

F 武道（柔道）

1 改訂のポイント

中学校1年から高校3年までの6年間で3期に分け、それぞれの期に応じた内容を明確にし履修する。

中学校では、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に対応した攻防ができるようにすることをねらいとしている。

高等学校では、これまでの学習を踏まえて、「得意技を用いた攻防が展開できるようにする」ことが求められる。

したがって、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わい、柔道の学習に主体的に取り組み、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、柔道の伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが求められる。

2 運動の特性

(1) 一般的特性

ア 機能的特性（運動を行う者の欲求や必要を充足する機能に着目）

(ア) 自らの身体を巧みに動かし、相手の動きに対応して攻防を展開し、勝敗を競い合うことに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。

(イ) 自分の体格や体力の特徴と能力に応じて技を習得し、かけ方や練習方法を工夫することができる運動である。

イ 構造的特性（運動のルール、技術的仕組みや構造、作戦などに着目）

(ア) 相手と直接組み合って相手の動きに応じた基本動作と投げ技や固め技を用いて攻防を展開する運動である。

(イ) 柔道着のたるみや張りなどの働きを活用することにより、相手の動きを利用しやすくし、自分の力を効率よく相手に伝え攻防を展開することができる運動である。

ウ 効果的特性（身体的・精神的・社会的発達に対する運動の効果に着目）

(ア) 对人的な動きを中心とした全身運動であり、主として瞬発力・筋持久力・巧緻性を向上させることができる運動である。

(イ) 礼に始まり礼に終わるなど、相手を尊重し勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払うこと、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を大切にするなど、伝統的な行動の仕方を育成することができる運動である。

(2) 生徒からみた特性

ア 武技・武術などから発生した我が国固有の文化を持ち合わせた運動である。

イ 投げ技の練習（受け身）では、投げられたときに痛みや怖さを感じる運動である。

ウ 体の大きな生徒や力のある生徒が、優位に立てるというイメージが強い運動である。

エ うまく技が決まった時に、喜びを感じる運動である。

(3) 競技の歴史等

ア 嘉納治五郎が日本古来の柔術を学び、各流派の長所を取り入れ、さらに科学的・合理的な立場から改善を加えて技術理論を体系化し、講道館柔道とした。明治15年（1882年）に東京・下谷の永昌寺の本堂を道場として指導を開始したのが始まりである。

イ 学校においては、明治20年（1887年）頃から課外活動として行われはじめ、昭和5年（1930年）には正科目としてとりあげられた。

ウ 太平洋戦争中には、学校柔道の禁止などがありすたれたが、昭和25年（1950年）学校柔道も解禁となり、戦前にもまして活発になった。

エ 昭和39年（1964年）東京オリンピックからオリンピックの正式種目となった。

3 評価規準【第1学年】

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
内容のまとまりごとの評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・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大切にしようとする ・こと、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生涯にわたって武道を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・武道の特性に応じて、攻防を展開するための得意技を身に付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・伝統的な考え方や、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。
単元の評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道の学習に自主的に取り組もうとしている。 ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ・自己の責任を果たそうとしている。 ・互いに助け合い教え合おうとしている。 ・健康・安全を確保している。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けている。 ・提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選んでいる。 ・仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 ・健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ・武道を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道では、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技、連絡技のいずれかができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・武道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ・武道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ・運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ・試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> ①技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることに自主的に取り組もうとしている。(観察) ②礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意思で大切にしようとしている。(行動観察) ③仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとしている。(行動) ④仲間の練習相手を引き受けたり、仲間の課題を指摘するなど教えあったりしながら学習に取り組もうとしている。(観察) ⑤練習や簡単な試合の場面で、自己や仲間の健康・安全を確保している。(観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ①自己の技能・体力の程度に応じて、最も攻めやすく、効率よく攻めることができる得意技を見付けている。(観察・学習カード) ②提供された攻防の仕方から自己に適した攻防の仕方を学び、学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。(観察・学習カード) ③練習の際に、相手を引き受けたり、運動観察などを通して、仲間の技術的な課題や有効な練習方法の選択について、指摘したりするなど教えあったりしている。(観察) ④健康や安全を確保するために、自己の体調、技能・体力に応じた技術的な課題・段階的な練習方法を選んで挑戦している。(観察) ⑤柔道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。(観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ①自由練習や簡単な試合で、投げ技の基本となる技で、投げたり、受けたりすることができる。(観察) ②投げ技による連絡技ができる。(観察) ③自由練習や簡単な試合で、投げ技や固め技の連絡ができる。(観察) ④相手の動きの変化に応じた、基本動作ができる。(観察) 	<ul style="list-style-type: none"> ①柔道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。(学習ノート・発言) ②他人の稽古を見て、技の名称やかけ方などについて、学習した具体例を言ったり書き出したりしている。(学習ノート・発言) ③柔道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を言ったり書き出したりしている。(学習ノート・発言) ④自己観察や他者観察などの運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。(学習ノート・発言) ⑤簡単な試合におけるルール、審判や運営の仕方について、学習した具体例を言ったり書き出したりしている。(観察・学習ノート・発言)

