



◎山口県教育庁学校安全・体育課ホームページ（学校体育班）から
<http://www.pref.yamaguchi.lg.jp/cms/a50500/index/>

[QRコードで確認] →



◎やまぐち総合教育支援サイトから

<http://shien.ysn21.jp/contents/teacher/kyouikudb/antai.html>

[QRコードで確認] →



○この手引書の特長○

- ① 授業で、すぐに活用できる柔道及び剣道の指導内容・方法等を掲載
- ② 動画や写真をP C等で視聴することで、指導方法をより分かりやすく提示
- ③ 利用者からの評価を反映し、W e b上で随時更新

○この手引書の使い方○

7 具体的な指導内容と指導上の留意点

(1) 礼法と所作

① 座礼の仕方

正座の仕方には伝統的に決められた動作があります。

「左座右起（さざうき）」《CLICK》と言われるように、立位の状態から左足を引きながらつま先を立てて膝をつき、次に右足を引きます。つま先を立てた状態から足の甲を床につけ、次に、かかとの上におしりを乗せます。

足の親指同士を重ね適宜入れ替えることで、足のしびれを解消できます。

正座から起立するときは、座る順序の逆の動作を行います。



<http://www.youtube.com/watch?v=ODvBQmTOjZ4>

上記内容の関連動画をパソコン等で確認できます。《CLICK》

携帯端末からはQRコードで検索できます。

本書をプリントアウトし、携帯電話等を活用することで、武道場でも動画の活用が可能になります。

検索ジャンプ機能設定（関連ページ）
を確認できます。



～ 目 次 ～

- この手引書の特徴 ○
- この手引書の使い方 ○

平成24年4月現在

第1章 柔道編

- 1 柔道の歴史 《CLICK》
 - (1) 「柔術」から「柔道」に
 - (2) 柔道の精神
 - (3) 柔道修行の目的
 - (4) 柔道の普及
- 2 柔道の特性 《CLICK》
 - (1) 機能的特性
 - (2) 構造的特性
 - (3) 効果的特性
- 3 指導のねらい 《CLICK》
 - (1) 第1学年及び第2学年
 - (2) 第3学年
- 4 安全管理・安全指導 《CLICK》
 - (1) 施設・設備の安全管理
 - (2) 安全指導
 - (3) 安全管理体制
- 5 学習内容 《CLICK》
 - (1) 技能
 - ① 基本動作
 - ② 受け身
 - ③ 投げ技技別に見た危険状態と指導のポイント
 - ④ 固め技
 - (2) 態度
 - (3) 知識、思考・判断
 - (4) 内容配置の留意事項
- 6 学習指導の進め方 《CLICK》
 - (1) 評価基準
 - (2) 指導と評価の計画（単元計画）
 - ① 第1学年
 - ② 第2学年
 - ③ 第3学年
- 7 具体的な指導例 《CLICK》
 - (1) 柔道衣の着け方
 - (2) 受け身の指導例
 - (3) 固め技の指導例
- 8 学習資料 《CLICK》
 - (1) 基本用語
 - (2) 学習カード
 - (3) 安全な武道授業のためのチェックリスト
 - (4) 柔道 授業づくり教本
中学校武道必修化のために
財団法人 全日本柔道連盟 引用

第2章 剣道編

- 1 剣道の歴史 《CLICK》
 - (1) 全国的な背景
 - (2) 山口県の剣道史
 - 2 剣道の特性 《CLICK》
 - (1) 機能的特性
 - (2) 構造的特性
 - (3) 効果的特性
 - 3 指導のねらい 《CLICK》
 - (1) 第1学年及び第2学年
 - (2) 第3学年
 - 4 安全管理・安全指導 《CLICK》
 - (1) 授業場所（武道場）の安全上のポイント
 - (2) 剣道用具の安全上ポイント
 - (3) けがの予防
 - 5 学習内容 《CLICK》
 - (1) 技能
 - ① 基本動作
 - ② 基本となる技
 - (2) 態度
 - (3) 知識、思考・判断
 - 6 学習指導の進め方 《CLICK》
 - (1) 評価基準
 - (2) 指導と評価の計画（単元指導計画）
 - ① 第1学年
 - ② 第2学年
 - ③ 第3学年
 - 7 具体的な学習内容(例)と指導上の留意点 《CLICK》
 - (1) 礼法・所作
 - (2) 剣道具の着け方
 - (3) 基本動作
 - (4) 基本となる技
 - (5) 有効打突
 - (6) 竹刀の打突部
 - (7) 打突部位
 - (8) 新聞刀を用いた学習方法
 - (9) ゲーム的要素を取り入れた技能習得の工夫
 - 8 学習資料 《CLICK》
 - (1) 安全な武道授業のためのチェックリスト
 - (2) 授業に役立つ「剣道用語」
- 平成23年度 《CLICK》
山口県中学校「武道指導の手引」作成委員会 一覧
- 引用文献

第 1 章

柔 道 編

1 柔道の歴史

(1) 「柔術」から「柔道」に

柔道の創始者である嘉納治五郎師範は、「天神真楊流」「起倒流」という柔術を学んで、その教育的価値に着目された。

嘉納師範は、幼い頃から柔術に親しんでいたわけではなく、師範の過ごした幼少期は、幕末から明治維新の頃であり、武術よりも学問という風潮の時代であった。当時、師範は身体が小さく虚弱だったので、「強くなりたい」「柔術を習いたい」と思っていたが、父親から猛反対され、現在の東京大学へ入学してから柔術を習い始めることになる。

柔術の修行を進めるうちに、「虚弱だった身体が強くなり」「癆瘵気味だった気持ちが、平穏な心持ち」になっていくことを実感した。嘉納師範は、「教育として最適ではないかと考え、他の流派も研究して、「柔術」から「柔道」を創始されたのである。

(2) 柔道の精神

柔道の基本理念は、嘉納師範が提唱し確立した。それは、柔道は、いわゆる競技スポーツであると同時に、人間形成をする「道」である、ということである。それが、「精力善用」「自他共栄」という柔道の精神に通じる。嘉納師範は「精力善用」「自他共栄」について、以下のように述べている。



① 「精力善用」

「人間形成の道」としての柔道の根本原理は、「目的を達成するために精神の力を最も有効に働かす」ということである。これを「精力の最善活用」といい、約言して「精力善用」という。「精力善用」はもともと柔道の技の研究、その極意から生まれた原理であり、相手に対して「心身の力を最も有効に使用して」攻撃防禦を施す、ということから生まれた。

嘉納師範は、この「精力善用」の原理は、柔道の技の研究や攻撃防禦の場面だけでなく、人間の日常生活や社会生活全般に適用される普遍的な原理であると説かれた。このことにより、柔道の修行は、人間としての成長、人間形成に繋がる「道」となった。

② 「自他共栄」

「自他共栄」とは、「相助相譲・自他共栄」を略した言い方で、その意味は、「自己の栄のみを目的とせず、助け合い、譲り合い、融和協調して、共に栄えることをめざす」ということである。柔道の技は相手との関係でなされるものであり、その稽古は相手があって成立する。相手は自分の技を高めてくれる大切な存在であり、互いに助け合い、感謝、敬意を払うべき存在である。礼法の意義もここにある。柔道の修行において自分と相手は、「助け合い、譲り合い、融和協調して、共に栄えることをめざす」関係となる。

(3) 柔道修行の目的

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）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、この道の神髄を体得するということである。そして、（更には、「精力善用」の原理を日常生活や社会生活全般に活かすこと、および精力善用と並ぶ柔道の根本原理である「自他共栄」の思想を身につけることにより）己（の人間としての生き方、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。

(4) 柔道の普及

今では195の国と地域が国際柔道連盟に加盟し(平成 18 年現在)、世界の津々浦々で老若男女が柔道衣を身に着けて心身の鍛錬に励んでいる。同連盟の規約の第1条には「国際柔道連盟は嘉納治五郎によって創設された肉体と精神の教育体系を柔道と認める」と定められている。

Q 世界で何カ国くらいで行われているの？

A 210／260（2010年）

Q 競技者人口が多いのはどこの国？ ①日本 ②中国 ③フランス

A ③フランス（50万人以上） 日本：30万人

フランスの柔道には道徳規律があって、これが重視されている。なぜかという
と、しばしば柔道が道徳や礼儀を学ぶ手段として考えられているからである。子どもに礼儀や作法、心身を鍛えさせるために親が入門させるので、フランスの子どもの競技人口が多い。

ちなみに…青い柔道着を強引に認めさせたのはフランスである。日本は強硬に反対したけれど、フランスの柔道人口が日本より多いので押し切られてしまったらしい。柔道の試合自体の強さだけでなく、柔道の色々な面でフランスは日本より強くなっていると思う。負けないように、日本柔道も頑張っ

2 柔道の特性

(1) 機能的特性

- ① 技を極めるために作戦を工夫することを楽しむ種目である。
- ② 試合では独特な緊張感やスリルがあり、これを克服することによって充実感を得ることができる。

(2) 構造的特性

- ① 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する種目である。
- ② 自分の力を攻防に効率よく生かすために柔道衣を利用して行う種目である。

(3) 効果的特性

- ① 気力・克己、礼儀、公正、遵法などの態度が培われる。
- ② 筋力、持久力、柔軟性、調整力などを向上させる。

3 柔道指導のねらい

(1) 第1学年及び第2学年

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。また、武道の学習に積極的に取り組み、伝統的な行動の仕方を守ることなどに意欲を持ち、健康や安全に気を配るとともに、礼に代表される伝統的な考え方を理解し、課題に応じた運動の取組を工夫できるようにすることが大切である。

(2) 第3学年

相手の動きの変化に応じた攻防を展開できるようにすることを学習のねらいとしている。したがって、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技を高めることによって得意技を身に付けることができるようにする。また、武道の学習に自主的に取り組み、相手を尊重し、武道の伝統的な行動の仕方を大切にすることや、自己の責任を果たすなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、見取り稽古の仕方などを理解し、自己の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ことが大切である。

- ① 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ことなどの攻防を展開すること。＜態度＞
- 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、分担した役割をは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。＜態度＞
- ③ 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称の行い方、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。＜知識、思考・判断＞

4 安全管理・安全指導 **《CLICK》**「安全な武道授業のためのチェックリスト」へ

(1) 施設・設備の安全管理

① 施設の安全管理

- ☐ 武道場や体育館等、学習の場に不要なものが置かれていないこと。
 - ・窓ガラスがある場合の窓の保護等
- ☐ 武道場や体育館等、学習の場の温度・湿度等は適切かを確認すること。
(熱中症対策)
- ☐ 生徒同士がぶつからない等、学習の場の広さと学習者の人数を考えること。

② 設備の安全管理

- ☐ 畳に隙間がないように敷き詰めること。
- ☐ 活動中に畳が動かないように、ストッパー等で畳を止めること。
- ☐ 畳の表面が裂けていないか確認し、破れている場合には適切な処置をすること。
- ☐ 畳の素材は、全日本柔道連盟基準が望ましい。

③ 柔道衣の安全管理

- ☐ 柔道衣は上下着用すること。
- ☐ 柔道衣のサイズは適したものを使用すること。(試合審判規定に準ずる)
- ☐ 柔道衣に破れやよごれがないかを確認すること。

(2) 安全指導

- ☐ 武道の特性や考え方を十分理解させ、安全への意識を高めさせる指導を徹底すること。
- ☐ 第1学年から第3学年と、段階的で実態に応じた指導を計画すること。
- ☐ 体重、体格、性差等に配慮した指導を行うこと。
- ☐ 危険な動作や禁じ技を用いないなどの指導を徹底すること。
- ☐ 生徒に体調の変化があった場合は、すぐ申し出るように指導すること。
- ☐ 正しい着装ができているかを確認すること。
- ☐ 手足の爪を短くするように指導すること。
- ☐ 危険な動作をしないか常に気を配ること。
(参照)『けが』をさせない柔道指導法[日本武道館]
- ☐ 受け身が正確にできるように指導すること。
- ☐ 座るときは、正座もしくはあぐらと指導すること。
- ☐ 相手に対して、禁止技等の禁止を徹底すること。
- ☐ 危険な状態になったらやめるよう指導を徹底すること。

(3) 安全管理体制

- ☐ 活動中の生徒の様子をしっかりと観察すること。(健康管理、態度等)
- ☐ 頭を打った場合は、休ませて、その後の経過を観察すること。
- ☐ 緊急時のために、「緊急連絡体制」などの具体策が準備すること。

5 学習内容

(1) 技能

① 基本動作

- ・姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むこと。→写真 《CLICK》
- ・進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。→写真 《CLICK》
- ・崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態を作ること。→写真 《CLICK》

② 受け身

- ・前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳につく瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたたくこと。脚は下側の脚を前方に、上側の脚を後方にする。こと。 《CLICK》
- ・横受け身では、体を横に向け下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして両脚と一方の腕全体で畳を強くたたくこと。 《CLICK》
- ・後ろ受け身では、あごを引き頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたたくこと。 《CLICK》

③ 投げ技

- ・取は後さばきから体落としをかけて投げ、受は横受け身をとること。
→写真 《CLICK》
- ・取は前回りさばきから大腰をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。
→写真 《CLICK》
- ・取は前さばきから膝車をかけて投げ、受は横受け身をとること。
→写真 《CLICK》
- ・取は前さばきから大外刈りをかけて投げ、受は後受け身をとること。
→写真 《CLICK》
- ・取は前さばきから支え釣り込み足をかけて投げ、受は横受け身をとること。
→写真
- ・取は前さばきから小内刈りをかけて投げ、受は後受け身をとること。
→写真

投げ技

- ① 手技・・・背負い投げ、一本背負い、体落とし
- ② 腰技・・・大腰、釣り込み腰、払い腰
- ③ 足技・・・支え釣り込み足、膝車、出足払い、大外刈り、小内刈り、大内刈り

技の連絡変化

- ① 投げ技から投げ技
(例) 大内刈りから体落とし→写真 [《CLICK》](#)
体落としから体落とし→写真 [《CLICK》](#)
支釣り込足から体落とし→写真 [《CLICK》](#)
- ② 投げ技から固め技
(例) 大外刈りからけさ固め
- ③ 固め技から固め技
(例) けさ固めから横四方固め

<技別に見た危険状態と指導ポイント>

釣り手側への膝車. wmv

<http://www.youtube.com/watch?v=7IZJi07s1Kc>



体を捨てての膝車. wmv

<http://www.youtube.com/watch?v=WYSJeErblp4>



膝をついての体落. wmv

<http://www.youtube.com/watch?v=f7yh3H03DYk>



手をついて体落を防ぐ. wmv

<http://www.youtube.com/watch?v=UAs-YximoLQ>



前傾の大腰

http://www.youtube.com/watch?v=_58ufw4UD9s



同体で倒れる大外刈り

<http://www.youtube.com/watch?v=qmIgb062MKQ>



手をついて大外刈りを防ぐ

http://www.youtube.com/watch?v=IL1GbFM1X_g



同体で倒れる大内刈り

<http://www.youtube.com/watch?v=rb8sV2tode0>



手をついて大内刈りを防ぐ

<http://www.youtube.com/watch?v=oWEtELFT5Fs>



④ 固め技

- ・取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること。
- ・取はけさ固め、横四方固め、上四方固めで相手を抑えること。
- ・受はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すこと。

「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 相手から束縛を受けていない。（脚、胴体を相手から制されていない）

固め技の基本動作

- ① 攻撃に必要な基本動作
- ② 防御に必要な基本動作
- ③ 簡単な攻め方と返し方

抑え技…けさ固め、横四方固め、上四方固め、縦四方固め

(2) 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

割をは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。＜第1・2学年＞

武道に自主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大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。＜第3学年＞

- ① 試合の仕方
 - ・ 投げ技による試合
 - ・ 固め技による試合
 - ・ 投げ技、固め技による試合
- ② 審判の仕方
- ③ 試合の計画と運営

(3) 知識、思考・判断

武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称の行い方、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。＜第1・2学年＞

伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の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。＜第3学年＞

(4) 内容配置の留意事項

- ① 「基本動作を大切にすること」「個に応じた内容の選択ができること」「柔道の本質に触れること」を念頭に置きながら、常に他者との関わりを持たせ、身体動作、受け身、基本技能の習得、自由練習、簡易試合などの学習活動をしくむこと。
- ② 学習内容の配列については、技術を習得することや興味・関心を引き出すために『①やさしいものから難しいものへ ②ゆっくりとした動作から素早い動作へ ③基本動作から応用動作へ』と、それぞれ発展していくように配慮すること。
- ③ 受け身の習得のために『①単独練習から対人練習へ ②低い位置から高い位置へ』とし、より安全に、しかも相手を意識した動作になるように心がけること。
- ④ 技の習得のために『①らしい技から正確な技へ ②相手を動かさず行う打ち込みから移動しながら技をかける』というように、発展した学習になるよう配慮すること。

6 学習の進め方

(1) 評価規準

① 第1学年及び第2学年

【学習指導要領の内容】

(1) 次の運動について、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。

ア 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もうとするとともに、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。

【「F 武道」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への 関心・意欲・態度	運動や健康・安全につ いての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全につ 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、 関連して高まる体力、 試合の行い方を理解し ている。

