

平成18年度
長期研修研究報告
資料編

得意技を身に付け「一本」を目指し
柔道の特性を味わう学習
～互いを尊重し、教え合いを通して学ぶ授業～



神奈川県立体育センター
長期研修員
山北町立山北中学校 佐藤 康二

《目 次》

1	授業で使⽤した学習ノート	1
2	授業で使⽤した学習カード	10
3	各種アンケート	20
4	柔道通信	25
5	ITを活⽤した支援教材コントロール画面	28
6	生徒の学習ノート・カードへの記述(一部)	29



3 学年 武道選択（柔道）

学習ノート

山北町立 山北中学校

「得意技を身に付け『一本』を目指す柔道」



1

持ち物

- ・柔道衣
- ・学習ノート
- ・教科書（中学校体育実技）
- ・筆記用具
- ・タオル

準備するもの

- ・デジタイマー
- ・ストップウォッチ
- ・紅白旗
- ・マット（ロング・セイフティー）

3 年 A 組 番氏名

<柔道の歴史>

柔道の前身は柔術であり、その起源は、遠く奈良時代に遡り、「日本書紀」にその記述を見ることが出来る。柔術は、鎌倉時代から江戸時代にかけて武士の「鑑組討」として発展した。その目的は殺傷の技術であり、いくつかの流派を有していた。明治時代に入り、嘉納治五郎が、「天神真楊流」と「起倒流」に柔術を学び、それぞれの修行過程を通して、柔術が殺傷を目的とした組討だけでなく、工夫次第では、人間形成の手段として、立派な教育の手段となると考え、研究を重ね、明治 15 年 5 月日本伝講道館柔道を創設した。嘉納は、武道の中に、武術的側面を残しながら、体育、修心の機能を持ち合わせる教育の手段とし、講道館柔道の精神として、「精力善用」「相助相譲自他共栄」を提唱した。その後、学校体育に取り入れられ現在の学校体育柔道がある。また、柔道は、昭和 39 年の東京オリンピックより正式種目となり、2005 年には 188 カ国が国際柔道連盟に加盟している。一昨年のアテネオリンピックでは、日本の柔道は金メダルラッシュにわいた。

<柔道の特性>

柔道は、昔から我が国に伝えられた柔術を嘉納治五郎が、人間形成の教育法として集大成した我が国固有の文化であり、伝統的な行動の仕方が重視される運動である。柔道衣を着けた 2 人が組み合って、相手を投げたり、抑えたりして攻防する格闘的なスポーツである。互いに攻防し合い、相手の力をうまく利用して、**投げ技や固め技で「一本」をとって勝敗を競うところに楽しさ**がある。**礼儀や相手を尊重する態度、安全に対する配慮**が特に必要な種目であり、武道のもつ伝統的な考え方を理解し、それに基づく行動の仕方を身に付けることが大切である。

<学習のねらい>

- ねらい 1 柔道の心得・基本動作を理解し、柔道を楽しむことができる。また、既習の固め技を復習追及し、簡易な試合を楽しむことができる。
- ねらい 2 既習の投げ技を復習追及し、新しい技を身に付け、グループ学習を行い**自分に合った技を見付ける**。また、技の発表を通して柔道の楽しさを知る。
- ねらい 3 既習の技を組み合わせ技の連絡変化を楽しんだり、自分の**得意技を磨き**試合や発表したりして楽しむ。

<学び方>

目標 得意技を身に付けて「一本」を目指す

課題解決

- ・毎時間、自分の課題を設定し、それを解決できるように練習方法を工夫します。

グループ学習

- ・男子 2 グループ、女子 2 グループをつくり、それを基本に学習します。団体戦もこのチームで行います。また、後半の個人戦は、軽量級と重量級に分かれて対戦します。

視聴覚機器

- ・PC を使って、技を確認します。また、自分の技をビデオに取って確認します。

教具

- ・学習ノートやグループのカード、足形、八方崩しマット、アプリケを使いながらより効果的に技を学習します。

<授業の流れ>

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
柔道の心得・基本動作を理解し、柔道を楽しむことができる。また、既習の固め技を復習追及し、簡易な試合を楽しむことができる。				既習の投げ技を復習追及し、新しい技を身に付け、グループ学習を行い 自分に合った技を見付ける 。また、技の発表を通して柔道の楽しさを知る。				既習の技を組み合わせて技の連絡変化を楽しんだり、 自分の得意技を磨き 試合や発表したりして楽しむ。					
オリエンテーション グループ編成 ・基本知識 ・基本動作 ・礼法	基本動作の復習 ・受け身、姿勢 ・組み方、進退動作 ・崩し、体さばき 固め技の復習 ・けさ固め、横四方固め 上四方固め グループ学習 ・技の掛け方、技の返し方 ・技の連絡変化	既習技の復習 グループ学習 ・体落とし ・大腰 膝車 支え釣り込み足 大外刈り 大内刈り 小内刈り 出足払い 約束練習 かかり練習 自由練習	中間発表・相互評価	新しい技の学習 グループ学習 ・背負い投げ ・釣り込み腰 ・払い腰 得意技を見付ける 約束練習 かかり練習 自由練習	技の連絡変化 技の発展 得意技の学習 グループ学習 ・約束練習 ・かかり練習 ・自由練習	得意技の学習 グループ学習	技の発表会・得意技の発表・相互評価	試合 団体戦 個人戦	簡易な試合				
審判法の確認	・個人戦 ・団体戦	かかり練習 自由練習											

<グループ編成>

6人組 (主審・副審2人・時計・記録2人)

	氏名	役割
班長		
副班長		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

3人組 (重量・軽量級)

	氏名
班長	
2	
3	
4	

グループの名前を決めよう

<場の設定>

畳場	マット	投げ込み マット
----	-----	-------------

1時間目 月 日

体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容

- ①授業の流れの確認
- ②グループ編成
- ③基本的知識の復習・基本動作・礼法の確認

今日のねらい

- ①単元全体の学習のねらいや進め方を理解し、学習の見通しをもつ。
- ②柔道の特性を理解する。

1. 2年生の授業を振り返って、今のあなたの状況はどうですか。あてはまる番号に○をつけよう (正直に記入してください。)

- 1 できない (動作の仕方や技の**構造**がわからない)
- 2 できない (動作の仕方や技の**構造**はわかる)
- 3 なんとかできる
- 4 できる
- 5 動きながらできる

構造とは・・・技を掛ける時にどこをもつのか、どちらに崩すのか、足のさばきはどうするのか、手足の使い方や重心の位置などがわかっていますか。

座礼	1・2・3・4	前受け身	1・2・3・4・5
立礼	1・2・3・4	前回り受け身	1・2・3・4・5
立ち方	1・2・3・4	けさ固め	1・2・3・4・5
座り方	1・2・3・4	横四方固め	1・2・3・4・5
右組み	1・2・3・4	上四方固め	1・2・3・4・5
左組み	1・2・3・4	体落とし	1・2・3・4・5
自然本体	1・2・3・4	大腰	1・2・3・4・5
右自然体	1・2・3・4	膝車	1・2・3・4・5
左自然体	1・2・3・4	支え釣り込み足	1・2・3・4・5
継ぎ足	1・2・3・4	大外刈り	1・2・3・4・5
歩み足	1・2・3・4	大内刈り	1・2・3・4・5
後ろ受け身	1・2・3・4・5	小内刈り	1・2・3・4・5
横受け身	1・2・3・4・5	出足払い	1・2・3・4・5

あなたは柔道で何を学び、身に付けたいですか。また、どんなふうになりたいですか。

今日の授業の振り返り 1:大変そう思う 2:そう思う
3:あまり思わない 4:まったく思わない

①授業は楽しくできましたか	
②友達と教え合いはできましたか	
③友達のアドバイスは役に立ちますか	
④これからの授業の流れが理解できましたか	
⑤礼法ができましたか	
⑥基本動作ができましたか	
⑦柔道の歴史や特性が理解できましたか	

今日わかったこと・感想

今日できたこと (達成表もぬる)

2時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容
 ①基本動作の復習
 ②固め技の復習
 ③審判法の確認

学習のねらい
 ①活動場所などの安全を確保すると共に、仲間の状態についても確認するなど、健康・安全に留意する。

あなたの今日の課題  どうだった？

友達にももらった吹き出しカードを貼る。また、アドバイスしてもらったことを記入する。		友達のアドバイスなどを参考にどんな練習の工夫をしましたか。	
礼をする時にどんなことを考えていますか。	いっしょに練習した仲間に対して、どんなことを思いましたか。		


今日できたこと (達成表もぬる) 今日わかったこと・感想・次回の課題

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 3:あまり思わない	2:そう思う 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか	利用回数
①授業は楽しくできましたか			ITを活用した支援教材	
②友達と教え合いはできましたか			足形	
③グループで協力できましたか			友達のアドバイス (カード)	
④自分の課題を解決するために、ITや教具を使うなど練習を工夫できましたか			八方崩しマット	
			スモールステップカード	
⑤技のポイントや構造が理解できましたか			アプリケ	
⑥礼法など、しっかりできましたか			ビデオカメラ	
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか			グループ活動	×
⑧教具を有効利用できましたか			学習ノート	

3時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容
 ①基本動作の復習
 ②固め技の発展 (得意技を決める)
 ③固め技の個人戦

学習のねらい
 ①自己の能力に適した技を選び、課題を立てる。
 ②グループの仲間と協力して練習し、柔道の学び方、合理的な練習の仕方、技のできればの確かめ方について理解する。

あなたの今日の課題・得意な固め技 ()  どうだった？

友達にももらった吹き出しカードを貼る。また、アドバイスしてもらったことを記入する。		友達のアドバイスなどを参考にどんな練習の工夫をしましたか。	
友達のアドバイスや練習を通して、あなたの得意な固め技は ()	礼をする時にどんなことを考えていますか。	いっしょに練習した仲間に対して、どんなことを思いましたか。	

今日できたこと (達成表もぬる) 今日わかったこと・感想・次回の課題

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 3:あまり思わない	2:そう思う 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか	利用回数
①授業は楽しくできましたか			ITを活用した支援教材	
②友達と教え合いはできましたか			足形	
③グループで協力できましたか			友達のアドバイス (カード)	
④自分の課題を解決するために、ITや教具を使うなど練習を工夫できましたか			八方崩しマット	
			スモールステップカード	
⑤技のポイントや構造が理解できましたか			アプリケ	
⑥礼法など、しっかりできましたか			ビデオカメラ	
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか			グループ活動	×
⑧得意技の決定に友達のアドバイスは有効でしたか			学習ノート	

4時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容
①得意な固め技の練習
②固め技の団体戦

学習のねらい
①試合や練習を通して相手との攻防を楽しみ、互いに相手を尊重する。
②伝統的な行動の仕方について理解する。

あなたの今日の課題・得意な固め技 () → どうだった?

