

柔道の安全な指導のために

平成24年9月

秋田市教育委員会

目 次

I	はじめに	1
II	柔道の取扱いについて	3
1	授業を始める前の安全対策	3
2	授業開始時の安全対策	4
3	授業時の安全対策	5
(1)	受け身の指導	6
(2)	技能の習得と安全対策	8
①	投げ技と受け身	8
②	固め技の留意点	14
(3)	指導方法等の工夫・留意点	16
(4)	女子の指導における留意点	17
III	緊急時の対応について	18
IV	指導計画(例)	19

I はじめに

学習指導要領の改訂により、平成24年度から中学校において、武道が必修化されました。武道の学習では、相手の動きや「技」に対して、自ら工夫して攻防する技を習得する喜びや、勝敗を競い合う楽しさを味わうことができるようにするとともに、武道に対する伝統的な考え方を理解し、それに基づく礼法や行動の仕方を身に付けることができるようにすることがねらいとなります。

本市では、これまで、すべての中学校（千秋分校含む）が、柔道を取り扱っており、武道必修化となる平成24年度も引き続き柔道を選択することが予想されます。

各種調査によりますと、柔道の授業中におけるけがの割合が、部活動中のけがを上回ることが報告されています。

本市においても、これまで柔道の学習において、捻挫や打撲、骨折などのけがが生じており、このような状況を踏まえ、より安全面に配慮した指導が必要であると考え、このたび、本冊子を作成いたしました。

各校におかれましては、安全面により一層配慮した柔道の指導資料として、本冊子を活用してくださるようお願いいたします。

<武道の取扱いについて>

第1学年および第2学年においては、すべての生徒に武道を履修させるとともに、第3学年においては、球技および武道から1領域以上を選択することとしています。（※別表1参照）

武道の運動種目については、柔道、剣道または相撲のうちから1種目を選択することになっています。

なお、地域や学校の実態に応じて、なぎなたなどの※「その他の武道」についても履修できますが、「その他の武道」は、柔道、剣道または相撲に加えて履修させることが原則となっています。

※「その他の武道」

【弓道、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道】

別表 1

保健体育科における領域および内容の取扱い

学年 領域	1年	2年	3年
A：体づくり運動 ア 体ほぐしの運動 イ 体力を高める運動	○ アイ必修 7時間以上	○ アイ必修 7時間以上	○ アイ必修 7時間以上
B：器械運動 ア マット イ 鉄棒 ウ 平均台 エ 跳び箱	○ アを含む2種目選択		ア～エから選択
C：陸上競技 ア 短・リレー・長またはハードル イ 走り幅跳びまたは走り高跳び	○ ア及びイのそれぞれから選択		BCDGから1領域以上選択 ア及びイのそれぞれから選択
D：水 泳 ア クロール イ 平泳ぎ ウ 背泳ぎ エ バタフライ オ 複数の泳法またはリレー	○ ア又はイを含む2種目選択		ア～オから選択
E：球 技 ア ゴール型 イ ネット型 ウ ベースボール型	○ ア～ウのすべてを選択		ア～ウから2種目選択
F：武 道 ア 柔道 イ 剣道 ウ 相撲	○ ア～ウから1種目選択		EFから1領域以上選択 ア～ウから1種目選択
G：ダンス ア 創作ダンス イ フォークダンス ウ 現代的なリズムのダンス	○ 2年間でア～ウから選択		BCDGから1領域以上選択 ア～ウから選択
H：体育理論 (1) 運動の多様性 (2) 効果と安全 (3) 文化としてのスポーツの意義	○ (1)必修 3時間以上	○ (2)必修 3時間以上	○ (3)必修 3時間以上
保 健	○	○	○
3学年で48時間程度			

Ⅱ 柔道の取扱いについて

1 授業を始める前の安全対策

授業を始める前に、けがや事故の防止のためには、施設・設備、服装などの安全点検を必ず行うことが大切です。道場全体を見回し、危険物の排除や畳のズレなどに適切に対処しましょう。また、服装等の点検を行うとともに生徒の健康状態を把握しておきましょう。

【柔道場の安全点検（活動前）】

- 道場内の危険物を排除する。
- 畳やマットのズレを直す。
- 柔道場のない学校については、活動場所に安全に畳を運搬することに十分配慮する。
- 技を習得する際に衝撃を和らげるためのマット等を準備することが望ましい。
- むき出しの柱、壁の角などに防護マットを巻くなどの防止策を徹底する。
- 畳等からの感染症予防のために、除菌に心がける。

【服装などの点検】

- 柔道衣の破れやほころびがないか確認する。
- 帯を正しく巻くなど、柔道衣をしっかりと着用しているか確認し、指導する。
- 腕時計など、けがにつながるものを身に付けていないか確認し、指導する。
※眼鏡については、運動時には外し、所定の場所に置かせるように指示する。
- 手足の爪が切りそろえられているか確認し、指導する。
- 女子の髪留めについて危険がないか確認し、指導する。

【健康観察】

- 健康観察において、体調がすぐれない場合には活動を控えさせる。
- 体調に異常を感じたら運動を中止することを徹底する。

2 授業開始時の安全対策

授業開始時には、準備運動等で体を十分にほぐし、心も体も万全な状態で学習に臨むことが重要です。禁止事項を確認したり、本時の学習について見通しをもたせたりすることもけがや事故を防止するうえで大切です。