【「F 武道」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への 関心・意欲・態度	運動や健康・安全につ いての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全につ いての知識・理解
①武道の学習に積極的 に取り組もうとしてい る。	①技を身に付けるため の運動の行い方のポイ ントを身に付けてい る。	①正しい基本動作で、 対人的技能の練習をす ることができる。	①武道の特性や成り立 ちについて、学習した 具体例を挙げている。
②相手を尊重し、伝統 的な行動の仕方を守ろ うとしている。	②課題に応じた練習の 方法を選んでいる。	②基本的な技を身に付 け、対人的技能を高め ることができる。	②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。
③分担した役割を果た そうとしている。	③仲間と協力する場面 で、分担した役割に応 じた協力の仕方を身に 付けている。	③身につけた技を用い て自由練習やごく簡単 な試合を行うことがで きる。	③技の名称や行い方に ついて、学習した具体 例を挙げている。
④仲間の学習を援助し ようとしている。	④学習した安全上の留 意点を他の練習場面に 当てはめている。	④自分に適した技を選 び、対人的技能を高め ることができる。	④武道に関連して高ま る体力について、学習 した具体例を挙げている。
⑤禁じ技を用いないな ど健康・安全に留意し ている。		⑤自分に適した技を用 いて、自由練習やごく 簡単な試合を行うこと ができる。	⑤試合の行い方につい て学習した具体例を挙 げている。

6 学習の進め方

(1) 評価規準

② 第3学年

【学習指導要領の内容】

(1) 次の運動について、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ができるようにする。

ア 柔道 では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技を用いて、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こと。

(2) 武道に自主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大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができる

(3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古などの仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の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。

【「F 武道」の評価規準に盛り込むべき事項】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・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大切にしようとする事、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。	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。	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。	伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。

【「F 武道」の評価規準の設定例】

運動や健康・安全への関心・意欲・態度	運動や健康・安全についての思考・判断	運動の技能	運動や健康・安全についての知識・理解
①武道の学習に自主的に取り組もうとしている。	①自己の技能・体力の程度に応じた得意技を身に付けている。	①正しい基本動作で相手との攻防ができる。	①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。
②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。	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選んでいく。	②自分の体力や体格に応じて得意技を身につけ、対人的技能を高めることができる。	②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。
③自己の責任を果たそうとしている。	③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。	③得意技を用いながら相手の動きに対応した練習や簡単な試合をすることができる。	③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。
④互いに助け合い教え合おうとしている。	④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く。		④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。
⑤健康・安全を確保している。	⑤武道を継続して楽しむための自己に適した関わり方を身に付けていく。		⑤試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。

(2) 指導と評価の計画(単元指導計画)

① 武道<柔道> 指導と評価の計画(第1学年) 例【全12時間】

時間	ねらい・学習活動	関心 意欲 態度	思考 ・ 判断	運動 の 技能	知識 ・ 理解	評価の方法	検索キーワード	参考資料 画像 映像
	<関心・意欲・態度> ○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。 <思考・判断> ○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。 <技能> ○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ができるようにする。 <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、試合の行い方を理解している。							
はじめ	1 オリエンテーション							
	□柔道の歴史				②	学習カード	歴史	
							嘉納治五郎	
							目的	
	□柔道の目的				①		世界への普及	
	□柔道衣の扱い方・着方							柔道衣の着方
								柔道衣の名称
	□礼法・座礼	②			②	学習カード		座礼
	□組み方							組み方
	2 受け身の基本動作の習得	①						
	3 □後ろ受け身の単独練習						後ろ受け身	
なか	・仰向けの状態から							後ろ受け身1
	・長座の状態から							後ろ受け身2
	・蹲踞の状態から							後ろ受け身3
	・立位の状態から							後ろ受け身4
	・二人組で受が、蹲踞の状態	②		①				後ろ受け身5
	□横受け身の単独練習		①			観察	横受け身	
	・仰向けの状態から							横受け身1
	・蹲踞の状態から							横受け身2
	・立位の状態から							横受け身3
	・二人組で受が、四つん這いで、お互いに手首を持って			①				横受け身6
	□礼法・立礼				②	学習カード		立礼
	4 3 受け身の習得及び抑え技の習得							
	5 □後ろ受け身の単独及び二人組での練習							
	6 □横受け身の単独及び二人組での練習		②			観察		
	□前回り受け身の単独練習						前回り受け身	
	・横転横受け身							前回り受け身1
	□抑え技の習得	②	①		①	学習カード	抑え込みの条件	
	・抑え込みの条件を満たす状態を考える	③						
	・基本となる抑え込みを習得する							
	・けさ固め・横四方固め・上四方固め				③			けさ固め
								横四方固め
								上四方固め
まとめ	・抑え技の自由練習			③			自由練習	
	・抑え技のみのごく簡単な試合							
	7 4 技を受けての受け身の習得				③			
	8 □横受け身の習得	①	③	①		観察		
	9 二人組で受が、膝を着いて、取が両袖を引いて							横受け身5
	・単独で、反転横受け身							横受け身4
	・出足払いを受けての横受け身の習得			②				横受け身7
	□前回り受け身の習得					観察		
	・二人組で受が、膝を着いた状態			①				前回り受け身2
	・受が膝を着いたで、膝車を受けての前回り受け身の習得							前回り受け身3
	・膝車を受けての前回り受け身の習得			②				前回り受け身4
	・単独で、膝を着いた状態							前回り受け身5
	・体落としを受けての前回り受け身の習得			②				前回り受け身6
	□後ろ受け身の習得	④				観察		
	・受が蹲踞で大外刈りのような技を受けての後ろ受け身の習得			②				後ろ受け身6
	・受が中腰で大外刈りのような技を受けての後ろ受け身の習得							後ろ受け身7
	10 5 受け身の習得及び抑え技の簡易試合							
	11 □技を受けての受け身の習得			②				
	12 □固め技の習得	②				観察		
	・自由練習			③			自由練習	
	・簡易試合	③	④			観察	簡易試合	

(2) 指導と評価の計画(単元指導計画)

② 武道<柔道> 指導と評価の計画(第2学年)例【全12時間】

時間	ねらい・学習活動	関心 意欲 態度	思考 ・ 判断	運動 の 技能	知識 ・ 理解	評価の方法	検索キーワード	参考資料 画像 映像
	<関心・意欲・態度> ○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。 <思考・判断> ○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。 <技能> ○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ができるようにする。 <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、試合の行い方を理解している。							
はじめ	1 オリエンテーション							
	□柔道衣の扱い方・着方						柔道衣	柔道衣の着方
	□活動目標の設定				②	学習カード		
	□受け身の復習		②	①		観察		
	・横受け身							横受け身
	・後ろ受け身							後ろ受け身
	□礼法・座礼				①			座礼
	□受け身の単独練習							
	2 既習の復習	①						
	3 □受け身			①		観察		
	4 ・後ろ受け身の単独及び二人組での練習						後ろ受け身	
	・横受け身の単独及び二人組での練習						横受け身	
	□前回り受け身の習得		④			観察	前回り受け身	
	・片膝を着いた状態							前回り受け身5
	・立位から回転し立ち上がらない							前回り受け身7
	・立位から回転し立ち上がる							前回り受け身8
	□既習の固め技の復習		①					
	・けさ固め ・横四方固め ・上四方固め					学習カード	抑え込みの条件	抑え込みの条件
	□技を受けての受け身の練習	②		②	③	観察		
なか	・大外刈り(後ろ受け身)						大内刈り	後ろ受け身
	・出足払い(横受け身)						出足払い	横受け身
	・膝車(前回り受け身)						膝車	前回り受け身
	・体落とし(前回り受け身)						体落とし	
	5 3 投げ技の習得							
	6 ・大腰 ・膝車 ・体落とし							大腰
	7 □既習の投げ技を受けての受け身の習得	④				観察		
	□投げ技の約束練習		③	④	③	観察	約束練習	
	・技と動きを決めて、投げる							
	・動く方向を決めて、技に入り投げる							
	□投げ技の自由練習	②		③			自由練習	
	・取と受を決め、技を限定して自由に動く相手を投げる							
	・取と受を決め、既習の技を利用して自由に動く相手を投げる							
	・取と受を決めず、既習の技を利用して自由に動く相手を投げる							
	8 4 自己の特徴に合わせた得意技の習得							
	9 □固め技の習得	④	①			観察		
	10 □うつぶせの相手との攻防					観察	うつぶせの相手との攻防	
	□投げ技の習得							
	・既習の技から自己の得意技をつくる			④		学習カード		
	・約束練習					観察	約束練習	
まとめ	11 5 自由練習							
	12 □投げ技のみの自由練習	③	③	⑤	⑤	学習カード	自由練習	
	・1～2分間で3～5回程度							
	□投げ技と固め技を用いた自由練習	⑤				観察		
	・1～2分間で3～5回程度							

(2) 指導と評価の計画(単元指導計画)

③ 武道<柔道> 指導と評価の計画(第3学年)例【全12時間】

時間	ねらい・学習活動	関心 意欲 態度	思考 ・ 判断	運動 の 技能	知識 ・ 理解	評価の方法	検索キーワード	参考資料 画像 映像
	<関心・意欲・態度> ○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。 <思考・判断> ○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。 <技能> ○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ができるようにする。 <知識・理解>							
はじめ	1 1 オリエンテーション							
	□柔道衣の扱い方・着方	①				観察		柔道衣の着方
	□活動目標の設定				③	学習カード		
	□礼法と受け身の復習				①	観察		
	・礼法							座礼・立礼
	・受け身の単独練習						後ろ受け身 横受け身	後ろ受け身 横受け身
	2 2 既習の学習内容の復習							
	□受け身		④			観察		
	・後ろ受け身の単独練習							
	・横受け身の単独練習							
なか	・前回り受け身の単独練習						前回り受け身	前回り受け身
	□投げ技の基本練習と技を受けての受け身の練習	④				観察		膝車、体落とし
	・膝車、体落とし、大腰など				②	発表		大腰
	3 3 基本の技の習得							
	4 □固め技の習得						抑え込みの条件	
	・固め技の基本動作と固め技の自由練習	⑤				観察		固め技の乱取り
	□投げ技の習得							膝車、体落とし
	・得意技を身に付ける(いろいろなかけ方)		⑤			観察		大外刈り、大腰
	・約束練習			②	④	学習カード・観察		
	5 4 得意技の習得				③	学習カード		
	6 □固め技の自由練習			①		観察		固め技の乱取り
	7 □投げ技の習得	④				観察		
	・得意技を身に付ける(いろいろなかけ方)		①			観察		
	・得意技の約束練習	③				観察		
	□得意技を生かした投げ技の自由練習			③		観察		
まとめ	8 5 相手との攻防の中で、技をかける							
	9 □固め技の自由練習	③				観察		固め技の乱取り
	10 □投げ技の習得	①	②	⑤		観察	技の連絡	技の連絡
	・連絡変化技の習得		⑤			観察		
	体落とし→体落とし							体落とし→体落とし
	膝車→体落とし							膝車→体落とし
	・技の連絡の約束練習		③			観察		
	□技の連絡を生かした立ち技の自由練習				④			
まとめ	11 6 簡易な試合						簡易試合	
	12 □試合での礼法の確認	②		③		観察	試合での礼法	試合での礼法
	・体重別の個人試合				⑤	観察	審判員の動作	審判員の動作
	・クラス対抗の体重別団体戦							
	・試合時間2分、延長戦1分(GS)							

※簡易な試合については、十分な段階指導が行われて上で、十分な受け身の習得と基本となる技が習得され、安全に投げることや受けることが、できるようになったと判断された場合に「簡易な試合」を行うことができる。

7 具体的な指導例

(1) 柔道衣の着け方

柔道衣とは、上着と下穿きと帯を合わせて言います。色は、上着及び下穿きは白、帯は修行の段階によって異なります。正式には初段から5段までを黒帯、6段から8段までを紅白のだんだら（一段一段で色の違う横縞模様）、9段以上（女子柔道は8段以上）は紅色とされていますが、6段以上でも黒帯を用いてもよいことになっています。段外者は普通白帯を用います（女子柔道では、白帯以外の帯は、その中央に約1cm幅の白線を入れます）が、規定では成年者の1級から3級までは茶褐色、少年者の1級から3級までは紫色を用いることになっています。

柔道衣の着方は、以下の順で行ないます。

①帯の中心を前にもってきます。



②後ろで交差させます。



③前にもってきて2本まとめて通します。



④帯の先が横に出るように結びます。



(2) 受け身の指導例①

横受け身 技との関連は、出足払いで（その１）

状態	指導ポイント	
① 仰向けで背をついた状態	左右交互に受け身を取る。	
	方向を変えるときには、両手両足を上げる。 あごを引き、頭を上げる。	
	腕全体で畳みを打つ。腕の位置は、後ろ受け身と同様に、 身体から30度程度離れたところ。	
	足の側面と、足裏を付く足が交差しないこと。	
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=LlTLuQljftA	
② 蹲踞で右（左）足を伸ばして、右（左）に倒れる。	腕は、後ろ受け身と同じ位置で畳を打つ。	
	畳を打つタイミングは、身体の側面が着いた後。	
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=AgXgNsChAzM	
③ 立った状態から、右（左）足を伸ばして、右（左）に倒れる。	右（左）手右（左）足を横に振り上げて、右（左）方向に倒れて右手で畳を打つ。	
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=kLbPMYBw024	
④ 立った状態で、倒れながら反対を向く。	右（左）手右（左）足を横に振り上げて、左（右）方向に倒れて右手で畳を打つ。	
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=7lbRlbn_2Yw	
⑤ 二人組で、取は立ち姿勢、受けは両膝を付き、お互いに袖を握る。	・ 横受け身の形に注意する。	
	・ 足が交差しないこと。	
	・ 取りが前傾せず、両手で引き手を引くこと。	
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=ua_8mp24uD4	

横受け身 技との関連は、出足払いで（その2）

⑥二人組で、取は立位、受は四つん這いになり、取りは受の腕を引き横に回転させる。	取と受は、垂直方向の位置関係になる。	 柔道横6
	取と受は、互いにヒューマンチェーンで組む。	
	取は受を引き上げながら、横に回転させる。	
	You  http://www.youtube.com/watch?v=Ctg6PZje6c0	
⑦出足払いをかけられて倒れる。	受は、右足を一足長前に出す。取は左足の土踏まずを受の右足外くるぶしに当てる。	 柔道横7
	受が、右足を畳から浮かす。取は左足で受の右足を払うようにして倒す。	
	取は、引き手（左手）を持っておく、受は、左手を離し、畳を打って受け身をする。	
	You  http://www.youtube.com/watch?v=uB-c7jTy1AE	

(2) 受け身の指導例②

後ろ受け身 技との関連は、大外刈りで（その１）

※授業での活動中、受が後頭部を打つことを防ぐため、大外刈りの技の要素を用いて、段階的に後ろ受け身の習得をねらいます。その際、段階⑤までの方法により後ろ受け身を十分に習得した後に、段階⑥⑦に進むようにしてください。

取がバランスを崩し同体で倒れると、受が受け身をして後頭部を打つ可能性があるため、取は前傾せずにまっすぐに立ち、両手で相手を引き上げるようにして、受がケガをしないように気遣うことを指導した上で⑥⑦を行うようにしてください。

状態	指導ポイント	
①仰向け	後頭部を打たないように、頭をあげ、視線は帯の結び目を見る。	 柔道後 1
	腕は、身体から 30 度離れた位置で、腕全体を畳に打つ。	
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=tnQWJfYkkVc	
②長座から後ろに倒れる。	畳を打つタイミングは、背中が着いた後。	 柔道後 2
	足は、自然に上げるが、畳から約 30 度～60 度になるようにする。	
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=3xEFCz_ueto	
③蹲踞から後ろに倒れる。	膝が曲がったままだと、結果的に後転して頭を打つので、膝を伸ばすようにする。	 柔道後 3
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=3cHy8QvfZkQ	
④立った状態から後ろに倒れる。	そのまま、後ろに倒れるのではなく、膝を曲げて蹲踞の姿勢になり、後ろに倒れて、受け身をとる。	 柔道後 4
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=3nS0L7d2CAc	

(2) 受け身の指導例②

後ろ受け身 技との関連は、大外刈りで（その2）

⑤2 人組で取りは立つ、受けは蹲踞の姿勢	受が蹲踞、取は座っている人の右に立ち、組んだまま前進する。	 柔道後5
	立っている人（取）は、右手（相手のそで）を離す。	
	座って受け身をとる人（受）は、左を離す。	
	座っている人（受）は、後ろ受け身をとる。	
	 http://www.youtube.com/watch?v=XCWYFqBa9Lw	
⑥2 人組で、受は蹲踞。大外刈りのような技を受けて	お互いに右組で組む。	 柔道後6
	受は、蹲踞の状態から右足を横に伸ばす。取は、受の右足をまたぎ、受の右横に立つ。	
	取は、右足を受の右足に当て、後方に上げ、受を後ろに転がす。	
	取は、引き手（左手）を引き、右手を離して両手で受の右腕を引く。受は、左手を離して、後ろ受け身をする。	
	 http://www.youtube.com/watch?v=Mb23k0Z7Icw	
⑦2 人組で、受は中腰。大外刈りのような技を受けて	お互いに右組で組む。	 柔道後7
	受は、膝を曲げ、やや低い姿勢となる。	
	取は、受の右横に立ち、右足を受の右足に当てる。	
	取は、上体を前傾し、受を後ろに転がす。	
	 http://www.youtube.com/watch?v=EqGykMBD810	

(2) 受け身の指導例③

前回り受け身 技との関連は、膝車・体落としで（その1）

状態	指導ポイント	
①片膝を着いた状態から横まわり (俗称 横転横受け身)	右(左)膝を畳につく。右腕の親指を自分に向け、右(左)肘を正面に向ける。右(左)肘を畳につけながら、横に回転し、左(右)手で受け身をとる。	 添送回1
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=MYNMTb5dMFM	
②二人組で、お互いに右組。受は、右膝を付いた状態。	取は、左足を後ろに引き、身体を左方向に回しながら、両腕で、受けを引き出す。	 添送回2
	受は、右前方に回転しながら、受け身をとる。	
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=tnM4P952kiI	
③二人組で、お互いに右組。受は右膝を付いた状態で膝車を受けて	右組の場合、取は、右足を横に踏み込み、左足を受の右膝に当てる。	 添送回3
	受は右前方に回転しながら左手を離し、畳みをたたく。	
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=0JTtqf_e2ew	
④二人組で、お互いに右組。受は立位で膝車を受けて	右組の場合、取は、右足を横に踏み込み、左足を受の右膝に当てる。	 添送回4
	受は右前方に回転しながら左手を離し、畳みをたたく。	
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=H3N0Lz9mEtY	
⑤片膝を着いた状態から	右(左)膝を畳につく。右腕の親指を自分に向け、右(左)肘を正面に向ける。右(左)肘を畳につけながら、前方に回転し、左(右)手で受け身をとる。	 添送回5
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=hm0-BZP06nM	
⑥体落としを受けて	取りは右前回りさばきで、体落としをかける。	 添送回6
	受けは右足を一步踏み出し、前回り受け身をする。	
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=w03wj96pveQ	

