

【平成27年度】

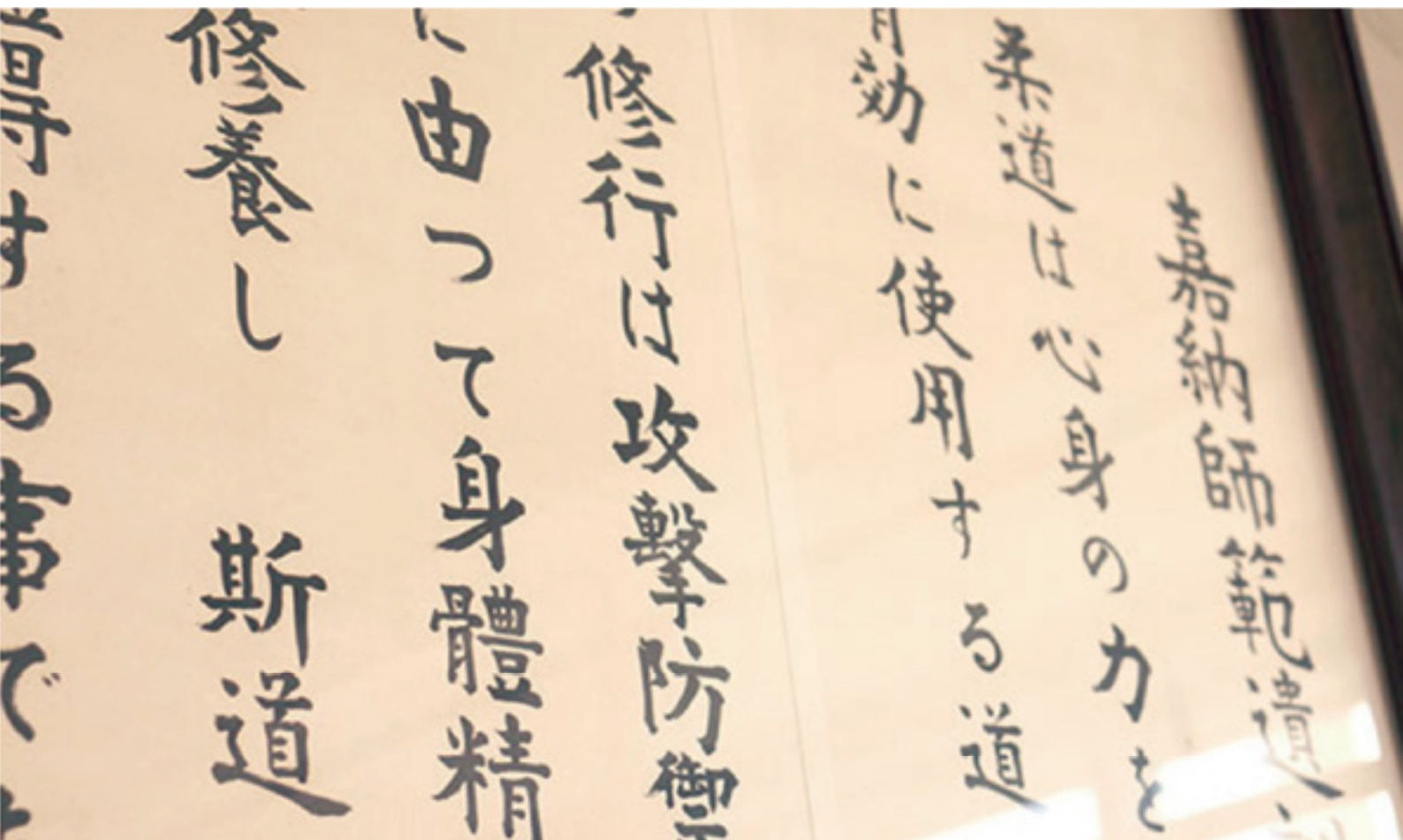
授業協力者のための

柔道授業ガイド

公益財団法人 全日本柔道連盟

指導者養成特別委員会 武道等指導支援強化委員会

平成27年度 スポーツ庁委託事業「武道等指導推進充実・資質向上事業」





ごあいさつ

平成20年3月に中学校学習指導要領の改訂が発表され、中学校保健体育において、武道を含めたすべての領域が必修で学ばれることになりました。

全日本柔道連盟では、平成21年度に「中学校武道必修化対策チーム」（指導者養成特別委員会・武道等指導支援強化委員会）を立ち上げ、安全で効果的な武道（柔道）授業の実現のため、「授業づくり教本」を作成し、教員向けの講習会や研究事業を行うとともに、授業協力者の資質向上及び支援体制の構築を進めてきました。

特に、平成24年度より「武道等推進事業」を受託し、授業協力者を養成し、データ管理システムを確立するとともに、各都道府県柔道連盟（協会）内に教育委員会や学校と授業協力者との連絡・調整を担当するコーディネーターを配置し派遣業務の円滑化を進めております。

平成24年4月に中学校武道必修化が実施されて以来、各中学校における武道単元の授業時数は、当初予想されていた13時間程度の確保が難しく、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ます。

以上のような指導実態を踏まえて武道等指導支援強化委員会では“授業協力者向けの柔道授業ガイドブック”を作成することが喫緊の課題であると考えました。

そこで、本年度の本事業委託申請において、柔道授業ガイドブックの作成を事業内容に盛り込むことにしました。ガイドブックでは、“指導実態に即した初年度10時間分の柔道授業におけるMUSTの指導内容と指導計画”を明らかにし、更にその内容を動画で確認できるようにDVD教材も併せて製作する運びとなりました。

最後になりましたが、多くの柔道授業協力者並びに教員の皆様に、このガイドブックを活用して、安全で安心、楽しい柔道授業を実施して頂くようお願い申し上げます。

指導者養成特別委員会 委員長 木村昌彦



I N D E X

I	柔道の授業を始める前に	1
	1. 「中学校保健体育科」 武道必修化への経緯と武道領域に期待されること	
	2. 柔道の目的	
	3. 「中学校教育のねらい」と「中学校保健体育科の目標」	
II	授業協力者の役割と立場	3
	1. 学校における教諭組織と授業協力者の役割について（例示：校務分掌）	
	2. 学校における教諭	
	3. 授業協力者とは	
	4. 授業協力者の立場	
	5. 授業協力者としての役割	
	6. 授業協力者の責任	
III	安全指導とは	6
	1. 生徒の実態を踏まえた学習指導	
	2. 取り扱う技の精選	
	3. 体力差・技能差への配慮	
	4. 生徒が自ら安全を意識し、実戦力を高める	
IV	指導の実際	7
	1. 武道（柔道）の授業の実際	
	2. 指導案例示	
V	授業の開始と終了（DVD第1章参照）	26
VI	柔道の特性と効果（DVD第2章参照）	28
VII	柔道衣の正しい着方（DVD第3章参照）	29
VIII	柔道の正しい礼法と所作（DVD第4章参照）	31
IX	投げ技の基本動作（DVD第5章参照）	32

I N D E X

X	受け身の指導（DVD 第6章参照）	36
	後ろ受け身	
	横受け身	
	右前回り受け身	
XI	技を使った受け身の指導（DVD 第7章参照）	40
	膝車の指導	
XII	体落としの指導（DVD 第8章参照）	42
XIII	大腰の指導（DVD 第9章参照）	44
XIV	袈裟固めの指導（DVD第10章参照）	46
XV	横四方固めの指導（DVD第11章参照）	47
XVI	上四方固めの指導（DVD第12章参照）	48
XVII	固め技の体の捌き・抑え技の練習法（DVD第13・14章参照） ...	49
XVIII	参考資料（柔道の授業の安全な実施に向けて 文部科学省）	51

I 柔道の授業を始める前に

1. 「中学校保健体育科」 武道必修化への経緯と武道領域に期待されること

平成18年、60年の年月を経て、日本の教育の指針を示した「教育基本法」の改正

教育基本法改正において武道必修化に影響した改正点（第二条5項）

日本における教育の目的に「伝統的な生活様式や文化を重視し、自国を愛し、世界にグローバルな視点からその文化の発信ができるようになること」が、条文に記載され、日本人が目標とする教育目的に位置づけられたこと。

教育基本法から下位の教育法規や指導要領への影響

- ・学校教育法
- ・学校教育法施行規則
- ・学校教育法施行令
- ・学習指導要領など

保健体育科への期待

各教科において教育基本法の上記改正点を含む教育課程・内容の再検討が図られ、中学校では武道必修化へ

武道領域を学習する意味は、「保健体育科としての目標」+「日本人としての教養（文化）への理解と涵養」の両側面を有していることを忘れてはならない。

- ★武道の持つ伝統様式とその意味や意義
- ★文化としての武道への知識の獲得や世界における武道に対する認識や期待への認知
- ★武道の教育性への理解など

2. 柔道の目的

- ◆「柔道」は日本伝統の武術である「柔術」を起源としながら、人の道を学ぶことに意義がある。
- ◆柔道修行の目的は、柔道の精神に基づいて修行に励み「己を完成し社会に貢献する」ことである。

柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。柔道の修行は攻撃防禦の練習によって身体精神を鍛練修養し、斯道の神髓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が柔道修行の究極の目的である。

（講道館柔道の創始者：嘉納治五郎の言葉）

3. 「中学校教育のねらい」と「中学校保健体育科の目標」

中学校教育のねらい

学校教育法において、「中学校は、小学校における教育の基礎の上に、心身の発達に応じて、義務教育として行われる普通教育を施すことを目的とする」とした義務教育修了段階であること、「生涯にわたり学習する基盤が培われるよう、基礎的な知識及び技能を習得させるとともに、これらを活用して課題を解決するために必要な思考力、判断力、表現力その他の能力をはぐくみ、主体的に学習に取り組む態度を養うことに、特に意を用いなければならない」と規定されていること、「健康、安全で幸福な生活のために必要な習慣を養うとともに、運動を通じて体力を養い、心身の調和的発達を図ること」と規定されている。



保健体育科の目標

心と体を一体としてとらえ²⁾、**運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して**、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り³⁾、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。¹⁾

- 1) 保健体育科の究極的な目標は、「明るく豊かな生活を営む態度を育てる」こと。
- 2) しかしながら、運動に興味をもち活発に運動をする者とそうでない者に二極化していたり、生活習慣の乱れやストレス及び不安感が高まったりしている現状がある。従って、「心と体をより一体としてとらえ」、健全な発達を促すことが求められることから、体育と保健を一層関連させて指導することが重要である。
- 3) 「生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の育成」、「健康の保持増進のための実践力の育成」及び「体力の向上」の三つの具体的な目標は、相互に密接に関連しているととともに、保健体育科の重要なねらいである。



「運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して」上記目標を実現。

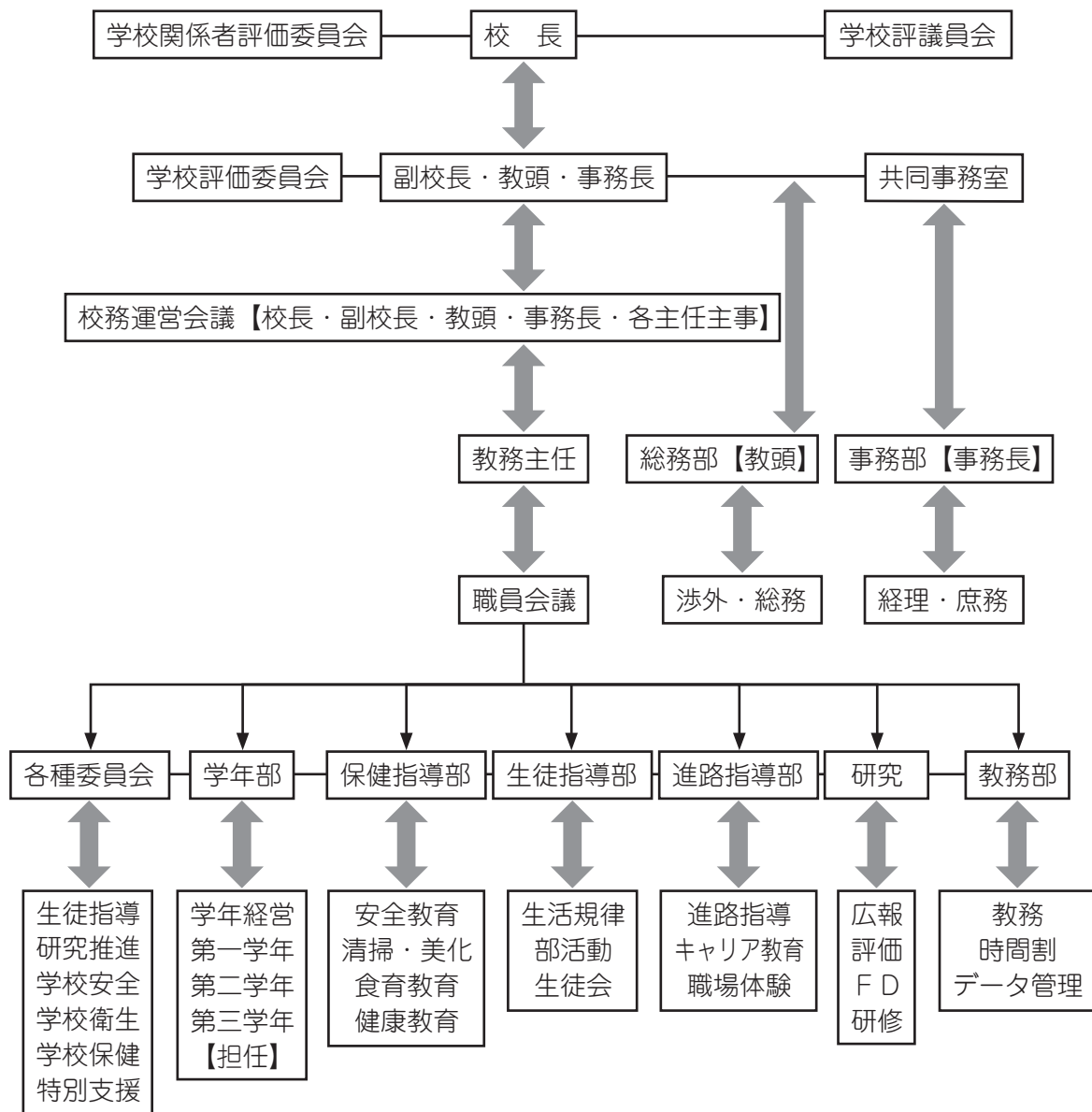


保健体育科における「武道」の考え方

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のできる運動である。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する運動である。

Ⅱ 授業協力者の役割と立場

1. 学校における教諭組織と授業協力者の役割について（例示：校務分掌）



2. 学校における教諭

学校では、上記の表に示したような組織の中で、校長、副校長、教頭、教諭、養護教諭、事務長、事務職員など、様々な職員がいろいろな場所と場面で働いている。

その中で、校長、副校長、教頭、事務長は、管理職と呼ばれ、学校教育全体の運営に携わることになり、直接的な生徒への教育は教諭が行うことになる。

教諭は、教育課程（教育委員会へ提出）に基づいて指導計画を作成し、授業をすることになるが、担当した教科の指導内容や評価等に責任を負うこととなる。

その他、生徒の保健管理・保健教育等を担当する養護教諭、栄養指導・管理を行う栄養教諭、生徒の悩みや心の問題について教諭のサポートを担う学校カウンセラーなど多くのスタッフが学校組織の中でそれぞれ深い連環の中で有機的な役割を果たしている。

3. 授業協力者とは

以上のような環境下において授業協力者（柔道授業）は、保健体育科の授業で力を発揮していただくことになる。それも、授業協力者の専門性に関する部分における指導を展開していくことが目的であり、あくまでも授業の主担当である教諭をサポートし、授業全体を支援する立場を心得ておかなければならない。従って、担当教諭との十分かつ綿密な打ち合わせが重要となり、教諭の指示の下でパートナーシップを遺憾なく発揮する存在であることを理解することが、学校組織の輪を乱さないことにも通ずる。

4. 授業協力者の立場

中学校における授業協力者の立場は、一部の例外（都道府県立中学校）を除き市区町村教育委員会単位で独自に規定されている。

また、中学校では、中学校・保健体育科「柔道」の授業協力者のみならず、他教科の授業支援や補習指導を行う方、図書館の整備・活用を支援する方、生活指導面のサポートをする方等、外部からの人材が多方面にわたって登用されていることも事実である。

柔道の授業をサポートする授業協力者を含む外部人材は、稀に当該自治体の非常勤職員や嘱託員として採用されることもあるが、学校に派遣された日数・時間数に応じて報酬を受け取るアルバイトでの採用、あるいは交通費や傷害保険の加入だけを約束されたボランティアとして協力を余儀なくされることが殆どである。

従って、授業協力者は、経済的に良好な処遇を約束されるとは言い難いが、担当教諭との連携の中で、自身が培ってきた専門性を学校教育に還元できることは事実であり、他の教育職員や事務職員と同じ目線で生徒の成長を見守ることのできる遣り甲斐のある立場を有することに違いはない。

5. 授業協力者としての役割

授業協力者は、あくまでも担当教諭をサポートする立場にあることは既述したとおりである。しかしながら、担当教諭が主体であっても、安全指導・安全確認は担当教諭以上に配慮する必要性があり、より安全に授業を進める立役者とならなければならない。

そのため、担当教諭が主体となって作成した指導計画（安全管理を含む）や内容あるいは評価の観点や評価そのもの、指導する生徒の実態などについて熟知した上で役割を遂行することが義務となる。授業協力者の主観や経験が先行してしまうことで大きな事故に繋がるのであれば、その責任を授業協力者自らが負わなければならないことは自明の理であり、担当教諭との綿密な話し合いは必至である。勿論、話し合いの中で、高い専門性の立場から、安全に授業を遂行していくための指導計画や内容への助言を行うこともある。

6. 授業協力者の責任

担当教諭が主体となって授業を進めると言っても、生徒にとっての先生であり、教諭と同様の道義的責任を負うこととなる。

即ち、地方公務員法、第32条「法令及び上司の職務上の命令に従う義務」、第33条「信用失墜行為の禁止」、第34条「秘密を守る義務」、第35条「職務に専念する義務」等を遵守しなければならない。

「法令」・・・日本国憲法、教育基本法、学校教育法、教育職員等、様々な法律や当該地区の条例、規則を示す。

「上司」・・・派遣された学校の校長や教頭など。

「信用失墜行為」・・・授業協力者＝先生としての信用・信頼を損なう行為。

「秘密を守る」・・・学校における守秘義務（生徒の住所や電話番号、写真、家庭環境、学習成績、評価・評定などの個人情報の全てに関わるもの）を示し、安易な気持ちで周囲に漏洩することは禁忌である。

体罰やセクハラは、以下の様に処分の対象となる。いかなる場合においても体罰は厳禁であるとともに、セクハラ行為にならないように十分に配慮をしなければならない。

教職員の主な非行に対する標準的な処分量定から一部抜粋

平成 26 年 4 月 1 日教育庁

非行の種類		処分の量定
体罰等	<ul style="list-style-type: none"> 体罰により児童・生徒を死亡させ、又は児童・生徒に重篤な後遺症を負わせた場合 極めて悪質又は危険な体罰を繰り返した場合で、児童・生徒の苦痛の程度が重いと時（欠席・不登校等） 	免職
	<ul style="list-style-type: none"> 常習的に体罰を行った場合 悪質又は危険な体罰を行った場合 体罰により傷害を負わせた場合 体罰の隠ぺい行為をした場合 	停職 減給
	<ul style="list-style-type: none"> 体罰を行った場合 	戒告
	<ul style="list-style-type: none"> 悪言又は威嚇を行った場合で、児童・生徒の苦痛の程度が重いと時（欠席・不登校等） 常習的に悪言又は威嚇を繰り返した場合 悪言又は威嚇の内容が悪質である場合 悪言又は威嚇の隠ぺい行為を行った場合 	停職 減給 戒告
児童・生徒に対する性的行為等	<ul style="list-style-type: none"> 性行為を行った場合（未遂を含む、同意の有無を問わない） 直接触等に触れた場合、キスをした場合（同意の有無を問わない） のぞき・盗撮等 	免職
	<ul style="list-style-type: none"> 性的行為と受け取られる直接身体に触れる行為（マッサージ、美品の塗布、テーピング等を行う際の行為も含む） わいせつな内容のメール送信・電話等 	停職
	<ul style="list-style-type: none"> 性的な冗談・からかい、食事・デートへの執拗な誘い等、性的不快感を与える言動 	減給 戒告