4 単元計画例【第1学年】

時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
学習の流れ	共通メニュー (礼法・柔道衣の点検・準備運動・補強運動・学習内容の確認) 体づくり運動の活用																						
	オリエンテーション		学習状況の把握・学び直し 基本動作 (受け身・進退動作) 基本となる技 (既習技) (投げ技・固め技) 「かかり練習」 「約束練習」 「自由練習」				「自由練習」 (固め技) 基本となる技 (新しい技) 大内刈り 背負い投げ 釣り込み投げ 払い腰		技の連絡 投げ技 投げ技 固め技 ↓ ↓ ↓ 投げ技 固め技 固め技 「かかり練習」 「約束練習」		課題別学習 (技の連絡)		試合練習 (ルール説明) (試合方法) (審判法) 「練習試合」		試合 (体重別リーグ戦)								
						課題別学習 (得意技習得)				「自由練習」 (投げ技)													
共通メニュー (整理運動・振り返り・次回課題等)																							
技能	既習技や得意技の技能の上達を踏まえて、連絡技を用いて攻防を展開する。																						
	基本動作		既習技		評価④	基本となる技		評価①	投げ技の連絡技		評価②	投げ技・固め技の連絡技		評価③									
関心・意欲・態度	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、柔道の学習に自主的に取り組もうとする。																						
指導と評価の機会	伝統的な行動の仕方		評価②	健康・安全		評価⑤	責任を果たす意義		評価③	すすんで相手を引き受ける・課題の指摘		評価④	自主的な取り組み		評価①								
知識・理解	柔道の基本的事項を理解し、攻防を展開するための運動の行い方を工夫できるようにする。																						
	柔道学習の意義		評価①	体力の高め方		評価③	技の名称 課題解決の方法		評価②	運動観察の方法		評価④	ルール、審判、運営の仕方		評価⑤								
思考・判断									得意技を見付ける		評価①	課題や練習方法の選択を指摘したり教えあったりする		評価③	段階的な練習方法の選択		評価④	攻防の仕方		評価②	継続して楽しむためのかわり方		評価⑤

5 指導系統

	投げ技	固め技
中学校第1学年 及び第2学年	<ul style="list-style-type: none"> ○相手の動きに応じた基本動作 <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢と組み方・進退動作・崩し ○基本となる投げ技 <ul style="list-style-type: none"> ・膝車，支え釣り込み足，大外刈り，小内刈り，体落とし，大腰 ○相手の動きに応じた受け身 <ul style="list-style-type: none"> ・前回り受け身，横受け身，後ろ受け身 ○対人でのかかり練習・約束練習 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本となる固め技 <ul style="list-style-type: none"> ・けさ固め，横四方固め，上四方固め ○体さばきを用いた返し方 挨拶 積極的に 既に
	基本となる技を用いた攻防 (自由練習・簡単な試合)	
中学校第3学年 及び高等学校第1学年	<ul style="list-style-type: none"> ○相手の動きの変化に応じた基本動作 ○基本となる投げ技 <ul style="list-style-type: none"> ・大内刈り・釣り込み腰・背負い投げ ・払い腰 ○投げ技の連絡 (二つの技を同じ方向にかける技の連絡) <ul style="list-style-type: none"> ・大内刈りから大外刈り ・釣り込み腰から払い腰 ○投げ技の連絡 (二つの技を違う方向にかける技の連絡) <ul style="list-style-type: none"> ・釣り込み腰から大内刈り ・大内刈りから背負い投げ 	<ul style="list-style-type: none"> ○固め技の連絡 <ul style="list-style-type: none"> ・けさ固め，横四方固め，上四方固めの連絡 ・相手の動きの変化に応じながら，相手を体側や，頭方向への返し方 ○投げ技から固め技への連絡 <ul style="list-style-type: none"> ・大外刈りからけさ固め ・小内刈りから横四方固め
	得意技や連絡技を用いた攻防 (自由練習・簡単な試合)	
高等学校第2学年 及び第3学年	<ul style="list-style-type: none"> ○相手の多様な動きに応じた基本動作 ○基本となる投げ技 <ul style="list-style-type: none"> ・内また・跳ね腰，送り足払い，浮き技，巴投げ ○投げ技の連絡 (二つの技を同じ方向にかける技の連絡) <ul style="list-style-type: none"> ・内股から体落とし ○投げ技の連絡 (二つの技を違う方向にかける技の連絡) <ul style="list-style-type: none"> ・内股から大内刈り ○投げ技の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・相手の大内刈り大外刈りの切り返し ・相手の大内刈りや小内刈りをかわして体落とし 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本となる固め技 <ul style="list-style-type: none"> ・肩固め・縦四方固め ○固め技の防御 <ul style="list-style-type: none"> ・自分の体側や上体に侵入させない防御 ・横転や横向けにされない防御 ○固め技の連絡 <ul style="list-style-type: none"> ・相手の動き変化に応じながら既習技の連絡 ○固め技の変化 <ul style="list-style-type: none"> ・相手のけさ固めや横四方固めを返して横四方固め ○投げ技から固め技への連絡 <ul style="list-style-type: none"> ・内股からけさ固め
	得意技や連絡技・変化技を用いた攻防 (自由練習・簡単な試合)	

