

令和元年度学校体育授業力ジャンプアップセミナー（武道）

○ 本研修のねらい

安全に配慮した段階的指導を通して、運動が嫌いな生徒等も含めた全ての生徒が、技ができる楽しさや喜びを味わうことができ、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて行う簡易な攻防を展開することができる学習指導の在り方を考える。

- ① 安全に配慮した段階的指導
- ② 運動が嫌いな生徒も含めた全ての生徒に技ができる楽しさや喜びを味わわせる
- ③ 基本動作や基本となる技の習得
- ④ 習得した技能を活用した簡易な攻防の展開

【 1 準備運動 ・ 体ほぐし 】

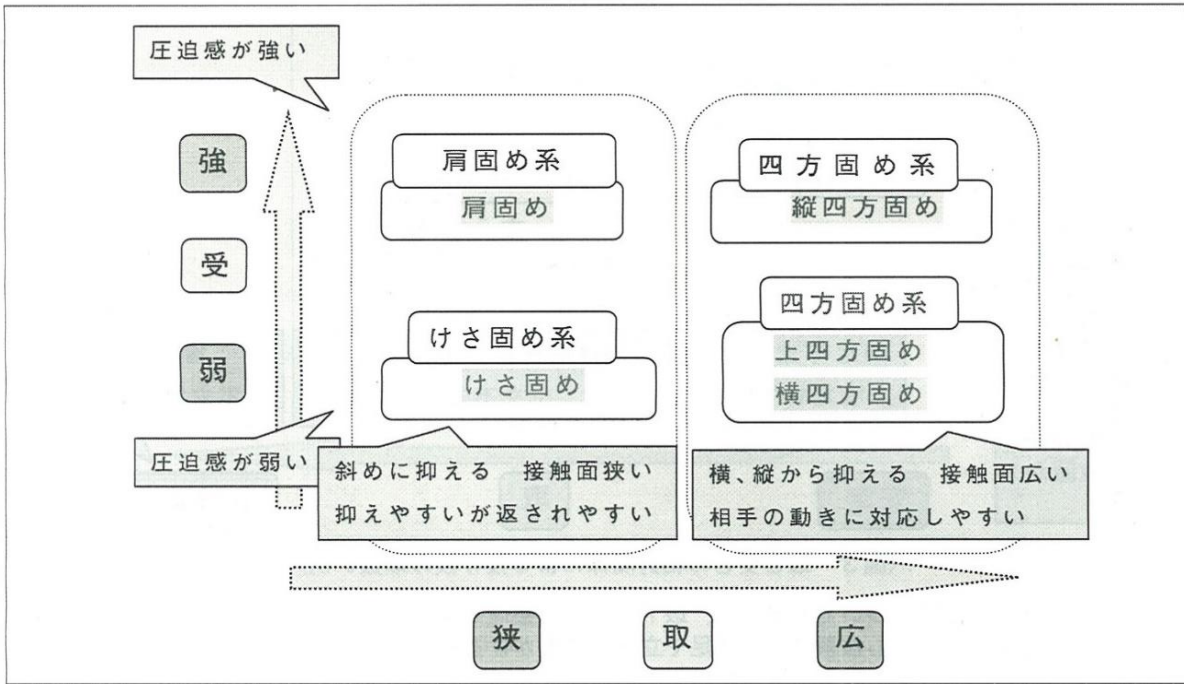
時間	活動内容	留意事項
10:40	<p>1 準備運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ①ウォーキング ②ランニング ③スキップ ④肩を回しながらラン ⑤ 〃 (左右逆) <p>2 体ほぐし・ウォーミングアップ</p> <ul style="list-style-type: none"> ①長座体前屈⇄逆に力を加えて ②開脚（左手で右足、右手で左足） ③股割⇄頭越しに足をつく ④片足ずつ垂直挙上⇄逆に力を加えて 	<ul style="list-style-type: none"> ①館内を1周 ②館内を2周（前向き・後向き） ③館内を1周（前向き・後向き） ④前回し・後回し ⑤右手前左手後、左手前右手後回し <ul style="list-style-type: none"> ①壁または2ペアずつ ②ペアで ③ペアで、後転して頭上につま先 ④ペアで、仰向けから片足ずつ垂直に挙上→ペアが支えて下方に加力
<p>【その他のストレッチ・補助運動】</p> <p>○アニマルトレーニング ○帯を使った綱引き ○しっぽ取り</p> <p>○脇絞り ○えび・逆えび（※逃れ方時に必要になる） ○前転・後転等</p> <p><u>※器械運動と関連させた補助運動（倒立前転、後転倒立等については、1・2年生では行わない。</u></p> <p><u>学習指導要領にない内容を実施し、万が一怪我が起こった場合まずい。</u></p>		
11:00	<ul style="list-style-type: none"> ⑤姿勢（受け：自護体、取り：自然体） ⑥姿勢②（鏡写し） 	<ul style="list-style-type: none"> ⑤畳内での押し合いの中で(体ほぐしと関連)、姿勢の確認 ⑥ペアで鏡写しで姿勢の練習