Ⅲ 安全指導とは

柔道授業の安全実施については、平成24年3月に文部科学省（スポーツ・青年局）から「柔道の授業の安全な実施に向けて」が示されている。以下にその留意点を述べ、文部科学省が示した内容を文部科学省のホームページから全文を転記する。

1. 生徒の実態を踏まえた学習指導

柔道は、ほとんどの生徒が中学校で初めて学習する種目である。勿論、一部の動きは、小学校の器械運動などをおして経験をしているが、柔道につながる動きの多くは身に付いていないと考えて学習を進めることが賢明である。ましてや、多様な生徒が授業には参加をしており、「このような動きは当たり前ができる」と判断をして、指導のステップを端折ることは許されない。また、中学生の発育発達の状況には大きな個人差が内在しているため、体格や体力にも差が見られる。中には運動嫌いの生徒も混在している可能性も否めない。何れにしても、生徒の様々な実態を踏まえた学習指導が肝要である。

2. 取り扱う技の精選

1年間で柔道の授業に充当できる時間は、実際のところ8～10時間である。従って、単元全体を見通したときに、学習内容の精選が必至となる。とりわけ扱う技については、学習指導要領解説に例示はされているものの無理をせずに、安全に指導できる技を限定することがベターである。特に、単元の導入時には、膝車などの受け身を取りやすい技や安定した姿勢でかけることができる技に絞り、習得の程度や攻防の仕方に応じて徐々に技の種類をふやしていくことで問題はない。

3. 体力差・技能差への配慮

柔道における怪我や重大事故の原因は、不十分な受け身、不十分な技に対する不完全なサポートといえる。特に、相手との体力差や技能差が顕著な場合は、技の練習においては特段の配慮が必要である。授業では、互いに教え合う、学び合う活動が有効であるが、体力・技能面で優れた生徒には、相手が受け身を取りやすい投げ方ができるようになることも柔道学習の意義であることを指導しておくことが重要である。

4. 生徒が自ら安全を意識し、実戦力を高める

体育・スポーツ活動においては、自らが安全を意識し、その実践力を高めることが大切である。特に、体育の授業では「安全に運動できるようにする」ことは、非常に重要なねらいの一端であり、健康や安全の確保ができるようにすることが必要である。

一斉授業の中であっても、全体や個々の動きを確りと把握し、万が一の場合は的確な対応が求められる。練習中に頭部打撲を目撃したときや生徒の体調の急激な変化や異変を見逃してはならない。そのような場合は、即刻練習を停止させ、症状のチェック、状況の確認をした上で、緊急対応を図る必要がある。また、授業者だけでなく、生徒自らが「リスクマネジメント」できるようにさせることこそが肝心である。

Ⅳ 指導の実際

1. 武道（柔道）の授業の実際・・・現実、年間8～10時間程度である。

学校における授業は「年間計画」「単元計画」「指導時案」の下で行われる。

1) 年間計画・・・1年間で生徒が何を学習するかについて計画立案する。

(計画に際して必要な事項) *①～⑤は、学習指導要領解説書から抜粋

- ・学校の目標と保健体育科の目標
- ・体育分野と保健分野の関連性の明確化
- ・運動種目の決定
- ・授業時数の決定
- ・単元【教材・種目】の配列

- ①体育分野は「体づくり運動」、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「武道」、「ダンス」及び「体育理論」の八つの領域で構成されている(下表参照)。
- ②保健分野は「心身の機能の発達と心の健康」、「健康と環境」、「傷害の防止」及び「健康な生活と疾病の予防」の四つの内容で構成されている。
- ③第1学年及び第2学年においては、「A 体づくり運動」から「H 体育理論」までについては、すべての生徒に履修させること。その際、「A 体づくり運動」及び「H 体育理論」については、2学年にわたって履修させること。
- ④第3学年においては、「A 体づくり運動」及び「H 体育理論」については、すべての生徒に履修させること。「B 器械運動」、「C 陸上競技」、「D 水泳」及び「G ダンス」についてはこれらの中から一以上を、「E 球技」及び「F 武道」についてはこれらの中から一以上をそれぞれ選択して履修できるようにすること。
- ⑤3学年間で各分野に当てる授業時数は、体育分野 267 単位時間程度、保健分野 48 単位時間程度を配当することとしている。

体育分野の領域及び領域の内容

〔第1学年及び第2学年〕	〔第3学年〕
【A 体づくり運動】	【A 体づくり運動】
ア 体ほぐしの運動	ア 体ほぐしの運動
イ 体力を高める運動	イ 体力を高める運動
【B 器械運動】	【B 器械運動】
ア マット運動	ア マット運動
イ 鉄棒運動	イ 鉄棒運動
ウ 平均台運動	ウ 平均台運動
エ 跳び箱運動	エ 跳び箱運動
【C 陸上競技】	【C 陸上競技】
ア 短距離走・リレー、長距離走 又はハードル走	ア 短距離走・リレー、長距離走 又はハードル走
イ 走り幅跳び又は走り高跳び	イ 走り幅跳び又は走り高跳び
【D 水泳】	【D 水泳】
ア クロール	ア クロール
イ 平泳ぎ	イ 平泳ぎ
ウ 背泳ぎ	ウ 背泳ぎ
エ バタフライ	エ バタフライ
	オ 複数の泳法で泳ぐ又はリレー
【E 球技】	【E 球技】
ア ゴール型	ア ゴール型
イ ネット型	イ ネット型
ウ ベースボール型	ウ ベースボール型
【F 武道】	【F 武道】
ア 柔道	ア 柔道
イ 剣道	イ 剣道
ウ 相撲	ウ 相撲
【G ダンス】	【G ダンス】
ア 創作ダンス	ア 創作ダンス
イ フォークダンス	イ フォークダンス
ウ 現代的なリズムのダンス	ウ 現代的なリズムのダンス
【H 体育理論】	【H 体育理論】
(1) 運動やスポーツの多様性	(1) 文化としてのスポーツの意義
(2) 運動やスポーツが心身の発達 に与える効果と安全	

2) 単元計画・・・年間計画で決定した単元(教材・目標)をどのように指導していくのか、計画立案する。武道領域に割ける年間時間数の実態は、先に示したように1年間で8～10時間程度である。この期間で、指導する目標、内容の具体的な流れを計画する。次表は、単元時数を横軸に、授業内容を縦軸にして、指導内容と指導時間を緩やかに設定した単元計画例である。生徒の実態や授業進度によって計画した内容を増減させることが重要であり、「ここまで教えきらなければならない」という考え方は捨て、計画の柔軟性を担保することに注目していただきたい。

なお、このガイドブックでは、中学校での第1学年分【初年度】の内容(10時間)に限って示してある。

3) 10時間分の単元計画で取り上げた内容とねらい【留意点】

※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。

- ①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。
- ②投げ技の基本動作：姿勢、組み方、進退動作、体捌き、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～動へパリエーションを工夫し毎時間反復練習する。
 - *崩し、体捌きを利用して、膝車、支え釣り込み足などの理合を体得。
 - *「受」の協力、約束の中で体落とし、大腰の理合を体得。
 - *「取」は、引き手を離さないこと、「受」は基本姿勢を崩さないこと。
 - *学習が進めば進む程、「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。
- ③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。
- ④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。
- ⑤抑え技の習得：袈裟固め、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。
- ⑥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。
- ⑦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。

期間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	中学校初年度における10時間分の柔道指導内容(Must)									
	基本動作～対人技能の獲得段階【中の段階】									
	はじめの段階									
	<p>はじめ</p> <p>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解説させ、学習への意欲・動機づけとする。</p> <p>DVDや、DVD教材などの利用</p>									
	<p>かけ技の基本動作：姿勢、踏み方、差込動作、体置き、受け身</p> <p>受け身：後ろ受け身→横転受け身 女技への導入の第一段階として、相対的な受け身を採用する 女らし、体置きを利用して、離手、支え釣り及びみ足などの理合を体得 水受の離手、釣手の中で体置きとし、大腰の理合を体得</p> <p>大腰</p> <p>除手 女取りは、引き手を離さないこと 女受けは基本姿勢を離さないこと</p> <p>大腰</p> <p>体落とし</p> <p>固め技の基本動作：姿勢、攻撃、防脚、攻め方、返し方</p> <p>教員のポイント 自由な姿勢で考えさせる、発見させる 運動は、適度な緊張を自覚 場所運動との違いを重視</p> <p>教員のポイント 知識技能→実技をとおして実感 感覚の習得→「わかる」→「できる」 運動技能→相対動作の活用 感覚習得の例 実手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</p> <p>握え技の簡易試合の実施上、それに伴う審判員の学習</p> <p>器具固め 横四方固め 上四方固め</p>									
	<p>まとめ</p> <p>発表会【相互評価、自己評価】 次の段階への課題を明確にする</p>									
	<p>「柔道衣の着方」「姿勢」「礼の仕方」などの話し合い、「受け身」や「技」の話し合い、「既習した固め技」の話し合いなど、様々な試合が考えられる。適宜実施</p> <p>特に受け身については、単独～相対へ、低～高へ、前～後へ、静～動へ「バリエーション」を工夫し長時間反復練習する</p> <p>学習が求められる過程、「初級授業での基本動作の確かな獲得」が、その効率化に寄与する</p> <p>どの時間においても、学習全体の見直しをふし、「すべきこと」「してはいけないこと」を徹底する。</p>									

4) 指導時案・・・決定した授業時間数と単元計画に即して、1時間ごとの計画の立案をする。

(指導案作成の必要事項)

- ・ 本時の目標
- ・ 段階【導入・・・はじめ、展開・・・中、まとめ・・・整理】
- ・ 時間配分
- ・ 学習内容
- ・ 学習活動
- ・ 指導上の留意点
- ・ 評価の観点

* 学校によって指導案のフォーマットは異なる場合が多い。

* ここでは、各時限に代表される指導案の一端を記載することとする。

5) 武道（柔道）の内容（ねらい）

- ① 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。柔道では、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こと。
- ② 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。
- ③ 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し、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。

6) 武道の評価規準

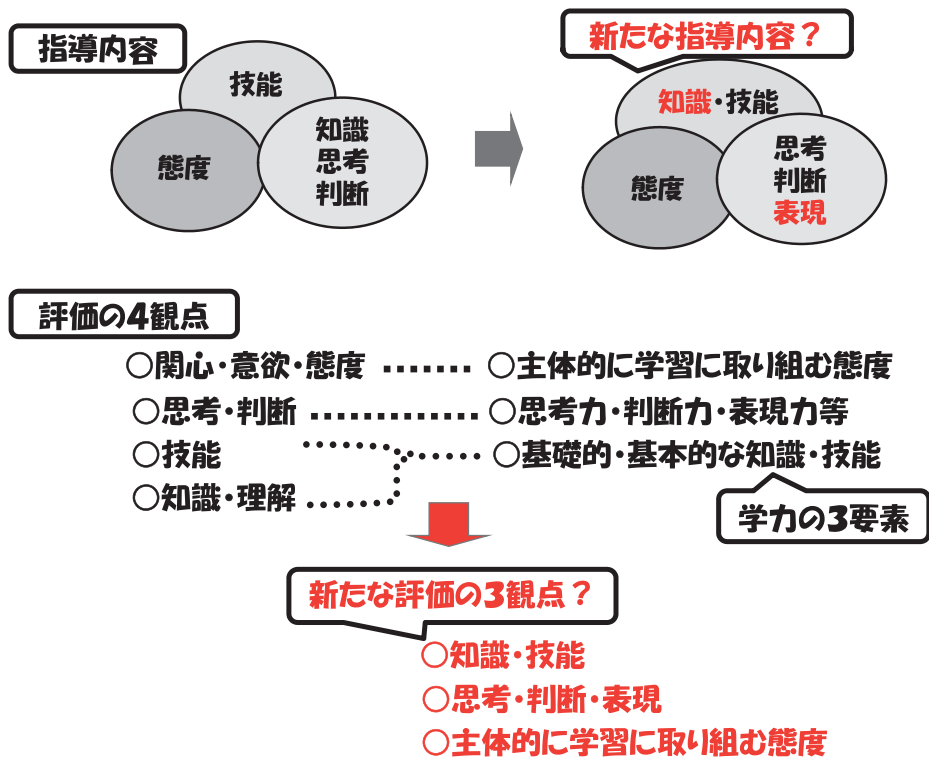
【「F 武道」の評価規準に盛り込むべき事項】

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
武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、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・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	武道を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	武道の特性に応じて、攻防を展開するための基本動作や基本となる技を身に付けている。	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、試合の行い方を理解している。

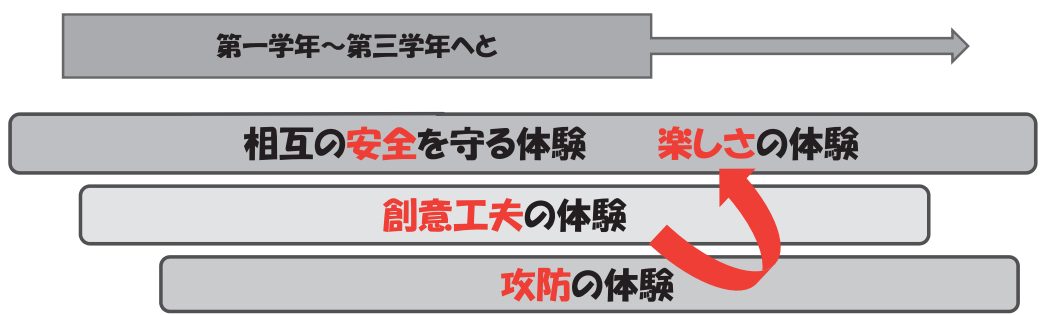
* 「評価規準の作成のための参考資料（中学校）、平成22年11月、国立教育政策研究所教育課程センター」から抜粋

<http://www.nier.go.jp/kaihatsu/hyoukakijun/chuu/all.pdf>

7) 指導内容と評価観点の将来的方向性と安全で楽しい授業の捉え方



3年間を見通した発展的な単元計画の工夫
 「態度」 **安全を守り 柔道の楽しさを味わう**
 「思考・判断・表現」 **相互に学び合う**
 「知識・技能」 **技の系統性を生かしたスモールステップの指導**



2. 指導案例示

例示1)

本時の指導と評価の計画（1 / 10 時間目ははじめの段階） 担当者名（ ○○○○ ）



（1）本時のねらい


- ①柔道の「歴史」と「特性」を理解することができる。
- ②柔道の「礼法」と「柔道衣の扱い方」を理解することができる。
- ③柔道を「安全に実施するうえでの心得」について理解することができる。

（2）準備・資料等

柔道衣、教科書、学習ノート、掲示資料、パソコン、プロジェクター、DVD教材など

（3）本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	指導上の留意点	評価
導入 5分	本時のねらいについて説明する。	本時のねらいについて理解する。 ① 柔道の「歴史」と「特性」を理解しよう。 ② 柔道の「礼法」と「柔道衣の扱い方」を理解しよう。 ③ 柔道を「安全に実施するうえでの心得」について理解しよう。	本時の流れについて理解させる。	
展開 35分	ねらい①の活動 柔道の「歴史」と「特性」について理解しよう。	1) 柔道の歴史について調べる。 2) 創始者〔嘉納治五郎〕の人物像について調べる。  	1) 柔術から柔道への発展及び世界における普及の進化について他の武道との比較を通して概説する。 2) 創始者は東京高等師範学校の初代校長に就くなど教育者としても名を残したことや、日本体育協会の初代会長として国内の体育をとりまとめ、さらにIOCの初代委員にも選出され（※1940年返上）東京オリンピックを誘致したことなどを指導する。	関心・意欲・態度 ねらいに沿って意欲的に学習することができる。 ↓ 評価方法1〔観察〕 評価補助簿を活用して、意欲的に活動している生徒を評価する。 評価方法2〔発言〕 積極的な発言を評価する。

	<p>ねらい②の活動 柔道の「礼法」と「柔道衣の扱い方」について理解しよう。</p> <p>ねらい③の活動 柔道の授業を「安全に実施するうえでの心得」について理解しよう。</p>	<p>3) 柔道の特性について仲間と意見を交流させながら考える(グループ学習)。</p> <p>① 機能的特性 ② 構造的特性 ③ 効果的的特性</p> <p>1) 礼法(立礼・坐礼、坐り方・立ち方)についてDVD教材を鑑賞する。 2) 柔道衣の扱い方についてDVD教材を鑑賞する。</p>  <p>1) 柔道の授業で想定される怪我について仲間と意見を交流させながら考える(グループ学習)。 2) 柔道の授業で想定される重大事故について仲間と意見を交流させながら考える(グループ学習)。</p>	<p>3) 伝統的な行動の仕方や礼儀作法などと関連づけて、柔道の楽しさ・技の構造・学ぶことで得られる効果などの特性を理解させる。</p> <p>1) 単に礼法の動作のみ指導するのではなく、相手の人格を尊重し敬意を表する礼法の意義についても指導する。 2) 柔道衣の部位の名称・着こなし・たたみ方について指導する。また他の運動種目よりも身体接触の多い運動なので清潔に保持することも概説する。</p> <p>・他の運動種目との比較や怪我の発生要因について概説する。 ・重大事故について概説し、怪我の発生及び重大事故を防止に向けた「安全に実施するうえでの心得」について指導する。</p>	<p>知識・理解 ねらい①～③の基礎的な知識について理解することができる。</p> <p>↓ 評価方法1〔発言〕 学習内容を適切に捉えた発言及び仲間への助言などを評価する。</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>本時の学習活動を振り返る。</p> <p>次時のねらいの確認をする。</p>	<p>1) 学習ノートに感想を記入する。 2) 観点別自己評価をする。 3) 本時の感想を発表する。</p>	<p>・学習の振り返りができるように指導する。 ・本時のポイントをフィードバックして、次時の学習活動に繋げていく。</p>	<p>評価方法2 〔学習カード〕 感想の記述や自己評価を参考にする。</p>

例示2)

本時の指導と評価の計画（投げ技の基本動作） 担当者名（ ○○○○ ）

(1) 本時のねらい

- ①「取」の動作に応じて、タイミング良く受け身ができる。
- ②崩しや体捌き等の基本動作の重要性を踏まえ、その要領を理解することができる。

(2) 準備・資料等

柔道衣、タイマー

(3) 本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	指導上の留意点	評価
導入 10分	1) あいさつ 2) 学習内容確認 3) 準備運動 4) 受け身(単)	1) 整列・正坐・黙想・坐礼 2) 体操とブリッジ(前・後・肩)を行う。 《後》(長坐→中腰→立位) 《横》(U字→横転)	・健康観察をし、生徒の状況を確認する。 ・本時のねらいを意識させる。 ・ブリッジの後に首を回させる。 ・受け身は目線に留意させる。	
展開 35分	5) 後・横受け身の総合練習(前時の復習) 6) 中腰ゲーム	○対人:中腰～後(左右)～横(左右) 1) 示範をみて要領を再確認する。 2) 2人組で「取」は立位「受」は中腰で正対し、「取」は外側から「受」は内側から両袖を握る。 《後》「取」は「受」の体側に進み後に転がす。 《横》「取」は前捌きで「受」を横に転がす。 ●後(右)→後(左) →横(右)→横(左) を連続して行う。 1) 示範をみて要領を理解する。 2) 2人組で「取」は前後左右に動いて「受」を倒す。「受」は中腰のまま移動(ジャンプ)しながら倒れないようにする。(10秒～15秒)	・相手への立礼を確実にさせる。 【示範】「取」「受」の動きの要点を確認する。 ・「取」は「受」を転がす感じで倒し、引き手をもう一方の手を添えて引き上げさせる。 【示範】「受」の動きの要点を説明する。 ・「取」は姿勢が崩れたり、倒れたりしないように注意させる。 ・「受」は倒れたらタイミング良く受け身をとるように指示する。	[技能(観察)] ○後・横受け身の総合練習が上手くできる。 「受」タイミング良く受け身ができる。 「取」引き手をしっかり引き上げることができる。 [理解(カード)] ○基本動作の重要性を理解することができる。