6 学習の展開【第1学年】

(1) 授業展開例

ア 目標

技能： 投げ技から固め技の連絡技ができるようにする。

態度： 自ら運動に積極的に参加するとともに、練習相手と協力し助け合って運動することができる。また、安全に留意して運動ができるようにする。

知識、思考・判断： 自分の体格・体力に応じて、技や連絡技の入り方等を工夫することができるようにする。

イ 展開（11時間目／20時間）

段階	時間	学習内容と活動	指導・支援（○）・評価（☆）	備考 (用具等)
はじめ	10分	1 整列、挨拶を行う。 2 体育委員を中心に、準備運動・柔軟運動・補強運動・補助運動を行う。	○各運動をきちんと行い、本時の内容が十分に行えるよう、準備をしておく。	
なか	32分	3 本時の目標を確認する。 『学習プリント』を配付する。		学習 プリント
か		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 本時の目標 ○投げ技の得意技から、スムーズに固め技へつなげるポイントや動きを理解できるようにする。 ○練習仲間（グループ）が安全・技の習得のために協力・助言できるようにする。 </div> 4 連絡技（立ち技から固め技）を身に付けるための練習を行う。 (1) 技能のポイントの説明を聞く。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> ①得意技で投げた後に引き手（袖を持った手）を離さず、引く。 ②もう片方の手や体重を利用して相手の胸・肩・首・腰の4ヶ所のポイントをきめる。 ③体をさばいて、抑え込みの状態に変化する。 ④動き方を理解してきたら、少しずつスピードをつけて行う。 </div> (2) 3人1組になり、取・受・助言者（安全確認含む）に分かれ、危険のないよう広がって、協力して行う。 (3) 助言者・受が気付いた点を取にアドバイスして、学習課題の解決を図る。 (4) 動き方を理解した者は、受に	☆【関・意・態】④（観察） 「努力を要する生徒」に対し、助言の仕方を、個別にアドバイスする。 ○各組が十分なスペースで練習ができるようにする。 （危険な場合は、広がるよう指示をする。） ○巡回しながら、助言者や受けに良い点や悪い点を積極的にアドバイスするように促す。	

		<p>抑えられないよう逃げてもらい、よりスピードをつけて練習をする。 (受の色々な動きに応じた形で練習する)</p> <p>5 自由練習を行う。</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;"> <p>○投げ技の自由練習の形（立ち姿勢）から始めるが、相手を投げた時は、固め技に連絡変化をすること。</p> </div> <p>(1) 全体を4班に分け、2班ごとに行う。(接触時のケガ防止) (2) 抑え込みの状態に入ったら、5秒以内に立ち姿勢に戻ること。(危険防止のため、固め技を長く続けない。) (3) 練習を見学している班の生徒は、固め技をしている組を見つけたらそばに行き、他の組と接触しないよう防御すること。</p>	<p>○受は、きちんと受け身をとってから、逃げられるように確認する。 (ケガ防止のため) ○取はポイントを押さえて、練習ができるようにする。</p> <p>○投げ技では、既習の連絡技を積極的に使うよう指示をする。</p> <p>○巡回しながら投げたらすぐに固め技に連絡する事を徹底させる。</p> <div style="text-align: center; margin: 20px 0;">  </div>	
<p>ま と め</p>	<p>8 分</p>	<p>6 整理運動を行う。</p> <p>7 本時のまとめを行う。 (1) 生徒同士で課題の確認を行い、本時の授業記録をまとめる。 (2) 教師の評価を聞く。</p>	<p>☆【思・判】③（観察）</p> <p>「努力を要する生徒」に対し、発問の内容を再確認させるなどして、個別に支援する。</p>	

