

柔道の安全な授業を目指して

一層の安全に配慮した柔道授業の手引

（中学校武道必修化に伴う参考資料）

平成24年7月

宮城県教育委員会

は じ め に

平成20年に改訂された新しい中学校学習指導要領が平成24年度から全面的に施行されました。

これまで中学校の保健体育での「武道」は、「武道又はダンス」としての選択領域でしたが、新学習指導要領では、第1学年及び第2学年においては男女共に全ての中学生が「武道」を学ぶことになりました。

「武道」の中でも特に「柔道」については、その安全性に対して懸念の声がありましたが、これまでも選択領域の中で「柔道」の授業を実施してきた学校もあり、これらの学校においては各学校の状況に応じた指導計画づくりにより安全に配慮した授業が展開されているものと認識しておりますので、新学習指導要領の下においても、これまで以上に更なる安全の確保に留意しながら授業の充実を図っていただくことで、事故を回避することができると考えています。

柔道の授業の安全対策として、文部科学省では平成24年3月に『柔道の授業の安全な実施に向けて』を発行、同月に宮城県教育委員会からは『柔道の安全な授業を行うために』を通知しておりますが、今回改めまして、一層の安全に配慮した柔道授業の手引として「柔道の安全な授業を目指して」を作成いたしました。

この参考資料は、各中学校における柔道の授業が一層安全に配慮され充実したものとなるよう、実際の授業場面で活用が可能な例示をまとめたものです。

また、女子生徒が初めて柔道に取り組むことが想定されますので、授業の導入段階で必要とされる基本的な補助運動についても掲載しています。

さらに、「実技につながる補助運動・受け身の練習のヒント」の項目については、独立行政法人教員研修センター主催「平成22年度子どもの体力向上指導者養成研修（東部地区）」の内容を参考とし動画を交えて解説しています。

各学校の実情や授業進度に応じて取捨選択し、この参考資料を御活用いただければ幸いです。

平成24年7月

宮城県教育庁スポーツ健康課長 松 坂 孝

目 次

はじめに

1	安全管理のポイント	1
	（１）指導者が留意すべき事項	1
	（２）指導者が行う安全確認事項	
	（３）想定される事故	2
2	授業づくりのポイント	3
	（１）指導計画の工夫	3
	（２）導入段階の工夫	
	（３）受け身・技の指導の工夫	
3	実技につながる補助運動・受け身の練習	4
	（１）一人でできる補助運動	4
	（２）二人一組で行う補助運動	5
	（３）三人以上で行う補助運動	6
	（４）受け身の練習	7
	「実技につながる補助運動・受け身の練習」のポイント	8
4	実技の手引	1 1
	（１）受け身	1 1
	（２）組み手	1 2
	（３）固め技	
	（４）投げ技	1 3

1 安全管理のポイント

(1) 指導者が留意すべき事項

- 事故が無い安全な授業を心がけることが大切です。
- 柔道は、安全に配慮して行うことで事故を防ぐことができます。対人コンタクトスポーツですので、小さなけが（突き指、捻挫、打撲など）はどうしても起こり易いのですが、小さなけがに対する日頃からの予防策の積み重ねが、重大な事故を防ぐことにつながります。
- 重大な事故は、頭部の打撲、頸部の損傷などにより起こります。後方に投げられた際に十分な受け身が取れないと頭部及び頸部のけがにつながります。柔道の指導においては、頭を打たない、打たせないことが大変重要です。
- 自分の力と相手の力がミックスされると、倍以上の力（重さ）が身体に加わり、負荷が大きくなるため重大な事故につながります。
- けがをした生徒への対応などで、指導者がやむを得ず授業現場から離れる場合には、約束練習、自由練習（乱取り）など事故が想定される運動は避けるようにしましょう。

(2) 指導者が行う安全確認事項

- 日頃から養護教諭、担任等と連絡を密にして、生徒の既往症等の確認をしておくことが必要です。
- 事前に生徒の健康状態について把握するとともに、生徒自身に自他の安全について十分配慮し活動させることが大切です。
- 畳の材質、畳表の衛生状態、壁面保護材、畳の隙間などの施設の安全確認が必要です。
- 応急手当の方法、AEDの使い方、事故発生時の対応マニュアルなどの確認が必要です。
- 柔道衣、頭髮、爪、アクセサリーなどの安全衛生管理に努めることが重要です。「髪が相手の目や口に入り不衛生である。」「爪で相手を傷つける。」「アクセサリー等で相手と自分を傷つける。」などの事故が想定されます。
- 熱中症への対策も必要です。生地の厚い柔道衣を着用しての授業になるので、水分補給を欠かさないようにします。また、施設内の換気にも留意しましょう。