今日の団体戦は誰とあたりですか () さん：グループの人と作戦を立てよう。どうしたら得意技に結び付けることができるだろう。

得意技

友達にももらった吹き出しカードを貼る。また、アドバイスしてもらったことを記入する。 友達のアドバイスなどを参考にどんな練習の工夫をしましたか。

礼をする時どんなことを考えていますか。 いっしょに練習した仲間に対して、どんなことを思いましたか。

今日できたこと (達成表もぬる)

今日わかったこと・感想・次回の課題

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 2:そう思う 3:あまり思わない 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか	利 用 回 数
①授業は楽しくできましたか		I Tを活用した支援教材	
②友達と教え合いはできましたか		足形	
③グループで協力できましたか		友達のアドバイス (カード)	
④自分の課題を解決するために、I Tや教具を使うなど練習を工夫できましたか		八方崩しマット スモールステップカード	
⑤技のポイントや構造が理解できましたか		アプリケ	
⑥礼法など、しっかりできましたか		ビデオカメラ	
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか		グループ活動	×
⑧グループで立てた作戦や友達のアドバイスは、試合に有効でしたか		学習ノート	

5時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容
①練習方法の確認・ルール決め
②投げ技の復習

学習のねらい
①課題を解決するために練習方法を工夫する。
②グループの仲間と協力して教え合う。

あなたの今日の課題 → どうだった?

練習のルールを決めよう。 例：必ず礼をしよう・投げる時は引き手を離さないなど。

かめり練習
約束練習
自由練習

友達にももらった吹き出しカードを貼る。また、アドバイスしてもらったことを記入する。 友達のアドバイスなどを参考にどんな練習の工夫をしましたか。

礼をする時どんなことを考えていますか。 いっしょに練習した仲間に対して、どんなことを思いましたか。

今日できたこと (達成表もぬる)

今日わかったこと・感想・次回の課題

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 2:そう思う 3:あまり思わない 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか	利 用 回 数
①授業は楽しくできましたか		I Tを活用した支援教材	
②友達と教え合いはできましたか		足形	
③グループで協力できましたか		友達のアドバイス (カード)	
④自分の課題を解決するために、I Tや教具を使うなど練習を工夫できましたか		八方崩しマット スモールステップカード	
⑤技のポイントや構造が理解できましたか		アプリケ	
⑥礼法など、しっかりできましたか		ビデオカメラ	
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか		グループ活動	×
⑧練習を通して技能が定着しましたか		学習ノート	

6時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容
①投げ技の復習
②自由練習

学習のねらい
①既習技の中から自分にあった技を選び、課題を見付ける。
②基本動作と自分の能力に適した対人的技能を身に付ける。

あなたの今日の課題  どうだった？

友達にももらった吹き出しカードを貼る。また、アドバイスしてもらったことを記入する。	友達のアドバイスなどを参考にどんな練習の工夫をしましたか。
次回は技の発表会をします。アドバイスや練習を参考に、大腰・体落しから1つ、足技から1つ選ぼう。 1番得意 () 2番目 ()	
礼をする時にどんなことを考えていますか。	いっしょに練習した仲間に対して、どんなことを思いましたか。

今日できたこと (達成表もぬる)

今日わかったこと・感想・次回の課題

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 2:そう思う 3:あまり思わない 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか	利用回数
①授業は楽しくできましたか		ITを活用した支援教材	
②友達と教え合いはできましたか		足形	
③グループで協力できましたか		友達のアドバイス (カード)	
④自分の課題を解決するために、ITや教具を使うなど練習を工夫できましたか		八方崩しマット スモールステップカード	
⑤技のポイントや構造が理解できましたか		アプリケ	
⑥礼法など、しっかりできましたか		ビデオカメラ	
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか		グループ活動	×
⑧練習を通して技能が定着しましたか		学習ノート	

7時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容
①投げ技の復習・発表の練習
②技の発表会・相互評価

学習のねらい
①発表会を楽しみながら、互いに相互評価し、課題を見付ける。
②伝統的な行動の仕方について理解する。

あなたの今日の課題  どうだった？

友達にももらった吹き出しカードを貼る。また、アドバイスしてもらったことを記入する。	友達のアドバイスなどを参考にどんな練習の工夫をしましたか。
既習技であなたの得意技は ()	
礼をする時にどんなことを考えていますか。	いっしょに練習した仲間に対して、どんなことを思いましたか。

今日できたこと (達成表もぬる)

今日わかったこと・感想・次回の課題

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 2:そう思う 3:あまり思わない 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか	利用回数
①授業は楽しくできましたか		ITを活用した支援教材	
②友達と教え合いはできましたか		足形	
③グループで協力できましたか		友達のアドバイス (カード)	
④自分の課題を解決するために、ITや教具を使うなど練習を工夫できましたか		八方崩しマット スモールステップカード	
⑤技のポイントや構造が理解できましたか		アプリケ	
⑥礼法など、しっかりできましたか		ビデオカメラ	
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか		グループ活動	×
⑧練習・発表会・相互評価を通して、自分にあって得意技を見つけることができましたか		学習ノート	

8時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容
①新しい技の学習 (背負い投げ、釣り込み腰、払い腰)
②自由練習

学習のねらい
①グループの仲間と協力し、教え合う。
②教材・教具を活用し、新しい技を身に付ける。

あなたの今日の課題

どうだった?

友達にももらった吹き出しカードを貼る。また、アドバイスしてもらったことを記入する。	友達のアドバイスを参考にどんな練習の工夫をしましたか。
礼をする時にどんなことを考えていますか。	いっしょに練習した仲間に対して、どんなことを思いましたか。

今日できたこと (達成表もぬる)

今日わかったこと・感想・次回の課題

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 2:そう思う 3:あまり思わない 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか	利用回数
①授業は楽しくできましたか		ITを活用した支援教材	
②友達と教え合いはできましたか		足形	
③グループで協力できましたか		友達のアドバイス (カード)	
④自分の課題を解決するために、ITや教具を使うなど練習を工夫できましたか		八方崩しマット スモールステップカード	
⑤技のポイントや構造が理解できましたか		アプリケ	
⑥礼法など、しっかりできましたか		ビデオカメラ	
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか		グループ活動	×
⑧教具を有効利用できましたか		学習ノート	

9時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容
①新しい技の学習 (背負い投げ、釣り込み腰、払い腰)
②自由練習

学習のねらい
①グループで協力して新しい技を身に付けながら、より具体的な課題を見付ける。
②身に付いた技の中から、自己の能力に適した技を選び、技を向上させる。

あなたの今日の課題

どうだった?

友達にももらった吹き出しカードを貼る。また、アドバイスしてもらったことを記入する。	友達のアドバイスを参考にどんな練習の工夫をしましたか。
既習技でああなたの得意技は () 礼をする時にどんなことを考えていますか。	いっしょに練習した仲間に対して、どんなことを思いましたか。

今日できたこと (達成表もぬる)

今日わかったこと・感想・次回の課題

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 2:そう思う 3:あまり思わない 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか	利用回数
①授業は楽しくできましたか		ITを活用した支援教材	
②友達と教え合いはできましたか		足形	
③グループで協力できましたか		友達のアドバイス (カード)	
④自分の課題を解決するために、ITや教具を使うなど練習を工夫できましたか		八方崩しマット スモールステップカード	
⑤技のポイントや構造が理解できましたか		アプリケ	
⑥礼法など、しっかりできましたか		ビデオカメラ	
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか		グループ活動	×
⑧得意技決定に、友達のアドバイスは有効でしたか		学習ノート	

10 時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容
①技の連絡変化の学習
②得意技の練習
③自由練習・簡易な試合

学習のねらい
①身に付けた技の中から、得意技に発展できるようにする。
②グループの仲間と協力して練習し、課題を解決する練習方法を工夫する。

あなたの今日の課題 → どうだった？

グループでいくつか連絡変化を考えてみよう。

友達にもらった吹き出しカードを貼る。また、アドバイスしてもらったことを記入する。	友達のアドバイスなどを参考にどんな練習の工夫をしましたか。
礼をする時にどんなことを考えていますか。	いっしょに練習した仲間に対して、どんなことを思いましたか。
今日の自由練習や簡易な試合でどんな技が何回決まりましたか。例 体落とし (2回) 大腰 (4回)	

今日できたこと (達成表もぬる)

今日わかったこと・感想・次回の課題

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 2:そう思う 3:あまり思わない 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか	利 用 回数
①授業は楽しくできましたか		I Tを活用した支援教材	
②友達と教え合いはできましたか		足形	
③グループで協力できましたか		友達のアドバイス (カード)	
④自分の課題を解決するために、I Tや教具を使うなど練習を工夫できましたか		八方崩しマット スモールステップカード	
⑤技のポイントや構造が理解できましたか		アプリケ	
⑥礼法など、しっかりできましたか		ビデオカメラ	
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか		グループ活動	×
⑧得意技の学習に、グループ学習や友達のアドバイスは役に立ちましたか		学習ノート	

