組み、自然体のすり足で、歩み足、継ぎ足を駆使して前後左右自由に動き回る。 ・自護体のすり足で、歩み足、継ぎ足を駆使して前後左右自由に動き回る。 ・自然体、自護体のすり足で、歩み足、継ぎ足を駆使して前後左右自由に動き回る。	・動きの中で、引き手・釣り手を活用し、相手を崩したり、体をさばいたりして理合いを体得させる。 ・粗暴な動きにならないように注意させる。
②一連の流れを活用する総合的な相対練習	・その場の位置から姿勢－組み方－崩し・体さばき・つくり－かけ－投げ－受け身を一連の動作を活用し、取りは右足前さばきで体をさばいた後、受けは左の横受け身を行う。	・取り、受けともに、動きに応じて「潔さ」「命綱」「残身」を実践させる。 ・スピードや力強さは要求せず、正確に行わせる。
（10）横受け身＜参考＞	・段階に応じた前回り受け身を行う。 片膝立ち姿勢から寝姿勢の横受け身 蹲踞姿勢から寝姿勢の横受け身 中腰姿勢から横受け身→立ち上がる 自然体から横受け身→立ち上がる 歩み足から横受け身→立ち上がる	・「１、２、３、４、５」の指導発声手順と体勢を理解させる。 ・肩を直接打たない円運動を理解させる。

柔道の技術構造

基本動作　受け身

柔道の技術構造

- 基本動作
  - 姿勢
    - 自然体 … 自然本体、右自然体、左自然体
    - 自護体 … 自護本体、右自護体、左自護体
    - 固め技の姿勢…据姿（きょし）
  - 組み方
    - 自然体の組み方 … 右組み、左組み
    - 自護体の組み方 … 右組み、左組み
  - 投げ技の進退動作 — 歩み足、継ぎ足　※すり足で前後、左右、自由に移動する。
  - 固め技の進退動作 — 膝行（しっこう）
  - 崩し … 前、後、左、右、右前すみ、右後ろすみ、左前すみ、左後ろすみ
  - 投げ技の体さばき
    - 前さばき … 右足前さばき、左足前さばき
    - 前回りさばき … 右足前回りさばき、左足前回りさばき
    - 後ろさばき … 右足後ろさばき、左足後ろさばき
    - 後ろ回りさばき … 右足後ろ回りさばき、左足後ろ回りさばき
  - 固め技の体さばき
    - 攻撃のため …腋をしめる（通称：しぼり）・体をひねる（エビ、腰切り）、開く
    - 防御のため …体をそらす、横にかわす、まげる　・足を回す、曲げる、伸ばす
  - 受け身
    - 後ろ受け身（長座、中腰、立位、２人組による相対動作で）
    - 横受け身（中腰、立位で）横転受け身（寝姿勢、中腰、立位、２人組による相対動作で）
    - 前受け身（両膝着き、立位、２人組による相対動作で）
    - 前回り受け身（片膝着き、中腰、自護体、自然体、進退動作、回転後、立って自然本体）

＜礼法の意義と所作＞
- 正坐の仕方（左坐右起）
- 坐礼の仕方
- 立礼の仕方
- 立礼の前後（左前右後）

☆柔道衣の着方、たたみ方、柔道畳の運び方、敷き方、取り扱い方を確認する。
☆柔道衣の各部名称を確認する。☆体勢の各名称を確認する。
☆単独動作、相対動作は、その場で、移動して（進退動作を活用して）行う。
☆低→高、易→難、遅→速、弱→強、簡単→複雑、基本→応用、静→動などの指導原則にしたがう。
☆危険な行為、危険な動作、危険な体勢を確認する。

- 対人的技能
  - 攻撃
    - 投げ技
      - 立ち技
        - 手技 … 体落とし、背負い投げ、一本背負い投げ、肩車など
        - 腰技 … 大腰、釣（つ）り込み腰、袖釣り込み腰、払い腰、跳ね腰など
        - 足技 … 膝車（ひざぐるま）、出足払（であしはら）い、大内刈り、大外刈り、支え釣り込み足、小内刈り、小外刈りなど
      - 捨て身技
        - 真捨て身技 … 巴投げ、裏投げ、隅返しなど
        - 横捨て身技 … 谷落とし、横車、浮き技など
    - 固め技
      - 抑え技 … けさ固め、崩れけさ固め、横四方固め、上四方固め、崩れ上四方固め、肩固め、縦四方固め、後ろけさ固め、浮き固め、裏固めなど
      - 絞め技 … 裸絞め、送り襟絞め、片羽（かたは）絞め、並十字絞めなど
      - 関節技 … 腕緘（がら）み、腕挫（ひし）ぎ十字固め、腕挫（ひし）ぎ腕固めなど
    - 当て身技
  - 防御
    - 相手に技をかけさせないようにする防御
    - 相手が技をかけた場合の防御
    - 固め技の防御

＜専門用語＞
- 安坐・引き手・釣り手・取り・受け
- 理合い・間合い・かかり練習（打ち込み）
- 約束練習（投げ込み）・自由練習（乱取り）
- 技の連絡・技の変化
- 投げる・掛ける・抑える・制する・極める
- さばく・よける・かわす・こらえる
- 返す・逃れる・はさむ・からむ　など

