

柔道



日本武道協議会

公益財団法人 全日本柔道連盟

柔道



武 道 の 定 義

武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修錬による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。

平成二十六年二月一日制定

日本武道協議会

武 道 の 理 念

武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された武技の修錬による心技一如の運動文化で、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道を修錬して心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道である。

平成二十年十月十日制定

日本武道協議会

刊行の辞



(公財)日本武道館
日本武道協議会

会長 松 永 光

わが国を代表する武道 10 団体が大同団結して結成した日本武道協議会は、平成 29 年 4 月に設立 40 周年を迎えることとなりました。

この祝賀を記念して、中学校武道必修化の充実に向けた指導書と DVD が刊行される運びとなりました。

平成 18 年に教育基本法が改正され、伝統や文化を尊重することなどが謳われることとなり、平成 24 年度から全国 1 万余校の中学校で武道が必修化されました。中学校武道必修化が完全実施されてから 5 年が経過しましたが、大きな事故もなく、全国各中学校で順調に実施されています。

しかしながら、年間実施時間は 10 時間弱、指導者の段位保有率は 2 人に 1 人、約 50 パーセントと低く、中学校武道必修化の内容充実は急務であります。

そこで、日本武道協議会として「安全で、楽しく、効果の上がる授業」を実施するための指導書と DVD を記念事業として作成し、全国 1 万余校の中学校、都道府県市区町村教育委員会、主要公立図書館等へ無償配布することといたしました。

目的は「武道 9 種目の周知徹底」と、その上での「中学校武道必修化の充実」です。

武道は武士道の伝統に由来するわが国で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道德心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道です。

中学校武道必修化に関わる指導者の皆様がたにおかれましては、ぜひ本書と DVD を活用され、日本全国の中学生が元気よく、立派に育っていかれますよう、ご指導、ご尽力のほど、よろしくお願い申し上げます。

本書がそのお役に立てることを心から祈念し、刊行の辞といたします。

平成 29 年卯月

ごあいさつ



(公財) 全日本柔道連盟 会長 宗 岡 正 二

このたび、日本武道協議会が設立 40 周年を迎えられ、その記念事業として、中学校武道必修化の充実に資する指導書と DVD が発刊されること、ご同慶の至りに存じます。

1882 年、嘉納治五郎師範によって創始された柔道は、「礼節を重んじ、立派な態度で、正しく組み、理に合った技で一本を取る」という本来の姿と、「精力善用・自他共栄」の理念を柔道修行における人間形成の柱として重視しております。柔道発祥国として、世界を舞台に競技スポーツとしての正しい柔道の普及に取り組む一方、単に柔道技術の向上にとどまらず、教育的側面、特に「人づくり」としての「柔道の精神」や柔道修行の意義を広く伝えていくことも私どもの重要な責務です。「中学校武道必修化」を契機に、一人でも多くの中学生に柔道の楽しさ、柔道修行の意義を実感していただき、そしてよき高校生、よき社会人へと成長してもらいたいと願っております。

柔道が国民的スポーツとして普及発展するためには、安全性の確保が絶対条件です。柔道指導に当たる者は、安全確保への意識を強くもって指導に当たっていただくようお願いしているところです。また、全日本柔道連盟では、柔道精神の啓発を目的とした《礼節 (Manners)、自立 (Independence)、高潔 (Nobility)、品格 (Dignity)》の頭文字を取った「MIND 活動」を全国的に展開しております。「柔道をやっている人は礼儀正しい、自立心があり、品格がある。自分の子供にはぜひ柔道をやらせたい。」日本中の町道場に元気な子供たちが生き生きと通い、柔道を通じて人間性を磨いていく、そうしたことを切に願って活動を今後とも推進致してまいります。

本指導書と DVD が、中学校柔道の手引書として広く活用され、「安全で、楽しく、効果の上がる」柔道指導のバイブルとなるよう祈念致しますとともに、関係各位のご協力に衷心より感謝申し上げます。

平成 29 年 4 月吉日

刊行にあたって



武道議員連盟会長
(公財)日本武道館常任理事

高村 正彦

このたび、日本武道協議会が設立40周年を迎えるにあたり、これを記念して、中学校武道必修化の充実に資するための指導書とDVDを刊行する運びとなりました。誠におめでたい限りであります。

新渡戸稲造博士の言を待つまでもなく、日本人の精神文化の柱は武士道であり、この武士道を現代に最もよく引き継いでいるのが武道であります。

平成18年に安倍晋三内閣において、60年振りに教育基本法が改正され、国や郷土を愛し、日本の伝統文化を尊重し、公共に奉仕する心を涵養することなどが明文化されました。武道議員連盟は、日本武道館、日本武道協議会と歩調を合わせて、中学校武道必修化の実現を国に要請してまいりました。その成果として、学習指導要領が改訂され、平成24年度から全国1万余校の中学校1・2年生で武道が必修化され、6年目を迎えることとなりました。

武道を必修化することによって、全国の中学生在が心と体を鍛え、日本の伝統である、「道の文化としての武道」を学んで自分を高めていくことは、多感な成長期にあって意義あることだと考えています。中学校で武道を必修化するということは、50年後、100年後には全国民が武道経験者になるということで、日本社会にとっても中学校武道必修化は大事な事業であります。

各武道に共通しているのは「礼に始まり、礼に終わる」、お互いを尊重し、高め合うことです。「道」と「礼」の実践が中学校武道必修化の重要課題であるといえるでしょう。まさに「仏を作って魂を入れる」のはこれからです。

本書とDVDが、中学校武道必修化の充実に向けて全国の学校現場で幅広く活用され、わが国が将来にわたって平和で豊かな国であることの礎になることを祈念申し上げ、刊行の辞といたします。

平成29年4月吉日

柔道◆目次

1 章 概 論	(7)
1 はじめに……………	7
2 指導の全体像……………	8
3 柔道の歴史……………	13
4 柔道の特性……………	14
5 柔道衣と柔道用具……………	15
2 章 指導計画	(16)
1 作成にあたって……………	16
2 単元計画の内容とねらい……………	17
3 章 指導の実際	(20)
1 柔道の基礎知識……………	20
2 基本動作・受け身……………	24
3 膝車……………	29
4 体落とし……………	32
5 大腰……………	36
6 固め技……………	39
4 章 アクティブ・ラーニング	(45)
1 アクティブ・ラーニング（「主体的・対話的な深い学び」）……………	45
2 指導の具体例……………	47
3 評価……………	50
5 章 評 価	(51)
1 評価とは……………	51
2 評価の実際……………	54
6 章 柔道のすすめ	(58)

1章

概 論

1 はじめに

保健体育科授業における武道単元の取扱いは、各分野を均等に配分すれば13時間程度となるが、調査に拠れば、現実には8～10時間程度の指導が行われている実態がある。そこで、8～10時間程度の指導計画の中で、安全で効果的な柔道の指導が行えるよう配慮した。

本書では、指導内容・方法の具体事例を提示しているが、1時間単位の指導時案の形態を取っていない。指導内容の配列を組み合わせたり、分割したりして、各校の指導実態に合わせられるように配慮した。授業開始時の導入、終了時のまとめ、準備・整理運動等の形態は、学校によって多様な形態を取っていることが多いことによる。例えば、指導計画の最初に位置づけられることが多い「柔道の基礎知識」は第1時限にまとめて行う場合もあれば、10分程度に細分化して、各時限に本時の導入として行う場合も考えられる。本書内容を、各自の指導計画の中に適正配置して、指導の充実を図っていただきたい。

内容面では、最初に学習指導要領「各分野の目標及び内容」を踏まえた指導の方向性を示した。次に、指導者自身も日本の伝統的な武道の心の^{かんよう}涵養を図ることを目的として、基本となる講道館柔道の成立と発展の歴史や特性を掲げた。

続いて、指導計画の概要を例示した。指導内容・方法は、学校の実態や生徒の能力等を勘案すると多様な形態が考えられるので、基本のみを示し、詳細は各校の実態に応じて組み立てられるよう配慮した。具体的な指導内容・方法は、基本項目を以下に分類した。

具体的な指導内容・方法

- ① 柔道の基礎知識……………授業の導入としての柔道の歴史と特徴等
- ② 基本動作、受け身……………柔道特有の基本となる動作、技能の基盤となる受け身の効果的な指導等
- ③ 投げ技……………膝車、体落とし、大腰の安全で効果的な段階的指導
- ④ 固め技……………けさ固め、横四方固め、上四方固めの安全で効果的な段階的指導

また、新学習指導要領への移行に伴い、主体的で対話的な深い学び（アクティブ・ラーニング）の具体例や評価の実際も提示した。

2 指導の全体像

(1) 学習指導要領より

※学習指導要領「各分野の目標及び内容」参照。

武道とは何か？

「武技、武術から発生した我が国固有の文化」

武道指導は、単なる格闘技能の習得ではなく、日本古来の伝統文化の1つとして、精神面の修養的要素が含まれることを意識することが基本である。

どんな運動か？

「基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わう」運動

「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」運動

生徒の興味・関心は、華麗な投げ技に偏る傾向があるが、正しい柔道の基盤作りは基本動作及び受け身の習得にかかっている。特に投げられた生徒の安全を確保するために、受け身の技能の習得や投げる側の配慮が絶対必要条件である。安全確保はすべてに優先する第一条件である。

ただし、完璧な受け身の動作を習得するまで先へ進まないとするならば、8～10時間程度の指導時間では、投げ技を行うことはできないであろう。初期段階では、完璧に形を習得するのではなく、受け身とは安全に倒れる、転ぶことができることと心得、怪我の危険性がなければ投げ技の導入に進むことも可能である。その後の授業の進展の中で、完全に習得できればよいのである。

投げ技の指導についても、投げる生徒に焦点を当てるのではなく、安全に倒れる、転ぶ技能を習得するための練習という、投げられる生徒を主体と捉えることが事故防止にもつながっていく。投げる生徒は、正しく投げる技能を習得するという観点以上に、投げられる生徒の安全確保のためにどのように動作することが大切かを、学ぶことが求められる。

小学校の段階では、柔道指導の前段階となる運動は行われていない。また、女子は、通常の生活の中で、組んだり、倒れたりする経験は少ない傾向にある。そのため、導入段階においては特に配慮する必要がある。また、相手と顔を間近に近づけたり、肌を接したりすることに拒否反応を示す生徒も存在する。一人ひとりの生徒に応じた指導を心掛けることが大切である。

試合を行わなければならないのか？

「技能の上達に応じて」「自由練習やごく簡単な試合で攻防を展開する」

「得意技を身に付け、自由練習や簡単な試合で攻防を展開できるようにする」

球技等の指導においては、単元のまとめとして試合を行うことは一般化している。しかし、柔道指導においては、異なる側面がある。バレーボールの場合、技能修得が不十分で、スパイクをミスしたとしても、相手が怪我をするという直接的な関係性は存在しない。

しかし柔道の場合、投げた生徒の技能が不十分で、相手の上に乗りかかって倒れたり、引き手を引かずに保護できなかったり、投げられた生徒の受け身が不十分であったりした場合は、重篤な事故に直結する。指導のまとめとして、安易に自由練習（乱取り）や試合を行うことは、厳に慎まなければならない。

柔道の楽しさとは何か？

「勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わう」

「技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする」

乱取りや試合でなければ、攻防の楽しさを味わうことができないというものではない。かかり練習や約束練習の中でも、攻防の楽しさを実感することはできる。

一方、投げ技に比べて固め技は、比較的早い段階から、安全に自由練習を行うことができる。危険防止の決まりを徹底した上で、固め技の自由練習を行えば、技の攻防の楽しさを味わえるとともに、柔道授業への意欲をさらに高めることができる。

伝統的な考え方を重視するとは何か？

「伝統的な行動の仕方を守る」

「礼に代表される伝統的な考え方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫」

「単に試合の勝敗を目指すだけでなく、技能の習得などを通して礼法を身に付けるなど、人間としての望ましい自己形成を重視するといった考え方」

武道の“道”は単なる技能習得だけでなく、精神の向上を意図するものである。「伝統的な行動の仕方」とは、言うまでもなく礼の心の実践である。実践の機会は、あらゆる場面に存在する。

自分が心と体を鍛えることができるのは、あなたのおかげ、この施設のおかげという謙虚な感謝の気持ちを表現した姿が礼である。道場はもちろん、体育館に畳を敷いている場合でも、入退場の際には脱いだ靴を揃え、止まって礼、授業開始時・終了時の礼、相手と組んで練習をする際の礼等、礼を欠かしてはならない。最初は、心がこもっていなくても励行させることが重要である。礼を重ねていくことで、気持ちは自然に育ってくる。形から入ることも大切な教育の手法であり、これは「守・破・離」の「守」の部分にあたる。

また、礼の心の育成は、事故の防止にもつながっていく。礼の心の基本は、相手を尊重することである。柔道は格闘技の要素を強く有するが、全力で相手を倒そうとするのではなく、相手がいるから自分が技能を向上させることができるという、感謝の気持ちを常に持たせることが大切である。この心が育てば、自分の持てる力の何割かを、相手に怪我をさせないために使うことができる。その結果、怪我をしない、させない、正しい柔道を実践することができる。

(2) 学習指導要領と武道精神

新しい学習指導要領は 2018 年から先行実施され、2021 年に完全実施となる。現行の学習指導要領を踏まえ、生徒の一層の主体的な学びを促す内容となっている。具体的には、図 1 に示すように 3 つの観点から構成されている。

第 1 は基盤として知識・技能の確実な習得である。しかし、基盤が整っているだけでは不十分である。知識や技能を活用させて応用、発展できる「生きて働く」力に高めるための思考力・判断力・表現力の育成が第 2 の柱である。この過程において、アクティブ・ラーニング等の主体的に「どのように学ぶか」という取組が重要となってくる。

最後に培われた力を生かして、よりよく生きる意欲と態度を高めることが求められてくる。温かい家庭、住みよい街、よりよい社会を作る公民としての基礎を学ぶことは、学校教育の大きな使命である。