11 時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容
①技の連絡変化・得意技の学習
②自由練習
③簡易な試合

学習のねらい
①練習や試合の中で、自分の得意な状況において技を掛ける。
②得意技を磨くために合理的な練習方法を見付ける。

あなたの今日の課題 → どうだった？

得意技につながる連絡変化や場面を考えてみよう。例 1 大外刈り～支え釣り込み足
例 2 相手が体落としを掛けて、戻ろうとする時に体落としを掛ける。

① () ～得意技 ③ () ～得意技
② () ～得意技 ④ () ～得意技

友達にもらった吹き出しカードを貼る。また、アドバイスしてもらったことを記入する。	友達のアドバイスなどを参考にどんな練習の工夫をしましたか。
礼をする時にどんなことを考えていますか。	いっしょに練習した仲間に対して、どんなことを思いましたか。
今日の自由練習や簡易な試合でどんな技が何回決まりましたか。例 体落とし (2回) 大腰 (4回)	

今日できたこと (達成表もぬる)

今日わかったこと・感想・次回の課題

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 2:そう思う 3:あまり思わない 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか	利 用 回数
①授業は楽しくできましたか		I Tを活用した支援教材	
②友達と教え合いはできましたか		足形	
③グループで協力できましたか		友達のアドバイス (カード)	
④自分の課題を解決するために、I Tや教具を使うなど練習を工夫できましたか		八方崩しマット スモールステップカード	
⑤技のポイントや構造が理解できましたか		アプリケ	
⑥礼法など、しっかりできましたか		ビデオカメラ	
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか		グループ活動	×
⑧得意技の学習に、グループ学習や友達のアドバイスは役に立ちましたか		学習ノート	

12時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容
①得意技の学習
②試合 (個人戦)

学習のねらい
①相手の動きや技に対応した攻防や勝敗を競い合う武道の楽しさや喜びを味わう。
②練習や試合の中で、自分の得意な状況において技をかける技能を身に付ける。

あなたの今日の課題 → どうだった?

友達にももらった吹き出しカードを貼る。また、アドバイスしてもらったことを記入する。		友達のアドバイスなどを参考にどんな練習の工夫をしましたか。	
礼をする時にどんなことを考えていますか。	いっしょに練習した仲間に対して、どんなことを思いましたか。		
今日の試合でどんな技を何回仕掛けましたか。 例 体落とし (8回) 膝車 (2回)			

今日できたこと (達成表もぬる)

今日わかったこと・感想・次回の課題

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 2:そう思う 3:あまり思わない 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか	利用回数
①授業は楽しくできましたか		ITを活用した支援教材	
②友達と教え合いはできましたか		足形	
③グループで協力できましたか		友達のアドバイス (カード)	
④自分の課題を解決するために、ITや教具を使うなど練習を工夫できましたか		八方崩しマット スモールステップカード	
⑤技のポイントや構造が理解できましたか		アプリケ	
⑥礼法など、しっかりできましたか		ビデオカメラ	
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか		グループ活動	×
⑧得意技の練習に、グループ学習や友達のアドバイスは役に立ちましたか		学習ノート	

13時間目 月 日 体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容
①得意技の学習
②試合 (団体戦)
③発表に向けて練習

学習のねらい
①練習や試合の中で、伝統的な行動の仕方に留意して、互いに相手を尊重する。
②試合の中で自己の役割を果たす。

あなたの今日の課題 → どうだった?

友達にももらった吹き出しカードを貼る。また、アドバイスしてもらったことを記入する。		友達のアドバイスなどを参考にどんな練習の工夫をしましたか。	
礼をする時にどんなことを考えていますか。	いっしょに練習した仲間に対して、どんなことを思いましたか。		
今日の試合でどんな技を何回仕掛けましたか。 例 体落とし (8回) 膝車 (2回)			

今日できたこと (達成表もぬる)

今日わかったこと・感想・新たな課題

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 2:そう思う 3:あまり思わない 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか	利用回数
①授業は楽しくできましたか		ITを活用した支援教材	
②友達と教え合いはできましたか		足形	
③グループで協力できましたか		友達のアドバイス (カード)	
④自分の課題を解決するために、ITや教具を使うなど練習を工夫できましたか		八方崩しマット スモールステップカード	
⑤技のポイントや構造が理解できましたか		アプリケ	
⑥礼法など、しっかりできましたか		ビデオカメラ	
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか		グループ活動	×
⑧得意技の練習に、グループ学習や友達のアドバイスは役に立ちましたか		学習ノート	

14時間 月 日 体調 良い・普通・悪い () 持ち物 柔道衣・実技の教科書

今日の学習内容
 ①発表会の練習
 ②得意技の発表
 ③単元のまとめ

学習のねらい
 ①得意技の発表を楽しみながら、互いに相互評価を通してアドバイスをし、課題を発見する。

あなたの今日の課題 → どうだった?

友達にももらった吹き出しカードを貼る。また、アドバイスしてもらったことを記入する。

礼をする時どんなことを考えていますか、 いっしょに練習した仲間に対して、どんなことを思いましたか。

友達の発表はどうでしたか。

今日わかったこと・感想・新たな課題

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 3:あまり思わない	2:そう思う 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか	利 用 回 数
①授業は楽しくできましたか			ITを活用した支援教材	
②友達と教え合いできましたか			足形	
③グループで協力できましたか			友達のアドバイス (カード)	
④自分の課題を解決するために、ITや教具を使うなど練習を工夫できましたか			八方崩しマット スモールステップカード	
⑤技のポイントや構造が理解できましたか			アプリケ	
⑥礼法など、しっかりできましたか			ビデオカメラ	
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか			グループ活動	×
⑧発表を楽しめましたか			学習ノート	

達成表

*できるところまで色を塗ろう。日付も記入しよう。全部ぬれるように頑張ろう!

達成度	何とかできる	できる	動いてできる	一本取れる
<礼法>	確認すればできる	自然にできる	/	/
立礼	/	/		
座礼	/	/		
座り方	/	/		
立ち方	/	/		
<姿勢>	確認すればできる	自然にできる		
自然本体	/	/		
右自然体	/	/		
左自然体	/	/		
<受け身>	形はできる	投げられてもできる		
後ろ受け身	/	/		
横受け身	/	/		
前受け身	/	/		
前回り受け身	/	/		
<固め技>	形はできる	5秒抑えられる		
けさ固め	/	/	/	/
横四方固め	/	/	/	/
上四方固め	/	/	/	/
<投げ技>	形はできる	止まってできる	動きながらできる	勢いがある
体落とし	/	/	/	/
背負い投げ	/	/	/	/
大腰	/	/	/	/
釣り込み腰	/	/	/	/
払い腰	/	/	/	/
膝車	/	/	/	/
支え釣り込み足	/	/	/	/
大外刈り	/	/	/	/
大内刈り	/	/	/	/
小内刈り	/	/	/	/
出足払い	/	/	/	/

注意：誰かに必ず確認してもらうこと、先生でも良い。

3 学年 武道選択（柔道） 学習カード

山北町立 山北中学校

「得意技を身に付け『一本』を目指す柔道」



持ち物

- ・柔道衣
- ・学習ノート
- ・教科書（中学校体育実技）
- ・筆記用具
- ・タオル

準備するもの

- ・デジタイマー
- ・ストップウォッチ
- ・紅白旗
- ・マット（ロング・セイフティー）

3 年 A 組 番氏名

ステップカード

体落とし



	ステップ項目	達成 状況	確認 印
1 崩し	<p>①自分の右足を前に出しながら、引き手で相手を前に引き出す。 ②さらに引き手を引き相手を右前すみに浮かすように崩す。</p>	/	
2 作り	<p>右足前回りさばき</p> <p>①②崩しを保ったまま、すばやく右足前回りさばきをする。</p>	/	
3 掛け	<p>③自分の右足を相手の右足の前に出し体を低くする。 ④右足を支点にして相手を前方へ大きく投げ落とす。</p>	/	
4 発展	<p>1 相手が前に出てくる時 受が押してくるのに合わせて、下がりながらすばやく左足後ろ回りさばきで技を掛ける。 2 横へ動くとき 取は引き手の方向に動きながら、左足を大きく踏み出し、側方へ受を引き出して掛ける。 3 あおって受が上体を伸ばした時 両手を強く下方に引き上げ、受が元の姿勢に戻ろうとするのに合わせて前上方へ引き出して掛ける。</p>		

背負い投げ



	ステップ項目	達成 状況	確認 印
1 崩し	<p>①②両手で相手を前または右前すみに浮かすように崩す。</p>	/	
2 作り	<p>右足前回りさばき</p> <p>①②崩しながら右足を相手の右足の前にもっていき、右足前回りさばきで回り込む。</p>	/	
3 掛け	<p>②③右足前回りさばきと同時に、肘を相手の右脇の下に入れ、④両膝を伸ばすと同時に、上体をひねりながら両手を強く引き付けて前方に投げる。</p>	/	
4 発展	<p>1 受を押し、止まった時 受を押し、受が踏み留まった所に、右足前回りさばきで掛ける。 2 受が前へ出てくる時 受が押ししてくる力を利用し、左足後ろ回りさばきで掛ける。 3 あおって受が上体を伸ばした時 受を前方に引き下げ、元に戻ろうとする時、右足前回りさばきで一気にかつぐ</p>		