＜投げ技における一連の流れ＞

姿勢　→　組み方　→［崩し・体さばき・つくり］→　掛け　→　投げ　→　潔（いさぎよ）さ　→　受け身　→　命綱　→　残身

3 膝　　車

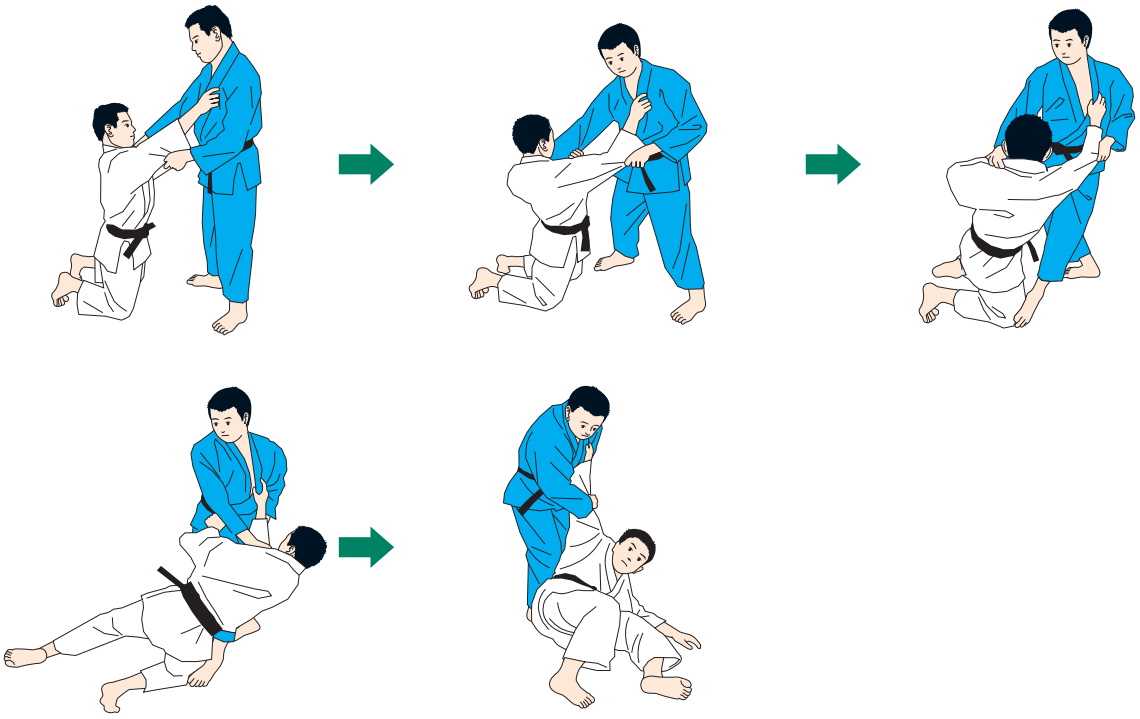
膝車の指導

「取り」は、「受け」を右前すみに崩し、「受け」の右膝に左足裏を当て、当てた自分の足を支点に車のハンドルのように回転させ、「受け」の前方に投げる。

指導の展開例

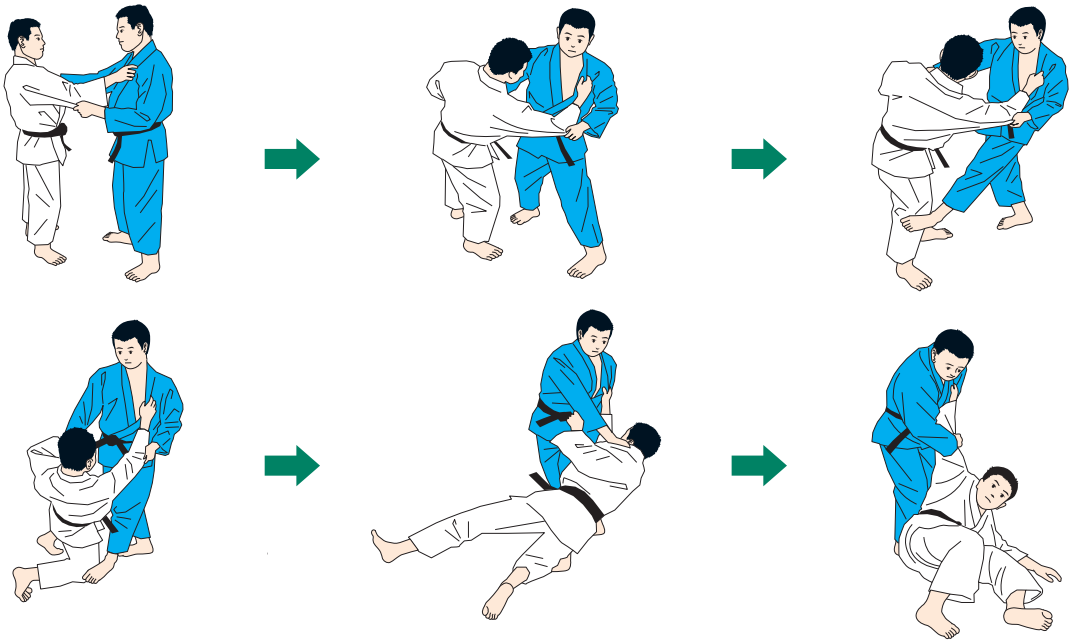
展 開　(1)「受け」が両膝つきの姿勢から投げる。

① 「取り」は、前さばきで両膝つきの「受け」を前に崩し、左足裏を「受け」の右膝に当て、前方へ投げる。
② 「受け」は、腰を引かないで「取り」に体をあずけて横受け身をとる。
③ 「取り」は投げた後、「受け」の右袖に右手も添え、両手で右袖を持つ。



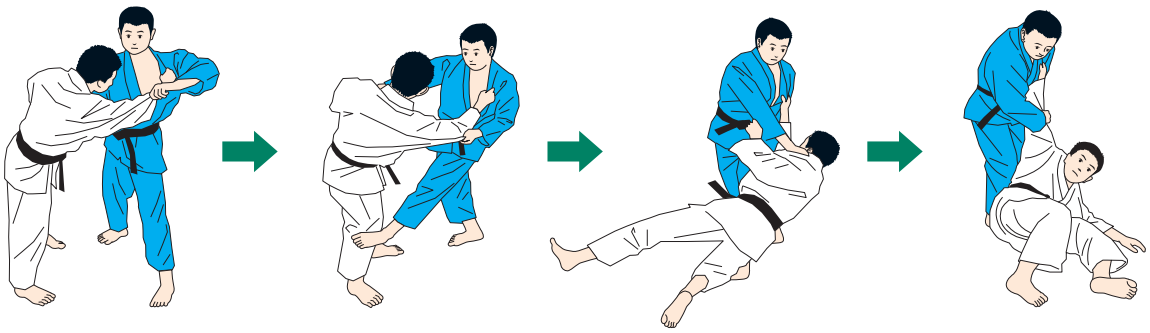
展開　(2)「受け」が立位から片膝つきの姿勢になり投げる。

① 「取り」は、前さばきで「受け」を前に崩し、左足裏を「受け」の右膝に当て、「受け」が片膝（右膝）を畳につけた後、前方へ投げる。
② 「受け」は、腰を引かないで「取り」に体をあずけて横受け身をとる。
③ 「取り」は投げた後、右足を一歩踏み出して「受け」に向き合い、「受け」の右袖に右手も添え、両手で右袖を持つ。