(3) 想定される事故

○具体的にどの技でどのような事故が想定されるのか、生徒に事前に説明することが大切です。

技	想定される事故
前回り受け身	・回転の失敗 →肩の脱臼，鎖骨骨折
背負い投げ	・受け身をした腕が，自分の体の下敷きになる。 →打撲，捻挫，骨折 ・投げられた体が，空中で回りすぎて肩や顔を畳にぶつける。→打撲，骨折，脳挫傷 ・投げられている時に，頭部を畳に強くぶつける。 →脊髄損傷，脳震とう，頸椎骨折，頸椎脱臼
大外刈り	・受け身をしっかりと取れずに，後頭部を強打する。 →脳挫傷，脳出血
大内刈り	・受け身をしっかりと取れずに，後頭部を強打する。 →脳挫傷，脳出血
払い腰	・技をかけた者が頭頂部から畳に突っ込む状態になる。→脊髄損傷，頸椎骨折，頸椎脱臼

○頭を打たなくても頭に回転力がかかることで生じる「加速損傷」により急性硬膜下血種を起こすケースもあります。急性硬膜下血種は，事故直後は異常が見られず，数時間後に症状が現れ重篤な状況になることがあるので注意が必要です。

2 授業づくりのポイント

(1) 指導計画の工夫

- 3年間を見通した無理のない段階的な指導計画づくり，生徒の経験や男女の違いを踏まえた指導計画づくりが必要です。
- 技の指導に終始するのではなく，相手を尊重し，伝統的な行動の仕方を大切にすることを学ばせます。
- 柔道の専門的な用語をしっかりと伝えておくことが，効率的な授業の流れが作れます。
- 「大外刈り」などの後方に受け身を取る技は，十分に受け身の技能が高まった段階で指導に入ることが重要です。

(2) 導入段階の工夫

- 導入段階では，補助運動を取り入れるなどの工夫をし，楽しい柔道の授業となるよう心がけましょう。
- 授業のねらい，動きの観点などを生徒に十分に理解させてから，授業を展開することが大切です。
- 頸部周辺の補助運動などを，毎時間の導入に計画的に取り入れることで，事故の未然防止につながります。
- 二人一組にする場合は，性別・身長・体重・経験などに応じて同程度の生徒同士を組ませることで，事故を防ぎます。

(3) 受け身・技の指導の工夫

- 初めて柔道を学ぶ生徒が多いことが想定されます。体力・技能等が大きく異なる相手に対しては，受け身を取りやすいように投げるなどの指導を徹底することが重要です。
- 技を指導する際には，見本を見せるなど全体像をイメージさせる工夫が必要です。生徒に見せる位置を考慮し，技の全体像を前後左右から立体的に見せて理解を深めさせましょう。
- 受け身，技の練習においては，施設の広さを考慮し，生徒同士がぶつからないよう十分な距離を保たせることが大切です。
- 固め技では，「参った」の方法（畳又は相手を，手や足で2回以上たたいて，相手に「参った」を知らせる。）を，授業の早い段階で周知することが，事故の未然防止につながります。