大腰



	ステップ項目	達成 状況	確認 印
1 崩し	<p>①両手で引き付け、右前すみに浮かせるように崩す。</p>	/	
2 作り	<p>右足前回りさばき</p> <p>①②右足を受の右足内側に踏み込んで右足前回りさばき。②右腕を受の左脇下から深く入れ、帯のあたりに手をあて（持っても良い）、③腰を抱き寄せて自分の腰に乗せる。</p>	/	
3 掛け	<p>④引き手を強く下に引き、膝のばねを利用して前方に投げる。</p>	/	
4 発展	<p>1 受を押し、止まった時 受を押し、受が踏み留まった所に、右足前回りさばきで掛ける。</p>		

釣り込み腰



	ステップ項目	達成状況	確認印
1 崩し	<p>①②両手で受をつるように前または右前すみに浮かすように崩す。</p>	/	
2 作り	<p>右足前回りさばき</p> <p>①②受の右足内側に右足を踏み込んで右足前回りさばき。</p>	/	
3 掛け	<p>③④釣手は手首を起こして釣り上げ、膝を十分に曲げ、受を後ろ腰に引き付けたまま、膝の伸ばしと上体の曲げ、両手をきかせて前方に投げる。</p>	/	
4 発展	<p>1 受を押し、止った時 受を押し、受が踏み留まった所に、右足前回りさばきで掛ける。 2 受が前に出てくる時 受が押ししてくる力を利用し、左足後ろ回りさばきで掛ける。 3 前へあおって、受が上体を伸ばした時 受を前方に引き下げ、元に戻ろうとする時、右足前回りさばきで跳び込んで掛ける。</p>		



払い腰



	ステップ項目	達成状況	確認印
1 崩し	<p>①②右脚を軽く踏み込みながら、相手を引き付け、右前すみに釣るように崩す。</p>	/	
2 作り	<p>右足前回りさばき</p> <p>①②相手を崩しながら右足前回りさばき。</p>	/	
3 掛け	<p>③さらに相手を引き出し、後ろ腰を相手の前腰と密着させる。釣り手は、釣り込むように引き付ける。引き手は強く下に引く。 ④右足の裏で相手の右足を強くすり上げるように払って投げる。体の回転も利用する。</p>	/	
4 発展	<p>1 受が押し返してくる時 右足を踏み出しながら押し、受が左足、右足と下がった後、再び右足を踏み出す所へ、左足後ろ回りさばきで掛ける。 2 前へあおって、受が上体を伸ばした時 受の体を引き落としながら前へ崩した後、上体が起き上がる所へ、左足後ろ回りさばきで掛ける。</p>		



膝車



	ステップ項目	達成 状況	確認 印
1 崩し	 <p>①②③右手を釣り、左手で肘を引くようにして、相手を右前すみに崩す。</p>	/	
2 作り	 <p>①②右足前さばきで右足のつま先を受の左足前外側に内側に向けてつく。</p> <p>右足前さばき</p>	/	
3 掛け	<p>②③崩されて、受の右足が前に出てくる所を狙い、受の右膝頭を左足裏で押すようにして支え、さらに手の力をきかせ、腰のひねりを加えてその前方に投げる。</p> <p>④相手の上体をひねるようにして投げる。</p>	/	
4 発展	<p>1 受が前に出てくる時 受が押してくる時、右足をすばやく右横へ踏みかえ、受を崩して投げる。</p> <p>2 受が右方向に回り込もうとする時 受が回り込もうとする動きを利用し、さらに大きく右足を踏み込み、受を崩して投げる。</p>		



支え釣り込み足



	ステップ項目	達成 状況	確認 印
1 崩し	 <p>①②③右手を釣り、左手で肘を引くようにして、相手を右前すみに崩す。</p>	/	
2 作り	 <p>①②右足前さばきで、右足を受の左足前、やや外側につま先を内側に向けてつく。</p> <p>右足前さばき</p>	/	
3 掛け	<p>②③崩されて相手の右足が出てくる所を狙う。受の右足首前面を左足裏で支え、さらに手の力をきかせて、腰のひねりを加えてその前方に投げる。</p> <p>④相手の上体をひねるようにして投げる。</p>	/	
4 発展	<p>1 受が前に出てくる時 受が押してくる時、右足をすばやく右横へ踏みかえ、受を崩して投げる。</p> <p>2 受が右方向に回り込もうとする時 受が回り込もうとする動きを利用し、さらに大きく右足を踏み込み、受を崩して投げる。</p>		



大外刈り



	ステップ項目	達成 状況	確認 印
1 崩し	 <p>①②右手を釣り、左手を自分の胸の前に引くようにして、受を右後ろすみに崩す。</p>	/	
2 作り	 <p>右足前さばき</p> <p>①②左足を受の右足横に踏み込む。右足を振り上げて、右足前さばき。</p>	/	
3 掛け	<p>③④右足を振り上げて、重心のかかった受の右足を、自分の右足の膝の裏で刈り上げて投げる。</p>	/	
4 発展	<p>1 受がさがった時 引き手を押し、受の右足が下がる時、左足を大きく踏み込んで刈る。 2 受が前に出た時 釣り手を引き、受の左足をさせ、左足を踏み込んで刈る。</p>		



大内刈り



	ステップ項目	達成 状況	確認 印
1 崩し	 <p>①②相手を後ろ、または左後ろすみに崩す。</p>	/	
2 作り	 <p>右足前さばき</p> <p>①②右足、左足の順に受の右胸につくように近付く。</p>	/	
3 掛け	<p>③④右足裏を垂直に立て、半円を描くように重心のかかった受の左脚を刈り倒す。</p>	/	
4 発展	<p>1 受が下る時 取は右足を踏み込み、両手で押す。受が右足を下げ、両足かかるとに体重をかけた時、自分の左足を引き付け、すばやく内側から刈る。 2 受を前へ引き出し、その左足が畳につこうとする時。 取は右足から下がり、受を引き出す。左足をさげる時半身になりながら、右手で受を右方向に回し気味に引き出すのに応じて、受が左足を大きく踏み出して来る。その時、刈り倒す。</p>		

小内刈り

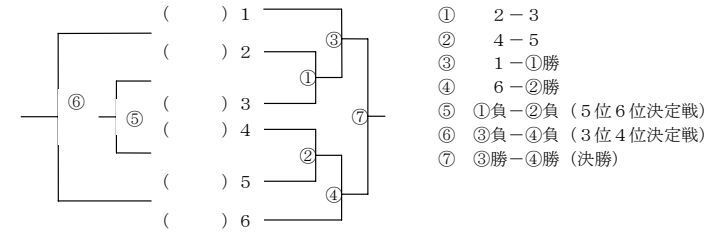


	ステップ項目	達成状況	確認印
1 崩し		/	
2 作り	 右足前さばき	/	
3 掛け	③両肘をしめる。 ③④右足裏で、相手の右足かかとからつま先方向へ、畳をするように大きく刈る。	/	
4 発展	1 受が後ろに下がろうとした時 受を前方に引き落とし、その反動で上体を反らそうとしたとき、右足前さばきで跳び込んで掛ける。		

対戦方法

- ① 試合時間は1分～1分30秒 (試合数と時間によって変えます。: 延長戦はなしとします。)
- ② 勝敗は、10秒抑えたら「一本」とします。時間内に決まらない場合は、技を多く仕掛けたほうの勝ちとします。なお、終了間際に抑えた場合は、抑え込みが終了するまで延長します。
- ③ 試合は、座礼の後背中を合わせた状態からはじめます。立ち上がってはけません。
- ④ 主審1名、時計係1名、残りの者は試合状況を記録し、試合者に対して、アドバイスをします。
- ⑤ 次回の団体戦は、相手のグループで、同じ順位の人と対戦します。

対戦表



対戦記録

- ① 試合者へのコメントやアドバイスをしっかりと記入しよう。
- ② 吹き出しカードに記入してノートに貼ろう。

例	(佐藤) - (川口)	勝者 (川口)	決まり技 (けさ固め)
(佐藤) けさ (1) 横 (3) 上 (3) 技は良く仕掛けるけど、抑え方が不十分。横四方が得意みたいだから、重心の掛け方を工夫したほうが良い。	(川口) けさ (1) 横 (0) 上 (0) 技の応じ方がとてもうまい。けさ固めは決まったら抜けられそうもない。もっと積極的に仕掛けたほうがいいかも。		
1 試合目 () - () 勝者 () 決まり技 ()	() けさ () 横 () 上 ()	() けさ () 横 () 上 ()	
2 試合目 () - () 勝者 () 決まり技 ()	() けさ () 横 () 上 ()	() けさ () 横 () 上 ()	
3 試合目 () - () 勝者 () 決まり技 ()	() けさ () 横 () 上 ()	() けさ () 横 () 上 ()	
4 試合目 () - () 勝者 () 決まり技 ()	() けさ () 横 () 上 ()	() けさ () 横 () 上 ()	

グループカード（固め技団体戦）

グループカード（試合個人戦）

対戦方法

- ①試合時間は1分～1分30秒（試合数と時間によって変えます。：延長戦はなしとします。）
- ②勝敗は、10秒抑えたら「一本」とします。時間内に決まらない場合は、技を多く仕掛けたほうの勝ちとします。なお、終了間際に抑えた場合は、抑え込みが終了するまで延長します。
- ③試合は、座礼の後背中を合わせた状態からはじめます。立ち上がってはいけません。
- ④一方のチームから主審1名、時計係1名、もう一方より副審2名を出します。残りの者は試合状況を記録し、試合者に対して、アドバイスをします。
- ⑤個人戦の結果より、1位を大将として、以下順に副将、中堅、三将、次鋒、先鋒とします。人数によって次鋒戦のあとに試合を入れます。

対戦表

先鋒（ ）	－	（ ）	6位同士
次鋒（ ）	－	（ ）	5位同士
三将（ ）	－	（ ）	4位同士
中堅（ ）	－	（ ）	3位同士
副将（ ）	－	（ ）	2位同士
大将（ ）	－	（ ）	1位同士