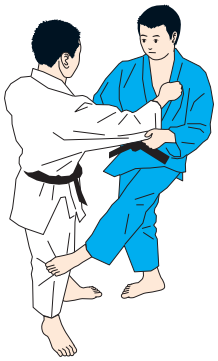
展開　(3)「受け」が立位の姿勢から投げる。

① 「取り」は、前さばきで「受け」を前に崩し、左足裏を「受け」の右膝に当て、前方へ投げる。
② 「受け」は、腰を引かないで「取り」に体をあずけて横受け身をとる。
③ 「取り」は投げた後、「受け」の右袖に右手も添え、両手で右袖を持つ。

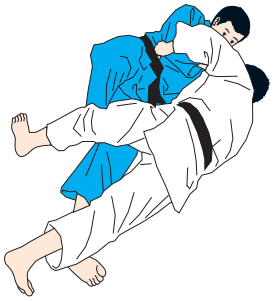


留意事項

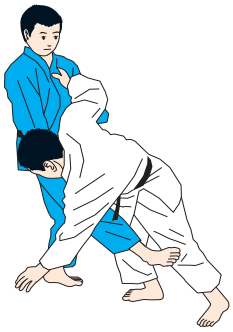
⑴「取り」は腰や膝を曲げないで技をかけるようにする。



⑵「受け」と「取り」が同体で倒れないようにする。



⑶　反対の技（左技）をかけ、「受け」が左手をつかないようにする。



評価規準の設定例　（主に膝車に関して）

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
○相手を尊重するとともに、伝統的な行動の様式を守ろうとしている。 ○危険な動作や禁じ技を用いない等、自他の安全に留意している。	○技を身に付けるための運動のポイントを見つけている。 ○課題に応じた練習方法を選んでいる。	取り ○約束練習で、相手の動きに応じた基本動作から膝車で投げることができる。 受け ○約束練習で、相手のかけてきた技（膝車）に応じて、横受け身をとることができる。	○柔道の特性や成り立ち等について、学習した具体例を挙げている。 ○学習した技の名称やそれぞれの技を身に付けるための技術的なポイントについて、学習した具体例を挙げている。

4 体落とし

体落としの指導

体落としの学習指導を進めるにあたっては、技をかける人（取り）と技を受ける人（受け）の双方が比較的安定した形で投げたり、受け身をとったりすることができるように、スモールステップで学習指導を展開することが大切である。したがって、技の構造的特性を踏まえた上で、安全性を確保した授業を展開することが求められる。

ねらいの具体例

①「取り」は、釣り手や引き手の動きを習得し、単元の初期段階で身に付けた進退動作や崩しの基本動作を活用しながら、体落としを掛けることができる。
②「受け」は、単元の初期段階で身に付けた横受け身や前回り受け身の技能を活用して、体落としで投げられた時に受け身をとることができる。

指導の展開例

展 開

めあて①：「取り」は、釣り手や引き手の動きを習得し、単元の初期段階で身につけた進退動作や崩しの基本動作を活用しながら、体落としを掛けることができるようにしよう。

指導内容　「取り」

⑴　釣り手や引き手、進退動作、崩しの動きを融合させ、体さばきの単独練習をする。
⑵　「受け」に体落としを掛けて投げる。

指導方法の詳細　「ステップ」

⑴　釣り手と引き手、進退動作、崩しの動きから体さばきの単独練習
・釣り手（右）は、「受け」の横襟を握る。引き手（左）は、「受け」の右袖を握る。
・釣り手は、「受け」を前方に引き上げるように釣り上げる（次ページ図 1）。その際、ジョッキグラスに入っている飲料水を飲むようなイメージで指導するとよい。引き手は手首を外側に反し、「受け」を右前すみに引き出す（図 2）。その際、手の甲が目視できるように腕時計を見るようなイメージで指導するとよい。

図1

図2

・進退動作は、「後ろさばき」[注1)]で指導する。
・崩しは、八方向あるが体落としでは「受け」を右前すみに引き出すように指導する。
・釣り手と引き手、進退動作、崩しの動作を組み合わせて単独練習をする。

⑵　「受け」に体落としを掛ける

・かかり練習を行い、単独練習で身に付けた動作を実際に「受け」に掛ける。その際、釣り手と引き手、進退動作、崩しを繰り返し反復させることで、技の正しい形を身に付けるように指導する。
・「受け」を両膝立ちの姿勢にして[注2)]体落としを掛けて投げる（図3）。
・「受け」を立位の姿勢（自然体）にして[注2)]体落としを掛けて投げる（図4）。

図3

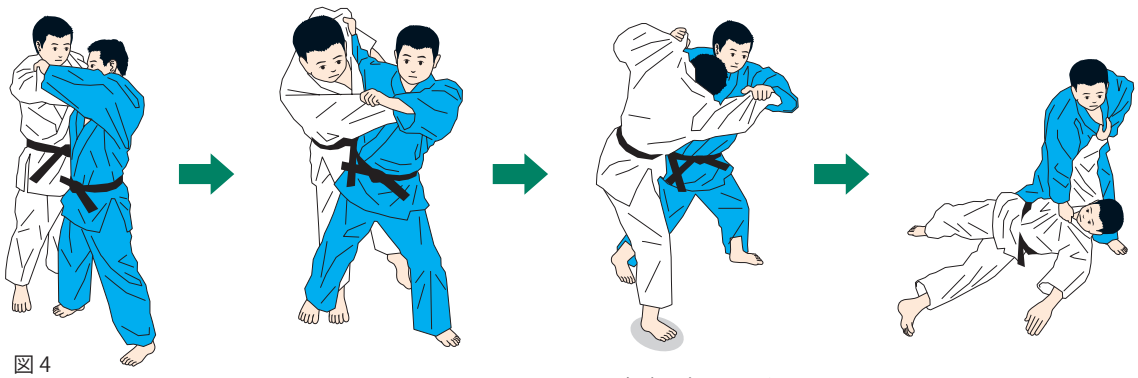


図4

一歩踏み出してから
受け身をとる。

留意事項

注1）体落としの進退動作については、学習指導要領（2008）や柔道指導の手引（文部科学省）では「後ろさばき」と示されているので、ここではそのように記載しているが、実際にステップ⑴の一連の動作がうまくいかなかった場面においては、「受け」の重圧に耐えき