【 2 受け身 】

時間	活動内容	留意事項
11:00	<p>3 受け身</p> <p>①後ろ受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ゆりかご ・だるま転がり ・たたく場所の確認 ・仰向け状態から ・長座状態から ・蹲踞状態から ・向かい合った蹲踞状態から ・立位、移動しながら（前後） 	<ul style="list-style-type: none"> ・後方に転がることへの慣れ ・仰向けの状態で手の力で上体を持ち上げる（力が一番入る場所を確認する） ・初歩的な段階では、頭を支える補助をつけて ・相手の手を取り、力を加えながら ・手押し相撲を取り入れて ・2～3歩前方や後方に歩いて
<p>【後ろ受け身の指導上の留意点】</p> <p>○しっかり畳をたたく ○ゆっくり回転する ○瞬間的に筋肉を緊張させる 【受け身の三要素】</p> <p>○痛みは一過性のもので、それによって頭部や内臓など体の大切な部分を守ることを意識させる</p> <p>○足をそろえる、振りすぎない（振りすぎると後方へ回転し頭をつく可能性が高まる）</p> <p>○互いに補助や観察・確認を行う（頭を支える、たたく瞬間に首の緊張度を確認するなど）</p> <p>○低い姿勢から高い姿勢、止まった状態から動きながらなど段階的に行う</p>		
	<p>②横受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢の確認 ・ペアで足を振って ・うつ伏せから手を引いて ・四つ這いから手を引いて 	<ul style="list-style-type: none"> ・目線、手の位置、足の位置 ・仰向けから手足をあげ、ペアが足を左右に振る ・畳に近い場所で回転を加える。取は引手を離さない
<p>【横受け身の指導上の留意点】</p> <p>○中学校1・2年生で学習する投げ技は横受け身で対応するため確実に身に付けさせる</p> <p>○あごを引く ○足を重ねない、交差させない（下の足が前、上の足が後で足でも畳をたたく）</p> <p>○畳をたたく際には腕全体、場所は後ろ受け身と同様、肘を張らない、足でもたたく</p> <p>○崩しとの組み合わせ（受が蹲踞の状態から前、横、後ろへの崩しなど）</p>		
11:25	<p>③前回り受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢の確認 ・前転から左横受け身（両足踏切） ・〃（右足前踏切） ・〃（右→左→右足で踏切） ・亀の相手と握手、亀の背中越しに前回り受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ・左膝・左手・右足で三角形、右手の付き方（手のひらも可） ・横まわりもはじめは可 ・接地時の姿勢は左横受け身の状態→手・足・頭の位置の確認