対戦記録

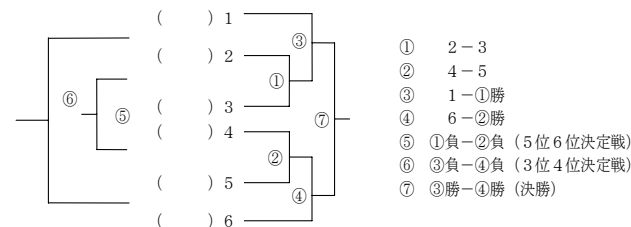
- ①試合者へのコメントやアドバイスをしっかりと記入しよう。
- ②吹き出しカードに記入してノートに貼ろう。

例	（佐藤）－（川口）	勝者（川口）	決まり技（けさ固め）
	（佐藤）けさ（1）横（3）上（3） 技は良く仕掛けるけど、抑え方が不十分。横四方が得意みたいだから、重心の掛け方を工夫したほうが良い	（川口）けさ（1）横（0）上（0） 技の応じ方がとてもうまい。けさ固めは決まったら抜けられそうもない。もっと積極的に仕掛けたほうがいいかも。	
1 試合目	（ ）－（ ）	勝者（ ）	決まり技（ ）
	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）	
2 試合目	（ ）－（ ）	勝者（ ）	決まり技（ ）
	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）	
3 試合目	（ ）－（ ）	勝者（ ）	決まり技（ ）
	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）	
4 試合目	（ ）－（ ）	勝者（ ）	決まり技（ ）
	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）	

対戦方法

- ①試合時間は2分（試合数と時間によって変えます。：延長戦はなしです。）
- ②時間内に決まらない場合は、技を多く仕掛けた方の勝ちとします。なお、終了間際に抑えた場合は、抑え込みが終了するまで延長します。抑え込みは、15秒で「技あり」、20秒で「一本」とします。
- ③試合は、軽量級と重量級に分かれて行います。組み合わせは抽選します。
- ④主審1名、時計係1名、残りの者は試合状況を記録し、試合者に対して、アドバイスをします。
- ⑤次回の団体戦は、チームで作戦を立てて順番を決めます。

対戦表



対戦記録

- ①試合者へのコメントやアドバイスをしっかりと記入しよう。
- ②吹き出しカードに記入してノートに貼ろう。

例	（佐藤）－（川口）	勝者（川口）	決まり技（背負い投げ）
	（佐藤）けさ（0）横（0）上（0）体（1）背負（2）大腰（2）釣込腰（0）払腰（0）膝車（3）支え（3）大外（1）大内（0）小内（0）出足（0） 技は良く掛けるが、崩しがしっかりできていないため、中途半端で掛からない。技の連絡変化をもっと使ったほうが良いと思う。	（川口）けさ（0）横（0）上（0）体（0）背負（1）大腰（0）釣込腰（0）払腰（0）膝車（0）支え（0）大外（0）大内（1）小内（0）出足（0） 最初は相手に攻められていたが、大内刈りから背負い投げの連絡で一本を取ることができた。もう少し積極的に攻めたほうが良い。	
1 試合目	（ ）－（ ）	勝者（ ）	決まり技（ ）
	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）体（ ）背負（ ）大腰（ ）釣込腰（ ）払腰（ ）膝車（ ）支え（ ）大外（ ）大内（ ）小内（ ）出足（ ）	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）体（ ）背負（ ）大腰（ ）釣込腰（ ）払腰（ ）膝車（ ）支え（ ）大外（ ）大内（ ）小内（ ）出足（ ）	
2 試合目	（ ）－（ ）	勝者（ ）	決まり技（ ）
	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）体（ ）背負（ ）大腰（ ）釣込腰（ ）払腰（ ）膝車（ ）支え（ ）大外（ ）大内（ ）小内（ ）出足（ ）	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）体（ ）背負（ ）大腰（ ）釣込腰（ ）払腰（ ）膝車（ ）支え（ ）大外（ ）大内（ ）小内（ ）出足（ ）	
3 試合目	（ ）－（ ）	勝者（ ）	決まり技（ ）
	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）体（ ）背負（ ）大腰（ ）釣込腰（ ）払腰（ ）膝車（ ）支え（ ）大外（ ）大内（ ）小内（ ）出足（ ）	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）体（ ）背負（ ）大腰（ ）釣込腰（ ）払腰（ ）膝車（ ）支え（ ）大外（ ）大内（ ）小内（ ）出足（ ）	
3 試合目	（ ）－（ ）	勝者（ ）	決まり技（ ）
	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）体（ ）背負（ ）大腰（ ）釣込腰（ ）払腰（ ）膝車（ ）支え（ ）大外（ ）大内（ ）小内（ ）出足（ ）	（ ）けさ（ ）横（ ）上（ ）体（ ）背負（ ）大腰（ ）釣込腰（ ）払腰（ ）膝車（ ）支え（ ）大外（ ）大内（ ）小内（ ）出足（ ）	

グループカード（試合団体戦）

対戦方法

- ①試合時間は2分（試合数と時間によって変えます。：延長戦はなしとします。）
- ②時間内に決まらない場合は、技を多く仕掛けたほうの勝ちとします。なお、終了間際に抑えた場合は、抑え込みが終了するまで延長します。抑え込みは、15秒で「技あり」、20秒で「一本」とします。
- ③一方のチームから主審1名、時計係1名、もう一方より副審2名を出します。残りの者は試合状況を記録し、試合者に対して、アドバイスをします。
- ④順番はチームで作戦を立てて決めます。相手のチームに合わせて人数を決めます。

対戦表

先鋒（ ）－（ ）
 次鋒（ ）－（ ）
 三将（ ）－（ ）
 中堅（ ）－（ ）
 副将（ ）－（ ）
 大将（ ）－（ ）

対戦記録

- ①試合者へのコメントやアドバイスをしっかりと記入しよう。
- ②吹き出しカードに記入してノートに貼ろう。

例	(佐藤) - (川口)	勝者 (川口)	決まり技 (背負い投げ)
(佐藤) けさ (0) 横 (0) 上 (0) 体 (1) 背負 (2) 大腰 (2) 釣込腰 (0) 払腰 (0) 膝車 (3) 支え (3) 大外 (1) 大内 (0) 小内 (0) 出足 (0) 技は良く掛けるが、崩しがしっかりできていないため、中途半端で掛からない。技の連絡変化をもっと使ったほうが良いと思う。	(川口) けさ (0) 横 (0) 上 (0) 体 (0) 背負 (1) 大腰 (0) 釣込腰 (0) 払腰 (0) 膝車 (0) 支え (0) 大外 (0) 大内 (1) 小内 (0) 出足 (0)		最初は相手に攻められていたが、大内刈りから背負い投げの連絡で一本を取ることができた。もう少し積極的に攻めたほうが良い。
1試合目 () - () 勝者 ()	決まり技 ()		
() けさ () 横 () 上 () 体 () 背負 () 大腰 () 釣込腰 () 払腰 () 膝車 () 支え () 大外 () 大内 () 小内 () 出足 ()	() けさ () 横 () 上 () 体 () 背負 () 大腰 () 釣込腰 () 払腰 () 膝車 () 支え () 大外 () 大内 () 小内 () 出足 ()		
2試合目 () - () 勝者 ()	決まり技 ()		
() けさ () 横 () 上 () 体 () 背負 () 大腰 () 釣込腰 () 払腰 () 膝車 () 支え () 大外 () 大内 () 小内 () 出足 ()	() けさ () 横 () 上 () 体 () 背負 () 大腰 () 釣込腰 () 払腰 () 膝車 () 支え () 大外 () 大内 () 小内 () 出足 ()		
3試合目 () - () 勝者 ()	決まり技 ()		
() けさ () 横 () 上 () 体 () 背負 () 大腰 () 釣込腰 () 払腰 () 膝車 () 支え () 大外 () 大内 () 小内 () 出足 ()	() けさ () 横 () 上 () 体 () 背負 () 大腰 () 釣込腰 () 払腰 () 膝車 () 支え () 大外 () 大内 () 小内 () 出足 ()		

相互評価カード

中間発表評価カード（6人グループで）

- ・友達の発表を見て評価をします。評価はABCで評価をし、規準は次の通りです。
- A：「崩し」「体さばき」がしっかりとできていて「一本」になる。：礼法ができています。
- B：「崩し」「体さばき」がだいたいできているが、勢いがなく、「一本」にならない。：礼はするが作法が違う。
- C：技がかからない。：礼をしない。

	技の名前	コメント・アドバイス	評価
() さん	どちらか○ 体落とし・大腰		
	礼法		
() さん	どちらか○ 体落とし・大腰		
	礼法		
() さん	どちらか○ 体落とし・大腰		
	礼法		
() さん	どちらか○ 体落とし・大腰		
	礼法		
() さん	どちらか○ 体落とし・大腰		
	礼法		
() さん	どちらか○ 体落とし・大腰		
	礼法		

得意技発表会評価カード（6人グループで）

・友達の発表を見て評価をします。評価はABCで評価をし、規準は次の通りです。

A：「崩し」「体さばき」がしっかりとできていて「一本」になる。

B：「崩し」「体さばき」がだいたいできているが、勢いがなく、「一本」にならない。

C：技がわからない。

()さん 技の名前() 評価：動かずに() 動きながら() 連絡変化を使って()
コメント・アドバイス
()さん 技の名前() 評価：動かずに() 動きながら() 連絡変化を使って()
コメント・アドバイス
()さん 技の名前() 評価：動かずに() 動きながら() 連絡変化を使って()
コメント・アドバイス
()さん 技の名前() 評価：動かずに() 動きながら() 連絡変化を使って()
コメント・アドバイス
()さん 技の名前() 評価：動かずに() 動きながら() 連絡変化を使って()
コメント・アドバイス
()さん 技の名前() 評価：動かずに() 動きながら() 連絡変化を使って()
コメント・アドバイス
()さん 技の名前() 評価：動かずに() 動きながら() 連絡変化を使って()
コメント・アドバイス