3 実技につながる補助運動・受け身の練習

柔道の授業での、十分な補助運動，受け身の練習は，事故防止につながります。次の運動を組み合わせ、授業に取り入れてみてください。

写真をクリックすると、動画が見られます。

(1) 一人のできる補助運動



① 内股の形で
ケンケン



② 尻だけついて
手で体を回し
合図で後ろ受け身



③ そんきよの姿勢か
ら踵を畳につける



④ ブリッジで
首を鍛える



⑤ 足の裏をあわせて
3回転で
元の場所に戻る



⑥ 片脚を大きく
振り上げ
刈り上げながら前転

各補助運動のポイントは、こちら

(2) 二人一組で行う補助運動



① 帯を互いに握り
相手を引きつける



② 腕で前進



③ 組み手
JUDO グリップ



④ 足裏をつけて
自転車こぎ



⑤ ボールをはさんで
受け渡す



⑥ 手を使わず
抑える



⑦ 背中で
抑える

各補助運動のポイントは、こちら

(3) 三人以上で行う補助運動



① 雑巾サッカー



② 帯リレー



③ ボール取り競争



④ シグナル
ランニング



⑤ ボールを使った
立ち技足払い

各補助運動のポイントは、こちら

(4) 受け身の練習



① 後ろ受け身
フラフープを使って



② 横受け身
二人一組Ⅰ



③ 横受け身
二人一組Ⅱ



④ 怪我を防ぐ
後ろ受け身



⑤ 大外刈りのかけ方
と受け身の取り方

受け身の練習のポイントは、こちら

「実技につながる補助運動・受け身の練習」のポイント

(1) 一人で行える補助運動

① 内股の形でケンケン

内股の形になり、後方にあげた脚を高く上げ、ケンケンをします。身体のバランス力の向上と脚力の強化がねらいです。

② 尻だけについて手で体を回し合図で後ろ受け身

尻だけについて、手で体を回します。拍手等で合図されたら後ろ受け身を取ります。身体のバランス力の向上と腹筋をはじめ上腕三頭筋などの強化となります。

③ そんきょの姿勢から踵を畳につける

そんきょの姿勢から拍手等の合図で、素早く踵を畳につけます。身体のバランス力の向上と足首の柔軟性を高めます。

④ ブリッジで首を鍛える

額を畳につけて前後左右に動かします。はじめは手について、慣れてきたら手を離して約10秒間できるようにします。頸部周辺の筋力強化となり、受け身での頭部を打たないように顎を引く動作につながります。

⑤ 足の裏をあわせて3回転で元の場所に戻る

身体をコントロールする能力を高めます。

⑥ 片脚を大きく振り上げ刈り上げながら前転

片脚を前方に大きく振り上げ、後ろに刈り上げるように戻しながら前転します。この前転は、前回り受け身につながります。

(2) 二人一組で行う補助運動

① 帯を互いに握り相手を引きつける

座って引きつけます。立って引きつけます。一人はうつ伏せ、もう一人は開脚で座って引きつけます。一人は仰向け、もう一人は開脚で座って引きつけます。柔道で大切な相手を引きつける力を養うために、腕力だけでなく全身を使って引くようにします。

② 腕で前進

一人が立って足を肩幅に開き、もう一人がうつ伏せになったらその後方から足首を持ちます。うつ伏せの者が両腕でジャンプし前進したら、立っている者も前に進みます。立っている者は重心を崩さないバランス力を、うつ伏せの者は腕力を中心に全身の筋力を高めます。

③ 組手 JUDO グリップ

二人組で組んで引っ張り合います。押してはいけません。柔道衣をしっかりと握る力を養います。2列に並んで団体戦もできます。

④ 足裏をつけて自転車こぎ

二人一組で、足裏をつけて自転車をこぐような動作で、前回し、後ろ回しをします。寝技の攻防で脚を使う動きにつながります。

⑤ ボールをはさんで受け渡す

尻と手だけをついて座り、ボールを足ではさんで受け渡します。受け取ってから1回転します。次に、尻をついて半回転して、後転の状態です。身体の柔軟性を高めるとともに、腹筋、脚力を強化します。

⑥ 手を使わず抑える

仰向けになった相手を、上から手を使わずに抑えます。相手の胸を自分の腹で、背中を丸めず、背筋を伸ばして、相手に乗るようにして抑えます。仰向けの者が逃げてうつ伏せになると終了です。共に相手の柔道衣を握らずに行います。時間は10秒から20秒位が適当です。

⑦ 背中で抑える

⑥で上の者が背中を下に向けて抑えます。自分の体を使った相手の体のコントロールの仕方を覚えます。

(3) 三人以上で行う補助運動

① 雑巾サッカー

雑巾をボールに見立て、赤畳をゴールとして、3人对3人のミニサッカーをします。雑巾を蹴る際には、足裏を返して払います。足払いの要領を覚えることができます。

② 帯リレー

帯をバトンの代わりとしてリレーをします。帯を締めてスタートし、帯をほどいて、次の生徒に渡します。柔道衣の着方、帯の締め方の学習になります。

③ ボール取り競争

ボールを中央に2つ並べ、等間隔で3人对3人になります。立ち上がらないことで、寝技の立ち膝での動きを覚えます。後ろ向きでスタートする、人数とボール数を増やすなどの工夫をして行います。

