

公益財団法人 全日本柔道連盟

教育普及・MIND 委員会(指導者養成部会)

平成30年度 スポーツ庁委託事業「武道等指導充実・資質向上支援事業(テーマ:支援体制の強化)」



平成 20 年度の中学校学習指導要領の改訂により、平成 24 年度より中学校の武道 授業が必修となりました。そして平成 29 年7月に新たな学習指導要領の解説が示さ れました。新学習指導要領は平成 33 年度から全面実施されることになっています。 武道授業に大きな変更点はありませんが、現在、全国の中学校で行われている武道 授業の実態から様々な課題が浮かび上がっています。

「安全」と「楽しさ」を両立させる柔道の授業づくり

大きな課題のひとつが安全な学習指導です。中学校の柔道の授業において大きな事故の報告はありませんが、打撲や骨折等の事故は発生しています。中学校1年生の女子の授業において、体重を考慮しない勝ち抜きの試合が行われ鎖骨を骨折する事故が発生するなど、学習指導要領の内容や主旨を逸脱した不適切な学習指導が行われている実態もあります。

また反面で、安全面を優先するあまり、受け身と礼法だけの柔道の特性や楽しさに触れることのない授業を行うことで、生徒の関心・意欲が高まらず、授業に積極的に取り組もうとする愛好的態度が他の体育の授業に比べて低いという全国調査の結果も報告されています。

いずれにしても「安全」と「楽しさ」は柔道の授業に限らず、体育授業で欠くことのできない両輪です。本書では、「安全」と「楽しさ」に特化して、柔道を専門としない教員でも安全に楽しく柔道の授業を展開できるような指導計画や指導内容を新学習指導要領に準拠し、スポーツ庁委託事業「武道等指導充実・資質向上支援事業等」の成果を踏まえ示しています。

柔道の授業における用語の統一、指導計画の考え方等の規準の例示

中学校の武道必修化を受け、文科省では平成25年3月に『学校体育実技指導資料集 第2集 柔道指導の手引(三訂版)』を作成しています。また、全柔連でも『柔道 授業づくり教本』(平成22年6月)、『柔道授業協力者養成のための指導教本』(平成25年2月)など教科柔道に特化した手引書を作成しています。また、スポーツ庁は「武道等指導充実・資質向上支援事業」として、中学校における検証授業や授業協力者の活用など、委託事業としての検証成果の蓄積も行っています。

中学校の現場では、こうした手引書を基準に生徒や地域の特性に応じた柔道の授業づくりが行われてきました。しかし、手引書によって用語や指導計画、指導内容の例示や考え方に違いがあるなど、特に柔道を専門としない教員に混乱を招くこともありました。

新たな学習指導要領が示された機会に、学習指導要領やスポーツ庁委託事業の検証成果及び全柔連の中学校武道必修化プロジェクトの研究成果を踏まえ、柔道の授業における用語の統一、指導計画の考え方等の規準を示すこととしました。

INDEX

\	道の授業づくり	' '
1	武道の授業で何を学ぶのか	P1
2	柔道の授業の現状と課題	P2
I)楽	しい柔道の授業づくり	Р3
1	柔道の楽しさとは	Р3
2	柔道の楽しさに触れる工夫	Р3
安定	全な柔道の授業づくり	P 9
1	授業を始める前の安全点検	Р9
2	授業中の安全点検	P11
3	安全で効果的な技能指導	P12
iv)授	業づくりの実際	P18
1	安全で楽しい授業づくりの骨子	P18
2	単元指導計画例	P19
3	第1学年の時間案例	P22
v v ¥	料編	P40
1	講話資料	P40
2	技能資料	P47
(1)礼法	P47
(2)基本動作 ······	P48
(3)受け身 ······	P51
(D単独の受け身 ·····	P51
	②2人組の受け身	P53
(4)投げ技 ······	P56
(- D支え技系 膝車	P56
	- ②まわし技系 体落とし	P57
	- ③まわし技系 大腰	P58
	- ①刈り技系 大外刈り	P59
)抑え技 ····································	P60
	Dけさ固め	P60

〈I〉柔道の授業づくり

1 武道の授業で何を学ぶのか

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、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことの できる運動です。

また、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します。

武道は、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しましょう。

○第1学年及び第2学年では

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しましょう。

○第3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 稽古の什方、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しましょう。

○柔道の授業では

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け身を確実に身に 付けることが大切です。その際、基本動作、受け身、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ましょう。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ましょう。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ましょう。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 うにしましょう。



育成すべき3つの資質・能力

2 柔道の授業の現状と課題

(1) 柔道の授業の現状

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でした。また、柔道の授業が好きと回答した生徒の割合は6割にとどまりました。

(2) 柔道の授業の課題

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りました。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わかりました。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以下の3つのキーワードに集約することができます。

楽しさ

創意工夫

得意技

愛好的態度の育成

課題解決力の育成

技能の定着と向上

(3) 柔道の授業の改善策

以上の結果から、柔道の授業では、安全を確保しつついか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ます。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つけることや攻防の場面を繰り返し体験することが不可欠なことがわかりました。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り、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す。安全に配慮し過ぎるあまり、礼法や受け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ません。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す。



【Ⅱ】楽しい柔道の授業づくり

柔道の楽しさとは

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します。生徒が最も楽しさを感じているの が攻防の場面です。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ます。 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ます。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す。

攻防(全力ゲーム)

技の創意工夫

柔道のエピソード

楽しい授業づくりの三要素

2 柔道の楽しさに触れる工夫

(1) 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 足しがちになります。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り ます。例えば、柔道の動きを実際に組み合ってダンスのように体験してみます。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します。2人 1組で安全に緩急やリズムをつけて楽しく自由に動くことをねらいとします。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ま す。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しましょう。

○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ます。その際、ペアやトリオのグループをつ くることで、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す。 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す。

<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











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



座礼

○姿勢のミラーゲーム 2人組で相手と同じ姿勢を瞬時につくる







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。

2人組でお互いに相手を崩し合う ○崩しのゲーム







<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。

○抑え技の攻防

抑え技の攻防は、安全面の留意事項を守らせることで初歩の段階から導入することが可能です。身に付けた技を使って攻防する楽しさや十分な運動量を確保することができます。

<初歩の段階(1年生)>

安全面の留意事項









脊柱を反らせる、関節の可動域を超える、首を抱えるなどの行為を禁止します。

「マイッタの合図」 手で相手または畳を2回以上た たく。



苦しい時は「参った」をするように教えます。

○投げ技の攻防

投げ技の攻防は、初歩の段階では、投げたり倒したりしない柔道ダンスや基本動作を使ったゲーム的な攻防が効果的です。その中で、右組みで組み合うこと、すり足の歩み足や継ぎ足で移動すること、相手を崩すこと(崩し)や自分の体勢を変えること(体さばき)などを体験させます。進んだ段階では、動きを約束して(約束練習)、崩し、体さばき、受け身を関連付け、投げたり、投げられたりの攻防を体験させます。約束した動きの中で受け身が習熟したさらに進んだ段階では、組み合う者同士の体重や体格を配慮しながら徐々に約束の動きを少なくし、自由に動き、自由に技をかけ合う自由練習へと発展させます。自由練習にも対応できる受け身が習熟した段階では、体重別などの安全に配慮した試合ルールを定めて簡易な試合へと発展させましょう。

<初歩の段階(1年生)>



右組みで組む







すり足で継ぎ足、歩み足を使って移動する 崩すが投げない

<進んだ段階(2年生)>







約束した動きの中で技をかける

<さらに進んだ段階(3年生)>









自由に動いて技をかけて投げる

(2) 技の創意工夫

柔道は創意工夫の宝庫です。例えば、自分の得意技をつくることもそのひとつです。 習った技をすべてできるようにするのではなく、自分のかけやすい技を見つけそれ を得意技に高めて攻防で使えるように工夫することが大切です。その為には、教師 主導の一斉授業で教え込むだけでなく、生徒が仲間と協力しながら各自の課題を解 決する課題解決型の授業を積極的に取り入れましょう。









教師のおおまかな技の説明

仲間と技の工夫・研究

技の発表会 (教師の助言)

自由練習や試合で試し、 さらに、工夫・研究

教師の指導と支援の仕方

- ・安全面を中心におおまかな技の説明をする。教え過ぎない。
- ・工夫のヒントを示し、生徒のつまずきを支援する。
- ・生徒に技を発表させてポイントを補足する。



生徒がお互いにアドバ イスしながら、自分の 得意技を身に付けてい く過程を重視する

○技の創意工夫のヒント

- <初歩の段階(1年生)>
- ・抑え込みの条件を満たす抑え方を考える ・うつ伏せの相手の返し方を考える

・うつ伏せの相手の返し方を考







・自分のかけやすい技を発見する。

習った抑え技や投げ技の中から自分のかけやすい技を選んでそれを習熟させる。

<進んだ段階(2年生)>

・自分のかけやすい技を得意技に高める。

習った技をすべて復習するのではなく自分のかけやすい技を選んで得意技に高める。

<さらに進んだ段階(3年生)>

・連絡技の組み合わせを考える。

自分の得意技を生かして技と技の連絡を考える。

(3) 柔道エピソードの工夫

武道や柔道の歴史や伝統的な考え方にまつわるエピソードを、オリエンテーションや授業の導入として活用すると生徒の興味・関心を高めることができます。講話だけでなく、グループごとにテーマを設けて学び合う際の参考資料としても利用できます。詳細はV資料編の講話資料を参照してください。

<初歩の段階(1年生)>

○「道場では履物(はきもの)を揃える」

道場は、武道の練習や禅(ぜん)の修行を行う場所のことです。体や心、技を鍛えることは、天災などの有事に備えるためでもあります。地震が起こった時などにすぐに外に出られるよう爪先を外に向けて靴を揃えましょう。



○「礼の種類」

昔は屋外での礼はそんきょ礼が一般的でした。戦国時代までは袴を履いて板の間で生活していたため胡座礼(こざれい・あぐらで礼をすること)が正しい礼でした。江戸時代に畳が普及してから現在の正座礼となりました。



〇「立ち方、座り方」

現在の柔道は「左座右起」が基本となっています。柔道のルーツである天神真楊流は「右座 左起」、起倒流は「左座右起」、講道館は「右座 左起」でした。講道館の形式は武士の礼法(小







笠原流)と同じでしたが、昭和16年に文部省から公にされた「礼法要項」を受け、講道館の礼法が従来の「右座左起」から「左座右起」へ改正されました。「左座右起」の根拠として一説によれば、刀を腰からはずして座る場合、自然な動作としては、左足から座る動作になります。また、立ち上がる時は、右足から立ち上がるのが自然な動きになります。しかし、刀を抜かないという意志がある場合は刀を右手に持って「右座左起」となります。武士の礼法(小笠原流)はこの考え方に基づいたものでした。立ち方、座り方の途中でつま先を立てた姿勢を入れるのは攻防のための構えであることと柔術はつま先を立てた礼が多かったためのようです。

<進んだ段階(2年生)>

〇「三様の稽古法」

武道の稽古法は「引き立て稽古(下位の修行者に対して行う)」「互角稽古」「捨て稽古(上位者に対して行う)」の三種類があります。下位者に対しては安全に留意しながら引き立て、上位者には、投げられることを恐れず技を仕掛けていくという意味があります。

○「自由練習(乱取り)」

柔術の時代は武器を使うなどして真剣勝負に近い形の稽古が中心でした。形が途中で失敗することを「形乱れ」「型破り」「型崩れ」などといいます。形が失敗しそうになってもそのまま修正して継続する練習を「形乱れを取る稽古」といいます。これが乱取りの語源です。形の練習は「守」「破」「離」の世界でもあります。また、嘉納師範は本物の強さを目指す方法として、掛ける技や順序を指定しない「乱取り」稽古も行うよう推奨しました。