前回り受け身 技との関連は、膝車・体落としで（その2）

状態	指導ポイント	
⑦立ち姿勢から回転して起き上がらない。	立った状態で、右腕の親指を自分に向け、右（左）肘を正面に向ける。右（左）肘を畳につけながら、前方に回転し、左（右）手で受け身をとる。	 柔道回7
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=waeLcErA4M	
⑧立ち姿勢から回転して立ち上がる。	⑦のポイントから立ち上がる。	 柔道回8
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=BI0OabfvBcw	
⑨歩きながら前方に回転して立ち上がる。	3歩～5歩、歩きながら、前方に回転し、受け身をとる。	 柔道回9
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=kFDcGvjemQs	
⑩大きく跳んで前方に回転して立ち上がる。	3歩～5歩、歩きながら、前方に大きく跳んで回転し、受け身をとる。	 柔道回10
	YouTube http://www.youtube.com/watch?v=L0SRZIGNxew	

7 具体的な指導例

(3) 固め技の指導例

【抑え技の習得の手順】

① 抑え込みの条件を理解させる。

柔道を始めて経験する生徒は、抑え込みの概念がないため、正しい条件を教えることが必要である。

② 抑え込みの条件を満たす状態を考えさせる。

20 秒間相手を抑え込むために、お互いに試行錯誤する。実践させると、生徒は様々な状態を作り出し、何とかして相手を抑え込もうとする。しかし、なかなか上手く抑え込むことができない。

③ 考えたことを言語活動として発表する。

発表することや聞くことを通して、生徒は、自分では気がつかなかった方法に気づき、技術の向上につなげることができる。発表の際に、教師がポイントの補足をすることで、さらに効果的な活動になる。また、この活動によって思考力・表現力の育成を行うことができる。

④ 相手を抑え込むためのポイントを教える。

人の体は、首や肩を押さえられると起き上がったり、うつぶせになったりすることが難しいことに気づかせる。

⑤ 再び、自ら考えさせる。

これまで、何となく人の上に乗っていただけの生徒も、肩に体重をかけたり、首に腕をかけたりして、徐々に抑え技に近づいてくる。進んできた状態になったところで、もう一度発表させる。

⑥ 基本となる技を習得する。

発表した形を元に、基本となる抑え技の形を教え、習得させる。生徒が自ら考えた状態は、自然と基本となる技の形に近づいているので、より良い抑え方を教える。実践させることで、生徒は、柔道の技が優れていることに気づき、さらに柔道に興味を持ち、熱心に活動するようになる。

⑦ 相手との攻防を楽しむ。

膝を畳についてお互いに向き合った状態や、長座で背中合わせの状態などから、お互いに攻撃・防御をする乱取り稽古をする。柔道の特性である攻撃・防御の楽しさを味わうことができる。乱取り稽古の時間や回数、抑え込み一本の時間などは人数や技能の程度に応じて工夫する必要がある。

⑧ 攻撃・防御の方法を習得する。

乱取り稽古を続けていると、うつぶせになって相手の攻撃をしのぐような体勢が見られるようになる。そこからいかにして抑え込みにつなげるかを考える。また、相手の攻撃を防ぐ方法や抑え込みから逃れる方法を考える。考えたことを身体表現と言語活動で発表する。ここでも思考力・表現力を高めることができる。

【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 相手から束縛を受けていない。(脚・胴体を相手から制されていない)
- この3つの条件を満たしていれば「抑え込み」になる。既成の技「けさ固め」「横四方固め」などのこの条件を満たし、かつ合理的な力の使い方で行われた技である。

【抑え技のPoin】

- ① 肩と首(顔)である。
- ② 転がる(仰向けからうつぶせになる)時の原理は？
 - 肩と首が中心＝1 肩を畳から浮かせないように、肩をおさえながら
 - 2 首は回らないので、おさえられた方向には転がることのできない。

【抑え技の練習での安全面の留意点】

- ① 立たない
- ② 手をつかない、つかせない。
- ③ 抑える時(相手を制するとき)に相手の胸を圧迫しないように「かばい手」をする。
- ④ 痛いときは、「痛い」とアピールする。相手が痛いと言ったらすぐに動きを中止する。
- ⑤ 自分で痛くないように動く。
- ⑥ 周囲の者とぶつかりそうときは動作を中止し、広い場所に移動する。
- ⑦ 脱力をしない。頭を突っ込まない。
- ⑧ 体格差に注意する。
- ⑨ 一度に行う人数に注意する。初歩の「考える活動」では、1人あたり畳2枚、乱取り稽古では、1人あたり畳4枚は必要である。初歩の段階で乱取り稽古をする場合には、3人組で活動し、1人を審判として、安全に気をつけさせることが必要である。

8 学習資料

(1) 基本用語

① 立ち技の導入

- ア 右組みの説明（自分の右手で相手の左襟、左手で相手の右袖を持つ）
- ・引っ張り合いで相手を倒す。
 - ・押し合いで相手を倒す。
- イ 左組みの説明（自分の左手で相手の右襟、右手で相手の左袖を持つ）
- ・引っ張り合いで相手を倒す。
 - ・押し合いで相手を倒す。
- ウ 右組みで押しても引いてもよし！とにかく相手を倒す！！

【Point】

押したり、引いたりするだけでは、相手を倒すことは難しい。
技をかければ、簡単に倒すことができる。それが柔道である。師範を見せるとより効果的である。

② 約束練習とは

2人1組で、移動の動きと、かける技を打ち合わせて行う練習。受けは技がかかりやすいように動き、受け身の練習を行う。

ねらい

動きの中での、リズムとタイミングを身につける練習

【約束の例】

- ・体落としをかけるので、まっすぐ引くから、付いてきて欲しい。
- ・大外刈りをかけるから、後ろに下がって欲しい。
- ・大内刈りから体落としに連絡するから、大外刈りを受けて投げられずに、逃げて欲しい。

③ 自由練習（柔道用語では乱取り稽古という）

自由に動きながら技を掛け合い攻防する。勝敗にこだわらず、試合を想定して行なったりするなど実戦的な練習として、一番多く行なう練習である。身に付けた技の実践的確認を行う。

【活動例】

ア 固め技のみの乱取り稽古

- 1回当たりの時間は、40 秒から1分間で、5～10 回が適当である。
- 一度に行う人数は、畳6枚当たり1組が適当である。技能が上達すると、畳8枚当たり1組が適当である。

イ 投げ技のみの乱取り稽古

- 1回当たりの時間は、1 分～2 分で5回程度が適当である。3年次では、1回当たり3分でも良い。
- 一度に行う人数は、畳 12 枚当たり1組が適当である。技能が上達すると、畳16枚当たり1組が適当である。

ウ 投げ技と固め技を含めた乱取り稽古

- 1回当たりの時間は、1 分～2 分で5回程度が適当である。3年次では、1回当たり3分でも良い。
- 一度に行う人数は、畳16枚当たり1組が適当である。技能が上達すると、畳 20 枚当たり1組が適当である。

柔道学習カード(No. 1)

組 番 氏名

1 歴史

年 (西暦 年)

創始者 場所

2 柔道の目的

- 「 」…心身の力を最も有効に使用すること。
身につけた力・技を良いことに使うこと。
「 」…自分と他人との人格の形成を図って真実の幸せを求めること。
自分だけでなく相手とともに成長していこうとする姿勢。

3 礼 (どのような気持ちを込めて、礼をするか)

柔道場に入る時の礼…
相手との始めの礼…
相手との終わりの礼…

4 試合場

試合場内 広さ m～ m の正方形 (畳の枚数 枚～ 枚)

5 安全上の約束事項

- ① 試合場の整備 (畳が破れていないか。危険なものは落ちていないか。)
- ② 畳の間をつめておくこと
- ③ 十分な準備運動
- ④ 相手への安全配慮
- ⑤ 危険な技厳禁 (禁止技を使わないなど)
- ⑥ 受け身を正確に
- ⑦ 手足のつめを切る
- ⑧ 座るときは、正座もしくはあぐら

6 受け身

☆気をつけるポイント

視線…頭を打たないために、あごを引き、帯の結び目を見る。
腕 …身体から約30度離れたところを腕全体を使ってたたく。
足 …足を上げすぎず、畳から約30cmのところで止める。

2人組で行うときに気をつけること
投げる側が、引き手を離さずに持つておく。

柔道学習カード(No. 2)

組 番 氏名

☆固め技(押さえ技)

押さえ込みの条件

- ①相手が仰向けになっていること
- ②自分がほぼ相手に向かい合っていること。
- ③相手の足で、胴体や足を絡まれていないこと。

①どうやったら相手を20秒間押さえ込めるだろうか？ 考えよう。

②相手を押さえるポイントはどこ？

③柔道の技

☆投げ技

①どうやったら相手を投げることができるか考えよう。

②柔道の技とそのポイント

☆授業に対する自己評価

	1	2	3	4	5	6	7
期 日							
自己評価項目							
意欲的に活動できたか							
楽しく授業に取り組むことができたか							
禁じ技や危険な技を用いないなど、安全に留意して学習できたか							
自分にあった技を習熟し、練習や試合に活用できたか							
相手を尊重し、公正な態度で礼儀正しく学習できたか							
分からないことを改善するために活動したか							

記入方法 ・大変良くできた ◎ ・良くできた ○ ・今一歩 △

安全な武道授業のためのチェックリスト

山口県教育委員会

武道授業の充実のために、以下の安全管理・安全指導上のポイントを確認して、各種目の事故防止に努めましょう。

○武道共通のポイント（管理面）

- ☐ 武道場や体育館等、学習の場に不要なものが置かれていませんか。
 - ・窓ガラスがある場合の窓の保護等
- ☐ 武道場や体育館等、学習の場の温度・湿度等は適切ですか。（熱中症対策）
- ☐ 生徒同士がぶつからない等、学習の場の広さと学習者の人数は適切ですか。
- ☐ 活動中の生徒の様子をしっかりと観察していますか。（健康管理、態度等）
- ☐ 頭を打った場合は、休ませて、その後の経過を観察するようにしていますか。
- ☐ 緊急時のために、「緊急連絡体制」などの具体策が準備されていますか。

○武道共通のポイント（指導面）

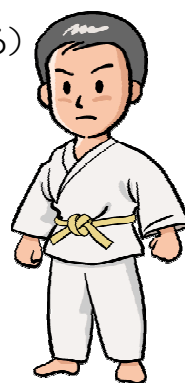
- ☐ 武道の特性や考え方を十分理解させ、安全への意識を高めさせる指導を徹底していますか。
- ☐ 第1学年から第3学年と、段階的で実態に応じた指導を計画していますか。
- ☐ 体重、体格、性差等に配慮した指導がなされていますか。
- ☐ 危険な動作や禁じ技を用いないなどの指導を徹底していますか。
- ☐ 生徒に体調の変化があった場合は、すぐ申し出るように指導していますか。

☆柔道の安全管理

- ☐ 畳に隙間がないように敷き詰めていますか。
- ☐ 畳の表面が裂けていませんか。
- ☐ 畳の素材は、全日本柔道連盟基準が望ましい。
- ☐ 柔道衣は上下着用していますか。
- ☐ 柔道衣のサイズは適していますか。（試合審判規定に準ずる）
- ☐ 柔道衣に破れやよごれはありませんか。

☆柔道の安全指導

- ☐ 正しい着装ができていますか。
- ☐ 手足の爪を短くしていますか。
- ☐ 危険な動作をしていませんか。
 - （参照）『けが』をさせない柔道指導法〔日本武道館〕
- ☐ 受け身を正確にして（できて）いますか。
- ☐ 座るときは、正座もしくはあぐらと指導していますか。
- ☐ 相手に対して、禁止技等の禁止を徹底していますか。
- ☐ 危険な状態になったらやめるよう指導を徹底していますか。



簡易試合(試合時間やルールを簡素化して試合をする)

正式なルールで審判をつけて試合をすることは難しい場合は、試合時間やルールを簡素化して試合を行う。

学習指導要領には、1・2年次はごく簡単な試合、3年次は簡単な試合と表現してある。

ルール (例)

(1) 固め技のみの試合(第1・2学年での指導例)

○試合時間は、40秒～1分間

＜判定基準 1＞

- ①試合時間が終了したときに、抑え込んでいた方の勝ち
- ②抑え込んでいなかった場合、相手の上に乗っていた方の勝ち
- ③向かい合っていた場合は、引き分けとする。

＜判定基準 2＞

- ①20秒間抑え込んだ場合、一本として試合を終了する。
- ②一本にならなかった場合は、長く抑え込んだ選手の勝ちとする。例えば、赤が16秒、白が10秒抑え込んだ場合、赤の勝ち
- ③両方が抑え込めなかった場合、攻撃していた方の勝ち。

※もう少しで抑え込みになろうとした。相手に背中を向けて逃げていた。などを判断材料にする。

＜判定基準 3＞

- ①25秒抑え込んだ場合、一本として試合を終了する。
- ②一本にならなかった場合は、長く抑え込んだ選手の勝ちとする。例えば、赤が16秒、白が10秒抑え込んだ場合、赤の勝ち
- ③両方が抑え込めなかった場合、攻撃していた方の勝ち。

※もう少しで抑え込みになろうとした。相手に背中を向けて逃げていた。などを判断材料にする。

(2) 投げ技のみの試合(第3学年での指導例)

○試合時間は、1分～2分。

＜判定基準 1＞

- ①既習した技のみを用いる。他の技をかけたときには、「待て」をかける。
- ②手をついたり、背中をついたりなど、倒されたら負けとする。

＜判定基準 2＞

- ①は同じ ②試合時間内で、倒した回数を競う。

＜判定基準 3＞

- ①は同じ ②背を付くように投げたら、勝ち。

＜判定基準 4＞

- ①は同じ ②「一本」「技有」「有効」の判定を用いて、柔道のルールで行う。

＜判定基準 5＞

- ①技の条件を除く
- ②「一本」「技有」「有効」の判定を用いて、柔道のルールで行う。

(3) 投げ技と固め技を含めた試合(第3学年での指導例)

○試合時間は、1～3分。

＜判定基準 例＞

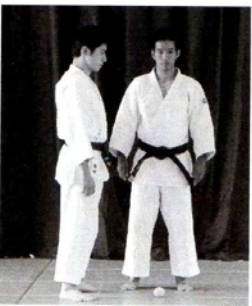
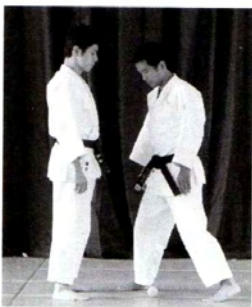
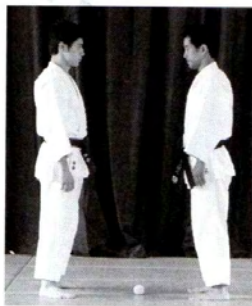
- ①判定基準は、投げて背を畳につける。または、20秒抑え込んだ場合、一本とする。
 - ②判定基準は、一本がなかった場合、投げた回数が多い方の勝ち
 - ③判定基準は、抑え込み時間が長かった方の勝ち
- など、上記の(1)及び(2)の基準を参考に、授業者の程度に応じて基準を決める。

体さばき

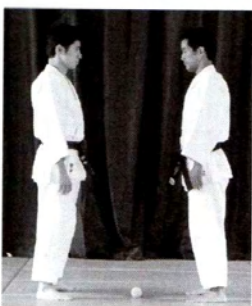
技をかけるためには相手を崩すことが必要であるが、崩すために自分の体を移動させることを「体さばき」という。また、相手が技をかけてきたときにその防御のために「体さばき」をする。

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」がある。

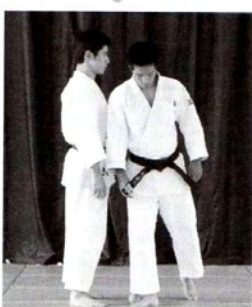
右足前さばき



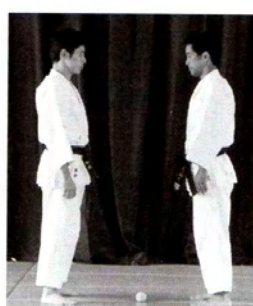
左足後ろさばき



右足前回りさばき



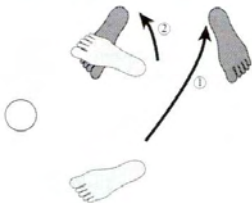
左足後ろ回りさばき



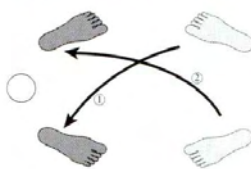
足の動かし方



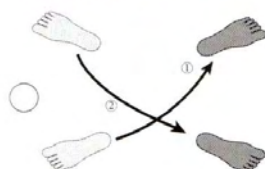
足の動かし方



足の動かし方



足の動かし方



ポイント

・「体さばき・崩し・作り・掛け」の関連……「体さばきにより自分を作り、崩しにより相手を作り、技を掛け、投げる。そして自分は残身（心）をし、相手は潔く受け身をとる」。

