

入学年次

中学校武道必修化にむけた地域連携指導実践校事業に係る柔道 学習指導案

入学年次

2年次

3年次

資料

本時のねらい	礼の気持ちをかたちで表しながら、安全に留意し、柔道の基礎知識、柔道の基本動作をおおまかに学び、体験することで、柔道の楽しさを知ることができる。	1-①	
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 15分	1. 整列、あいさつ 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣を着る 4. 腕立て伏せ、上体起し、上体そらし 5. 柔軟運動をしながら、柔道の歴史を学ぶ	生徒の健康観察を行う。 本時の学習内容について説明する。 一人の生徒で見本を示し、3分くらいで各自で着るよう指示する。 ここでは帯の結び方が違っていてもあまりこだわらず、結べていればよしとする。 脱いだ衣類をきちんとたたむよう指示し、着替え終わったら、衣類を端に置かせる。 柔道の歴史、学校で柔道を学ぶことの意義を簡単に説明する。	* 柔道衣の着方・帯の結び方 * 柔道の歴史
なか 30分	6. 後ろ受け身 ・長座姿勢から5回程度 ・立位から5回程度行う 7. 帯の結び方を学ぶ 8. 抑え技 ・「抑え込みの条件」(相手はあお向け・自分が相手に向き合うに抑える・足が絡まれている)を満たすように相手を10秒間抑える ・横四方固めで10秒間抑える ・背中合わせから抑え技の自由練習を行う(1～2本) 9. 座礼の仕方を学ぶ 10. 立礼の仕方を学ぶ 11. 投げ技 ・組み方を学ぶ ・自然体で組み合せて動く ・組み合った状態から手だけで相手を転ばすように動く ・膝車で相手を投げる(交替で2回)	日常生活において、後ろに倒れる場面は少なく、加速のついた頭の重さを首で支えることはとても難しいため、後頭部を打撲しないよう後ろ受け身を練習する必要があることを伝える。 臀部をついたら手をつかないように転がり、背中をついて、畳をたたくように指示する。 手のひらで畳をたたきながらあごを引かせる。 帯のほどけた生徒を見本に再度正しい帯の結び方を示し、生徒同士でお互い指導させる。 抑え込みの条件を理解させ、あまり形にこだわらず、抑え込むことができるようにする。 相手の横から抑える横四方固めを説明する。 自由練習時の安全面の留意点を確認する。 ・立たない(片膝は畳に着けておく)こと ・手をつかない、つかせない ・抑える時(相手を倒すとき)に、相手の胸を圧迫しないように「かばい手」をする ・痛いときには「痛い」とアピールする、相手が痛いと感じたらすぐに動きを中止する ・自分で痛くないように動く ・周り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 ・脱力しない、頭を突っ込まない、バランスを崩したら潔く自分から倒れる 抑え技の乱取りが終わったら座礼を指導する。 投げ技を行う前に立礼を指導する。 右組みで、右手は相手の鎖骨あたりの左前襟、左手は前腕部分の右中袖をつかませる。 もし転んだ時の安全面の留意点を確認する。 ・手をつかない ・体を丸くし ・左手で畳をパシッとたたく 手だけ、あるいは力づくではなかなか倒れないことを確認する。 1で体さばき、2で崩し、3で右膝に左足を当て、4でゆっくり投げ、5で「受」は受け身をし、「取」は相手を両手で支える(残身)よう示範する。	* 後ろ受け身 * 注意： 8. 抑え技、9. 座礼の仕方を学ぶの部分は授業の展開によっては次回に回し10. にいってもよい * 抑え込みの条件 * 横四方固め * 組み方 * 自然体 * 膝車 * 受(うけ) 投げられる者 * 取(とり) 投げる者 * 残身
まとめ 5分	12. 整理運動 13. 整列、あいさつ 正座の仕方を学ぶ 本時の学習活動の反省、次時の課題 黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	* 正座の仕方