○「抑え込みの時間」

抑え込みの一本は近年まで30秒でした。現在の国際柔道連盟審判規定(国際規定)では、抑え込みの一本は20秒です。これは動きの少ない試合をなるべく短くするという観客やテレビ視聴者に対する配慮です。



武道からスポーツ競技への変化が見られます。ブルー柔道衣、カラーの畳、一 人審判なども見るスポーツとしての配慮です。

〇「技の名称」

柔道の技の名称は嘉納師範が考案しました。その名称は覚えやすいように「膝車」や「支え釣り込み足」「背負い投げ」などで、使う部位や技の形を車に例えるなどして命名しました。

「けさ固め」「横四方固め」「上四方固め」もお坊さんの 袈裟のように抑える、四方は4点を抑えるなどの意味です。技に名称をつけたことは単なる暴力ではなく相手を 制する術であることも意味しています。





〇「安全指導の基本原則」

低から高(低い位置から倒れる技から始める)、遅から速(ゆっくりとした動きから早い動きへ)、弱から強(衝撃の少ない技から大きい技へ)、易から難(動作や受け身が簡単な技から難しい技へ)、単独から相対、その場から移動、基本から応用の順を経て指導します。学校体育の柔道授業もこの原則を守っています。

技の練習で使われる低から高への段階的な姿勢



膝つき



そんきょ



中胚



立位



安全な柔道の授業づくり

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しましょう。
- ○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す。
- ・ 量が破れていたり、穴があいていないこと。破れた箇所等に足の指をとられ、 けがにつながる可能性があります。
- ・ 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 性があります。
- ・釘やささくれなどの危険物がないことを確認しましょう。
- ・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、安全な枠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 必要です。

(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、ティ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ります。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す。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ます。
- ○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ります。外部指導者は、柔道の専門的な知識や技能をもっていても、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す。
- ○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す。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す。

(3) 指導計画や指導方法の工夫

- ①3年間を見通した段階的な指導計画の工夫
- ○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す。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す。特に、受け身は基本動作や投げ技と関連付け 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す。

②安全に配慮した段階的な学習の進め方

○まず、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育む

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す。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ましょう。

○次に、基本動作や技と関連付けて受け身を十分に習熟させる

その上で、安全に配慮しながら受け身を重点的に練習することになります。受け身につ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、相手の投げ技と結びつけてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切です。また、技をかける「取」は、投げる相手「受」に安全に受け身をとらせるという心掛けを持つことが大切です。

○初歩の段階では、投げ技の自由練習や試合は行わない

第1学年及び第2学年においては、投げ技ではかかり練習や約束練習に重点を置き、固め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しましょう。

〇進んだ段階では、受け身や技の習熟度を踏まえ個人差に配慮して自由練習を行う さらに生徒の学習状況、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、投げ技の自由練習 や簡単な試合まで計画することも考えられます。

③生徒の個人差を踏まえた段階的な指導

○取り扱う技を精選、厳選する

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ものではありません。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す。また、指導した技をすべ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す。

○多くの生徒が「初心者」であることを踏まえた段階的な指導を徹底する

中学校で初めて柔道を学ぶ生徒が多いことが想定されます。初心者には受け身が安全にとりやすい技から指導することが重要です。初めは膝車のように受け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け身を必要とする技、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す。

さらに、初心者の指導においては、受け身はもとより、投げ技のかかり練習や 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はじ めるのではなく、技をかけられ 受け身をとる「受」がそんきょや片膝、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、受け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ましょう。

○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す。 必ず、同程度の生徒同士を組ませるよう配慮しましょう。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す。

2 授業中の安全点検

○安全のための具体的な留意点

- ・**受け身は、**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ましょう。
- ・受け身は、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しましょう。
- ・投げ技は、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ま しょう。
- ・投げた後、取は必ず受の引き手を保持して、安全に受け身が取れるようにしま しょう。
- ・**投げ技では、**ケガの発生しやすい状態を予め示し、それを禁止すると共に、危険な状態になりそうな時は、即座に動きを止めることを徹底しましょう。
- ・投げ技、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ましょう。
- ・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ましょう。
- ・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しましょう。

○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

3 安全で効果的な技能指導

(1)受け身と技を関連付けた段階的な指導

安全な投げ技を身に付けるためには、まずは投げる動作に対応した受け身をしっかりと身に付けること大切です。実際に投げられた場合、受が前に倒れながら受け身をとる場合(写真①)と後ろへ倒れながら受け身をとる場合(写真②)の二つに大別されます。取が正しく技をかけ、受をしっかりと保持し、受が自ら受け身を取るようにすることで、頭を打つことなく安全に投げることができます。指導にあたっては、初歩の段階から、2人1組で投げる、投げられるなど取と受の関係性を学びながら受け身と技を一体として身に付けていく練習過程が重要です。そのためには、以下に示すような基本動作や投げ技と関連付けた受け身の段階的な練習が大切です。



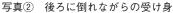








写真① 前に倒れながらの受け身













練習段階がない





単独の受け身

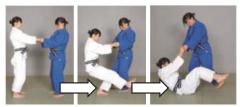
実際に投げられた時の受け身

これまでの一般的な受け身の練習は、まず単独で練習を行い、その習熟の程度を見て、投げ技の練習へと発展していきます。しかし、これでは実際に組み合った状態で投げられた時の受け身の感覚を養う練習段階がありません。そこで初歩の段階から受け身の単独練習と並行して、相手と組み合い、まず相手を補助しながら倒れる練習(①)を行います。次に、崩しや体さばきを使って倒れながら受け身の感覚を養い(②③)、徐々に投げ技に対応できる受け身へと発展させていきます。このような2人組のスモール・ステップの練習段階を踏むことで、投げることと、投げられることの感覚を取と受が一体となって身に付けるようにします。さらに、受け身のとり方が同じ技を配列して、受け身と技を同時に習熟させていく系統性のある練習(④)が効果的です。

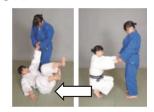
①2人組で後ろに倒れる練習



低い姿勢から高い姿勢へ



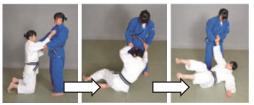
②倒れながら受け身をとる練習



③崩し・体さばきと関連付けた受け身の練習



___ 横に崩して、受け身をとる練習

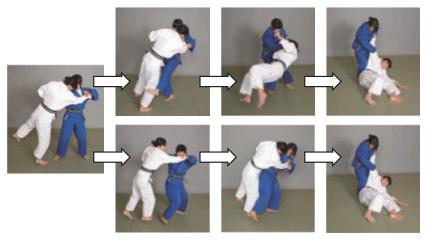


前に崩して、受け身をとる練習



体さばきで前に崩して、受け身をとる練習

④受け身のとり方が同じ技を配列した系統性のある練習(例 膝車⇒体落とし)



(2) 初歩の段階の投げ技の安全指導の留意点

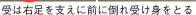
○受は低い姿勢から徐々に高い姿勢で受け身を取れるようにします。



○立った姿勢では受は片足を支えに、ゆっくりと倒れながら受け身をとります。

初歩の段階では、必ず左右どちらか一方の足を畳につけ、それを支えとしてゆっくり倒れて受け身をとることが大切です。









ーーーーー 受は左足を支えに後ろに倒れ受け身をとる

体落とし

○受は、片足を支えに、ゴロンと横に転がるように倒れて受け身をとります。

初歩の段階の体落としや大腰は、受が宙を舞うような倒れ方にならないように、 右足を支えに、ゴロンと転がるように受け身をとることが大切です。









○取は、受の引手をしっかりと保持し、頭を打たないように受け身をとらせます。







○特に、大外刈りはスモールステップの段階的な指導が必要です。

ステップ①

ステップ②

ステップ③

ステップ④









①受はそんきょ、中腰から

②取は刈り足を畳に付けて ③取は刈り足を浮かして











受は腰をついてから受け身をとる

受は左足を支えにして受け身をとる







受の両足が浮いて宙を舞うような投げ方は禁止

(3) 技の系統性を生かした段階的な指導

学習指導要領解説では、柔道の技の分類を一般的な「手技」「腰技」「足技」ではなく、崩し、体さばき、受け身のとり方などが同系統の技をまとめた「支え技系」「まわし技系」「刈り技系」などの分類を用いています。これは投げる動作(崩しや体さばき)と投げられる動作(受け身のとり方)に着目した分類です。投げる動作と投げられる動作が類似したものを系統立て順序立てて計画的に指導することで安全かつ効果的に技を身に付けることができます。初歩の段階では、受け身の取り方が同系統の技を順番に指導することで安全で効果的な受け身の習熟につながります。進んだ段階では、同系統の既習技を使って、崩し、体さばき、受け身を復習しながら、新しい技の習得へと発展させることができます。

<学習指導要領に示された系統的な技の分類例>

支え技系: 取が前さばき(後ろさばき)で受を前に崩し、 受が右足を支点に横受け身をとる技のまとまりです。膝 車、支え釣り込み足などがあります。





まわし技系: 取が前回り(後ろ回り)さばきで受を前に崩し、受が右足を支点に横受け身、または宙を舞うように前回り受け身をとる技のまとまりです。体落とし、大腰、つり込み腰、背負い投げなどがあります。





| <u>刈り技系</u>|: 取が前さばき(後ろさばき)で受を後ろに崩し、受は左足または右足を支点に後ろ受け身をとる技のまとまりです。大外刈り、小内刈り、大内刈りなどがあります。





○初歩の段階から同系統の技をまとめて指導しましょう。

初歩の段階では、膝車➡体落としのように受の受け身のとりかたが同系統の技を順番に指導します。進んだ段階では、同系統の技のまとまりの中から自分のかけやすい技を発見させるなど、生徒が主体的に技を選択し自分の得意技へと発展できるようにします。

まわし技系の技のまとまり

支え技系の技のまとまり

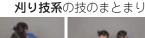




体落とし



大腰





大外刈り



小内刈川

○初歩の段階では、受け身の取り方が同系統の技を順番に指導しましょう。











膝車(支え釣り込み足)





















○進んだ段階では、同系統の技から新たな技へと発展させましょう。

進んだ段階では、崩し、体さばき、受け身が同系統の技をまとめて扱うことで 効果的に復習したり、新しい技を身に付けることができます。

例えば、まわし技系の大腰から取の釣り手の使い方の違いで、釣り込み腰、背 負い投げへと技を発展させることができます。



大腰 釣り手(右手)が帯



釣り込み腰 釣り手(右手)が胸



背負い投げ 釣り手(右手)がわき下

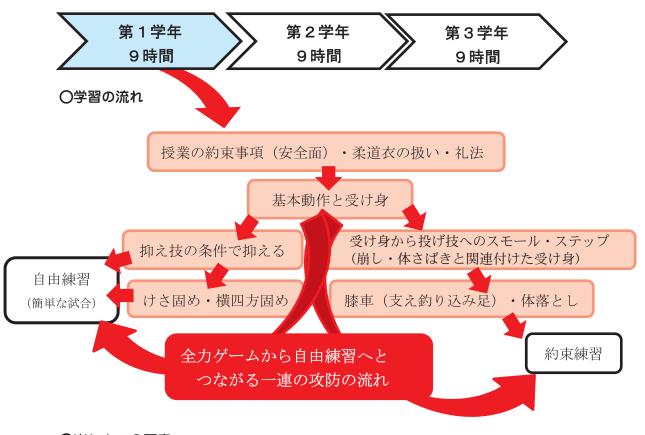


> 授業づくりの実際

1 安全で楽しい授業づくりの骨子

前章の楽しい柔道の授業づくり、安全な柔道の授業づくりの考えに基づき、授業づくりの具体例を示します。安全で楽しい授業づくりの基礎となる初歩の段階の中学校第1学年について、楽しさの3要素を織り込んだ単元指導計画を例示し、それをもとに9時間分の時間案を示しています。参考として、第1学年と第2学年の内容を15時間にまとめた単元指導計画、第2学年と第3学年の単元指導計画もそれぞれ示しています。