【 3 固め技と逃れ方・簡易な攻防 】

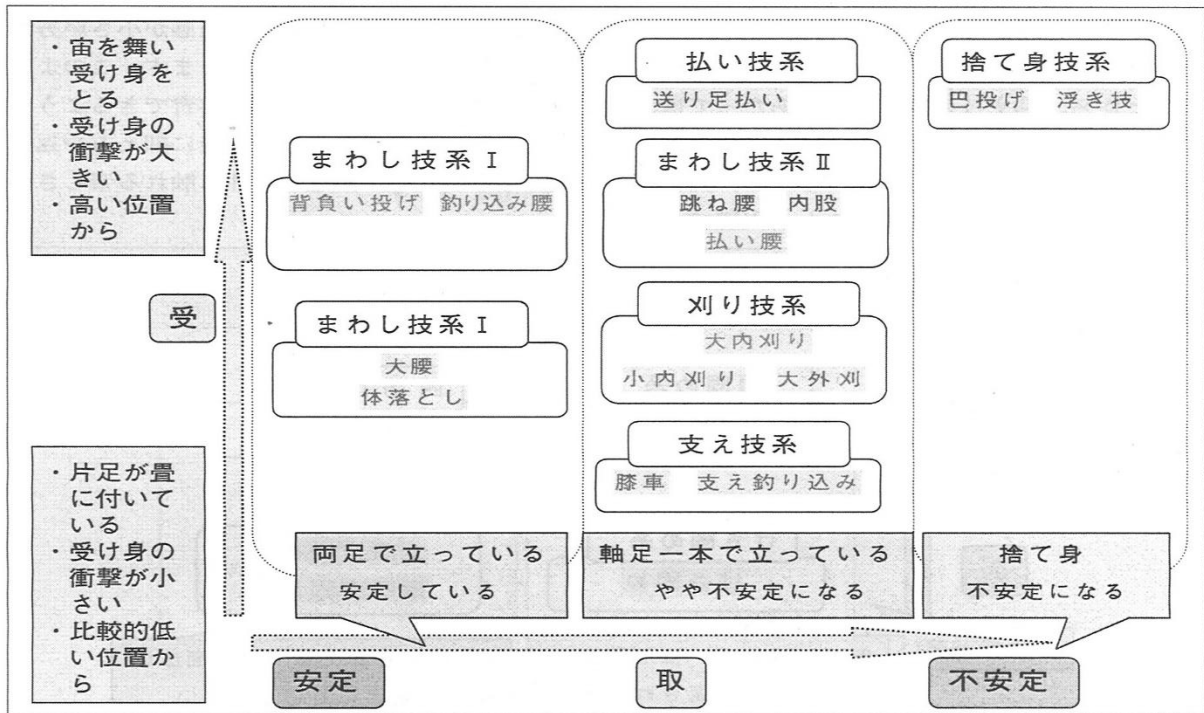
時間	活動内容	留意事項
11:30	<p>4 固め技と逃れ方</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>【抑え込みの3条件】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○受が仰向けの姿勢 ○取が受けとほぼ向き合っている ○取が受けからの拘束を受けていない </div> <p>①けさ固め</p> <p>②けさ固めからの逃れ方</p> <p>③横四方固め</p> <p>④横四方固めからの逃れ方</p> <p>⑤簡易な攻防</p> <ul style="list-style-type: none"> ・取と受をきめて ・膝たちで向かい合った状態から ・長座の背中合わせから <p>⑥ 〃 (連絡技：3年)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・けさ固めから横四方固め ・横四方固めから上四方固め 	<ul style="list-style-type: none"> ・取は受の右脇に腰をつけ、右手で相手の奥襟（首を抱えてもよいが力をかけすぎると首を痛める可能性あり）を、左手で右手を深く抱え込む。 ・体を密着させる <ul style="list-style-type: none"> ・受は下で動いて、取りのバランスを崩す ・足をかける、脇下から逃げる、鉄砲返し（ブリッジ） <ul style="list-style-type: none"> ・胸と胸をしっかり合わせる（体が十字に合わさる） ・4点（奥襟（首）、胸、足、腰）を抑える。 ・右膝を腰に当て、胸をしっかり合わせる。 ・つま先を立てて <ul style="list-style-type: none"> ・両手で1点を崩し（受は両手が自由に使える）、えびで相手の腰に隙間を作り抜け出す <ul style="list-style-type: none"> ・技をかけた状態から始める ・片膝たてをみとめるかどうかは段階的に ・ふりかえる方向を必ず統一する（衝突防止） ・生徒の状況に応じて時間を設定
12:15		<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>【固め技の指導上の留意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○「<u>抑え込みの3条件</u>」を生かした指導（<u>体得させる、気づかせる、判断させる</u>） ○逃れるためには取のバランスを崩したり、1点を崩して逃れる（相手の動きを利用、体ほぐしとの関連） ○固め技の攻防に必要な体さばき（前進・後退、仰向けの姿勢から肩や足を使って左右にまわる、両足を開き体（腰）をひねる）の指導も必要 ○禁じ技（関節技、絞め技）は指導しない、行わせない </div>