本時のねらい	互いの安全に留意し、基本となる技として、膝車・体落としを学びながら、同時に横受け身を体験・学習することができる。		1-②
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 後ろ受け身 ・仰向けの姿勢から5回程度 ・長座姿勢から5回程度 ・立位から5回程度行う	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 前時に学習した柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。 日常生活において、後ろに倒れる場面は少なく、加速のついた頭の重さを首で支えることはとても難しいため、後頭部を打撲しないよう後ろ受け身を練習する必要があることを確認する。 臀部をついたら手をつかないように転がり、背中をついて、畳をたたくように指示する。 手のひらで畳をたたきながらあごをひかせる。	*後ろ受け身
なか 35分	6. 前時の復習 ・自然体で組み合う ・膝車で相手を投げる 7. 横受け身を学ぶ ・膝車をかけられた者が横受け身を行う 8. 体落とし ・前回りさばきからの体落とし ・体落としをかけられて、横受け身を行う 9. 動きながら技をかける	組み合う前後に立礼を行うよう指導する。 右組みで、右手は相手の鎖骨あたりの左前襟、左手は前腕部分の右中袖をつかむことを確認する。 1で体さばき、2で崩し、3で右膝に左足を当て、4でゆっくり投げ、5で「受」は受け身をし、「取」は相手を両手で支えること(残身)を伝える。 膝車で投げられた状態の生徒を見本に横受け身の方法を指導する。 あごを引き、手と足でしっかり畳をたたくことを指示する。 生徒の状況によって、必要であれば右膝を畳についた状態から膝車をかけさせ、横受け身を練習させる。 完璧な技を求めるのではなく、技の大まかなイメージを作るように指導する。 1で右足を前に、2で左足を回しながら崩し、3で右足を相手の右足の前に踏み込みいったん止める、4で「受」が「取」の右足を踏み越して、5で「受」は受け身をし、「取」は相手を両手で支える(残身)よう示範する。 投げたら両手で引き手を保持すること、投げられたら右手を襟から離さず、横受け身の姿勢を作ることを確認する。 投げられながら受け身の技術を向上させることを指導する。 動きながら膝車、体落としをかけるよう指示する。 ここでは相手を投げることはせず、かけたところで止めるようにする。 転んだときは、「受」は手をつかないことを特に注意し、受け身をすることを確認する。	*横受け身 *膝をついた状態からの受け身の練習 *前回りさばきからの体落とし(足を踏み越えて)
まとめ 5分	10. 整理運動 11. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	互いの安全に留意し、基本となる技として、体落とし・大外刈りを学び、同時にさまざまな体さばきからの技の受け身を体験・学習することができる。		1-③
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。	
なか 35分	6. 前時の復習 ・膝車で相手を投げる ・前回りさばきからの体落としとして相手を投げる 7. 体落とし ・後ろさばきからの体落とし 8. 大外刈り ・前さばきから大外刈り ・大外返しを利用して、互いに刈ったり刈られたりする 9. 動きながら既習技をかける(約束練習)	組み合う前後に立礼を行うよう指導する。 1で体さばき、2で崩し、3で右膝に左足を当て、4でゆっくり投げ、5で「受」は受け身をし、「取」は相手を両手で支える(残身)ことを確認する。 1で右足を前に、2で左足を回しながら崩し、3で右足を相手の右足の前に踏込みいったん止める、4で「受」が「取」の右足を踏み越して、5で「受」は受け身をし、「取」は相手を両手で支える(残身)よう示範する。 投げたら引き手を保持すること、投げられたら右手を襟から離さず、横受け身の姿勢を作ることを注意する。 かたちや動きができてきたら、足を踏み越さずに4で投げられるよう指導する。 1で左足を回しながら崩し、2で右足を相手の右足の前に踏込み、3で投げるよう示範する。 投げたら両手で相手を支えること、投げられたら右手を襟から離さず、横受け身の姿勢を作ることを確認する。 完璧な技を求めるのではなく、技の大まかなイメージを作るように指導する。 1で左足を相手の右脚の横に、2で右脚を前に出しながら崩し、3で右膝裏で相手の右膝裏を刈り、4で「受け」は受け身をし、「取り」は右足を左足にそろえるように畳につき、5で相手を支え投げるよう示範する。 投げたら両手で相手を支えること、投げられたら右手を襟から離さず、しっかりあごを引きながら受け身をするよう確認する。 投げたら両手で相手を支えること、投げられたら右手を襟から離さず、しっかりあごを引きながら受け身をするよう確認する。 投げられる時に刈られる右足を少しこらえて「刈り」の感覚を相手につかませてから受け身をするように指導する 右足に体重をかけすぎてしまうと大きく投げられ危険であることを確認する。 互いに足を引っかけて刈ったり、刈られたりすることで、軸足のバランスをつかませる。(同体で倒れないための練習) ここでは相手を投げることはせず、かけたところで止めるようにする(約束して練習)ことを指示する。 転んだときは、「受」は手をつかないことを特に注意し、受け身をすることを確認する。	*前回りさばきからの体落とし(足を踏み越えずに) *後ろさばきからの体落とし(足を踏み越えて) *大外刈り *大外返しを利用したの刈り合い *約束練習
ま と め 5分	10. 整理運動 11. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	互いの安全に留意し、基本動作を習得しながら、基本動作と実際の投げ技とを関連付けて理解することができる		1-④