○授業時間の枠組み



○楽しさの3要素



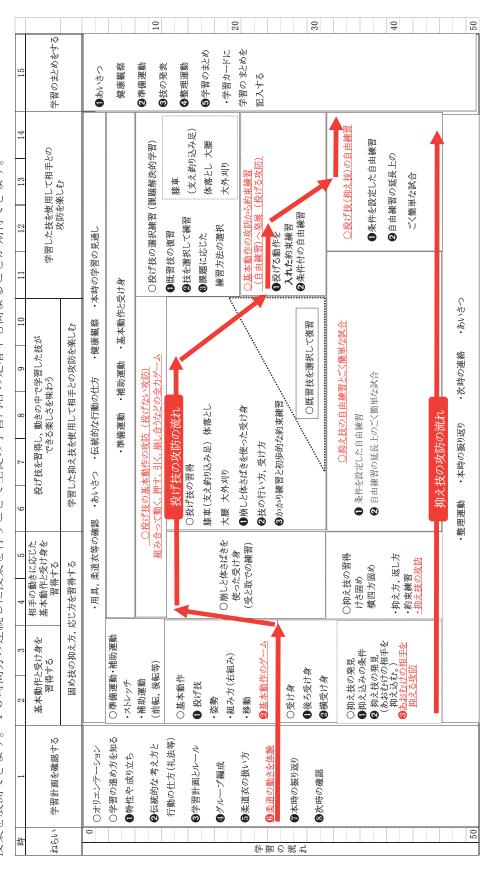
(新学習指導要領に対応) 40 学習のまとめをする ・学習カードに学習の まとめを記入する ●あいさつ・健康観察 ⑤学習のまとめ ※赤線で全力ゲームから自由練習へとつながる攻防の流れを示しています 2 準備運動 ❸枝の発表 ❹整理運動 学習した抑え技を使用して相手との攻防を楽しむ ○投げ技の習得 膝車(支え釣り込み足) 体落とし 投げ技を習得し, 動きの中で学習した技が ②自由練習の延長上のご<簡単な試合</p> ・本時の学習の見通し できる楽しさを味わう ●崩し・体さばきと関連付けた受け身 〇抑え枝の自由練習とごく簡単な試合 ・基本動作と受け身 ❸かかり練習と初歩的な約束練習 組み合って動く,押す,引く,崩し合うなどの全力、 ○投げ技の基本動作の攻防 (投げない攻防) ●条件を設定した自由練習 2数の行い方,受け方 もいなっ ·健康観察 •補助運動 ・ 次時の連絡 ○準備運動 ・伝統的な行動の仕方 柏え枝の攻防の流れ 固め技の抑え方, 返し方を習得する 相手の動きに応じた基本動作と 受け身を習得する ○崩しと体さばきを使った受け身 (受と取での練習) ・本時の振り返り 〇抑え方の習得 けさ固め 横四方固め ■抑え方,返し方 ③抑え枝の攻防 20約束練習 らあいさつ 整理運動 ・用具, 柔道衣等の確認 ◆第1学年単元指導計画(9単位時間)の推奨モデル 基本動作と受け身を習得する ③あおむけの相手を抑える攻防 ○受け身(後ろ受け身・横受け身) **①**後ろ受け身 ・ストレッチ・補助運動 (前転,後転等) ・姿勢と組み方(右組み) ・移動 ❷基本動作を使ったゲー 〇準備運動、補助運動 ●抑え込みの条件 ○抑え込みの条件 ❷抑え技の発見 20横受け身 ○基本動作●投げ技 学習計画を確認する ②伝統的な考え方と 行動の仕方(礼法等) ○学習の進め方を知る ❸学習計画とルール ○オリエンドーション ⑥柔道の動きを体験 ⑤柔道衣の扱い方 ●特性や成り立ち ●本時の振り返り ₫グループ編成 ⊗次時の確認 ねらい 业 学の流

2

単元指導計画例

◆第1・2学年単元指導計画(15単位時間)の推奨モデル

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 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。 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。 授業を展開できます。 1年次、



◆第2学年単元指導計画(9単位時間)の推奨モデル



◆第3学年単元指導計画(9単位時間)の推奨モデル



3 第1学年の時間案例

以下に、第1学年の9時間分の指導案を示します。☆印は楽しさの3要素に基づき楽しさを引き出す工夫を示しています。波線部分は単元指導計画の「攻防の流れ」に沿って攻防(ゲーム)の工夫を示しています。また、学習活動で予想される生徒の動きを示し、安全指導の留意点を具体的に示しています。なお、講話例や技能はV資料編の講話資料及び技能資料の該当ページと DVD チャプターから適宜参照して下さい。

1時間目/9時間

1 11/3 [1	3 L / 3 K / P		
段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点 及び方法
	①挨拶、健康観察	○開始前に柔道場の安全点検を行う。	
 導入		○学習内容を黒板や模造紙に表示する。	
	②本時の学習の見通し	〇うわばきを揃え道場に入るよう指導	
5分		する。	
		☆<講話例 履物の向き>P40	
	③特性や成り立ち	○武道の資料を活用して指導する。	【知識】
	・映像資料を見る(創始と特性)	☆映像資料等を活用する。	特性と成り
	④伝統的な考え方と行動の仕方	○礼法は、相手を尊重し自らを律する	立ち
	礼法 P47(DVD1-2)	心を行動で示すことを理解させる。	[ノート]
	⑤学習計画とルール	☆<講話例 立ち方・座り方>P42	
	・単元の学習の流れ、約束事項、	○投げ技や固め技を習うことや日本の	【知識】
	安全に関する留意点を知る。	伝統文化を学ぶことを理解させる。	伝統的な
	⑥グループの編成	○体格、経験等の観点からグループ編	考え方
		成を行う。(偶数人数が望ましい)	[ノート]
展開			
38分	⑦柔道衣の扱い方(DVD1-1)		
	・柔道衣の着脱、帯の結び方、扱		
	い方等を知る。		
	☆ 着脱ゲーム		
	・2人組で帯の結び方や柔道衣の		
	着方の速さを競い合う。		
	⑧☆柔道の動きを体験	○簡単に組み方を指導し、安全確保の	
	(柔道ダンス)	ために、足をかけたり、倒したりす	
	・組み合って柔道の動きを体験す	ることを禁止して、転倒しない程度	
	る。	のスピードと力加減で行わせる。	
	⑨本時のまとめ	○本時の振り返りと共に単元の目標を	
	・学習ノートに記入する。	記入させる。	
整理	⑩次時の確認	○次時の持物、集合の仕方などを示す。	
7分		○正しい所作で挨拶をして、道場を出	
	⑪挨拶	るように指導する。	
		○柔道衣を丁寧にたたませる。	

本時の目標

- ○柔道の成り立ちや理念、相手と組み合って攻防する特性があること、世界各地に 普及していることなどを理解する。「知識 |
- ○柔道は勝敗を目指すだけでなく、技の習得や礼法を習得することを通して自己を 形成していく考え方があることを理解する。「知識」

本時の評価

学習ノートで「知識」を評価する。○特性と成り立ち ○伝統的な考え方

予想される生徒の動きと安全の留意点

- ○腕時計、ミサンガ、ピアス、ヘアピン等を身に付けていないか確認する。
- ○メガネは組み合って攻防する時には必ず外すことを徹底する。
- ○爪は短く切り、髪が肩より長い場合は1本に結わせ、柔道衣は常に清潔にする。 ※以上は毎時間の留意点として徹底する。
- ○柔道の動きを体験させる時には、ふざけたりせずに転倒や力加減を十分に留意させる。その際、「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

☆ DVD や写真などの視聴覚教材を活用してビジュアルに特性や成り立ちを示す。 ☆講話例などを活用して伝統的な考え方や所作についての興味・関心を引き出す。 ☆着脱ゲームで楽しく競い合いながら正しい着こなしを身に付ける。 ☆実際に自分のイメージする柔道の動きを体験してみる。

指導の要点

○礼法は毎時間繰り返し指導し、正しい所作が身に付くまで徹底する



履物を揃える







授業の開始・終了、練習や試合など様々な場面で礼法を徹底する



座礼.



F







「左座右起」の立ち方、座り方

立礼.

2時間目/9時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点 及び方法
	①挨拶、健康観察	○正しい柔道衣の着用を点検する。	【態度】
	・正しい所作で挨拶をする。	○立ち方、座り方など正しい所作で挨	伝統的行動
	②本時の学習の見通し	拶を行わせる。	[評価は
	③準備運動・補助運動	☆<講話例 自他共栄の精神>P42	6時間目]
導入	・ストレッチ	○柔道の授業では常に自他の安全を確	【態度】
13分	・補助運動(前転、後転等)	保することが重要であることを説明	安全の配慮
	☆頭タッチゲーム(DVD4-4)	する。	[評価は
	☆柔道ダンス	○補助運動は、ゆりかご運動など受け	3時間目]
		身につながる2人組の運動も行わせ	
		る。	
	④基本動作の練習	○授業では右組みに統一する。	【技能】
	姿勢と組み方、進退動作 P48	○自分の姿勢を安定させながら移動す	基本動作
	(DVD1-3)	る重要性と方法を指導する。	受け身
	・投げ技の姿勢	○安全確保のために、移動の方向、ス	[評価は
	自然本体 右・左自然体	ピード、力加減は指示に従うと共に	4 時間目]
	自護本体 右・左自護体	周囲の状況を把握しながら行う。	
	・組み合って移動(進退動作)		
	すり足 歩み足 継ぎ足		
 展開	_		
30分	⑤☆基本動作を使ったゲーム	○2人組でゲームを使って基本動作を	
	・ミラーゲーム 崩しゲーム	復習させる。	
	⑥受け身の練習	○「低い姿勢から高い姿勢へ」「単独	
	・後ろ受け身 P51 (DVD2-1)	から2人組へ」と段階的に指導す	
		る。	
	⑦抑え込みの条件	【抑え込みの3条件】 (DVD4-1)	
	・抑え込みの3条件を知る。	・受が仰向けである。	
	☆グループで抑え込みの条件を満		
	たす抑え方を考える。	・取が脚を絡まれるなど受から拘束を	
	・発表は次時に行う。	受けていない。	
	⑧整理運動と健康観察	○ストレッチと共に健康観察を行う。	
±6.70	⑨本時のまとめ	○成果と課題の観点を示す。	
整理	・学習ノートに記入する。	・安全に練習することができたか。	
7分 	⑩次時の課題を確認	・基本動作ができたか。	
	⑪挨拶 	○仲間の発表を参考にしながら、次時	
		の課題や見通しを持たせる。	

本時の目標

- ○学習の決まりを守り、安全に練習に取り組むことができる。「態度」
- ○立ち方、座り方など正しい所作であいさつなどを行うことができる。「態度」
- ○後ろ受け身の名称や行い方、受け身の意義を理解できる。「知識」
- ○抑え込みの条件を理解できる。「知識」

本時の評価

「態度」と「技能」は一定の期間指導してから評価を行う。

予想される生徒の動きと安全の留意点

○基本動作を使ったゲームでは、ふざけたり、無理な力を入れたり、転倒すること がある。相手が倒れないように「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」 を徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫〕

