

柔道の学習指導の手引き **続編**
— けがをさせない指導法 —

目 次

| | | |
|---|----------------------|------|
| 1 | 中学校学習指導要領解説抜粋 | P 2 |
| 2 | ビデオ映像目次 | P 4 |
| 3 | DVD資料 | P 5 |
| 4 | 長野県内少年柔道クラブ 道場名簿2011 | P 22 |

中学校学習指導要領解説 保健体育編

平成20年9月 文部科学省 抜粋

F 武道

【第1学年及び第2学年】

第1学年及び第2学年では、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もち、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り組み方を工夫できるようにすることが大切である。

1 技能

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押さえたりするなどの攻防を展開すること。

<例示>

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みこむこと。
- ・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。
- ・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つくること。

受け身

- ・前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、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。
- ・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。
- ・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。

投げ技

- ・取は後ろ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。
- ・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。
- ・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。
- ・取は前さばきから大外刈りをかけて投げ、受は後ろ受け身をとること。
- ・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。
- ・取は前さばきから小内刈をかけて投げ、受は後ろ受け身をとること。

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。

2 態度

武道に積極的に取り組みとともに、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 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。

なお、第3学年についても、第1学年及び第2学年の「基本動作や基本となる技ができるようにする」ことをねらいとした学習を受けて、同じように、ねらい、及びその例示が述べられている。

加速損傷って何？

1 頭の構造

頭は大きく分類すると表面から、頭皮、頭蓋骨、脳という三重構造になっています。とてもやわらかい脳は人間にとって、活動の司令塔となる重要な器官です。脳は頭蓋腔内に満たされた脳脊髄液によって浮かんだ状態になっています。頭蓋底には脳の周囲組織を継ぐためのパイプである脊髄や脳神経、動脈や静脈などの太い血管があります。脳の上部（円蓋部）では、脳の血液を頭蓋骨の内張りとなっている静脈洞に向けて導き出す架橋静脈が橋渡しして脳を吊り上げるようになっています。（下図参照）

2 脳損傷

○ 加速損傷

スポーツにおける頭部外傷は、頭を打たなくても発生します。当然、頭の打撲などの直接的な衝撃も問題ですが、より問題なのが間接的な打撲直後の激しい振動なのです。これを理解しておかないと頭部外傷の特徴を把握することはできません。

頭全体が激しく動いたり急に静止したりすることによって、頭蓋骨の中に納められている脳は瞬間的に大きく揺れてしまうのです。このようなメカニズムによって脳に損傷を起こすことを加速損傷と呼んでいます。

- ①頭部に外力が加わる
- ②頭蓋骨が回転するが、脳は慣性の法則で同じ位置にとどまりつづけようとして頭蓋骨とは逆方向に回転する
- ③脳が回転することで、脳と硬膜を繋ぐ橋静脈が伸展し、やがて破裂する
- ④橋静脈が破裂したことにより、硬膜下に多量の出血が起これ、脳を圧迫する