		<p>※示範を見て、相手を倒すためには、崩しや体捌き等の基本動作が必要であることや技の効果について理解する。</p>	<p>・「受」は倒れたらタイミング良く受身をとるように指示する。</p> <p>・「取」は引き手をもう一方の手を添えて引き上げるように指示する。</p> <p>◆力任せではなかなか相手を倒せないことに気づかせる。</p> <p>【示範】崩し体捌きを使って中腰の「受」を転がす。さらに膝車を使って投げる。</p> <p>◆崩しや体捌きなどの基本動作の重要性に気づかせる。</p>	
7) 投げ技の基本動作	<p>1) 姿勢、組み方、進退動作、崩し、体捌きの説明を聞く。</p> <p>2) 2人組で「右自然体」「右組」になり進退動作、続いて「右足前崩し」で「右前隅」への崩しを練習する。さらに、下がりながら「左足後崩し」で「右前隅」へ大きく崩す練習をする。</p>	<p>1) 姿勢、組み方、進退動作、崩し、体捌きの説明を聞く。</p> <p>2) 2人組で「右自然体」「右組」になり進退動作、続いて「右足前崩し」で「右前隅」への崩しを練習する。さらに、下がりながら「左足後崩し」で「右前隅」へ大きく崩す練習をする。</p>	<p>【示範】</p> <p>・姿勢（自然体、右自然体）組み方（右組）進退動作（すり足・歩み足・継ぎ足）崩し（右前隅）体捌き（右足前、左足後）に絞って説明する。</p> <p>・頭がさがったり腰を引いたりせず、正しい姿勢で行わせる。</p> <p>◆進退動作と体捌きを上手く使えば相手を大きく崩すことができることを体感させる。</p>	<p>[理解（カード）]</p> <p>○基本動作の要領を理解することができる。</p>
まとめ 5分	<p>8) 整列・本時のまとめ</p> <p>9) あいさつ</p>	<p>1) 学習カードを記入する。</p> <p>2) 次時の課題を確認する。</p> <p>3) 黙想、坐礼をする。</p>	<p>・評価の観点を明示する。</p> <p>・次時の課題や見通しが持てるように助言する。</p>	<p>[理解（カード）]</p> <p>○技術的なポイントや相手への関わり（アドバイスなど）について具体的に書いている。</p>

例示3)

本時の指導と評価の計画（横受け身） 担当者名（ ○○○○ ）

(1) 本時のねらい

- ①対人動作の中でタイミングよく横受け身ができる。【技能】
- ②礼法を守り、互いに協力し、安全を確認しながら練習ができる。【関心・意欲・態度】

(2) 準備・資料等

柔道衣、各自タオル1枚

(3) 本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	指導上の留意点	評価
導入 15分	1) 整列、黙想、挨拶、出席確認、健康観察 2) 準備運動 3) 前時の復習 4) 本時のねらいの確認	1) 整列、黙想、挨拶を行う。 2) 回転運動、補強運動を行う。 3) 手順に従い後ろ受け身を行う。 仰向け→長坐→蹲踞→立位→蹲踞対人交互→蹲踞対人同時→大股対人 4) 本時のねらいを確認する。	・正坐の仕方、姿勢、礼を確認する。 ・柔道衣を正しく着用しているか確認する。 ・体育係の号令で元気よく行わせる。 ・腕と体の幅に注意を払い、肩が畳につかないようにさせる。 ・腕全体で、大きく力強く行わせる。	
展開 30分	5) 横受け身 単独の受け身 対人の受け身	5) 手順に従い横受け身の練習を行う。 ①仰向けの姿勢からの腕の受け身 ②長坐の姿勢からの脚の受け身 ③仰向けの姿勢からの脚の受け身 ④仰向けの姿勢からの横受け身 ⑤坐位からの横受け身 ⑥蹲踞の姿勢からの横受け身 ⑦対人による横受け身 ○四つん這い ○蹲踞	・周囲に気を配り、互いに接触しないように行わせる。 ・腕と体の角度を約30度程度に開かせる。 ・腕全体で力強く畳をたたかせる。 ・徐々に大きく勢いよく体を回転させる。 ・しっかりあごを引き帯の結び目を見させる。 ・足は一足長程度開き、重ならないようにさせる。 ・受け身を取る側の脚は軽く伸ばし、もう一方は膝を立て足の裏全体で受け身を取らせる。 ・徐々に足を高く上げさせる。	[関・意・態（観察）] 呼吸を合わせ正しい礼法を行うとともに、周囲に気を配り、接触したりぶつかったりしないように意識して活動できる。 [技能（観察）] ⑦では、相手の動作に応じ、早過ぎたり遅すぎたりせずタイミングよく横受け身を行うことができる。



			<ul style="list-style-type: none">・脚を真上に上げ、腰を切りながら行わせる。・目で脚の形を確認しながら行わせる。・①③の動作を同時に行わせる。・長坐の姿勢から体側に沿って左右に転がる感覚をつかませる。・帯が畳に着く時に受け身をさせる。・仰向けにならないように気をつけさせる。・受け身をとる腕を真横に挙げ、その腕側の臀部から脚を伸ばしながら着地させる。・腕の受け身の後に脚の受け身を行わせる。・呼吸を合わせ正しく礼法を行わせる。・「取」は「受」の肘と膝の辺りを持ち、「受」を手前に引き上げ、最後まで両手を離さず、引き上げるようにさせる。・「受」は自ら受け身をとるように心掛けさせる。・両者が互いに組み、「取」は前捌きにより「受」を前にくずし左右に投げさせる。・「取」は引き手に釣り手を添え両手で引き上げさせる。・「受」は釣り手を離さないようにさせる。	
まとめ 5分	6) 本時の評価と次時予告 7) 黙想、挨拶	6) 本時を振り返り自己評価をする。次時の確認をする。 7) 整列、黙想、挨拶を行う。	<ul style="list-style-type: none">・数名に発表させる。・本時のめあてについての振り返りをさせる。(礼法・安全・協力・横受け身)・正坐の仕方、姿勢、礼を確認する。	



例示4)

本時の指導と評価の計画（膝車） 担当者名（ ○○○○ ）

(1) 本時のねらい

- ① 安全に気をつけて、意欲的に学習に取り組むことができる。
- ② 手足の動作を理解し、膝車をかけることができる。
- ③ 横転受け身ができる。

(2) 準備・資料等

柔道衣、カラーテープ、マーカー、タイマー

(3) 本時の展開

時間	学 習 内 容	生徒の学習活動	指導上の留意点	評 価
導入 5分	1) 5分間トレーニング ①整列、黙想 ②健康観察 ③本時の流れの確認 ④受け身練習	・体カテストの課題を踏まえて5分間各自でトレーニングをする。 ・後ろ受け身・横受け身の復習をする。	・トレーニングが正しく行われるように、巡視する。 ・礼法、服装チェック、健康観察を行う。 ・本時の見通しが持てるように話をする。 ・気をつけるポイントを確認しながら行う。 「頭を守ること、指先を見ること、肘が曲がらないこと、足がクロスしないこと」	
展開 35分	2) 横転受け身の練習(2人組)	・2人組になって、横転受け身の練習を行う。 ・教師の模範を見る。 ○「取」→「受」の両袖を上から握る ○「受」→「取」の両袖を下から握る ①「受」は両膝を置につけ、「取」は自分の足は動かさずに、両袖を自分の方向に引く。 ②「取」は体を横に捌き、「受」を転がす（「受」は転がって受け身を取る）。	・安全に取り組めるように、マーカーで場所を区切る。 ・「受」と「取」の方向を決める。 ・「受」を転がした後に、「取」は釣り手を離して、「受」が正しく受け身を取っているか確認させる。 「受け身確認のポイント」指先を見て、頭を守れているか。 ・転がることに恐怖を持っている生徒には、教師が「取」をする、または、手を引かずに転がる練習をさせる。 ・ポイントを確認しながら、数をつけて教える。	[技能(観察)] ○頭を守って、自ら転がって横転受け身が取れている。

	<p>3) 膝車の説明</p> <p>4) 膝車の練習</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・教師の模範を見る(足捌き、両手の動きを気をつけてみる)。 ・3人組で練習をする。(2人:取・受 1人:評価) 両膝→片膝→中腰→立位→動きながら。 	<ul style="list-style-type: none"> ・畳の線にカラーテープを貼り、目印にしながら練習に取り組ませる。 ・低→高に移るとき、安全に技をかけることができないペアは、出来る段階の練習を行わせる。 ・評価者はポイントを押さえて見るように声をかける。 ・受け身が取れていない生徒に対して、教師が「取」となり、確認をする。 ・「取」ができない生徒に対して、線を意識して行うことと、両手の使い方に問題がないか、再度模範を示して確認する。 ・よくできているグループがあれば、全体を止めて、模範をさせる。 ・動きながら行うグループは、「受」が前に出てくるところをかける練習をさせる。 	<p>○手足の動かし方のポイントを押さえて、膝車をかけている。</p> <p>[思考・判断(観察)] ○相手を思いやる命綱ができています。 「受」は自ら転がって受け身を取ることができています。</p>
まとめ 10分	<p>5) 振り返り</p> <p>6) 健康観察</p> <p>7) 整列、黙想</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の振り返りをワークシートに記入をして、グループで発表し合う(授業の取り組み、技能、安全面の3点の振り返りを必ず行う)。 	<ul style="list-style-type: none"> ・特に目立った行為があったグループには、教師がついて振り返りを行う。 ・良かったことがあれば全体に広める。 ・体調が悪いまたは怪我をした生徒は適宜対応する。 ・礼法チェック。 	

例示5)

本時の指導と評価の計画（体落とし） 担当者名（ ○○○○ ）

(1) 本時のねらい

- ① 自他の安全に留意して、体落としで相手を投げることができる。
- ② 崩しや体捌きに応じた受け身をとることができる。

(2) 準備・資料等

柔道衣、自己評価表、筆記用具、タイマー

(3) 本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	指導上の留意点	評価
導入 3分	1) 挨拶、出席点呼、健康観察	・元よく挨拶をする。 ・自分の体調を確認する。	・生徒の健康状態をきちんと把握する。	[関・意・態(観察)] 意欲的にラジオ体操を行っているか。
2分	2) 本時の学習内容の確認	・教師の話を聞く。	・学習意欲の喚起を図る。	
5分	3) 準備体操	・元よくラジオ体操をする。	・ラジオ体操で体をほぐさせる。	
展開 3分	4) 礼法	・柔道の礼法を振り返る。	・前時までに学習した礼法・受け身を復習させる。	[技能(観察)] 安全に留意するとともに、既習の注意事項を理解しているか。
5分	5) 受け身	・受け身を取る。		[技能(観察)] 取…「受」を前に崩し、安全に留意して投げているか。 受…「取」の動きに応じて、安全に受け身が取れているか。
25分	6) 体落としの習得	・教師の説明をよく聞く。 ・安全に留意して、体落としを掛ける。 ・相手の崩しや体捌きに応じて受け身を取る。	・体落としの説明をする。 ・「受」が両膝つきの姿勢から投げる。 ・慣れてきたら、「受」の姿勢を高くしていく。	
まとめ 5分	7) 整理体操、健康観察	・リラックスして整理体操を行う。 ・怪我等がないか、よく確認する。特に頭部には注意する。	・使った筋肉をほぐさせる。 ・怪我等がないか、よく確認する。特に頭部には注意する。	
2分	8) 次時の学習内容の確認	・教師の話を聞く。 ・柔道衣をたたむ。 ・自己評価表を記入する。	・次時の学習内容を確認させ、意欲を持たせる。	

例示6)

本時の指導と評価の計画（固め技の基本動作） 担当者名（ ○○○○ ）

(1) 本時のねらい

- ①抑え技の3つの条件を理解することができる。（知識・理解）
- ②グループ（トリオ）で協力して、技能のポイントを見つけたり、工夫したりして練習することができるようにする。（思考・判断）

(2) 準備・資料等

柔道衣、タイマー、学習ノート

(3) 本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	指導上の留意点	評価
導入 8分	挨拶 健康観察 本時の学習内容 準備運動、基本動作、受け身の練習	・体育委員の号令で整列、正坐、黙想を行う。 ・本時の学習内容を知る。 ・各グループに分かれ、準備運動を行う。 ・後ろ受け身、横受け身（坐位・中腰・立位）を左右各10回行う。	・健康観察、見学者への指示。 ・正しい礼法の徹底。 ・本時の学習内容の説明。 ・各グループが十分な準備運動ができているか、受け身の技能習熟レベルも確認しながら、巡回指導する。	
展開 35分	1) 「抑え込み」の条件 ①相手がだいたい仰向けである。 ②自分は相手の上で概ね向かい合った形になっている。 ③相手から束縛をうけていない（足、胴体を相手の足で絡まれている）。 2) 「解けた」ときの説明 ①相手がうつ伏せになる。 ②脚をからまれる。 ③胴体を両足で挟まれる。	・抑え込みの3つの条件（状態）を理解する。 ①3人組で坐礼をする。 ②抑え込みの条件を理解し、3人でどうすれば「解けた」にならない抑え方ができるか話し合う。 ③3人で考案した技で10秒抑えきることができるか試してみる。 ④「解けた」場合なぜ逃げられたのか、どうすれば抑えきれるのか話し合う。 ⑤教師や柔道部員を抑える。 ⑥教師や柔道部員をどうすれば制することができるのか考える。	・最初から既存の技を指導しない。 ・自由な発想で「抑え技」を考えさせる。 ・両手だけで抑える、体だけで抑える等ヒントを与えながら3人組で考えさせる。 ・2・3点の線上を抑えることにより、抑え込みの条件を満たすことができることを説明する。 ・それぞれのグループを巡回しながら、うまく抑えているグループを見つけ、教師や柔道部員を抑えさせる。 ・生徒の技のすきをみつけ逃れる。	[知識・理解（学習ノート）] 抑え込みの3つの条件が理解できている。 [思考・判断（観察・学習ノート）] 3人で協力して「解けた」にならない抑え方のポイントを見つけたり、反対にうまく「解ける」方法を工夫したりしている。

	3) 技の発表	<ul style="list-style-type: none"> ・3人で考えた技をみんなの前で発表(1～3組)。 		
	4) 3つの抑え技を紹介	<ul style="list-style-type: none"> ・袈裟固め、上四方固め、横四方固めを知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ある程度、既存の技に近づいてきたところで、正式な技名称と抑え方を指導する。(袈裟固め、上四方固め、横四方固め) 	<p>[技能(観察)] 袈裟固めのポイントが理解でき、うまく抑え込むことができている。</p>
	5) 袈裟固め	<ul style="list-style-type: none"> ・袈裟固めのポイントがわかる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・右腕は枕のように、左腕は大きな体温計を挟むように相手の腕をしっかり挟む。 ・両脚は大きく開く(ハードルの足のよう)に。 	
	6) 自由練習(袈裟固め)	<ul style="list-style-type: none"> ・抑え込んだ状態から10秒間の自由練習。 ・5割の力で抑え込んだ状態から15秒間の自由練習。 ・左腕だけ持った状態から15秒間の自由練習。 ・四つん這いの状態から15秒間の自由練習。 ・向かい合った状態から20秒間の自由練習。 ・背中合わせから右手を挙げて、右方向に回転し、20秒間の自由練習。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全面の留意点を指導 ①立たない(片膝は畳に)。 ②顔を直接手で押し当てない。 ③強く相手に乗らない。 ④痛い時は「痛い」とアピールし、相手が痛いとわかったらすぐに動きを中止する(参ったの指導)。 ⑤周りの人とぶつかりそうなときは、動作を中止し、広い場所に移動する。 	
まとめ 7分	7) 振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・整理体操・ストレッチ。 ・本時の学習内容及び活動を振り返り、学習ノートに感想と課題を記述する。 ・次時の授業の確認をする。 ・整列、正坐、黙想、挨拶。 	<ul style="list-style-type: none"> ・各グループを巡回指導しながら、健康観察。 ・次時の授業の説明(逃げ方と横四方固めについて)。 ・正しい礼法を徹底させる。 	

例示 7)

本時の指導と評価の計画（既習技を利用した連絡・変化技と返し方）

担当者名（ ○○○○ ）

(1) 本時のねらい

- ①既習の技から逃れよとする相手に対して状況に応じた技の変化する技能を身につける。
- ②抑え技から逃れ、腹這い又は四つん這いで防御する相手に対して、適切な攻撃を行い仰向けにできるようにする。

(2) 準備・資料等

柔道衣、色帯（赤・黄・青）、タイマー、対戦カード、筆記具

(3) 本時の展開

時間	学習内容	生徒の学習活動	指導上の留意点	評価
導入 10分	1) 整列、挨拶 2) 準備体操 3) 補強運動 4) 補助運動 5) 基本動作	・四列横隊で整列し、黙想を行う。坐礼で挨拶を行う。 ・ラジオ体操。 ・ブリッジ前後5往復。 ・肩ブリッジ左右10回。 ・腋じめ。 ・えび・逆えび。 ・後ろ受け身 ・横受け身	・左坐右起を習慣付けさせる。 ・正坐は、大腿部の付け根に手のひらを置き、胸を張らせ足の親指は重ねさせる。 ・首の筋力の弱いものには頭の横に手を添えて首への負荷を軽減させる。 ・肩ブリッジはできるだけ遠くに指先を運ぶように意識させる。 ・目線はその指先を見させる。 ・腋じめ時、足の親指を必ず立たせる。 ・腋をしめたとき逆のハの字を意識させ胸を張らせる。 ・えびの時、相手の技から逃れる為の動作であることを意識付けさせる。 ・受け身の腋の角度は30度で行わせ、目線は帯の結び目を見させる。	

<p>展開 35分</p>	<p>6) 技の変化 袈裟固めを逃れる 相手への対応</p> <p>7) 抑え技から逃れた 相手への対応 (かめ状態)</p> <p>8) 抑え技 自由練習 3番稽古</p>	<p>・袈裟固めから崩れ 袈裟固めへの変化の 見本を見て、解説を 聞き実践する。疑問 点は挙手し質問す る。</p> <p>・両肘を引き仰向け にし、横四方固めで 抑える。見本を見て、 解説を聞き実践す る。疑問点は挙手し 質問する。</p> <p>・グループ分け (赤・黄・青)に分 ける。 赤は相手に背を向けて 黄は相手に90度 青は相手に向かって からスタートする。 1分×12 赤・黄 黄・青 青・赤の順に行う。 自由練習の休憩の指 定されたグループの 事故防止のため壁に 入る。</p>	<p>・「受」には「取」の 腋に挟まれた手首を 外し逃れさせる。「取」 は引き手の抜けた手 首を逆腋に挟み、崩 れ袈裟に変化させる。 手首を挟んだ方の手 は自身の襟の高い部 分を握らせる。 ・「取」は変化した時、 腰を切り逆方向に向 くことを理解させる。</p> <p>・両手を「受」の胸 の前から入れ両手で 「取」の胸に「受」の 肘を引き付ける。 ・胸で相手を圧迫し ながら仰向けにして 横四方固めに入る。 ・自由練習時(赤・黄) のスタートは必ず右 回転で行わせる。 ・畳に手を付かせな い。 ・10秒抑え込めば元 の状態から再スタ ートさせる。 (壁の役割) 接近した相手の間に 入らせる。 手を付くなど危険な 場合は中止させる。 こう着状態と判断し たら再スタートさせ る。</p>	<p>[思考・判断(観察)]</p> <p>・接近しているグ ループの間に入って いる。 ・体の後方に手を付 くなど危険な練習を 中止させている。</p> <p>[技能(観察)]</p> <p>逃げる相手に対し、 抑えるポイントを変 化させながら技を変 化させている。</p> <p>[技能(対戦カード)]</p> <p>効果が自由練習の成 果となって現れてい るか。</p>
<p>まとめ 5分</p>	<p>9) 整理体操 整列</p> <p>挨拶</p>	<p>ストレッチ 四列横隊で並び正坐 する。 怪我の確認 対戦カード記入 黙想をする 坐礼を行う</p>	<p>本時使用した肩・腰 等の部位をしっかり ストレッチさせる。 左坐右起を習慣付け させる。 自由練習で優れた攻 撃方法をした例を紹 介する。</p>	