膝車に応用



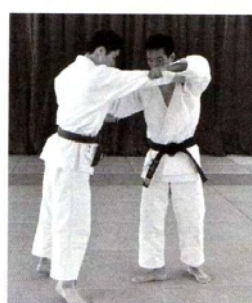
膝車に応用



大腰に応用



大腰に応用



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、技をかけやすくなる。

右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いってよい。

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。

崩される側の足の重心



左後ろすみ



左横



左前すみ



後ろ



自然本体



前



右後ろすみ



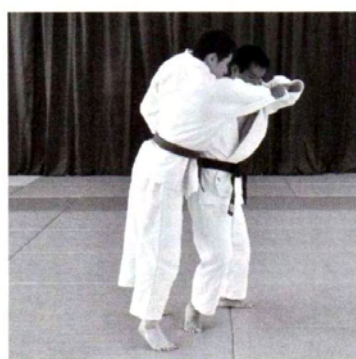
右横



右前すみ



崩している例



崩していない例



上は、「体落とし」の例。相手を崩していない（相手が安定している）状態で技をかけることは困難である

ポイント

- ・相手を崩しても、自分の身体が安定していなければ崩しの意味がない。
- ・崩すためには大きな力は要らない、短時間で崩さないと相手が反応して崩れない。
- ・「押さば引け・引かば押せ」……相手が10の力で押してきたとき、自分は1の力で引けば結局11の力で引くことになる。相手が引いた場合はその逆である。

礼法

柔道は、相手と直接組んで投げたり抑えたりする激しい格闘形式の運動である。柔道の技術は相手がいてはじめて表現できる。その意味から、柔道を学ぶ者は常に相手を尊重し、敬意を表わし、感謝の念を持たねばならない。また自分も常に謙虚で、冷静を保たなければならない。

礼法は、このような礼の気持ちを形で表わしたものである。技術の上達とともに、人間性の向上を目指すこともまた大切な柔道の学習要素である。

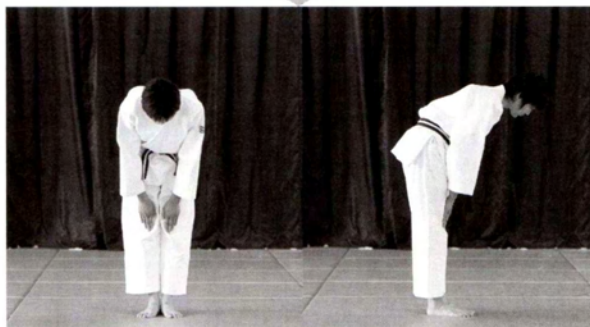
礼法には「立礼」と「坐礼」がある。

坐礼



背筋をのばし、背中と頭が水平になるよう体をたおす。手は「ハ」の字につく。畳と頭の間隔は約30cm

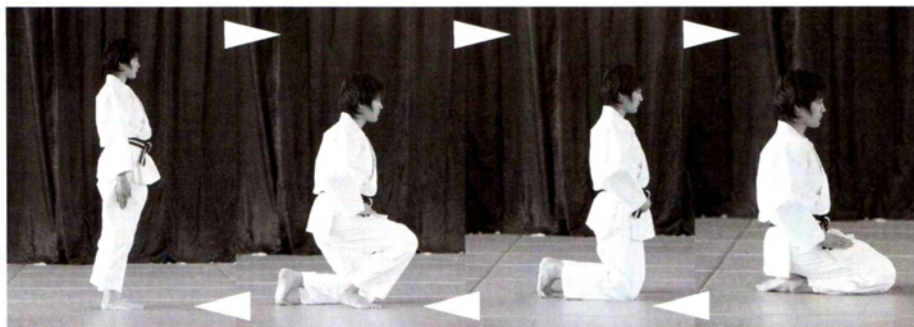
立礼



かかとをつけて立ち、つま先を約60度に開く。指先はまっすぐ下にむけてのばし、背筋をのばして約30度前に倒す。手は指をそろえ、ひざ頭の上まで下げる。ひと呼吸（約4秒）で元にもどる

坐る・立つ

「立礼」、「坐礼」と同様に、坐り方と立ち方も大切な作法である。礼法と同時に練習すれば効果的である。

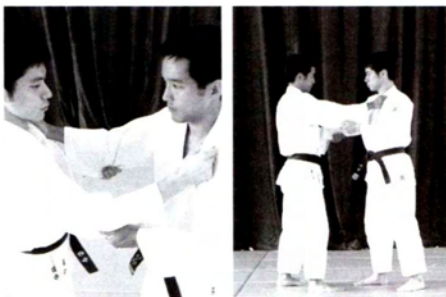


直立の姿勢から左足を一步引き、そのまま左膝をついたら右膝もついて正坐する。立つときは、両足のつま先を立てて腰を上げ、右ひざから立てていく。常に背筋を伸ばした姿勢で行う

組み方

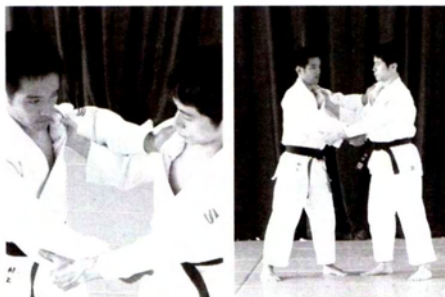
柔道の技は相手と組んで初めて成立する。基本的な組み方は、相手と正対し、一方の手で相手の袖、他方の手で襟を握る。進んだ段階では、自分の技がかかるような組み方を工夫する必要がある。

相四つ（右組み同士）



右または左自然体同士の組み方。右組みの場合、釣り手は相手の前襟を握る。引き手は相手の右中袖を握る

ケンカ四つ（右組み対左組み）



右自然体と左自然体が相対する組み方

襟と袖の握り方

釣り手



釣り手は親指が相手の鎖骨に触れる位置（前襟）を握る。

引き手



引き手は相手の右中袖を柔道衣の縫い目を含んで握る

後ろ襟（奥襟）



釣り手で相手の後ろ（奥）襟を握る組み方

ポイント

いろいろな組み方があるが、授業では全員「右組み」にしたほうが、安全面、授業の進め方を考えた場合、合理的である。

柔道衣

柔道衣は、日本の伝統的な着物を運動の道具として採用している。お互いが平等な条件で活動ができるように、また技術向上のために正しく着用する。

柔道衣各部の名称



平等な条件で試合を行うために、試合審判規定で次のように定められている。しかし、授業や普段の練習では緩やかに考えてよい

・上衣…身丈は帯を締めたとき、臀部をおおう程度。袖の長さは、最長で手首の関節までとし、最短で、手首の関節から5cm短いものとする。袖の空きは、袖全長にわたって袖と腕の間が10～15cmあること

・下ばき…長さは最長で足首までとし、最短で足首の関節から5cm短いものとする。空きは全長にわたって脚との間が10～15cmあること

・帯…上衣がはだけるのを防ぐために、適度な締め方で腰部を2回りして結んで、その結び目から両端まで20cm程度の余裕のある長さのものであること

※女子は、上衣の下に半袖、丸首の白色のシャツを着用しなければならない

柔道衣の着用

柔道衣を正しく着用することは、技術の向上だけでなく、ケガの予防にもつながる。また、柔道衣は常に清潔に保つよう心がけたい。



下ばきのひもを横に引き、前で結ぶ。上衣は左側を上にしてかさねる。帯は両手で持ち、ほぼ中央をお腹の中心に当てる



帯の中心がずれないように気をつけながら、後ろに回していく。後ろで帯を交差させるが、一重になるようにして前に回す。両端の長さが同じになるよう調整する



左手で持っている端を下から上へ通す。右手で持っている帯の端で輪を作り、反対側の端を通していく。結び目が横になるようにしたら、適度な強さの固結びにする

大 腰

難易度 **B**

受を前に崩し、右手で受の腰を抱き寄せて腰にのせ前方に投げる。

この技の特徴

基本のかけ方

両手で受の体重を支えるため、安定した投げ方ができる。腰付近を抱いて投げるので、受け身の衝撃も少ない。また受は前に回転しながら投げられるために、前回り受け身の導入としても効果的である。

●**タイミング** イーチ（崩しと右足）、ニ（右手と左足）、サン（投げと受け身）

●**手の用法** イーチで受が爪先立ちになるように崩し、ニで右手を離し受の左わき下から大きく回して抱え、サンで両手を引いて投げる（写真①）

●**足の用法** 右足前回りさばきで、人をおんぶするときの姿勢（足幅は自然本体での広さ、膝を十分曲げる）になる（写真②）



受を前に崩しながら右足前回りさばきで踏み込む。右手を大きく差し入れて受の腰を抱き寄せて腰にのせ、前方に投げる

受の協力

- ・足幅は広め（自然本体よりやや広く）にし、爪先立ちになり、取の腰ののっていく
- ・左手は、取が技をかけてきたら袖から左腰に移し、掌で腰を押してバランスを保つ
- ・上体がねじれないように視線は前方に保つ



練習の方法

1. 単独で行う練習

- ・畳の線を利用して、体さばきの練習をする



2. 相手と組んで行う練習

- ・帯を握り腰にのせる練習をする



- ・2人組スクワット



技をかける機会

●受が前に出てくるとき

受が押してくるのに合わせて、左足後ろさばきで下がりがらずばやく技をかける



●受が後ろに下がるとき

受が下がるのに合わせて、右足を踏み込んで右足前回りさばきで技をかける



陥りやすい欠点とアドバイス

●崩しが不十分である（受に寄りかかる）

→「イーチ」で受が崩れているか確認する、取の膝、足首を前方に適度に曲げさせる

●引き手が不十分である（受が前に崩れない）

→左肘を斜め上に引き、投げるときに左掌が左腰につくように引く（「へ」の字に引かせる）



●腰の位置が浅すぎ（腰に乗せて投げるができない）

→「イーチ」の右足の位置を深くする

●腰が深く入りすぎ（背中に乗せるような感じになり、バランスを崩す）

→「イーチ」の右足の位置が深すぎる、自分の腰が受の腰と重なるようにする



安全面の留意点

- ・上体が受に密着せず、前傾し頭が下がる→畳に頭を突っ込み頸椎を痛める。（写真①）

指導⇒審判規定では「反則負け」になる、それぐらい危険であるということを認識させる。上体を伸ばし、背中を受の胸と密着させる。引き手が下がらないように注意し、技に入るとき下を見ることなく、正面を見させる。

膝が十分曲がっているか確認する

- ・足幅が狭く安定しない。（写真②）

指導⇒受を腰に乗せて2、3歩歩き、足幅を確認する

- ・同体で倒れると、受が胸、背中、頭部を強打する。（写真③）

指導⇒足を肩幅に開き両脚均等加重にする。受を腰に乗せて安定して歩けるか試してみる



大内刈り

難易度 **C**

受を真後ろに崩し、右足で受の左足を内側から大きく刈り広げておお向けに倒す。

この技の特徴

基本のかけ方



- タイミング** イチ（右足を受の右足内側に）、ニー（左足を自分の右足のかかと付近につく）、サン（右足つま先をついたまま右足裏を垂直に立て、右腰を相手に向けてるようにひねる）、ヨン（つま先で半円を描くように受の左足を刈り倒す）
右手は肘を曲げ手首が相手の左耳付近にくるように釣る、左手は引かず相手の右腰付近に押し付けるようにする
- 手の用法** 膝を十分に曲げ、右足、左足と中心線をクロスして継ぐ。右足のつま先を立て、腰をひねった反動で大きく半円を描くように刈る
- 足の用法**



(イチ) (ニー・サン) (ヨン)



受を真後ろに崩し、すばやく踏み込み、受の両足の間に右足を入れ、開くようにして刈って倒す

- ・軽く腋をしめ、取の釣り手が突っ張ったり上がったりしないようにする
- ・上体を伸ばし、腰を引かず、お互いの上体が密着しやすいようにする
- ・足幅をやや広くして構え、取の足が入りやすいようにする
- ・つま先の方向に自分の足を開いていき、取が正しい方向に刈ることができるようにする



受の協力

練習の方法

1. 単独で行う練習

- ・畳の線を利用して、体さばきや刈り足の練習をする



2. 相手と組んで行う練習

- ・取は受の上半身を抱き、刈り足の練習をする



技をかける機会

●受が後ろに下がるとき

右足・左足と受に近づいて受を固定し、右足裏を垂直に立て、半円を描くように重心のかかった受の左足を刈り、倒す



●受が腰を下げて防御したとき

体落しをかけようとして、受が腰を引いたときにかける



陥りやすい欠点とアドバイス

●腰が引けてしまう

→両膝を十分に曲げ、右胸を相手の右胸つけるようにする

●刈る位置が高い

→つま先を畳から離さないようなつもりで刈る

●足首が曲がっている

→つま先を最初に動かすようにする・足首を曲げる、伸ばすの単独練習をする



安全面の留意点

- ・脚を巻きつけて（河津掛け）ひねるようにして同体で倒れると、両者とも膝を痛めたり受が頭部を強打する。（写真①）
指導⇒河津掛けは危険であるから禁止技であることを強調する。つま先を伸ばして、受の足を広げるような感じで刈らせる。相手に対して上体が横向きでなく、胸同士が正対するように指導する
- ・受が投げられまいとして畳に手をつく、肘、手首を痛める。（写真②）
指導⇒どんなにゆっくりとした動きで投げられても必ず畳を「パチン」とたたいて受け身をする習慣づけをする。尻をついてから受け身をする
- ・同体で倒れると、受が胸、背中、頭部を強打する。（写真③）
指導⇒身体をあげせながらの施技を禁止する。初歩の段階では刈った後、刈り足を戻して両脚で立ち、受を引き上げるようにさせる



大外刈り

難易度 **C**

受の右足に体重が乗るように右後ろすみに崩し、その右足を自分の右足で外から刈って投げる。

この技の特徴

- ・動作が単純であり、「足を引っ掛けて倒す」という感覚で施技できる。初歩の段階では、投げられるときに体が完全に空中に浮くことがなく、片足が畳についているため、体勢を自分でコントロールでき衝撃も少ないので安心である
- ・「大外返し」と同時に授業ができる
- ・ただし、取がバランスを崩すと同体で倒れ、頭を打つ可能性があるから、注意すること

基本のかけ方

- タイミング** イチ（左足を踏み込んで刈足を上げる）、ニー（刈る）、サン（受け身）
- 手の用法** 右手はほぼ垂直に釣り、左手は前腕が水平になるように引き、受の右腕を自分の胸の前に持ってくる
- 足の用法** 左足を受の右足横に踏み込むと同時に、右足を振り上げて重心のかかった受の右足を外から後方に刈る。初歩の段階では、刈った後にバランスを崩さないように刈り足を戻す



受を右後ろすみに崩し、体重のあった右足を自分の右足で刈って投げる

受の協力

- ・腕を突っ張ったり、腰を引いたりしない
- ・自分から倒れない



練習の方法

ポイント

このシーソーの練習をすると軸足（左足）の膝が曲がり、同体で倒れなくなる。

1. 単独で行う練習
 - ・右足で正しく刈る



2. 相手と組んで行う練習（シーソー）
 - ・刈りながらバランスを維持する練習（シーソー）



技をかける機会

●受が後ろに下がるとき

受を押し、受が下がって止まった瞬間に左足を踏み込んで刈る



●受が前に出てくるとき

両手で受を引き、受の右足が出てきた瞬間、左足を踏み込んで刈る



陥りやすい欠点とアドバイス

●左足の踏み込みが浅い

→左足は受の右足の真横に踏み込ませる

●踏み込んででも重心が後ろに残る

→腰を伸ばす、胸を張る

●釣りが伸びている

→受の左耳に手首が触れるように肘を直角に曲げて釣る

●相手に寄りかかったまま刈る

→両腕の作用を確認する、受の右足に体重をかけさせる

●上体を伸ばしたまま刈る

→軸足の膝を曲げ、あごを引き、上体を前傾させる

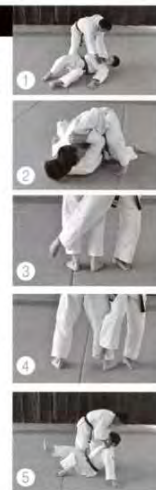
●右足首を曲げたまま刈る

→刈るときに右足親指が一番先に動き、畳をするように刈る



安全面の留意点

- ・初歩の段階では、刈り足を大きく振り上げたり、上体を前方に倒しながら刈り上げるかけ方をすると、受が後頭部を打撲する。(写真①) 指導⇒受がバランスを崩したら刈り足を戻し、畳について安定を保つ
- ・投げた後、受の上ののっていき同体で倒れると、受が受け身をとれずに頭を打つ。(写真②) 指導⇒軸足（左足）の膝を曲げ、しっかりと自分の体重をかける。バランスを保てるように単独で刈る練習をする
- ・両脚を刈ると、受が背中や頭を打つ。(写真③) 指導⇒受の足幅を広くする。刈るときに膝、大腿部を軸足からあまり離さない
- ・刈るときにかかたが受のふくらはぎにあたると、受が足を打撲する。(写真④) 指導⇒取の膝裏が受の膝裏に当たるように刈る。単独で足首を伸ばす練習をする
- ・受が投げられまいとして手をつく、手首、肘を痛める。(写真⑤) 指導⇒バランスを崩したら自ら倒れ、「パチン」と音がするような受け身をする



体落とし

難易度 **A**

受を右前すみに崩し、右足を受の前に踏み出し、右手の釣りりと左手の引きをきかせて投げる。

この技の特徴

- ・基本動作が多く含まれ、安定して技をかけることができる
- ・前に倒れるため、受け身をしやすい（左下のポイント参照）

基本のかけ方

- タイミング** イチ（右足）、ニー（左足を崩し）、サン（右足で支えて投げる）、ヨン（受け身）
- 手の用法** 右手はほぼ垂直に釣り、左手は「へ」の字のようにに引く（小指を上に向けて引いた後に、引きおろす）
- 足の用法** 右・左・右の順に入り、足幅は畳半畳。つま先を前に向け、重心は左に6、右に4の割合でかける