【柔軟・ストレッチ体操，補強運動】

- 柔軟・ストレッチ体操を十分に行う。
- 寒冷期には、体を温めることに配慮する。
- 関節部分については、特に入念にほぐすように指示する。
- 補強運動では、個の能力に応じた回数の実施などに配慮する。

【禁止事項の確認】

- 相手のそで口やすそ口に指を入れて握るなどの**禁じ手**を確認する。
- 中学校段階では用いない絞め技や関節技（蟹**鋏**^{かにばさみ}，河津**掛**^{かわづがけ}，足**絨**^{あしがらみ}，胴**絞**^{どうじめ}など）の禁じ技を確認する。
- 既習技以外の技をかけることのないように指導する。

【体調管理や態度面の注意】

- 活動中に体調が悪くなったときには、すぐに知らせることを確認する。
- 相手の技能の程度や体力に応じて力を加減をするなど、相手を尊重する態度について指導する。

【学習活動の見通し】

- 単元全体の計画とともに、本時の学習過程について確認する。
- 本時の学習過程において、安全面で特に配慮すべき点について確認する。
- 本時に学習する技について、資料や模範を示し、イメージをもたせる。

3 授業時の安全対策

けがや事故の未然防止のためには、常に生徒の安全を確認しながら授業を進めることが重要です。

【環境面での点検・配慮】

- 常に畳やマットのズレがないか確認しながら授業を進める。
- 資料や学習カード，眼鏡等が所定の場所に置かれているか確認する。
- 近くで練習している生徒との衝突を防ぐために，十分なスペースが確保されているか確認し，指導する。

【技能面での配慮・指導】

- 準備運動や受け身を毎時間必ず行う。
- 受け身が十分に習得できていない生徒には，個別指導をする。
- 受け身ができていない場合には，投げ技は取り扱わない。
- 模範等により取り組む技を例示するとともに，技に対応した受け身について指導する。
- 投げ技，固め技については，段階的に取り扱う。（※P. 16ワンポイント参照）
- 禁じ技や禁じ手をせずに，約束（ルール）を守って活動しているか確認する。
- 技能差や体格差のある生徒同士がペアを組むことのないよう配慮する。

【健康面での配慮】

- 万が一，けが等が生じた場合には，直ちに応急処置を施す。（※P. 18参照）
- 授業終了時には，けが等がないか健康状態を確認する。

(1) 受け身の指導

安全上、最も重要視すべきは「受け身」の指導です。受け身が身に付いていなければ、頭部打撲や頸椎の損傷など重大な事故に繋がります。

また、正しい受け身が身に付いていなければ、投げた際に相手にしがみつ়くことにより、相手にもけがを負わせてしまうこともあります。

したがって、「受け身」は、事故防止のための基本であり、繰り返し何度も練習して、正しい動作を身に付けさせることが重要です。

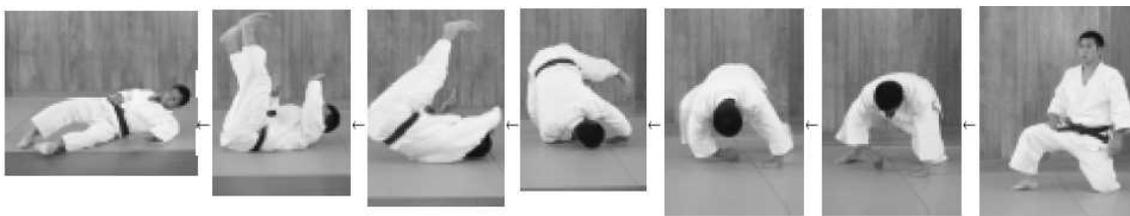
さらに、上達するにともなって、強くスピードのある技、予測できない連絡や変化する技をかけられることが多くなることから、崩し、体さばきとの関連を身に付けさせるとともに、投げ技と結びつけて多様な場面に即した受け身を練習させることが大切です。(投げ技と関連した受け身については、P. 9～13参照)

なお、次のことについては、特に徹底することが大切です。

- 受け身は毎時間必ず行う。
- 恐怖心が強かったりする生徒には、特に受け身の指導を十分に行う。
- 受け身が十分に習得できていない場合には、約束練習や乱取り(試合)はさせない。

【受け身の種類】

前回り受け身



左（右）膝をつき、右（左）脚を立てた姿勢から両手を畳に着き、右（左）肘を前方に軽く曲げて右（左）斜め前方へ体重をかけ、腰を上げるようにしながら右（左）前方へ身体を回転させ、左背中側面が着く瞬間に左（右）手と両足で畳をたたきながら受け身をする。両脚は横受け身の時と同じような形になる。