これら 3 つの観点に基づいて、指導と評価の一体化を図りながら授業改善を進めていくことが、私たち教員の務めである。

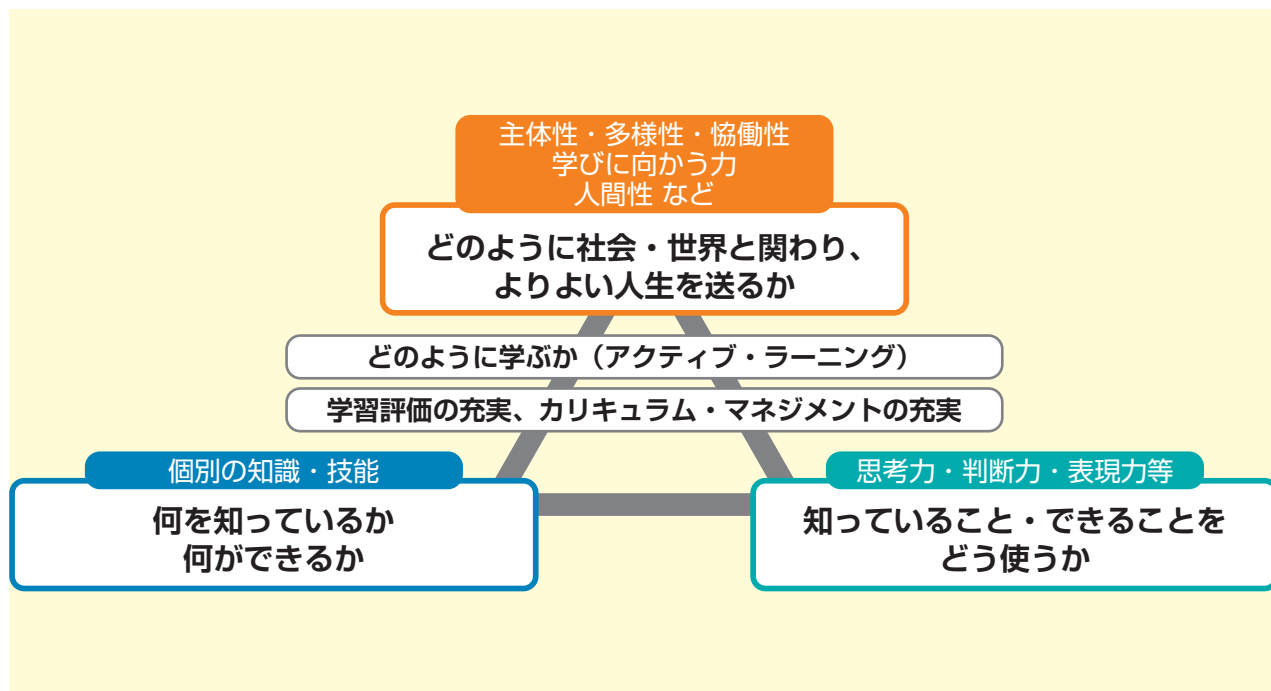


図 1

日本古来の伝統ある武道や芸術には、「守・破・離」という言葉がある。修行の在り方を示した言葉であり、即ち人としての成長の過程を表したものである。

「守」とは、師匠から教えられた知識や技能を忠実に守って身に付けることであり、基礎・基本の揺るぎない基盤作りである。しかし、単に教えられたことを守るだけでは発展しない。次は教えられた基礎・基本を、自分に合ったよりよいものに工夫したり変化させたりする段階である。

既存の殻を一度壊し、その場の状況に応じて組み立て直して発展させることが「破」である。そして最終的には、最初に師から教えられた基礎・基本から「離」れ、自分なりの新たな世界に一步を踏み出すことで一層の発展を図ることができる。

この武道精神の基本とも言うべき「守・破・離」の原則は、新しい学習指導要領の精神と合致している。図2に示す通り、最初身につける知識・技能は「守」るべき基盤である。その基盤を応用させて活用できる力に高めることで、以前の自分を「破」って成長させられる。そして最終的には既存の自分から「離」れた新しい自分の世界を構築し、よりよい社会を作ろうとする意欲と態度を身につけることが求められる。

学校教育の最終目的は、単なる能力育成に留まることなく、よりよい社会を創り上げていく公民の育成であり、「守・破・離」の武道精神そのものである。

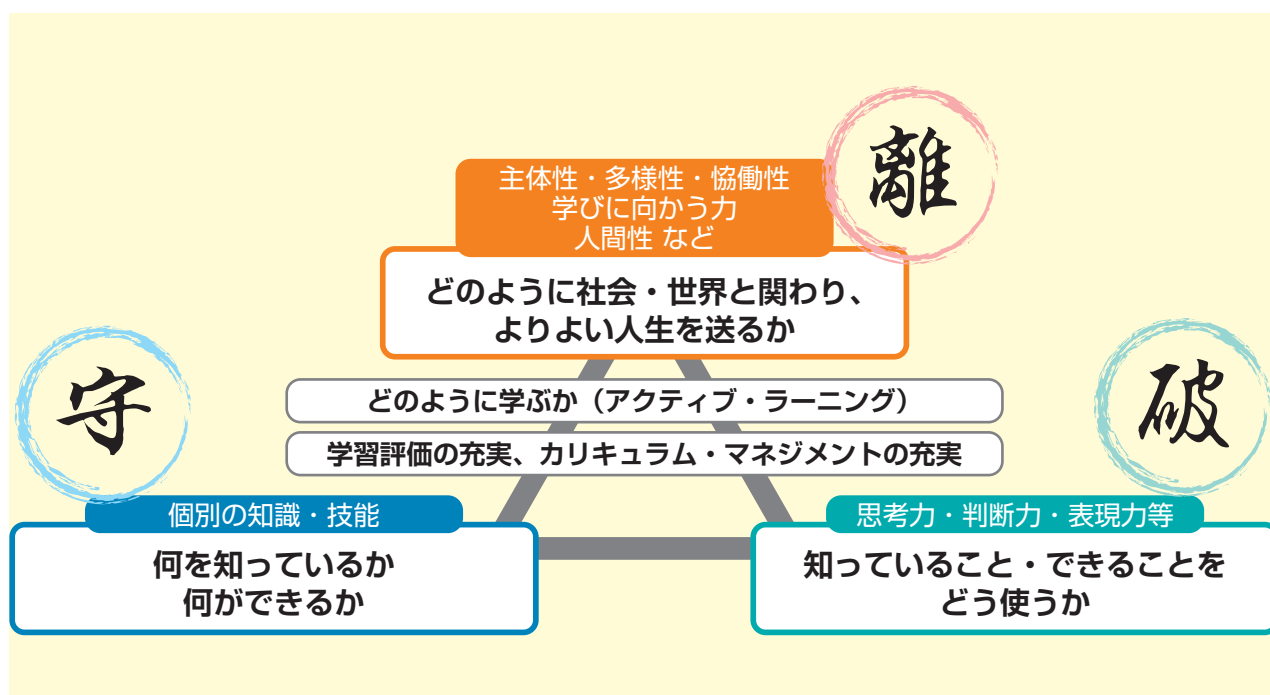


図2

柔道創始者である嘉納治五郎師範は更にもう一段階深めた「精力善用 自他共栄」という言葉を残している。「精力善用」とは、「善」のために心身の力を最も有効に働かせることであり、「善」とは「団体生活の存続発展を助くるもの」であると説いている。団体生活とは社会生活であり、自分の持てる力を社会の発展のために使うことの大切さを教えている。

新しい学習指導要領の精神に照らせば、この教えも見事に重なってくる。自分の持つ力（知識・技能）、即ち「精力」を高めるとともに、正しい方向に有効に活用し深めていくことが「善用」である。そして自分も他人も共に高め合おう（＝「自他共栄」）とする意欲と態度を育てることが最終目的である（図3）。

嘉納師範が明治期に説かれた精神は、現在も輝きを失うことなく教育課題に正対し、よりよい教育の創造に向けた指針を明らかにしている。これら武道精神を踏まえ、柔道の授業を通したよりよい人間教育を目指していただきたい。

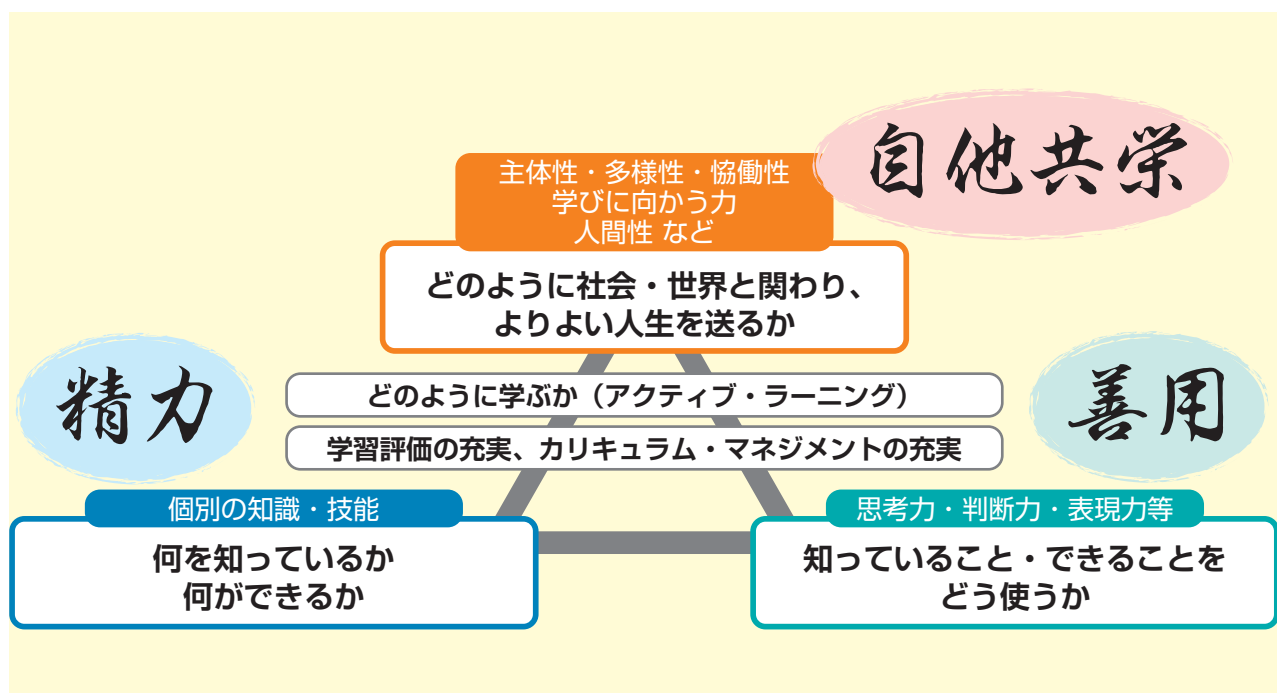


図3

参考

- ・文部科学省 次期学習指導要領に向けたこれまでの審議のまとめ（素案）のポイント
- ・（公財）講道館HP 嘉納治五郎師範の教え

3 柔道の歴史

柔道の創始は、明治 15（1882）年に東京下谷（現在の台東区）の永昌寺で嘉納治五郎師範が道場を構えたことによる。嘉納師範は、虚弱な身体で癩癧もちであったが、東京大学学生の頃より、天神真楊流、起倒流てんじんしんようりゅう きとうりゅうの柔術を学ぶ中で、健康増進が図られるとともに精神状態も落ち着いていったと言われている。そこで、柔術のよさに改良を加え、発展体系化して柔道を生み出したのである。

柔道は、格闘技としての技能の鍛錬だけでなく、日本古来の伝統文化を尊重する高い精神性の価値を見出す道を講ずるものとして、正式名称を「日本傳講道館柔道」とした。

嘉納師範は、柔道の本義を「体育」「勝負」「修心」の3つの言葉で表している。「体育」は心身の鍛錬、「勝負」は攻防の技術、「修心」は柔道修行を通して人の道を学び、実生活に生かすことが大切と説いた。そして、個人の精力を最善活用して社会貢献に尽くすことであるとし、「精力善用 自他共栄」という言葉を著した。

嘉納師範は、柔道の教育的な価値を説きながら、普及に力を入れていった。国内に広く普及しただけでなく、外国を訪れる度に柔道の紹介と指導を行った結果、世界中に広がっていった。国際オリンピック委員会委員として、柔道だけでなく日本のスポーツ全般の普及発展にも尽力し、オリンピックにも役員として貢献した。昭和 15（1940）年の東京オリンピック（戦争のため中止）招致の立役者としても知られている。

競技としての柔道は、昭和 39（1964）年の東京オリンピックで、男子が正式種目として採用された。女子は、昭和 63（1988）年のソウルオリンピックでの公開競技を経て、平成 4（1992）年のバルセロナオリンピックで正式種目となり、現在は男女とも体重別各 7 階級で実施されている。柔道は「JUDO」として世界に認められる運動競技となっている。

4 柔道の特性

保健体育科の武道単元における柔道の特性は、運動技能面の特性と精神面の特性に大別される。両者は車の両輪であり、安全で効果的に生徒の心と体の健全な成長を図るために、一体不可分のものとして捉えて指導に当たる必要がある。

(1) 運動技能の特性

柔道は、柔術諸流の技術体系を基盤として発展させている。「投げ技」「固め技」（「抑え技」、「絞め技」、「関節技」）当て身技がある。中学校学習指導要領では、投げ技と抑え技を取り扱っている。

その特性は、柔道衣を着て、直接組み合って相手を制し、「一本」を取るために競い合う運動である。

「柔能く剛を制す」の言葉は柔道の技の成り立ちを表している。力で力に対抗するのではなく、「崩し」「作り」「掛け」を一連の体さばきによって相手の力を減じることで、非力の者が力の強い者を倒すことができるのが柔道の真髄である。その際、ゆったりとした着こなしの柔道衣の遊びの部分が活用できる。自分の持てる力を、最善の手立てを用いて発揮することが「精力善用」に通じる柔道の特性である。

(2) 精神面の特性

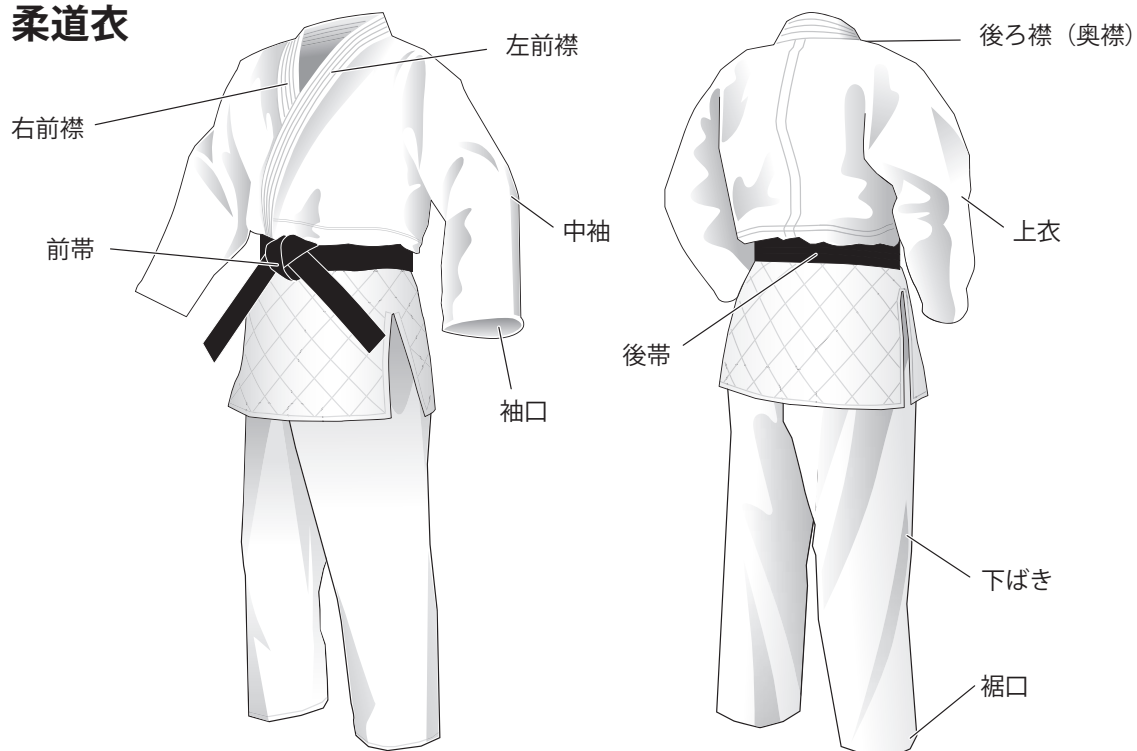
柔道は1人ではできない。相手がいるからできる運動である。相手を尊重して礼を尽くすことが出発点である。「礼に始まり、礼に終わる」のが武道である。