寝技対戦カード

1年 組 番 名前

赤…長坐で相手に対して背中を向ける

黄…長坐で相手に対して 90 度

青…片膝立ち

／ 自分の色 ()		／ 自分の色 ()	
相手の名前 (色)	決まり技	相手の名前 (色)	決まり技
[] ()		[] ()	
[] ()		[] ()	
[] ()		[] ()	
[] ()		[] ()	
[] ()		[] ()	
[] ()		[] ()	

記入例

[神吉太郎] (赤)	横四方固め
----------------	-------

◇ 授業の開始と終了（DVD第1章参照）

【道場への入室も授業のねらいに】

柔道の授業は、道場に入るときから始まっている。道場に入る時は、一礼して入室するように、礼の意味も含めて生徒に教授することが肝要である。

【指導のポイント】

* 礼の心の実践は、武道単元の大きな狙いの一つである。更に、柔道は、相手がいって初めて成り立つ運動文化である。相手への思いやりの心を育むと共に、自分の周りのもの全てに感謝する気持ちが大切である。

【指導のポイント】

* 道場に入る時は、靴を揃えて、畳の手前で一礼をして入ることを指導徹底する。
* 脱いだ服は、所定の場所にきちんとたたんで管理させるようにする。



靴を揃えることで気持ちも整う



授業への準備、道場への感謝を礼に



自分の脱いだ服は整理整頓を

【正坐をすることで授業への心の準備を促すように！心も体もしっかり準備】

正坐をして整列し授業を始めることで授業への心の準備を促すことが可能となる。また、姿勢を正し、心を落ちつける意味でも黙想をさせることは意味深い。そして、開目後、元気な挨拶で授業を開始しよう。

【指導のポイント】

- * 出欠を取りながらの一人一人の健康観察は必須。体調の管理や生徒の日常観察によって、大きな事故を未然に防ぐことが可能になる。授業開始を焦らずに、生徒の状況を把握することが第一優先であることを忘れてはならない。
- * 教師の独りよがりでは生徒の状況を判断せずに、必ず生徒に質問を投げかけ、生徒の反応を確かめることも忘れずに行うこと。
- * 準備運動は、それぞれの学校独自の仕方があるが、本時の学習時間に合わせた準備運動も工夫しよう。



整然とした整列と正坐を



健康チェックは忘れずに



学習時間に合わせた準備運動

【授業のまとめをなおざりにしない】

激しく動かした体の調子を整える意味においても、整理運動をしっかりと行うこと。ここでも、一人一人の健康観察は欠かせない。

【指導のポイント】

- *怪我を負っていないか、体調を崩した生徒がいないかを必ず確認すること。
- *学習のまとめの時間帯でもある、何を狙いとしたか、何ができるようになったか、残された課題は何かを明確にすること。
- *時間があれば、生徒に意見を求める。あるいは、学習カードや学習ノートを活用し授業の振り返りを行わせることも有効である。
- *最後に次回の授業の予告を行うようにすること。



学習のまとめをしっかりと



生徒に意見を求めることも

【練習環境の事前の安全確認を忘れずに】

上述した事項はもとより、柔道の授業を開始する前に、施設・設備、用具等について、事前にチェック漏れがないようにすること。特に、武道場や体育館など練習する施設の状況については、次のような点をチェックしておくことが重要である。

【確認のポイント】

- *畳が破れていたり、穴があいていないこと（破れた箇所等に足の指をとられ、けがにつながる可能性がある）。
- *畳に隙間や段差がないこと（畳の隙間に足の指をとられ、事故につながる可能性がある）。
- *釘やささくれ、鋸などの危険物がないこと（掲示物なども確認すること）。
- *武道場がなく体育館等で授業を展開する場合は、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。

【多くの生徒が柔道の初心者であることを忘れずに】

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心掛けること。初めて中学校で柔道を学ぶ生徒が多いことが十分に想定される。初心者に対する安全管理上の観点から、授業に入る前に、「してはいけないこと」「しなければならないこと」の徹底を図ることは、最大のリスクマネジメントである。

【事故が発生した場合への事前の備えを万全なものに】

万一事故が発生した場合に対して、事前に備えておくことが必要である。捻挫や骨折の恐れがある場合などの応急手当、AEDの所在や使い方などの確認のみならず、救急車を呼ばなければならない場合の手続き、誰が呼ぶのか等、事前に校内で決めておく必要がある。事故発生時の対応マニュアルとして整備しておくことが重要。

Ⅵ 柔道の特性と効果（DVD第2章参照）

【柔道の特性や効果を理解させる】

柔道の歴史や特性を生徒に理解させるためには、教室や道場などで、教師主導型の授業展開となることが多いと思われるが、生徒の理解をより深めるために、柔道そのものの歴史や特性を表した写真や映像資料などの活用も効果的である。

【指導のポイント】

- * 機能的特性：柔道は、基本動作や対人技能を自己の能力等に応じて身に付け、更に自分の得意技を習得することの楽しさや喜び、そしてその技を使って約束練習、自由練習、試合ができるようになると一層楽しさや喜び、魅力が増してくる。
- * 効果的的特性：柔道は、稽古の積み重ねを通して、瞬発力、持久力、調整力などを養うことができ、さらに相手と格闘し合う対応の中で旺盛な気力、礼儀、克己、公正、遵法などの態度を養うことが期待できる。
- * 構造的特性：柔道の技能の特性は、相手との直接的な格闘を課題とする対人的技能を中核としている。相手を制するためには、自己の最高能力を発揮することが必要であるが、自分だけでは成立しない技能であり、相手との格闘的な対応の中で初めて成立する対人技能と言える。特に、相手の攻撃や防御の動きをかわしながら、相手を制していく個人的な対人技能であるところが特徴と言える。
- * 安全管理の徹底：柔道は、相手の動きに応じて、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、いわゆるコンタクトスポーツであることから、授業で実施する際には、安全管理を徹底しなければならない。



写真や映像資料の活用を



嘉納師範の二大思想

【柔道修行の目的は、柔道の精神に基づいて修行に励み「己を完成し社会に貢献する」こと】

- * 「柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。柔道の修行は攻撃防禦^{ぎょ}の練習によって身体精神を鍛錬修養し、斯道の神髓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が柔道修行の究極の目的である。」と嘉納師範は述べている。

即ち、柔道は、「精力善用」つまり「目的を達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「術」あるいは「道」である。その（道の）修行は、（まず武術としての柔道の）攻撃防禦の練習によって身体と精神を鍛錬し、この道の神髓を体得するということである。そうして己（生き方、人間性・人格）を完成し社会に貢献することが、柔道修行の究極の目的である。

Ⅶ 柔道衣の正しい着方（DVD第3章参照）

【どうして柔道衣は、緩みがあるのか】

柔道創始当時、柔道修行者は、柔術の稽古衣を着て練習に励んでいた。袖も裾も、現在のものよりかなり短く、特に袖は、無いに等しい長さのものもあった。このような長さの柔道衣では、接近して力に頼る「投げ技」が主流となり、使える技の種類やパターンも乏しいものであった。

嘉納師範は、「どのようにすれば、自然な組み方で、怪我も少なく、多岐にわたる技を開発できるだろうか？」と悩む中で、1886【明治19年】年頃、上衣の袖は肘を超える長いものにし、下穿（したばき）も、膝下三寸の長さに規定した。以降、技の数はうなぎのぼりに増加し、適正に相手との間合いが確保できるようになったことで怪我も激減した。更には、相互に袖と襟を持った自然体の構えも生まれるに至ったのである。

現在の柔道は、「正しく組んで技を掛ける」嘉納師範の柔道草創期の考え方に回帰し、柔道衣も余裕のある大きさとなっている。その緩みやたわみを利用することで、柔道の技術・技能の深さ、面白さを増幅させていることは明白であり、「柔能く剛を制す」といった柔道の基本理念の一端を柔道衣が担っていることに異論はない。



柔術時代の嘉納師範



柔道衣の長さの変化



現在は、かなり大きめの規格（上衣は臀部を覆う）

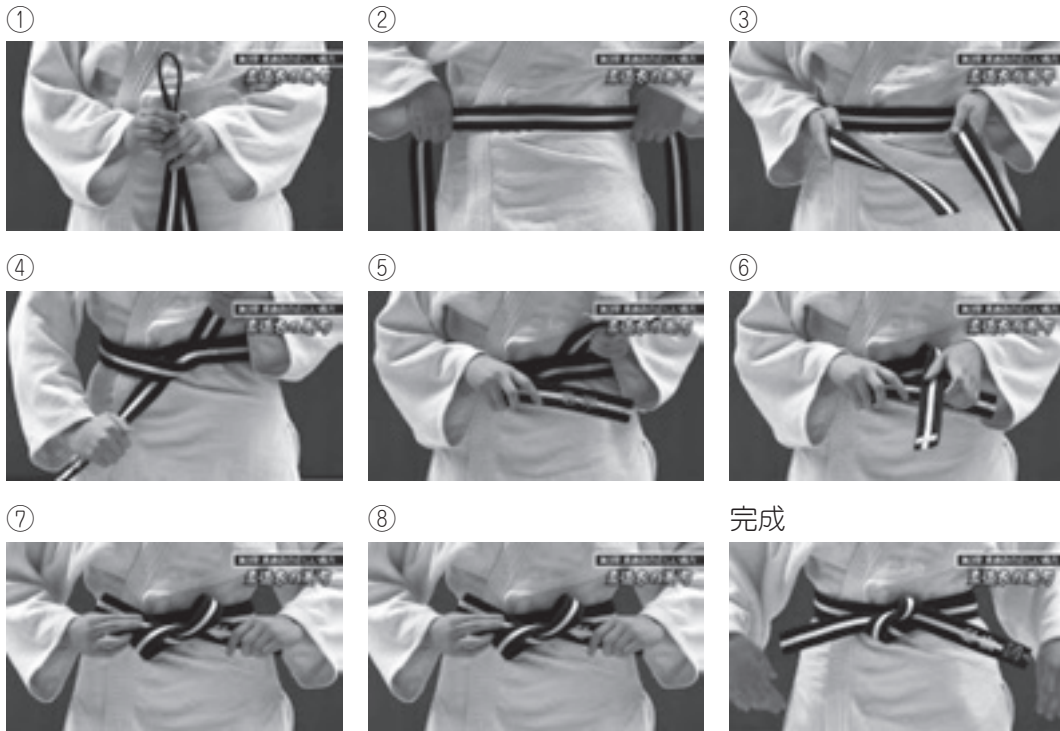
【正しい柔道衣の着方】

柔道衣の各部の名称を覚えよう。

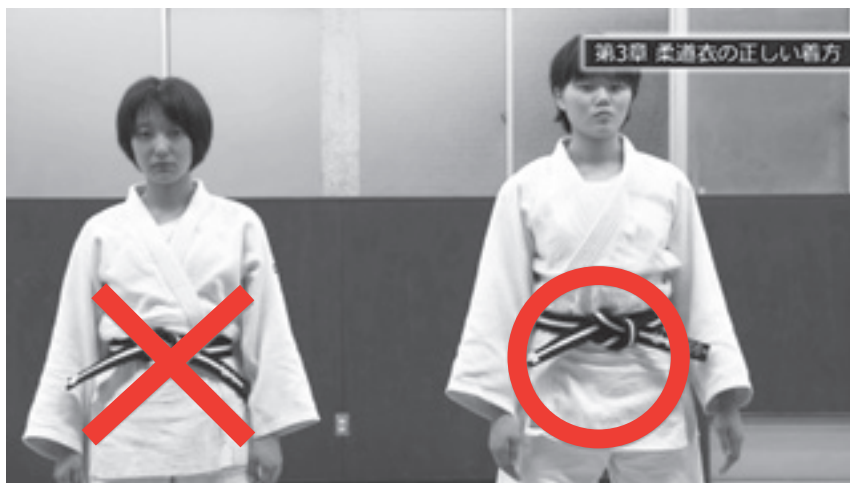


【帯の結び方について】

①帯を両手で持ち、②帯の中央をお腹の中心に合わせ、③後ろにまわして前に戻す。④次に右手に持った帯の端を、2本の帯の下から上に通し、⑤左手に持ち変える。⑥更に右手の帯の端で輪をつくり、⑦反対側の端を輪に通し、⑧結び目が横になるように、両手で帯の両端を適度な強さで引く。



Q：どちらの柔道衣の着方が正しいか？正解は、向かって右側。左側は、上衣の襟の合わせが逆。



Ⅷ 柔道の正しい礼法と所作 (DVD第4章参照)

【孔子の思想に見られる礼の意味】

「礼」自体は、「孔子」の教えに関係が深い。「孔子」は、中国の思想家であり、紀元前500年代の(紀元前551~479)「儒教」の始祖として知られている。その「儒教」の中の重要な考え方「五常」に「礼」の意味が示されている。「五常」は「仁」「義」「礼」「智」「信」のことであり、特に「仁」は、人が二人と記すが、人間社会のルールを示唆する。つまり、人が二人以上で生活することになれば、勝手な振る舞いは許されなくなり、お互いに思いやりを持って生活しなくてはならなくなる。それが「仁」の示す意味であり、人間の理想的な生き方を指している。

そして「礼」は、「仁」を形に現したものの、礼儀作法ということになる。あらゆる人間関係の礼儀作法を意味している。もちろん、この思想は、嘉納師範の唱えられた「自他共栄」にも受け継がれている。柔道は、「相手」が存在しなくては強くなることは不可能である。自分の頑張りも「相手」あってのこと。その「相手」に、形ばかりの感謝・礼でなく「心を込めた」「思いやり」のある「礼」をしなければ、それこそ「失礼」になることは言うまでもない。

【正しい坐礼】



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



両足の親指を重ねて坐る



両手は脚の付け根にハの字に置く



頭は握り拳1~2つ分開ける

【正しい立礼】



踵を付け、つま先は約60度を開き、伸ばした指先が体側から膝頭の上にとどくまで約30度前に倒す

*立つときは、両足のつま先を立て、腰を上げて右膝から立つ。坐るときは、左足を引き、左膝、右膝の順番で正坐をする。【DVD映像参照】

Ⅷ 投げ技の基本動作（DVD第5章参照）

【基本動作の重要性】

基本動作の正確な学習は、その後の技術の学習効率を高めるだけでなく、傷害の防止にも繋がる。従って、基本動作の指導ということは、言い換えれば「投げ易い・投げられ難い姿勢」「正しい組み方」「合理的な進退動作」「有効な崩しと体さばき」の教授ということになる。そして、全ての要素が機能することで正しく、合理的、かつ安全に投げることができる。

しかしながら、唯単に基本動作の単一要素を練習・指導することで終始してしまうと、基本動作の練習は面白みに欠ける面もある。技との関連で練習するなどの工夫で、生徒の興味、関心を高めることが重要と言える。

【姿勢】

正しい姿勢を保つことで、技を正確に掛けることができ、また相手にも掛けさせることができる。同時に相手の技にすばやく反応し防御ができ、疲労も少ない。柔道の基本姿勢には「自然体」と「自護体」がある。



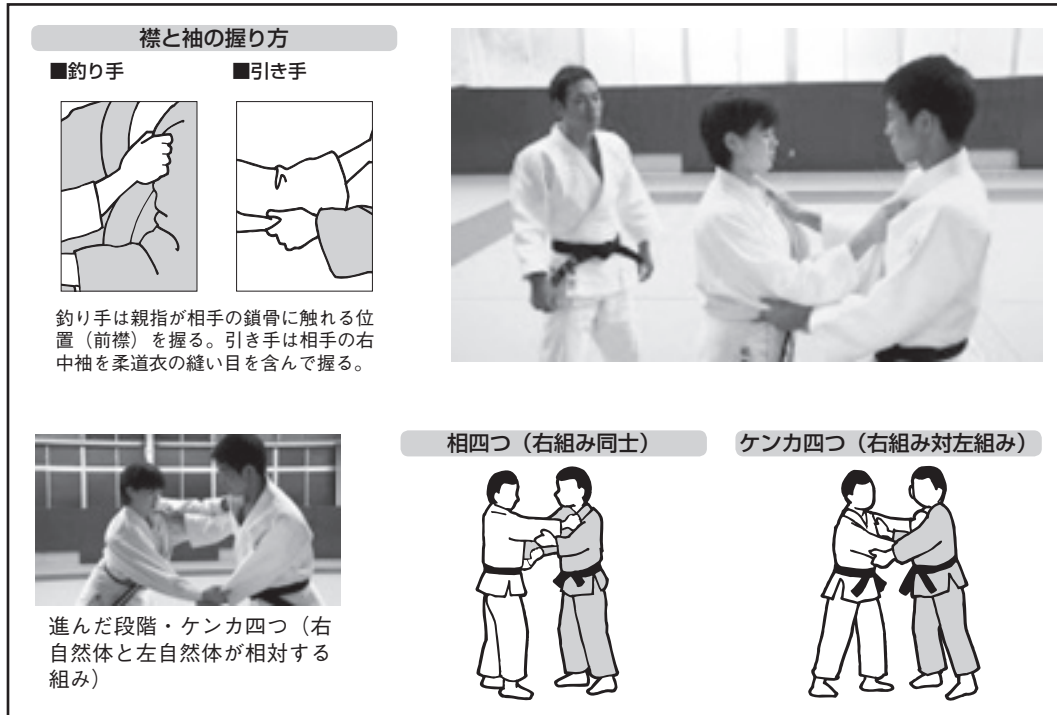
自然体



自護体

【組み方】

柔道の技は相手と組んではじめて成立する。基本的な組み方は、相手と正対し、一方の手で相手の袖、他方の手で襟を握る。進んだ段階では、自分の技が掛かるような組み方を工夫する必要がある。



【進退動作（移動のしかた）・DVD映像参照】

技を掛けようとして相手を崩すとき、また相手から崩されようとしたときに、自分の姿勢の安定を保つために身体を動かす必要がある。その方法が「すり足での歩み足・すり足での継ぎ足」である。

