

入学年次

2年次

3年次

資料

# 3年次

本時のねらい	前年度学習した基礎知識、基本技・既習技の復習、連絡技の復習を行うと共に、単元目標の確認を行うことができる。	3-①	
	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 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。 両膝を畳から離れた状態から行わせ、うまくいかない者は片膝をついた状態から行うよう指導する。	
なか 30分	6. 基本となる技・既習技の練習 ・膝車・体落とし・大外刈り ・大内刈り・小内刈り・背負い投げ 7. 連絡技の復習 ・体落としから体落とし ・体落としから大内刈り ・大内刈りから体落とし ・大内刈りから背負い投げ ・背負い投げから小内刈り	組み合う前後に立礼を行うよう指導する。 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、受け身の姿勢を作ることを確認する。 体落としをかけられた相手が右足をまたいだ場合、もう一度体落としをかけて投げるよう示範する。 体落としをかけられた相手が両足を広げ踏ん張った場合、大内刈りで相手を投げるよう示範する。 大内刈りをかけられた相手が右足に体重をかけた場合、体落としをかけた投げるよう示範する。 大内刈りをかけられた相手が態勢を整えようと前に体重をかけた場合、背負い投げをかけて投げるよう示範する。 背負い投げをかけられた相手が両足を広げ踏ん張った場合、小内刈りで相手を投げるよう示範する。	
まとめ 5分	8. 整理運動 9. 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	払い腰を学習し、技のバリエーションを広げると共に、大内刈りからの払い腰の連絡技を体験・学習することができる。		3-②
	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. 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。 両膝を畳から離れた状態から行わせ、うまくいかない者は片膝をついた状態から行うよう指導する。	
なか 35分	6. 基本となる技・既習技の練習 ・膝車・体落とし・大内刈り ・大内刈り・小内刈り・背負い投げ 7. 払い腰 ・前回りさばきからの払い腰 8. 大内刈りから払い腰 9. 投げ技の自由練習 ・学習した技路を利用し、自由練習を行う(1分×5)	組み合う前後に立礼を行うよう指導する。 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、受け身の姿勢を作ることを確認する。 1で右足を前に、2で左足を回しながら崩し、右胸と右胸が密着するようにし、3で右膝裏で相手の右脚を払い、4で「受」は横受け身を行い、5で「取」は残身の確認を示範する。 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。 投げるときに背中を丸めないこと、頭を突っ込まないことを注意する。 大内刈りをかけられた相手が態勢を整えようと前に体重をかけた場合、払い腰をかけて投げるよう示範する。 大内刈りから背負い投げの連絡技と同じタイミングで投げるよう指示する。 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。 見ている者は技の評価や激励など行うよう指導する。	*前回りさばきからの払い腰 *大内刈りからの体落とし *自由練習の際の注意事項
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	内股、支え釣り込み足を学習し、技のバリエーションを広げるとともに、内股からの左支え釣り込み足の連絡技を体験することにより、右組みから左の技で投げられたときの受け身の仕方を学習することができる。	3-③	
	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 ・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。 両膝を畳から離れた状態からおこ行わせ、うまくいかない者は片膝をついた状態から行うよう指導する。	
なか 35分	6. 前時の復習 ・払い腰 大内刈りから払い腰 7. 内股 ・前回りさばきからの内股 8. 支え釣り込み足 ・膝車と同じ要領で相手を支え釣り込み足で投げる ・右組みから左の支え釣り込み足で投げる 9. 内股から左支え釣り込み足 10. 投げ技の自由練習 ・学習した技路を利用し、自由練習を行う(1分×5)	組み合う前後に立礼を行うよう指導する。 1で右足を前に、2で左足を回しながら崩し、右胸と右胸が密着するようにし、3で右膝裏で相手の右足を払い、4で「受」は横受け身を行い、5で「取」は残身の確認 投げるときに背中を丸めないこと、頭を突っ込まないことを注意する。 大内刈りをかけられた相手が態勢を整えようと前に体重をかけた場合、払い腰をかけて投げる。 1で右足を前に、2で左足を回しながら崩し、右胸と右胸が密着するようにし、3で右大腿部裏で相手の股間を跳ね上げ、4で「受」は横受け身を行い、5で「取」は残身の確認を示範する。 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。 投げるときに背中を丸めないこと、頭を突っ込まないことを注意する。 1で体さばき、2で崩し、3で右足首に左足を当て、4で投げ、5で投げられた者は受け身をし、投げた者は相手を両手で支えることを確認する。 1で体さばき、2で崩し、3で左足首に右足を当て、4でゆっくり投げ、5で投げられた者は右手で受け身をし、投げた者は相手を両手で支えることを確認する。 「受け」は投げられた時に左手を畳につかないこと、「取り」は投げたら左手を離し、受けが右手で受け身ができるようにする。 内股をかけようとして相手が体をひねり左足に体重をかけ受け取ったところに左支え釣り込み足をかけるよう示範する。 踏ん張った相手の左足をタイミングよく支えることで倒れること、最初から強く投げることはせずタイミングと体さばきの重要性を指導する。 投げ技の自由練習をする。 ・学習した技を利用し、自由練習を行う。(1分×5)	* 前回りさばきからの内股 * 支え釣り込み足 * 右組みから左の支え釣り込み足 * 内股から左支え釣り込み足