れず「取り」は前へつぶれてしまうことが考えられる。生徒の体力や体格など発達段階に応じて、技の形の習得を目的とした指導を展開する場合は、「前回りさばき」で指導することも安全性を確保するうえでは方法の一つとして考えられる。したがって、生徒の実態に応じた指導の充実が求められる。

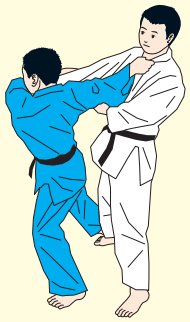
注2）体落としで実際に「受け」を投げる場面では、「受け」が受け身をしっかりとれるように、最初はゆっくり投げて、段階的に技のスピードをあげていくことが大切である。また、「受け」の生徒は投げられるときに両足が畳から浮く状態になると、恐怖心を感じるので、低い姿勢から高い姿勢に段階的に指導することが重要である。立位の姿勢から投げるときは、前ページの図4のように右足を一歩出してから受け身に移行すると、不安を取り除くことができる。

想定される危険な場面

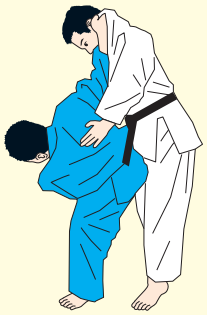
「取」の右肘が上に抜けた状態

「取」が深く入り過ぎた状態

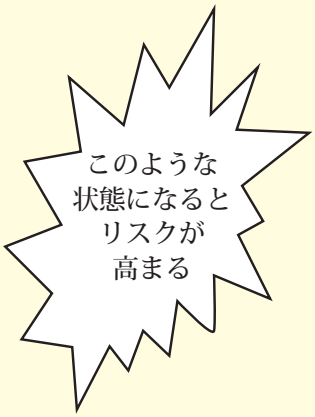
「取」が膝をついた低い状態



「取」と「受」が離れ、「取」の背中が反った状態



「取」がバランスを崩し、「受け」の重圧でつぶされかけている状態



評　価

めあて①の評価は、「正しい姿勢、組み方から、釣り手や引き手、進退動作、崩しを組み合わせて、体落としを掛けることができる（技能）」とし、評価方法は補助簿を活用して生徒の体落としの技能を評価する。

展 開

めあて②：「受け」は、横受け身や前回り受け身の技能を活用して、体落としで投げられたときに受け身をとることができるようにしよう。

指導内容

⑴　横受け身や前回り受け身の単独練習をする。

⑵　「取り」に体落としで投げられて受け身をとる。

指導方法の詳細

⑴　横受け身や前回り受け身の単独練習

・長坐の姿勢、中腰の姿勢、立位の姿勢と段階的に横受け身がとれるように指導する。

・片膝つきや立位の姿勢、歩み足からの前回り受け身など、段階的に前回り受け身がとれるように指導する。

・横受け身や前回り受け身の単独練習をする。

留意事項

体落としの受け身については、学習指導要領（2008）や柔道指導の手引（文部科学省）では「横受け身」と示されている。しかし、実際の場面では最終形は横受け身であるが、投げられる過程では前方（右前すみ）に投げられるため、「前回り受け身」を指導しておくと、さらに安全性を高めることができる。

評　価

めあて②の評価は、「体落としで投げられたときに受け身をとることができる（技能）」とし、評価方法は補助簿を活用して生徒の受け身の技能を評価する。

補 足

ここでは基本的な技能を習得するために「受け」、「取り」の単独練習を終えた後に、ペア学習の展開例を示しているが、活動場所の制限や生徒の実態に応じて、トリオ学習で展開することも学習の効果を高めるうえでは有用である。トリオ学習の場合は、ペア以外の３人目の生徒を「アドバイザー」や「評価者」として位置付けることで、言語活動の充実が図られ、学び合いが深まることが推考される。

5 大　腰

大腰の指導

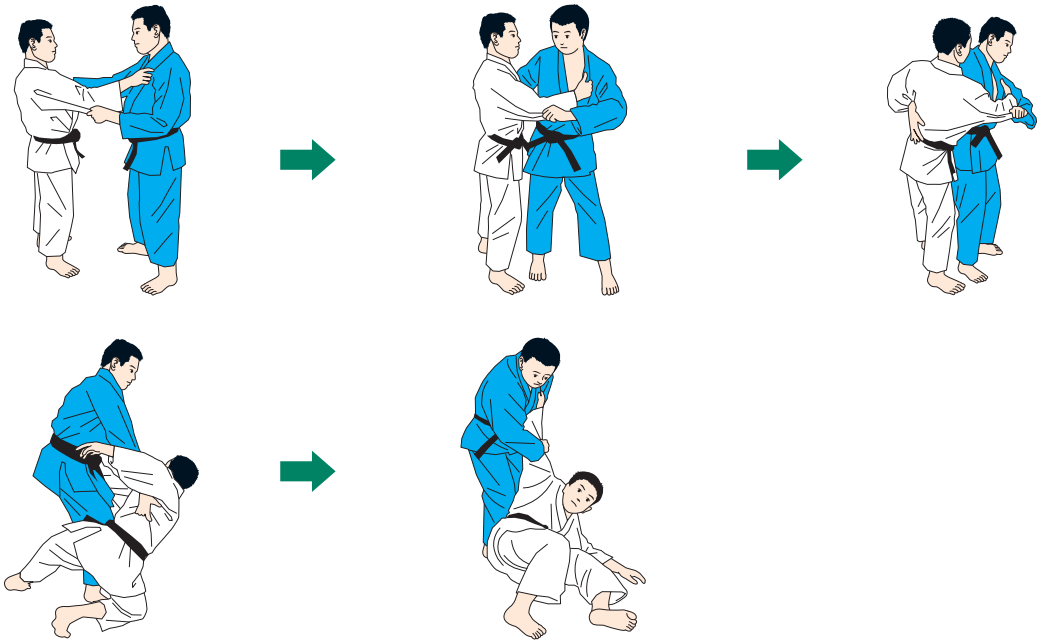
「取り」は、「受け」を前に崩し、「受け」の腋の下から後ろ腰に右手を大きく差し入れて、「受け」と重なり、腰を深く入れ、「受け」を腰に乗せて前方に投げる。