1) すり足

足を高く上げて不安定にならないようにする技術である。足の一部（拇指のつけ根あたり）をすり足のように歩く。

2) 歩み足

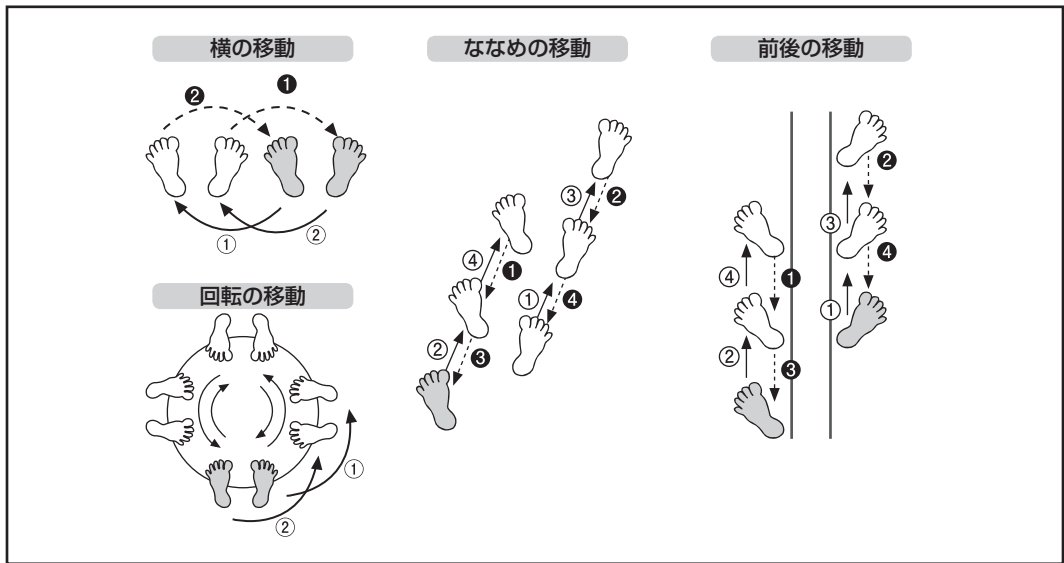
普段歩くような足の動きであるが、速さや、歩幅が違ってくる。

3) 継ぎ足

前の足を後ろの足が越さないようにする歩き方である。後ろに下がる時は逆である。



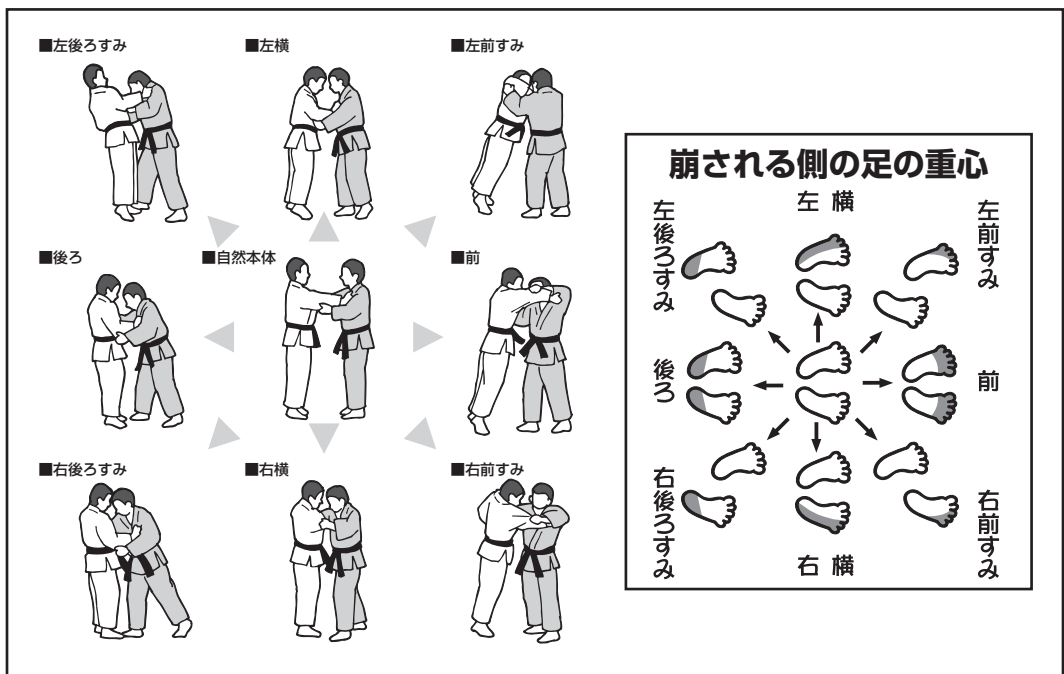
継ぎ足



【崩し】

相手を移動させて自然体を崩すことを「崩し」という。崩されることにより相手は剛体（一本の固い棒のよう）になり、技を掛けやすくなる。また、崩しは相手に反応される前にできるだけ短時間に行うことが重要である。

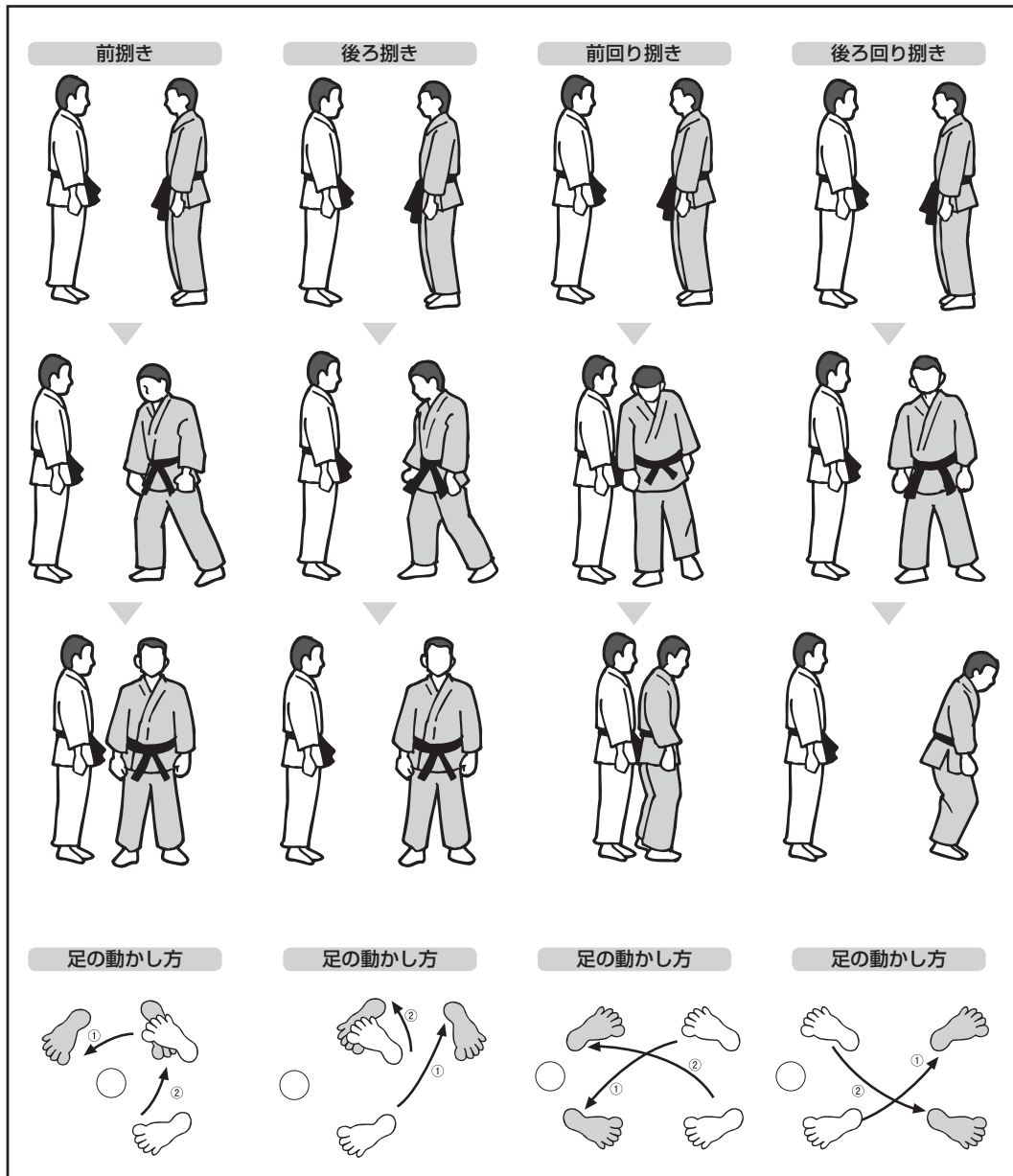
下図は自然本体を中心として8方向に崩す例で、「八方の崩し」という。実際は上下に崩す方法もあり、その方向は無数にあるとよい。



【体捌き】

技を掛けるためには相手を崩すことが必要であるが、崩すために自分の体を移動させることを「体捌き」という。また、相手が技を掛けてきたときにその防御のために「体さばき」をする。

基本的な体捌きには、「前捌き」「後ろ捌き」「前回り捌き」「後ろ回り捌き」がある。



❖ 受け身の指導（DVD第6章参照）

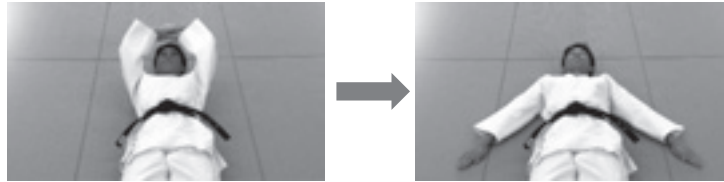
受け身とは

柔道では、まず「安全に」投げる、投げられることが大切である。実際に相手と組み合って攻防をする中では、互いに技を掛け合い、その相手を投げることに目的が置かれる。しかし、その際に施す技は相手がいるからこそ初めて成立する。「取」は相手を怪我させないように、「受」は相手の技に応じて適切に倒れて（転がって）受け身を取れるようになることが重要である。初心者の段階では低い位置から高い位置へ、一人での反復練習から相手の力を借りて練習するような、段階的な練習を計画することが大切となる。

【後ろ受け身】

①仰向けの姿勢から 叩く練習

腕をしっかりと伸ばし、指先を天井に向ける。その状態から手のひらを下にしたまま腕全体で畳を叩く。その際の両腕は、体側から30～40度開くこと。手のひらを畳に押し付けるのではなく、パンとはじく様に叩く。



【陥り易い欠点】

- ・叩く時に指をそろえる。
- ・腋の角度が広い
- 畳をしっかりと叩けないため、後頭部を打ったり肩周辺の怪我につながる。
- ・手の甲で叩く
- 衝撃が骨に伝わってしまい、痛みが残る。



腋の角度が広い



手の甲で叩く

②ゆりかご運動

体育坐りの姿勢から背中を丸めながら前後に転がる。その際に、後頭部が畳につかないようスムーズに転がるよう指導することが大切。



③ゆりかご運動+叩く

背中を丸めてゆっくり転がりながら、腕全体で畳を叩く。



【陥り易い欠点】

・後頭部をついてしまう

→転がる際に頭が後方に取りられる場合は、おへそを見ながら顎を引くよう指導する。

・肘が曲がってしまう場合

→焦らずにゆっくりと転がって、背中全体がついてから腕全体で叩くよう指導するとよい。



④長坐の姿勢から

長坐の姿勢で両腕をしっかりと伸ばして坐り、その姿勢からゆっくりと上体を後方に倒して転がり、帯の結び目が畳につくタイミングで畳を叩く。



⑤中腰の姿勢から

中腰の姿勢から、臀部を踵の近くにつきながらゴロンと転がり畳を叩く。

膝をしっかりと伸ばして
勢いをコントロールする



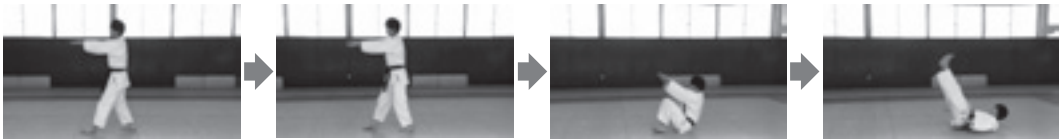
⑥立位の姿勢から

立位の姿勢で両腕を前方に伸ばし、臀部を踵の近くにつきながらゴロンと転がり畳を叩く。



⑦移動しながら

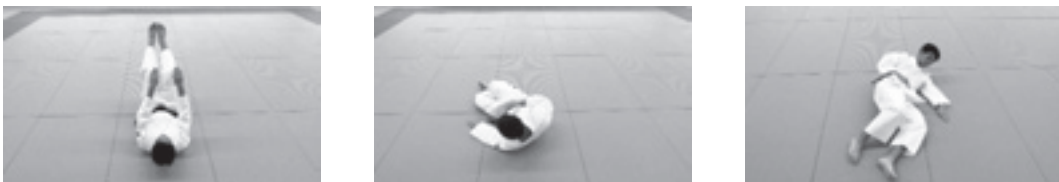
前（後ろ）に移動して、臀部を畳の近くにつきながらゴロンと転がり畳を叩く。



【横受け身】

①仰向けの姿勢から

両手両脚を宙に浮かせ、どちらか一方へ体を倒しながら畳を叩く（左右両方向行ってもよい）。その際、足でもしっかりと畳を叩くようにする。



【指導のポイント】

- ・脚は、叩いた手と同じ側の足が前になる。両膝をやや曲げ、前足は側面、後ろ脚は膝を内側に寝かせながら同時に足の裏で畳を叩く。
- ・畳を叩いていないほうの手は腰の位置に置くと良い。顎を引いて頭を畳につけないようにし、視線は叩いた手を見る。



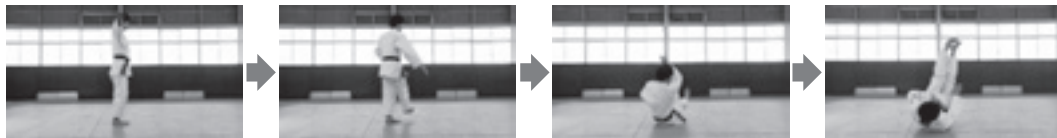
②中腰の姿勢から

中腰の姿勢から一方の両手脚を斜め前方に出した後、斜め後方に転がり畳を叩く。その際、視線は叩いた手の指先に向けるとともに顎を引き、叩いた手と逆の半身を浮かすようにする。



③立位の姿勢から

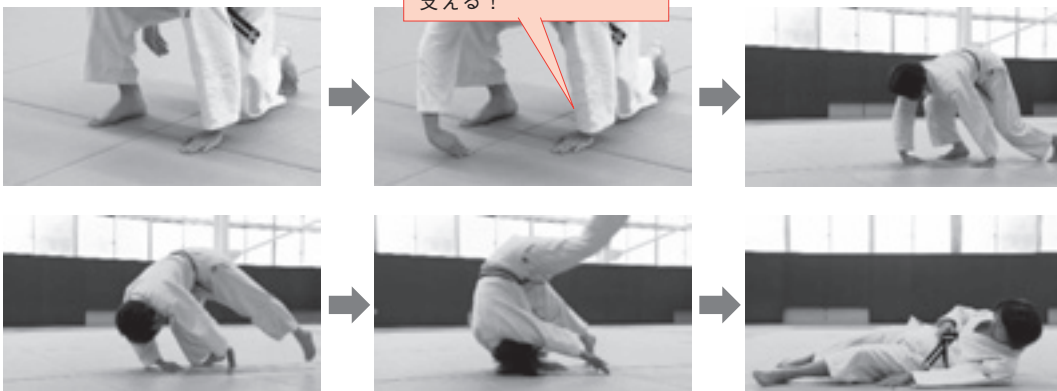
片方の脚を前方へ伸ばし膝を曲げ、臀部を踵の近くについて横受け身をする。



【右前回り受け身】

①膝つきの姿勢から

左手に力を入れて体重を支える！



②立位の姿勢から

歩み足で前に進みながら右足を支点にして前回り受け身をする。



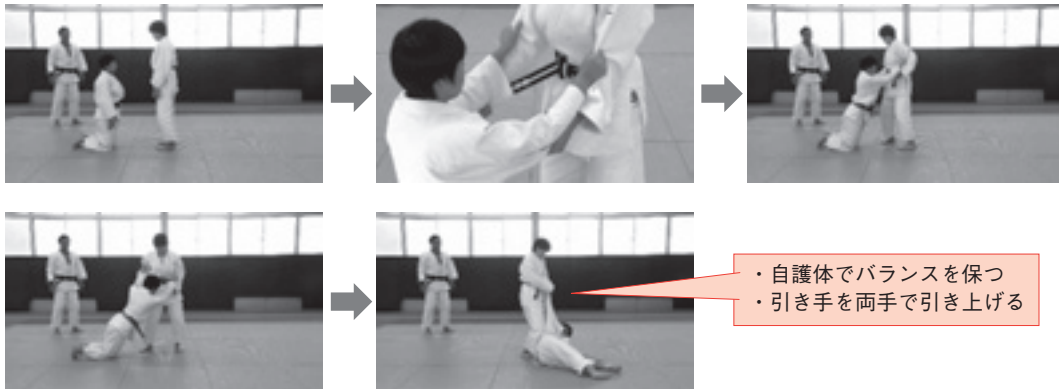
受け身の考え方

受け身は怪我をしないよう倒れる、転がる練習である。したがって、前回り受け身できれいに回れなくても、最後に立ち上がれなくても構わない。しかし、受け身の習熟には時間がかかり、それゆえ「技」と考えて評価の対象とするのであれば、よりきれいな受け身ができるようになることが大切である。

Ⅺ 技を使った受け身の指導 (DVD 7章参照)

【技（膝車）を使った受け身の指導】

互いに両袖を持ち合い、「取」は両腕を後方に引き「受」を崩す。「受」は一枚の板になるようお腹に力を入れる。さらに「取」は右足前捌きで移動したのち、両腕でハンドルを回すように動かして相手を転がす。「受」はそれに応じてゴロンと転がり受け身をする。「取」は右足を相手のそばに寄せ自護体でバランスを保ちながら相手の引き手をしっかりと引き上げる。



【足の移動の仕方 前捌き】

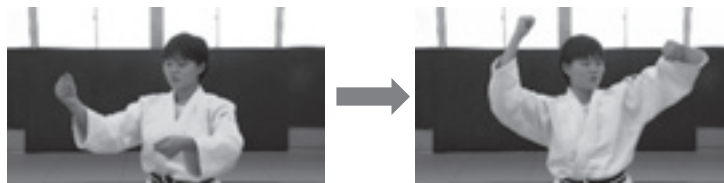
右足→左足の順で、相手に対して直角の位置に移動する。



【膝車の指導】

【手の使い方】

釣り手（右手）は耳の高さ、引き手（左手）は手の甲を見るように引き上げる。



【両膝立ちの姿勢から】

互いに右組みで組み、「取」は相手を崩し、右前捌きで移動しながら手を効かせて「受」を転がす。「受」は転がり、受け身をする。



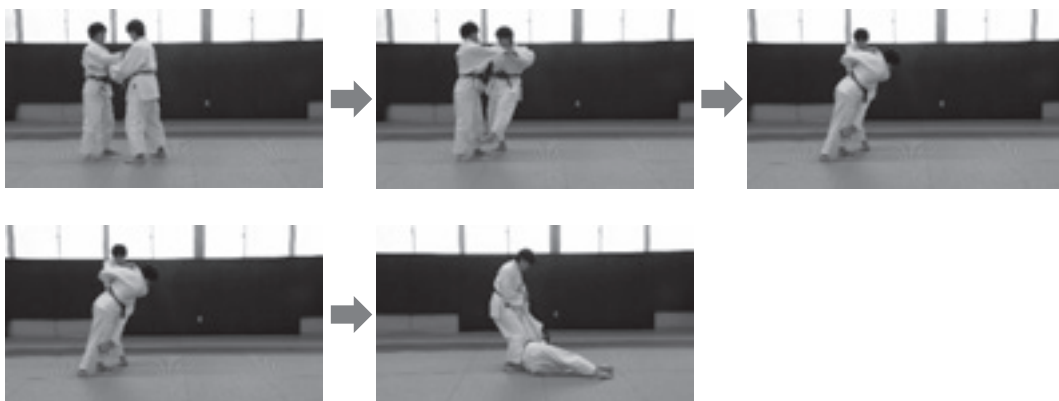
【膝車の形に】

互いに右組みで組み、「取」は相手を崩し、右前捌きで移動しながら左足を相手の右足にあてる。「受」はタイミングよく転がり、横受け身をする。慣れてきたら「受」の姿勢の片膝立ち、中腰と段階的に高くしていくとよい。