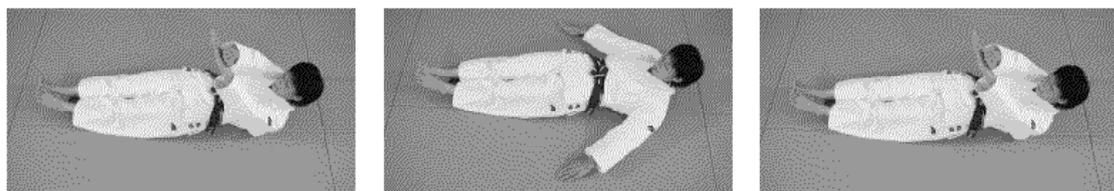
横受け身



あおむけ（長座）の姿勢から、あごを引き頭を上げ、両脚と一方の腕全体で畳を同時に強くたたく。このとき両脚は、下側の脚が前方に、上側の脚が後方になるようにする。

- 両脚の膝を軽く曲げ、両足は一足長程度開く。
- 受け身をしたとき、身体は横向きであり、背部全体が畳に接していないようにする。
- 受け身をした腕の他方は、横帯の付近にもってくるようにする。

後ろ受け身



あおむけの姿勢から、あごを引き頭を上げ、両腕を胸の前であげて交差し、次いで手のひらを下向きにして両方の腕全体で同時に畳をたたく。

- 両腕は体側から30～40°開く。
- 後頭部を畳に着けない。
- 瞬間的に腕をはずませる。

(2) 技の習得と安全対策

学習指導要領では、技の難易度や生徒の発達段階を考慮したうえで、投げ技や固め技、技の連絡について別表2のとおり例示しています。生徒の実態を踏まえ、取り扱う技を決めることが重要です。

活動中は常に近くの生徒と衝突することのない十分なスペースを確保しながら練習するよう指導することが大切です。

別表2

技能の学習段階（例）

	中学校1・2年	中学校3年
投げ技	膝車→支え釣り込み足 大外刈り→小内刈り 体落とし→大腰	膝車→支え釣り込み足 大内刈り 体落とし→大腰 釣り込み腰 背負い投げ 払い腰
固め技	けさ固め 横四方固め 上四方固め	けさ固め 横四方固め 上四方固め
技の連絡		投げ技→投げ技 投げ技→固め技 固め技→固め技

① 投げ技と受け身

投げ技を指導するにあたり、けがや事故を防止するためには、崩しや体さばきをはじめ技の構造を理解させるとともに、その技に適した受け身をとらせることを指導する必要があります。（※別表3参照）

また、投げ技の練習や試合では、相手が受け身をしやすいように引き手を離さずに投げることを指導します。

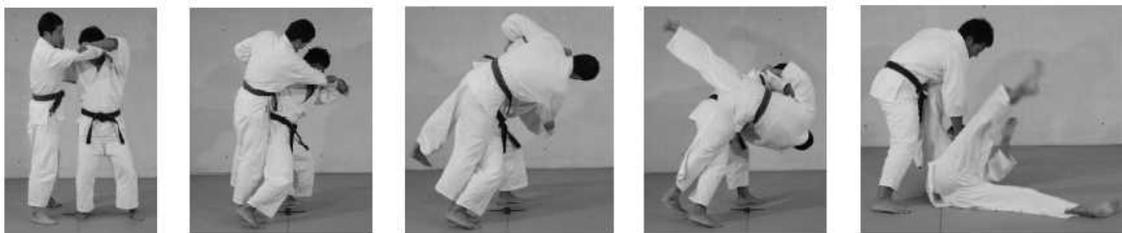
別表3

投げ技と対応した受け身

○体落とし →横受け身	※第3学年は既習技に加えて
○大 腰 →前回り受け身	○大内刈り →後ろ受け身
○膝 車 →横受け身	○釣り込み腰 →前回り受け身
○大外刈り →後ろ受け身	○背負い投げ →前回り受け身
○支え釣り込み足 →横受け身	○払い腰 →前回り受け身
○小内刈り →後ろ受け身	○投げ技の連絡

ここでは、投げ技と対応する受け身について、「取」と「受」が互いに右自然体で組み、移動しないで技をかける練習方法を取り上げます。

体落とし→横受け身



互いに右自然体で右組みになり、「取」は、「受」の右足内側の前方一足長手前に右足を踏み出す。その際、引き手と釣り手の作用で右前隅に崩す。「受」は右足のつま先に全体重が乗り、かかどが上がり、右膝が伸び前方に崩れた状態になる。

次いで、右足前回りさばきの要領で「受」の前に重なるように回り込み（重なった足幅は「受」よりも狭い）、右手を釣り上げるようにしながら「受」の左脇の中に右肘が入るようにする。崩れた「受」をもとにもどさないように両膝を曲げ、「受」の正面に重なるように引きつけ、さらに右足を一步「受」の右足首の外側に踏み出す。

その際、右足は、かかとの部分が外側に向き、つま先立ちする（「取」の両足の体重配分は均等の状態）。両膝を伸ばすと同時に、引き手と釣り手を作用させ、右下腿裏部を「受」の右足首に当て跳ね上げるようにして、前方に投げる。

※安全上、最も留意すべき点

○腰が低くなりすぎ、同体で倒れると「受」は受け身を取れずに背中や頭を打つ。



◎腰を適度に下げ、相手を引きつける。

大腰→前回り受け身



互いに自然本体で右組みになり、「取」は、「受」の右足内側の前方一足長手前に右足を踏み出す。その際、引き手と釣り手の作用で「受」を前方に崩す。「受」は両足のつま先に全体重が乗り、両かかどが上がり、両膝が伸び前方に崩れた状態になる。

