

柔道学習指導の手引き **続編**

～けがをさせない指導法～

長野県教育委員会事務局スポーツ課

1. 組み方

左利き、あるいは経験者で左組みの生徒がいても、授業においては、全員右組みでの指導が望ましい。



(1) 正しい組み方



(2) 授業では好ましくない組み方

2. 後ろ受け身

(仰向けから・長座姿勢から)

あごを引きながら畳をたたく
肘を曲げない
膝を伸ばす



(1) 仰向けから後ろ受け身

最初は手を構えてから受け身を行い、最終的には手の力を抜いた状態から受け身ができるようにする



(2) 長座姿勢から後ろ受け身 (構えた状態から) (3) 長座姿勢から後ろ受け身

(中腰姿勢から)

低い→高い

(仰向け→長座姿勢→
中腰姿勢→立位)

最初は手を構えてから受け身
を行い、最終的には手の力を抜
いた状態から受け身ができるよ
うにする



(4) 中腰から後ろ受け身 (構えた状態から)



(5) 中腰から後ろ受け身

(立位から・後ろに
移動して)

・ 静→動

(止まった状態から→後ろ
に移動してから)



(6) 立位から後ろ受け身



(7) 後ろに移動して後ろ受け身

3. 前受け身

前に倒れたときは前腕を使い、
前受け身を行う



(1) 前受け身の練習



(2) 前受け身を行う場面

4. 前回り受け身

(膝をついた状態から)

膝をついた状態から前に真直ぐに回転する。

腰を勢いよく上方に上げられず前に回転ができない場合、補助の者が腰を押し、押し返す力を回転につなげる。



(1) 膝をついた状態から前回り受け身



(2) 前回り受け身の修正の仕方

(横転横受け)

初心者が受け身を習得する際に、片膝を畳についた状態から回転して受け身を行う練習をしておく、技を掛けられた際の受け身の導入がしやすい



(3) 横転横受け身

(手をついた状態から ・立位から)

低→高

(膝をついた状態→手をついた
状態→立位)



(4) 手をついた状態から前回り受け身



(5) 立位から前回り受け身 (立たない)

(立位から立ち上がる)

静→動

(止まった状態→前へ移動
しながら)

最終的には移動して立ち上がる前回り受け身ができることが望ましいが、受け身を技と考え、段階に応じて受け身の指導を行う。

(初心者は膝をついた状態からのみでもよい)



(6) 立位から前回り受け身



(7) 前へ移動しながら前回り受け身

5. 互いに組み、膝をついた状態から横受け身

二人組になり右膝をついた状態から受け身を行う。

投げる者（「取」）は相手を支える。

投げられる（「受」）は左手で受け身を行う。



(1) 膝をついた状態から横受け身

手を放してしまうと危険

「受」がしがみつくと危険

肘を曲げて畳につくと危険



(2) 手を離してしまう×



(3) 「受」がしがみつくと×



(4) 肘を曲げて畳につくと×

○入学年次に学習する投げ技の正しいかけ方と危険な状態

膝車
体落とし
大外刈り

6. 正しい技の受け方

「受」はしっかりと組み、
真直ぐ正面を見て技を受け
る



(1) 正しい技の受け方

7. 膝車

膝をついてから受け身を行うと
受け身がしやすい

「受」が手を挙げ、横を向いて
構えると危険



(1) 膝車



(2) 膝をついてから受け身を行う



(3) 「受」が横向きに構える×

8. 体落とし

「受」は、はじめのうち、
「取」の右足を踏み越えてから
受け身を行うとよい



(1) 体落とし



(2) 右足を踏み越えてから受け身を行う

「受」が手を挙げ、横を向いて
構えると危険

「受」が体重を後ろにかけて
いると危険

「取」が膝をつくると危険



(3) 「受」が横向きに構える×



(4) 「受」が体重を後ろにかけている×



(5) 「取」が膝をつく×

9. 大外刈り

「取」は右足を刈った後に、
右足、左足の順に畳に足をつ
き、両足で立ち相手を支える。



(1) 大外刈り



(2) 「取」は足を刈った後に両足で立ち相手を支える

「受」が早く手を放し、手をつく
と危険

「取」が上体を引きつけないと危険

「取」と「受」が同体で倒れると危険



(3) 手をつく×



(4) 上体を引きつけない×

(5) 同体で倒れる×

両足を刈ると危険
(「受」の足幅が狭い)