【立位の姿勢から】

「取」は「受」を崩しながら前捌きで移動し、左足の土踏まずを相手の膝にしっかりとあて支えて投げる。「受」は右足に重心を移し、右膝をついてから転がり、横受け身をする。



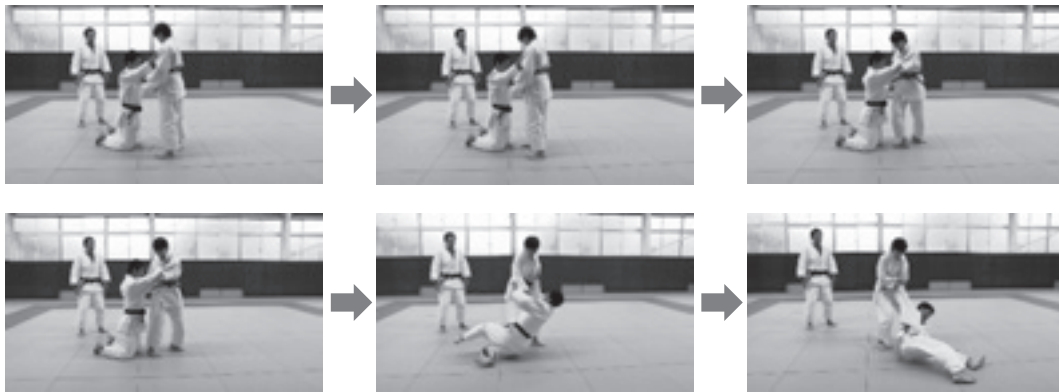
❖ 体落としの指導（DVD第8章参照）

体落としとは

「取」は「受」を右前すみに崩し、「受」に重なるよう体を捌き、さらに右足を「受」の右足の外側に踏み出し、腕の作用と膝の伸展を利用して「受」を前方に投げ落とす。

【両膝立ちの姿勢から】

互いに右組みで組み、「取」は相手を崩し、右足→左足→右足の順で180度回転する右足前回り捌きで移動しながら手を効かせて「受」を転がす。「受」は転がり、受け身をする。



【立位の姿勢から】

【手と足の使い方】

手の使い方は膝車と同様に、釣り手（右手）は耳の高さまで挙げ、引き手（左手）は手の甲を見るように引き上げる。

足の移動の仕方は、右足→左足→右足の順で180度回転する右足前回り捌きとなるが、最後の右足を「受」の右足の外側に踏み出す。この時、右膝にも体重を乗せ曲げ伸ばしができるようにするとよい。



【体落としの形】

「取」は、「受」を手でしっかりと崩し、踏み出した右足をしっかりと曲げる。相手に近づき過ぎないように、足の位置を確認しながら練習するとよい。



【陥り易い欠点】

- ・「受」が崩れていない
→「取」は手の使い方を確認し、「受」も崩れやすいよう協力するとよい。
- ・「取」の上半体が傾いてしまう
→体幹に力を入れ体の軸をしっかりと保ちながら、崩し・体捌きをするとよい。
- ・肘が上がってしまう
→かかり練習で、「取」の右肘が左腋に入るよう「受」が引いてやると上達しやすい。



【投げられ方】

最初の段階では、「受」が「取」の右足を一步跨いでから転がるようにすると、安全に投げることができる。



◆ XIII 大腰の指導（DVD第9章参照）

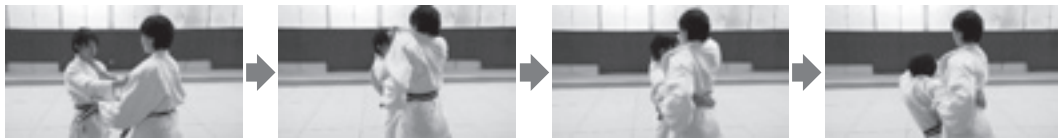
大腰とは

「取」は、「受」を前に崩し、右前回り捌きで相手と重なりながら「受」の腋の下から後ろ腰に右腕を回し、両膝の伸展と腕の作用を使って「受」を腰に乗せて前方へ投げる。

【立位の姿勢から】

【手と足の使い方】

手の使い方は膝車と同様に、釣り手（右手）は耳の高さまで挙げ、引き手（左手）は手の甲を見るように引き上げる。その後、腋の下から腰に手を回す。

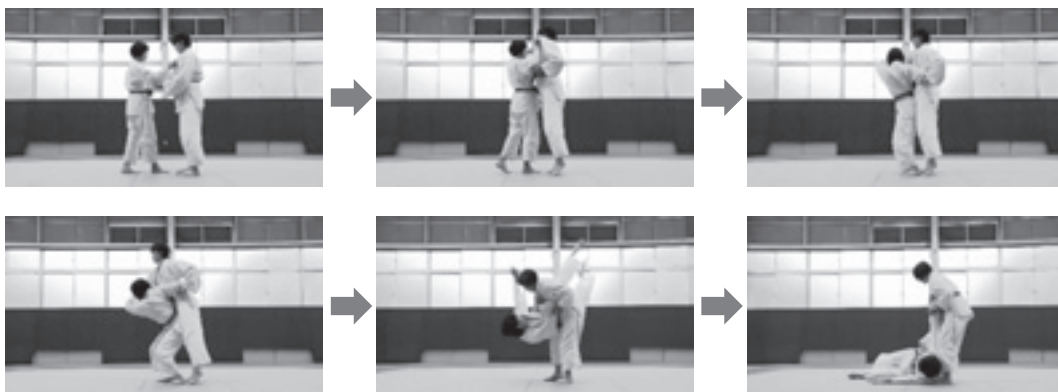


足の移動の仕方は、右足→左足→右足の順で180度回転する右足前回り捌きとなる。最後の位置が、相手の両足の内側で肩幅程度に足を開いた位置になると良い。



【大腰の形】

「取」は「受」を崩した後、素早く右手を回し込みながら体捌きをし、胸を張ったまま膝を曲げ、「受」が腰に乗ったのを確認してから投げる。落差があるので、投げた後は「取」が引手をしっかりと引き上げること。「受」は胸を張ったまましっかりと受け身をする事。



【陥り易い欠点】

- ・膝が伸びて腰が曲がってしまう
→投げ終わるまで、互いにしっかりと胸を張っておく。腰ではなく膝をしっかりと曲げて「受」を腰に乗せるとスムーズに投げることができる。
- ・「取」の足の位置が外に出してしまう
→体捌きをしながら「取」の右手と右腰を深く入れ、足の位置を確認してから膝を曲げ、「受」を腰に乗せるとよい。
- ・足がせまい
→練習の時に「おんぶ」をすると適切な足の位置がわかりやすい。



XIV 袈裟固めの指導 (DVD第10章参照)

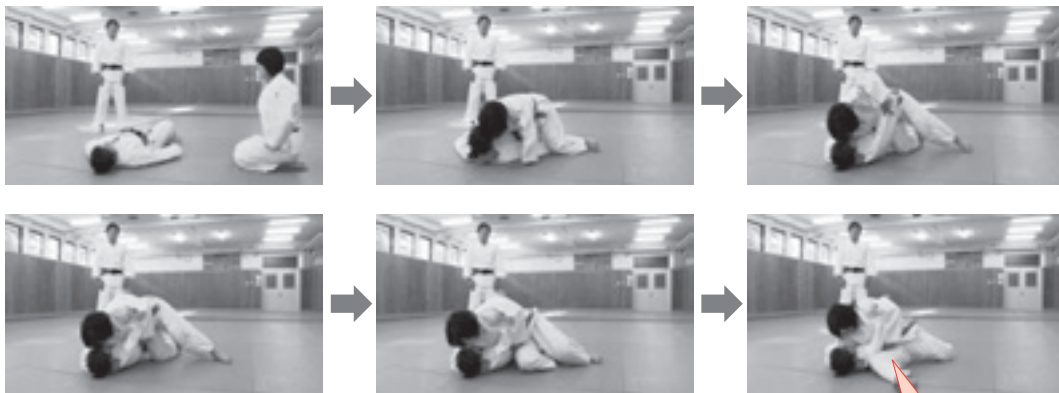
袈裟固めとは

「取」は「受」の右体側に腰をつけ、*右手で「受」の首を抱え右後ろ襟あたりを握り、左腋下に「受」の右腕を挟み右袖を握る。「取」は両脚を大きく前後に開いて安定を保ち、右側の胸で「受」の胸を圧して抑える。

*「受」の首を抱え込み、右腕を挟む順番は逆でも可。学校体育実技指導資料第2集「柔道指導の手引(三訂版)」142ページ参照



基本の抑え方



「取」は、「受」の首と腕を制しながら抑える

【指導のポイント】



後ろ襟をしっかりと掴むことが重要



「取」は、脚の開きが逆にならないようにする



抱えた首を引き上げるのは非常に危険

逃れ方



「受」は、肩ブリッチをしながら、右手は「取」の横帯を握り、左手は「取」の左肩を畳に着けようとして押す



「取」が、前のめりになりバランスを崩しているのを嫌って、元の姿勢に戻るために押し戻して力を入れたところを、その動きに乗じて反対側へ返す

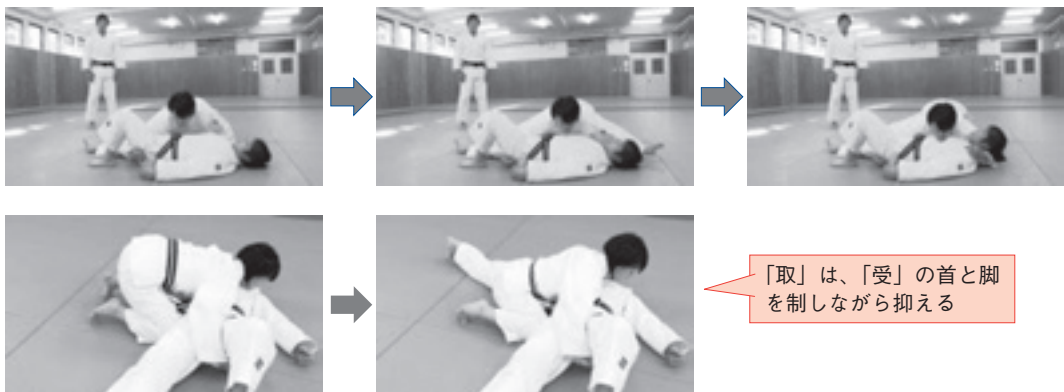
XV 横四方固めの指導 (DVD第11章参照)

横四方固めとは

「取」は「受」の右体側につき、右腕を「受」の股の間から入れて、その下ばき又は帯を握る。左腕を「受」の首の下から入れて、その左横襟を深く握る。「取」は右膝を曲げて「受」の右腰に当て、左脚はつま先を立てて左後方に伸ばす。胸を張るようにして「受」の胸部を圧して抑える。



基本の抑え方



【指導のポイント】

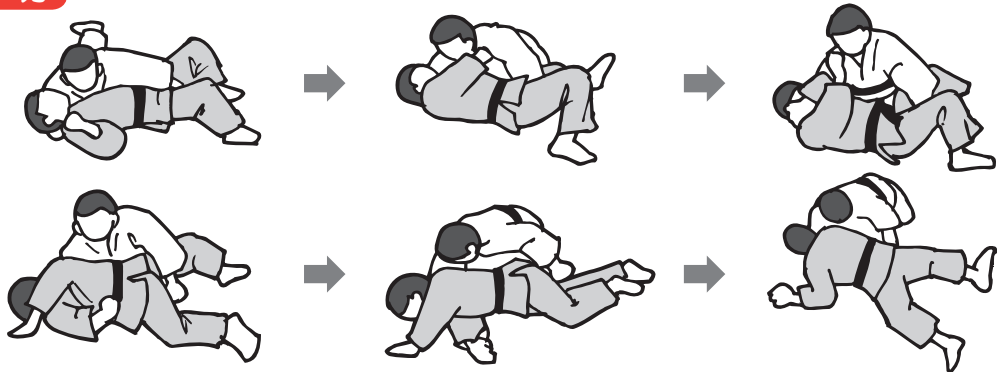


「取」の右膝が、「受」の腰部に当たるように



圧迫する位置が「受」の帯下になっていて安定して抑え込めない。胸と胸を合わせることが重要

逃れ方



右手で「取」の右肩を押して、「取」の体との間に隙間をつくる。左手を抜き、体を捻ってうつ伏せになる

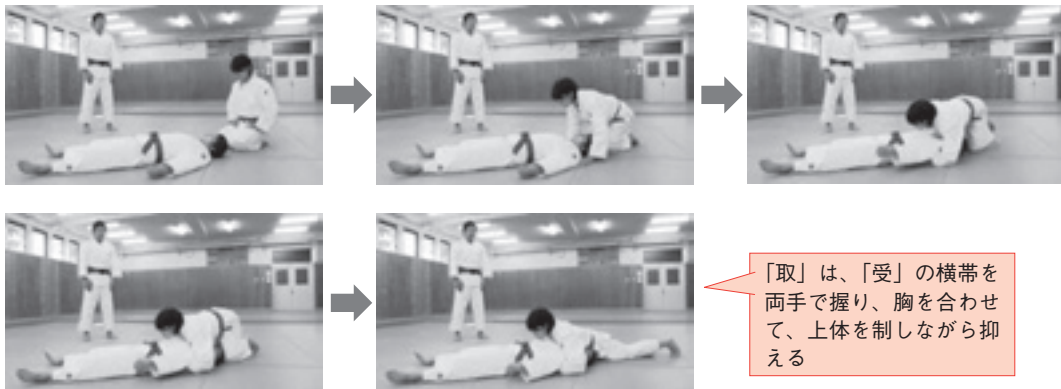
XVI 上四方固めの指導 (DVD第12章参照)

上四方固めとは

「取」は「受」の頭の方に位置し、「受」の上体の上にふせて体を乗せる。両腕を「受」の肩先外側より入れて両横帯を握り腕を制し、両脚を大きく開き胸で「受」の頭、胸を圧して抑える。



基本の抑え方



「取」は、「受」の横帯を両手で握り、胸を合わせて、上体を制しながら抑える

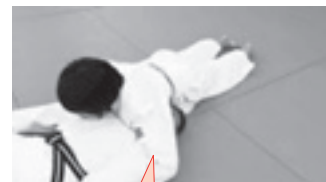
【指導のポイント】



「取」が「受」の顔面に覆いかぶさらないように、顔の位置をずらすなどして工夫する



両肩の上から横帯を掴むと逃れやすくなるので注意



両脚をまっすぐ伸ばしたままでは安定しない



両脚をしっかり広げて安定させることが重要



腰が浮いてしまうと逃れられやすくなる

抑え込みの3つの条件

- 「受」が仰向けの姿勢である。
- 「取」が「受」とほぼ向き合っている。
- 「取」が脚を絡まれるなど「受」から拘束を受けていない。

XVI 固め技の体の捌き・抑え技の練習法 (DVD第13章・第14章参照) 一

腋を締める絞りの動作

《通称:腋締め》

上四方固めなどの抑込技における全身の運動。
うつ伏せから腕を伸ばし内転させ、肘の辺りに体重を乗せながら、腋を締め、体を引きつけ前進する。腋を締めた時、体を反らせ、両足の親指を立てる。



技をかわす動作1

《通称:エビ》

仰向けの姿勢で、相手から離れたリ体勢を変えるための運動。
仰向けの姿勢から両足を臀部に引きつけ、体を横に捻りながら脚を伸ばし、腰を曲げる。両手は、脚の方向に押し伸ばすようにする。上側の脚だけ、下側の脚だけなど、脚の使い方を変えてみる。

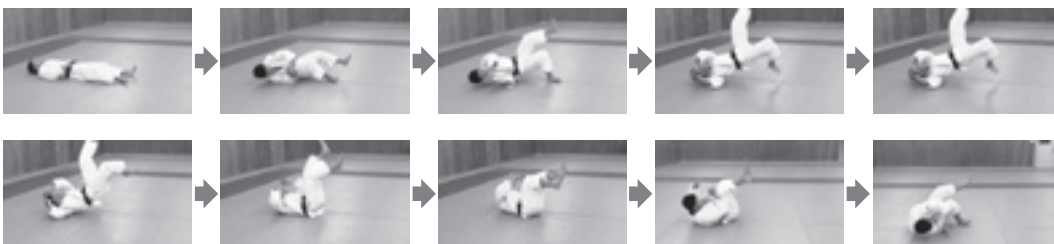


技をかわす動作2

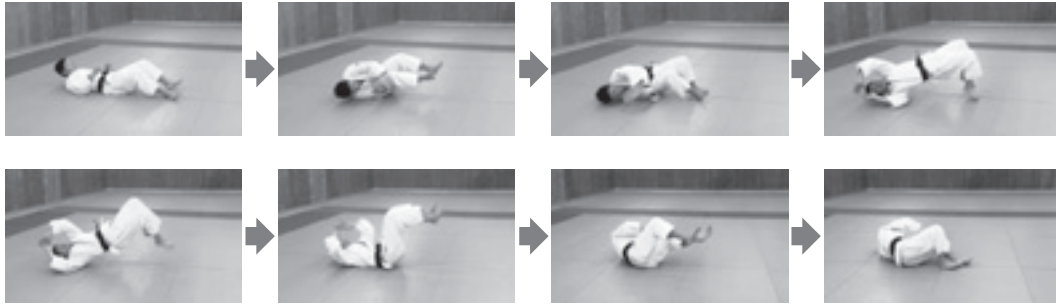
《通称:逆エビ》

頭の方から攻めてくる相手に対する逃げ方の運動。仰向けの姿勢から、上半身を捻り、片脚、または両脚で跳ねた瞬間、肩や腕の動きで、脚の方向に移動する。

①片脚を使っの『逆エビ』の動作



②両脚を使つての『逆エビ』の動作



抑え技の練習法

約束練習や自由練習をおこなう際は、必ず正坐をさせた状態から始めさせ、特に隣や周りとの距離を確認させて十分に安全に配慮してからおこなうことが望ましい。また自由練習の際はお互いの動きが活発になり、約束練習の時同様、ケガの予防に留意させ、おこなってはいけないことの確認を徹底させる。



安全管理の徹底



相手の顔を手で押すのは反則となり、絶対にしてはいけない



不用意に手をつくのは危険。やむを得ず手を付く場合は、指先を相手に向けるようにする



勢い余って相手の上に倒れこんではいけない。相手をかばいながら抑える



立ち上がって相手を倒すのは非常に危険な行為



隣同士が衝突しないように常に注意が必要となる



道場がせまい場合は、3人1組で1人を監視役にして安全確保に努める



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
スポーツ・青少年局

目 次

1 はじめに

- (1) 平成24年度からの新しい中学校学習指導要領の実施 … 53
- (2) 武道必修化の意義と目的 …………… 55
- (3) 中学校における柔道事故の状況と留意すべき点…………… 55

2 柔道の授業における安全管理のための6つのポイント

授業に入る前に

- (1) 練習環境の事前の安全確認 …………… 57
- (2) 事故が発生した場合への事前の備え …………… 57
- (3) 外部指導者の協力と指導者間での意思疎通・指導方針の確認 … 58
- (4) 指導計画の立て方 …………… 59

実際の授業の中で

- (5) 安全な柔道指導を行う上での具体的な留意点 …………… 61
- (6) 万一の場合の対処 …………… 65

- 参 考 …………… 67

1 はじめに

(1) 平成24年度からの新しい中学校学習指導要領の実施

- 平成24年度から新しい中学校学習指導要領が全面実施されます。
 今回の学習指導要領の改訂では、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、小学校から高等学校までの12年間を見通して、①各種の運動の基礎を培う時期（小1～4）、②多くの領域の学習を経験する時期（小5～中2）、③卒業後に少なくとも一つの運動やスポーツを継続することができるようにする時期（中3～高3）という3つの発達の段階でとらえ、指導内容の体系化を行っています。