授業を通して、運動能力の向上はもちろん、精神面での成長が図られなければならない。特に柔道は、相手を尊重できなければ事故の危険性が高まる運動である。指導の中で最大限の注意を払うべきである。

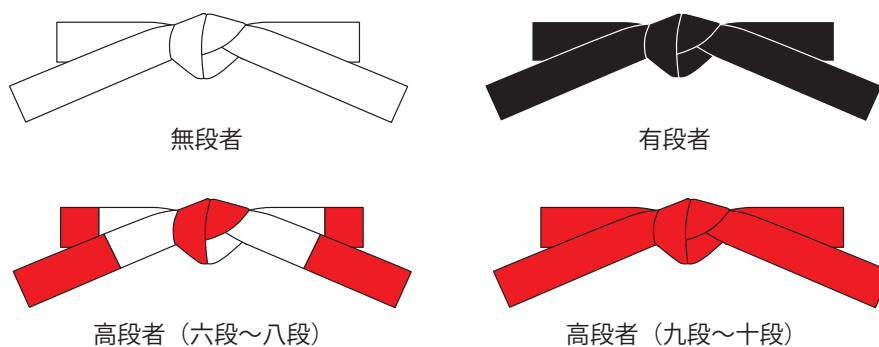
礼の実践は、互いに組み合う相手だけでなく、広く社会全体に目を向けて、互いに支え合い、高め合う人間関係を構築することを目指し、心の育成を図ることを目的とする。これが「自他共栄」の精神、社会全体の発展につながっていく。

5 柔道衣と柔道用具

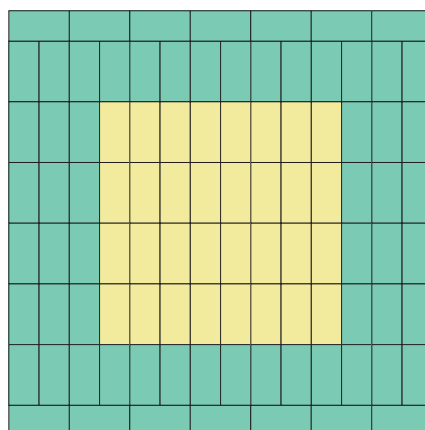
柔道衣



帯



試合場



国際柔道連盟の規定では
試合場内（黄色）は8～10m
と定められている

2 章

指導計画

1 作成にあたって

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる運動である。さらには、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運動である。

文部科学省では、平成 20（2008）年 3 月 28 日に中学校学習指導要領の改訂を告示し、新学習指導要領では中学校保健体育において、以上のような特性を有する武道、あるいはダンスを含めたすべての領域を必修とすることとしたことは周知の通りである。現在は、平成 24 年度完全実施から既に 5 年の月日が経過し、各中学校での武道単元の平均的な時数実態も、1 学年、2 学年でそれぞれ 8～10 時間が充てられていることが明らかとなっている。

そこで、ここでは第 1 学年 10 時間分（must）の武道・柔道授業における指導内容と指導計画を記載する。

2 単元計画の内容とねらい

10 時間分の単元計画で取り上げた内容とねらい（留意点）

- (1) どの時間においても、学習全体の見通しを示し、「すべきこと」「してはいけないこと」を徹底する。
- (2) 柔道の特性、歴史、礼法・試合の意義・意味などをわかりやすく説明し、柔道を授業で行う意義を理解させ、学習への導入・動機づけとする。
- (3) 投げ技の基本動作：姿勢、組み方、進退動作、体さばき、受け身。
 - *受け身：後ろ受け身 → 横受け身 → 横転受け身（→前回り受け身）
 - *技への導入の第一段階として、相対的な受け身の活用。
 - *特に受け身については、単独～相対へ、低～高へ、易～難へ、静～動へバリエーションを工夫し、毎時間反復練習する。
 - *崩し、体さばきを利用して、膝車、支え釣り込み足などの理合いを体得。
 - *受けの協力、約束の中で体落とし、大腰の理合いを体得。
 - *取りは、引き手を離さないこと、受けは基本姿勢を崩さないこと。
 - *学習が進めば進むほど、「初期授業での基本動作の確実な獲得」が、その効率化に寄与する。
- (4) 投げ技の習得：膝車、体落とし、大腰。
 - *練習法：かかり練習、約束練習、自由練習。
 - *既習技を利用した連絡・変化技。
- (5) 固め技の基本動作：姿勢、攻撃、防御、攻め方、返し方。
 - *自由な発想で考えさせる、発見させる。
- (6) 抑え技の習得：けさ固め、横四方固め、上四方固め。
 - *練習法：かかり練習、約束練習、自由練習。
- (7) 各種試合の実施。
 - *抑え技の簡易試合の実施と、それに伴う審判法の学習。
 - *「柔道衣の着方」「姿勢」「礼の仕方」などの試し合い、「受け身」や「技」の試し合い、「既習した固め技」の試し合いなど、様々な試合が考えられる。
- (8) まとめ：発表会・テスト【相互評価、自己評価】。
 - *次の段階への課題を明確にする。

中学校第1学年における10時間分の柔道指導内容（Must）

時間	1	2	3	4	5
	はじめの段階		基本動作		
	はじめ 柔道の特性、歴史、礼法、試合の意義・意味などをわかり易く説明し、柔道を授業で行う意義を理解させ、学習への導入・動機づけとする DVD や、ビデオ教材などの利用		☆学習習得状況を勧 かかり練習 約束練習 単独練習～相対練習、既習技のみの		
	投げ技の基本動作：姿勢、組み方、進退動作、体さばき、受け身				
	受け身：後ろ受け身→横受け身→横転受け身 ☆技への導入の第1段階として、相対的な受け身を活用する ☆崩し、体さばきを利用して、膝車、支え釣り込み足などの理合い ☆受の協力、約束の中で体落とし、大腰の理合いを体得 ☆取りは、引き手を離さないこと ☆受けは基本姿勢を崩さないこと 膝車 体落とし				
	基本知識 ☆礼法 ☆歴史 ☆特性 ☆柔道衣の扱い方		教授のポイント 知識教授～実技をとおして定着 感覚の提供→「わかる」～「できる」 単独動作～相対動作の活用 感覚提供の例 安全に転がるという感覚 投げるという感覚 投げられるという感覚		
	「柔道衣の着方」「姿勢」「礼の仕方」などの試し合い、「受け身」や「技」の試し合い、「既習 特に受け身については、単独～相対へ、低～高へ、易～難へ、静～動へバリエーションを 学習が進めば進むほど、「初期授業での基本動作の確実な獲得」が、その効率化に寄与する どの時間においても、学習全体の見通しを示し、「すべきこと」「してはいけないこと」を徹底する				



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

- (1) 柔道は明治 15（1882）年に嘉納治五郎によって創始された。
- (2) 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

(1) 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。柔道の花神は、「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。

(2) 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

- (1) 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。
- (2) 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

(1) 「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→全体交流学习の流れで展開する。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、全体交流学习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。

(2) 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习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习における発言の内容から評価する。

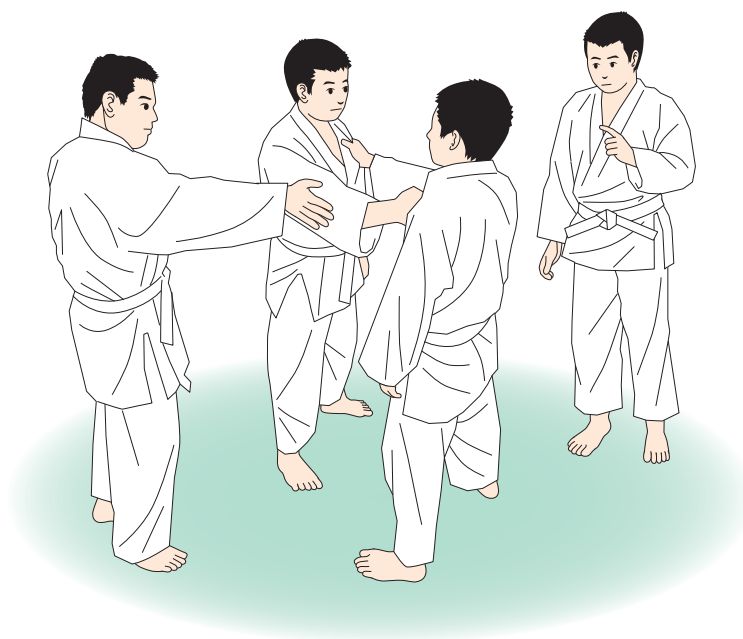
注2)「頭部損傷（脳震盪や加速損傷）」、「セカンドインパクトシンドローム」

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、両手で畳をたたきタイミングと、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。	

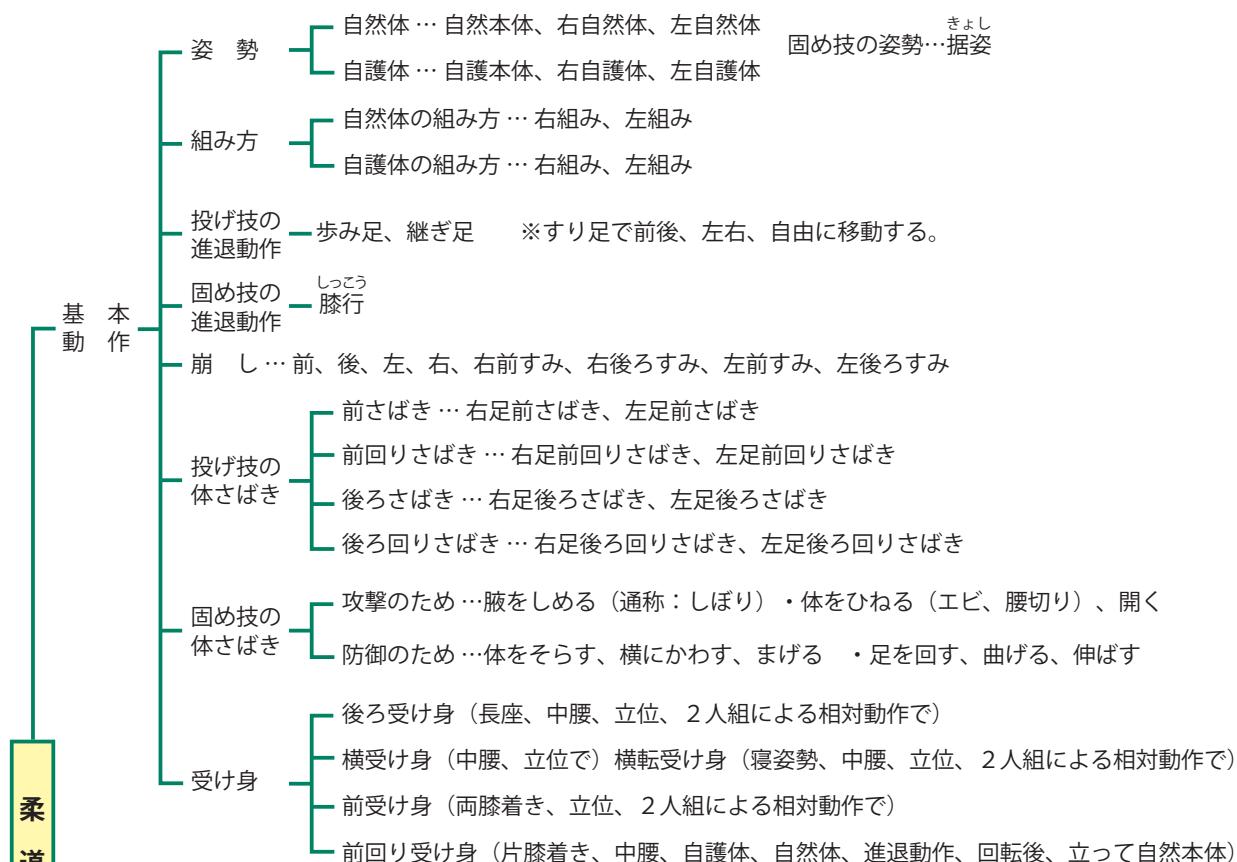
③後ろ受け身Ⅱ 〔相対動作〕（移動して）	前後左右の間隔を確認し、2人組で中腰の状態からお互いがうさぎ跳びをして近づき、押し合ってから後ろ受け身を行う。	安全面を確かめ合いながら、相対練習の楽しさを味わわせる。
④横受け身Ⅰ 〔単独動作〕（その場で） ・中腰の姿勢 ・立位の姿勢	- 右の横受け身を行うときは、右足を左斜め前方に投げ出して右斜め後方に転がり、両足を45度に揃えてあげてバランスをとり、45度傾いた体勢を維持しながら右手で畳をたたき、帯の結び目を見る。横受け身をしたら、すぐ中腰の姿勢に戻る。 - 落差があるため、右の横受け身を行うときは、左足を左斜め前方に一歩踏み出してから右足を投げ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。	- 横及び横後方に転がった場合は、両手で畳をたたき必要はないことに気付かせる。 - 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取り、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