指導の展開例

展 開 (1)「受け」を持ち上げないで投げる。

①「取り」は、前回りさばきで「受け」を前に崩し、持ち上げないで前方へ投げる。

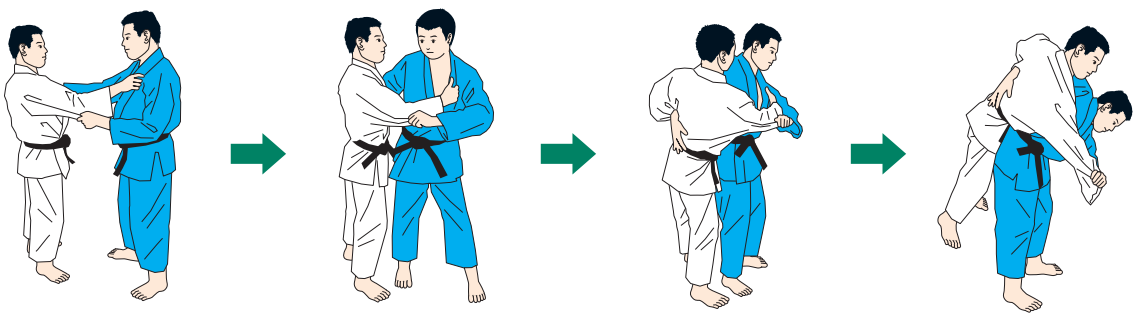
②「受け」は、右足を軸に回転しながら横受け身をとる。



展 開 (2)「受け」を持ち上げる（持ち上げるだけで、投げない）。

①「取り」は、前回りさばきで「受け」を前に崩し、持ち上げる。

②「受け」は、腰を引かないで前かがみにならないように適度に上体を反らせる。

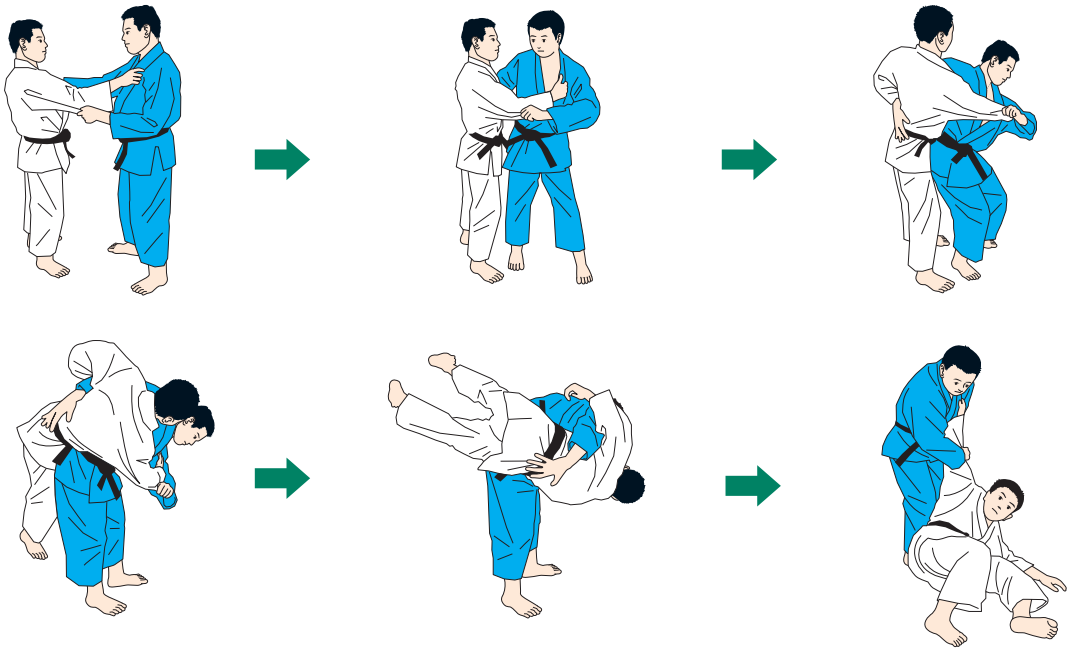


展開

(3)「受け」を投げる。

①「取り」は、前回りさばきで「受け」を前に崩し、腰に乗せ前方へ投げる。

②「受け」は、腰を引かないで適度に上体を反らせ、前回り受け身をとる。



留意事項

(1)　足幅が狭くなり過ぎないようにする。

(2)　腰を入れすぎない。

(3)　前傾し、頭が下がり、畳に頭を突っ込まないようにする〈**危険 !!**〉。

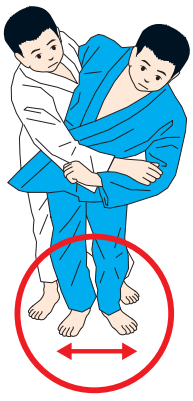


図1

図2

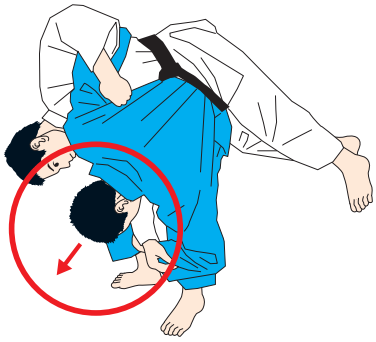


図3

評価規準の設定例　（主に大腰に関して）

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
○相手を尊重するとともに、伝統的な行動の様式を守ろうとしている。 ○危険な動作や禁じ技を用いない等、自他の安全に留意している。	○技を身に付けるための運動のポイントを見つけている。 ○課題に応じた練習方法を選んでいる。	取り ○約束練習で、相手の動きに応じた基本動作から大腰で投げることができる。 受け ○約束練習で、相手のかけてきた技（大腰）に応じて、前回り受け身をとることができる。	○柔道の特性や成り立ち等について、学習した具体例を挙げている。 ○学習した技の名称やそれぞれの技を身に付けるための技術的なポイントについて、学習した具体例を挙げている。

6　固め技

固め技の指導

・固め技には「抑え技」「絞め技」「関節技」があるが、生徒の心身の発達の段階から中学校の授業では「抑え技」のみを学習する。
・試合は常に立ち姿勢から始めなければならないが、一方が投げ技をかけたとき又はかけ損なって倒れたとき、立ち姿勢で絞め技又は関節技をかけたとき、巧みな動作で相手を倒したときなどに、引き続いて寝技に転じて攻める場合は寝技に移行することができる。