- 武道は、中学校第1学年及び第2学年では、これまで「武道又はダンス」としての選択領域でしたが、上記のような考え方により、新しい学習指導要領では、「武道」と「ダンス」を含めた全ての領域が必修となります。


中学校 保健体育(体育分野)の領域構成について

※黄色の領域:必修

＜現行＞		＜改訂＞	
学年	領域	学年	領域
1年	必修 必修 必修 必修 必修 必修 選択	1年	必修 必修 必修 必修 必修 必修 必修 必修
	体育に関する知識 体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 球技 ダンス 武道		体育理論 体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 ダンス 球技 武道
2年	必修 必修 選択 選択	2年	必修 必修 器械運動 陸上競技 水泳 ダンス 球技 武道
	体育に関する知識 体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 球技 ダンス 武道		体育理論 体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 ダンス 球技 武道
3年	必修 必修 選択 選択	3年	必修 必修 器械運動 陸上競技 水泳 ダンス 球技 武道
	体育に関する知識 体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 球技 ダンス 武道		体育理論 体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 ダンス 球技 武道

注)1学年及び2学年において示されている領域をすべての生徒が履修

- もちろん、これまでも選択領域の中で「武道」の授業の充実を進めてこられた学校もある訳ですが、そのような学校においては、これまでの経験と実績をもとに、安全に配慮しながら、さらに授業の充実を図っていただくことが重要です。
- 一方、初めて「武道」の授業に取り組もうとする学校もあるでしょう。
 また、武道の中でも特に「柔道」については、「危険ではないのか」といった不安の声もありますが、指導体制を整備し、生徒の状況をしっかり把握し、無理がない指導計画に基づき、安全に十分配慮して進めていただければ事故を回避することができます。



○ 柔道を含めた体育活動中の事故の防止対策については、「体育活動中の事故防止に関する調査研究協力者会議」で検討を進めていただいております、別途その報告書がまとまる予定ですが、この資料では、特に初めて柔道の授業に取り組むような学校の関係者にも、安全管理のために留意する事項等について、わかりやすくお示しすることを念頭においてまとめています。生徒の安全な指導のため、是非御活用ください。

○ また、体育の授業で柔道が扱われることに対して不安を抱く保護者の方々などにも説明できるようにすることにも配慮していますので、そういった形での利用も御検討ください。

なお、この資料は文部科学省のホームページ(http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/judo/1318541.htm)から入手し、印刷することも可能です。

(2) 武道必修化の意義と目的

- 武道は、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のできる運動です。
- 武道を学ぶことによって礼に代表される伝統的な考え方などを理解することが期待されます。また、相手の動きに応じて対応する中で、相手を尊重する態度がはぐくまれることも期待できます。

(3) 中学校における柔道事故の状況と留意すべき点

- 武道が必修となることで、特に「柔道」を必修の授業として扱うことについては、「危険なのではないか」、「重大な事故が起きているのではないか」といった不安の声があります。
- しかし、(独)日本スポーツ振興センターの災害共済給付の給付件数を見ると、中学校の体育の授業における柔道の死亡事故は、平成元年度から平成21年度まで報告がなく、柔道については、授業中より運動部の活動中の事故が多いという実態があります。ただし、授業中の事故についても、頭部の重篤（障害等級の1級～3級）な事故が、平成10年度から平成21年度に2件報告されていますし、捻挫や打ち身などの比較的軽いけがについては、さらに多く報告されています。このような中、各学校において、柔道に限らず生徒の安全は最重要課題であり、安全管理に努めていくことが重要です。

①

柔道の死亡見舞金の支給件数(授業・部活動別含む)(H元年～H21年度)

		平元	平2	平3	平4	平5	平6	平7	平8	平9	平10	平11	平12	平13	平14	平15	平16	平17	平18	平19	平20	平21	合計
授業	内訳	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	小学校	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	中学校	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
部活動	内訳	2	0	0	0	0	1	0	2	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	0	0	10
	小学校	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	中学校	0	2	1	2	0	3	1	2	0	2	1	1	0	3	2	0	3	0	0	0	0	2
高等学校	5	5	3	4	4	3	1	2	5	2	1	0	1	2	2	1	1	1	0	1	2	46	
計		7	7	4	6	4	7	2	7	7	2	1	1	5	4	2	5	1	1	1	1	4	81

※ 年度別については見舞金を支給した年度

② 中学・高等学校での体育の授業等における死亡・重度の障害事故
 一種目別・学年別発生件数

	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
陸上競技	10	12	15	19	18	13	87
水泳	4	4	4	3	3	6	24
バスケットボール	0	0	3	3	2	9	17
サッカー	0	0	2	1	7	6	16
器械(剣道等)	2	0	3	2	2	1	10
柔道	2	0	0	1	4	2	9
バレーボール	1	4	0	1	1	1	8
その他	2	3	8	13	8	7	41
合計	21	23	35	43	45	45	212

※数値は平成10～21年度

③ 中学・高等学校での運動部活動における死亡・重度の障害事故
 一種目別・学年別発生件数

	中1	中2	中3	高1	高2	高3	合計
柔道	14	7	3	20	2	4	50
野球	3	6	2	14	7	3	35
バスケットボール	5	7	3	7	8	3	33
ラグビー	1	0	0	5	18	12	31
サッカー	5	2	1	9	3	6	28
陸上競技	3	3	1	6	4	2	19
バレーボール	2	4	1	3	3	1	14
テニス	4	3	1	4	2	0	14
剣道	1	3	2	4	3	0	13
器械(剣道等)	0	1	2	3	5	0	11
水泳	2	3	1	2	2	0	10
ハンドボール	3	1	0	1	3	0	8
ボクシング	0	0	0	3	4	0	7
自転車	0	0	0	2	3	1	6
その他	1	6	2	16	11	5	41
合計	44	46	19	93	73	37	318

※数値は平成10～21年度

- ※ ①～③は、(独)日本スポーツ振興センターにおける災害共済給付のデータである。
- ※ ②③は死亡事故のほか重度の障害(1級～3級)を加えたものであり、①は死亡事故のみである。
- ※ ②③は事故発生年度で整理し、①は災害共済給付の支給年度で整理したものである。

- 柔道の重大な事故の内容を見ると、体の部位としては頭部や頸部に多いこと、また、中学1年と高校1年の初心者に事故が多いことが特徴的です。

これは、技をかけられた際に受け身を十分とれなかった場合などに、頭部や頸部にダメージを受けたことが原因であると考えられます。

- 柔道の指導を行う場合、頭を打たない、打たせないことが大変重要です。P70からP71にかけて、頭部に衝撃が加えられた場合に知っておくべき事項として、加速損傷、セカンドインパクトシンドローム等について記述していますので、参照してください。

- ※ なお、運動部の活動における柔道指導については、
 - ・学年・体格・体力・有段者(経験者)と無段者(初心者)の技能レベル・関心、意欲等の多様な生徒が混在していること、
 - ・試合を想定した練習機会が多いこと、
 - ・勝利のために高いレベルの厳しい練習を生徒に課したり、鍛錬的な厳しい指導をしたりすることも時に見られること
 などが授業との違いとしてあげられます。

このため、体育授業における柔道の指導と運動部の活動におけるいわゆる競技としての柔道の指導とは、分けて安全管理を行う必要があります。運動部の活動における柔道の指導は、体育の授業以上に注意して安全管理に努めていくことが重要です。

運動部の活動の指導における留意点の詳細については、追って出される「体育活動中の事故防止に関する調査研究協力者会議」の報告書を参照してください。

2 柔道の授業における安全管理のための6つのポイント

授業に入る前に

(1) 練習環境の事前の安全確認

- 柔道の授業を開始する前に、施設・設備、用具等について、事前にチェックしておきましょう。
- 特に、武道場や体育館など練習する施設の状況については、次のような点をチェックしておくことが重要です。

- ・ 畳が破れていたり、穴があいていないこと（破れた箇所等に足の指をとられ、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、^{びょう} 鋳などの危険物がないこと
- ・ 武道場がなく体育館等で授業を展開する場合は、弾力性のある適度に柔らかい畳を使用したり、安全な柵を設置したりするなど畳のずれを防ぐ対策をとること

(2) 事故が発生した場合への事前の備え

- 万一事故が発生した場合に対して、事前に備えておくことが必要です。
- 捻挫や骨折の恐れがある場合などの応急手当について、できるだけ事前に学んでおきましょう。
- 心臓発作などが起こる可能性もあります。必ず校内のAEDの所在や使い方などを確かめておきましょう。
- 必要に応じて、救急車を呼ばなければならない場合があります。どんな手続きで誰が呼ぶのか事前に校内で決めておきましょう。
さらに、保護者に連絡が取れるように、緊急連絡先を把握しておくことも必要です。これらのことは、事故発生時の対応マニュアルとして整備しておくことが重要です。

(3) 外部指導者の協力と指導者間での意思疎通・指導方針の確認

- 柔道の指導において、外部指導者の協力を得て、チームティーチングで指導することが安全で効果的である場合があります。

特に、これまであまり指導経験がなく、教員が不安を感じているような場合に、一人で指導させるのではなく、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。もちろん、教員の研修等を進めていただくことは重要ですが、経験豊かな外部指導者のアドバイスと支援を受けることができれば、より安全に、そして非常に心強く指導が行えるでしょう。
- 外部指導者の協力を得る場合には、学校だけで単独で進めるのではなく、市町村教育委員会等の設置者が、所管する学校と十分に意思疎通を図って状況を把握し、関係団体等とも連携しながら協力を得られる指導者の情報等を把握して進めていくことが重要です。
- 財団法人全日本柔道連盟など関係団体では、学校での安全な指導ができる指導者の紹介などを行っており、また、文部科学省では警察庁との間で協議し、警察官 OB が学校の柔道の指導に参加できるよう、文部科学省は教育委員会に、警察庁は都道府県警察にそれぞれ通知を発出しています。

※ これらについては、必要に応じ、平成23年4月7日付23ス参体第2号の通知や平成23年12月19日発出の事務連絡などを参照してください。(文部科学省のホームページに掲載しています。)
- しかしながら、この場合、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、柔道についての専門的な知識や技能をもっているとしても、体育の授業づくりについては専門ではないという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、学校で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、十分に理解していただいた上で、指導助言を受け、必要な指導上の支援をしてもらいましょう。
- また、指導を行っていた教員が病気や出産、介護など様々な理由で交代せざるを得なくなるケースも考えられます。このような場合も、生徒の技能の程度や学習の状況などについては、後任の方にきちんと伝わるように十分注意してください。

(4) 指導計画の立て方

① 3年間を見通した指導計画を！

- 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、効果的、継続的な学習ができるようにすることが大切です。受け身の練習を段階的かつ十分に行うとともに、どの時期に、どのような技を指導するかを適切に定め、段階的な練習を行うなど、安全管理に努めることが重要です。
- 例えば、第1学年及び第2学年では、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身に付けさせることが大切です。そのため、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った考え方を理解させることも重要です。
- 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、崩し、体さばきと関連してできるようにし、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、相手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。
- 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ことが考えられます。
- 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するなどして安全上の配慮を十分行った状態で、一定の簡単な試合まで計画することも考えられます。
- 安全確保の観点からも、各学年のねらいを明確にした単元計画(指導と評価の計画)を作成することが重要であり、「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」の内容をバランスよく指導する計画をたてることが重要です。

② あくまでも生徒の学習段階や個人差を踏まえた無理のない段階的な指導を！

- 学習指導要領解説に示されている技については、あくまで例示であり、記載された全ての技を取り扱わなければならないというものではありません。
各学校においては、生徒のこれまでの経験や技能、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決定することが重要です。

- 生徒の経験や技能などを踏まえると、限られた時間の中では多くの技を扱うことができないということも当然ありうるでしょう。また、たとえば「大外刈り」など後方に受け身をとる技については、運動部の活動などで頭部外傷の事故が報告されており、扱うとしても、受け身等を十分に習得した上で、学んでいくことが必要になります。
- このような点も踏まえながら、各学校で無理のない指導計画を策定し、進めていきましょう。

＜参考＞第1学年及び第2学年の段階で無理のない指導計画を立案し、取り組んでいる例

A 中学校

(1) 実践上の課題
柔道経験が少ない女子の指導として、基本動作を用いて基本となる技を身に付けさせること。

(2) 指導計画

- ・同校は、第1学年及び第2学年ともに11時間履修。
- ・はじめにガイダンスにおいて礼法等を指導する。
- ・その後、基本動作である受け身等を指導する。
- ・次に固め技、投げ技（「膝車」、「体落とし」）の順で指導し、かかり練習や約束練習により習得する。

※ 技は固め技を中心に取り扱い、投げ技は「膝車」「体落とし」のみ段階的に指導する（後ろ受け身が必要な技（大外刈り等）は指導しない。）。

※ 投げ技の自由練習は行わない。

(第1学年単元の計画)

1	2	～	11
○ガイダンス ・授業の進め方 ・柔道の歴史 ・柔道衣の着方 ・礼法等	○受け身 ・横受け身 ・後ろ受け身	○固め技の練習 ・けさ固め	○投げ技の練習 ・膝車・体落とし ○まとめ (かかり練習と約束練習)

B 中学校

(1) 実践上の課題
2年間を通し、基本動作や基本となる技を身につけさせ、伝統的な行動の仕方や考え方などを理解させること。

(2) 指導計画

- ・当該市では、第1学年及び第2学年ともに8～10時間履修。
- ・第1学年では、地域のスポーツ指導者を活用しながら指導。
- ・はじめにオリエンテーションにおいて礼法等を指導する。
- ・その後、毎回、基本動作である受け身等を繰り返し指導する。基本となる技は、固め技を取扱う（投げ技は第2学年で取扱う）。

※ 第1学年では、基本となる技は固め技のみとし、投げ技を指導しない。

(第1学年単元計画)

1・2	3	～	10
○オリエンテーション ・学習のねらい ・進め方の確認 ・特性や成り立ち ・礼法 ○柔道衣の着方 ○準備運動・慣れの運動 ○学習ノートの記入 ○用具準備と片付け ・安全確認	○ 本時の学習内容の確認、準備運動		
	○基本動作の練習 ・基本のくずし、体さばき、受け身		・帯引きゲーム
	○基本動作の判定(グループ毎に身につけているか判定)		グループ別 対抗戦
	○固め技の練習 けさ固めと 返し方		横四方固めと 返し方
○固め技を活用した自由練習やごく簡単な試合		課題別 練習	身につけた 技のみで試 合を行う
○整理運動、学習活動の反省、次時の課題の確認			

※ 本計画例は、主に取扱う技とその配置を示したものであり、各学校においては、学習指導要領に基づき、学習指導要領解説を参考に(1)技能、(2)態度、(3)知識、思考・判断の指導内容を適切に定めた単元計画（指導と評価の計画）を作成する必要があります。

実際の授業の中で

(5) 安全な柔道指導を行う上での具体的な留意点

① 生徒の体調等に注意！

- 柔道の授業では、生徒自らが自他の安全について十分配慮しながら活動ができるよう指導する必要があります。
例えば、「態度」の指導内容に、体調の変化などに気を配ること、危険な動作を行わないこと、自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦することが大切であること、体調に異常を感じたら運動を中止することなどがあります。生徒自らがお互いの安全に十分配慮した活動ができるように指導していかなければなりません。
- 指導する側としても、事前に生徒の健康状態について把握することはもちろんのこと、指導中常に生徒の体調等には十分に気をつけ、運動の継続が可能かどうか、適切な判断と処置が重要です。気分が悪そうであれば、場合によっては授業を休むよう指示することが必要です。
- また、夏季に授業を行う場合には、熱中症にも十分注意する必要があります。この場合も、生徒の体調等に十分注意しておきましょう。

② 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！

- 初めて中学校で柔道を学ぶ生徒が多いことが十分に想定されます。
初心者に対する安全管理上の観点からは、受け身が安全にとりやすい技から指導することが考えられます。
例えば、受け身が低い位置で衝撃の少ない技から、徐々に高い位置で衝撃の大きな受け身を必要とする技を扱うなどの工夫が必要です。
- 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」が蹲踞（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。
- また、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特に教員が配慮しましょう。

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あると考えられます。

③ 「頭を打たない・打たせない」ための「受け身」の練習をしっかりと！


- 柔道の練習（受け身の練習、かかり練習、約束練習、自由練習など）において、自らの身を守るための受け身の重要性の認識が最も重要です。
特に「頭を打たない」「頭を打たせない」ということを前提とし、これが教員と生徒に認識され「頭を打たないためにはどのような受け身をとるのか」、「頭を打たせないためにはどのように投げるか」が教員によってしっかり指導され、学習段階に応じて十分身に付けていることが必要になります。
- 取と受との関係からいえば、取はしっかりと立ち、引き手（受の袖）を引いて相手に受け身をとらせること、低い姿勢や前のめりで技をかけるのは避けることが必要で、受は潔く自分から受け身をとる習慣をつけること、投げられまいと体を低くしたり、腰を引いたり、また、手をつくことを避けることが必要です。この点をしっかり指導しましょう。
- また、頭を打たなくても頭に回転力がかかることで生じる「加速損傷」により出血を起こすケースもあると言われています。指導者がこうした危険性を十分理解していることは重要です。

④ 固め技では抑え技のみであり、絞め技や関節技は指導しない！

- 固め技については、学習指導要領の解説で抑え技、絞め技及び関節技の中で抑え技のみ扱うことと示されていますので、絞め技や関節技を指導しないことはもちろんのこと、生徒間でふざけて行うことがないように十分注意しなければなりません。
また、抑え技の練習等においては、誤って腕や帯などで相手の頸部を絞めることが無いように十分留意させた上で、生徒の技能の程度に応じた指導を工夫する必要があります。

⑤ しっかりと受け身を身に付けさせたいうえで、生徒の状況にあった投げ技の指導を！

- 柔道の技は様々ですが、学習指導要領解説において、中学校第1学年及び第2学年では、①体落とし、②大腰、③膝車、④大外刈り、⑤支え釣り込み足、⑥小内刈りという6つの基本となる技だけを例示しています。
- 学習指導要領解説に示されている技はあくまでも例示であり、必ず全ての技を取り扱



わねばならないという必要はありません。各学校では、生徒のこれまでの経験や技能、体力の実態等を十分に踏まえて取り扱う技を決定することが重要です。

- 学習指導要領解説に載せている6つの技の概略については、参考資料で紹介していますが、次の表では、それぞれの技について、起こりやすい事故とそれを防止するためのポイントをまとめていますので参考にしてください。なお、より具体的な指導の詳細については、追って出される「体育活動中の事故防止に関する調査研究協力者会議」の報告書を参照してください。