<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）

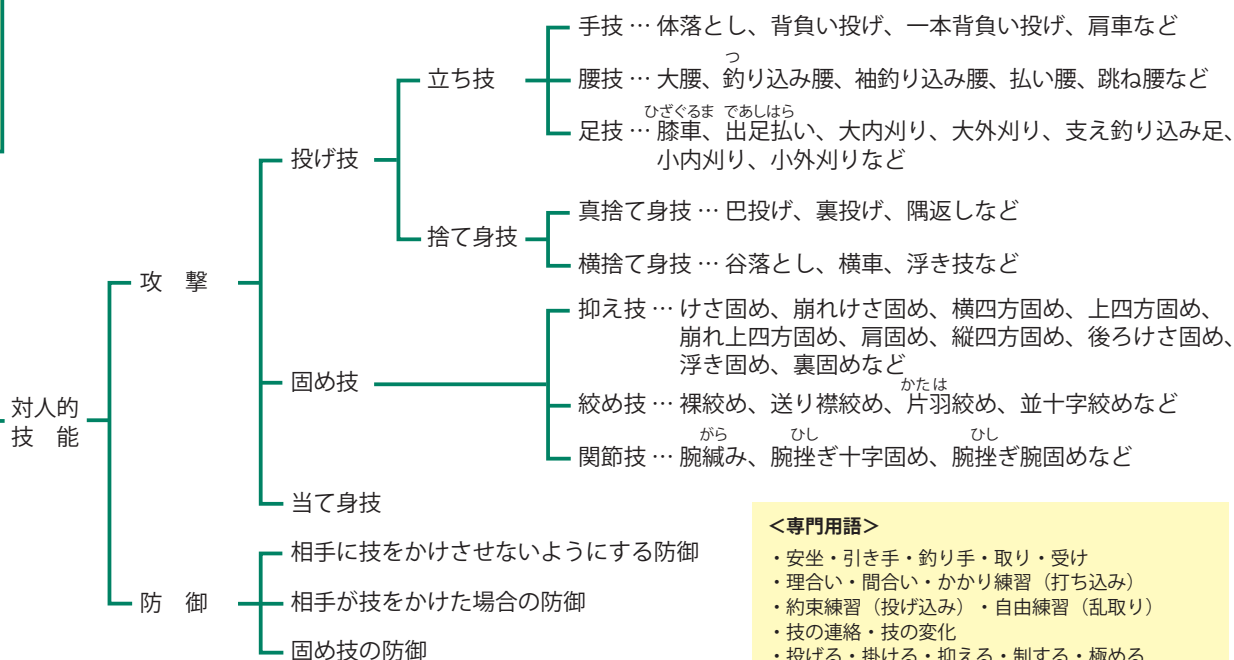
☆柔道衣の着方、たたみ方、柔道畳の運び方、敷き方、取り扱い方を確認する。

☆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。



<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・逃げる・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

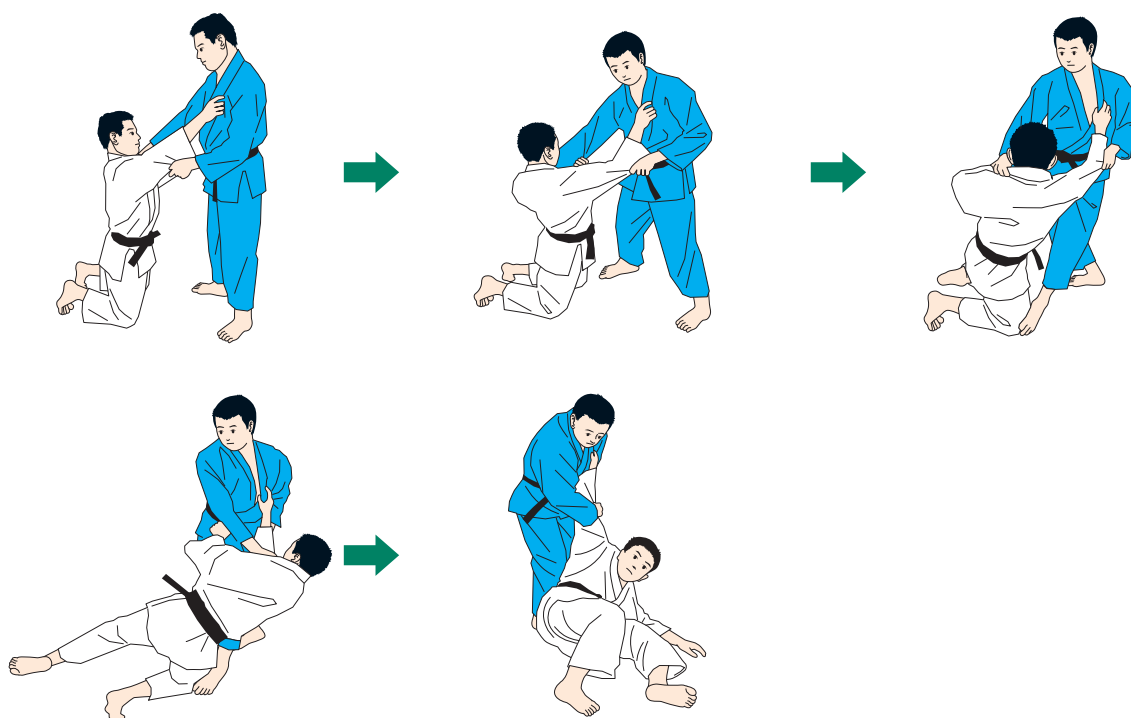
「取り」は、「受け」を右前すみに崩し、「受け」の右膝に左足裏を当て、当てた自分の足を支点に車のハンドルのように回転させ、「受け」の前方に投げる。

指導の展開例

展開

(1) 「受け」が両膝つきの姿勢から投げる。

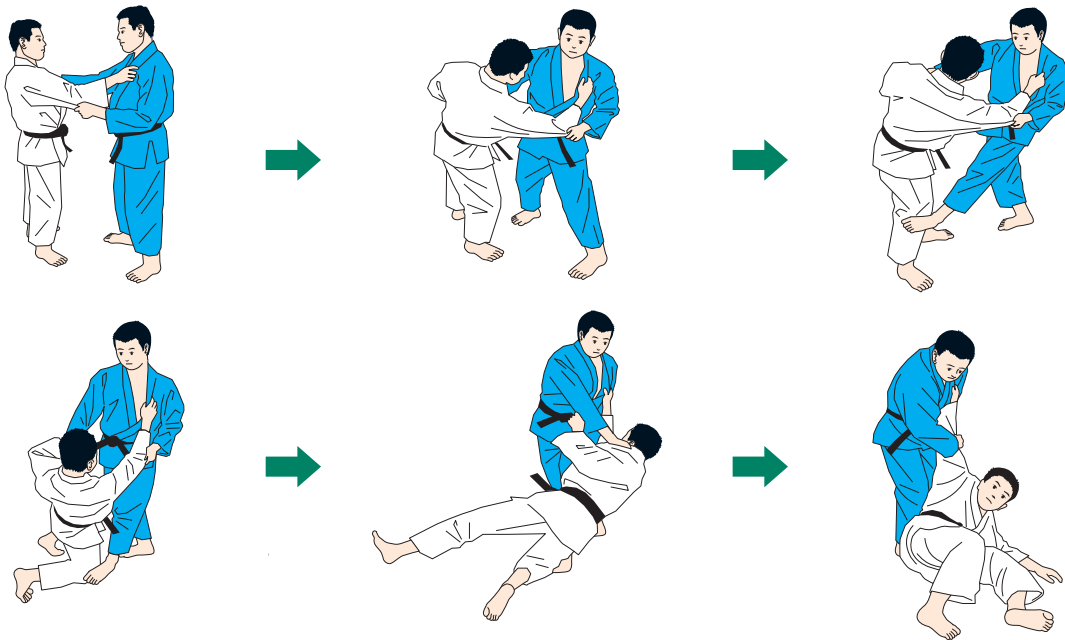
- ① 「取り」は、前さばきで両膝つきの「受け」を前に崩し、左足裏を「受け」の右膝に当て、前方へ投げる。
- ② 「受け」は、腰を引かないで「取り」に体をあずけて横受け身をとる。
- ③ 「取り」は投げた後、「受け」の右袖に右手も添え、両手で右袖を持つ。



展開

(2) 「受け」が立位から片膝つきの姿勢になり投げる。

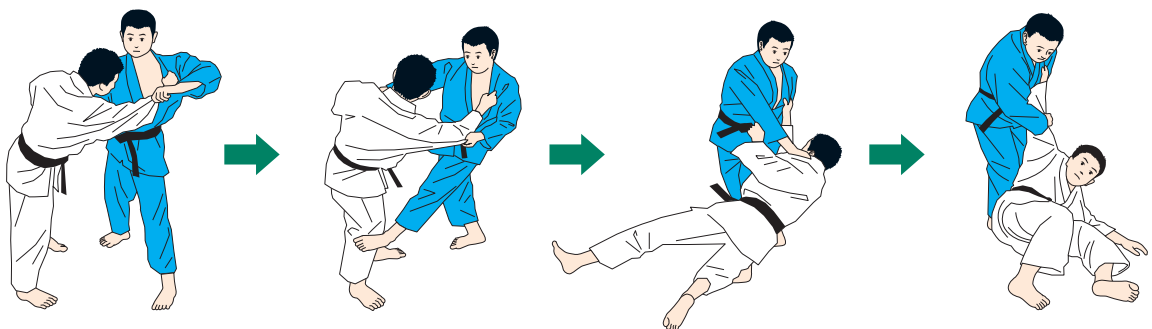
- ① 「取り」は、前さばきで「受け」を前に崩し、左足裏を「受け」の右膝に当て、「受け」が片膝（右膝）を畳につけた後、前方へ投げる。
- ② 「受け」は、腰を引かないで「取り」に体をあずけて横受け身をとる。
- ③ 「取り」は投げた後、右足を一步踏み出して「受け」に向き合い、「受け」の右袖に右手も添え、両手で右袖を持つ。



展開

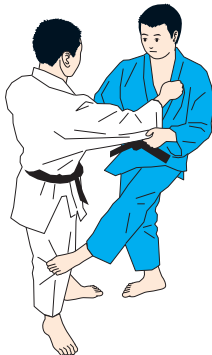
(3) 「受け」が立位の姿勢から投げる。

- 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。

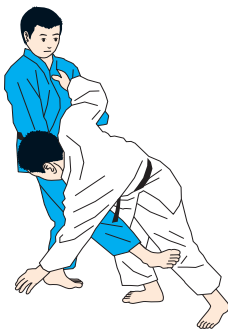


留意事項

- (1) 「取り」は腰や膝を曲げないで技をかけるようにする。
- (2) 「受け」と「取り」が同体で倒れないようにする。



- (3) 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」

- (1) 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。
- (2) 「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」

- (1) 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。
- ・釣りと引き手、進退動作、崩しの動作を組み合わせる単独練習をする。

(2) 「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

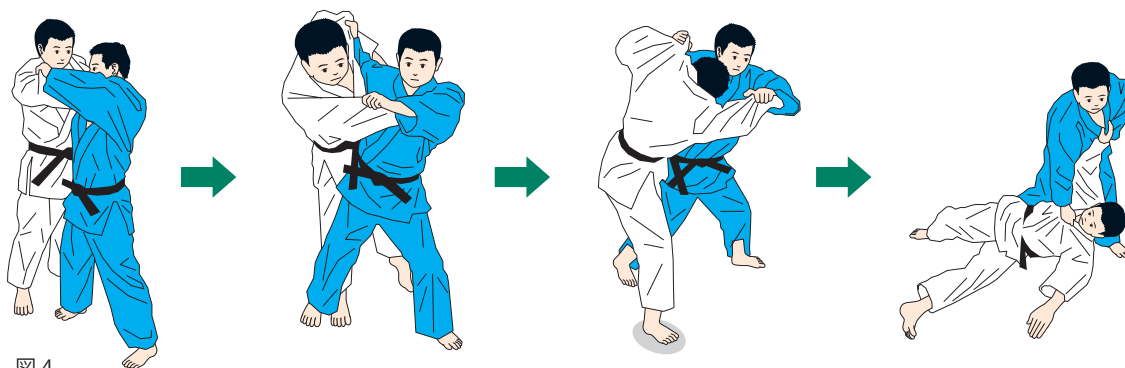


図 4

一步踏み出してから
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(1)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) 体落として実際に「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のように右足を一步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。

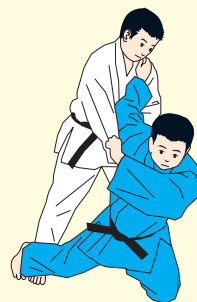
想定される危険な場面



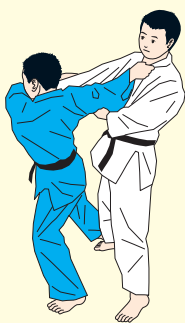
「取」の右肘が上に抜けた状態



「取」が深く入り過ぎた状態



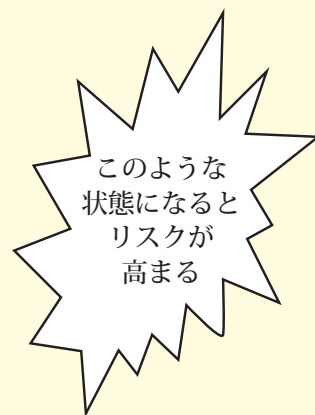
「取」が膝をついた低い状態



「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、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、体落として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

- (1) 横受け身や前回り受け身の単独練習をする。
- (2) 「取り」に体落として投げられて受け身をとる。

指導方法の詳細

- (1) 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

体落として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、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、「体落として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。