☆講話例などを活用して自他共栄の精神についての興味・関心を引き出す。 ☆頭タッチゲーム、基本動作を使ったゲームなどの攻防を通して楽しさを引き出す。

技能の要点

○ゆりかご運動 受け身につながる動き







○頭タッチゲーム



相手の頭をタッチしたら勝ち

○柔道ダンス







緩急やリズムをつけて自由に動く

○基本動作を使ったゲーム ゲーム的な攻防の要素を入れて基本動作を習熟させる













<ミラーゲーム>相手の姿勢を真似る

<崩しゲーム>動いて相手の姿勢を崩す

3時間目/9時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点 及び方法
	①挨拶、健康観察	○柔道衣の着用を相互点検させる。	
	・正しい所作で挨拶をする。	○挨拶の正しい所作を確認する。	
	②本時の学習の見通し	○投げ技の学習に入るので安全確保が	
	③準備運動・補助運動	重要であることを確認する。	
導入	④基本動作と受け身の練習	○受け身の練習は、頭頸部が畳に触れ	
13分	・2人組で安全を確保しながら、	てないか留意する。	
	練習する。	☆<講話例 日常生活と受け身>P43	
	・後ろ受け身		
	・姿勢・組み方と進退動作	○2人組の受け身の練習は、周囲とぶ	
	☆頭タッチゲーム	つからないように留意させる。	
	⑤☆基本動作を使ったゲーム	○安全確保のために、移動の方向、ス	【技能】
	・2人組で攻守を決め組み合い、	ピード、力加減は指示に従わせ、常	基本動作と
	進退動作を使って動く。	に周囲の状況を把握させる。	受け身
	・姿勢が崩れていないか、動作は	○礼法も正しく行わせる。	[評価は
	正しいかなどを競い合う。		4時間目]
	⑥受け身の練習	○倒れる方向とタイミングをそろえ、	
	・横受け身 P52 (DVD2-2)	安全を確保する。	【態度】
展開	・単独の受け身	○「低い姿勢から高い姿勢へ」「単独か	安全の配慮
30分	・2人組の受け身	ら2人組へ」と段階的に指導する。	[観察]
307			
	⑦☆抑え技の発表	○抑え込みの3条件を確認させる。	【思・判・表】
	・抑え込みの条件を満たす抑え方	☆相手のどの部位に体重をかければ効	抑え方のエ
	のポイントを工夫しながら相手	果的か2人組でポイントを発見でき	夫
	を抑える。	るようにする。	[ノート]
	・抑えるポイントを発表する。	☆発表した抑え込みを使って、抑えて	
		みる(10秒程度)ことで、ポイント	
		を発見させる。	
	⑧整理運動と健康観察	○ストレッチと共に健康観察を行う。	
整理	⑨本時のまとめ	○成果と課題の観点を示す。	
7分	・学習ノートに記入する。	・抑え方の工夫ができたか。	
, ,,	⑩次時の課題を確認	○仲間の発表を参考にしながら、次時	
	⑪挨拶	の課題や見通しを持たせる。	

本時の目標

- ○正しい姿勢で相手と組み、さまざまな方向に移動することができる。「技能」
- ○学習の決まりを守り、安全に練習に取り組むことができる。「態度」
- ○横受け身の名称や行い方、受け身の意義を理解できる。「知識」

本時の評価

観察で「態度」を評価する。〇安全の配慮 2時間目~ 学習ノートで「思考・判断・表現」を評価する。〇抑え技の工夫

予想される生徒の動きと安全の留意点

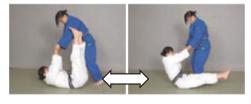
- ○基本動作を使ったゲームでは、ふざけたり、無理な力を入れたり、転倒することがある。相手が倒れないように「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。
- ○単独や2人組の受け身の練習では、倒れる方向がバラバラになって衝突することがある。受け身をとる方向を一定に定め、常に周囲の状況を確認させてから練習を行わせる。

☆楽しさを引き出す工夫

☆転倒時などの具体例を使って、受け身の効果について興味・関心を引き出す。 ☆頭タッチゲーム、基本動作を使ったゲームなど攻防を通して楽しさを引き出す。 ☆抑え込みの条件を満たす抑え方を工夫したり、発表したりすることで興味・関心 を引き出す。

技能の要点

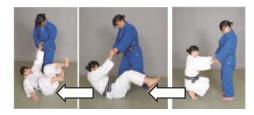
- ○2人組の受け身の練習の段階的な指導例
 - ①2人組で後ろに倒れる練習





低い姿勢から高い姿勢へ

②倒れながら受け身をとる練習







単独の横受け身 投げられた時の受け身

4時間目/9時間

段階	 学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点 及び方法
	①挨拶、健康観察		XUNIA
	②本時の学習の見通し	│ │○投げ技の学習は体さばきと崩しが重	
導入	③準備運動・補助運動	要であることを説明する。	
13分	④基本動作と受け身の練習	○基本動作や受け身が正しく安全に行	
	・2人組の受け身の練習	えるよう個別指導を積極的に行う。	
	⑤☆基本動作を使ったゲーム	○周囲の安全を確認させ、万一倒れた	
	・組み合って崩す。	場合、手をつかないことを注意する。	
	・組み合って押し出す。	○全力は7割、3割は思いやりを徹底する。	
	 ・2畳分の広さで行う。	│ │○正しい組み方(右組み)を確認する。	
			【技能】
	⑥崩しと体さばき (DVD1-3)	○相手の体勢を不安定にする大切さを	基本動作と
	・八方の崩し	説明する。	受け身
	・前さばき、後ろさばき	○体さばきと関連させて相手を崩すこ	[観察]
	・前回りさばき、後ろ回りさばき	とが有効であることに気付かせる。	
	⑦崩し・体さばきを使った受け身	○段階的な指導を行う。	
	(DVD2-4)	・受は低い姿勢から高い姿勢へ。	
展開	・前さばき、後ろさばき、前回り	・取は引き手を離さない。	
30分	さばきを使う。		
	・「受」が膝立ちの状態から		
	・「受」が中腰の状態から		
	⑧抑え技の習得	○抑え込みの3条件を確認する。	【技能】
	けさ固め P60 (DVD4-2)	○危険な行動、危険を回避する方法を	けさ固めの
	・抑え方と応じ方	確認し、禁止事項の徹底を図る。	入り方や応
			じ方
	⑨☆簡単な抑え技の攻防	○「まいった」の方法を教える。	[評価は
	(DVD4-5)	・相手または畳を2回以上たたくこと	7時間目]
	・抑え込んだ状態から10秒間の	で危険な体勢や苦しい状態を相手に	
	攻防を行う。	知らせる。	
	O the market is the second		
	⑩整理運動と健康観察	○ストレッチと共に健康観察を行う。	
	①本時のまとめ	○成果と課題の観点を示す。	
整理	・学習ノートに記入する。	・効果的な抑え方を発見できたか。	
7分	⑫次時の課題を確認	○仲間の発表を参考にして、次時の課	
	1③挨拶	題や見通しを持つことができるよう	
		にする。	

本時の目標

- ○崩しや体さばきに対応して安全に受け身をとることができる。「技能」
- ○抑え技の練習に積極的に取り組むことができる。「態度」
- ○抑え方のポイントを見つけながら練習することができる。「思考・判断・表現 |

本時の評価

観察で「技能」を評価する。○基本動作 ○受け身 2時間目~

予想される生徒の動きと安全の留意点

- ○基本動作を使ったゲームでは、ふざけたり、無理な力を入れたり、転倒することがある。相手が倒れないようにすることや倒れても手をつかずに受け身をとることなど「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。
- ○単独や2人組の受け身の練習では、倒れる方向がバラバラになって衝突することがある。受け身をとる方向を一定に定め、常に周囲の状況を確認させてから練習を行わせる。
- ○抑え技の攻防では、生徒は無意識に全力を出してしまう。「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。無理な体勢や無理な力がかからないように、常に相手の状態を確認させ、苦しい時はすぐに「まいった」をさせて、相手が「まいった」をしたらすぐに攻撃をやめることを徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

☆頭タッチゲーム、基本動作を使ったゲームなどの攻防を通して楽しさを引き出す。 ☆けさ固めの抑え方を工夫することで興味・関心を引き出す。

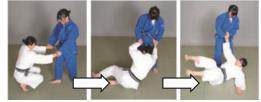
☆簡単な抑え技の攻防を通して楽しさを引き出す。

技能の要点

○崩し・体さばきを使った受け身の練習



前さばきで横に崩して、受け身をとる



後ろさばきで前に崩して、受け身をとる

○「まいった」の仕方 危険な体勢や苦しい時は、手で相手または畳を2回以上たたく







5時間目/9時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点 及び方法
	①挨拶、健康観察	○礼法は、相手を尊重する心と自分を	
導入	②本時の学習の見通し	律する心の表れであることを説明す	
	③準備運動・補助運動	る。	
	④基本動作と受け身の練習	○学習する技の名称やポイントをカー	
13分	・2人組の受け身の練習	ドに記入させる。	
		○基本動作や受け身が正しく安全に行	
		えるよう個別指導を積極的に行う。	
	⑤☆基本動作を使ったゲーム	○周囲の安全を確認させ、万一倒れた	
	・組み合って崩す。	場合、手をつかないことを注意する。	
	・組み合って押し出す。	○全力は7割、3割は思いやりを徹底する。	
	・攻防のスペースを広げる。	○正しい組み方(右組み)を確認する。	
	⑥崩し・体さばきを使った受け身	○取は、体さばきをゆっくり大きく行う	
	・「受」が膝立ちの状態から	ことを意識させる。受は、崩しに応じ	
	・「受」が中腰の状態から	て自然に受け身をとれるようにする。	
	・「受」が立位の状態から	○受と取が互いに助言しながら練習で	
展開		きるようにする。	
30分	⑦抑え技の習得	☆どうすれば効率的に抑えられるか2人	【技能】
	横四方固め P61(DVD4-3)	組でポイントを発見できるようにする。	横四方固め
	・抑え方と応じ方		の入り方や
	・抑え込みの3条件を確認する。		応じ方
	・入り方と応じ方を練習する。		[評価は
			7時間目]
	⑧☆簡単な抑え技の攻防	○「まいった」の仕方を確認する。	
	・抑え込んだ状態から10秒間の攻	○相手を交代する時には、落ち着いた	
	防を行う。10秒間抑え込んだら	雰囲気の中で正しい礼をさせる。	
	1本とする。		
	⑨整理運動と健康観察	○ストレッチと共に健康観察を行う。	
	⑩本時のまとめ	○成果と課題の観点を示す。	
整理	・学習ノートに記入する。	・効果的な抑え方を発見できたか。	
7分	⑪次時の課題を確認	○仲間の発表を参考にして、次時の課	
	⑫挨拶	題や見通しを持つことができるよう	
		にする。	

本時の目標

- ○けさ固め、横四方固めの入り方、応じ方を身につけ、攻防を展開することができる。「技能」
- ○それぞれの抑え技の名称や行い方を理解できる。「知識」

本時の評価

「技能」は一定の期間指導してから評価を行う。

予想される生徒の動きと安全の留意点

- ○基本動作を使ったゲームでは、ふざけたり、無理な力を入れたり、転倒することがある。相手が倒れないようにすることや倒れても手をつかずに受け身をとることなど「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。
- ○単独や2人組の受け身の練習では、倒れる方向がバラバラになって衝突することがある。受け身をとる方向を一定に定め、常に周囲の状況を確認させてから練習を行わせる。
- ○抑え技の攻防では、生徒は無意識に全力を出してしまう。「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。無理な体勢や無理な力がかからないように、常に相手の状態を確認させ、苦しい時はすぐに「まいった」をさせて、相手が「まいった」をしたらすぐに攻撃をやめることを徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