右足前回りさばきで受を右前すみに崩し、右膝の裏で受の右膝を支えて投げる

受の協力



- ・自然体でつま先立ちになる（写真左）
- ・取の右肘を自分の左腕に引くようにする
- ・右足に徐々に重心を移し、取の膝裏が膝頭に当たるようにする
- ・右膝を取の右膝裏に押しつける（写真右）



練習の方法

1. 単独で行う練習

- ・体さばき（前回りさばき）の練習／イチ、ニ、サン



- ・体さばき（後ろ回りさばき）の練習／イチ、ニ



2. 相手と組んで行う練習

- ・両手の使い方、崩し、体さばきの練習



ポイント

初歩の段階では、受は取の右足を踏み越えて受け身をする



技をかける機会

●受が後ろに下がるとき

受が下がる動きに合わせて、右足前回りさばきでかける。動作は基本のかけ方とほぼ同じ

●受が前に出てくるとき

受が押してくる動きに合わせて、左足後ろ回りさばきでかける



陥りやすい欠点とアドバイス

●体さばきができていない

→すばやく前回りさばきをする練習を行う

●受が崩れていない

→右手の釣りりと左手の引きをきかせて崩す

●上体が左に傾きすぎ

→重心を身体の中央近くまで移動する

●釣り手を押してしまう

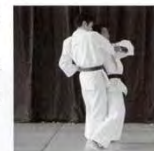
→横に押すのではなく、引き上げるように

●右肘が上がってしまう

→腕をしめ、自分の手首を右耳につけるようにして釣る

●右肘が背負投げのようになる

→腕をしめ、自分の手首を右耳につけるようにして釣る



安全面の留意点

- ・受が腰をひねって右膝の上に乗ってしまわないように。つま先立ちの自然本体で受ける（写真①）



- ・受け身がとれない場合、初歩の段階では、受が右足を1歩踏み出して横転受け身をする（P38ポイント参照）



- ・腰が入りすぎ、同体で倒れないように（写真②）

- ・背負い投げのような体勢になり、同体で倒れないように（写真③）



膝車

難易度 **A**

受を右前すみに崩し、受の右膝に左足裏を押し当て、それを支点にしてねじるように投げる。

この技の特徴

- ・初心者にとって手と脚の動作が比較的簡単であり、そのなかで崩しや体さばきの必要性、力学的要素の理解ができる
- ・受も横転受け身をすれば安全である

基本のかけ方

- タイミング イチ（右足）、ニー（右足）、サン（かけ）、ヨン（受け身）
- 手の用法 右手はほぼ垂直に釣り、左手は肘を水平に引く
- 足の用法 右足は受の両足の延長線上のほぼ中間の位置。つま先を内側に向けてつく。崩されて出ようとする受の右膝頭を左足裏で押すようにして支える



受を右前すみに崩し、受の右膝に足裏を押し当てておさえ、受の体をねじるようにして投げる

受の協力

- ・腰を引かず、つま先立ちで崩れる
- ・右膝を曲げない（剛体になり崩れる）
- ・右足に徐々に重心を移し、取の足裏が膝頭に当たるようにする
- ・右足を早く出しすぎない



練習の方法

1. 単独で行う練習
 - ・畳の線を利用して、体さばきや、バランスをとる練習を行う
2. 相手と組んで行う練習
 - ・受は右膝をつき、取は体さばき（右足前さばき）で、両手だけで崩して投げる
 - ・上の要領で、左足で支えて投げる



- ・立った姿勢で、取は受の膝頭に足裏を当て、受の右足を出す力に負けないよう左足を押す

技をかける機会

●受が前へ出てくるとき

右足後ろさばきですばやく移動し、技をかける



●受が止まったとき（自然本体の足の位置）

右足前さばきで右足を受の両足の一直線上に踏み込み、技をかける



●受が後ろに下がって止まったとき（受の左足が下がっているとき）

右足前さばきで右足を受の両足の一直線上に踏み込み、技をかける



陥りやすい欠点とアドバイス

●膝に当たった左足に体重がかかってしまう

→崩しができていないので、手の用法を確認する
軸足を受から離す

●腰や膝が曲がってしまう

→軸足を受から離す
軸足のつま先を内側へ向ける
手の用法を確認する
すもうの「うっちゃり」の練習をする



安全面の留意点

- ・取と受が同体で倒れないようにする（写真①）

- ・取が寄り手を離して受が右手をつかないようにする（写真②）



- ・反対側の膝車（右足で支える）をかけ、受が左手をつかないようにする

出足払い

受け身の練習は
この技で

難易度 **A**

受の出ている足、あるいは出てきた右足に重心が乗る瞬間、左足で払って投げる。

この技の特徴

- ・初心者の生徒に対して、組み方、受と取の協力、技のかけ方、倒れ方、受け方の指導が容易である
- ・投げた者が投げられた者を保持する形を作るための練習になる
- ・払われた反対側の足が畳についているので、衝撃が少なく安全である

基本のかけ方1

(押してかける)



右自然体から受を押し、出ている(残っている)受の右足を真横に払う

基本のかけ方2

(引いてかける)



右自然体から、下がりながら右足後ろさばきで受と直角になり、両手をきかせて引き出し、出てきた受の右足を進行方向に払う

受の協力



かかとを浮かし気味にして、払いやすいようにする

右足を動かすスピードを加減し、取が払いやすいようにする

投げた後の姿勢



練習の方法

1. 単独で行う体さばきと払う練習

- ・右足を一步踏み込んで左足で払う
- ・右足後ろさばきで体を90度移動し左足で払う
- ・ほうきなどを払う練習



2. 相手と組んで行う練習

- ・受に右足をつま先をつけて立ってもらい、その足を払う
- ・受に右足を出して立ってもらい、左足前さばきをしてその足を払う



技をかける機会

● 受が後ろへ下がるとき (基本のかけ方1)

左足を出して受を押し、下がろうとして残っている受の右足を、取は右足を踏み込み左足で払う

● 受が前に出てくるとき (基本のかけ方2)

左足、右足と下がりながら、右足後ろさばきで受を引き出し、出てくる受の右足を進行方向に払う

陥りやすい次点とアドバイス

● 手の使い方が悪い



→ 肩の力を抜き、瞬間だけ力を入れる。
右手を釣り、引き手は自分の右肘につけるようにする

● 払うタイミングが悪い

→ 取は払う体勢を作っておき、受だけが右足を前後に動かし、その足に体重がのる瞬間に払う

● 足の内側で払う

→ 足裏を垂直にし、小指が畳をするような感じで払う



安全面の留意点

・蹴る、あるいはかかとやくるぶしをぶつけない

・取が引き手を離すと受が右手をつくことがある

・反対側の足で払い、受が右手をつかないようにする



固め技の補強運動

ブリッジ

前ブリッジ



後ろブリッジ



肩ブリッジ



左右やる

抑え技のポイント

けさ固め



相手に腕を
脇に挟む

膝の内側
を畳に付

足を大き
く開く

上四方固め



相手の上に乗
りすぎない

顔面を圧
迫しない

脇を締めるよ
うにする

横四方固め



相手の上に乗
りすぎない

腰に膝を当
てる

安全 2 上四方固めでは、取りは自分の腹部で受けの顔面を圧迫しないようにする。

固め技の乱取り 背中合わせから



同じ方向に回る



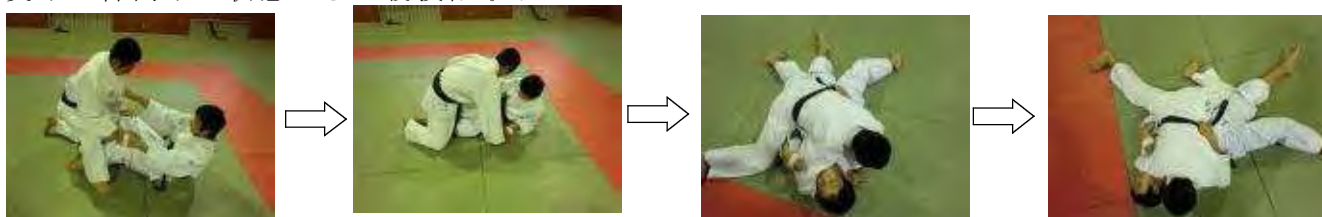
固め技の攻防

うつぶせの相手を攻撃する

受けが両手両膝を畳に付けた状態からの寝技乱取り



受けが仰向けの状態からの寝技乱取り



縦四方固め系

難易度

C

受の上体に馬のりになり、上半身を制して抑える技。重心を受の上体にのせるために、受の動きでバランスを崩しやすい。そのためどこか一カ所を制していないと返されやすい。少々難しい技である。

基本形



右腕と肩で受の肩と首を制し、両足で胴体をはさみ、馬のりになって抑える

●これも縦四方固め



●もう一つの基本形



●応用形

応じ方



①足をからむ



②腰を浮かしながらひねって回転し、おお向けに返す

攻撃のしかた



左手で肩越しに帯を取り、後方に回転して抑える（引き込み返し）

陥りやすい欠点とアドバイス

●両足で受を制していない

→膝を受の上体に密着させる



●下半身にのりすぎて

→重心を胸のあたりにのせる



●受を制している場所がない

→肩あるいは頸部を抑える



肩固め

難易度

C

受の肩と首を同時に抑える技である。初歩の段階では肩の制し方が難しく、また受も首が圧迫されるので、進んだ段階で学習することが望ましい。

基本形



右腕で受の右腕と肩をはさんで、受の肩を動けない状態にする。右膝は受の右腰にあて、左足を立ててバランスをとる

安全面の留意点

首を押しすぎない



応じ方



腹筋を使って両足を上げ、体をひねって回転し、うつ伏せの状態になる

陥りやすい欠点とアドバイス

●肩を制していない

→右腕で受の右腕と肩をはさむ



●バランスが悪い

→左足を立ててバランスをとる



上四方固め系

難易度

B

受の頭部のほうからその上体を制して抑える技である。受の応じ方によって、他の技にも変化できる。返されにくい技である。

基本形



両手を受の肩の下から入れ、帯を握る。腋をしめ、胸を受の鎖骨あたりに当て、圧迫して制する

●これも上四方固め



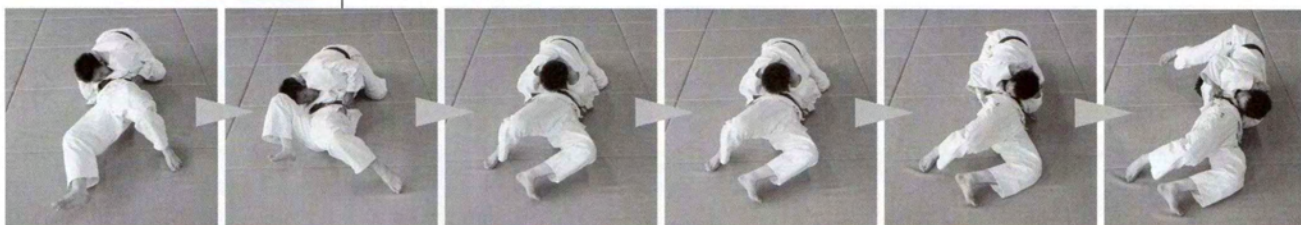
●崩れ上四方固め



受の後ろ襟を握る

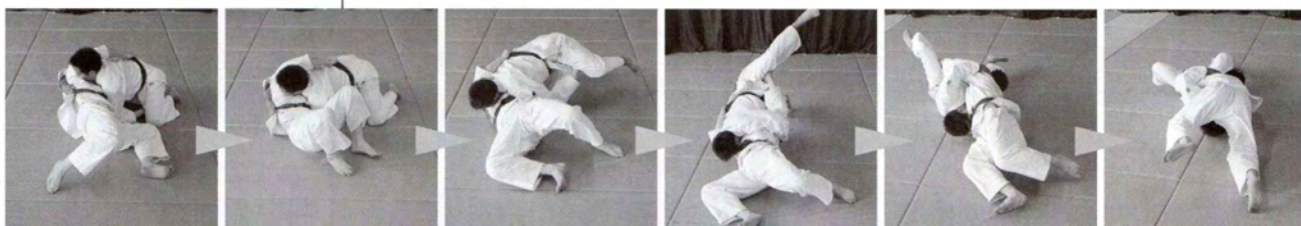
応じ方

基本形への応じ方



取の両肩をつかみ、押しながら腰をひねって回転し、反動でおお向けに返す

崩れ上四方固めへの応じ方



取の方向に体を向けて肩越しに右手で帯をつかむ。右手を引き上げ、左手で押し上げながら横転し、取を反転させる

●足を使った崩れ上四方固め



安全面の留意点

・顔を圧迫しない



陥りやすい欠点とアドバイス

●受の腕を制していない

→肩口外側から両腋をしめ、受の両腕をはさみ込むようにする

●上体がのりすぎている

→胸部が受の鎖骨付近にのるように抑える



●脚の開きが狭い

→基底面を広くし安定するよう脚を十分に開く

●腰の位置が高い

→胸を張り、下腹部を畳につけるような感じで抑える



けさ固め系

難易度

A

受の上体を僧侶のけさ衣のように肩から脇へ斜めに制して抑える技である。比較的学习しやすい技であるが、返されやすい技でもある。

基本形



右腕で受の首を巻き、左腕で受の右腕をはさんで制する。脚は膝を立てずにバランスをとるために大きく開き、脚を張って自分の右体側で受の上体を制する

●これもけさ固め



●崩れけさ固め(後ろ)



●崩れけさ固め(右手腋)



●崩れけさ固め(まくら)



応じ方

●足をからめる



身体をひねってうつ伏せになるような形から、両足を左足にからめる

●腹筋で返す



下から足をからめようとしたとき相手が移動したら、逆方向へ動き相手と一直線になり腹筋の力で上体を起こす

●うつ伏せになる



左肩を抜くようにして、うつ伏せになる

●てっぽう返し



うつ伏せになろうとしたとき相手が自分の上ののってきたら、しっかりかかえ斜上方へ持ち上げ横転させる

陥りやすい欠点とアドバイス

●首だけを制している

→受の頸椎をいためる可能性があるので禁止させる。右手は受の後ろ襟を、左手は右奥袖を握らせる



●受の右腕を腋にはさんでいない

→左腋で受の右手首を挟み抜けないようにする



●脚の開き方が逆

→基底面が狭く、重心が高くなるので左右の脚を入れ替える(受の動き方で瞬間的にこの姿勢になることもある)



●膝を立てている

→脚をからめられやすいので、左膝も畳につける

横四方固め系

難易度

A

受の側方から首と上体を制し抑える技である。他の固め技に連絡することが容易で、実戦的な抑え方である。

基本形



左腕と左肩で受の頸部、および胸部で受の右肩と胸部を制し、右手は下ばきあるいは帯を持ち下半身を制する。胸を張り、受の胸を斜めに圧迫すると効果がある

●これも横四方固め



●肩越しに抑える横四方固め



●腋をすくう横四方固め



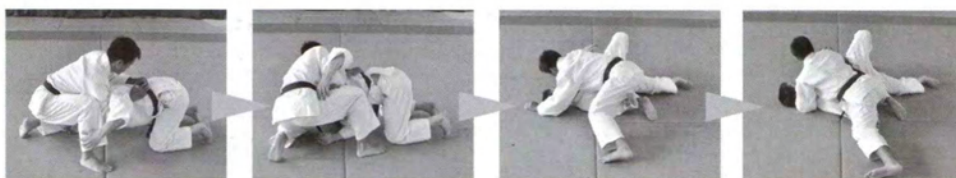
応じ方



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、体をひねってうつ伏せになる

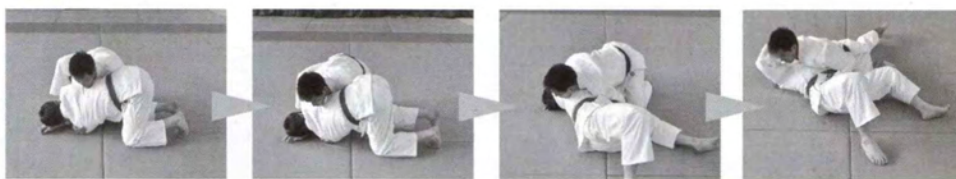
攻撃のしかた

その1



左手で受の後ろ帯を握って制し、右手は左腋に引っ掛け右側に体さばきをしながらかをこじあけるようにして返す

その2



受の胸腹部の下を通して反対側の腕を両手で握り、引き寄せながら横転させて抑える

陥りやすい欠点とアドバイス

●受の右腰に右ひざを当てていない

→受が体をひねって脚をからめてくるので右膝を密着させ、すき間を作らない

●下がりすぎ(腹部が畳についている)