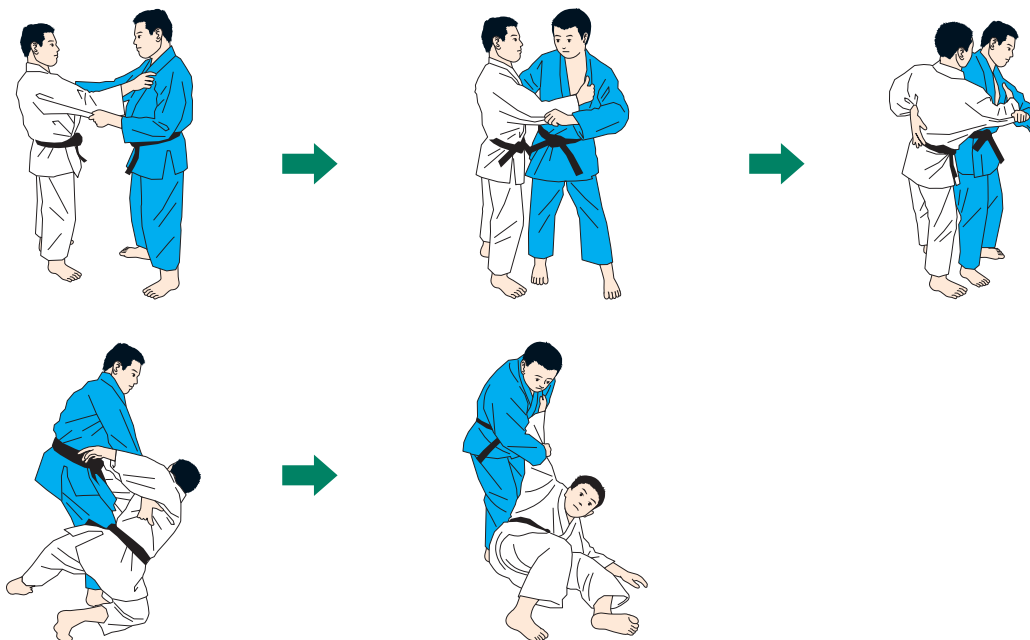
指導の展開例

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。

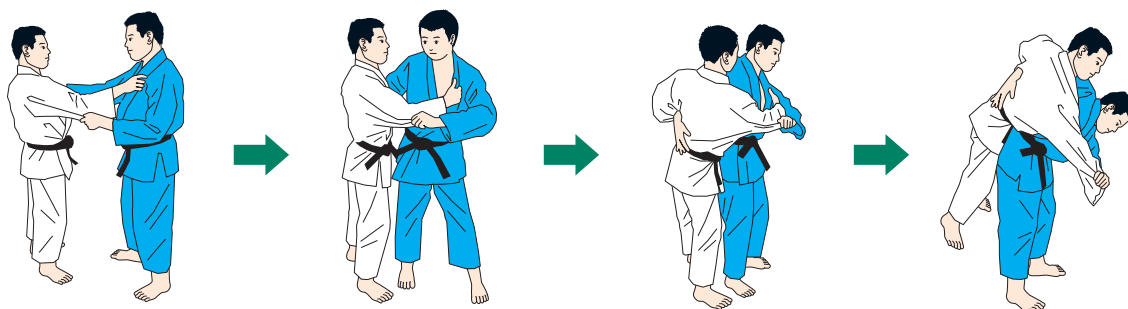


展開

(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。

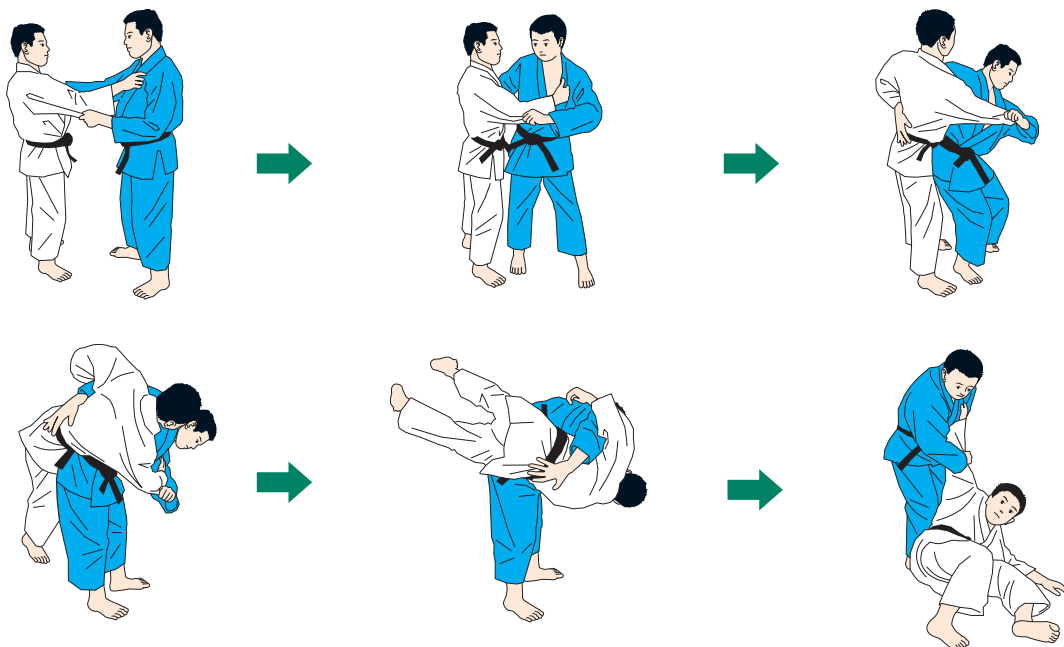
②「受け」は、腰を引かないで前かがみにならないように適度に上体を反らせる。



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、腰に乘せ前方へ投げる。
 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!!〉**。

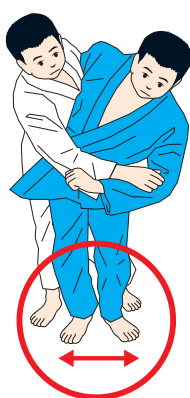


図 1



図 2

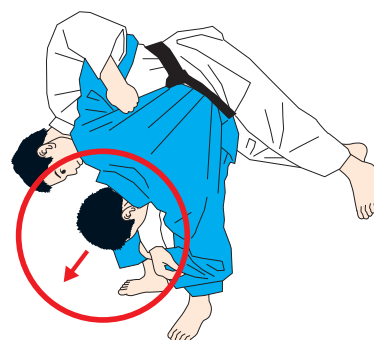


図 3

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

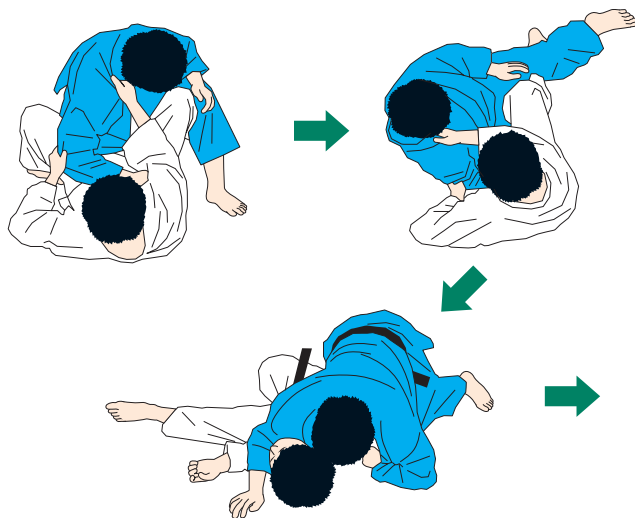
(1) 姿勢と動作

単独練習



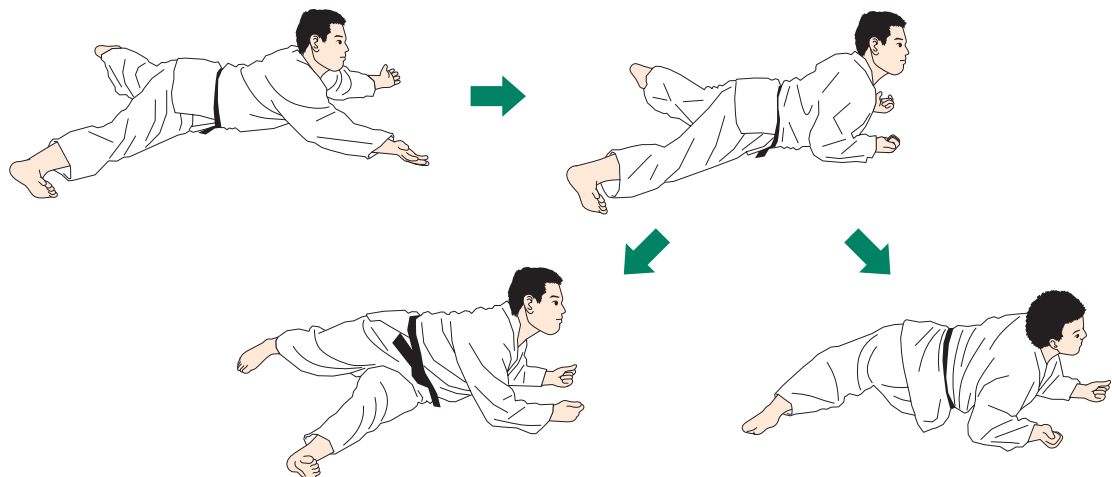
- ①両脚を上げ膝を曲げる。
- ②体全体を左右に傾ける。
※あごを引き背中を丸め背中全体が畳に着かないようにする。
- ③相手の動きに応じて両脚を相手の方に向ける。
※あごを引き背中を丸め足裏で畳を蹴りながらスムーズに動く。

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。

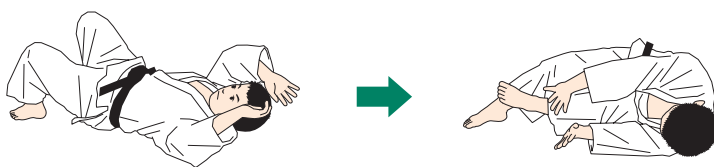
相対練習



- ・横四方固めの形で、膝曲げ、腰切りを連続して練習する。

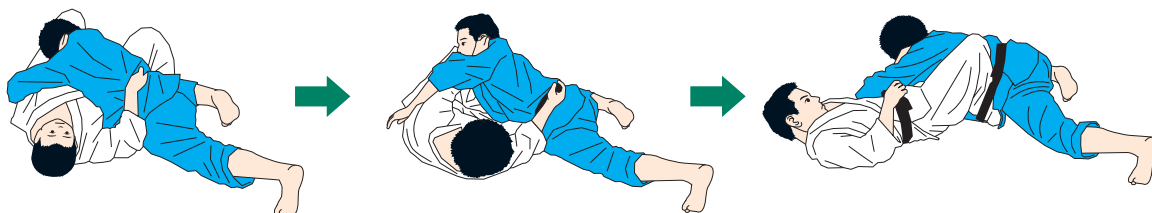
※姿勢が崩れないようにする。

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。

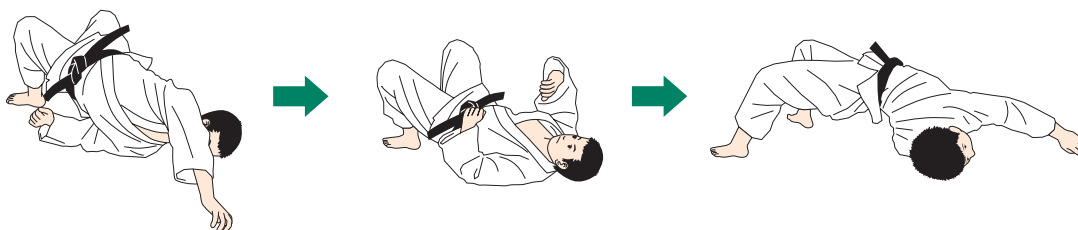
相対練習



- ・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、逆えびで胴に脚を巻く。

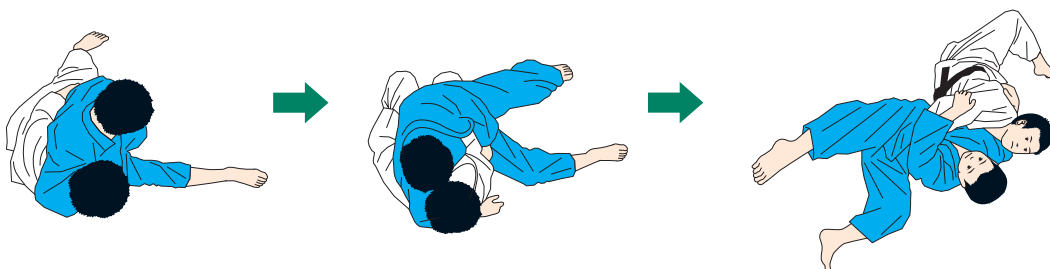
※相手をしっかりと押し下げ、えびで膝を入れるところがポイント。

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。

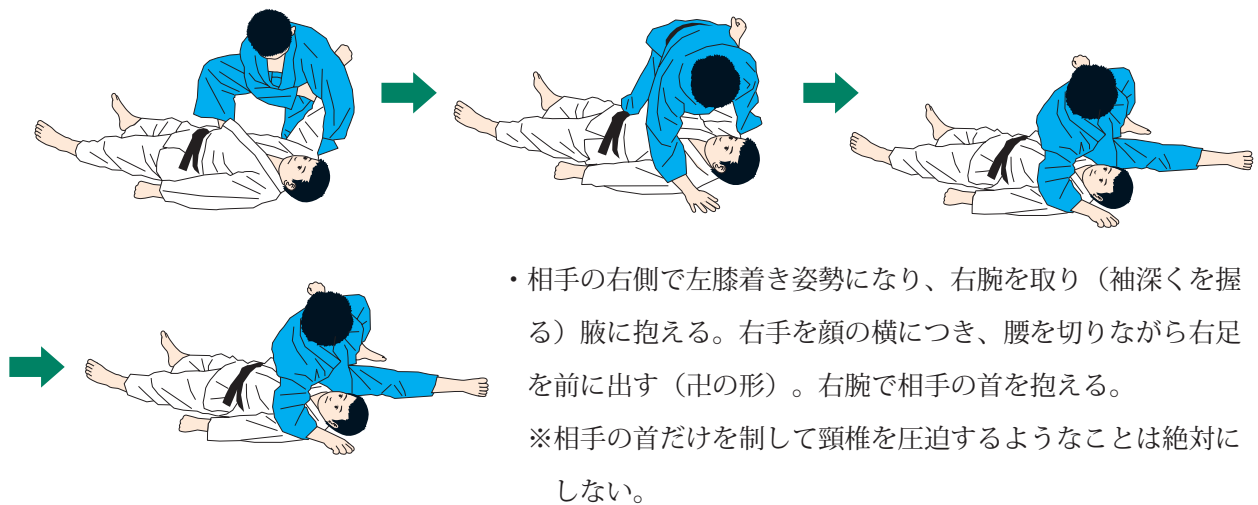
相対練習



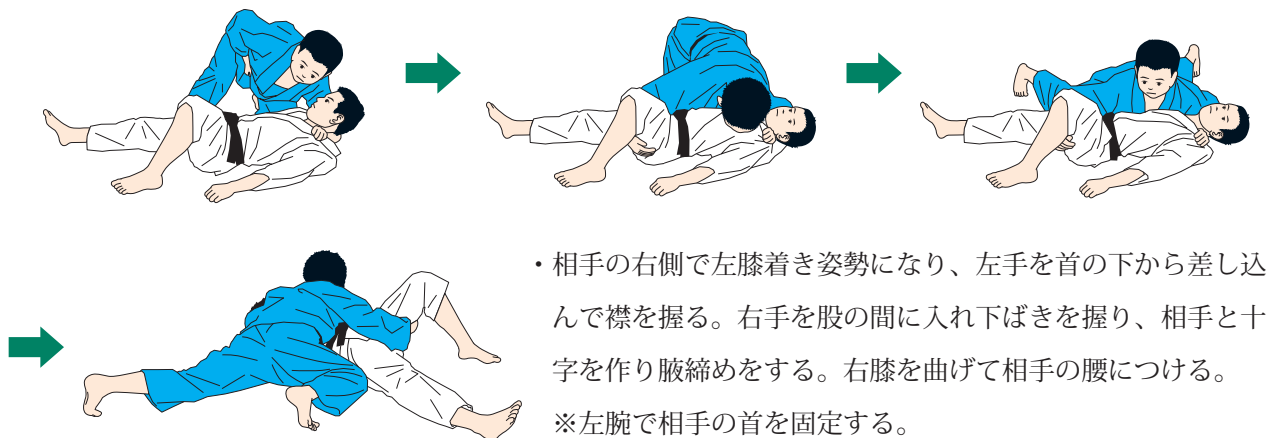
- ・けさ固めで抑えられた形から、相手の帯の深い位置を握り、密着して引きつけ、お腹に乗せるようにしながら肩ブリッジで返す。