☆基本動作を使ったゲームなどの攻防を通して楽しさを引き出す。

☆横四方固めの抑え方を工夫することで興味・関心を引き出す。

☆抑え技の攻防を通して楽しさを引き出す。

技能の要点

○立位からの崩しと体さばきを使った受け身の練習







①右組みに組み、②取は後ろさばきで受を前に崩し、②③④受は右足を支えに倒れながら受け身をとる。④取は受の引き手を引き上げる。

6時間目/9時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点 及び方法
導入	①挨拶、健康観察	○本時から投げ技の練習に入ることを伝	
	②本時の学習の見通し	え、取と受の協力の必要性を確認する。	
	③準備運動・補助運動	○支え技系の膝車の名称やポイントを	
	④基本動作と受け身の練習	カードに記入させる。	
13分	・2人組の受け身の練習	○正しい組み方(右組み)を確認する。	
	⑤☆基本動作を使ったゲーム		
	・攻防のスペースを広げる。		
	⑥支え技系の投げ技の習得	○3人組など活動形態を工夫する。	【態度】
	膝車 (支え釣り込み足) P56	・協力・工夫しながら練習を行わせる。	伝統的な行
	(DVD3-1)	○安全の留意点を徹底させる。	動の仕方
	・崩し・体さばきと関連づけた受	・投げる方向やタイミングをそろえる。	[観察]
	け身の復習	・他の組との間隔を十分にとる。	
	・受の姿勢 低から高へ	・必ず引き手方向に技をかけさせる。	【技能】
	膝立ち→中腰→立位	・かかり練習を身に付けさせてから、	膝車
	・3人組で安全確保やアドバイス	約束練習に移行する。	[評価は
	をしあいながら練習する。	・危険な場面では動作を止め安全を確	8・9時間
展開	・かかり練習と初歩的約束練習を	認させる。	目]
30分	行う。	・相手を変える際には、正しい所作で	
3077		礼をする。	
	⑦☆抑え技の自由練習	○活動するグループ数に配慮したり、	
	(DVD4-6)	他の組との間隔を十分確保させたり	
	・条件を決めて自由練習を行う。	して、危険な接触がないように留意	
	・膝立ちで組み合った状態から	する。	
	・一方がうつ伏せの状態から	○安全に活動ができるように危険な動	
	・活動のルールを守り、周囲との	きについて具体的に示す。	
	間隔を十分に保ちながら活動す	・相手の頭頸部を抱え込む。	
	る。	・両膝が畳から離れ立ち姿勢になる。	
整理 7分	⑧整理運動と健康観察	○ストレッチと共に健康観察を行う。	
	⑨本時のまとめ	○成果と課題の観点を示す。	
	・学習ノートに記入する。	・膝車を身につけられたか。	
	⑩次時の課題を確認	・受と取で協力して練習できたか。	
	⑪挨拶	○仲間の発表を参考にして、次時の課	
		題や見通しを持つことができるよう	
		にする。	

本時の目標

- ○新しく学習する技の名称と行い方を理解することができる。「知識」
- ○膝車(支え釣り込み足)で投げたり、受けたりすることができる。「技能」
- ○取と受で協力して技の練習に取り組むことができる。「態度」

本時の評価

観察で「態度」を評価する。○伝統的な行動の仕方 2時間目~

予想される生徒の動きと安全の留意点

- ○投げ技の練習では、取が反対方向に投げたり、受の倒れる方向がバラバラになる ことがある。必ず右組みで取の投げる方向を定め、常に周囲の状況を確認してから練習を行わせる。
- ○抑え技の自由練習では、生徒が全力で攻防を行う。「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。また、無理な体勢や無理な力がかからないように、常に相手の状態を確認させ、苦しい時はすぐに「まいった」をさせて、相手が「まいった」をしたらすぐに攻撃をやめることを徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

☆基本動作を使ったゲームなど攻防を通して楽しさを引き出す。 ☆取と受が協力・工夫して投げ技を身につけることで興味・関心を引き出す。 ☆抑え技の自由練習の攻防を通して楽しさを引き出す。

技能の要点

○崩しと体さばきを使った受け身の復習

○初歩の膝車の練習(段階的に姿勢を高く)



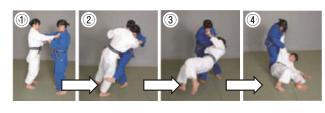


- ○膝車の行い方
 - ①前さばきで受を右前すみに崩す。 受の右膝に左足裏をあてる。
 - ②引き手を引いて相手を崩す。
 - ③引き手を離さない。
- ○かかり練習

崩し、体さばきを使って技の形をつくる練習(投げない)

○約束練習

約束した動きの中で相手を投げる練習



7時間目/9時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点 及び方法	
	①挨拶、健康観察	○投げ技は取と受の協力で技を高め合		
	②本時の学習の見通し	う学習であることを説明する。		
	③準備運動・補助運動	○まわし技系の体落としの名称やポイ		
導入	④基本動作と受け身の練習	ントをカードに記入させる。		
13分	・2人組の受け身の練習	○正しい組み方(右組み)を確認する。		
	⑤☆基本動作を使ったゲーム	○全力は7割、3割は思いやりを徹底		
	・攻防のスペースを広げる。	する。		
	・攻防の強さ、スピードを高める。			
	⑥支え技系の投げ技の復習	○膝車の習得状況によっては支え釣り	【技能】	
	・かかり練習と約束練習	込み足へと発展させる。	体落とし	
	・受の姿勢 膝立ち→立位		[評価は	
	⑦まわし技系の投げ技の習得	○前回りの動きを、単独で行わせること	8・9時間	
	体落とし P57(DVD3-2)	で体落としの体さばきを理解させる。	目]	
	・受と取の協力と安全確保	○安全の留意点を徹底させる。		
	取→引き手を離さない	・投げる方向やタイミングをそろえる。		
	受→崩された方向に転がり横受	・他の組との間隔を十分にとる。	【技能】	
展開	け身をとる。	・必ず引き手方向に技をかけさせる。	けさ固め	
30分	・かかり練習と約束練習		横四方固め	
			の入り方や	
	⑧☆抑え技の自由練習	○活動するグループ数に配慮し、他の組	応じ方	
	・条件を決めて自由練習を行う。	との間隔を十分確保させて、危険な接	[観察]	
	・膝立ちで組み合った状態から	触がないように留意する。		
	・背中合わせの状態から	○安全に活動ができるように危険な動		
	・一方が仰向けの状態から	きについて具体的に示す。		
	・活動のルールを守り、周囲との	・相手の頭頸部を抱え込む。		
	間隔を十分に保ち活動する。	・両膝が畳から離れ立ち姿勢になる。		
	⑨整理運動と健康観察	○ストレッチと共に健康観察を行う。		
	⑩本時のまとめ	○成果と課題の観点を示す。		
	・学習ノートに記入する。	・投げ技や固め技の基本となる技が身		
整理	⑪次時の課題を確認	についたか。		
7分	⑫挨拶	・受と取で協力して練習できたか。		
		○仲間の発表を参考にして、次時の課 □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □		
		題や見通しを持つことができるよう		
		にする。		

本時の目標

- ○新しく学習する技の名称と行い方を理解することができる。「知識 |
- ○体落としで投げたり、受けたりすることができる。「技能」

本時の評価

観察で「技能」を評価する。○けさ固め、横四方固めの入り方、応じ方 4時間目~

予想される生徒の動きと安全の留意点

- ○投げ技の練習では、取が反対方向に投げたり、受の倒れる方向がバラバラになる ことがある。必ず右組みで取の投げる方向を定め、常に周囲の状況を確認してか ら練習を行わせる。
- ○抑え技の自由練習では、生徒が全力で攻防を行う。「全力でも7割、残り3割は 相手への思いやり」を徹底する。また、無理な体勢や無理な力がかからないように、 常に相手の状態を確認させ、苦しい時はすぐに「まいった」をさせて、相手が「ま いった」をしたらすぐに攻撃をやめることを徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

☆基本動作を使ったゲームなど攻防を通して楽しさを引き出す。 ☆取と受が協力・工夫して投げ技を身につけることで興味・関心を引き出す。 ☆抑え技の自由練習の攻防を通して楽しさを引き出す。

技能の要点







- ○体落としの行い方
 - ①後ろさばきで受を右前すみに崩す。
 - ②③右足を受の外側に踏み出す。
 - ④投げてから引き手を離さない。



8時間目/9時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点 及び方法
	①挨拶,健康観察	○学習した技の投げ方・受け方の共通	
	②本時の学習の見通し	点を発見することで、技の理解を深	
	③準備運動・補助運動	め、技能を高めることを説明する。	
送っ	④基本動作と受け身の練習	○支え技系、まわし技系の名称やポイ	
導入 13分	・2人組の受け身の練習	ントを確認させる。	
	⑤☆基本動作を使ったゲーム	○正しい組み方(右組み)を確認する。	
	・攻防のスペースを広げる。	○全力は7割、3割は思いやりを徹底	
	・攻防の強さ、スピードを高め	する。	
	る。		
	⑥基本となる技の復習	○練習時間(5分程度)と内容を指示	【技能】
	・支え技系 膝車(支え釣り込み足)	し、安全面に十分留意させながら、2	膝車
	・まわし技系 体落とし	人組(または3人組)で復習させる。	体落とし
	・かかり練習や約束練習を使って	☆アドバイス活動を重視する。	[観察]
	グループ(4人程度)で行う。		
	⑦☆課題学習	○グループごとに2つの技の共通点を	【思・判・表】
展開	・膝車(支え釣り込み足)と	発見させことで、技の行い方やポイ	運動の行い
30分	体落としの投げ方・受け方の共	ントの理解を深めさせる。	方
307	通点を探す。	○運動量を確保するための工夫	協力の仕方
	・話し合い活動、発表を行う。	・動きながら話し合いを進める。	[カード]
		・共通点は、まとめの時間に記入する。	
	⑧☆抑え技の自由練習		
	・自由練習の延長上のごく簡単な	○試合、審判の方法・ルールを説明する。	
	試合をグループごとに行う。	○危険な動作や反則を確認する。	
	・活動のルールを守り、周囲との	○試合前後は正しい礼を行わせる。	
	間隔を十分に保ち活動する。		
整理 7分	⑨整理運動と健康観察	○ストレッチと共に健康観察を行う。	
	⑩本時のまとめ	○成果と課題の観点を示す。	
	・学習ノートに記入する。	・基本となる技の投げ方・受け方の共	
	⑪次時の課題を確認	通点を記入させる。	
	⑫挨拶	○仲間の発表を参考にして、次時の課	
		題や見通しを持つことができるよう	
		にする。	

本時の目標

- ○基本となる技で相手を投げたり、受け身をとったりすることができる。「技能」
- ○基本となる技の投げ方・受け方の共通点を考えることによって技の行い方やポイントを見つけることができる。「思考・判断・表現」

本時の評価

学習ノートで「思考・判断・表現」を評価する。○運動の行い方、協力の仕方 観察で「技能」を評価する。○膝車 ○体落とし 6時間目~

予想される生徒の動きと安全の留意点

- ○投げ技の練習では、取が反対方向に投げたり、受の倒れる方向がバラバラになる ことがある。必ず右組みで取の投げる方向を定め、常に周囲の状況を確認してか ら練習を行わせる。
- ○抑え技の簡単な試合では、生徒が全力で攻防を行う。「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。また、無理な体勢や無理な力がかからないように、常に相手の状態を確認させ、苦しい時はすぐに「まいった」をさせて、相手が「まいった」をしたらすぐに攻撃をやめることを徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

☆基本動作を使ったゲームなど攻防を通して楽しさを引き出す。 ☆課題学習で技の共通点を発見することで興味・関心を引き出す。 ☆抑え技の簡単な試合の攻防を通して楽しさを引き出す。

指導の要点

- ○課題学習 支え技系の「膝車」とまわし技系の「体落とし」の共通点を探そう。
- Oヒント
- ・投げ方の共通点
- ・受け身のとり方の共通点
- ・安全面の共通点
- ・技をかけるコツの共通点
- ○活動の仕方
- ・かかり練習
- ・約束練習
- ・動きを観察しながら課題を発見する。