→左腕を引き締めながら胸で受の右胸を圧迫するように抑える



●脚の開きが狭く足の甲が畳についている

→基底面が狭く安定しないので右膝を腰部につけ、つま先を立て、両脚を大きく開く

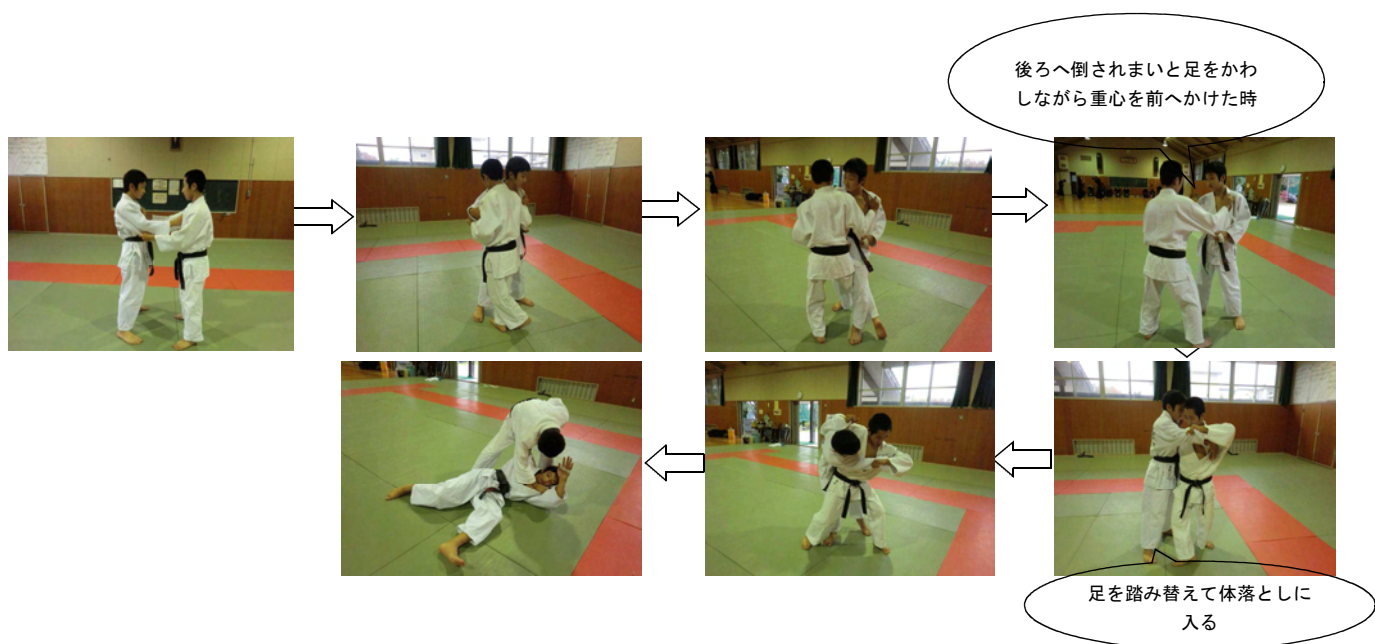


●上体がのりすぎ

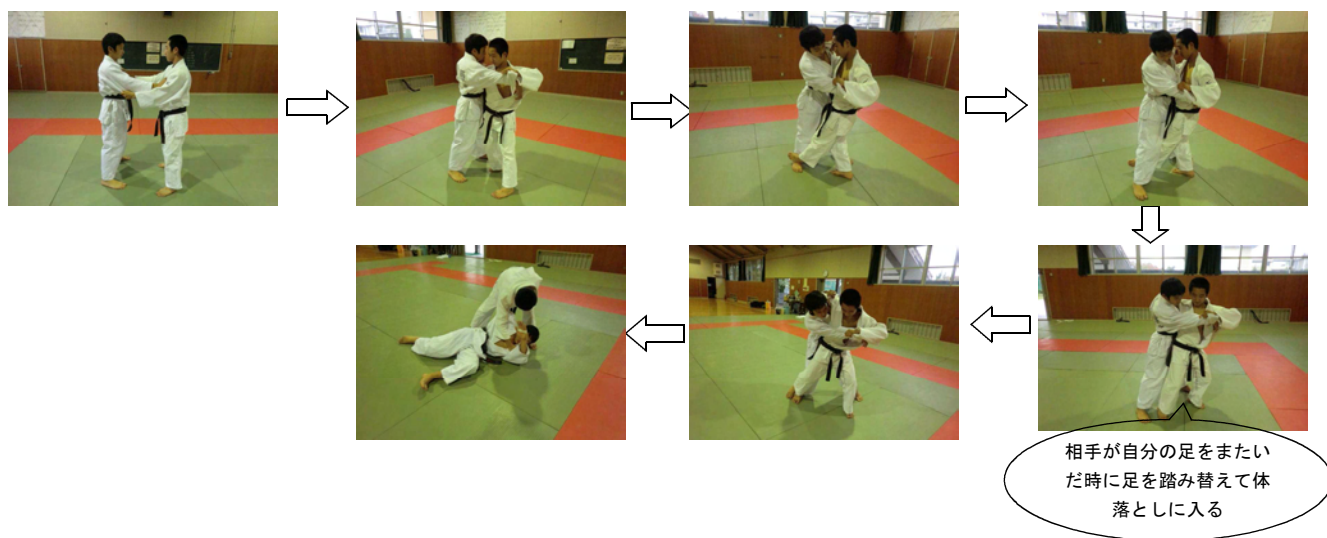
→胸を張り、脚を開いて腰を落とし、自分のあごが受の胸部の上に位置するように抑える



大内刈り→体落とし



支え釣り込み足（膝車）→体落とし



技の連絡

(投げ技→投げ技)

体落とし→体落とし 同じ技を連続してかける



体落としをかけ、受が踏み出して防衛したところに、再度、体落としをかける



大内刈り→体落とし 違う方向に2つの技をかける



受と直角になる位置に体さばきをして大内刈りをかけると、受は左足をうかすようにして防衛する



受が重心を右足に移したところに右足を踏みこみ、体落としをかける

試合での礼法

(試合前)



赤畳につま先をあわせて



開始線まで出て



左足から一歩前へ



審判の「始め」の声で試合開始

(試合後)



この位置、姿勢で判定を待つ



判定後右足からさがって



審判員の動作

「一本それまで」



掌を正面に
向ける

「技あり」



肩の高さ、
掌を下に向
けて

「有効」



「押さえ込み」



上体を曲げ試
合者に手のひ
らを下に向け

「待て」



「解けた」



繰り返す

「技あり、あわせて一本。それまで」



第2章

剣道編

1 剣道の歴史

(1) 全国的な背景

現在行われている防具・竹刀を用いての剣道の原型は、江戸時代中期ごろに考案されたといわれる。それまでは、甲冑を着装しての戦の場で、刀を操って如何に相手を倒すかという、「太刀打」あるいは「兵法」が各地で修練されていた。

修練の方法としては、主に木刀を使い、防具を着けずに、刀法の形を繰り返したり、一人で物に打ち掛かったり、稽古といえども、ひとたび木刀をもって相手と向き合えば、命がけであった。

江戸時代になり、戦の無い太平の世となると、命のやりとりを主眼とした剣術から、少しずつ工夫改善された防具や竹刀を用いて自由に打ち合い、激しく汗を流して身体を鍛錬することを主眼とした、剣術が主流となっていった。ここに現代剣道の原型があるといえる。しかし、木刀や刀を使った形が廃れたわけではなく、防具・竹刀を用いた稽古と併せて修練された。現代でも剣道の原点である形は、全日本剣道連盟が制定した「日本剣道形」（太刀の形 7 本、小太刀の形 3 本）に受け継がれ、修練されている。

このように変遷してきた現代の剣道は、対人的攻防技能の優劣を競い合うなかに、古来から「形」の修練によって受け継がれている、対人的攻防時における動作の美しさが求められる、運動特性がある。

(2) 山口県の剣道史

剣道の全国的な組織として、明治 28 年（1895 年）に「大日本武徳会」が組織され、明治 35 年（1902 年）に、その山口県支部が結成された。

明治 36 年（1903 年）には 山口県最初の演武場が現在の山口市後河原（県庁前）に建設され、その後建て替えが行われ、昭和 5 年に「山口武徳殿」（写真）が完成した。この建物は戦後、警察体育館と名称を変え、現在でも少年剣道の指導や、毎日早朝から有志による稽古が続けられている。

第二次世界大戦後、占領軍により「武徳会」は解散となり、全国的に剣道は一時期禁止されたが、関係者の努力により剣道は復活し、昭和 27 年 7 月に「山口県剣道連盟」が結成された。また、全国組織として、同年 10 月に「全日本剣道連盟」が結成され、現在に至っている。



2 剣道の特性

(1) 機能的特性

- ① 面・小手・胴の技の出来映えを楽しむ種目である。
- ② 相手の動きに応じた攻防を楽しむ種目である。

(2) 構造的特性

- ① 相対する2人が竹刀を用いて、格闘形式で攻防を行う対人的な運動である。
- ② 個人的な技能としては、竹刀さばき・身体動作などが必要であり、「気・剣・体」の一致に伴う「有効打突（一本）」となる技能を身につける。

(3) 効果的特性

- ① 瞬発力・敏捷性・巧緻性などの体力が高まる。
- ② 伝統的な考え方、相手を尊重する、自らを律するなどの態度や思考力、判断力が培われる。

3 剣道の指導のねらい

(1) 第1学年及び第2学年

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。また、武道の学習に積極的に取り組み、伝統的な行動の仕方を守ることなどに意欲を持ち、健康や安全に気を配るとともに、礼に代表される伝統的な考え方などを理解し、課題に応じた運動の取組を工夫できるようにすることが大切である。

(2) 第3学年

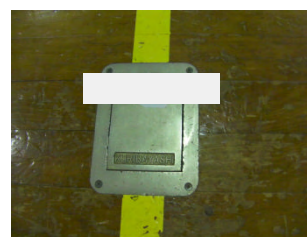
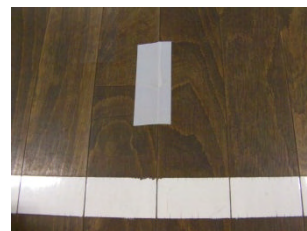
相手の動きの変化に応じた攻防を展開できるようにすることを学習のねらいとしている。したがって、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技を高めることによって得意技を身に付けることができるようにする。また、武道の学習に自主的に取り組み、相手を尊重し、武道の伝統的な行動の仕方を大切にすることや、自己の責任を果たすなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、見取り稽古の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにすることが大切である。

4 安全管理・安全指導

(1) 授業場所（武道場）の安全上のポイント

① 床について

床板の傷や体育館の基礎金具の注意点床板は木製であるため、板が割れたり反り上がったりすることがあります。また、体育館で行う場合は、器具を設置するための基礎金具があることが多く、足の指等が入り込まないようにテープを貼り、一時的に穴をふさぎましょう。



② 周囲（窓ガラス等）について

武道場や体育館の構造上、近くに窓ガラスがある場合は、事前に保護したり、竹刀等が当たりそうな場所に交代で生徒を配置し、安全管理に努めましょう。

(2) 剣道用具の安全上のポイント

① 剣道具（防具）の安全

剣道具を正しく着装することは、安全指導上大切なことです。

ア 各紐を正しく結ぶよう指導していますか。

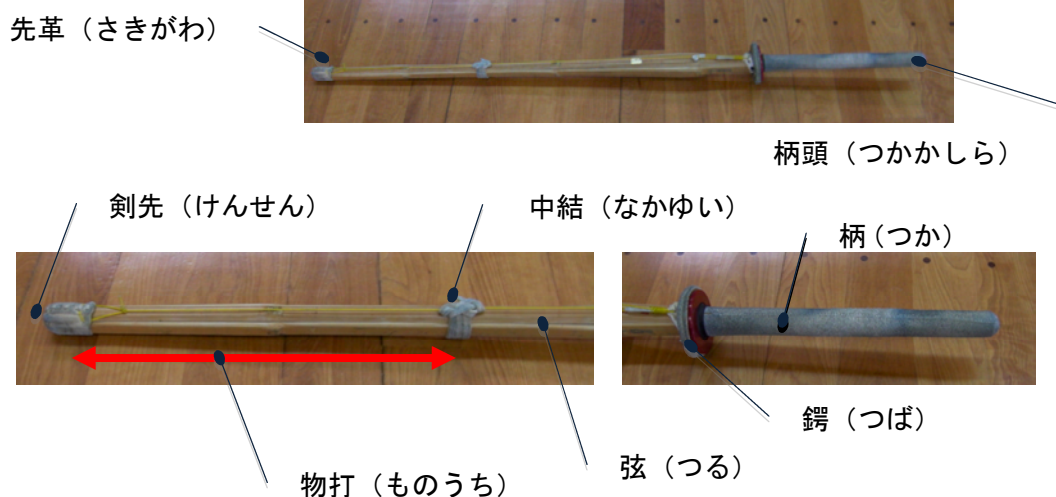
イ 紐が切れそうになっていませんか。

ウ 小手の手の内は破れていて、指が見えていませんか。

※ 「安全な武道授業のためのチェックポイント」（別紙参照）[《CLICK》](#)

② 竹刀の安全

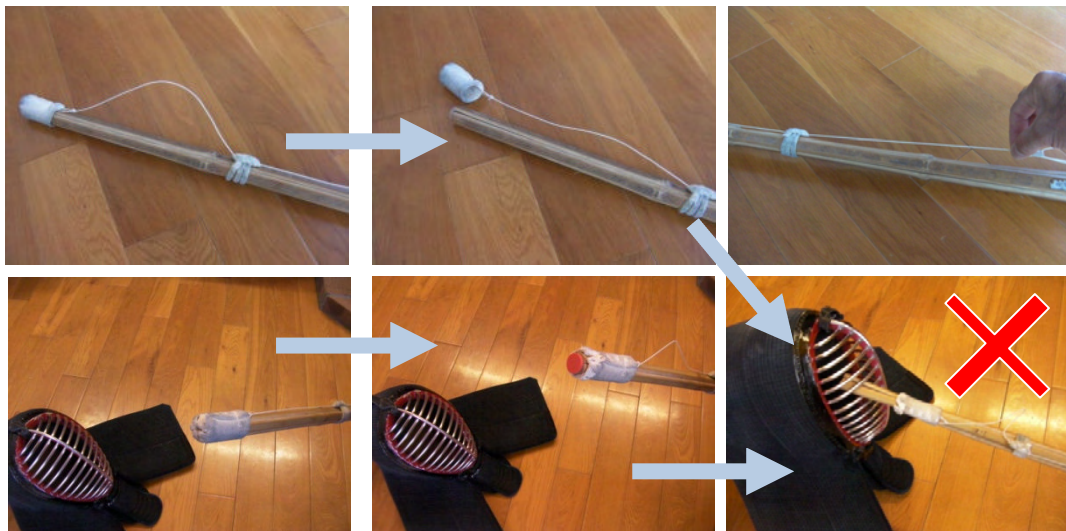
竹刀の安全を学ぶ前に、竹刀の名称を学習しておきましょう。



剣道の安全上で一番大切なポイントは、竹刀の整備です。竹刀の弦（つる）が緩いと先革が抜け外れ、場合によっては、相手の面金の間へ竹が入り込み重大な事故になる可能性があります。

弦の張りは、下図のように引っ張って離れた時「ピンッ」と音がする適度な張りがよいでしょう。

また、先革の縫い目がほつれたり、革が裂けていたりすると大変危険で、同様な事故になりかねません。竹刀の点検は毎時間しましょう。



竹刀の不備で最も考えられるのは、竹のささくれです。破片が目に入ったりして危険です。

場合によっては、竹が割れたり、内側部分にひびが入り折れたりすることもあります。

(3) けがの予防

① アキレス腱の傷害

剣道の中で、大きな傷害の1つです。準備運動時に意識してアキレス腱のストレッチをしましょう。

② 体当たり後の転倒による脳振盪

体当たりは、手元を腰の位置に下げた状態で行いますが、手元が胸や首の位置に上がった状態で体当たりすると、受けた側は後方に頭から転倒する可能性があります。頭部を打撲した場合は必ず活動を止め経過を観察し、場合によっては、医師の診察を受けましょう。



竹刀のささくれ

5 学習内容

(1) 技能

① 剣道の「技能(基本動作)」の指導内容の整理表

	中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
基本動作	・相手の動きに応じて自然体で中段に構える。 ・相手の動きに応じて歩み足や送り足をする。 ・面、胴（右）、小手（右）の部位を打ったり、受けたりすること。	・相手の動きの変化に応じて中段に構える。 ・相手の動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行う。 ・相手に対しての距離を近くしたり遠くしたりして、打ったり受けたり展開するように受けたりすること。	・相手の動きの変化に応じて中段に構える。 ・相手の多様な動きの変化に応じて体の移動や竹刀操作を行う。 ・相手に対しての距離を近くしたり遠くしたりして、打ったり受けたり展開するように受けたりすること。

② 剣道の「技能(基本となる技)」の指導内容の体系化整理表

		中学校1・2年	中学校3年・高校入学年次	高校その次の年次以降
しかけ技	二段の技	面一胴	→	→
		小手一面	→	→
			面一面 小手一胴	→ →
	引き技	引き面	→	→
		引き胴	→	→
			引き小手	→
	出ばな技		出ばな面 出ばな小手	→ →
			払い面 払い小手	→ →
	払い技			払い胴
応じ技	抜き技	面抜き胴	→	→
		小手抜き面	→	→
	すり上げ技		小手すり上げ面	→
				面すり上げ面
	返し技			面返し胴
	打ち落とし技			胴打ち落とし面

※新しい学習指導要領に基づく剣道指導に向けて(平成22年3月 文部科学省)

- ・上の表は、「技能」の学習段階の例である。
- ・技の配列は、技の難易度や順序を示すものではない。

5 学習内容

(2) 態度

〔第1学年及び第2学年〕

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の健康・安全に気を配ることができるようにする。

〔第3学年〕

武道に自主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大切にしようとし、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 知識、思考・判断

〔第1学年及び第2学年〕

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。

〔第3学年〕

伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の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 学習指導の進め方

(1) 評価規準

[第1学年及び第2学年]

武道(剣道)

【学習指導要領の内容】

(1) 次の運動について、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。

イ 剣道では、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、打ったり受け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。