抑え込みの時間　・一本＝ 20 秒　・技あり＝ 10 秒以上 20 秒未満

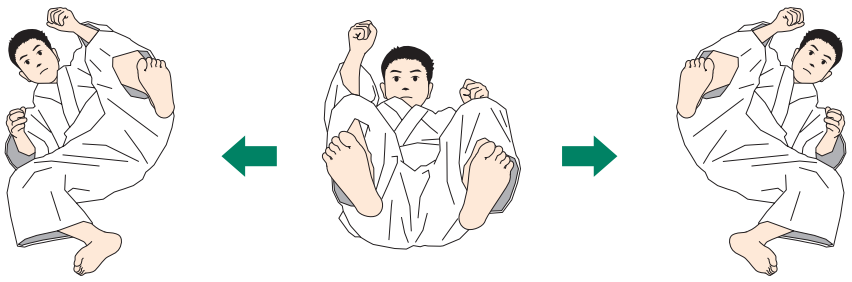
「抑え込み」の条件

(1)　両者が、概ね相手に向かい合っている。
(2)　抑えられている側は畳に背、両肩又は片方の肩が着いている。
(3)　抑えている側は、相手の脚で自分の脚又は身体を制されていない。

指導の展開例

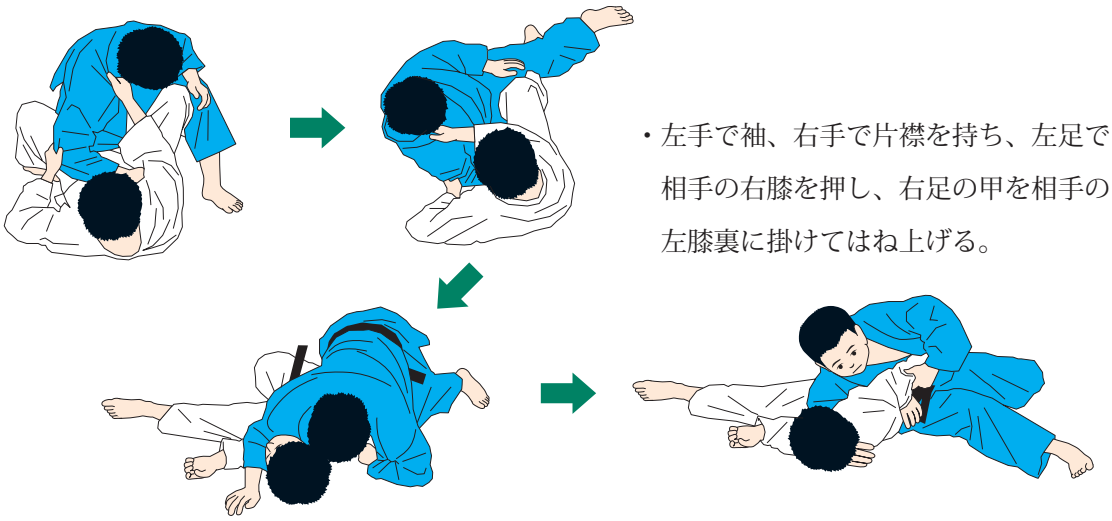
(1)　姿勢と動作

単独練習



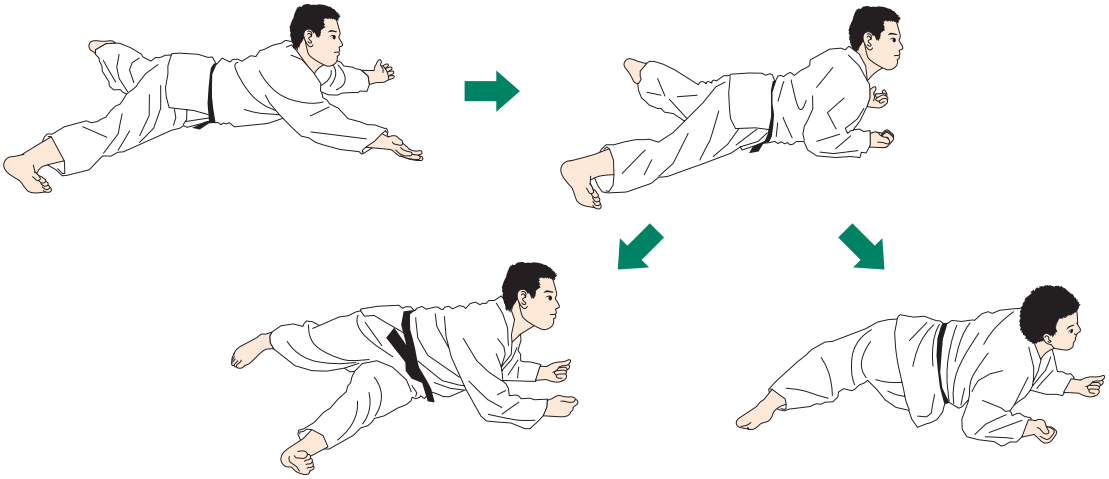
①両脚を上げ膝を曲げる。
②体全体を左右に傾ける。
　※あごを引き背中を丸め背中全体が畳に着かないようにする。
③相手の動きに応じて両脚を相手の方に向ける。
　※あごを引き背中を丸め足裏で畳を蹴りながらスムーズに動く。

相対練習　仰向けから相手を返す方法



・左手で袖、右手で片襟を持ち、左足で相手の右膝を押し、右足の甲を相手の左膝裏に掛けてはね上げる。

単独練習　腋締め

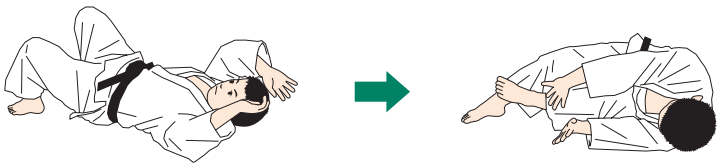


・両腕を伸ばして両脚を大きく開く。腋を締めながら前進し胸を張る。その姿勢のまま、膝を曲げる（左右）。次に腰を切る（左右）。
※背中が丸くならないようにしっかりと胸を張る。