9時間目/9時間

段階	学習内容・学習活動	指導上の留意点	評価の観点 及び方法
導入 13分	①挨拶、健康観察	○学習した投げ技をグループで発表、評	
	②本時の学習の見通し	価し合うと共に、柔道の学習のまとめ	
	③準備運動・補助運動	を行うことを説明する。	
	④基本動作と受け身の練習	○学習のまとめとして基本動作と受け	
	・2人組で受け身の練習をする。	身のポイントを確認しながら行う。	
	⑤☆基本動作を使ったゲーム	○全力は7割、3割は思いやりを徹底す	
	・攻防のスペースを広げる。	る。	
	・攻防の強さ、スピードを高め		
	る。		
	⑥技の発表	○取と受の評価の観点を提示する。	【技能】
	膝車(支え釣り込み足)	[取]	膝車
	体落とし	・投げる方向に崩しているか。	体落とし
	○発表する技の練習	・引き手を持って安全に投げているか。	[観察]
	・グループ内で2人組を決める。	・投げた後安定した体勢を保っているか。	
	・2人組で発表する技を決める。	[受]	
 展開	・発表する技の練習をする。	・投げられた方向に安全に倒れているか。	
		・頭頸部が畳と接触していないか。	
30分	○☆技の発表(グループ)	・腕全体で受け身をとっているか。	
	・グループ内で技の発表を行う。		
	・相互評価を行い、全体で発表す	○2人組の練習の際、受と取の向きと投げ	
	る2人組を選ぶ。	る方向を統一させ、安全を確保する。	
	○模範発表	○発表前後に正しい所作で礼をさせる。	
	・各グループの代表の2人組の発	○評価カードに、評価を記入させる。	
	表を行う。	○受け身の上手な生徒も称賛する。	
	⑦整理運動と健康観察	○ストレッチと共に健康観察を行う。	
	⑧学習のまとめ	○成果と課題の観点を示す。	
	・学習ノートに記入する。	・学んだこと、できるようになったこ	
整理	・次の単元の学習や次年度の柔道	と、努力したこと、次年度に学習した	
7分	の学習につなげる。	いことなど。	
	9挨拶	○柔道の学習を振り返る。	
		・生徒の学習成果をまとめさせて、次	
		年度の学習につなげる。	

本時の目標

- ○学習した基本となる技を発表することができる。「知識・技能」
- ○お互いの技を評価し合うと共に、柔道の学習のまとめをする。「思考・判断・表現」

本時の評価

観察で「技能」を評価する。○膝車(支えつり込み足)○体落とし 6時間目~

予想される生徒の動きと安全の留意点

- ○発表する技の練習では、複数の組が同時に練習することから、投げられて接触することがある。常に周囲の状況を確認してから練習を行わせる。
- ○技の発表では、生徒が緊張して力の加減ができずに投げることがある。取は、引き手を保持して投げた後は安定した姿勢を保つ、受は、投げられた方向に安全に倒れ、頭頸部が畳と接触しない、腕全体で受け身をとるなど、評価や安全の観点を示して、安全確保を徹底する。
- ○技の発表も「全力でも7割、残り3割は相手への思いやり」を徹底する。

☆楽しさを引き出す工夫

☆技の発表の相互評価を行い、技の出来栄えを他のペアと競い合う楽しさを味わう。 ☆模範発表を見ることで、仲間の上手な投げ方や受け身を称賛する機会をつくり、 攻防では味わえない柔道の楽しさや奥深さを体験させる。

【指導の要点】

○技の発表会 投げ技の評価の観点

<膝車>



<体落とし>



発表会の場づくり



- ・取と受のそれぞれのポイントを評価できるようにする。
- ・安全面の留意点も評価する。
- ・受け身の上手な者も評価する。



1 講話資料

以下は、武道や柔道の伝統的な考え方や行動の仕方にかかわる通説や一般的解釈を逸話風にまとめて例示したものです。生徒の実態に応じて興味・関心を高めるための教材として、授業の開始時やまとめの際に要点を押さえて簡潔に活用してください。また、順序も指定したものではなく、随時、生徒の状況に応じて必要なものを選んで活用することが大切です。

武道全般

○「道場では履物(はきもの)を揃える」

道場は、武道の練習や禅(ぜん)の修行を行う場所のことである。体や心、技を鍛えることは、天災などの有事に備えるためでもある。地震が起こった時などにすぐに外に出られるよう爪先を外に向けて靴を揃える。

〇「道場の正面と礼」

道場には正面があり、入退室には「これから稽古(けいこ)を始めます」「無事に終わりました」という気持ちを込めて礼をする。屋外での正面は北の方角を意味する。これは古代中国で王様が南に向かって座り執務をしたことによる。このことから王様と向かい合って立つ武将を「北面の武士」と呼ぶ。

〇「武道の礼法」

礼をする時間は3秒から4秒である。これは人間が1回する呼吸の時間と同じである。礼をする際はしっかりと間合いを取り、気を合わせて行う。礼には剣道や相撲の「蹲踞(そんきょ)礼」「座礼」「立礼」などがある。

〇「礼の種類」

屋外での礼は蹲踞礼が一般的であった。戦国時代までは袴を履いて板の間で生活していたため胡座礼(こざれい・あぐらで礼をすること)が正しい礼であった。江戸時代に畳が普及してから現在の正座礼となった。

〇「礼の歴史」

聖徳太子が604年に制定したといわれる十七カ条憲法に「和を以て貴しとなす」とある。これは約2500年前の孔子と弟子たちの「論語」の「有子曰く、礼の用は和を貴しと為す」から取ったものである。礼法は形のみでなく、自分を高めてくれる相手に対する感謝や思いやりを込めて行うことが大切である。

○「礼の種類」

礼には目に見える相手に対する礼と神仏など目に見えないものに対する礼がある。 目に見えないものに対する礼は畏敬、感謝、願いなどの心がこもっている。対人的 な礼にもその心が欲しい。人前を通る時の会釈の習慣なども伝統的な行動の仕方と して身に付けたい。また、礼にはお世話になった人にお礼をするなどの意味もある。

〇「武道の発生」

武という字の意味は、鉾を持って足で進む、または鉾を止める、という意味を持つ。 鉾とは斧のような形をした中国古代の武器である。漢字は世界でも数少ない表意文 字で中国から伝わった。武の構えは鉾の形である。矛盾という言葉があるが絶対に 壊れない鉾と盾が戦ったらどちらが壊れるか(韓非子)という意味である

〇「気と間」

気をつかう、間を取る、などの言葉がある。気とは人間が持つ内面のエネルギーであり、気持ちを合わせて礼をし、気合いを充実させて声を出して技をかける。相手が怪我をしないよう受け身を助ける時にも気を使う。間は相手との距離や礼をしたり技を掛けたりするタイミングである。間が悪いと技が決まらない。

〇「形」

あらかじめ技を行う順序や技を掛ける者(取)、受ける者(受)を決めて、順序よく行う練習法である。古来、「型」とも書き、師と同じ形ができるまで繰り返し行われた。流祖が作った形は変えてはいけないとされ「秘伝」「□伝」などの言葉が生まれた。

〇「国際化社会と武道」

我が国で発祥した武道は世界的に普及し、柔道は世界 200 の国と地域が加盟しオリンピックの主要種目となった。2020 年東京オリンピックでは空手も採用された。我が国固有の伝統文化を学ぶことは、他国の伝統や文化を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与することにもつながる。

〇「稽古と試合」

稽古(けいこ)とは、昔の物ごとを考え調べるという意味である。これは論語の「故きを温(たず)ねて新しきを知れば、以て師と為すべし」と同様である。武道の稽古は我が国の伝統文化を学ぶ学習でもある。試合は今まで鍛練してきたことや修行の成果を互いに試し合う場である。これにより練習の過程を反省したり、短所の確認をし、練習計画の修正を行ったりする。単に勝ち負けのみを競う場ではない。

〇「中国古典と武士道」

菅原道真(875~903)の「和魂漢才」、日本の精神を以って漢(中国)から伝来 した学問を学ぶという精神。江戸時代まで「論語」や「孫子の兵法」「孟子」などの 中国古典は武士の教養であった。明治維新後、「和魂洋才」という言葉が流行ったが、 実業家渋沢栄一は「士魂商才」という言葉で伝統の重要さを説いている。

〇「新渡戸稲造の武士道」

新渡戸(1862~1933)は英文で著書「武士道」を表す。津田塾大学創立に貢献、東京女子大学初代学長。その著書「武士道」には、「勇」「仁」「礼」「誠」「名誉」「忠義」の項があり、武士道は惻隠(そくいん・あわれみ)の情を大切にし、愛に近いとしている。また、武士の教養として剣術・弓術・乗馬・槍術・戦略戦術・書道・道徳・文学・歴史などを上げており、算術は計算高くなるので必要ないとしている。

〇「なんば歩き」

難場と書き、急な坂道や難所の意味である。なんば歩きとは崖をよじ登るときのように右手右足、左手左足と同側で動く。江戸時代まで日本人は長旅をするときなどはなんば歩きで歩いたといわれる。明治以降、西洋式生活様式が取り入れられ、次第に少なくなった。柔道や剣道、相撲にはこの同側の動きが多く残っている。

○「臥薪嘗胆・桃李成蹊」

孫子が仕えた呉王闔閭(こうりょ)が越との戦いの傷がもとで亡くなった。息子

の夫差王は薪の上で寝て復讐を誓った。越を倒した夫差は越王勾践(こうせん)を 奴隷とした。勾践はその屈辱を忘れないよう動物の苦い肝を嘗めて呉を滅ぼした。「呉 越同舟」も仲の悪い呉と越という孫子の言葉である。桃李は言(ものい)いわざれども、 下自(おの)ずから蹊(みち)をなす」と史記にある。人格の高い人のまわりには 徳をしたって人が集まるという意味である。

柔道の伝統や文化

○「柔道の起源」

柔道は柔術から発展したもので、柔術の源は縄文、弥生時代に狩猟などで、投げる・打つ・蹴るなどの格闘の技術を考え出したことに始まる。奈良時代に入り、五穀豊穣を祈る神事として相撲が発展した。平安時代に入ると、相撲は宮廷の儀式とともに行われ、地方に反乱が起こるにつれて戦場の組み討ちなどが研究されるようになった。相撲は次第に神事から武術として多くの武士が行うようになった。この頃の相撲は、衣服をつけて組み討ちをするものであった。源平の合戦をはじめ多くの戦が起こり、鎧組み、甲冑組み討ちなどと呼ばれる武術として、それぞれの内容が組織立てられていった。

鎌倉時代に入ると武芸は武士の重要な鍛錬法となり、組み討ちの法は体系化され 柔術と呼ばれるようになり、相撲とわかれるようになった。豊臣秀吉が天下を統一 すると世情が安定し、柔術は御前試合などで盛んに行われた。武将が領地を拡大す る戦闘のための柔術から、次第に心身を鍛錬するための柔術へと変化しながら、江 戸時代にその最盛期を迎えることになる。

江戸末期には柔術は百十数派を数えるに至り、流派ごとに、乱取り・関節技・当て身技・形・武器術など異なる内容で構成されるようになっていった。この頃は武士階級が政治支配する封建社会のため武士は武術のほかに学問を学び、社会の指導者として人格見識を高め、文武両道を身に付けなければならなかった。しかしながら、江戸幕府の崩壊とともに、明治9年の廃刀令などもあって武術は衰退の一途をたどり、柔術も同じように世にかえりみられなくなっていった。

〇「柔道の歴史と創始者」

柔道は嘉納治五郎師範が 1882 年(明治 15 年)に講道館を設立し創始したことにより始まる。嘉納師範は体が丈夫ではなかったため、戦国時代に発祥した武士の習いごと「柔術」を習い始め心身が強くなることを体感した。嘉納師範や門弟、日本から海外に移民した人たちなどが世界に柔道を広めた。受け入れられた理由は、「精力善用・自他共栄」の精神にある。嘉納師範は柔道の修行を通じて己を完成して社会に貢献することがその目的であると説いた。