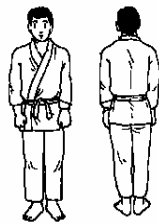
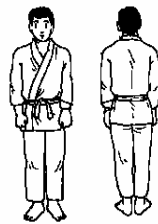
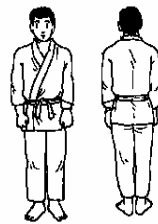
技の構造を確認します（右組みで技をかけるとして考えること）





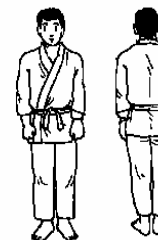
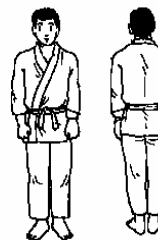
1. 次の技について、崩す方向を赤色でぬりましょう。
2. 体さばきを下の図から選び記号を記入しましょう。




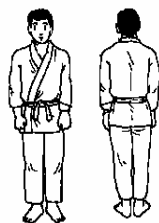
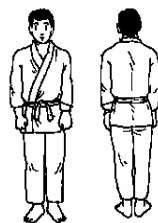
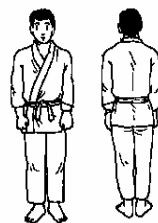


3. 自分のどこに相手を背負うのか、相手のどの部分に技をしかけるのか、その部分を赤色でぬりましょう

1. 体落とし	2. 背負い投げ	3. 大腰
くずし	くずし	くずし
体さばき ()	体さばき ()	体さばき ()
相手のどこに技をかけますか	相手をどこに背負いますか	相手をどこに背負いますか

4. 釣り込み腰	5. 払い腰	6. 膝車
くずし 	くずし 	くずし 
体さばき ()	体さばき ()	体さばき ()
相手をどこに背負いますか	相手をどこに背負いますか	相手のどこに技をかけますか
		

10. 小内刈り	11. 出足払い	
くずし 	くずし 	くずし 
体さばき ()	体さばき ()	体さばき ()
相手のどこに技をかけますか	相手のどこに技をかけますか	
		

7. 支え釣り込み足	8. 大外刈り	9. 大内刈り
くずし 	くずし 	くずし 
体さばき ()	体さばき ()	体さばき ()
相手のどこに技をかけますか	相手のどこに技をかけますか	相手のどこに技をかけますか
		



保健体育科実態調査アンケート

このアンケートは体育の授業を行う上で参考にするものです。評価や成績には一切関係しません。また、回答内容を公表したり、他人に見せたりする事ありません。自分の思っていることを気軽に、正直に回答してください。よろしくお願ひします。

あてはまるものに○をつけてください

【学 級】 A B C

【性 別】 男 女

【運動やスポーツについて】

- 1 運動やスポーツなどで体を動かすことが好きですか。・・・1・2・3・4
- 2 運動やスポーツを見るのが好きですか。・・・1・2・3・4
- 3 やってみたい運動やスポーツはありますか。 またそれは何ですか。
1 ある(運動名:) 2 ない
- 4 あなたは健康ですか。(精神面も含む) またその理由は何ですか。・・・1・2・3・4
あれば書いてください。理由()
- 5 あなたは体力に自信がありますか。・・・1・2・3・4
- 6 体育の授業や部活以外に何か運動をしていますか。またそれは何ですか。(例: 空手、柔道)
1 している() 2 していない

【体育の授業について】

- 7 体育の授業は好きですか。・・・1・2・3・4
- 8 質問1で1または2と答えた人にお聞きします。体育の学習が好きな理由を次の中から2つ選んでください。(数字に○をつけてください)
1 思いっきり体を動かすことができるから
2 色々な運動が経験できるから
3 友達と仲良くゲームや運動ができるから
4 運動が得意だから
5 できないことができるようになったり、記録が伸びたりするから
6 体力がついて体がじょうぶになるから
7 その他()
- 9 質問1で3または4と答えた人にお聞きします。体育の学習が嫌いな理由を次の中から2つ選んでください。(数字に○をつけてください)
1 体を動かすと疲れるから
2 色々な運動をしなくてはいけないから
3 友達に冷やかされたり、友達に関わったりするのが苦手だから
4 運動が苦手だから
5 体育の授業ではなかなかできないし記録も伸びないから
6 技などを失敗すると痛いし、けがなどがこわいから
7 その他()

1 「そうだ」「あてはまる場合」	2 「ややそうだが」「ややあてはまる場合」	3 「ややそうでない」「ややあてはまらない」	4 「さうでない」「あてはまらない」
---------------------	--------------------------	---------------------------	-----------------------

- 10 体育の授業の中で楽しい、おもしろいと感じるときはどんなときですか3つ選んで数字に○をつけてください。
1 思いっきり体を動かすことができたとき
2 記録が伸びたり、技がうまくできるようになったりしたとき
3 友達と一緒に仲良くゲームや運動ができたとき
4 みんなと教えあったり、励ましあったり、協力し合っできたとき
5 自分たちで練習を工夫したり、作戦を立てたりしているとき
6 うまくできたときやがんばったときに友達や先生にほめられたとき
7 試合や競争をして友達に勝ったとき
8 体力が高まったとき
9 新しい技や種目に挑戦したとき
10 その他()

- 11 体育の授業の中でつまらない、おもしろくないと感じるときはどんな時ですか3つ選んで数字に○をつけてください。
1 運動量が少なくあまり体を動かせなかったとき
2 思うように記録が伸びなかったり、技がうまくできなかったりしたとき
3 友達と一緒に活動できなかったり、仲良く活動できなかったりしたとき
4 友達から文句を言われたり、協力できなかったりしたとき
5 先生がすべて中心となって指示を出す授業
6 失敗したときに友達からけなされたり、先生にしまわれたりしたとき
7 試合や競争をして友達に負けたとき
8 運動しても体力が高まらないとき
9 雨が降ったり、寒かったりして思うように運動ができなかったとき
10 その他()

- 12 次の運動や種目をあなたの好きな順番に番号をつけてください。
() () () () () () () ()
体づくり運動 器械運動 陸上競技 水泳 球技 武道 ダンス

- 13 体育の授業に対して積極的に取り組んでいますか。・・・1・2・3・4
- 14 毎時間の体育の授業で自分の目標をしっかりと持って授業に臨んでいますか。
1・2・3・4

- 15 体育学習は自分で練習計画や練習方法の工夫ができていますか。・・・1・2・3・4
- 16 体育の授業で友達と協力して教えあったり、助け合ったりすることができていますか。
1・2・3・4

- 17 学習カードやノートはしっかりと書いていますか。・・・1・2・3・4
- 18 昨年あなたは武道の選択で柔道と剣道どちらを選択しましたか。 柔道 剣道

- 19 柔道・剣道の授業は好きですか またその理由は何ですか。・・・1・2・3・4
1・2と答えた人(理由:)
3・4と答えた人(理由:)

- 20 昨年の柔道・剣道の授業を振り返って、良かったこと、悪かったこと、改善してほしいことを書いてください。
良かったこと()
悪かったこと()
改善してほしいこと()

以上でアンケートは終わりですご協力ありがとうございました。

柔道授業事前アンケート

皆さんこんにちは、体育祭も終わり、いよいよ2学期も本番となって来ました。前回6月に皆さんの意識調査のアンケートをさせてもらいましたが、今回の調査は、いよいよ授業をはじめにあたっての準備をしていくものです。前回同様に評価や成績には一切関係しませんので、正直に回答してください。よろしくお祈いします。

3年A組 男子・女子 番号 番氏名

あてはまるものに○をつけてください。

4 : 「そうだ」「あてはまる場合」 3 : 「ややそうだ」「ややあてはまる場合」
2 : 「ややそうでない」「ややあてはまらない」 1 : 「そうでない」「あてはまらない」

【体育の授業について】・いろいろな種目を考えて、平均的に答えてください。

1. 自分の課題をしっかりと立てて授業に臨んでいますか。・・・4・3・2・1
 2. 自分の課題にあった運動を行うことができますか。・・・4・3・2・1
 3. 自分の課題を達成するために、場や用具を活用していますか。・・・4・3・2・1
 4. 自分の課題を達成するために、自主的に練習などを工夫していますか。4・3・2・1
 5. 自分の課題が達成できたかどうか、どのような方法で確認していますか。
(1) 先生から直接言われたことで確認 はい いいえ
(2) 友達から言われたことで確認 はい いいえ
(3) グループの話し合いや反省の中から確認 はい いいえ
(4) 教科書や資料を参考に振り返って確認 はい いいえ
(5) 学習カードなどを振り返って、分析することによって確認 はい いいえ
(6) 学習カードの、自己評価や相互評価の内容から確認 はい いいえ
(7) 確認していない はい いいえ
(8) その他
6. 自分の課題を振り返り、途中で見直しをしていますか。・・・4・3・2・1
7. 自分の課題を振り返り、新しい課題を見つけられていますか。・・・4・3・2・1
8. 安全に注意して活動していますか。・・・4・3・2・1
9. いろいろな運動種目の上達するポイントを知っていますか。・・・4・3・2・1
10. 練習や試合をするときは、友達のことを考えて行動していますか。・・・4・3・2・1
11. 技能が上達するために、友達と教え合いをしていますか。・・・4・3・2・1