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	出足払い、送り足払いを学習し、技のバリエーションを広げると共に、これまで学習した技から自分で技を選び、かかり練習、約束練習を行い、技の攻防に生かすことができる。		3-④
	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 ・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。 足を踏み出しながら行わせ、うまくいかない者は片膝をついた状態から行わせるよう指導する。	*足を踏み出しながらの前回り受け身
なか 35分	6. 前時の復習 ・内股 ・内股から左支え釣り込み足 7. 出足払い 8. 送り足払い 9. かかり練習 ・これまで学習した技から自分で選び、かかり練習を行う 10. 約束練習 ・得意技・連絡技を利用し、約束練習を行う 11. 基立ち練習 ・やる気のある者が前に立ち、残りの者が交代で基立ちにあたる(2分×5)	組み合う前後に立礼を行うよう指導する。 1で右足を前に、2で左足を回しながら崩し、右胸と右胸が密着するようにし、3で右大腿部裏で相手の股間を跳ね上げ、4で「受」は横受け身を行い、5で「取」は残身の確認 投げるときに背中を丸めないこと、頭を突っ込まないことを注意する。 内股をかけようとして相手が体をひねり左足に体重をかけ受けたところに左支え釣り込み足をかける。 「受」は投げられた時に左手を畳につかないこと、「取」は投げたら左手を離し、「受」が右手で受け身ができるようにする。 相手の右足首を左足裏で払い投げる出足払いを示範する。 左膝を伸ばし左脚全体で払うよう指導する。 要領をつかんだら、動きながら「受」が右足に体重をかける瞬間のタイミングで投げる。 「受」が左横に移動したときに「受」の右足首を左足裏で払う送り足払いを師範する。 1で「受」が左足を左側に移動、と同時に「取」は右足を右に移動し、2で「受」が右足を左足に近づけたところに右足首を左脚裏で払い、3で「受」は横受け身を行い、4で「取」は残身の確認を示範する。 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。 組み合う前に礼法を正しく行うよう指導する。 一つの技を10回連続で行わせ、徐々にスピードをつけていくよう指導する。 できるだけ互いに移動しながら、相手を投げるよう指導する。 投げられた場合は、必ず潔く受け身をし、投げた者は相手の引き手を保持することを心がけるように指導する。 見ている者は技の評価や激励など行うよう指導する。	*出足払い *送り足払い
まとめ 5分	12. 整理運動 13. 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	投げ技の変化を学習し攻防の幅を広げると共に、これまで学習した技から自分で技を選び、かかり練習、約束練習を行い、技の攻防に生かすことができる。	3-⑤	
	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 ・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。 両膝を畳から離れた状態から行わせ、うまくいかない者は片膝をついた状態から行わせるよう指導する。	
なか35分	6. 前時の復習 ・出足払い ・送り足払い 7. 投げ技の変化 ・足払い→足払い 小内刈り→膝車 大外刈り→大外刈り かかり練習 ・これまで学習した技から自分で選び、かかり練習を行う 約束練習 ・得意技・連絡技を利用し、約束練習を行う 8. 基立ち練習 ・やる気のある者が前に立ち、残りの者が交代で基立ちにあたる(2分×5)	組み合う前後に立礼を行うよう指導する。 1で「受」が左足を左側に移動、と同時に「取」は右足を右に移動し、2で「受」が右足を左足に近づけたところに右足首を左脚裏で払い、3で「受」は横受け身を行い、4で「取」は残身の確認を示範する。 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。 相手が送り足払いをかけようと、左足で右足を払おうとしたら、すかさず右足を後ろに下げ、と同時に右足で相手の左足を払い投げるよう師範する。 「受」は投げられた時に左手を畳につかないこと、「取」は投げたら左手を離し、受けが右手で受け身ができるようにする。 相手が小内刈りをかけ、右足で右足を刈ってきたら、すかさず右足裏で相手の左膝を支え、膝車で投げるよう師範する。 「受」は投げられた時に左手を畳につかないこと、「取」は投げたら左手を離し、受けが右手で受け身ができるようにする。 相手が大外刈りをかけてきたら、すかさず大外刈りをかけ返すよう師範する。 後頭部を打たないようにしっかり顎を引くことを指導する。 基本技で導入した互いに右足を刈り合う動作を行い受け身のタイミングをつかませる。 組み合う前に礼法を正しく行うよう指導する。 一つの技を10回連続で行わせ、徐々にスピードをつけていくよう指導する。 できるだけ互いに移動しながら、相手を投げるよう指導する。 投げられた場合は、必ず潔く受け身をし、投げた者は相手の引き手を保持することを心がけるように指導する。 見ている者は技の評価や激励など行うよう指導する。	* 足払いから足払いへの変化 * 小内刈りから膝車への変化 * 大外刈りから大外刈りへの変化