相対練習

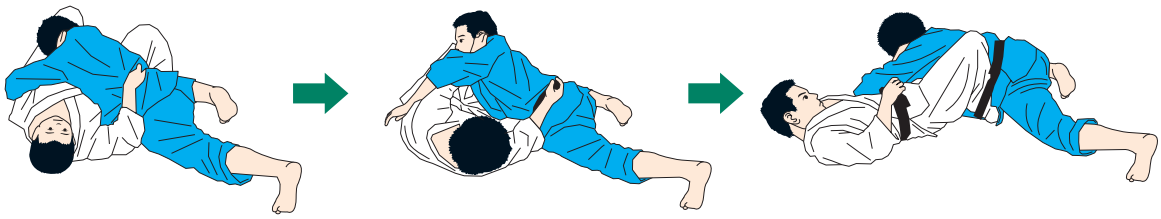
・横四方固めの形で、膝曲げ、腰切りを連続して練習する。
※姿勢が崩れないようにする。

単独練習　エビ



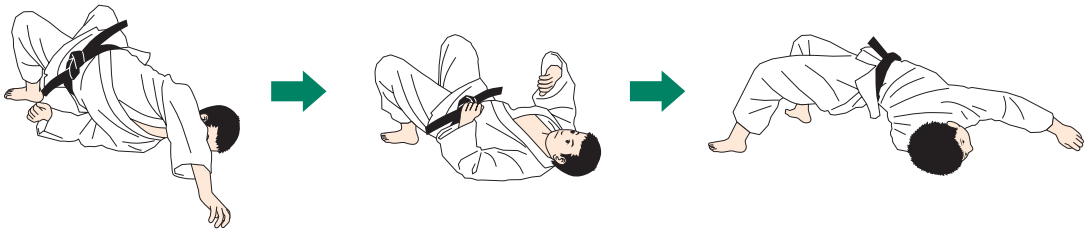
・仰向けの形から右脚で畳を蹴る際、左側を向きながら体を丸め、左膝を胸に引きつける。

相対練習



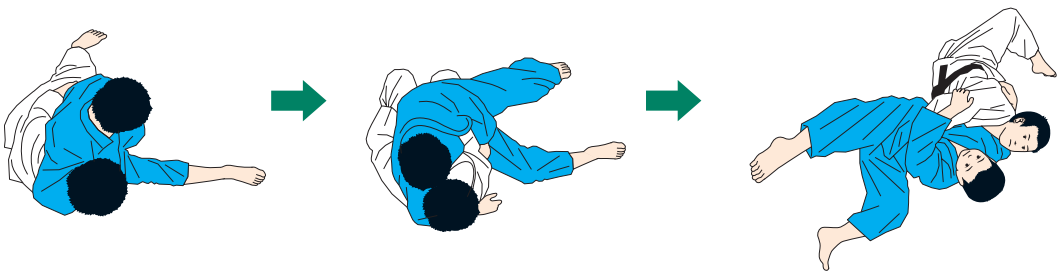
・横四方固めで抑えられた形から、相手を両手で押し下げながらえびで膝を入れ、逆エビで胴に脚を巻く。
※相手をしっかりと押し下げ、エビで膝を入れるところがポイント。

