

6 補助資料

(柔道)

(1) 学習カード 1

### 柔道学習カード

年 組 番 氏名

---

○：よくできた △：まあまあできた ×：できなかった

日付	/	/	/	/	/	/
今日の目標 (文章で)						
自分から進んで、 全力を尽くして学 習に取り組んだか						
「今日は、これを できるようにしよ う」という目標を もって取り組んだ か						
互いに助けあつた り、励ましあつた りしたか						
上手になるための ポイントがわかっ たか						
「こうするとい い」ということを仲 間にアドバイスし たか						
仲間から教えても らったことで、技 能が高まったか						
できなかったこと が、できるよう になったか						
仲間から学んだこ とを書きましょう (文章で)						
担当教員より 『精力善用・ 自他共栄』 ～嘉納治五郎						

太枠の中は、○・△・×で記入します。

「柔道」学習カード 『精力善用 自他共栄』

2年（ ）組（ ）番 氏名（ ）

「単元の目標」

① 〈関心・意欲・態度〉

- ・ 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

② 〈思考・判断〉

- ・ 課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

③ 〈技能〉

- ・ 技ができる楽しさや喜びを味わうとともに、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開する。

④ 〈知識・理解〉

- ・ 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を理解することができる。

「学習の道すじ」

(1) ねらい1 『自己の能力に適した課題をもって運動を行い、基本動作や基本となる技を身に付ける。』

(2) ねらい2 『身に付けた技能を用いて、投げたり押さえたりするなどの攻防を展開して練習や試合をする。』

1	活動内容 刈込、パティ編成 役割分担 柔道の歴史、伝統的な 考え方、特性の学習	学習内容 ・ 学習の流れ、注意事項、約束事を理解させる。 ・ 安全に留意する。 ・ 柔道の歴史・伝統的な考え方や特性を理解する。	自己の目標		
			自己のねらい	反省・評価	担当より
2	基本動作	ねらい① 『自己の能力に適した課題をもって運動を行い、基本動作や基本となる技を身に付ける。』		ABC	
3	投げ技の対人的技能 ①	・ 組み方 ・ 進退動作 ・ 崩し ・ 体さばき		ABC	
4	投げ技の対人的技能 ②	・ 受け身		ABC	
5	固め技の基本動作	・ 大腰 ・ 小内刈り ・ 大内刈り ・ 支え釣り込み足 ・ 膝車 ・ 大外刈り		ABC	
6	固め技の対人的技能 ①	・ 攻撃に必要な動作 ・ 防御に必要な動作		ABC	
7	固め技の対人的技能 ②	・ けさ固め ・ 横四方固め ・ 上四方固め		ABC	
8	投げ技・固め技の対人的技能①	ねらい② 『身に付けた技能を用いて、			

		投げたり押さえたりするなどの攻防を展開して練習や試合をする。』		ABC
9	投げ技・固め技の対人的技能②	• かかり練習や約束練習をして、対人的技能を高める。		ABC
10	投げ技・固め技の対人的技能③	• 固め技のみや授業で教わった投げ技のみを用いた試合をする。 • 簡易ルールにて審判法の習得をする。		ABC
11	簡易ルールでの簡単な試合,審判			ABC
12	自己評価 相互評価	• 学習の成果を確認する。 • 柔道学習を振り返るレポートを作成する。	自己評価（自己の目標を達成できたか）	

(2) 実際の動きの様子

A ズボンのはき方



①ひもをズボン前面の輪に通し脇腹（へその下）の辺りで結ぶ



②結んだひもは、ズボンの中に入れておくとほどけずらい

B 帯の結び方



①正しい結び方  
…練習していてもほどけません



②悪い結び方（結び目が縦になっている）  
…すぐにほどけます

C 礼法

…相手と練習をする前には、必ず「礼」をします。練習後の「礼」も、時間がなくても忘れずに



①正座…握り拳約2個分あける（女子は1個分）



②親指と親指を重ねる



③座礼



④座るとき、立つときは、必ず両足先を爪立てる



⑤左座右起  
…座るときは左足から、立つときは右足から動かす



⑥立礼  
…手は、膝頭の上・握り拳約一握りくらいのところまで、滑らせて移動させる。上体は、約30度曲げる

## D 組み手



### ①右組み手の相四つ

…授業では、右組み手にすることを勧める。

指導者も右組み手で教えることを勧める。

そして、必ず引き手の方向に投げることを約束事とする。

生徒を右組み手にしても、指導者が左組み手の形から投げてしまうと初心者の生徒の中には釣り手側に投げてしまう者がでてくる。

すると、投げられた生徒は受け身の手を間違えてしまい、怪我が発生してしまう。



### ②右組み手と左組み手のけんか四つ

…受け身を取り慣れていない生徒は、受け身をとる手を間違えて、畳に手をついてしまいがちです。授業時のけがを防ぐためにも、けんか四つはお勧めしません。(部活動における組み手は、この考えではない。)

## E 体ほぐしの運動



①大外刈りの体勢から、片足ケンケン勝負



②両手を交差して、引き手を掴み、互いに引き合って相手のバランスを崩す