(2) 抑え技

けさ固め



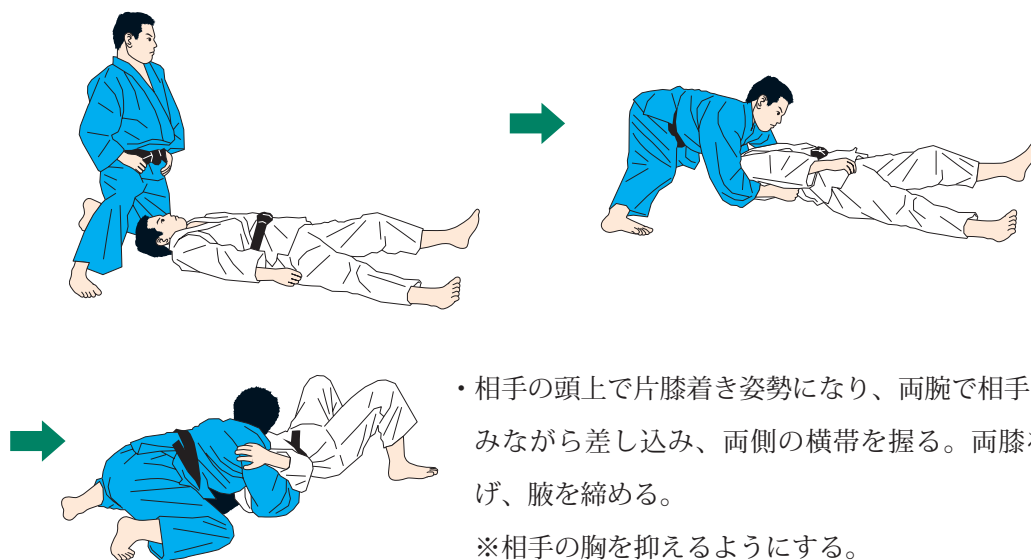
横四方固め①



横四方固め②



上四方固め



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。

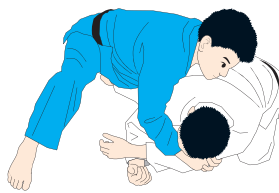
試合者が2人、審判役が1人、周囲の安全確認係として1人の4人編成とする。

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。



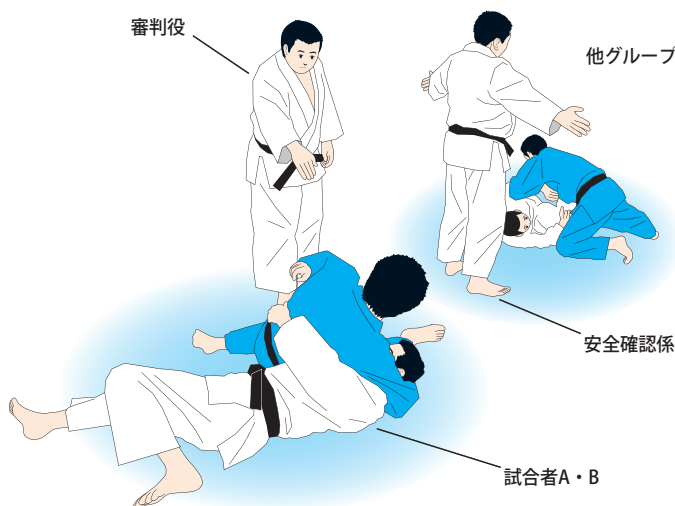
〔開始時の体勢：背中合わせから〕
開始時回る方向を同一にしないと衝突の危険があるため回る方向の手を挙げる



〔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〕

4章

アクティブ・ラーニング

1 アクティブ・ラーニング（「主体的・対話的な深い学び」）

近年、子どもの主体的な学びや協働的な学びの必要性が増している。単なる知識・技能の習得にとどまらず、「知っている・できることをどう使うか」を経て、「どのように社会・世界と関わり、よりよい人生を送るか」まで考えを深めることが大切である。（注1）

それゆえ、「何を学ぶか」という知識・技能の習得は、初期の第一段階である。習得した知識・技能が生きて働く力に発展するには、「どのように学ぶか」という視点が大切である。

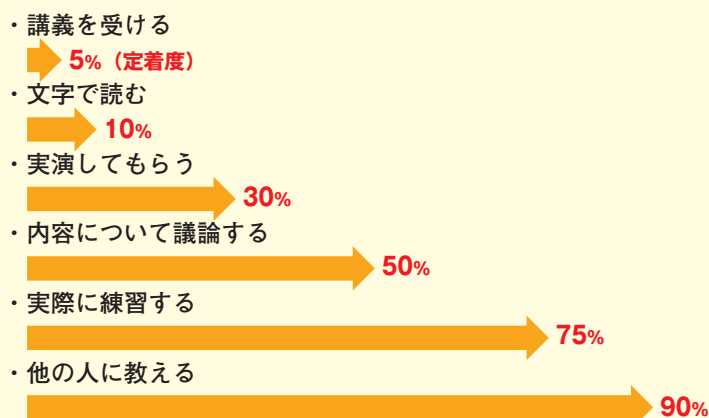
その過程の活動であるアクティブ・ラーニングは、「主体的・対話的な深い学び」である。具体的には、学ぶことに興味・関心を高めた生徒同士の学び合いが基本である。代表的な活動は、問題を探し、仲間との学び合いによって解決を図る問題解決的な学習がこれにあたる。「対話的な学び」を行うことにより、異なる視点から自己の考えを広げ、深めることができる。その中で、なぜその活動が必要なのかという目的や意義を理解して「深い学び」が実現することにより、実際に生きて働く力となる。

主体的・対話的に深く学ぶ中で、質の高い理解が得られることにより、生徒が自ら考え、互いに深め合いながら課題を解決できる真の学力となる。自分達の力で獲得した力は、定着度も高まり、かつ実社会で活用できる汎用性の高い能力となる。

＜求められる形＞

- 何を知っているか、何ができるか
- 知っていること、できることをどう使えるか
- その上で、どのように社会と関わり、よりよい人生を送るか

○主体的に学ぶことで定着度は高まる



アメリカ国立訓練研究所 (NTL)

受動 → 能動 = 主体的能力の伸長

前頁の図の通り、「聞いているだけ」「読むだけ」という受動的な状態で取り入れた知識や技能の定着度は高くない。しかし、能動的な活動を組み込むことで、定着度は飛躍的に増大する。それゆえ、生徒が自ら進んで活動する場面を意図的に盛り込んだ指導計画を作成することが、学びの質の向上に直結する。

<求められる学び>

○主体的な学び

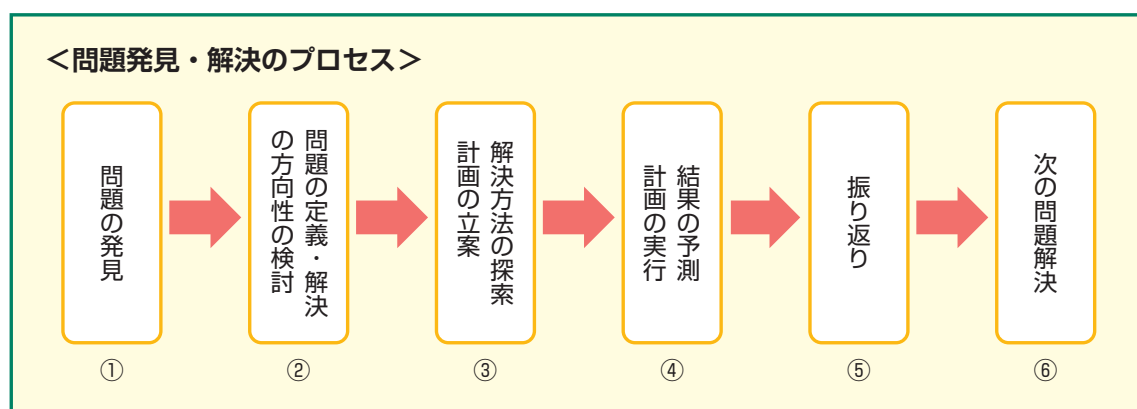
子ども達が見通しを持って粘り強く取り組み、自らの学習活動を次に発展させられる学習活動

○対話的な学び

他者との話し合いや活動を通して、自らの考えを広げ深める対話的な活動

<武道単元（柔道）で求められる「主体的な学び」>

小学校では、柔道の前段階となる基礎的な運動を行っていない。このため、中学校で初めて柔道に接する多くの生徒にとって、柔道特有の動作や技の習得は容易ではない。基本的な技能習得さえ難しいのであるから、柔道分野で主体的な学びを行うには周到かつ綿密な準備が必要である。最初から完全な問題解決学習を行うことは難しい。



上図の学習の流れで言えば、何が問題で、どの観点をどのように検討すれば解決の方向性が明らかになるかという討議の要点を、中学生の初心者が見付けることは難しい。そこで、初期段階では、教員が①～③の部分を予め提示し、学習の進め方と要点を明らかにした上で、④以降の学習を行うことが円滑な学習につながっていく。

そこで得られた解答は、単なる講義形式の教え込みと内容的には同じである。しかし、解答に至る思考過程で、意義や必要性を理解できているため、その後の実際の活動の中で活用できる生きて働く知識や技能となる。



2 指導の具体例

(1) 受け身の正しい手のたたき方

「受け身の手のたたき方を考えよう」

○指導のねらい

受け身の際の正しい手のたたき方について、動作の意味を理解する中で生徒同士で正しい動作を導き出すことにより、効果的な技能習得を図る。

○指導時期

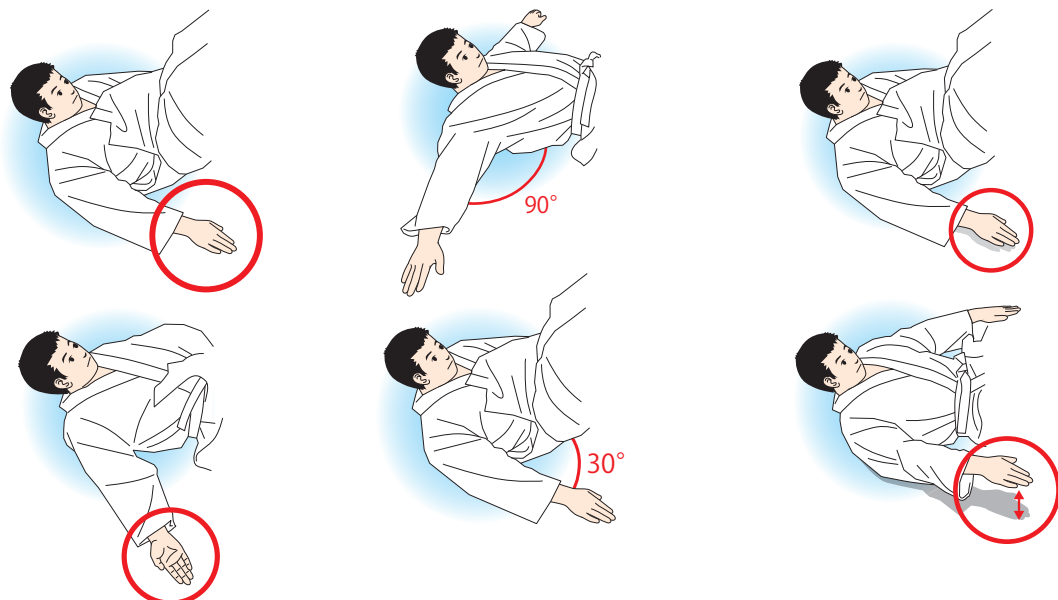
基礎知識、基本動作の指導が終わり、受け身の指導を始める時期に行う。

○指導の流れ

- ① 3～4人の小グループ編成。
- ② 受け身の際、正しく手をたたくことの重要性を伝える。
 - ・衝撃を和らげる効果
 - ・頭部を畳につかないようにあごを引く動作のタイミングをとる契機
- ③ グループでの話し合いのポイントを提示する。

- ・手の向き（手の平でたたくか、手の甲でたたくか）
助言「どちらの方が痛くないか」
- ・腕の開き具合（体側からどの位の角度でたたくか）
助言「どの角度が一番強くたたけるか」
- ・叩き方（たたいて畳につけたままか、たたいて跳ね上げるように離すか）
助言「どちらの方が痛くないか」

- ④ 実際に動作しながら生徒同士で考えさせる。
- ⑤ 全体を注目させ、ポイントについての各グループの検討結果を発表させる。
- ⑥ たたき方の正しい体勢とその理由をまとめさせる。



○指導の要点

何の手がかりもないままに、生徒に課題追究を課しても、効果的な話し合い活動は期待できない。何について話し合いを深めていいかわからない生徒に「自由に話してごらん」と言うのは、指導放棄と変わらない。

初期段階では、課題から一段階思考の桁を具体的に落とした話し合いのポイント（前ページ③参照）を提示することで、容易に答えを導き出すことができる。専門性をもたない生徒が判断できる「AかBか」的な視点が大切である。「どうすればよいか」的な視点だけでは、考えを深めることはできない。

(2) 大腰の正しい姿勢

「大腰で相手を腰に乗せる時の体勢を考えよう」

○指導のねらい

大腰で相手を腰に乗せた時に正しい姿勢について、動作の意味を理解する中で生徒同士で正しい動作を導き出すことにより、効果的な技能習得を図る。

○指導時期

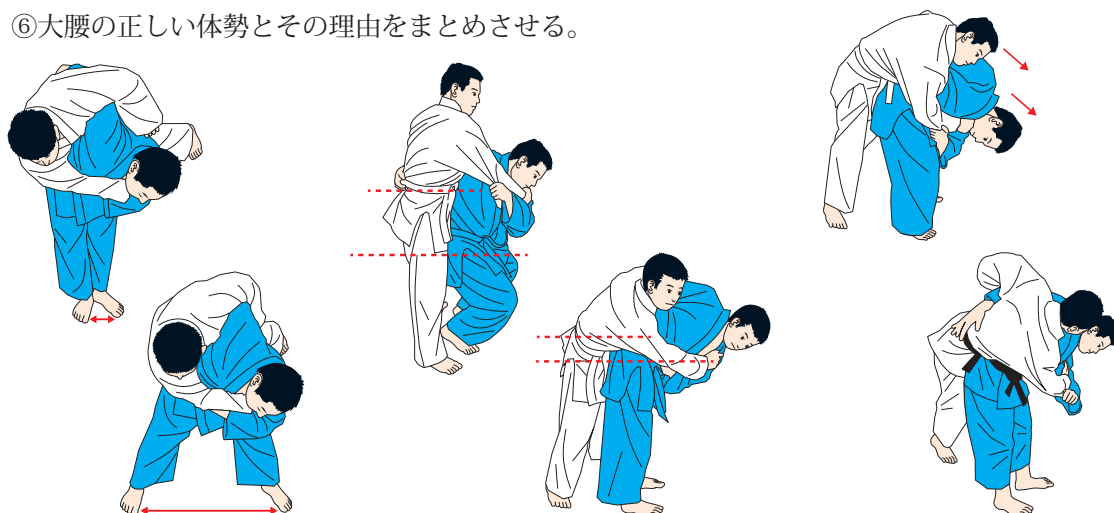
投げ技で大腰の指導を始める時期に行う。

○指導の流れ

- ① 3～4人の小グループ編成。
- ② 大腰をかける際、正しい姿勢で相手を腰に乗せることの重要性を伝える。
 - ・ ふらつかない安定した姿勢で安全性を確保
 - ・ 相手の体重を負担に感じることなく、効果的に技をかける体勢の習得
- ③ グループでの話し合いのポイントを提示する。