○ 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。

○ 武道の評価規準の設定例

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
① 武道の学習に積極的に取り組もうとしている。(愛好)	① 技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けている。	① 相手の動きに応じた基本動作ができる。 ・中段に構えること ・歩み足や送り足をする こと。 ・面や小手を打ったり受けたりすること。	① 剣道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。
② 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。(公正：自分を律する克己の心を表すものとしての礼儀)	② 課題に応じた練習方法を選んでいる。	② 相手の動きに応じた基本動作ができる。 ・胴を打ったり受けたりすること。	② 剣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いたりしている。
③ 分担した役割を果たそうとしている。(責任)	③ 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を身に付けている。	③ 相手の動きに応じた基本となる技ができる。 ・二段技(小手一面) ・引き技(引き面) ・抜き技(小手抜き面)	③ 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。
④ 仲間の学習を援助しようとしている。(協力)	④ 学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。	④ 相手の動きに応じた基本となる技ができる。 ・二段技(面一胴) ・引き技(引き胴) ・抜き技(面抜き胴)	④ 剣道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。
⑤ 禁じ技を用いないなど健康・安全に留意している。(健康・安全)			⑤ 試合の行い方について学習した具体例を挙げている。

6 学習指導の進め方

(1) 評価規準

[第3学年]

武道(剣道)

【学習指導要領の内容】

(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、「得意技を身につけることができるようにする。

イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。

(2) 武道に自主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大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の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。

○ 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大切にしようとする事、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯にわたって武道を裕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。	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つけている。	伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法、試合の行い方を理解している。

○ 武道の評価規準の設定例 _____ は、[第1学年及び第2学年]との比較部分

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
① 武道の学習に自主的に取り組もうとしている。(愛好)	① 自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けている。	① 相手の動きに応じた基本となる技ができる。 ・二段技 (小手一胴、面一面) ・引き技(引き小手) ・出ばな技 (出ばな面、出ばな小手) ・すり上げ技 (小手すり上げ面)	① 剣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。
② 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。(公正：自分を律する克己の心を表すものとしての礼儀)	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選んでいる。	② 既習技の中から、得意技を見付け、定着させ、相手との攻防に生かすことができる。	② 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。
③ 自己の責任を果たそうとしている。(責任)	③ 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撞している。	③ 相手の構えを崩し、相手の技に対して応じ技を繰り出すなどの攻防ができる。	③ 剣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。
④ 互いに助け合い教え合おうとしている。(協力)	④ 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。		④ 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。
⑤ 健康・安全を確保している。(健康・安全)	⑤ 剣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。		⑤ 試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。

(2) 指導と評価の計画(単元指導計画)

① 第1学年【全12時間】※面の装着をしない計画

時間	ねらい・学習活動	関心 意欲 態度	思考 ・ 判断	運動 の 技能	知識 ・ 理解	評価の方法	検 索 キーワード	映像
	〈運動技能(1年)〉 ○正しい基本動作を学び、気剣体一致のしかけ技を身につける。 〈関心・意欲・態度〉 ○剣道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動様式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。 〈思考・判断〉 ○活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を学習場面に適用したる、応用したりすることができる。 〈知識・理解〉○剣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ている。							
はじめ	(1) 〈オリエンテーション〉 ①剣道の歴史や特性について(30分) ②学習のねらいについて ③学習の進め方、学習ノート等の使い方について	① ②					剣道の特性	
	(2) 〈所作・礼法・攻防あそび〉 ①相手の動きに応じた基本動作 ②自然体・礼法(立礼、座礼)・中段の構え ③剣道ジャンケン ・いろいろなパターンを活用して相手との攻防を楽しむ。 ・歩み足、送り足、踏み込み足について学ぶ。				①	知①:観察、学習ノート	礼法 送り足	
なか	(3) 〈所作・礼法・基本動作〉 ①相手の動きに応じた基本動作 ・帯刀・中段の構え・納刀 ・足さばき・正面素振り ・(竹刀受け)面打ち、小手打ち、胴打ち ②剣道ゲーム(Ⅰ～Ⅲ) Ⅰ手ぬぐい打ち落としゲーム Ⅱボール打ち落としゲーム Ⅲ2人1組送り足ゲーム	①② (1)			②	知②:観察 態①:観察	安全な環境 気剣体一致 有効打突 剣道ゲーム	帯刀・納刀 素振り
	(4) 〈所作・礼法・基本動作の判定試合〉 ○技は、すり足による面打ち ○5～6人グループを7班つくる。 ○2人が試技を行い、3～4人が一斉に審判する。 ○5～6人の総当たり戦。 ※「礼法・所作・着装」も相互評価の観点とする。	(2)			(1)(2)	態②:観察 技①②:観察、試合結果		
6 ・ 7	(5) 〈剣道具の着脱・基本となる技(しかけ技)〉 ①胴、垂、小手の装着の仕方とまとめ方 ②新聞刀を用いて相手との攻防 ・新聞刀ゲーム(Ⅰ) 一方が小手・面・胴を打つ。もう一方は相手の打突に対して新聞刀で防ぐ。 ③新聞刀を用いて基本となる技(しかけ技)の習得 ・面打ち ・小手一面 (打たせる側2人)竹刀を横に持ち、1人は小手の高さに、もう一人は面の高さにし、間隔を狭くして位置する。 (打つ側)踏み込み足で気剣体一致に心がけ打つ。	④		③	③	思④:観察 知③:観察、学習ノート	新聞刀	各組の結び方 小手一面
	(6) 〈剣道具の着脱・基本となる技〉 ①胴、垂、小手の装着の仕方 ②竹刀を用いて基本となる技(しかけ技)の習得 ・面打ち 2列で向き合い、回り稽古の方法で気剣体一致の技の定着をめざす。 ・小手一面 3人1組で新聞刀で行った方法で気剣体の一致の技の定着をめざす。	③			④ (3)	知④:学習ノート 技③:観察、スキルテスト 思①:観察		
まとめ	(7) 〈基本となる技の判定試合〉 ①グループ内で基本となる技(しかけ技)の相互評価 ・「面打ち」「小手一面打ち」それぞれについて相互評価する。 ○8～10人グループを4班つくる。 ○2人が試技を行い、8人が一斉に審判する。 ○8～10人の総当たり戦。 ※「礼法・所作・着装」も相互評価の観点とする。 (8) 〈学習のまとめ〉 ・自己評価表、相互評価表の項目を記入し、本単元を振り返る。 ・次年の目標を立てる。	(3)		②	⑤	態③:観察 思②:観察 知⑤:学習ノート		

(2) 指導と評価の計画(単元指導計画)

② 第2学年【全12時間】※面の装着する計画

時間	ねらい・学習活動	関心 意欲 態度	思考 ・ 判断	運動 の 技能	知識 ・ 理解	評価の方法	関 連 キーワード	映像
	〈運動技能(2年)〉 ○気剣体一致のしかけ技、応じ技を身につけ、対人技能を生かした攻防ができる。 〈関心・意欲・態度〉 ○剣道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動様式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。 〈思考・判断〉 ○活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を学習場面に適用したり、応用したりすることができる。 〈知識・理解〉 ○剣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ている。							
はじめ	1	(1) 〈オリエンテーション〉 ①剣道の歴史や特性について(30分) ②学習のねらいについて ③学習の進め方、学習ノート等の使い方について	① ②					
	2	(2) 〈所作・礼法・基本動作〉 ①相手の動きに応じた基本動作 ・竹刀を用いて、その場からの打突(面、小手、胴) ・正面素振り、二段の技(小手一面)素振り ②剣道ゲーム(第1学年の復習を兼ねる) ・ボール打ち落としゲーム ・2人1組送り足ゲーム			②	知②: 観察、学習ノート	一足一刀	ゲームⅡ ゲームⅢ
3 ・ 4 ・ 5	(3) 〈剣道具の着脱・基本動作・基本となる技(しかけ技・応じ技)〉 ①胴、垂、小手、面の装着の仕方とまとめ方 ②新聞刀を用いて相手との攻防 ・二段の技(小手一面、面一胴) ・新聞刀ゲーム(Ⅱ～Ⅳ) Ⅱ. 面抜き胴 Ⅲ. 小手抜き面 Ⅳ. 出ばな小手 ③竹刀を用いて面を着けて基本動作の習得 ・相手と気持ちを合わせた礼法所作について ・面打ち、小手打ち、胴打ちの打ち方打たせ方 ④面を着けて基本となる技の習得 ・二段の技(小手一面、面一胴) ・つばぜり合いの技能習得 ・引き技(引き面、引き胴)	⑤ (1) ④		④ (4)	③	知③: 学習ノート 態①: 観察 思④: 観察 技④: 観察、スキルテスト	面の付け方 安全な竹刀とは	面の付け方 手拭いの巻き方 小手一面
	6 ・ 7	(4) 〈基本となる技の判定試合〉 ①グループ内で基本動作の相互評価 ・各技(面、小手、胴)について4本連続で打突し、技の完成度を判定する。 ・8～10人グループを4班つくる。 ・2人が試技を行い、8人が一斉に審判する。 ・8～10人の総当たり戦。 ※「礼法・所作・着装」も相互評価の観点とする。 ②グループ内で基本となる技(しかけ技)の相互評価 ・方法は基本動作と同じ。	④ (2)	③		思③: 観察 態②: 観察		
8 ・ 9	(3) 〈基本となる技(応じ技)・互角稽古〉 ①面を着けて基本となる技の習得 ・面抜き胴 ・小手抜き面 ・出ばな小手 ②基本となる技を用いて互角稽古 ・既習技を用いて、相手との攻防から自由に打ち合う。	(5) (2)				態⑤: 観察 思②: 観察	見取稽古	
10 ・ 11 ・ 12	(4) 〈基本となる技の判定試合・技の研究〉 ①グループ内で基本となる技(応じ技)の相互評価 ・面抜き胴 ・小手抜き面 ・出ばな小手 ②グループ別・既習技の練習 ・簡易試合に向けて得意とする技について互いに研究する。 ③簡易試合 ○8～10人グループを4班つくる。 ○2人が試技を行い、8人が一斉に審判する。 ○30秒1本勝負。有効打突がない場合は内容判定とする。 (5) 〈学習のまとめ〉 ・自己評価表、相互評価表の項目を記入し、本単元を振り返る。 ・次年の目標を立てる。	(4) (4)		(4) (5)		技④: 観察、学習ノート 知⑤: 観察、学習ノート 態④: 観察		

(2) 指導と評価の計画(単元指導計画)

③ 第3学年【全12時間】※面の装着する計画

時間	ねらい・学習活動	関心 意欲 態度	思考 ・ 判断	運動 の 技能	知識 ・ 理解	評価の方法	関 連 キーワード	参考資料 画像 映像
	〈運動技能(1年)〉 ○自分に適した既習技を選び、気剣体一致の技の定着を図る。 ○相手に応じた技(しかけ技、応じ技)を使って試合を行うことができる。 〈関心・意欲・態度〉 ○剣道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動様式の仕方を守ろうとすること、分担した役割(審判等)を果たそうとすることや、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。 〈思考・判断〉 ○活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を学習場面に適用したり、応用したりすることができる。 〈知識・理解〉 ○剣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ている。							
はじめ 1 ・ 2	(1) 〈オリエンテーション〉 ①学習のねらいについて ②学習の進め方について ・班編成と役割分担について ・用具の扱い方と安全面の注意事項について ・礼法(立礼、正座、座礼) ・気剣体の一致による有効打突の確認 ・既習技の復習 ・互角稽古	① ② ③ ④ ⑤				知①:学習ノート	気剣体の一致 打突部位 互角稽古	
3 ・ 4 ・ 5 ・ 6 なか	(2) 〈基本となる技(しかけ技)〉 ※各グループ学習で、下記の技ができるようにする。 ①しかけ技(二段の技) ・面一面、小手一胴 ②しかけ技(引き技) ・引き小手 ③しかけ技(出ばな技) ・出ばな面、出ばな小手 ④しかけ技(払い技) ・払い面、払い小手 (3) 〈基本となる技(応じ技)〉 ①応じ技(すり上げ技) ・小手すり上げ面 ②応じ技(返し技) ・面返し胴 (4) 〈基本となる技(しかけ技・応じ技)の判定試合〉 ○グループ内で、自分の能力に適した技(しかけ技・応じ技)の判定試合を行い、気剣体一致の技の定着を図る。	↑ (2) ↓ ↑ (3) ↓ ↑ (5) ↓		① ② ③ ④ ⑤		態②:観察 知②:観察、学習ノート 思①:観察 思②:観察、学習ノート 態③:観察、相互評価 思④:観察 態⑤:観察 技①:観察、スキルテスト 知③:学習ノート	帯刀 納刀	
7 ・ 8 ・ 9	(5) 〈木刀による剣道基本稽古法〉 ○木刀を用い、基本1～9の中から指定された技を2人1組で練習することで、基本の大切さや相手に応じた動きの確認をする。 (6) 〈木刀による剣道基本稽古法の相互評価〉 ○2人組(ペア)で練習し、5ペアずつ発表会を行う。 ・友達の発表を参考にして、自分の技を高める。	↑ (1) ↓	③	④		態①:観察 思③:観察 知④:観察、学習ノート		
10 ・ 11 ・ 12 まとめ	(7) 〈まとめの試合〉 ○グループ対抗団体総当たり戦 ※2試合場で行う。[2チーム試合・1チーム審判]×2 ・試合時間1試合1分。互いに何本取れたか(ポイント制)で判断する。 ・有効打突が同数の場合は、審判員による判定 ・「一本」の判定は、審判員(5～7人)のうち半数以上有効打突を認めた場合に「一本」とする。 (8) 〈学習のまとめ〉 ・自己評価表、相互評価表の項目を記入し、本単元を振り返る。	↑ (4) ↓		(2)(3) ⑤	⑤	態④:観察 技②③:観察、学習ノート 思⑤:観察 知⑤:観察	蹲踞 有効打突	

7 具体的な指導内容と指導上の留意点

(1) 礼法と所作

① 座礼の仕方

正座の仕方には伝統的に決められた動作があります。

「左座右起（さざうき）」《CLICK》と言われるように、立位の状態から左足を引ながらつま先を立てて膝をつき、次に右足を引きます。つま先を立てた状態から足の甲を床につけ、次に、かかとの上におしりを乗せます。

足の親指同士を重ね適宜入れ替えることで、足のしびれを解消できます。正座から起立するときは、座る順序の逆の動作を行います。



YouTube <http://www.youtube.com/watch?v=ODvBQmTOjZ4>



② 立ち会いの所作

相手と稽古や試合をする場合、竹刀を抜いて相手と剣を交えるまでには剣道特有の所作があります。その順序は下記に示したとおりです。

ア 正面への礼（首筋を折らず、腰から上体を 30 度傾ける）をする。

イ 互いに向き合い礼（互いに視線をそらさないようにして 15 度）をする。

ウ 帯刀 《CLICK》し、右足から歩み足（3 歩）で開始線の位置に進み、3 歩目で竹刀を抜きつつ蹲踞 《CLICK》をする。

エ 蹲踞の姿勢から立ち上がり、中段の構えになる。

オ 元の位置（開始線）に戻り、中段の構えから蹲踞し、納刀する。

カ 立ち上がり、左足から小幅に 5 歩下がり、互いに礼、正面の礼をする。

※「相手がいるから、稽古ができる」という感謝の気持ちを持ちつつ真剣に、かつ動作に重みをもって行うように指導しましょう。

YouTube <http://www.youtube.com/watch?v=dTio2nEwKSU>



(2) 剣道具の着け方

① 「垂」「胴」の着け方

ア まず、垂を腰の位置に着けます。下図のように大垂を表にして帯を背面で交差し、腹部で結びます。

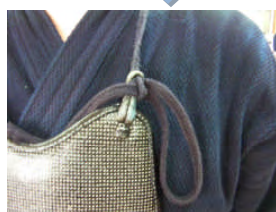


イ 初めて剣道を経験する生徒にとっては胴の装着は難しいと思われます。通常、肩紐（かたひも）から結びますが、腰紐を結び胴の高さを決めてから肩紐を結ぶとよいでしょう。

You Tube <http://www.youtube.com/watch?v=TBOIboE3BNw>



ウ 肩紐の結び方は、下図の左の結び方が正式な方法ですが、授業の初期段階の簡易的な方法として、次の2つを紹介します。最終的には剣道の伝統的な方法としての結び方を習得してください。



○正式な結び方



○簡易的な結び方（例1）

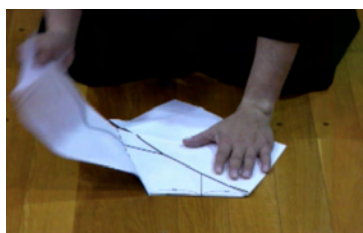


○簡易的な結び方（例2）

② 手拭いの着け方

面を着ける前に頭に手拭いを巻きます。主に頭部の保護と汗を吸収する役目があります。

装着の方法には、主に3通りありますが、初めて経験する生徒には、下図のように帽子を作って「手拭いをかぶる」方法がよいでしょう。



剣道は、「紐を結ぶ」という伝統的な文化をもっています。また、「手拭いを巻く」ことも伝統的な行動の仕方であるため、「手拭いをかぶる」ができれば、「手拭いを巻く」ことも学びましょう。

You Tube <http://www.youtube.com/watch?v=pDoUAKLJZnM>

1122 手拭いで帽子を作る.MP4



You Tube <http://www.youtube.com/watch?v=2aV1sttw5us>

1121 手拭いの巻き方①.MP4



③ 面の着け方

ア 手拭いがずれないように、あごの位置を決め、かぶります。

イ 面金は通常 14 本あり、上から 6 本目と 7 本目の間が少し広くなって相手を見やすく「物見」といいます。その物見から相手が見えるように調整して紐を絞めます。