次いで、右足前回りさばきの要領で「受」の前に重なるように回り込み（重なった足幅は「受」よりも狭い）、右手を離し、「受」の腰部に後ろ帯に沿って深くあてがい、崩れた「受」をもとにもどさないように両膝を曲げ、体を抱きかかえて引きつける。両膝を伸ばすと同時に、腰の捻り、引き手を作用させ、腰に乗せて前方に投げる。

※安全上、最も留意すべき点

○上体が「受」に密着せず、前傾しすぎると畳に頭を突っ込み頸椎を痛める。



◎背中を相手の胸に密着させる。引き手が下がらないように注意し、技に入る時に目線を正面に向ける。膝を十分に曲げる。

膝車→横受け身



互いに右自然体で右組みになり、「取」は右足を「受」の左足外側に踏み出し体をさばく（前方に崩れる「受」の重さをさける）。その際、釣り手と引き手の作用で「受」を右前隅に崩す（「受」の右足つま先に全体重が乗った状態）。

次いで、崩しの手を緩めないように、左足の土踏まずの部分を、「受」の右膝の部分に正面から当てる。さらに、引き手を強く利かせ前方に投げる。

※安全上、最も留意すべき点

○「取」が引き手を離すと、「受」が右手を付いて手首や肘を痛める。



◎相手が受け身を取るまで、引き手を離さない。

大外刈り→後ろ受け身



互いに右自然体で右組みになり、「取」は、「受」の右足外側に左足つま先から一步踏み出す。その際、右手で「受」の右胸部と自分の右胸部が密着するように釣り上げ、左手は腹部へ引き下げて、「受」の体重が右かかとに集中するように崩す。

次いで、右脚を前方へ大きく振り上げ、右膝を曲げ、その膝裏で「受」の右膝裏を後方から刈り上げて投げる。

※安全上、最も留意すべき点

○投げた後、「受」の上に乗って同体で倒れたり、釣り手で「受」を押しすぎたりすると、「受」が受け身を取れずに頭を打つ。



◎軸足（左足）の膝を曲げ、しっかりと自分の体重をかけてバランスを保つ。

支え釣り込み足→横受け身



互いに右自然体で右組みになり、「取」は右足を「受」の左足前（足首に当てる分だけ膝車よりも間合いは狭くなる）に踏み出し体をさばく（前方に崩れる「受」の重さをさける）。その際、釣り手と引き手の作用で「受」を右前隅に崩す（「受」の右足つま先に全体重が乗った状態）。

次いで、崩しの手を緩めないように、左足の土踏まずの部分を、「受」の右足首の部分に正面から当てる。さらに、引き手を強く利かせ、腰を中心に回転させ「受」を前方に投げる（引き手、釣り手、腰の回転は同時に行う）。

※安全上、最も留意すべき点

○投げた後、「受」と同体で倒れると、「受」は受け身を取れずに頭を打つ。



◎軸足（右足）の膝を曲げ、しっかりと自分の体重をかけてバランスを保ち、引き手を離さない。

小内刈り→後ろ受け身



互いに自然本体で右組みになり（「受」は、通常自然本体よりもやや広めにした方がやりやすい）、「取」は右足を「受」の右足の内側に、膝を曲げた状態で踏み出す。引き手と釣り手は、自分の体側に両方とも肘を絞るようにし、後方に押す（「受」は両足かかと部分に体重が乗り、両足のつま先が浮き、右後ろ隅に崩れた状態）。

次いで、左足を右足のかかと部分に踏み出す。さらに左足を軸に右足の土踏まずの部分を、「受」の右足のかかと部分に当て、刈り倒す。その際、受け身を取りやすくするために、体側に絞られた引き手、釣り手を同時に突き放すようにする。

※安全上、最も留意すべき点

○投げた後、「受」の上に乗って同体で倒れたり、釣り手で「受」を押しすぎたりすると、「受」は受け身を取れずに頭を打つ。



◎軸足（右足）に重心を置き、タイミングよく釣り手を離す。

大内刈り→後ろ受け身



互いに自然本体で右組みになり（「受」は、通常自然本体よりもやや広めにした方がやりやすい）、「取」は右足を、「受」の両足の中ほどに膝を曲げた状態で、踏み出す。引き手は、自分の体側に絞るように前方に押す。釣り手は、「受」の左鎖骨部分に左横襟を握った状態で手のひら部分を当て、釣り手側に重さをかけながら左後ろ隅に崩す（「受」は両足かかと部分に体重が乗り左足よりに崩れた状態）。

次いで、左足を右足のかかと近くに踏み出す。さらに左足を軸に右脚の膝を曲げた状態のまま、深く「受」の左膝の裏部分に右膝裏部分を当て、右足親指で畳に半円を描くように刈る。「受」の受け身は左後ろ隅になる。

※安全上、最も留意すべき点

○「受」が投げられまいとして畳に手をつくると、肘や手首を痛める。



◎どんなスピードで投げられても、ゆっくりと転がるように尻を付いてから受け身を取る。

釣り込み腰→前回り受け身



互いに自然本体で右組みになり、「取」は、「受」の右足内側の前方一足長手前に右足を踏み出す。その際、引き手と釣り手の作用で「受」を前方に崩す。「受」は両足のつま先に全体重が乗り、両かかどが上がり、両膝が伸び前方に崩れた状態になる。