単独練習　肩ブリッジ



・肩と頭を支点にして斜め上方向に腹部を持ち上げながら手を斜め上方に伸ばす。

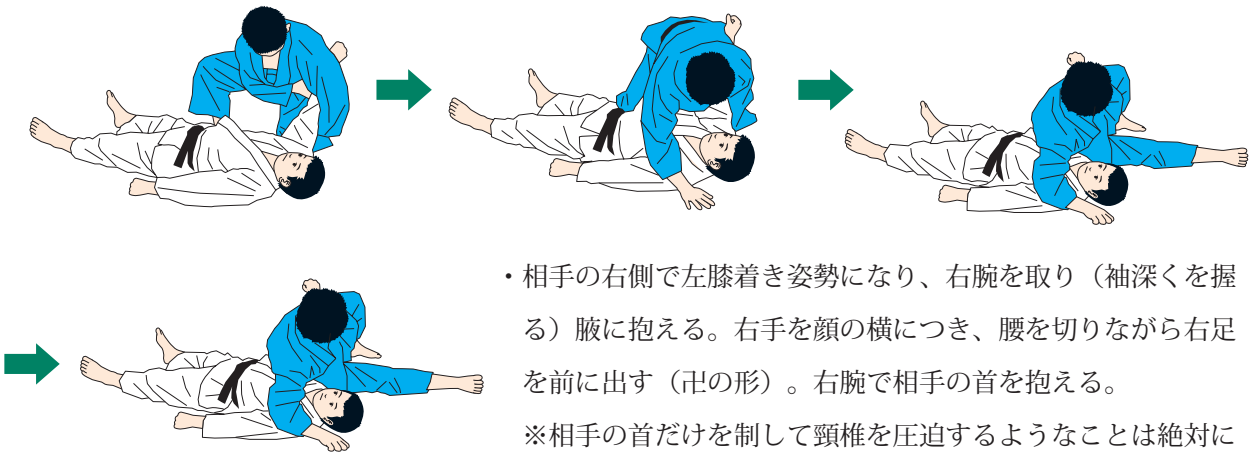
相対練習



・けさ固めで抑えられた形から、相手の帯の深い位置を握り、密着して引きつけ、お腹に乗せるようにしながら肩ブリッジで返す。

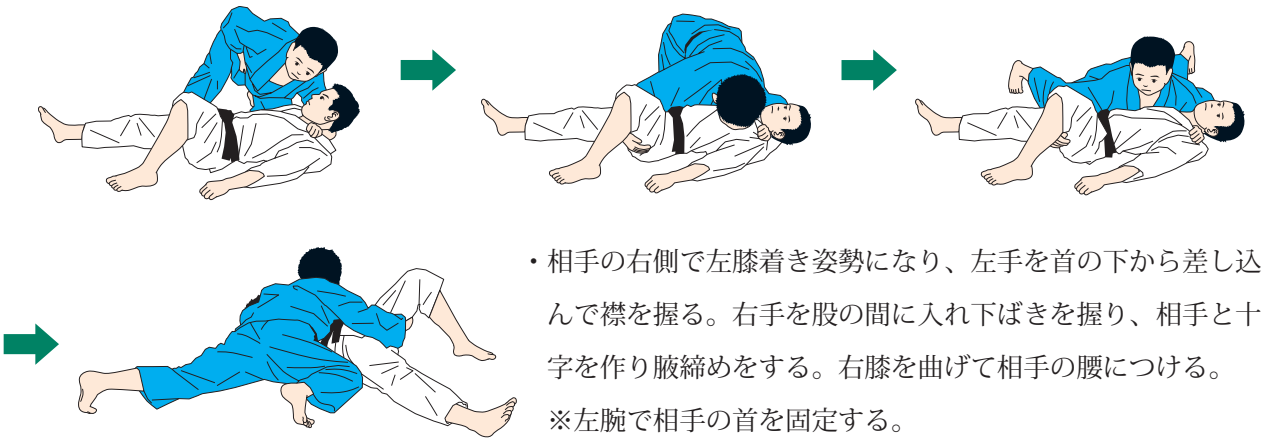
⑵　抑え技

けさ固め



・相手の右側で左膝着き姿勢になり、右腕を取り（袖深くを握る）腋に抱える。右手を顔の横につき、腰を切りながら右足を前に出す（卍の形）。右腕で相手の首を抱える。
※相手の首だけを制して頸椎を圧迫するようなことは絶対にしない。

横四方固め①

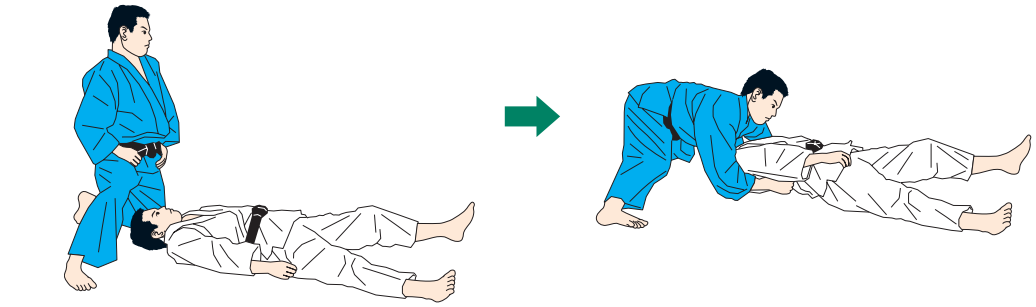


・相手の右側で左膝着き姿勢になり、左手を首の下から差し込んで襟を握る。右手を股の間に入れ下ばきを握り、相手と十字を作り腋締めをする。右膝を曲げて相手の腰につける。
※左腕で相手の首を固定する。

横四方固め②

・相手の右側で左膝着き姿勢になり、右手で相手の左手を引き上げ、肩越しに左腕を差し込み後帯を握る。右手を股の間から入れ下ばきを握り、相手と十字を作り腋締めをする。右膝を曲げて相手の腰につける。
・右手で相手の腋を抱える方法もある。

上四方固め



・相手の頭上で片膝着き姿勢になり、両腕で相手の上腕を挟みながら差し込み、両側の横帯を握る。両膝を開いて曲げ、腋を締める。
※相手の胸を抑えるようにする。

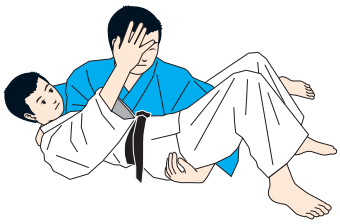
反則及び危険行為の禁止

試合で起こる可能性のある危険行為については事前に指導を徹底して、安全を確保する必要がある。

また、危険な状態に陥ったら、手や足で畳や相手の体を２回以上たたいて（競技では「まいった」の合図）知らせることを徹底する。

相手の下半身を逆に
引っ張り上げる危険行為

肘が正中線（背中の中心）を越えて肩を
極めている



直接、顔に手を押し当てている

相手の袖口や裾口の内側に
手を入れて握っている

相手の上半身を逆に
引っ張り上げる危険行為

腕を背中側に引っ張り、
肩関節を極めている危険行為

試合練習（３人１組の自由練習）

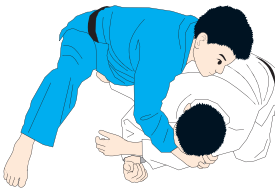
基本動作を習得し、危険な行為や状態に関する指導を行ったら、４人１組でグループを作って試合練習を行う。

試合者が２人、審判役が１人、周囲の安全確認係として１人の４人編成とする。

試合を始める体勢はさまざまな形が考えられる（背中合わせ、向かい合わせ、一方がうつ伏せ等、生徒の習得状況に応じて考慮）。互いに礼をして審判役の生徒の「はじめ」の発声で開始する。

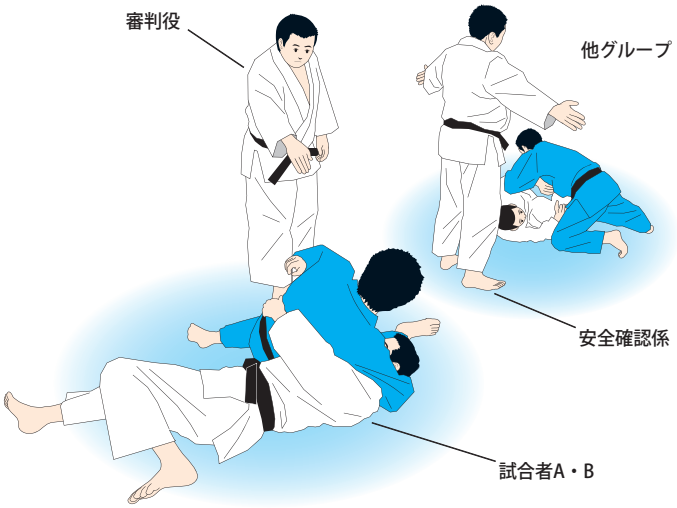
審判は、危険な状況が見られた時はただちに「待て」をかけると共に、試合者が抑え込んだら「抑え込み」と発声して、手の平を下に向けて抑え込んでいる試合者に向けて手を伸ばす動作を行い、抑え込んでいる時に、足をからまれた場合は、「解けた」と発声して手を水平に左右に数回振る。大きな声で「10」数えたら「一本それまで」と発声して、手を真上に挙げる動作を行う。互いに礼をして、それぞれの役割を交替して行う。

〔開始時の体勢：背中合わせから〕
開始時回る方向を同一にしないと衝突の危険があるため回る方向の手を挙げる



〔開始時の体勢：一方が「亀」の状態から〕

〔開始時の体勢：組み合った状態から〕



〔試合練習〕