④ シグナルランニング

四人一組で菱形をつくり、ランニングしながら、先頭の者の挙げた手の方向に全体の向きを変えます。仲間との関わり合いの中で、素速い方向転換を学びます。

⑤ ボールを使った立ち技足払い

三人一組になり、左右の者がボールを蹴り、中央の者の両脚の間を通します。一歩踏み込んで、足裏を返してボールを蹴ります。足払いの要領を覚えることができます。

(4) 受け身の練習

① 後ろ受け身 フラフープを使って

二人一組になり，互いにフラフープを順手で握ります。一人が後方に倒れます。脚をフラフープの中に入れ，顎を引き，頭をつかないように倒れ，後ろ受け身の感覚を覚えます。後頭部を畳につけない練習という意識付けが大切です。足を上げ過ぎると，後頭部を打ちます。長座，中腰（そんきょ），立位の順番で低い位置から行い，徐々に高い位置から倒れるようにします。

② 横受け身 二人一組Ⅰ

一人（受）が四つん這いの姿勢になり，もう一人（取）に横から押されたタイミングで，自ら横受け身を取ります。次に，取に反対側の腕を引かれたタイミングで，横受け身を取ります。左右両側の横受け身を練習します。

③ 横受け身 二人一組Ⅱ

一人（受）が膝立ちの姿勢，もう一人（取）が立ち，互いに袖を握ります。受は，取に引かれた袖の方向に倒れて，自ら横受け身を取ります。次に，帯を両手で持ち合い，受は，取が帯を回すタイミングに合わせ，自ら横受け身を取ります。左右両側の横受け身を練習します。

④ 怪我を防ぐ後ろ受け身

立位姿勢から，左脚を後方に下げ，左腕を曲げ，左手甲を上げます。左膝を曲げながら，後方に尻をついて倒れながら，首肩を左方向に素速く捻り，左手甲を見ながら，左半身の姿勢で受け身を取ります。顎をひき，頭部が畳に触れることがないように浮かし，目は左手甲を見ます。右肩は上方垂直に起こします。右手は帯上に添えておきます。左右両側の受け身を練習します。この受け身を習得することで，後方に投げられる技に対しての頭部への傷害を防ぐことができます。

⑤ 大外刈りのかけ方と受け身の取り方

受は，取が大外刈りに入った瞬間，倒れる前に左脚を大きく一步下げて，左足が畳についてから，尻をつき受け身を取ります。受は自ら受け身を取るように心がけます。取は，右足を刈り上げずに畳に右足を置いて投げ，引き手は最後まで離さないようにします。