学習指導要領に例示されている投げ技と安全指導のポイント

投げ技	どんな事故に注意すべきか？	事故を防止するための指導のポイントは？
体落とし	<p>○右組の場合、取(技をかける人)が右膝をつく低い状態で技をかけると、受(技を受ける人)は真下に落ちやすく肩や肘を痛めることがあります。</p> <p>○取が右組のまま左の体落としをかけると、受は左手を思わずついで手首や肘を痛める原因となります。</p>	<p>○膝をつく低い状態で技をかけることは禁止しましょう。</p> <p>○右組の場合、取は受を右前腕に倒して技をかけるようかかり練習や約束練習を繰り返して習熟を図ることが重要です。</p> <p>○取が自分のバランスを保つのに倒れて膝をついた場合は、無理に投げようとしないで、持っている受の襟や袖を放すように指導しましょう。そうすると受は状況に応じた受け身を安全にとりやすくなります。</p> <p>○初心者の段階では右組のまま左の体落としをかけることを禁止し、必ず引き手の方向に投げるよう指導しましょう。</p>
大腰	<p>○取が腰を曲げて頭部を低くした状態で技をかけると、受ではなく、取が頭部から突っ込み頭部を痛める恐れがあります。</p>	<p>○頭部を低くした状態で技をかけることを禁止し、自分のバランスを崩して低い姿勢になった場合は、持っている受の襟や袖を放し、自ら前受け身をとるように指導しましょう。</p> <p>○右組の場合、取は上体を起こし、受を右前腕に倒して技をかけるようかかり練習や約束練習を繰り返して習熟を図ることが重要です。</p>
脚車	<p>○取が右組のまま右足で膝をかけると、受は左手を思わずついで手首や肘を痛める恐れがあります。</p> <p>○取の上体が倒れ、倒れながらも無理に技をかけると、受は肩から落ち、肩、肘を痛める恐れがあります。</p>	<p>○初心者の段階では右組のまま右足で膝をかけることを禁止し、必ず引き手の方向に投げるよう指導しましょう。</p> <p>○上体が倒れた場合は技をけないで自らが後ろ受け身をとるよう指導することが重要です。</p> <p>○取は右足前さばき(右足のつま先を内側に向けて体をさばき)をつかりたうえで技をかけるよう指導しましょう。</p>
大外刈り	<p>○受が防脚で踏みとどまったにもかかわらず取は上体を溶びさせるようにして両手で倒れ込むと、受は真後ろに倒され後頭部を打つおそれがあります。</p> <p>○取が受の高脚を刈り上げると、受は後頭部から落ちていく恐れがあります。</p>	<p>○受が防脚で踏みとどまった場合は、それ以上両体となって倒れ込むことを禁止しましょう。</p> <p>○右組の場合、取は受の右後ろ腕に十分倒して技をかけるようかかり練習や約束練習を繰り返して習熟を図ることが重要です。</p> <p>○受の高脚を刈り上げると、受は後頭部から落ちていく恐れがあります。</p> <p>○右組の場合、取は受の右後ろ腕に十分倒して技をかけるようかかり練習や約束練習を繰り返して習熟を図ることが重要です。</p>
支え釣り込み足	<p>○大外刈りをかけられた際に、受が上体をひねり、防脚の手をつくると手首や肘を痛めるおそれがあります。</p> <p>○取が右組のまま右足で支え釣り込み足をかけると、受が左手を思わずついで手首や肘を痛めるおそれがあります。</p> <p>○取の上体が倒れ、倒れながらも無理に技をかけると、受は肩から落ち、肩、肘を痛めるおそれがあります。</p>	<p>○受は無理な防脚をしないで深く受け身をとるよう指導しましょう。</p> <p>○初心者の段階では右組のまま右足で支え釣り込み足をかけることを禁止し、必ず引き手の方向に投げるよう指導しましょう。</p> <p>○上体が倒れた場合は技をけないで自らが後ろ受け身をとるよう指導しましょう。</p> <p>○取は右足前さばき(右足のつま先を内側に向けて体をさばき)をつかりたうえで技をかけるよう指導しましょう。</p>
小内刈り	<p>○取が勢い余って両体となって倒れ込むと、受は真後ろに倒され後頭部を打つおそれがあります。</p> <p>○小内刈りをかけられた際、受が上体をひねり、防脚の手をつくると、受は手首や肘を痛めるおそれがあります。</p>	<p>○両体となって倒れ込むことは禁止しましょう。</p> <p>○取は自分のバランスを崩した場合は、両体となって倒れないように持っている受の襟や袖を放すように指導しましょう。そうすると受は状況に応じた受け身を安全にとりやすくなります。</p> <p>○右組の場合、取は受の右袖をつかり引きつけ右後ろ腕に倒して技をかけるよう指導しましょう。</p> <p>○受は無理な防脚をしないで深く受け身をとるよう指導しましょう。</p>

(6) 万一の場合の対処

① 事故発生時の応急手当

- 学校での事故により生徒が負傷した場合、適切な応急手当により、けがや病気の悪化を防ぐことができます。けがや病気の中でも最も重篤で緊急を要するものは、心臓や呼吸が止まっている場合であり、その場合はすぐに人を集めて心肺蘇生を開始し、救急車を要請する必要があります。
- 応急手当を実施する際は、まずは傷病者の状態として、意識があるか、呼吸があるか、脈があるか、出血があるかを確認してください。
- なお、各学校においては、AEDの使用法を含む心肺蘇生法実技講習を実施するなど、教職員の事故への対応能力の向上を図り、教職員が生徒の負傷の程度に応じて、的確な判断の下に応急手当を行うことができる体制を確立しておくことが大切です。

② 打撲、捻挫、骨折、脱臼などへの対処

- 他の運動と同様に柔道でも打撲、捻挫、骨折、脱臼などのけがが起こりえます。その場合、応急手当が必要ですが、麻痺や変形、開放骨折などがある場合は、応急手当に加え救急車を呼ぶなど早急な対応が求められます。
- 筋肉や骨格、関節などの外傷が発生した場合、応急手当（RICE 処置）を実施しましょう。RICE 処置とは、ケガの応急処置の 4 つの原則（安静：Rest、冷却：Icing、圧迫：Compression、挙上：Elevation）の頭文字です。受傷直後から RICE 処置を実施することで、悪化を予防し、早期治癒や後遺症の発生を減らすことができます。
- また、痛みの原因が打撲か骨折、捻挫や脱臼によるものなのかの判断が必要です。RICE 処置で改善しない場合、骨折や靭帯損傷などを伴っていることがあるので、直ぐに医療機関を受診させてください。
- 傷（キズ）を認める場合には、①直ちに水道水などの流水で十分に洗い（ただし、キズ口をこすると血が止まらないのでこすらない。）②出血部位を清潔なタオルやガーゼなどで強く圧迫して速やかに医療機関を受診させてください。

③ 頸部負傷への対処

- 頸部を負傷した場合、頭部の損傷が無ければ意識障害はありません。まず、呼吸状態、手足の麻痺の程度の二つを確認してください。頭部の打撲も合併している可能性があるときは、意識状態の確認のために呼び掛けに対する反応をみます。呼び掛けは軽く肩をたたきながら行ってください。ただし、「大丈夫か！」など体を強くゆすつてはいけません。
- 意識がはっきりしない場合は、頭部の外傷を合併しているものとして対応しましょう。麻痺の有無は、手を握らせる、肘・膝・足関節を曲げ伸ばしさせるなどの動作を行わせて確認します。痺れや異常感覚の有無なども確認します。意識がはっきりしない場合や麻痺等が認められる場合には、速やかに救急車を要請しましょう。
- 手足の麻痺や頸部の痛みが認められる場合には、頸部を動かすことで重症にしてしまう可能性があるため頭頸部を動かさず、救急隊に搬送してもらうのが最善です。

④ 頭部打撲への対処

- 柔道で重篤な事故となるけがは頭部打撲です。その中でも、頭を揺さぶられることにより脳の表面の血管が破断されて起きる「急性硬膜下血腫」が重篤な事故として数多く報告されています。また、最初は「脳しんとう」と思われた事例が、経過中に大きな出血を伴っていたことが報告されており、程度に限らず、慎重な経過観察が必要です。意識障害が確認された場合は、直ちに救急車を要請してください。
救急車には教員等が同乗し、医療機関等に状況が正しく説明できるようにすることも重要です。
- 頭部打撲前後の記憶もしっかりしており、脳しんとうの症状も皆無であれば、しばらく安静にして症状を観察します。
- また、何ら症状がなくても、頭部打撲があった場合は、当日の体育の授業は見学させ、その後も頭痛や気分不良などの自覚症状がないか継続して確認しましょう。帰宅後の家庭での観察も必要です。保護者に頭部打撲の事実を連絡して、症状悪化に注意して経過を観察することが必要であることを伝えるなど、教員、生徒、保護者がともに状態を把握しておく必要があります。

参 考

<学習指導要領解説に盛り込まれている基本的な技について>

- 写真は、「受」、「取」とともに熟練者の動作であり、技能の程度はかなり高いものです。投げ技の正しい形を理解する上での参考にしてください。初心者の指導においては、受け身の指導を十分に行い、安全に配慮した段階的な指導を進めましょう。

体落とし

「取」は、「受」を右前隅に崩し、「受」に重なるように回り込み、さらに右足を一步「受」の右足の外側に踏み出し、上肢の作用と両膝の伸展を利用して「受」を前方に投げる。



大腰

「取」は、「受」を真前に崩し、「受」の後ろ腰に右腕を回し、「受」と重なり、両膝の伸展、引き手、後ろに回した右腕を使用し、「受」を腰に乗せ前方に投げる。



膝車

「取」は、「受」を右前隅に崩し、「受」の膝部に、右足を軸に、左足の土踏まず部分を当て、引き手、釣り手を作用させ前方に投げる。



大外刈り

「取」は、「受」を右後ろ隅に崩し、左足を軸に右脚を前方に大きく振り上げ、「受」の右膝裏部分を右膝裏部分で、外側から刈り後方に投げる。



支え釣り込み足

「取」は、「受」を右前隅に崩し、「受」の右足首部に、右足を軸に、左足の土踏まず部分を当て、引き手、釣り手、腰の回転を作用させ前方に投げる。



小内刈り

「取」は、「受」を右後ろ隅に崩し、左足を軸に右足の土踏まずの部分、「受」の右足かかと部分に当て刈り投げる。



※ 受け身を取りやすくするために、体側に絞られた引き手、釣り手を同時に放した練習方法の例を示した写真

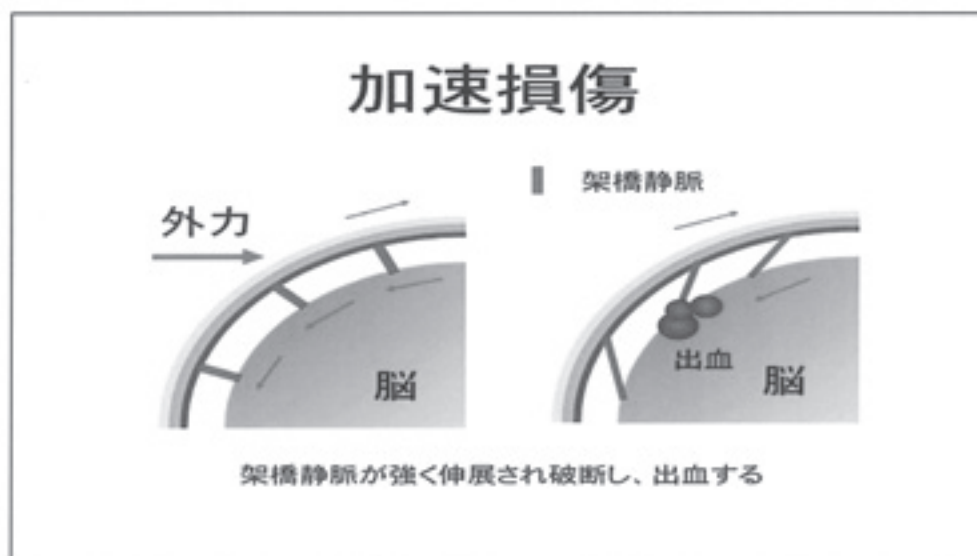
出典：「学校体育実技指導資料 第2集 柔道指導の手引（二訂版）」文部科学省
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/07121717.htm

<「脳しんとう」について>

- 一般的に「頭部に打撲を受け、意識消失（気を失う）がある状態」としか考えていなければ、それは明らかに間違いです。「脳しんとう」とは「頭部打撲直後から出現する神経機能障害であり、かつそれが一過性で完全に受傷前の状態に回復するもの」と定義されています。
- 症状としては、「神経機能障害」であり「意識消失」はその一項目に過ぎません。すなわち、①認知機能障害としての健忘（対戦相手、試合の点数などがわからない）や、興奮、意識消失、②自覚症状としての頭痛、めまい、吐き気、視力、視野障害、耳鳴り等、③他覚症状としての意識内容の変化、ふらつき、多弁、集中力の低下、感情変化、多種多様であることを十分理解しておく必要があります。

<「加速損傷」について>

- 頭部や顔面打撲によって頭部が激しく揺さぶられることにより、頭蓋骨と脳とに大きなずれを生じることが原因となります。このずれは、通常は問題を生じませんが、ずれが強くなり、ある値を超えると、頭蓋骨と脳をつなぐ橋渡しの静脈（架橋静脈）が伸展破綻し、出血し、「急性硬膜下血腫」となります。
- 血腫が脳を急激に圧迫して「脳ヘルニア」を生じると、生命の危機に陥ることがあり、緊急手術で血腫を速やかに除去することが必要になります。
- これらの症状については、前述のように、頭部への直接の打撲がなくても、頭部を激しく揺さぶられることにより生じるため、「加速損傷」と呼ばれます。



<「セカンドインパクトシンドローム（S I S）」について>

- 「セカンドインパクト・シンドローム」とは、脳に同じような外傷が二度加わった場合、一度目の外傷による症状は軽微であっても、二度目の外傷による症状は、はるかに重篤になることがあることを意味します。

<参考図書>

- 「柔道の安全指導の手引き〔2011年第三版〕」（公益財団法人全日本柔道連盟）
<http://www.judo.or.jp/data/docs/print-shidou.pdf>
- 「柔道の基本指導」（公益財団法人全日本柔道連盟）

<参考ホームページ>

- 中学校武道必修化サイト（日本武道館）
<http://www.nipponbudokan.or.jp/gakkobudo/>
- 公益財団法人全日本柔道連盟
<http://www.judo.or.jp/>

<公益財団法人全日本柔道連盟>

住所：〒112-0003 東京都文京区春日1丁目16番30号講道館内
電話：03-3818-4199

＜各都道府県の柔道連盟の連絡先一覧＞

平成28年3月1日現在

No.	名称	連絡先	
		住所	電話
1	(一社)北海道柔道連盟	北海道札幌市豊平区美園4条8丁目1-1 育栄ビル	011-813-8382
2	青森県柔道連盟	青森県弘前市大字川先4-1-1	0172-27-8114
3	岩手県柔道連盟	岩手県盛岡市川目町7-22	019-622-5854
4	宮城県柔道連盟	宮城県仙台市若林区河原町1-2-51 南仙台振興ビル302号室	022-715-1660
5	秋田県柔道連盟	秋田県秋田市八橋運動公園1-5 秋田県スポーツ科学センター内	018-874-9790
6	山形県柔道連盟	山形県山形市漆山1099-5	023-686-2287
7	福島県柔道連盟	福島県いわき市平上平窪字原田22-2	0246-21-2040
8	茨城県柔道連盟	茨城県鉾田市借宿1363-3	0291-33-6446
9	栃木県柔道連盟	栃木県宇都宮市中戸祭1-6-3 スポーツ会館内	028-622-1128
10	群馬県柔道連盟	群馬県高崎市旭町128	027-322-5712
11	埼玉県柔道連盟	埼玉県さいたま市浦和区北浦和5-6-5 埼玉県浦和合同庁舎内	048-822-5891
12	千葉県柔道連盟	千葉県千葉市花見川区幕張本郷2-27-9	043-272-9555
13	神奈川県柔道連盟	神奈川県横浜市港北区岸根町725 神奈川県立武道館内	045-548-3964
14	山梨県柔道連盟	山梨県甲斐市竜王1824-1	055-276-7888
15	(公財)東京都柔道連盟	東京都文京区春日1-16-30 講道館内	03-3818-4246
16	新潟県柔道連盟	新潟県新潟市西区寺尾上6-11-23	025-268-3699
17	長野県柔道連盟	長野県長野市松代町西条3916 B-402	026-278-8854
18	富山県柔道連盟	富山県高岡市川原本町9-16	0766-22-2331
19	石川県柔道連盟	石川県河北郡内灘町大根布5-25	076-286-0592
20	福井県柔道連盟	福井県福井市上北野1-31-2	0776-53-2847
21	静岡県柔道協会	静岡県浜松市東区積志町1503	090-1473-4136
22	(一社)愛知県柔道連盟	愛知県名古屋市港区丸池町1-1-4	052-654-8228
23	岐阜県柔道協会	岐阜県岐阜市藪田南1-11-12 水産会館6F 612号室	058-275-5313
24	三重県柔道協会	三重県伊勢市勢田町940-6	0596-24-5138
25	滋賀県柔道連盟	京都府京都市山科区御陵別所町67-11	080-3806-1169
26	京都府柔道連盟	京都府京都市南区東九条下殿田町70 京都府スポーツセンター内	075-644-6235
27	大阪府柔道連盟	大阪府大阪市城東区永田4-15-11 講道館大阪国際柔道センター内	06-6964-5553
28	兵庫県柔道連盟	兵庫県神戸市中央区下山手通4-1-17 丸中ビル403号室	078-335-1505
29	奈良県柔道連盟	奈良県天理市川原城町358 天理柔道順正館内	0743-62-1315
30	(公財)和歌山県柔道連盟	和歌山県和歌山市中之島1372 柔道会館内	073-431-7836
31	鳥取県柔道連盟	鳥取県米子市両三柳3192-14 鳥取県立武道館内	0859-24-9300
32	島根県柔道連盟	島根県松江市黒田町426-1-202	0852-26-7662
33	岡山県柔道連盟	岡山県岡山市北区いずみ町2-1-8 岡山武道館内	086-254-3738
34	広島県柔道連盟	広島県広島市東区牛田南1-2-21-101	082-222-6446
35	(一社)山口県柔道協会	山口県山口市朝田字引地581-2	083-924-9510
36	香川県柔道連盟	香川県高松市牟礼町牟礼1342	087-845-9038
37	徳島県柔道連盟	徳島県徳島市徳島町城内6-101 先田ビル3階	088-602-1100
38	(一財)愛媛県柔道協会	愛媛県松山市朝生田町7-15-4 二宮物産ビル2F	089-945-6999
39	高知県柔道協会	高知県高知市朝倉横町10-5	088-844-6666
40	福岡県柔道協会	福岡県福岡市中央区大濠1-1-1 福岡武道館内	092-714-1558
41	佐賀県柔道協会	佐賀県佐賀市新栄西2-3-1	0952-22-3932
42	長崎県柔道協会	長崎県長崎市かき道4-17-1	095-838-3190
43	熊本県柔道協会	熊本県熊本市中央区水前寺5-23-2 熊本武道館内	096-381-9091
44	大分県柔道連盟	大分県大分市泉町11-14	097-532-0901
45	宮崎県柔道連盟	宮崎県宮崎市橘通東1-5-8 グリーンリッチ宮崎501号	0985-26-7415
46	(公財)鹿児島県柔道会	鹿児島県鹿児島市城山町2-21	099-222-7770
47	沖縄県柔道連盟	沖縄県那覇市長田2-5-31-101 アスリートクラブ琉9内	098-851-7186



引用・参考文献

- 1) 文部科学省「柔道の授業の安全な実施に向けて」(2011)
- 2) 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(三訂版)】」
- 3) 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」(2010)
- 4) 全日本柔道連盟「柔道の基本指導」(2012)
- 5) 全日本柔道連盟「公認柔道指導者テキスト C 指導員」(2013)
- 6) 全日本柔道連盟「安全で効果的な柔道授業 Q&A」(2013)
- 7) 全日本柔道連盟「柔道授業協力者養成のための指導教本」(2013)

制作・監修者・執筆者一覧

木村 昌彦（全日本柔道連盟 指導者養成特別委員会委員長）
尾形 敬史（監修 全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
鮫島 元成（監修 全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
高橋 進（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
佐藤 幸夫（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
浅野 哲男（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
田中 裕之（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
磯村 元信（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
向井 幹博（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
小志田憲一（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
鮫島 康太（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
窪田 友樹（全日本柔道連盟 武道等指導支援強化委員）
與儀 幸朝（鹿児島大学）
中嶋 隆（出雲市立第一中学校）
梶谷 宗範（宇和島市立城北中学校）
林 達雄（鳥取市立河原中学校）
濱岡 睦月（浜田市立第三中学校）
植田 真帆（和歌山県教育委員会）
宮地 毅匡（加古川市立神吉中学校）

授業協力者のための柔道授業ガイド

平成28年3月30日 第1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>