- ・ 足の開き具合（狭い方がいいか、大きく開いた方がいいか）
- ・ 腰の高さ（自分の腰を相手より低くするか、高くするか）
- ・ 上体の寝かせ具合（上体を直立して乗せるか、寝かせて乗せるか）

- ④ 実際に3つのポイントを動作しながら、生徒同士で考えさせる。
- ⑤ 全体を注目させ、ポイントについての各グループの検討結果を発表させる。
- ⑥ 大腰の正しい体勢とその理由をまとめさせる。



(3) 技の連絡

ジグソー法（注2）で「膝車からの連絡技を考えよう」

○指導のねらい

相手の動きに応じた連絡技を考える際、ジグソー法を活用して小グループで検討することにより、主体的に学ぶ力と態度を身に付ける。

○指導時期

数種類の投げ技を習得した段階で、約束練習を経て自由練習に移行する時期に行う。

○指導の流れ

①通常の2人組のペアを組み合わせて、4人組を作る。

②追究する課題を提示する。

【膝車をかけて相手がA～Dに動いたら、次にどんな技をかければよいか】

A：前に動いた（崩れた）時

B：後ろに動いた（投げられまいと踏ん張った）時

C：右に動いた時

D：左に動いた時

③4人組の中で、追究する課題（A～D）を分担する。

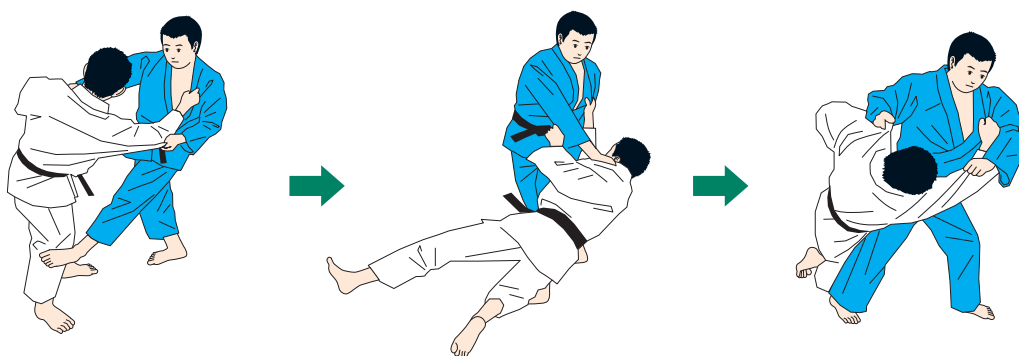
④課題（A～D）別に集合し、その中で3～4人の小グループを作る。

⑤小グループごとにどんな技が効果的か検討する。

⑥検討が終わったら、元の4人組に戻る。

⑦各自が検討した課題を発表し合い、追究成果を共有する。

⑧成果を基に、膝車をかけた時に相手の動きに応じて次の技を繰り出す約束練習を行う。



3 評価

関心・意欲・態度	思考・判断
・意欲を持って積極的に話し合いに取り組むことができる。 ・相手を尊重して分担した役割を果たすことができる。	・正しい技を身に付けるためのポイントを見付けることができる。 ・仲間と協力する場面で、協力の仕方を見付けることができる。

注 1

○新しい時代に必要となる資質・能力の育成と、学習評価の充実

- ・生きて働く「知識・技能」の習得
- ・未知の状況にも対応できる「思考力・判断力・表現力」の育成
- ・学びを人生や社会に生かそうとする「学びに向かう力・人間性」の涵養

『文部科学省 学習指導要領改訂の方向性（案）』より抜粋

注 2

○ジグソー法

グループ内の各個人に、それぞれ異なる追究課題を分担する。次にグループを解体して追究する課題ごとに新たなグループを作り、課題を追究する活動を行う。課題が追究できたら、最初のグループに戻り、各自が追究してきた成果を披露し合い、成果を共有する。

各自の役割と責任が明確なことで、活動への意欲が高まるとともに、話し合い活動等によって思考力、表現力を高めながら協働意識を育成することができる。

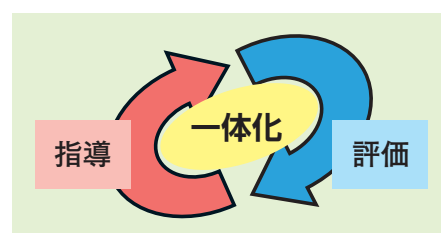
5章

評 価

1 評価とは

(1)評価とは授業の点検作業

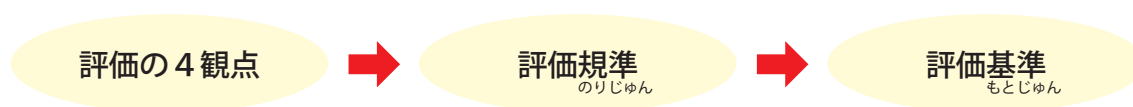
意識している、していないにかかわらず、教員は生徒に指導した内容がどの程度定着しているかを常に見ている。例えば、礼法を教えた場合、毎時間の礼の仕方を見て、できていなければできていないところを再度指導する。そして再度指導したことが改善しているかどうか、それも見ている。このように指導と評価は表裏一体となって授業が展開している。その意味では評価は授業の点検作業と位置付けることができる。そこで学習内容（教員から見ると指導内容）を効果的に定着させるためには、単元全体を見通して計画的、意図的に評価を行う機会をつくり、学習内容の達成状況を把握しながら指導を改善することが重要となる。



(2)評価の仕組み

評価は学習状況を分析的に捉える観点別評価とそれを総括した評定とに分けられる。いずれも学習指導要領に示された目標に準拠してその到達度を絶対評価で行う。その際、3つのモノサシを使ってその到達度を判断する。

絶対評価の3つのモノサシ



① 評価の4観点

学習内容は「技能」「態度」「知識、思考・判断」の3つに分けられ、それを「関心・意欲・態度」「思考・判断」「技能」「知識・理解」の4つの観点から評価する。新学習指導要領の改訂に向けた動きの中では、学力の3要素に合わせて学習内容と評価の観点を整合する方向性が示されている。



② 評価規準（のりじゅん）と評価基準（もとじゅん）

学習内容の到達度を「生徒の姿」として表現したものを評価規準（のりじゅん）という。生徒の動作、行動、仕草など「見た目」が基本となる。その到達度にA・B・Cのランクを設けたものを評価基準（もとじゅん）という。評価基準のB（おおむね満足な状況）の「生徒の姿」が評価規準となる。

具体例をあげると、技能の「膝車」の場合、「膝車をかけて相手を投げることができる」を評価規準とすると、評価基準のA（十分に満足）は「スムーズにタイミングよく膝車をかけて相手を投げることができる」、B（おおむね満足）は「膝車をかけて相手を投げることができる」、C（努力を要する）は「動きを確認しながら膝車をかけて相手を投げることができる」となる。これはあくまで一例であるが、生徒の実態を踏まえ、より具体的に生徒の姿が思い浮かぶように評価規準や評価基準を作成することが大切である。学習指導案等を作成する場合は評価規準を用いて観点別に評価のポイントを示すことが一般的である。

以下、評価規準のヒントとなる「見た目」の「生徒の姿」の具体例を観点別に示す。「関心・意欲・態度」では、「〇〇しようとしている」という表現を用いて関心や意欲の目に見えない内面をあらわしているが、健康・安全の項目だけは実際に「〇〇している」という「見た目」の表現になっている。これは健康・安全の確保を特に重視していることが理由として挙げられる。

○関心・意欲・態度

- ・運動への取り組み
- ・公正・協力・責任・参画の態度
- ・健康・安全にかかわる態度

取り組もうとしている 楽しもうとしている
大切にしようとしている 協力しようとしている
注意している 気を付けている

○思考・判断

- ・課題の設定
- ・課題解決のための練習内容の決定
- ・練習方法（場）の工夫

課題を 選んでいる 見つけている
内容を 選んでいる 決めている
やり方を 選んでいる 工夫している

○技能

- ・技能の習得
- ・技能や記録の向上

〇〇をかけることができる 使っている
上達している 高まっている

○知識・理解

- ・運動の特性やねらい
- ・名称やルール

言ったり 書き出したりしている
言ったり 書き出したりしている
具体例を挙げている

③ 評価と評定

評価は毎時間の授業の点検作業であるとともに、最終的には各種目の「観点別評価」の総計を「評定」に変換することが求められる。その際、評定が「技能」に偏重せずに「技能」「態度」「知識・思考・判断」のバランスがとれていることが大切である。そのためには評定を出すときの観点別評価の合算の仕方を工夫するとともに、評価・評定の前提となる各種目の学習内容の特定を適切に行うことが重要となる。

④ 学習内容の特定

信頼性の高い評価を行うためには評価の前提となる種目ごとの学習内容の特定が重要となる。各学校の教育目標や保健体育科の指導の重点項目を踏まえ、その種目の特性を生かし、何を重視して指導するか、学習内容をよく精査して特定することが大切である。

例えば、武道の授業では礼法や安全への態度を重視するなど、学習指導要領に示された「技能」「態度」「知識、思考・判断」の学習内容から、他の種目との関連やバランスを考えて取捨選択し、各学校の実態に合った学習内容を特定する。

特に武道を初めて習う第1学年では、学習指導要領上は第1・2学年に示されている学習内容の中から何を特定して指導するかが重要となる。例えば、技能の学習内容は「技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができる」と示されている。これを達成するために第1・2学年で例示されている技の中から、抑え技のみを扱うか、投げ技を扱う場合でも技を1つか2つに限定するなどして、技数の習得よりも安全面や柔道の楽しさに触れることを重視する視点で学習内容を特定することが大切である。

学習指導要領が示す学習内容 「技能」

	中学校1・2年	中学校3年・高校1年	高校2・3年
技 能	・ 技ができる楽しさや喜びを味わう ・ 基本動作や基本となる技ができる	・ 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わう ・ 得意技ができる	・ 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わう ・ 得意技を用いた攻防が展開できる

学習指導要領が示す学習内容 「態度」

	中学校1・2年	中学校3年・高校1年	高校2・3年
態 度	・ 武道に積極的に取り組む ・ 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする ・ 分担した役割を果たそうとする ・ 仲間の学習を援助しようとする ・ 健康・安全に気を配る	・ 武道に自主的に取り組む ・ 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする ・ 自己の責任を果たそうとする ・ 互いに助け合い、教え合おうとする ・ 健康・安全を確保する	・ 武道に主体的に取り組む ・ 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする ・ 役割を積極的に引き受け、自己の責任を果たそうとする ・ 互いに助け合い、教え合おうとすること及び合意形成に貢献しようとする ・ 健康・安全を確保する

学習指導要領が示す学習内容 「知識」

	中学校1・2年	中学校3年・高校1年	高校2・3年
知 識	・ 武道の特性や成り立ち ・ 伝統的な考え方 ・ 技の名称や行い方 ・ 関連して高まる体力などの理解 ・ ごく簡単な試合の仕方	・ 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 ・ 運動観察の方法の理解 ・ 簡単な試合の仕方	・ 伝統的な考え方 ・ 技の名称や見取り稽古 ・ 体力の高め方 ・ 課題解決の方法 ・ 試合の仕方

学習指導要領が示す学習内容 「思考・判断」

	中学校1・2年	中学校3年・高校1年	高校2・3年
思考・判断	・課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる	・自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できる	・自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できる

2 評価の実際

評価の仕組みや重要性は理解しても、実際には評価の機会が増えることで授業が評価に追われ、評価のための評価に陥りかねない。現場では評価活動の工夫・改善が大きな課題となっている。ここでは現場主義の視点から現実的で効率的な評価の工夫について述べる。

(1) 単元計画と評価計画をセットで作成する。

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
単元計画	オリエンテーション 学習計画を確認する	基本動作と 受け身を習得する	基本動作と 相手の動きに応じた 基本動作と受け身を 習得する	固め技の抑え方と 応じ方取得する	攻め技の抑え方と 相手の動きに応じた 基本動作と受け身を 習得する	学習した抑え技を 使用して相手との 攻防を楽しむ	学習した抑え技を 使用して相手との 攻防を楽しむ	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	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	まとめ
評価計画				●	○	○				
関				○	○	○				
思		○	○	○	○	○				
技										
知	●	○	○	○	○	○	○	○	○	○

① 単元計画をもとに何時間目にどの観点の何を評価するかを予め決める。

- ・評価方法は「観察」（○）と「学習ノートの記録」（●）で行う。
- ・評価項目は1時間に1つ以内に絞る。

② 観点別の評価方法と評価時期の参考例

評価観点	評価時期	評価方法
関心・意欲・態度	指導日の後	観察（発言）・学習ノート
思考・判断	指導した日	観察（発言）・学習ノート
技能	指導日の後	観察・学習ノート
知識・理解	指導した日	観察（発言）・学習ノート

(2) 観察を工夫する。

- ① 「関心・意欲・態度」と「技能」は指導日より後に継続的な観察を行う。その際、全体状況と個人状況の2観点で観察する。全体状況を見て評価基準Cが多い場合はその場で全体指導を行う。少ない場合は可能な範囲でCの生徒の個別指導を行う。継続的な観察ではCのみを把握する。
- ② 「関心・意欲・態度」は単元中盤、「技能」は単元終盤に総括的な評価日を設定する。
その際、AとCの生徒を把握する。それ以外はBとなる。
- ③ 安全面の観察は常時行い、危険な場面があればその都度指導を徹底する。

(3) 学習ノートを工夫する。

- ① 学習ノートは毎時間授業終了後に記入させる。
- ② 4観点を読み取れる仕組みを取り入れて評価を総括する時の補足資料とする。
- ③ 自己評価と相互評価を記録させることで教師の評価を補う資料とする。