○「柔道衣の着こなし」

柔道衣は柔道で使う唯一の用具である。帯の色ばかりでなく、帯の締め方、上着の前合わせ、下穿きの紐が上着の裾から出ていない、大きさが体に合っているかなどの着こなしで修行の度合いがわかる。

〇「立ち方、座り方」

現在の柔道は「左座右起」が基本となっている。柔道のルーツである天神真楊流は「右座左起」、起倒流は「左座右起」、講道館は「右座左起」であった。講道館の形式は武士の礼法(小笠原流)と同じであった。ところが昭和16年4月に文部省から公にされた「礼法要項」を受けて講道館の礼法が従来の「右座左起」から「左座右起」へ改正された。

「左座右起」の根拠としての一説によれば、刀を腰からはずして座る場合、自然な動作としては、左足から座る動作になる。また、立ち上がる時は、右足から立ち上がるのが自然な動きである。しかし刀を抜かないという意志がある場合は刀を右手に持って「右座左起」となる。武士の礼法(小笠原流)はこの考え方に基づいたものである。立ち方、座り方の途中で爪立てた姿勢を入れるのは攻防のための訓練であることと、柔術時代は爪立てて行う礼が多かったためである。

〇「受け身の意義」

受け身は武道、武術、格闘技において投げられ、地面に激突する際に、身体的ダメージを軽減するための防御の姿勢、または動作のことである。頭部などの重要器官を護ることを主眼とし、かつ身体の他の部位にも損傷を被らぬよう、柔らかく衝撃を逃がす動きになっている。柔道では受け身を取る方向や動作によって前受け身、後ろ受け身、横受け身、前回り受け身などがある。

競技的に見れば受け身を取ることは負けを意味することから、柔道は負ける練習から始める数少ないスポーツである。投げられた相手の痛みや負けた悔しさをまず体験してから、相手を投げる練習をすることで相手への思いやり心を育み、相互の安全確保の意識を養う機会とする。勝った時のガッツポーズがなぜいけないか、受け身を習熟させる中で繰り返し指導することが大切である。

〇「自然体」

柔道の基本姿勢の中心となる立ち方。遠くの山を見るような心もちで肩の力を抜き自然に立つ。あらゆる攻撃防御に最も対応しやすい構えでもある。戦国時代に鎧を着用した時もこれと似た姿勢を取っていた。

○「柔の理・崩し」

柔道には「小よく大を制す」「弱よく強を制す」など、相手の力を利用してバランスを崩して技を掛けるという言葉が残っている。「押さば引け、引かば押せ」という言葉もあるように柔道は相手の力を利用して技を施す。技を掛けるタイミングを学校体育では「体さばき」と「崩し」で表記する。

○「柔道修行の方法」

嘉納師範は柔道の修行を「形」と「乱取り」、「講義」と「問答」で行うよう推奨した。 現代柔道は競技化、スポーツ化が進み、乱取りや試合のみの練習方法が比重をしめ、 講義や問答が行われなくなった。伝統とは変らない、変えてはいけないもの。文化 とは異文化と交わり変化していくもの。松尾芭蕉はこれを「不易流行」と述べている。

〇「自由練習(乱取り)」

柔術の時代は武器を使うなどして真剣勝負に近い形稽古が中心であった。形が途中で失敗することを「形乱れ」「型破り」「型崩れ」などという。形が失敗しそうになっ

てもそのまま修正して継続する練習を「形乱れを取る稽古」という。これが乱取りの語源である。形の練習は「守」「破」「離」の世界でもある。また、嘉納師範は本物の強さを目指す方法として、掛ける技や順序を指定しない「乱取り」稽古も行うよう推奨した。

○「抑え込みの時間」

抑え込みの一本は近年まで30秒であった。現在の国際柔道連盟審判規定(国際規定)では、抑え込みの一本は20秒である。これは動きの少ない試合をなるべく短くするという観客やテレビ視聴者に対する配慮である。武道からスポーツ競技への変化が見られる。ブルー柔道衣、カラーの畳、一人審判なども見るスポーツとしての配慮である。

〇「技の名称」

柔道の技の名称は嘉納師範が考案した。その名称は覚えやすいように「膝車」や「支え釣り込み足」「背負い投げ」などで、使う部位や技の形を車に例えるなどして命名した。「けさ固め」「横四方固め」「上四方固め」もお坊さんの袈裟のように抑える、四方は4点を抑えるなどの意味である。技に名称をつけたことは単なる暴力ではなく相手を制する術であることも意味する。

〇「安全指導の基本原則」

低から高(低い位置から倒れる技から始める)、遅から速(ゆっくりとした動きから早い動きへ)、弱から強(衝撃の少ない技から大きい技へ)、易から難(動作や受け身が簡単な技から難しい技へ)、単独から相対、その場から移動、基本から応用の順を経て指導する。学校体育の柔道授業もこの原則を守っている。

〇「三様の稽古法」

武道の稽古法には「引き立て稽古(下位の修行者に対して行う)」「互角稽古」「捨て稽古(上位者に対して行う)」の三種類がある。下位者に対しては安全に留意しながら引き立て、上位者には、投げられることを恐れず、けれんみなく技を仕掛けていくという意味である。

○「柔道の当て身技」

嘉納師範は「当て身技」の練習は形の中で行い、乱取りや試合では用いないこととした。これは危険な技を乱取りから排除したためである。しかし、形の中には「打つ」「突く」「当てる」「蹴る」などの多くの技が残っている。また、授業では、さらに安全を確保するため「絞め技」や「関節技」も用いない。

○「柔能く剛を制す」

一見弱いもの柔軟なものでも固くて強いものに勝つことができる。

六韜三略(りくとうさんりゃく)に出てくる。呂尚の作といわれる。呂尚は通称を太公望とも呼ばれる。太公とは王様の父または祖父、太公望とは前の王様がずっと望んでいた人。紀元前 1023 年中国の古代王朝「殷(いん)」を倒したといわれる周の軍師。

別の故事で「覆水は盆に返らず」。呂尚が本ばかり読んでいたので妻が離縁した。 呂尚が斉の王様になった後、その妻が再婚を求めてきた。その時、盆を傾け水をこ ぼして見せ、その水を元に戻すことができれば受け容れるといった故事もある。

〇「柔弱は剛強に勝つ」

老子(中国春秋時代前 770 年頃から)の言葉。英語、漢文にも詳しかった嘉納師 範が柔道を創始する時に参考にしたといわれる柔の理念。

〇「新渡戸稲造と柔術論」

幼少の頃、柔術を習った新渡戸は「柔術を簡単に定義すると攻撃や防御のための解剖学的知識を応用し、筋力に頼らないという点では相撲と異なる」「相手の体の一部をつかんだり、叩いたりして気絶、抵抗できなくする」「その目的は敵を殺すことではなく、一時的に行動できなくさせることであった」と著書「武士道」で述べている。

〇「嘉納治五郎師範再考」

嘉納師範(1860~1938)は1882年に講道館柔道を創始。大日本体育協会を設立。 初代会長、東京高等師範学校校長、国際オリンピック委員会(IOC)委員、孔子祭典 委員長などを務めた。また、1940年幻の東京オリンピック誘致を成功させた。

「スポーツはその活動や勝敗自体が目的であってその結果として心身の向上が望める」「柔道は攻撃防御の練習を通じて己を完成し世を補益することを目的としている」(諸橋徹次講演録)という言葉を残している。生涯、勝負本位の柔道には反対で柔道をオリンピック種目にすることには消極的であった。

○「嘉納治五郎師範の遺訓」

嘉納師範の遺訓ともいわれる言葉に「柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。その修行は攻撃防御の練習によって身体精神を鍛錬修養し、斯道の神髄を体得することである。そうしてこれによって己を完成し、世を補益することが柔道修業の究竟の目的である」がある。「精力善用」「自他共栄」も同意の言葉である。

〇「右顧左眄」

うこさべんと読む。右を振り向き、左を流し目で見るという意味で、周囲の様子をうかがってばかりで決断をためらうこと。論語にも「義を見てせざるは勇なきなり」とあるが、武士は真の勇気が最も大切とされた。これと共に「惻隠(そくいん)の情」という哀れみの精神も重視される。

○「柔道の国際化」

大衆や観客、メディアが好むものとして次の4点(SDCM)があげられる。Sはシンプルであること。勝敗やルールが分かりやすく見る人が競技を楽しめること。反則が指導と反則負けに2分化された。旗判定がなくなりゴールデンスコアで目に見える形で試合を終了させる。Dはダイナミズム、人間は静止画像にはすぐ飽きてしまい動きのない物に興味を持たない。Cはカラーリング。色のない物にも興味を持たない。ブルー柔道衣、畳のカラー化など。Mはマネー、大衆はお金の話が好き、賞金大会制度、ランキング制などによる賞金や契約金などに興味を持つ。

〇「フランス柔道と武士道」

柔道大国であるフランス柔道連盟は、コードモラルという8つの道徳を設定している。それは「礼節(他者を尊重する)」「勇気(正義のある行動をする)」「誠実(自

分の気持ちをありのまま表現する)」「名誉(善良な人に忠誠をつくす)」「謙虚(高慢にならず、自分自身を語る)」「尊敬(人を信頼する)」「自制(自分の怒りを心得る)」「友情(人の気持ちをより純粋に感じる)である。新渡戸があげた武士の精神「勇」「仁」「礼」「誠」「名誉」「忠義」と共通点が多い。

2 技能資料

以下は、文科省の柔道指導の手引(三訂版)より抜粋した基本的な技能の写真を使っ て説明しています。付録の DVD のチャプターで示された動画映像と合わせて参考に してください。

(1) 礼法 (DVD1-2)

柔道は直接相手と組み合って投げたり抑えたりする運動です。柔道の学習は相手 を尊重し敬意を表すこととともに、自らも謙虚で冷静な心が求められます。したがっ て技能指導においても、礼法に代表される伝統的な行動の仕方や相手を尊重する熊 度、公正な態度、健康・安全に留意する態度など、正しい所作と共に態度に関する 指導を重視しましょう。特に、礼法は形を守ることから指導を行い、次第にその意 義を理解して大切にできるようにすることが重要です。

〇正座



両足の親指を重ねて座る。両手は脚の付け根に ハの字に置く、膝頭は握り拳ひとつ開ける

〇座礼





背筋を伸ばし背中と頭が畳と並行になるように 体を倒す。両手はハの字につく。

〇左座右起







立ち方 両足のつま先を立て、腰を上げて右膝から立つ。 座り方 左足を引き、左膝、右膝の順番で正座する。





〇立礼

踵を付け、伸ばした指先が体側から膝 頭にとどくまで約30度前に倒す。

○礼法の場面







授業開始・終了の礼法



練習時の礼法



試合の礼法

(2) 基本動作(DVD1-3)

○姿勢と組み方 〇進退動作







○崩しと体さばき





○姿勢















投げ技の攻防に最も適した基本的な姿勢は自然体です。余分な力を入れずに自然 に立った姿勢です。自然体は柔道の基本姿勢であり、安定した変化しやすい姿勢です。 自然体には自然本体、右自然体、左自然体の3つがあります。もうひとつの姿勢と して防御に適した自護体があります。自護体には、自護本体、右自護体、左自護体 の3つがあります。

○組み方









右組み

互いに自然体で、一方の手で相手の袖をとり、他方の手で相手の襟をとって組み 合うのが基本的な組み方です。右組みは、互いに右自然体になり、左手で相手の右 外中袖をとり、右手で相手の左前襟をとります。授業では右組みを基本として技能 の指導を行います。