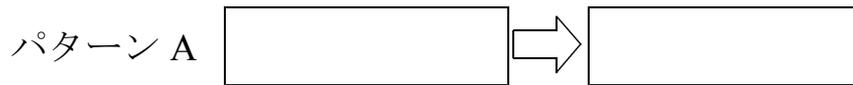
【学習プリント】

柔道【連絡技】学習プリント

年 組 番 氏名

<連絡技の作成>

1. 前方に投げる得意技から固め技



2. 後方に投げる得意技から固め技



<連絡技の作成記録>

パターン	作成上の留意点	練習上の問題点	解決策	結果
A				
B				

<自由練習の中での連絡技の自己評価>

☆授業時間内に書けなかった生徒は、放課後までに提出すること。

(2) 思考力・判断力・表現力を育む学習例

- ア ねらい : 投げ技から固め技の連絡技の必要性を理解させる
- イ 発問1 : 投げ技をかけて、相手が倒れたらどうする。
- ウ 期待したい回答 : (指導する内容) 投げ技をかけて相手が倒れたら、すぐに固め技に入る。
- エ 回答を導く手立て : 取はきれいに投げたつもりでも、判定が「一本」になるとは限らない。
※審判の判定が「一本」でなければ、試合は終わらない。
練習は別々に行っていたが、柔道の競技の「投げ技」と「固め技」は別々のものではない。

「練習方法」

- (ア) 相手を投げた後に、絶対手(引き手)を離さないで引く。
- (イ) 素早く相手の上半身(胸)に自分の体重をかけて、(引き手と反対側の手で)首・肩・腰等をきめる。

(ウ) 体をさばいて、安定した抑え込みの状態に変化する。

例) パターン1 「背負い投げ→けさ固め」

I



背負い投げに入る。

II



取は投げた後、引き手(左手)を離さないで、引く。

III



取は、上体(胸)を受の上半身(胸)に乗せ体重をかける。右手で受の首をかかえる。

IV



脚を入れ替えて(体をさばいて)、バランス良くけさ固めで抑える。

パターン2 「小内刈り→横四方固め」

I



小内刈りに入る。

II



取は投げた後(刈った後)、右足を畳の上に置く。引き手(左手)を離さないで、引く。

III



取は、左足で受の右足をまたぎ、上体を受の顔方向に移動させる。※引き手(左手)を離さないで、引き続ける。

IV



取は、引き手(左手)を離さないで、上体(胸)を受の上半身(胸)に乗せ体重をかける。右手で受の左脇をかかえる。

V



取は、左手で受の首を手前からかかえる。※できるだけ遠くの襟をつかんでから、脇をしめ、手のひらを上にむける。

VI



両足の指を立て、右足(受の足側)の膝を曲げる。右手は、受のズボンをつかみ、腰を落とし、バランス良く横四方固めで抑える。

7 安全への配慮

予想される事故	事故防止への対応
<ul style="list-style-type: none"> ・物によるケガ ・衛生面上の注意 ・練習中のケガ 	<ul style="list-style-type: none"> ・授業に不必要なもの（危険なもの）を身につけない。 （ヘアピン・腕時計・ミサンガなど。） ・練習場の周囲に危険なものがないか確認する。 （トレーニング器具等は安全な場所に片付ける。） ・柔道場は常に掃除をして、清潔を心掛ける。 ・柔道着は定期的に洗濯して、清潔な状態で使用する。 （特に、長期休暇前には必ず洗濯をさせて、なくならないよう保管させる。） ・ふざけたり、乱暴な行動をしない。 ・練習スペースを十分にとる。 （練習スペースが狭い場合は、何組かに分けて行う。） <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・待機している場所、および姿勢に気を付ける。 （足を伸ばしたり体育座りをしない。） </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> （柔道場の端に、正座か安座で座る。） </div> </div> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 10px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・膝を着いた低い体勢の背負い投げ等をかけない。 （受が頭部・頸部を損傷する可能性がある。） </div> </div>



- 投げられそうな時、畳に手をつかない。
(骨折・脱臼の危険がある。無理をしないで、受け身をする。)



- 投げ技の際、取は最後まで引き手を離さず、引き続ける。



- 払い腰を掛ける際、上体を前方に倒しすぎない。
(頸椎損傷の危険がある。)

- 教えていない技は絶対に使用させない。
- 体力・学習進度・技の難易度により、技と投げ方の制限を徹底する。