〈図4 取と受との相対関係による抑え技の取り扱い例〉

※赤字：中学校第1学年及び第2学年で例示されている技
 ※青字：高等学校その次の年次以降に例示されている技

柔道の手引き（三訂版） p 16より



〈図3 取と受との相対関係による投げ技の取り扱い例〉

※図3の表記や用語等について本書では、以下のように整理し用いている。
 ○まわし技系 I：まわし技系で取が両足で立って技をかけるもの
 ○まわし技系 II：まわし技系で取が軸足一本で技をかけるもの
 ○赤字：中学校第1学年及び第2学年で例示されている技
 ○緑字：中学校第3学年及び高校入学年次で例示されている技
 ○青字：高等学校その次の年次以降に例示されている技

「柔道の手引き（三訂版）」 p 15より

【 4 投げ技・簡易な攻防 】

時間	活動内容	留意事項												
13:00	5 投げ技													
<p>【投げ技の指導上の留意点】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○学習段階や個人差（体格・体力差、技能差）への配慮 ○体育授業においては「右組み」を徹底すること ○無理な体勢からの技は行わせない、取は受の引手（「命綱」）を離さない ○約束練習における受の協力が大切 ○低い姿勢から高い姿勢、ゆっくりから速くなど段階的な指導を行う 														
<table border="0" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 15%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>①膝車</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきの確認 ・技のかけ方の確認 </td> <td style="width: 35%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>【技をかける機会と体さばき】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○受が前にでてくるところ⇒後ろさばき ○受が回り込もうとする動きを利用⇒前さばき ○受が後ろに下がるとき⇒前さばき </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・取は受を右前すみに崩し（右足前さばき、左足後ろさばき）、受の右膝に左足裏を当て、それを軸に回転させ、受の前方に投げる ・上半身の動きと下半身の動きが逆方向となる難しさを理解しておく ・引手を引く際には「腕時計を見るように」などの声かけが有効 </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・膝車の受け身（受が膝立ちの状態⇒立位） </td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>②体落とし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきの確認 ・技のかけ方の確認 </td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・受は腰を引かず、右膝を支えに回転し、横受け身をとる ・取は受を右前すみに崩し、受に重なるように回り込み（右足前さばき、左足後ろさばき）、さらに右足を受の右足の一步外側に踏み出し、両腕と両膝の伸展を利用して、受を前方に投げ落とす ・取の引手は「腕時計」 </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・体落としの受け身（受が膝立ちの状態⇒立位） </td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>③大腰</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきの確認 ・技のかけ方の確認 </td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> ・初歩の段階では、技がかかった際、受は取の右足を一步越えて横受け身をとる ・取は受を前に崩し、受の腰に右腕を回し、受と重なり、両膝の伸展、引手、後ろに回した右腕を使い、受を腰に乗せ前方へ投げる ・受を腰に乗せるため、重さの確認や腰に乗せた状態でバランスをとる練習も必要 ・初歩の段階では、前回りさばきで、受を持ち上げず、体落としのように前方へ投げる ・抱える際に頭を下げすぎない </td> </tr> <tr> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"> <p>【技をかける機会と体さばき】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○受を押し、踏みとどまったところ⇒前回りさばき ○受が押してくるのに合わせて⇒後ろまわりさばき </td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"></td> <td style="vertical-align: top; padding: 5px;"></td> </tr> </table>			<p>①膝車</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきの確認 ・技のかけ方の確認 	<p>【技をかける機会と体さばき】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○受が前にでてくるところ⇒後ろさばき ○受が回り込もうとする動きを利用⇒前さばき ○受が後ろに下がるとき⇒前さばき 	<ul style="list-style-type: none"> ・取は受を右前すみに崩し（右足前さばき、左足後ろさばき）、受の右膝に左足裏を当て、それを軸に回転させ、受の前方に投げる ・上半身の動きと下半身の動きが逆方向となる難しさを理解しておく ・引手を引く際には「腕時計を見るように」などの声かけが有効 	<ul style="list-style-type: none"> ・膝車の受け身（受が膝立ちの状態⇒立位） 	<p>②体落とし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきの確認 ・技のかけ方の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・受は腰を引かず、右膝を支えに回転し、横受け身をとる ・取は受を右前すみに崩し、受に重なるように回り込み（右足前さばき、左足後ろさばき）、さらに右足を受の右足の一步外側に踏み出し、両腕と両膝の伸展を利用して、受を前方に投げ落とす ・取の引手は「腕時計」 	<ul style="list-style-type: none"> ・体落としの受け身（受が膝立ちの状態⇒立位） 	<p>③大腰</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきの確認 ・技のかけ方の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・初歩の段階では、技がかかった際、受は取の右足を一步越えて横受け身をとる ・取は受を前に崩し、受の腰に右腕を回し、受と重なり、両膝の伸展、引手、後ろに回した右腕を使い、受を腰に乗せ前方へ投げる ・受を腰に乗せるため、重さの確認や腰に乗せた状態でバランスをとる練習も必要 ・初歩の段階では、前回りさばきで、受を持ち上げず、体落としのように前方へ投げる ・抱える際に頭を下げすぎない 	<p>【技をかける機会と体さばき】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○受を押し、踏みとどまったところ⇒前回りさばき ○受が押してくるのに合わせて⇒後ろまわりさばき 		
<p>①膝車</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきの確認 ・技のかけ方の確認 	<p>【技をかける機会と体さばき】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○受が前にでてくるところ⇒後ろさばき ○受が回り込もうとする動きを利用⇒前さばき ○受が後ろに下がるとき⇒前さばき 	<ul style="list-style-type: none"> ・取は受を右前すみに崩し（右足前さばき、左足後ろさばき）、受の右膝に左足裏を当て、それを軸に回転させ、受の前方に投げる ・上半身の動きと下半身の動きが逆方向となる難しさを理解しておく ・引手を引く際には「腕時計を見るように」などの声かけが有効 												
<ul style="list-style-type: none"> ・膝車の受け身（受が膝立ちの状態⇒立位） 	<p>②体落とし</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきの確認 ・技のかけ方の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・受は腰を引かず、右膝を支えに回転し、横受け身をとる ・取は受を右前すみに崩し、受に重なるように回り込み（右足前さばき、左足後ろさばき）、さらに右足を受の右足の一步外側に踏み出し、両腕と両膝の伸展を利用して、受を前方に投げ落とす ・取の引手は「腕時計」 												
<ul style="list-style-type: none"> ・体落としの受け身（受が膝立ちの状態⇒立位） 	<p>③大腰</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体さばきの確認 ・技のかけ方の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・初歩の段階では、技がかかった際、受は取の右足を一步越えて横受け身をとる ・取は受を前に崩し、受の腰に右腕を回し、受と重なり、両膝の伸展、引手、後ろに回した右腕を使い、受を腰に乗せ前方へ投げる ・受を腰に乗せるため、重さの確認や腰に乗せた状態でバランスをとる練習も必要 ・初歩の段階では、前回りさばきで、受を持ち上げず、体落としのように前方へ投げる ・抱える際に頭を下げすぎない 												
<p>【技をかける機会と体さばき】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○受を押し、踏みとどまったところ⇒前回りさばき ○受が押してくるのに合わせて⇒後ろまわりさばき 														