【具体例】

「関心・意欲・態度」（取組、公正、協力、責任、参画、健康、安全）

各要素をA B Cで自己評価する。グループ内でAの人を選ぶ。

「思考・判断」（課題の設定、課題解決の練習の選択、練習方法（場）の工夫）

指導した日に工夫したことや考えたことを記録させる。観察から得た生徒の行動や発言等を補完する資料とする。

「技能」（技能習得、技能向上）

習得した技をA B Cで自己評価する。グループ内でAの人を選ぶ。

「知識・理解」（運動の特性やねらい、技の名称やルール）

指導した日に学んだ知識や理解した内容を記録させる。観察から得た生徒の行動や発言等を補完する資料とする。

(4) 評価の総括を工夫する。

- ① 項目ごとに評価を総括する。
 - ・評価は基本的に評価基準のAとCを記録する。記録のないものがBとなる。単元が終了して観点別に評価を総括する時に学習ノートを点検する。学校や保健体育科で定められている方法に従って総括を行う。その際、学習ノートの記載事項や生徒の自己評価、相互評価を参考にする。
 - ・「関心・意欲・態度」と「技能」は指導日以降の継続的な観察でCの生徒を把握し、総括的な評価日にAとCの生徒を記録する。その際、学習ノートの自己評価や相互評価を参考にすることで評価の信頼性を高める。
 - ・「思考・判断」は指導日に観察を行い、AとCを記録する。その際、学習ノートの記載事項を参考にすることで評価の信頼性を高める。
 - ・「知識・理解」は、指導日の学習ノートの記載事項を参考にAとCの評価を行う。
 - ・同じ項目の複数の評価を総括する場合は、単純に平均値を取るのではなく、単元の後半の評価

に重点を置いたり、同じ項目の要素の中でもより重点を置いている評価を生かすなど、予め総括の仕方に共通理解を図っておくことが大切である。

評価の総括例

生徒 A

関						C					C
思				C							C
技									A		A
知											B

総括

ノート点検

毎時間の学習ノートの記入（自己評価・相互評価）

② 観点別評価から評定への総括を工夫する。

- ・学校ごとに定められた方法や手順によって、学期末や年度末に各単元の観点別評価を総括し、その観点別評価をもとに評定を出すことになる。その際、A B C評価をそのまま用いて総括を行う場合と、A B Cを点数に置き換え、得点化して総括を行う場合がある。いずれにしても、効率的で妥当性のある総括の仕方を学校や各教科が工夫改善する必要がある。
- ・単元（種目）や評価項目に重点を置く場合は、学校の特色や生徒の実態を踏まえ、学校全体の共通理解を図ることが必要である。特定の種目や技能のみに偏らないように、学習内容や評価項目のバランスを保つことが大切である。

○観点別評価と評定の総括例（A B C評価をそのまま用いて総括する方法）

【3つの単元を実施した場合の例】

	関・意・態	思・判	技	知・理	観点別評価				評定
単元A	A	A	A	A	AAAA				5
単元B	A	A	C	B	AAAC	AABB	AAAB		4
単元C	B	A	A	B	AABC	ABBB	AACC	ABBC	3
期末評定	A	A	B	B	ABCC	BBBC	BBBB		2
	4				ACCC	BBCC	BCCC		1
					CCCC				

【4つの単元を実施した場合】

	関・意・態	思・判	技	知・理
単元A	A	A	A	A
単元B	A	A	C	C
単元B	B	B	B	A
単元C	B	A	A	A
期末評定	A	A	B	B
	4			

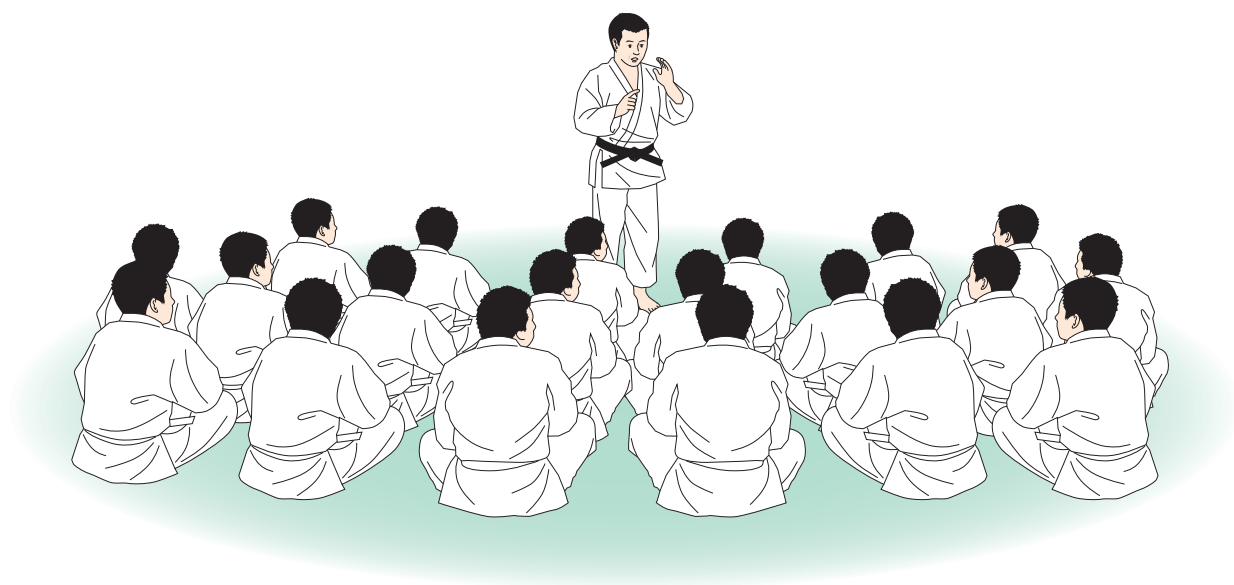
この表の「関・意・態」と「知・理」のような場合は、観点別評価を算出した元のデータを見て、最終的に観点別評価を割り出す。

○達成度の数値設定の例（A B C評価を積算して満点に対する達成度で総括する方法）

観点別評価				評 定	
充分満足できる	A	5	特にすぐれているもの	90%	
		4	満足できるもの	80%	
おおむね満足できる	B	3	おおむね満足できるもの	50%	
努力を要する	C	2	努力を要するもの	20%	
		1	一層の努力を要するもの		

(5) 今後の評価の方向性

新学習指導要領の目玉はアクティブ・ラーニングである。生徒同士、生徒と教員の能動的、協働的な学習活動の推進が求められる。アクティブ・ラーニングは評価活動にも大きな可能性を秘めている。これまで観点別評価を行う場合「関心・意欲・態度」や「思考・判断」は「見た目」ではわかりづらい心の内面をどう読み取るかが大きな課題であった。グループ、トリオ、ペアなどの学習形態を多く取り入れることで、教員主導の授業では見えない「生徒の協働の姿」が見えるようになる。こうした姿から運動への取り組みや協力といった「関心・意欲・態度」の要素や課題の設定、練習方法の工夫など「思考・判断」の要素を読み取ることが期待される。いずれにしても、今後アクティブ・ラーニングの推進と効果的な評価活動が両輪となった授業づくりが求められる。



6 章

柔道のすすめ

柔道は、明治 15（1882）年に東京下谷の永昌寺で嘉納治五郎師範が道場を構え、日本古来の柔術のよさに改良を加え、体系化したものです。格闘技としての技能の鍛錬だけでなく、日本古来の伝統文化を尊重する高い精神性の価値を見出す道を講ずるものとして、正式名称を「日本傳講道館柔道」と言います。

柔道の本義は「体育」「勝負」「修心」として、個人の精力を活用して社会貢献に尽くすことであり、「精力善用」「自他共栄」という言葉に表現されています。このため、青少年の健全育成、体力向上に大きく貢献してきた歴史があります。創始されて 130 余年、オリンピックの正式種目にも採用され、世界中に広まる運動競技に発展しました。

柔道は、柔道衣を着て、直接組み合って相手を制し、「一本」を取るために競い合う運動です。「投げ技」「固め技」（「抑え技」、「絞め技」、「関節技」）当身技がありますが、中学校の授業では、「投げ技」と「抑え技」を取り扱っています。

「柔能く剛を制す」の言葉は柔道の技の成り立ちを表しています。力に力で対抗するのではなく、体さばきと崩しによって相手の力を減じることで、非力の者が力の強い者を倒すことができます。自分の持てる力を、最善の手立てを用いて発揮することが「精力善用」に通じる柔道の特性です。

また、精神面の特性も重要です。柔道は一人ではできません。相手がいるからできる運動です。相手を尊重して礼を尽くすことが出発点であり、礼に始まり、礼に終わります。礼の心を実践し、互いに組み合う相手だけでなく、互いに支え合い、高め合える社会を作っていく「自他共栄」の心の育成を図れることが、柔道を学ぶ最大の意義です。

日本武道協議会設立 40 周年記念 「中学校武道必修化指導書」 柔道編

【執筆者】

尾形敬史 （公財）全日本柔道連盟 中央柔道指導者資格審査委員会委員長

高橋 進 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会副委員長

田中裕之 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会委員

高橋健司 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会委員

磯村元信 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会中学校武道必修化対策WG

與儀幸朝 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会中学校武道必修化対策WG

中嶋 隆 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会中学校武道必修化対策WG

梶谷宗範 （公財）全日本柔道連盟 指導者養成委員会中学校武道必修化対策WG

【参考文献】

文部科学省『中学校学習指導要領 総則編』平成 20 年 9 月 25 日

文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』平成 20 年 9 月 25 日

（公財）全日本柔道連盟『「柔道」授業づくり教本 中学校武道必修化のために』
第 6 版 平成 26 年

【資料協力】

株式会社ミツボシ

メモ

[illegible]

武 道 憲 章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髄から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目 的)

第 一 条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

(稽 古)

第 二 条 稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心技体を一体として修練する。

(試 合)

第 三 条 試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道 場)

第 四 条 道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指 導)

第 五 条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

(普 及)

第 六 条 普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

こども武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、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。

これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはならないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。

(目 的)

第一条 武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

(稽 古)

第二条 稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切に、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげみます。

(試 合)

第三条 試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

(道 場)

第四条 道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。

(仲 間)

第五条 道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくります。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

編集後記

刊行総括責任者 三藤 芳生

「安全で、楽しく、効果の上がる指導書・DVD を作ろう」

日本武道館に事務局を置く日本武道協議会は、平成 29 年 4 月に設立 40 周年を迎え、記念事業として中学校武道必修化に向けた指導書・DVD を刊行することとなりました。

これを受けて、日本武道館事務局内に幹部を中心とする 13 名のプロジェクトチームを立ち上げ、同時に日本武道協議会加盟 9 団体から実行委員の先生がたをご推薦いただきました。その後、実行委員会として、次の基本方針を決めました。

- 1、武道の歴史・特性と実施可能 9 種目の周知徹底を図る。
- 2、中学校武道必修化の充実に資する。
- 3、武道人口の拡大に役立てる。

以上の基本方針に沿って、最終的に

- 1、指導書は 10 分冊、各平均 60 頁。イラストを多用し、見やすく、わかりやすい内容とする。計 5 万 7 千部刊行。
 - 2、DVD は 3 巻分巻、各巻 120 分。指導書と関連させ、見やすく、わかりやすい内容とする。3 巻セット 3 万 7 千巻作成。
- することを決めました。

本書は各道とも、1. 概論、2. 指導目標・指導内容、3. 指導の実際、4. 安全管理・安全指導、5. 学習計画、6. 各道のすすめ、の流れで構成されており、原稿は実行委員を通して各連盟・団体にお願いしました。

「質実剛健」一武道は 1,000 年以上の歴史を有する、武士道の伝統に由来する、わが国の伝統文化で、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う人間形成の道です。

現在、日本に約 250 万人、海外に 5,000 万人を超す武道愛好者がいると言われており、本書と DVD が中学校現場において活用され、全国男女中学生の身心の成長に役立つことを願って止みません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました筑波大学藤堂良明名誉教授、各道実行委員の先生がた、事務局の仲間たち、題字の新井光風先生、イラストの國分薫氏、レイアウトの藤林明氏、印刷製本の（株）三友社、映像監督の北原直哉氏と DVD 作成の（株）クエストの皆様に厚く御礼を申し上げ、本書が中学校武道必修化の充実に役立つことを切に願い、後記といたします。

（公益財団法人日本武道館理事・事務局長 日本武道協議会常任理事）

平成 29 年 4 月

日本武道協議会設立 40 周年記念
「中学校武道必修化指導書（10 分冊・DVD 3 巻付）」
刊行委員会

総括責任者（公財）日本武道館理事・事務局長
日本武道協議会常任理事 三藤 芳生

副責任者（兼事務取扱責任者） 事務次長 吉川 英夫
同上 前事務次長 内田 康介
同上 振興部長 吉野 喜信

日本武道館 実行委員		連盟・団体推薦実行委員 筑波大学名誉教授	藤堂 良明
総務部長	永嶋 信哉	（公財）全日本柔道連盟	田中 裕之
教育文化部長	三好 秀明	（一財）全日本剣道連盟	軽米 満世
普及課長	片岡 正徳	（公財）全日本弓道連盟	桑田 秀子
実務委員		（公財）日本相撲連盟	桑森 真介
総務課副主事	行成 仁志	（公財）全日本空手道連盟	日下 修次
振興課	末吉 潤	（公財）合気会	金澤 威
同上	石井 政利	（一財）少林寺拳法連盟	中島 正樹
普及課	長瀬まり子	（公財）全日本なぎなた連盟	今浦 千信
同上	長末 諭	（公社）全日本銃剣道連盟	衛藤 敬輔
出版広報課	長澤 克成		
同上	横内 裕史		

映像監督	北原 直哉	指導書印刷担当 （株式会社 三友社）	西野 浩史
DVD 撮影・編集担当 （株式会社 クエスト）	木暮 優治 山口 一也 後閑 信弥		安達 直人 玉川 美里 稲村 大介 小林 英三

表紙題字 新井光風（日展理事）
本文デザイン 藤林 明
イラスト 國分 薫（デザイン春秋会）

日本武道協議会設立 40 周年記念
「中学校武道必修化指導書（10 分冊・DVD 3 巻付）」

平成 29 年 5 月 1 日 初版第 1 刷 印刷

平成 29 年 5 月 18 日 初版第 1 刷 発行

発行人 白 井 日出 男

編集人 三 藤 芳 生

発行所 日 本 武 道 協 議 会

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3日本武道館内

TEL 03-3216-5100 / FAX 03-3216-5117

印刷・製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

< 非売品 >

※図書館等での利用の際、付録 DVD の閲覧・貸出を許可します。