次いで、右足前回りさばきの要領で「受」の前に重なるように回り込み（重なった足幅は「受」よりも狭い）、右手を釣り上げるようにしながら「受」の左脇の中に右肘が入るようにする。崩れた「受」をもとにもどさないように両膝を曲げ、「受」の正面に重なるように引きつける。両膝を伸ばすと同時に、腰の捻り、引き手と釣り手を作用させ、「受」を腰に乗せて前方に投げる。

※安全上、最も留意すべき点

○腰が低くなりすぎ、同体で倒れると「受」は受け身を取れずに背中や頭を打つ。



◎腰を適度に下げ、相手を引きつけ、両膝を伸ばすタイミングをつかむ。

背負い投げ→前回り受け身



互いに自然本体で右組みになり、「取」は「受」の右足内側の前方一足長手前に右足を踏み出す。その際、引き手と釣り手の作用で「受」を前方に崩す。「受」は両足のつま先に全体重が乗り、両かかとが上がり、両膝が伸び前方に崩れた状態になる。

次いで、右足前回りさばきの要領で「受」の前に重なるように回り込み（重なった足幅は「受」よりも狭い）、その際「受」の右脇を十分にあげ、右肘を曲げて「受」の右脇下に入れる。しっかりと上体を固定し、崩れた「受」をもとにもどさないように両膝を曲げ、両膝を伸ばすと同時に上体を前にあおり、引き手を作用させ、右肩越しに投げる。

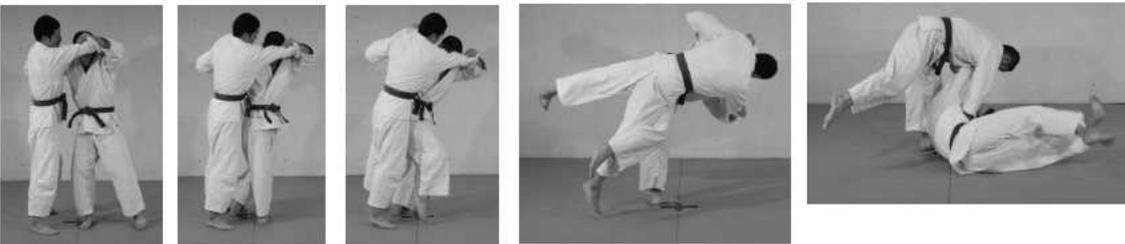
※安全上、最も留意すべき点

○相手を支えきれずに、同体で倒れると「受」は受け身を取れずに背中や頭を打つ。



◎引き手をタイミングよく引く。両膝をタイミングよく伸ばす。

払い腰→前回り受け身



互いに右自然体で右組みになり、「取」は「受」の右足内側の前方1足長手前に右足を踏み出す。その際、引き手と釣り手の作用で「受」を右前隅に崩す。「受」は右足のつま先に全体重が乗り、両かかとが上がり、右膝が伸び前方に崩れた状態になる。

次いで、右足前回りさばきの要領で「受」の前に重なるように回り込み（回り込んだ左足は「受」の両足の幅の中央よりに置く）、次いで、左足を軸に、右脚を前方に振り上げ、左膝を伸ばすと同時に、右脚の後部で「受」の右脚前部を一気に払い上げ、腰の捻りと両手の引きを利かせて前方に投げる

※安全上、最も留意すべき点

○相手を支えきれずに、同体で倒れると「受」は受け身を取れずに背中や頭を打つ。



◎軸足（左足）に重心を置く。下を向かずに視線を正面に向ける。

② 固め技の留意点

「固め技」には、抑え技、絞め技、関節技がありますが、生徒の心身の発達の段階から中学校では抑え技のみを扱うこととし、絞め技や関節技は取り扱わないこととしています。

また、固め技では、※「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えることを指導し、けさ固め、横四方固め、上四方固めなどの基本となる技で相手を抑え、試合をすることができるように、技能の上達の程度に応じて指導を工夫する必要があります。

安全上の留意点としては、顔を圧迫しないことや首を押しすぎたりしないことなどを指導します。

※「抑え込みの条件」

- ①相手が仰向けになっている。
- 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（胴や脚を相手の脚で絡まれていない）。