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	既習の抑え技を復習すると共に、自由練習で抑え方、応じ方を練習することができる。		3-⑥
	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 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. 抑え技の復習 ・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 ・仰向けで横にねた状態から 抑え技の自由練習を行う 8. 抑え技の復習 ・後ろけさ固めで25秒間抑える ・縦四方固めで25秒間抑える ・肩固めで25秒間抑える 9. 肩固め 10. 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 ・仰向けで横にねた状態から 抑え技の自由練習を行う	抑え込みの条件を再度確認し、生徒同士で横四方固め、けさ固め、上四方固めを復習させ、必要に応じて助言を与える。 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。 生徒同士で後ろけさ固め、縦四方固め、肩固めを復習させ、必要に応じて助言を与える。 縦四方固めの状態から、またいだ体を横に外し抑える肩固めを説明する。 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。	
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	抑え技の連絡変化を復習しながら、自由練習により、抑え方、その応じ方を練習し、技の合理性を理解することができる。	3-⑦	
	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。	
なか 35分	6. 抑え技の復習 7. 抑え技の連絡変化の復習 ・けさ固め→後ろけさ固め→横四方固め→横四方固め→縦四方固め→肩固め→けさ固め 8. 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 ・仰向けで横にねた状態から 抑え技の自由練習を行う	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。 抑え方、その応じ方を練習させ技の合理性を理解させる。 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。	
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	抑え技・連絡変化を利用しながら、4人組での抑え技の試合を行い、攻防を楽しむことができる。		3-⑧
	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・連絡変化の復習  7. 4人組抑え技の試合	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。  向い合い、座礼を行ってから審判の合図によって抑え込みの試合を始める。 一人は他のグループとぶつからないようにガード役をする。 終わったら審判が判定を下し、座礼をするよう指導する。 4人が総当たりとなるよう交替で行わせる。	
まとめ 5分	8. 整理運動 9. 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ことができる。	3-⑨	
	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。 両膝を畳から離れた状態から行わせ、うまくいかない者は片膝をついた状態から行うよう指導する。	
なか 35分	6. かかり練習 ・これまで学習した技から自分で選び、かかり練習を行う 7. 約束練習 ・かかり練習を行った技を利用し、約束練習を行う 8. 基立ち練習 ・やる気のある者が前に立ち、残りの者が交代で基立ちにあたる(2分×5)	組み合う前に礼法を正しく行うよう指導する。 一つの技を10回連続で行わせ、徐々にスピードをつけていくよう指導する。 できるだけ互いに移動しながら、相手を投げるよう指導する。 投げられた場合は、必ず潔く受け身をし、投げた者は相手の引き手を保持することを心がけるように指導する 見ている者は技の評価や激励など行うよう指導する	
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	これまで学習した技を利用し簡易試合を行う。柔道の授業の成果と感想をまとめることができる。		3-10
	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。 両膝を畳から離れた状態から行わせ、うまくいかない者は片膝をついた状態から行うよう指導する。	
なか 30分	6. かかり練習 ・これまで学習した技から自分で選び、かかり練習を行う 7. 約束練習 ・かかり練習を行った技を利用し、約束練習を行う 8. 3人組で投げ技の試合	組み合う前に礼法を正しく行うよう指導する。 一つの技を10回連続で行わせ、徐々にスピードをつけていくよう指導する。 できるだけ互いに移動しながら、相手を投げるよう指導する。 向い合い、立礼を行ってから審判の合図によって投げ技の試合を始める。 一人は審判を行う。 終わったら審判が判定を下し、座礼をするよう指導する。 3人が総当たりとなるよう交替で行わせる。	
まとめ 10分	9. 整理運動 10. 整列、あいさつ 学習活動の成果、感想の発表 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。	