○進退動作













「歩み足」

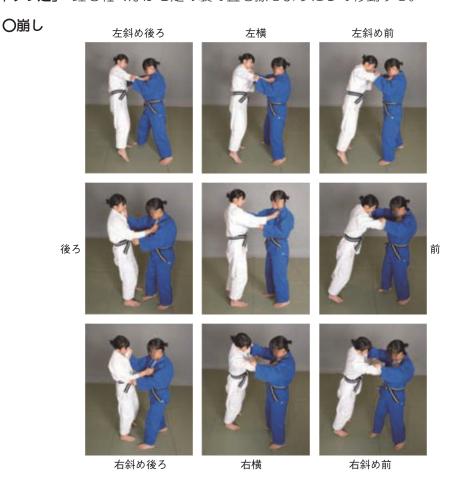
「継ぎ足」

柔道は動きながら技をかけたり、相手の技を防いだりするので、自分の姿勢を安定させながら移動することが大切です。この進退動作の基本の歩き方として「継ぎ足」「歩み足」があります。その際「すり足」を用いることで姿勢を安定させます。

「継ぎ足」 一方の足が他の足を越して歩くのではなく、足を継いで歩く。

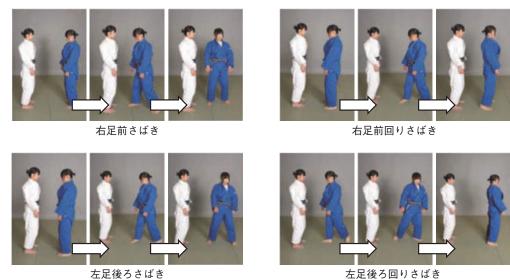
「歩み足」 主に前後への歩き方、左右交互に歩み出す普通の歩き方。

「**すり足**」 踵を軽く浮かせ足の裏で畳を擦るようにして移動する。



相手を投げるためには、まず相手の体勢を不安定にすることが必要です。この不安定な体勢にすることを「崩す」といいます。相手を崩すには、相手の力や動作を利用したり、自分の力で押したり、引いたりします。基本的な崩しには八方向の崩しがあります。

○体さばき



相手の姿勢を崩しながら、投げやすい体勢になることを「体さばき」といいます。 基本的な体さばきには、「前さばき」「後ろさばき」「前回りさばき」「後ろ回りさばき」 などがあります。

○崩しと体さばき



このように崩しと体さばきが一体となって作用することで相手を投げることができます。

(3) 受け身

- ①単独の受け身
- ○後ろ受け身(DVD2-1)
- ・仰向けの姿勢から





はじめは仰向けの姿勢で畳に頭をつけ、両手を胸の前に上げ、手のひらを下にして両方の腕全体で同時に畳をたたきます。たたいた瞬間にあごを引いて頭を上げます。

・長座の姿勢から





両脚と両腕を前方に伸ばした姿勢から、背中を 丸めて両脚を伸ばしたままで後方に転がるよう に倒れます。



後ろ帯が畳につく瞬間に両腕で強く畳をたたきます。後頭部を打たないようにあ ごを引き、帯の結び目を最後まで見るようにします。

・そんきょの姿勢から









両腕を前に伸ばした姿勢から、臀部を踵の近くに下ろし、 後ろに転がるように倒れて受け身をとります。

・中腰や立位の姿勢から

段階的に姿勢を高くしていきます。











○後ろ受け身の陥りやすい欠点









肘をつく

頭を打つ

まわりすぎる

○横受け身(DVD2-2)

・長座の姿勢から 後ろ受け身を発展させた腕だけの横受け身







両脚と両腕を前方に伸ばした姿勢から、背中を 丸めて両脚を伸ばしたままで斜め後方に転がるよ うに倒れます。

後ろ帯が畳につく瞬間に片腕で強く畳をたたきます。後頭部を打たないようにあ ごを引き、帯の結び目を最後まで見るようにします。

・仰向けの姿勢から 腕と脚を使った横受け身





仰向けで両腕、両脚を上げた姿勢から、左(右)側に体を倒します。左腕は体側から握りこぶし一つ分の所をたたきます。両膝は軽く曲げ一足長半の間隔をあけます。下の脚は側面全体で、上の脚は足裏で畳を同時にたたきます。

・そんきょの姿勢から









そんきょの姿勢から、左(右)腕を横に上げ、左(右)脚を前から横に移動させながら、横向きになって左(右)腕で畳をたたきます。

・中腰や立位の姿勢から 段階的に姿勢を高くしていきます。









○横受け身の陥りやすい欠点





たたく腕の位置が悪い

脚が交差する



②2人組の受け身

単独の受け身の練習と並行して、毎時間2人組の受け身の練習を行うことが大切 です。初歩から2人組で、安全に倒れる動作や倒れる相手を支える動作を身につけ ておくことで、実際に技で投げられた時の受け身や投げた相手を支える動作につな がります。



単独の受け身





2人組の受け身の練習を入れる

実際に投げられた時の受け身

○2人組の転がる練習



単独のゆりかご運動

2人組のゆりかご運動

○2人組で首の緊張を確認





おでこに手を乗せる 腕をたたいた瞬間に顎を引き 首の筋肉の緊張を手で感じる

○2人組で後ろに倒れる練習



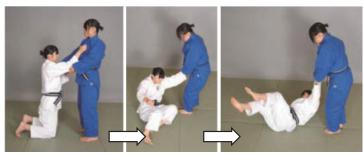
○低い姿勢から高い姿勢へ



○後ろに倒れながら受け身をとる



○崩し・体さばきと関連付けた受け身の練習(DVD2-4)



膝つき姿勢から、横に崩して、受け身をとる練習



膝つき姿勢から、前に崩して、受け身をとる練習





「組み方」 初めは取が受の 手首や袖を持ち、 進んだ段階では 右組みで行う。



(4) 投げ技

①支え技系 膝車 (DVD3-1)











取は、前さばきで、受を右前に崩し、受の右膝に、左足裏を当て、それを軸に車のように回転させて、受を前方に投げます。※以降の技の解説は、取(技をかける人)は青、受(技をうける人)は白で表現しています。

○初歩のかけ方









受は両膝つきの姿勢で、取は前さばきで受を前に崩し、左足裏を受の膝に当てて投げる

○陥りやすい欠点



取が膝や腰を 曲げて技をか ける

取は膝や腰を伸びばし、必ず引手の方向に技をかける

○危険な状態



取が逆方向に 技をかけ、受 が手をつく

②まわし技系 体落とし(DVD3-2)











取は、後ろさばき(前回りさばき)で、受を右前に崩し、受に重なる様に回りこみ、さらに右足を一歩、受の右足の外側に踏み出し、受を前方に投げます。

○初歩のかけ方









受は両膝つきの姿勢で、取は後ろさばきで受を前に崩し、右足を踏み出して投げる

○陥りやすい欠点



取の右肘が受の脇下に入っている

取は上体を起こし、脚を開いて安定した姿勢を

○危険な状態



【_{取がつぶれて} 【技をかける



③まわし技系 大腰 (DVD3-3)













取は、前回りさばきで、受を前に崩し、受の後ろ腰に右腕を回し、受を引き付けながら腰に乗せて前方に投げます。

○初歩のかけ方











取は前回りさばきで受を前に崩し、右手を受の後ろ腰に当てて横に振るように投げる 受は右足を踏み出して体を支えながら受け身をとる

○陥りやすい欠点





受は正面を向いて背筋を伸ばして技を受ける

○危険な状態



取の上体が前 ||屈して頭が下 ||がっている



④刈り技系 大外刈り (DVD3-4)













取は、前さばきで、受を右後ろに崩し、右脚を前方に振り上げ、受の右脚を外側から刈り、受を後方に投げます。

○初歩のかけ方









受はそんきょの姿勢で、取は前さばきで受を後ろに崩し、刈り足を畳に付けたまま受を後ろに投げる

○陥りやすい欠点



【取の左足の踏み 込みが浅い状態 【で刈ろうとする

> 受は左足を支え に受け身をとる



取は投げた後は 安定した姿勢で 引手を保持する

○危険な状態



取が投げた後につ ぶれて重なる



・ 受の両脚が宙に浮 いた状態で投げる



(5) 抑え技

①けさ固め (DVD4-2)









取は受の右側に腰をつけ、左腋下に受の右腕を挟んで右袖を握ります。右手は受の首を抱え、後襟を握ります。両脚を大きく前後に開いて安定を保ち、右胸で受の胸を圧するように抑えます。

○応じ方









受は取の帯を持って、ブリッジで返す

○陥りやすい欠点

〇抑え技の体さばき 体をそらす(ブリッジ)







○危険な状態





取は常に受の状態を見て、かばいながら抑える

②横四方固め(DVD4-3)









取は受の右側につき、右腕を受の股の間から下ばき又は帯を握ります。左腕を受の首の下から入れて左横襟を握ります。右膝を曲げて受の右腰に当て、胸を張るように受の胸を圧しながら抑えます。

〇応じ方





受は体を横にかわす動作を使いながら、取に密着して、脚をからむ

○陥りやすい欠点



〇抑え技の体さばき 横にかわす(エビ)





○危険な状態





取は常に受の状態を見て、かばいながら抑える

引用・参考文献

- ○柔道の授業の安全な実施に向けて 平成24年3月 文部科学省
- ○学校体育実技指導資料集 第2集 柔道指導の手引(三訂版) 平成25年3月 文部科学省
- ○武道等指導推進事業(武道等の指導成果の検証)調査報告書平成27年3月 東京女子体育大学
- 〇中学校学習指導要領(平成29年告示)解説 保健体育編 平成29年7月 文部科学省
- ○武道等指導充実・資質向上支援事業に係る武道指導に関する調査 調査報告書 第三報 平成30年3月 東京女子体育大学

本冊子は文部科学省の許可を得て『柔道指導の手引き (三訂版)』の写真を用いています。また、東京女子体育大学の『武道等指導推進事業調査報告書』及び『武道等指導充実・資質向上支援事業に係る武道指導に関する調査報告書』を参考に指導内容等を構成しています。関係各位のご協力に深く感謝いたします。

制作・監修者・執筆者一覧

野瀬 清喜(全日本柔道連盟 教育普及·MIND委員長)

元信(全日本柔道連盟 重大事故総合対策委員長)

木村 昌彦(全日本柔道連盟 教育普及·MIND委員会 指導者養成部会長)

高橋 進(全日本柔道連盟 教育普及·MIND委員会 指導者養成副部会長)

田中 裕之(全日本柔道連盟 スポーツ庁委託事業 委員)

竹澤 稔裕(全日本柔道連盟 スポーツ庁委託事業 委員)

鮫島 康太(全日本柔道連盟 スポーツ庁委託事業 委員)

健司(全日本柔道連盟 スポーツ庁委託事業 委員) 髙橋

與儀 幸朝(全日本柔道連盟 スポーツ庁委託事業 委員)

熊野 真司(全日本柔道連盟 重大事故総合対策委員会 委員)

安全で楽しい柔道授業ガイド

平成31年2月28日 初版発行

発 行:公益財団法人 全日本柔道連盟

〒112-0003 東京都文京区春日1-16-30 講道館内

TEL.03-3818-4199 FAX.03-3812-3995

http://www.judo.or.jp

DVD制作: 有限会社ソフトハウス

〒373-0833 群馬県太田市牛沢町183-1-17-23 TEL 0276-30-5579 FAX 0276-60-4521

印 刷:東京広告株式会社

〒373-0847 群馬県太田市西新町12-2 TEL.0276-31-6101 FAX.0276-31-6555



公益財団法人 全日本柔道連盟

〒112-0003 東京都文京区春日 1-16-30 講道館内 TEL.03-3818-4199 FAX.03-3812-3995 http://www.judo.or.jp