けさ固め



「取」は「受」の右体側に腰を着け、左脇下に「受」の右腕を挟み右袖を握る。
右手で「受」の首を抱え右後ろ襟を握る。

「取」は両脚を大きく前後に開いて安定を保ち、右側の胸で「受」の胸を圧して抑える。

横四方固め1



「取」は「受」の右体側につき、右腕を「受」の股の間から入れて、その下穿又は帯を握る。左腕を「受」の首の下から入れて、その左横襟を深く握る。

「取」は右膝を曲げて「受」の右腰に当て、左足はつま先を立てて左側方に伸ばす。胸を張るようにして「受」の胸腹部を圧して抑える。

横四方固め2



「取」は「受」の右体側につき、左腕を「受」の左肩口から入れて、その左横帯を握る。右腕は「受」の股の間から入れて、その下穿の臀部を握る。

右足は膝を曲げて「受」の右腰に当て、左足はつま先を立てて左側方に伸ばす。胸、腹を張るようにして「受」の胸腹部を圧して抑える。

上四方固め



「取」は「受」の頭の方に位置し、「受」の上体の上にふせて身体を乗せる。

両腕を「受」の肩先外側より入れて両横帯を握り腕を制し、両脚を大きく開き胸で「受」の頭、胸を圧して抑える。

(3) 練習方法等の工夫・留意点

投げ技や固め技を指導する際には、次の点について留意することが大切です。

- ※1 かかり練習では、「取」と「受」が正しい姿勢で組む。また、正しく技がかかるように「受」は協力する。
- ※2 約束練習では、技能レベルに応じた多様な練習パターンを例示するとともに、動く方向や歩数などを約束することにより、無理のない動きから技に入り投げさせるようにする。
- 「投げ技→固め技」の連絡技では、投げた際に同時に倒れ込むことが予想されることから、投げた後に一旦膝つきの姿勢になってから抑え技に移るなどの指導が必要である。連絡技については、生徒の実態に応じて形のみ学習（知識）に留めることも有り得る。
- ※3 乱取りや試合では、ルール（約束事）を守り、勝敗にこだわらずに、投げられたら相手にしがみついたり手をついたりせずに受け身を取るよう指導する。また、明らかに技能差のある生徒同士を組ませない配慮が必要である。
- 投げ技の試合時間としては、1・2年生では1分程度、また、3年生では、1分～2分程度で行うことが望ましい。
- 固め技の試合時間としては、1・2年生が10秒～20秒程度、3年生が15秒～25秒程度が望ましい。

ワンポイント ～練習の進め方の原則～

- 易→難, 低→高, 遅→速, 弱→強
- 固定→移動, 単独→相対, 基本→応用, 単純→複雑

【用語解説】

- ※1 かかり練習…「取」と「受」を決め、技に入るタイミングや技の形を習得する練習法。
- ※2 約束練習…あらかじめかける技を決めて行い、投げる感覚や技に入るタイミング、また受け身の取り方など技術を高める練習法。
- ※3 乱取り…互いに自由に動きながら習得した技をかけ合う総合的な練習法。(自由練習ともいう。)

(4) 女子の指導における留意点

女子の指導にあたっては、その発育発達の特性を踏まえて、身体面や心理面、技能面において十分に配慮しながら、柔道の楽しさを味わうことができるような学習指導を工夫していくことが大切です。

【身体面・心理面への配慮事項】

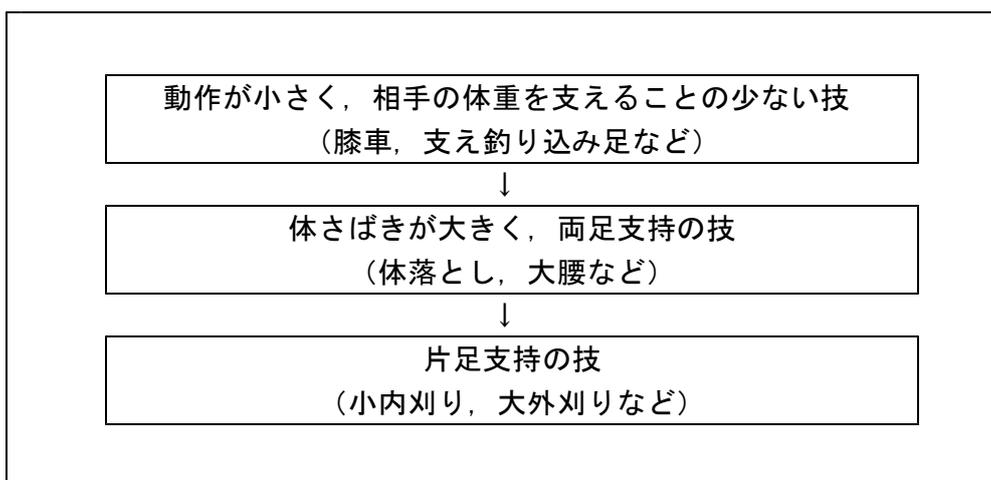
- 通常男子では、体格や体重別に班を編制し練習させるが、女子の班編制に関しては心理面で配慮が必要な場合もある。
- 長い髪を安全な髪留めで束ねたり、爪を切りそろえたりするなどの安全面についても指導することが大切である。
- 柔道衣の下に半袖シャツや体育着を着用させるなどの配慮をする。

【技能面での配慮事項】

- 男子以上に段階的な指導が必要である。(※別表4参照)(※P. 16ワンポイント参照)
- 受け身の指導については、十分に時間を確保する。
- 投げ技においては、形の指導に時間をかけるなどの配慮が必要である。
- 生徒の実態に応じて、投げ技の試合を行わないなどの配慮が考えられる。

別表4

段階的な投げ技の指導



Ⅲ 緊急時の対応について

けがや事故が起きた場合は、直ちに応急処置を行うとともに、状況に応じて病院へ搬送するなど、迅速な対応が肝要です。

- 1 指導者は、養護教諭等とともに、適切な応急処置をするとともに、管理職に報告する。
- 2 管理職は、指導者からの事故の説明や養護教諭の助言、生徒の状態を勘案し、医師の診察を受けさせるか保護者に相談する。また、急を要し、医師の診断を受ける場合には、その旨を保護者に伝える。
- 3 指導者、学級担任、養護教諭は保護者に、事故の状況、けがの程度、医師の診察に係る学校の判断を伝える。
 - ・医師の診断を受ける場合には、養護教諭等が必ず病院に付きそう。
 - ・特に、直ちに処置が必要であると考えられる場合には、速やかに救急車の出動を要請する。
- 4 けがをした生徒の手当てを最優先とする。指導者がやむを得ずその場を離れなければならない場合には、他の生徒への指導は、校内で協力し、組織的に対応する。