【柔道の授業について】柔道の授業の場面のみを考えて答えてください。

1. 柔道の授業は好きですか。また、その理由は何ですか。・・・4・3・2・1
理由
2. 柔道が上達するポイントを知っていますか。・・・4・3・2・1

3. 柔道が上達する練習方法を知っていますか。・・・4・3・2・1
4. 既習の柔道技の崩す方向を理解していますか。・・・4・3・2・1
5. 既習の柔道技の体さばきを理解していますか。・・・4・3・2・1
6. 既習の柔道技の掛け方を理解していますか。・・・4・3・2・1
7. あなたには得意な技がありますか はい いいえ
はいと答えた人は、その得意な技は何ですか ()

【昨年の柔道の授業について】

1. 昨年の授業では、毎時間自分の課題を具体的に立てましたか。・・・4・3・2・1
2. 昨年の授業では、課題を達成するために・・・4・3・2・1
自分で練習を工夫しましたか。
4・3と答えた人は、どんな工夫をしましたか。

3. 昨年の授業では、自分の課題を解決できましたか。・・・4・3・2・1
4. 昨年の授業では、前回の授業を振り返って課題を立てていましたか。4・3・2・1
5. 昨年の授業では、自分の課題に対して、授業後に分析、・・・4・3・2・1
評価を行っていましたか。
6. 昨年の授業では、友達と教え合いができましたか。・・・4・3・2・1
7. 昨年の授業では、積極的に取り組むことができましたか。・・・4・3・2・1
8. 昨年の授業では、相手と練習する時、はじめや終わりなど・・・4・3・2・1
必ず礼をすることができましたか。
9. 昨年の授業では、礼をするときその意味をしっかりと理解し、・・・4・3・2・1
考えて礼をしていましたか。
4・3と答えた人は、どんなことを考えて礼をしていましたか。

10. 昨年の授業では、安全に注意して活動できましたか。・・・4・3・2・1
4・3と答えた人は、どんなことに注意していましたか。

11. 練習の場面では、人の動きを見てアドバイスを・・・4・3・2・1
することができましたか。
4・3と答えた人は、どんなアドバイスをしていましたか。

12. 昨年の授業では、相手のことを考えて練習していましたか。・・・4・3・2・1
4・3と答えた人は、どんなことを考えていましたか

13. あなたは、柔道の対してどのようなイメージを持っていますか。

例	高い		○				安い
	そうだ		ややそうだ		中間		ややそうでない
							そうでない

※あてはまるたて線のところに○を書いてください

1	おもしろい					おもしろくない
2	楽しい					つまらない
3	上手ができる					上手くできない
4	簡単					難しい
5	ためになる					意味がない
6	礼儀正しい					礼儀正しくない
7	古い					新しい
8	かっこいい					かっこ悪い
9	痛くない					痛い
10	怖くない					怖い
11	気軽					堅苦しい
12	明るい					暗い
13	安全だ					危険だ
14	誠実					不誠実
15	自己が高まる					自己が高まらない
16	人間関係を 良くする					人間関係を 悪くする

14. 柔道の学習で大切なことは何ですか2つ以上考えてください。

・

・

・

・

・

以上でアンケートは終わりですご協力ありがとうございました。



柔道授業事後アンケート

皆さんこんにちは、期末テストも終わり、いよいよ自分の進路に向けて具体的に取り組んでいるところと思います。皆さんのおかげで、無事検証授業も終了することができました。正直、みんなの上達には目を見張るものがありました。前回、事前のアンケートをとりましたが、授業を通してみんながどのように変化したのかを調査したいと思います。前回同様に評価や成績には一切関係しませんので、正直に回答してください。よろしくお祈いします。

あてはまるものに○ 3年A組 男子・女子 番号 番氏名
をつけてください。

4 : 「そうだ」「あてはまる場合」 3 : 「ややそうだ」「ややあてはまる場合」
2 : 「ややそうでない」「ややあてはまらない」 1 : 「そうでない」「あてはまらない」

【柔道の授業について】 今回の柔道授業の場面のみを考えて教えてください。

1. 柔道の授業は好きですか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
2. 今回の授業を通して今まで以上に柔道の授業が好きになりましたか。また、その理由は何か。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
理由
3. 練習や試合で、相手との攻防を楽しむことができましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
4. 柔道が上達するポイントを知ることができましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
5. 柔道が上達する練習方法を知ることができましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
6. 柔道技の崩す方向を理解できましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
7. 柔道技の体さばきを理解できましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
8. 柔道技の掛け方を理解できましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
9. 授業では、毎時間自分の課題を具体的に立てましたか。
1時間目から9時間目（既習技の復習・新しい技の学習） 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
10時間目～13時間目（連絡変化の学習・得意技の学習） 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
10. 授業では、課題を達成するために練習を工夫しましたか。
1時間目から9時間目（既習技の復習・新しい技の学習） 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
10時間目～13時間目（連絡変化の学習・得意技の学習） 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
4・3と答えた人は、どんな工夫をしましたか。工夫したことに○をつけ、その他があれば記入してください

- ・ I Tコンテンツを利用して動きを確認した。
- ・ 足形を使って体さばきを確認した。
- ・ 八方崩しマットを使って崩しを確認した。
- ・ アプリケを使って技の掛ける位置や重心の位置を確認した。
- ・ ビデオを使って自分の技を確認した。
- ・ スモールステップカードを使って「崩し」「つくり」「かけ」を確認した。
- ・ 友達のアドバイスを実践した。
- ・ その他

11. 授業では、自分の課題を解決できましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
12. 授業では、前回の授業を振り返って課題を立てていましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
13. 授業では、自分の課題に対して、授業後に分析、評価を行っていましたか。
1時間目から9時間目（既習技の復習・新しい技の学習） 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
10時間目～13時間目（連絡変化の学習・得意技の学習） 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
14. 授業では、友達と教え合いができましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
15. 授業では、積極的に取り組むことができましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
16. 授業では、相手と練習する時、はじめや終わりなど 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
必ず礼をすることができましたか。
17. 授業では、礼をするときその意味をしっかりと理解し、 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
考えて礼をしていましたか。
4・3と答えた人は、どんなことを考えて礼をしていましたか。
練習や授業のはじめ終わりの礼

試合の場面の礼

18. 授業では、安全に注意して活動できましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
4・3と答えた人は、どんなことに注意していましたか。

19. 禁じ技を使うことなく授業ができましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
20. マットのすき間など練習場の安全を確認しながら活動できましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
21. 練習は、隣の人と接触しないように周りに注意して活動できましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
22. 自由練習や試合のとき、安全のために、立ち膝などをせずに安座や正座で待つことができましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
23. 引き手を離さないようにしましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
24. 相手が投げやすいように考えて練習できましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
25. 相手が受け身を取れるように投げましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
26. 相手が痛くないように心がけて投げましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
27. 練習や試合の場面では、人の動きを見てアドバイスを 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
することができましたか。
28. 授業では、相手のことを考えて練習していましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
4・3と答えた人は、どんなことを考えていましたか

29. 授業を通して得意技を身に付けることができましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
30. 練習や試合で得意技を使うことができましたか。 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1

31. グループで教え合いをすることは、学習を進めるにあたって、よいことだと思いますか。また、その理由を書いてください。 . . . 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1

32. 10 時間目から、同じ系統の得意技を学習する者同士グループ編成をし直しましたが、学習を進めるにあたってよいことだと思いますか。 . . . 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
その理由を書いてください。

33. 次の内容は、技能の習得に有効でしたか。
- 学習カード
 - ・ スモールステップカード 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
 - ・ 試合のコメント 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
 - ・ 発表のコメント 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
 - 学習ノート（毎日記入する課題や達成表など） 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
 - 八方崩しマット 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
 - 足形 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
 - アプリケ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
 - ITコンテンツ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1
 - ビデオ 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1

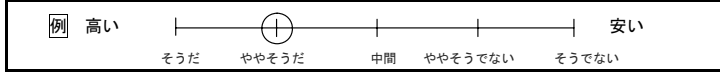
34. 授業を振り返って、今のあなたの状況はどうですか。あてはまる番号に○をつけてください。

- 1 できない（動作の仕方や技の構造がわからない）
- 2 できない（動作の仕方や技の構造はわかる）
- 3 なんとかできる
- 4 できる
- 5 動きながらできる

構造とは・・・技をかけるときにどこを持つのか、どちらに崩すのか、足のさばきはどうするのか、手足の使い方や重心の位置などがわかっていますか。

座礼	1・2・3・4	けさ固め	1・2・3・4・5
立礼	1・2・3・4	横四方固め	1・2・3・4・5
立ち方	1・2・3・4	上四方固め	1・2・3・4・5
座り方	1・2・3・4	体落とし	1・2・3・4・5
右組み	1・2・3・4	大腰	1・2・3・4・5
左組み	1・2・3・4	膝車	1・2・3・4・5
自然本体	1・2・3・4	支え釣り込み足	1・2・3・4・5
右自然体	1・2・3・4	大外刈り	1・2・3・4・5
左自然体	1・2・3・4	大内刈り	1・2・3・4・5
継ぎ足	1・2・3・4	小内刈り	1・2・3・4・5
歩み足	1・2・3・4	出足払い	1・2・3・4・5
後ろ受け身	1・2・3・4・5	背負い投げ	1・2・3・4・5
横受け身	1・2・3・4・5	釣り込み腰	1・2・3・4・5
前受け身	1・2・3・4・5	払い腰	1・2・3・4・5
前回り受け身	1・2・3・4・5		