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。	
なか 35分	6. 基本動作を学ぶ ・進退動作 継ぎ足、歩み足、すり足 ・崩し 八方の崩し ・体さばき 前さばき、後ろさばき、前回りさばき、後ろ回りさばき 7. 基本動作と投げ技の関連 ・体さばき、崩し、受け身を実際の投げ技と関連付けて学ぶ 前さばき→膝車のように→横受け身 →大外刈りのように→後ろ受け身 後ろさばき→体落としのように→横受け身 8. 前回り受け身を学ぶ ・左ひざをついた状態からの前回り受け身 9. 基本となる技の復習 ・膝車、体落とし、大外刈りでの約束練習 ①動きながら交互に技をかける(投げない) ② " 自由に " (") ③動きながら2回同じ技をかけ2回目に投げる →「受け」があらかじめ予測できる ④動きながら技をかけ1回目に投げる	組み合う前に立礼を行うよう指導する。 これまで学習した投げ技の動きをイメージさせながら基本動作を身につけさせる。 体さばきで崩して投げ、受け身を復習する。 前回りさばきからの体落としを示範し、前回り受け身に関連付け練習させる。 手のつき方、顔の回し方を注意し回転させ、左手で横受け身を行わせる。 横に回転してしまってもかまわないことを伝え、しっかりと受け身をすることを確認する。 安全のために生徒間の間隔を十分に取るよう留意する。 体さばき、崩しに重点をおき、技の形にはあまりこだわらないように指導する。 投げたら両手で相手を支えること、投げられたら右手を襟から離さず、受け身の姿勢を作ることを確認する。	*進退動作 *崩し *体さばき *前さばき(膝車のように)からの横受け身 *前さばき(大外刈りのように)からの後ろ受け身 *後ろさばき(体落としのように)からの横受け身 *左ひざをついた状態からの前回り受け身
ま と め 5分	10. 整理運動 11. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	投げ技と関連付けて基本動作の習熟を図る。柔道衣の着方の試合を行うことで、試合方法を学ぶとともに、正しい柔道衣の着方を理解することができる。	1-⑤	
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。	
なか 35分	6. 前回り受け身を復習する ・左ひざをついた状態からの前回り受け身 7. 2人組みで体さばき、崩しからの受け身 前さばき→膝車のように→横受け身 →大外刈りのように→後ろ受け身 後ろさばき→体落としのように→横受け身 前回りさばき→体落としのように→前回り受け身 8. 基本となる技の復習 ・膝車 ・体落とし ・大外刈り 9. 柔道着の着方の試合 ・試合での礼法を学習する ・柔道衣の正しい着方の定着を図る ・5人1組で選手2名、審判員3名を交代しながら行う 試合時間は30秒とし、どちらが美しく柔道衣を着ているか、帯がしっかりと結べているかを判定する 全員で柔道衣を着る	手のつき方、顔の回し方を注意し、回転させ左手で横受け身を行わせる。 ・身体の向き、手の位置、脚のかたち、顎の引き方を確認する。 横に回転してしまってもかまわないことを伝え、しっかりと受け身をするを確認する。 安全のために生徒間の間隔を十分に取るよう留意する。 組み合う前に立礼を行うよう指導する。 体さばきで崩して投げ、受け身を行わせる。 生徒同士で互いに受け身の形を確認させる。 投げたら引き手を保持すること、投げられたら右手を襟から離さず、受け身の姿勢を作ることを確認する。 立礼後、左足から前に出て自然本体になり、帯をはずした状態からはじめるよう指導する。 試合終了後、主審の「判定」の合図で審判3名が同時に旗(あるいは手)をあげ判定するよう説明する。 判定後、勝者を示し、自然本体から右足より下がり立礼を行うよう指導する。 指導者の号令で一斉に柔道衣を着させる	* 試合での礼法
まとめ 5分	10. 整理運動 11. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	受け身の試合を行い、試合礼法を学びながら基本動作の習熟、受け身の技能の向上を図ることができる。		1-⑥
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 15分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。 片膝をついた状態から行わせ、まっすぐ前方にできない生徒には補助し、指導する。	
なか 30分	6. 2人組みで体さばき、崩しからの受け身 ・前さばき→膝車のように→横受け身 →大外刈りのように→後ろ受け身 後ろさばき→体落としのように→横受け身 前回りさばき→体落としのように→前回り受け身 7. 基本となる技の復習 ・膝車 ・体落とし ・大外刈り 8. 受け身の練習試合 ・2人組で、一方が基本となる技のひとつ(全員で話し合い、決める)をかけ、相手が受け身を行う 9. 受け身の試合 ・試合礼法を行う ・5人1組で、選手2名、審判員3名を交代しながら行う どちらが良いフォームで受け身をしているか、手と足でしっかりと畳をたたいているかを判定する	組み合う前に立礼を行うよう指導する。 体さばきで崩して投げ、受け身を行わせる。 投げたら引き手を保持すること、投げられたら右手を襟から離さず、受け身の姿勢を作ることを確認する。 前時に行った柔道衣の着方試合の要領で行うことを説明し、技を決めて試合に備えた練習を行わせる。 立礼後、左足から前に出て自然本体になり、主審の「始め」の合図で交互に投げるよう指導する。 試合終了後、主審の「判定」の合図で審判3名が同時に旗(あるいは手)をあげ判定するよう説明する。 判定後、勝者を示し、自然本体から右足より下がり立礼を行うよう指導する。	