ウ 面金のあごの位置に紐を結ばれている面紐を交差します。

エ 交差した面紐を面金の上部に通し、しっかり固定されるように絞めます。



(3) 基本動作

① 中段の構え

ア 基本となる構えで、相手への攻め、相手からの守り等の変化に応じるのに最も適した構えです。

イ 構えたとき竹刀の柄（つか）を持ちますが、右手は鍔（つば）元、左手は柄頭を余さないようにし、左拳は、臍（へそ）の位置から拳一握りほど離して持ちます。

ウ 中段の構えの場合、竹刀の剣先の高さは相手の胸部の高さほどで、剣先の延長が両目の中央または左目とします。



② 足さばき（踏み込む時以外、床から足を離さない=すり足とする）

ア 歩み足…普段歩行するときの足さばきです。相手との間合い（距離）が遠い場合などに素早く攻め込む場合等に使います。

イ 送り足…前後左右に小さく早く動くときの足さばきです。互いの竹刀の先が触れるくらいの距離で相手との攻防に対し、瞬時に対応できます。

ウ 開き足…相手の攻めに対して、体をかわしながら打突（だつ）するときや応じたりするときなどに使います。

エ 踏み込み足…相手に打突する場合、右足を床から離し足裏全体で床面を踏み込みます。

YouTube <http://www.youtube.com/watch?v=qIJt543V0WM>



③ 体当たり

ア 打突後の体の移動の勢いをそのまま相手にぶつけることをいいます。

イ 自分の体が相手にぶつかる時、竹刀を持った両拳を下腹部にもっていき当たり、相手の態勢を崩して次ぎの攻撃の機会をつくります。

④ 鰐（つば）ぜり合い

右図のように、鰐と鰐が接触した接近した攻防の状態をいいます。腕の動作と体さばきを使うことで相手を崩し、打突の機会をねらいます。



⑤ 残心（ざんしん）《CLICK》

打突した後も、油断することなく、相手の反撃に対応できる身構え、心構えをいいます。

⑥ 素振り

ア 正面素振り…送り足で前進後退の足さばきをし
ながら、竹刀を面の位置まで正中線（体の中心）
を通すようにして振る。

※応用技として、前後左右、体を開くなどの足
さばきを使って正面素振りをする方法もあります。



正面素振り

YouTube http://www.youtube.com/watch?v=Tfo0_ne2fBA



イ 上下素振り…竹刀の先が膝の高さまで
振り下ろすことで、振る範囲を大きくし
た振り方で、肩の稼動範囲をしっかりと使
って振ります。



跳躍素振り

YouTube <http://www.youtube.com/watch?v=863kyC0zLJ4>



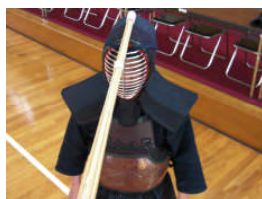
ウ 跳躍素振り…前後に素早く「一拍子」の素振りを
することをいいます。

YouTube <http://www.youtube.com/watch?v=px3nEqaPoR8>

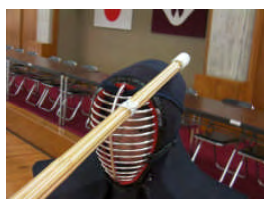


⑦ 面打ち

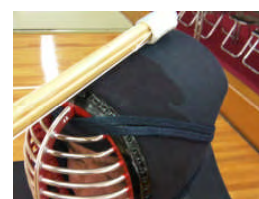
基本動作（技能）の中で最も大切とされる技です。打突部位は面布団の真上
から左右に 45 度の範囲です。面布団の真横を打っても有効打突（一本）《CLICK》
となりません。



〈正面〉



〈左面〉



〈正面〉刃筋が正しくないケース

⑧ 小手打ち

打突部位として最も自分に近い位置にあり、小手の筒の部分が打突部位となります。拳を打っても有効打突とはなりません。



⑨ 胴打ち

打突部位として自分に最も遠い位置にあり、基本としては、相手の右側の胴を打ちます。竹刀は、日本刀として扱うため、刃筋正しく打つことが大切です。



(4) 基本となる技

新しい学習指導要領に基づく剣道指導に向けて（平成 22 年 3 月文部科学省）の「剣道の『技能（基本となる技）』の指導内容の体系化整理表」を参考にし、生徒の実態を踏まえた指導計画を立てましょう。

(5) 有効打突について

「有効打突は、充実した氣勢、適正な姿勢をもって、竹刀の打突部で打突部位を刃筋正しく打突し、残心あるものとする。（規則第 12 条）

上記の「刃筋正しく」とは、竹刀の打突方向と刃部の向きが同一方向である場合とする。（細則第 10 条）

(6) 竹刀の打突部について

竹刀の打突部は、物打を中心とした刃部〈弦（つる）の反対側〉とする。（規則第 13 条）



（刃筋が正しくない打突）

弦

物 打

(7) 打突部位について

① 打突部位は、次のとおりとする。（規則第 14 条）

ア 面部（正面および左右面）

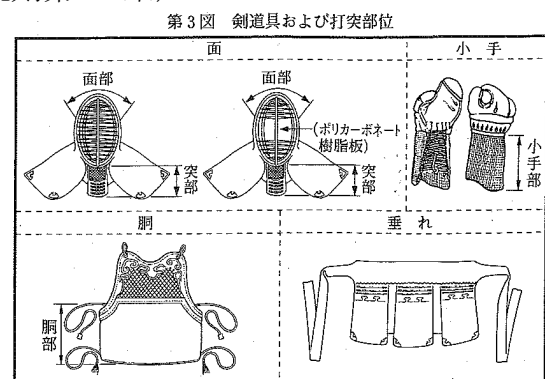
イ 小手部（右小手および左小手）

ウ 胴部（右胴および左胴）

エ 突部（突き垂れ）

② 上記の打突部位は、右図のとおりとし、面部および小手部は、次のとおりとする。（細則第 13 条）

ア 面部のうち左右面は、こめかみ部以上。



（全日本剣道連盟「剣道試合・審判規則」「剣道試合・細則」より）

イ 小手部は、中段の構えの右小手（左手前の左小手）および中段以外の構えなどのときの左小手または右小手。

※ 上記(5) (6) (7)は、財団法人全日本剣道連盟の「剣道試合・審判規則」「剣道試合・細則」に記載されているものです。

※ 上記(7)①エ突部は、高校以上で用いることができる技のため、中学校の試合では禁止されています。

※ 上記(7)①イについては、相手の右小手を打突することが基本となるため、授業では、右小手についてのより正確な打突の習得を心がけることが重要です。

(8) 新聞刀 《CLICK》 を用いた学習方法

初めて剣道を行う場合、長い竹刀を用いて有効打突（一本）となる技を習得することは大変難しいと思われます。

そこで、新聞（朝刊）を3日分まとめて丸め新聞刀を作り、短い新聞刀を用いて「気剣体の一致」《CLICK》した技を習得します。

この学習方法により、竹刀を用いる場合の技の習得のきっかけとなります。



<http://www.youtube.com/watch?v=E6bwuhO7-yU>



(9) ゲーム的要素を取り入れた技能習得の工夫（例）

① 竹刀による新聞切り

《ねらい》 正確な竹刀操作の取得をする。

「有効打突」《CLICK》に必要な竹刀操作の技能として、無駄な力を抜いて垂直に振りおろすことが重要です。この技能を習得・確認をするために、3人1組で「新聞切り」を行ってみましょう。



② 手拭い打ち落とし

《ねらい》 動く物に対して力を入れず、素早く打ち落とす技能を習得する。



③ ボール打ち落とし

《ねらい》 正確な竹刀操作の取得をする。

2人1組で向かい合い、ボールを相手に投げる側、投げられたボールを竹刀で打ち落としワンバウンドで相手に返す側に分かります。垂直に振り下ろし、ホールの中心部を打たないと相手の位置に正確に返球できません。(3回交代でやってみましょう。)

※ ボールは、バレーボール等軽いボールを使うとよいでしょう。



You Tube <http://www.youtube.com/watch?v=pfAg-JvFNW4>
1157 手ぬくい打ち落とし.MP4



You Tube <http://www.youtube.com/watch?v=eUyqNwU-hsI>
1092 竹刀でボール打落.MP4



安全な武道授業のためのチェックリスト

武道授業の充実のために、以下の安全管理・安全指導上のポイントを確認して、各種目の事故防止に努めましょう。

○武道共通のポイント（管理面）

- ☐ 武道場や体育館等、学習の場に不要なものが置かれていませんか。
・窓ガラスがある場合の窓の保護等
- ☐ 武道場や体育館等、学習の場の温度・湿度等は適切ですか。（熱中症等）
- ☐ 生徒同士がぶつからない等、学習の場の広さと学習者の人数は適切ですか。
- ☐ 活動中の生徒の様子をしっかりと観察していますか。（健康管理、態度等）
- ☐ 頭を打った場合は、休ませて、その後の経過を観察するようにしていますか。
- ☐ 緊急時のために、「緊急連絡体制」などの具体策が準備されていますか。

○武道共通のポイント（指導面）

- ☐ 武道の特性や考え方を十分理解させ、安全への意識を高めさせる指導を徹底していますか。
- ☐ 第1学年から第3学年と、段階的で実態に応じた指導を計画していますか。
- ☐ 体重、体格、性差等に配慮した指導がなされていますか。
- ☐ 危険な動作や禁じ技を用いないなどの指導を徹底していますか。
- ☐ 生徒に体調の変化があった場合は、すぐ申し出るように指導していますか。

☆剣道の安全管理

- ☐ 床面の破損や汚れはありませんか。
・床板が割れている。 ・体育館器具用金具の蓋が開く。
- ☐ 竹刀にささくれや破損はありませんか。
- ☐ 先革の破れや弦のゆるみはありませんか。
- ☐ 剣道具に破損はありませんか。

☆剣道の安全指導

- ☐ 剣道具の正しい着装方法について指導していますか。
- ☐ 手足の爪を短くするよう指導していますか。
- ☐ 危険な動作をしないように指導していますか。



剣道指導の手引き(用語集)

□ 足さばき（あしさばき）

剣道で動くときの足の動かし方を足さばきと呼ばれています。足さばきは「歩み足」「送り足」「継ぎ足」「開き足」と4種類あります。特に送り足は現代の剣道でよく使われるのでとても大切です。

□ 送り足（おくりあし）

右に進む時は、右足を先に動かし、その後に左足を右足にひきつる動き方。前後左右で素早く動くときに有効です。

□ 一足一刀の間合い（いっそくいっとうのまあい）

一歩で相手を打ち込んでいける間合いのことです。

□ 蹲踞（そんきょ）

本来は膝を折り曲げた敬礼の一つですが、剣道では、やや右足を前にして、つま先立ちで両膝を左右に開いて折り曲げ、上体を起こして腰を下ろした姿勢のことをいいます。

□ 左座右起（さざうき）

剣道で正座する場合の座り方と立ち方を表したことです。

一説には戦意がある場合、左腰に刀を提げ、右手で刀を抜きます（右利きが多いため）。左脚から立ち上がると、刀を抜くとき左脚が邪魔になります。そこで右脚から立ち上がることで、刀が抜きやすいということから左座右起となります。

「右座右起」の動きをすることや、右手に刀を持つことは、相手に対して戦意がないことを意味します。

□ 剣先（けんせん）

竹刀の先端部分。その働きは重要で常に相手の正中線につけ、攻撃にも防御にも即応できるようにしておくことが大切です。

□ 間合（まあい）

相手との空間的な距離のことをいいます。単純に距離の長短だけではなく、相手と自分の技量によって変わります。

□ 目付（めつけ）

目の付けどころ。相手の目を見ながらも身体全体に意を配ることが大切です。

□ 遠山の目付

遠い山を見るときに、1本の木を見ないように、相手と対峙したとき、打ちたい打突部位だけを見るのではなく、相手の全体を見ておくことが大切であると言う教え。反対に打突部位を見て打とうとすると、相手に気付かれてしまいます。

□ 気剣体の一致（きけんたいのいっち）

気とは、「氣勢・気持ち」のことで、初心者については「声の大きさ」で判断するとよいです。剣とは、竹刀の打突部で相手の打突部位を正確に打つことで、「音」で判断するとよいです。体とは、技をだしたときの姿勢のことで、「姿勢と移動する速さ」で判断するとよいです。

□ 有効打突（ゆうこうだつ）

気剣体一致のある技で、さらに「残心」のある技のことをいいます。これを「一本」といいます。

□ 残心（ざんしん）

打突した後も、油断することなく、相手の反撃に対応できる身構え、心構えをいいます。一般的には、打突後に間合いをとって、中段の構えになって相手に正対する動きのことをいいます。剣道のルールでは、残心のあることが有効打突の条件になっています。

□ **打突（だとつ）**

剣道で相手から「一本」をねらう部位は、面、小手、胴、突きの4つがあります。面、小手、胴は竹刀の打突部で打つのに対し、突きは、面の突垂部分を竹刀の先で突く技であるため、「打突」と表現します。ただし、中学生以下は、突きは、高度な技のため「禁じ技」となっています。

□ **打突部位**

相手から「一本」をねらう部位のことで、面、小手、胴、突きの4つがあります。

□ **禁じ技（きんじわざ）**

禁止されている技のことです。足を掛けたり、後から押したりすることです。また、中学生以下は「突き技」も禁じ技です。その他、いろいろなケースがありますが、試合で禁じ技の行為があった場合、反則の宣告を受けます。

□ **自然体（しぜんたい）**

剣道の「構え」のもととなる体勢で、どこにも無理のない自然で安定感のある姿勢のことをいいます。

□ **帯刀（たいとう）**

日本刀を抜く場合は、袴（はかま）の腰の位置の帯に刀の鞘（さや）をさしますが、その伝統様式を大切にするため、剣道でも竹刀を抜いて構える前には、必ず帯刀してから構えます。

□ **納刀（のうとう）**

帯刀の反対で、竹刀を納めるときは、腰の位置に左手を置き、竹刀を納めます。礼をする直前に「提げ刀」します。

□ **正面（しょうめん）**

面の打突部は、真上から左右45度の範囲の部分であり、真上を正面、左右それぞれを右面、左面といいます。

□ **新聞刀（しんぶんとう）**

新聞（朝刊2～3日分）を重ねて丸め、棒状にしたものです。剣道授業の導入時に使用すると効果的です。

□ **互角稽古（ごかくげいこ）**

技能的に差のない者同士の稽古。また、たとえ差があっても、同等の気持ちになって行う稽古。

□ **見取り稽古（みとりげいこ）**

他人の剣道や稽古をしっかりと見ておく稽古のことです。

□ **一眼二足三胆四力（いちがんにそくさんたんしりき）**

これは剣道修行の大事な要素をその重要度に応じて示したものです。

「一眼」剣道で一番大事なことは相手の思考動作を見破る眼力であり洞察力です。「二足」初心者には手先で打って足がこれに伴わない。むかしから見学の心得に「技を見ないで足を見よ」ということがあるが、技の根元は足であり、足の踏み方使い方は剣道で最も重要視されるものです。「三胆」胆は胆力であり度胸である。ものに動ぜぬ胆力と決断力であり不動の意味です。「四力」力は体力でなくて技術の力であり、わざ前のことです。剣道はすべて技術を最後にもって来たところにこの教えの尊さがあります。

- **活人剣・殺人刀(かつじんけん・さつじんとう)**
柳生流には「一殺多生の剣」というのがありますが、一人の悪を断ち一人を殺しても多くの衆生を生かすのが活人剣で、いわれなき殺生をするのが殺人刀です。
- **虚実(きょじつ)**
うそとまことであり、剣道的に言えば隙や油断のあるのが虚で、その反対に隙も油断もなく精神の緊張した姿が実ということです。
- **驚擧疑惑(きょうくぎわく)**
相手と対峙したときにおこる心の動揺や心の動揺を抑えきれない状態をあらわしたことです。驚いたり、擧(恐)れたり、疑ったり、惑ったりする心の状態のことをいいます。四戒、四病ともいい、これをいかに制御するかが重要であるという教えです。
- **稽古(けいこ)**
古(いにしえ)を稽(かんが)えるという意味で、日本古来の伝統的な武道や芸道の修行、練習のことです。
- **交剣知愛(こうけんちあい)**
剣道を通じて互いに理解しあい人間的な向上をはかることを教えたことばです。
- **守破離(しゅはり)**
修練の過程を示した言葉です。「守」とは、師の教えを守りながらひたすら基本を身につけることをいいます。「破」とは、今までの教えを基礎として自分の個性を活かし、自分自身の創造する段階です。「離」とは、これまでの教えを乗り越える段階のことをいいます。
- **惻隠の情**
「惻」は、同情し心を痛める意。「隠」も、深く心を痛める意。
したがって、人が困っているのを見て、自分のことのように心を痛めるような、自他一如(いちによ)【平等・無差別】の心もちのことです。

平成 23 年度 山口県中学校「武道指導の手引」作成委員会

《委員》

榊	康守	徳山大学 准教授
小山	義記	山陽小野田市立小野田中学校 教頭
奥村	友良	岩国市立平田中学校 教諭
山本	敦士	岩国市立麻里布中学校 教諭
井上	春樹	岩国市立灘中学校 教諭
玉濱	公士	岩国市立由宇中学校 教諭
岩本	洋行	萩市立大島中学校 教諭
田中	輝久	周南市教育委員会 指導主事

《撮影協力者》

藤高	有美子	岩国市立麻里布中学校 教諭
----	-----	---------------

《事務局》

中村	充範	山口県教育庁学校安全・体育課 課長
御神本	実	山口県教育庁学校安全・体育課 教育調整監
古川	幸隆	山口県教育庁学校安全・体育課 指導主事
西川	孝文	山口県教育庁学校安全・体育課 指導主事
田山	満則	山口県教育庁学校安全・体育課 指導主事

○引用文献○

- 柔道 授業づくり教本 中学校武道必修化のために
(財団法人 全日本柔道連盟)
- 中学校武道の必修化を踏まえた 剣道授業の展開
(財団法人 全日本剣道連盟)
- 剣道試合・審判規則 剣道試合・審判細則
(財団法人 全日本剣道連盟)

※上記文献の引用については、各連盟に許可を受けているものです。