4 実技の手引

指導上のポイントを掲載しましたので、授業を組み立てる際に参考にしてください。

(1) 受け身

○全ての受け身の練習で、顎を引き後頭部を畳につけないようにさせます。

実技	内容	活動	指導上のポイント
後ろ受け身	仰向け姿勢から畳をたたく		・目線は、帯の結び目へ向けさせます。 ・たたきっぱなしではなく、畳をはじくようにたたかせます。 ・みんなでたたく音を一つにさせてみます。
	フラフープ使用	※「3 実技につながる補助運動・受け身の練習」参照	
	様々な姿勢からの後ろ受け身	・長座の姿勢から後ろに転がって、受け身を取ります。	・フラフープ使用の練習での感覚を思い出させます。 ・腰の帯が畳についたときに受け身を取らせます。
		・中腰（そんきょ）から、受け身を取ります。	・足が上がりすぎないように注意させます。 ・お尻を先に着かせると恐くなくなります。
		・二人一組になり、中腰（そんきょ）で互いの手のひらで押し合い、倒れたら、受け身を取ります。	・受け身を取った後、素早く中腰の姿勢に戻らせます。
		・前方に歩きながら、途中で座って受け身を取ります。	・前方に歩くことで、後ろに座ることに対する恐怖心がなくなります。
後ろ受け身	様々な姿勢からの後ろ受け身	・自分で後方に歩きながら、受け身を取ります。	・足が揃ってから、受け身を取らせます。
		・立位で向かい合い、互いの手のひらで押し合って、2, 3歩下がりがりながら、受け身を取ります。	・足を揃えないで、受け身を取らせます。
	怪我を防ぐ後ろ受身	※「3 実技につながる補助運動・受け身の練習」参照	
横受け身	仰向け姿勢から畳をたたく	・左右を交互に行います。 ・受け身を取らない手は、帯の結び目に置きます。	・目線は、帯の結び目へ向けさせます。
	二人一組で行う横受け身の練習	※「3 実技につながる補助運動・受け身の練習」参照	
前回り受け身	そんきょからの前転	・そんきょの姿勢で手はハの字に構えます。前転して、元の姿勢に戻ります。	・普通の前転をさせます。
		・同じ姿勢から、体を斜めにして前転し、横受け身の姿勢になります。	・畳の合わせ目をラインに見立てて、まっすぐに回転させます。
	片脚立て膝の姿勢から前に回る	・立て膝の姿勢から、後ろ足を振り上げながら、前に回ります。	・自分のスペース（畳1枚位）を決めて行わせます。 ・最初は、両手を使って回らせます。 ・徐々に、片手の中に入れながら回らせます。

(2) 組み手

○初めて柔道を学ぶ生徒が多いことが想定されますので、右組で統一させます。受け身の取り方が統一できることで指導しやすい上に、事故の防止につながります。

実技	内容	活動	指導上のポイント
組み手	右自然体	・右手で相手左襟，左手で右袖，右足を前に出して組みます。	・中指，薬指，小指の3本を重視して握らせます。 ・怪我防止のため親指，人差し指は立てないようにさせます。
	一回転して組む	・互いにその場で一回転してから右自然体に組みます。	・右手で襟，左手で袖を習慣づけさせます。 ・ゲーム感覚で，素速く組ませます。
	押し引き相撲	・組んで力を入れ合います。畳4畳の広さで押し引き相撲をします。	・最初は右組で，次に相撲のように帯を持って行わせます。
	右自然体で動く	・互い組んで，決められたスペースをすり足で自由に動きます。	・腕を突っ張らず，柔らかく組ませます。 ・足幅は一定の間隔を保たせます。 ・跳んだりはねたりしないようにさせます。 ・自分の重心を一定の高さに保つようにさせます。 ・視線は，相手の胸のあたりに向けさせます。

(3) 固め技

実技	内容	活動	指導上のポイント
けさ固め	けさ固めの姿勢	・取は，受の横に着きます。 ・取は，受の右腕の下でハードルを跳ぶような姿勢をつくります。 ・取の右腕は，受の頭の枕になるようにします。 ・取は，左脇に受の右腕を抱え込みます。	・女子生徒は，顔に相手が乗らないけさ固めからの導入が適しています。 ・相手に体が密着するようにさせます。 ・取と受の体に隙間がないようにさせます。 ・取は，背中を丸めなくて，胸を張るようにさせます。
	けさ固めの練習	・取は，受の横に正座します。 ・抑え込みの合図で3秒以内にけさ固めに入ります。 ・受は1・2・3と数えて抑え，4で逃げます。	・どうすれば抑えられるか，どうすれば逃げられるかを考えさせます。
	逃れ方の指導	・「解けた」の3条件を説明します。	・「解けた」の3条件は，「①自分の両脚で相手の脚に完全に絡む。②うつ伏せになる。③相手を返す。」です。
		・お互い一直線になって，後ろ方向に返します。 ・足を絡みながら，取が嫌がって回るところを帯を引きつけて返します。	・相手の立場になり，お互いに協力して練習させることが大切です。 ・取が返されてあげる練習も必要です。