14:25	<ul style="list-style-type: none"> ・大腰の受け身 	<ul style="list-style-type: none"> ・初歩の段階では取も受を持ち上げず、受は右足を畳に付け、それを軸に横回転しながら横受け身をとる ・取が前かがみにならないよう受は、持ち上げられても上体を適度に反る
<p>【投げ技の指導上の留意点②】</p> <ul style="list-style-type: none"> ○技と受け身に対応させて指導する ○受け身の難易度を考慮し、膝車⇒体落とし⇒大腰の順番で指導することが望ましい 		

【 5 授業づくり演習 】 14:25～15:30

① 提示された単元計画（別紙）の中の2～9の1単位時間を選び、模擬授業を行う。

- ・ 1単位時間の展開（なか）の部分の活動内容を考え、「思考・判断」を評価する設定で模擬授業をつくる。
 - ・ 1グループ4～5人組で教師役、生徒役、講評係を分担する。
 - ・ 模擬授業は3グループずつが合同で行い、時間は8分間とする。
- ※ 教師役1人、残りの班員とグループが生徒役を務める。

② 模擬授業づくりは25分間を割り当て、その後発表を行う。

③ 全6グループが3グループごとに2か所に分かれて、模擬授業発表8分×3グループ。

④ 模擬授業後、互いに簡単な講評を行う。

例) Aグループ発表時：Bグループの代表が講評、Bグループ時：Cの代表、Cの時：A代表

【 6 質疑応答 】