(6) 両足を刈る×

「受」がしがみつくと危険
(「受」は潔く受け身をする)



(7) 「受」がしがみつくと×

○2年次以降に学習する技の正しいかけ方と危険な状態

- 大内刈り
- 小内刈り
- 大腰
- 背負い投げ
- 払い腰
- 内股
- 送り足払い
- 支え釣り込み足

10. 大内刈り

手をつくと危険

「受」がしがみつくと危険



(1) 大内刈り



(2) 手をつく×



(3) 「受」がしがみつくと×

11. 小内刈り

手をつくと危険

受け身をする手がわからず
頭を打つ（しりもちをついた
後、左手で受け身をする）



(1) 小内刈り



(2) 手をつく×



(3) 受け身をする手がわからない×

12. 大腰

腰が入りすぎると危険

頭から突っ込むと危険

(反則負け)



(1) 大腰



(2) 腰が入りすぎる×



(3) 頭から突っ込む×

13. 背負い投げ

肘を入れすぎると危険

膝をつくると危険



(1) 背負い投げ



(2) 肘を入れすぎる×



(3) 膝をつく×

引き手を離して投げると危険



(4) 引き手を離して投げる×

頭から突っ込むと危険
(反則負け)



(5) 頭から突っ込む×

一本背負い投げで肩を深く
入れると危険



(6) 一本背負い投げで肩を深く入れる×

右組みで左の一本背負い
投げは手をつきやすい
(初期の段階は禁止する)



(7) 手をつく×

14. 払い腰

「受」が横向きになると危険

腰を入れすぎると危険



(1) 払い腰



(2) 「受」が横向きに構える×



(3) 腰を入れすぎると危険×

頭から突っ込むと危険
(反則負け)



(4) 頭から突っ込む×

「取」の軸足を内側から刈ると危険
(反則負け)



(5) 「取」の軸足を内側から刈る×

15. 内股

頭から突っ込むと危険
(反則負け)



(1) 内股



(2) 頭から突っ込む×

上体を引きつけないと
急所を強打する

「受」が手をつくると危険



(3) 上体を引きつけない×



(4) 手をつく×

16. 送り足払い

右足で左足を払うと手をつきやすく危険



(1) 送り足払い



(2) 手をつく×

17. 支え釣り込み足

右組みで「受」の左足を支えると、手をつきやすく危険



(1) 右組みから左足を支える支え釣り込み足



(2) 手をつく×

安全面でのポイント（注意点）

- 正しく組む。
- 「受」は、技をしっかり受ける。（横向きに受けない）
- 「受」は、潔く受け身をする。（手や肘を畳につかない）
- 「取」は、投げたら相手を支える。引き手を離さない。
- 「取」は、正しく技をかける。（頭を突っ込まない、同体で倒れない、極端に低い姿勢でかけない、初心者では反対の技をかけない）

まとめ

昨年（平成23年）3月に中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践事業に係る「柔道学習指導の手引き」を発刊しました。手引書では、安全で魅力ある授業を目指した「柔道」単元計画・柔道授業展開の流れ・学習指導案（入学年次～3年次）およびDVDを資料として提示しました。

本年度その続編として、柔道の授業においてけがをさせないための参考資料を作成しました。本資料は、前出の手引書に則して、映像により、授業における好ましい組み方、さまざまな受け身、各技の正しい動作と危険な状態が示してあります。事故防止の観点から技の危険な状態を提示しましたが、柔道に対してマイナスイメージを持ってほしくありません。教材研究を行い、対人競技として起こりうる危険な状態をよく理解して、各自の技能を高めると同時に、指導を通し生徒一人ひとりが「危険な状態」を回避できる力を身に付けさせてください。

段階をふまえて指導を工夫し、柔道の特性を生かし、生徒が楽しめる授業の展開をしていただければ幸いです。