(4) 投げ技

実技	内容	活動	指導上のポイント
足払い	ボールを使った立ち足払い	※「3 実技につながる補助運動・受け身の練習」参照	
	足を踏まれないように足払い	・二人一組になり、互いに両袖をつかみます。 ・対角線上の足を踏むようにして、一方の者は踏まれないよう足を引いて、反対の足で払います。	・足が踏まれる直前に払います。 ・踏む者は一歩出した足を畳にすぐつけずに少し浮かしておきます。 ・相手にタイミングを理解させる事が大切です。
	相手が出した足を払う	・足を踏む動作なしで、相手が出てきた足を払います。 ・手さばきを入れて行います。	・手さばきとは、払った足と同じ側の手を引き下げることです。
大腰	かかり練習（打ち込み）	・取は、右足前回りさばきを使い、1・2の動作で受と体が重なるように入ります。 ・受は、背筋をまっすぐにして、取の技を受けます。	・取は、足がしっかり肩幅で平行になるようにさせます。 ・受は、体をねじらないで、両脚は広めに開かせます。
	移動打ち込み	・移動しながら、打ち込み練習をします。	・受は、取の動きに合わせるように指示します。
体落とし	一人で練習	・畳の継ぎ目（十字になっているところ）を、相手の位置と想定し、1・2・3で一人打ち込み練習をします。	・上体が前かがみにならないように、目線は前にさせます。 ・踵に紙が1枚入る位、浮かせるような感覚で動かします。
	組まずに練習	・組まずに向き合い、1・2・3で一人打ち込み練習をします。	・相手と近すぎると体が回らないので注意させます。 ・間合いが大切です。
	組んで練習	・組んで、1・2・3で打ち込み練習をします。	・取は、肘を開くようにさせます。 ・受は、自分から受け身を取らせます。 ・受け身は左足裏と尻を先につくようにさせます。
大外刈り	かかり練習（打ち込み）	・取は、体を左半分にずらし、左足を踏み込んで、両手は肘を開くように使います。 ・右足をボールを蹴るように振り上げます。 ・右足を畳に置く感じで、投げる寸前で元に戻します。	・右足で相手を刈り上げないように、寸前で元に戻させます。 ・受は、取に崩されてあげるようにさせます。
	受け身の取り方	※「3 実技につながる補助運動・受け身の練習」参照	

一本背 負い投 げ	導入としての 「おんぶ」	・相手を「おんぶ」します。 ・両袖を持って2，3歩，歩きます。 ・姿勢はまっすぐにして膝を下ろすことを意識して歩きます。 ・乗る人は体に力を入れ，体をまっすぐに保つようにします。	・乗っている生徒がずり落ちないようにさせます。 ・乗っている生徒には，脱力させ，下腹に力を入れて背筋を伸ばさせると，軽く感じます。この感覚は，かかり練習にも生かさせます。
	かかり練習（打 ち込み）	・右足前回りさばきを使い，1・2の動作で受と体が重なるように入ります。 ・受は，両脚を広めに開いて，体をねじらないで，技を受けます。	・背負い投げには，一本背負い投げと双手背負い投げがありますが，双手背負い投げは，受が高い位置から投げられる恐怖感があります。一本背負い投げは受の右腕を抱え込むので安心感があります。一本背負い投げを最初に指導してから，双手背負いに発展させます。
	移動打ち込み	・移動しながら，打ち込み練習をします。	・受は，取の動きに合わせるようにさせます。
大内刈り	二人一組で刈り 足だけのかかり 練習	・受は，肩幅より足を広くします。 ・腕は肘を張るようにし，刈り足が入るところまでを反復します。	・体を相手に密着させます。
	かかり練習（打 ち込み）	・取は，刈ります。 ・受は，刈られた足を外して，自ら後ろに2～4歩下がりながら後ろ受け身を取ります。	・その場で下がって受け身をとらせます。
	移動打ち込み	・前後に動きながら，タイミングを合わせ打ち込み練習をします。	・互いに協力させます。 ・受は，刈られた足を上げるようにさせます。 ・取は，受が受け身を完全に取りまで，引き手を離さないようにさせます。

協力 宮城県連合中学校教育研究会保健体育研究部会
宮城県高等学校保健体育研究会
宮城県中学校体育連盟柔道専門部
宮城県高等学校体育連盟柔道専門部
公益財団法人宮城県体育協会
宮城県柔道連盟

作成 宮城県教育庁スポーツ健康課

〒980-8423 仙台市青葉区本町 3－8－1

TEL:022-211-3667 FAX:022-211-3796

E-mail supokenga@pref.miyagi.jp