ま と め 5分	10. 整理運動 11. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	抑え技の基本技となる横四方固め、けさ固め、上四方固めを学びながら、安全に留意しながら抑え技の自由練習を行い、合理的な抑え方を習得することができる。	1-⑦	
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、回転運動(前転・後転) 5. 補助運動(体をそらしながらの腕立て伏せ・脇を締めながらの前進運動)	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。 横四方固め、上四方固めで抑えるときの上半身の強化として行うことを確認する。	
なか 35分	6. 抑え技 ・「抑え込みの条件」(相手はあお向け・自分が相手に向き合うに抑える・足が絡まれているを満たすように相手を10秒間抑える ・横四方固めで10秒間抑える(復習) 7. けさ固め ・けさ固めで10秒間抑える 8. 上四方固め ・上四方固めで10秒間抑える 9. 抑え技の自由練習を行う ・背中合わせから ・向い合った状態から ・足の裏を合わせて仰向けの状態から ・仰向けで横に寝た状態から 抑え技の自由練習を行う	1時間目に学習した抑え込みの条件を再度確認し、あまり形にこだわらず、抑え込むことができるようにする。 1時間目に行った相手の横から抑える横四方固めを再度説明する。 受けの上体を、お坊さんのけさ衣のように肩から脇へ斜めに制して抑えるけさ固めを説明する。 受けの頭部の方からその状態を制して抑える上四方固めを指導する。 向い合い、座礼を行ってから自由練習を始め、終わったら座礼をするよう指導する。 自由練習時の安全面の留意点を確認する。 ・立たない(片膝は畳につけておく)こと ・手をつかない、つかせない ・抑える時(相手を倒すとき)に、相手の胸を圧迫しないように「かばい手」をする ・痛いときには「痛い」とアピールする、相手が痛いと感じたらすぐに動きを中止する ・自分で痛くないように動く ・周り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 ・脱力しない、頭を突っ込まない、バランスを崩したら潔く自分から倒れる	* 抑え込みの条件 * 横四方固め * けさ固め * 上四方固め
まとめ 5分	10. 整理運動 11. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	基本となる抑え技の技術を習得するとともに、「技の連絡変化」である、投げ技からの抑え技を体験することができる。		1-⑧
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、回転運動(前転・後転) 5. 補助運動(体をそらしながらの腕立て伏せ・脇を締めながらの前進運動)	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。	
なか 35分	6. 抑え技 ・横四方固めで25秒間抑える ・けさ固めで25秒間抑える ・上四方固めで25秒間抑える 7. 抑え技の自由練習を行う ・背中合わせから ・向い合った状態から ・足の裏を合わせて仰向けの状態から ・仰向けで横に寝た状態から 抑え技の自由練習を行う 8. 後ろ受け身 前回り受け身 9. 基本となる技の復習 ・膝車 ・体落とし ・大外刈り 10. 投げてから抑え込みに入る ・膝車、体落とし、大外刈りで投げて抑え込む	生徒同士で抑え技を復習させ、必要に応じて助言を与える。 25秒抑えれば「一本」であることを説明し、体験させる。 向い合い、座礼を行ってから自由練習を始め、終わったら座礼をするよう指導する。 投げ技から抑え技の変化を示範する。 投げ技でしっかり投げ、相手を支えた後に抑え技に入るよう指示する。 状況に応じて、受け身をしたらうつ伏せに逃げようとするところを抑え込むよう助言する。 生徒同士の間隔を十分にとるよう注意する。	*投げ技から抑え技
まとめ 5分	11. 整理運動 12. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	これまで学習した体さばきや技・受け身の技術を、ビデオを見ることでイメージを高め、安全に自由練習を行うことができる。	1-⑨	
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。 片膝をついた状態から行わせ、まっすぐ前方にできない生徒には補助し、指導する。	
なか 35分	6. ビデオを見る 7. 基本となる技の復習 ・膝車、体落とし、大外刈りでの約束練習 ①動きながら交互に技をかける(投げない) ② " 自由に " (") ③動きながら2回同じ技をかけ2回目に投げる ⇒「受け」があらかじめ予測できる ④動きながら技をかけ1回目に投げる 8. 投げ技の自由練習 ・基本となる技を利用し、自由練習を行う(1分×5)	試合のビデオを用意する。 ビデオを利用し、礼法・技のポイントを確認する。 組み合う前に立礼を行うよう指導する。 投げたら引き手を支持すること、投げられたら右手を襟から離さず、受け身の姿勢を作ることを確認する。 礼法をしっかり行わせる。 周りをよく見て、他の組とぶつからないように注意させる。 投げたら引き手を保持し、投げられたら、深く受け身をするよう指導する。	*自由練習の際の注意事項
ま と め 5分	9. 整理運動 10. 整列、あいさつ 本時の学習活動の反省、次時の課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本時のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	