※特に、AEDに関しては、設置場所および使用方法等について事前に全職員で共通理解を図る。

※医師の診断を受けない場合であっても、事故の状況、けがの程度、応急処置の概要等について保護者に連絡する。

IV 指導計画（例）

1 第1学年の指導計画

- (1) 年間12時間程度を目安として取り扱うものとする。
 (2) 受け身については、単元の導入段階で丁寧に指導するとともに、その後の授業においても毎時間取り扱うものとする。
 (3) 女子の指導にあたっては、形の指導に時間をかけるなどの配慮が必要である。

時数	ねらい	指導内容
1	<ul style="list-style-type: none"> 柔道の特性や歴史について、興味・関心をもつ。 単元の学習に見通しをもつ。 禁止事項や留意点について理解する。 	<オリエンテーション①（教室：座学）> <ul style="list-style-type: none"> 柔道の特性や歴史 単元全体の学習計画 事故防止のための禁止事項や留意点 受け身の大切さ
2	<ul style="list-style-type: none"> 礼法、組み方、進退動作等を知る。 受け身の基本動作を知る。 	<オリエンテーション②（道場：実技）> <ul style="list-style-type: none"> 柔道着の着方、礼法、組み方、進退動作 受け身
3	<ul style="list-style-type: none"> 柔道における礼法を身に付ける。 基本的な組み方や進退動作の基本動作を知る。 	<準備運動、補強運動> <ul style="list-style-type: none"> 体づくり運動 柔道の特性を踏まえた補強運動
4	<ul style="list-style-type: none"> 基本的な組み方や進退動作、受け身の基本動作ができる。 	■受け身 [後ろ受け身、横受け身、前回り受け身] （受け身は毎時間取り扱う）
5	<ul style="list-style-type: none"> 固め技の基本姿勢を知る。 固め技の攻め方や守り方を理解する。 	■固め技 [けさ固め、横四方固め、上四方固め] <ul style="list-style-type: none"> 固め技による攻め方 固め技の守り方、返し方 固め技による自由練習 （試合時間は10秒～20秒程度）
6	<ul style="list-style-type: none"> 固め技を習得するとともに、攻防を楽しむことができる。 	
7	<ul style="list-style-type: none"> 投げ技の基本姿勢を知る。 	■投げ技 [膝車、体落とし、支え釣り込み足] <ul style="list-style-type: none"> 崩し、体さばき かかり練習、約束練習
8	<ul style="list-style-type: none"> かかり練習や約束練習をとおり、崩しや体さばきを身に付け、相手を投げることができる。 	■投げ技と対応した受け身 [膝車に対する横受け身 など] <ul style="list-style-type: none"> 自由練習（投げ技による攻防） （試合時間は1分程度とするが、生徒の実態に応じて取り扱うものとする）
9	<ul style="list-style-type: none"> 投げ技に対応し、適切に受け身をとることができる。 	
10	<ul style="list-style-type: none"> 投げ技を習得するとともに、攻防を楽しむことができる。 	
11		
12	<ul style="list-style-type: none"> 身に付けた技や受け身を発表することにより、自己の変容等に気付く。 	<学習のまとめ> <ul style="list-style-type: none"> 固め技、投げ技、受け身の発表 学習の振り返り

2 第2学年の指導計画

- (1) 年間12時間程度を目安として取り扱うものとする。
- (2) 受け身については、単元の導入段階で丁寧に指導するとともに、その後の授業においても毎時間取り扱うものとする。
- (3) 女子の指導にあたっては、形の指導に時間をかけるなどの配慮が必要である。
- (4) 2年生で初めて履修する生徒もいることから、十分にオリエンテーションに時間をかけるなど、第1学年の指導計画を参考にするなどの配慮が必要である。
- (5) 投げ技の取扱いについては、生徒の実態に十分に配慮する。

時数	ねらい	指導内容
1	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道の特性や歴史について、興味・関心をもつ。 ・単元の学習に見通しをもつ。 ・禁止事項や留意点について理解する。 ・柔道における礼法を身に付け、基本的な組み方や進退動作ができる。 	<オリエンテーション（道場：実技）> <ul style="list-style-type: none"> ・柔道の特性や歴史 ・単元全体の学習計画 ・事故防止のための禁止事項や留意点 ・礼法、組み方、進退動作の確認 <準備運動、補強運動> <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動 ・柔道の特性を踏まえた補強運動
2	<ul style="list-style-type: none"> ・受け身の基本動作を知る。 ・受け身の基本動作ができる。 	■受け身 [後ろ受け身、横受け身、前回り受け身] (受け身は毎時間取り扱う)
3	<ul style="list-style-type: none"> ・固め技の基本姿勢を知る。 ・固め技の攻め方や守り方を理解する。 	■固め技 [けさ固め、横四方固め、上四方固め] ・固め技による攻め方 ・固め技の守り方、返し方 ・固め技による自由練習 (試合時間は10秒～20秒程度)
4	<ul style="list-style-type: none"> ・固め技を習得するとともに、攻防を楽しむことができる。 	
5	<ul style="list-style-type: none"> ・投げ技の基本姿勢を知る。 	■投げ技 <ul style="list-style-type: none"> ・既習技の確認 [膝車、体落とし、支え釣り込み足] ・新しい技への挑戦 [小内刈り・大腰・大外刈り] ・崩し、体さばき ・かかり練習、約束練習 ■投げ技と対応した受け身 [小内刈りに対する後ろ受け身 など] ・自由練習（投げ技による攻防） (試合時間は1分程度とするが、生徒の実態に応じて取り扱うものとする)
6	<ul style="list-style-type: none"> ・かかり練習や約束練習をとおし、崩しや体さばきを身に付け、相手を投げることができる。 	
7	<ul style="list-style-type: none"> ・投げ技に対応し、適切に受け身をとることができる。 	
8	<ul style="list-style-type: none"> ・投げ技を習得するとともに、攻防を楽しむことができる。 	
9		
10		
11		
12	<ul style="list-style-type: none"> ・身に付けた技や受け身を発表することにより、自己の変容等に気付く。 	<学習のまとめ> <ul style="list-style-type: none"> ・固め技、投げ技、受け身の発表 ・学習の振り返り

3 第3学年の指導計画

- (1) 年間12時間程度を目安として取り扱うものとする。
- (2) 受け身については、単元の導入段階で丁寧に指導するとともに、その後の授業においても毎時間取り扱うものとする。
- (3) 女子の指導にあたっては、形の指導に時間をかけるなどの配慮が必要である。
- (4) 2年目の履修となる生徒もいることから、投げ技の取扱い等については第2学年の指導計画を参考にするなどの配慮が必要である。
- (5) 投げ技の取扱いについては、生徒の実態に十分に配慮する。

時数	ねらい	指導内容
1	<ul style="list-style-type: none"> ・柔道の特性や歴史について、興味・関心をもつ。 ・単元の学習に見通しをもつ。 ・禁止事項や留意点について理解する。 ・柔道における礼法を身に付け、基本的な組み方や進退動作ができる。 	<p><オリエンテーション（道場：実技）></p> <ul style="list-style-type: none"> ・柔道の特性や歴史 ・単元全体の学習計画 ・事故防止のための禁止事項や留意点 ・受け身の大切さ ・礼法、組み方、進退動作の確認 <p><準備運動、補強運動></p> <ul style="list-style-type: none"> ・体づくり運動 ・柔道の特性を踏まえた補強運動
2	<ul style="list-style-type: none"> ・受け身の基本動作を知る。 ・受け身の基本動作ができる。 	<p>■受け身</p> <p>[後ろ受け身、横受け身、前回り受け身] (受け身は毎時間取り扱う)</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> ・固め技の基本姿勢を知る。 ・固め技の攻め方や守り方を理解する。 	<p>■固め技</p> <p>[けさ固め、横四方固め、上四方固め]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・固め技による攻め方 ・固め技の守り方、返し方 ・固め技による自由練習 (試合時間は15秒～25秒程度)
4	<ul style="list-style-type: none"> ・固め技を習得するとともに、攻防を楽しむことができる。 	
5	<ul style="list-style-type: none"> ・投げ技の基本姿勢を知る。 	<p>■投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・既習技の確認 [膝車、体落とし、支え釣り込み足・小内刈り・大腰・大外刈り] ・新しい技への挑戦 [大内刈り・払い腰] ・投げ技による連絡 [大内刈り→体落とし など] ・崩し、体さばき ・かかり練習、約束練習 <p>■投げ技と対応した受け身</p> <p>[小内刈りに対する後ろ受け身 など]</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自由練習（投げ技による攻防） (試合時間は1分～2分程度とするが、生徒の実態に応じて取り扱うものとする)
6	<ul style="list-style-type: none"> ・かかり練習や約束練習をとおり、崩しや体さばきを身に付け、相手を投げるができる。 	
7	<ul style="list-style-type: none"> ・連絡技の基本動作を知る 	
8	<ul style="list-style-type: none"> ・かかり練習や約束練習をとおり、得意技を生かした連絡技をかけることができる。 	
9	<ul style="list-style-type: none"> ・投げ技に対応し、適切に受け身をとることができる。 	
10	<ul style="list-style-type: none"> ・投げ技を習得するとともに、攻防を楽しむことができる。 	
11		
12	<ul style="list-style-type: none"> ・身に付けた技や受け身を発表することにより、自己の変容等に気付く。 	<p><学習のまとめ></p> <ul style="list-style-type: none"> ・固め技、投げ技、受け身の発表 ・学習の振り返り

参考，引用文献

中学校学習指導要領 平成20年3月告示 文部科学省
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
柔道指導の手引き 平成19年3月 文部科学省
中央教育審議会答申 平成20年1月17日
柔道～授業づくり教本 平成22年8月 (財)全日本柔道連盟
柔道の安全指導 平成23年6月 (財)全日本柔道連盟