本時のねらい	これまで学習した体さばきや技・受け身の技術を生かし、安全に意欲的に自由練習を行うと共に、次年度の課題を明確化することができる。		1-⑩
	学習活動	指導・支援の留意点	指導者が必要な知識・技能
はじめ 10分	1. 整列、あいさつ 正座、黙想、座礼 2. 本時の学習内容をつかむ 3. 柔道衣の着方を確認する 4. 準備運動、柔軟運動、腕立て伏せ、上体起し、上体そらし、回転運動(前転・後転) 5. 受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身	礼法や姿勢を確認する。 本時の学習内容について説明する。 柔道衣の着方を生徒同士に確認させる。 生徒の健康観察を行う。 片膝をついた状態から行わせ、まっすぐ前方にできない生徒には補助し、指導する。	
なか 30分	6. 基本となる技の復習 ・膝車、体落とし、大外刈りでの約束練習 ①動きながら交互に技をかける(投げない) ② " " 自由に " (" ") ③動きながら2回同じ技をかけ2回目に投げる ⇒「受け」があらかじめ予測できる ④動きながら技をかけ1回目に投げる 7. 投げ技の自由練習 ・基本となる技を利用し、自由練習を行う ・見ている者が「一本」・「技有り」を言う	組み合う前に立礼をおこなうよう指導する。 投げたら引き手を支持すること、投げられたら右手を襟から離さず、受け身の姿勢を作ることを確認する。 礼法をしっかり行わせる。 周りをよく見て、他の組とぶつからないように注意させる。 投げたら引き手を保持し、投げられたら、潔く受け身をするよう指導する。 仲間の技を評価させる。	*「一本」「技有り」の意味・動作
まとめ 10分	8. 整理運動 9. 整列、あいさつ 本年度学習活動の反省、次年度への課題 正座、黙想、座礼	生徒の健康観察を行う。 本年のまとめをする。 礼法、姿勢を確認する。	