35. 授業を終えて、柔道に対してあなたはどのように思いますか。



※あてはまるたて線のところに○を書いてください

- | | | | | | | |
|----|-----------|--|--|--|--|-----------|
| 1 | おもしろい | | | | | おもしろくない |
| 2 | 楽しい | | | | | つまらない |
| 3 | 上手ができる | | | | | 上手できない |
| 4 | 簡単 | | | | | 難しい |
| 5 | ためになる | | | | | 意味がない |
| 6 | 礼儀正しい | | | | | 礼儀正しくない |
| 7 | 古い | | | | | 新しい |
| 8 | カッコいい | | | | | カッコ悪い |
| 9 | 痛くない | | | | | 痛い |
| 10 | 怖くない | | | | | 怖い |
| 11 | 気軽 | | | | | 堅苦しい |
| 12 | 明るい | | | | | 暗い |
| 13 | 安全だ | | | | | 危険だ |
| 14 | 誠実 | | | | | 不誠実 |
| 15 | 自己が高まる | | | | | 自己が高まらない |
| 16 | 人間関係を良くする | | | | | 人間関係を悪くする |

36. 今回の授業では、受け身の練習を2人組で動きながら行いましたが、一人で行うよりも練習の効果が上がると思いますか。またその理由を記入してください。 . . 4 ・ 3 ・ 2 ・ 1

37. 今回の授業の感想などを記入してください。

日に日にみんなの技能が向上するのをまのあたりにして、授業をしていて私自身とても楽しかったです。ほんとに今までありがとうございました。

柔道通信

選択柔道スタート

体育祭も終わり、いよいよ 2 学期も本番となって来ました。保健体育の授業もこれから行う種目はすべて中学校最後の種目となってきます。今年も武道領域は、種目選択として行い、柔道・剣道から選択を決めました。3 年 A 組では、柔道の選択者は男子 12 名、女子 12 名の合計 24 名になりました。今年も、佐藤が柔道で研究をしていることもあり、A 組には迷惑をかけますがいろいろと協力をお願いします。なお、授業風景をビデオにとって発表に使いたいと思います。何か不都合な点がありましたら佐藤まで連絡ください。また、保護者の方にも伝えてください。

最初の授業で

最初の授業は、周りで見ている先生も数名いて、皆さん緊張したと思います。実は私も少し緊張しました。でも、みんな真剣に取り組む姿はとても良かったです。学習ノートなど書く内容がとても多かったのですが、みんなしっかりと書いてあり、見ていて感動しました。「あなたは柔道で何を学び、身につけたいですか、またどんなふうになりたいですか。」という項目には、とても良いことがいっぱい書いてあったので次に載せます。これからの授業がんばろう。

- 〇〇さん 相手を敬う気持ちをもっと身につけたい。
- 〇〇さん どの状態からでも小内刈りをかけられるようにする。
- 〇〇さん 怪我などを防いだりすること、礼儀をする。
- 〇〇さん 力と礼儀など。礼儀は正しく相手を考えて。
- 〇〇さん 受け身と技をもう少しうまくやりたい。
- 〇〇さん 柔道で礼儀作法を学び、身につけ、柔道をうまくしたいです。
- 〇〇さん 礼儀、作法をしっかり身につけ、今までより大人になる。技をしっかり身につける。心も強くする。
- 〇〇さん 礼法などをしっかりと学びたい。
- 〇〇さん 礼儀正しさを身につけたい。
- 〇〇さん 心と体を強くして、常に全力を出せるようにしたい、なかなか負けないぐらい強くなりたい。
- 〇〇さん 投げ技をすべてできるようにする。
- 〇〇さん 礼儀良くなりたい。今まで柔道はあまりやったことがないので少しでも強くなりたい。
- 〇〇さん しっかりとした態度で人と接すること。柔道の楽しさ。
- 〇〇さん しっかりと礼法を学んで、武道以外にも生かせるようになりたい。
- 〇〇さん まだ基礎さえわからないので、とりあえず基礎を次は身につけたい。自然に礼ができるようになりたいです。
- 〇〇さん 人に対する礼儀や自信を持ってこれといえる技を覚えたい。相手を尊重できるように、そして、柔道をもっと好きになり相手をたくさん倒せるようになりたいです。
- 〇〇さん 柔道を通し、友達と親睦を深めたい。技を磨いていきたい。
- 〇〇さん 柔道で、礼法やいろいろな技を学んで自分の得意技と他の技を身につけて、2 年生のとき以上に強くなりたいです。
- 〇〇さん いろいろな技を覚えたい。
- 〇〇さん 技の一つでも完璧にこなせるようにすること、いろいろな人と戦って学びたい。
- 〇〇さん 柔道を通して例を身につける。また、技を覚えて強くなりたい。

柔道通信

2 時間目 固め技の復習

授業も 2 時間目になり、いよいよ技の学習がスタートしました。1・2 年生で習ったけさ固め、横四方固め、上四方固めの復習を行いました。だいぶみんな忘れていたようでした。でも確認をするにつれて思い出した生徒も多かったです。今回の授業では、教えあいながら学ぶということもあり、友達のアドバイスがとても役に立っていると思います。次回からは、アドバイスカードに記入をしてその人に渡してあげましょう。

柔道部大活躍

柔道部や柔道経験者の生徒がとても活躍しています。特に技の確認や見本などでは、率先して他の生徒のアドバイスをしたりすることができています。学習ノートの感想などを見ると、教えてもらったことによって技能が上達したというように感謝している生徒がたくさんいます。柔道経験者にとってはやや物足りない授業かもしれませんが、教えることによって自分の再確認になるので、友達にどんどんアドバイスしてあげよう。

学習ノートの記入について

自己評価の欄の記入が不徹底なので確認します。

今日の授業の振り返り	1:大変そう思う 2:そう思う 3:あまり思わない 4:まったく思わない	次のものは、学習に有効でしたか		利用回数
①授業は楽しくできましたか		IT コンテンツ		
②友達と教えあいはできましたか		足形		
③グループで協力できましたか		友達のアドバイス (カード)		
④自分の課題を解決するために、IT や教具を使うなど練習を工夫できましたか		八方崩しマット		
		スモールステップカード		
⑤技のポイントや構造が理解できましたか		アプリケ		
⑥礼法など、しっかりとできましたか		ビデオカメラ		
⑦禁じ技を使わない、引き手を離さないなど相手のことを考えて行動できましたか		グループ活動		×
⑧教具を有効利用できましたか		学習ノート		

赤色のところは、黄色のところの項目の 1~4 でこたえてください。ただし、授業によってはまったく使わない場合もあるので斜線を引いてください。青色のところは、利用回数を記入してください。友達のアドバイスのらんは、カードに記入したものと、書かなかったもので、あとでノートに記入したものも含めて回数を記入してください。よろしくお願いします。

次回の授業について

次回からいよいよ試合がスタートします。試合のときは、それぞれ役割分担をしっかりとしましょう。また、役割のない人は、試合を見ながら、学習カードにアドバイスやコメントを記入しましょう。ところで、対戦相手は決まっていますか。次回までにカードに対戦を記入しておきましょう。白熱する試合を期待します。

柔道通信

3 時間目は固め技の個人戦

3 時間目は、固め技の応じ方の復習と、グループ内での個人戦を行いました。1・2 時間目に比べて運動量も増えて、活発な活動が見られるようになりました。ここまでを振り返ってみて、基本動作や固め技はしっかりと身につけていますか。理解できていない人は、実技の教科書などを使ってしっかりと復習をしておきましょう。

各グループ戦績

優勝おめでとう

男子 1 班 ○○さん

女子 1 班 ○○さん

男子 2 班 ○○さん

女子 2 班 ○○さん

礼法の大切さ

皆さん、礼をするときどんなことを考えていますか。また、何のために礼をすると思いますか。学習ノートの「礼をするときどんなことを考えていますか。」のらんに書かれていたことを載せますので、みんなそれぞれ何を考えているのか参考にしてください。

- ・お願いします。 ・ありがとうございました。 ・お互い真剣にやりましょう。
- ・安全にできるように、しっかりと正しくやる。 ・がんばるぞと気合を入れる。
- ・畳場を使わせてもらうために礼をする。 ・練習してくれた相手に感謝。 ・絶対勝つぞ。
- ・対戦してくれた相手に気持ちをこめてありがとう。 など

試合のはじめや終わりの礼はしっかりとできています。ところで、立ち方や座り方は自然にできていますか。見ていると結構いい加減になっています。もう一度しっかりとした礼法を身につけましょう。

柔道は、「礼に始まり礼に終わる」

- 確認 1. 柔道場に入るとき、出るときに礼をしていますか。 2. 先生や来られている方に礼をしていますか。
3. 練習や試合の最初と最後に礼をしていますか。 4. 礼に心をこめていますか。

学習カードの記入

アドバイスカードを記入することはめんどくさいと思いますが、アドバイスをしっかりと記入して、友達に渡しましょう。また、アドバイスしてもらったことを記入して自分で貼ってもかまいません。試合のコメントもしっかりと記入しましょう。他人の試合を見ることによって自分の勉強にもなります。良かったこと、改善したほうが良いことをしっかりと記入して相手に教えてあげましょう。

次の授業とお願

次の授業は、固め技の攻防の仕方と団体戦を行います。あなたの得意な固め技はなんですか。試合などで、自分の得意な固め技にもっていきけるように、いろいろなパターンを考えてみよう。相手をどのように動かせば自分の得意な形にできるのか。また、力のない人でも、相手の力を利用することによって技をかけることができます。頭の中でイメージをして、次の授業で試してみよう。

授業の中で、女子の中ピン止めをしている人がいます。相手とつかみ合ったり投げたりする中で、とても危険です。柔道の授業では、ゴムで縛るようにしましょう。

柔道通信

8・9 時間目は新しい技の学習

7 時間目に中間発表を行い、みんなの技の上達に驚かされました。ほとんどの人が、しっかりと相手を投げることができていたと思います。相互評価を見ていると、それぞれの技に対してしてしっかりと評価してコメントすることができていました。特に、技に勢いが無いというコメントが非常に多く、全体的にもっと思いっきり技をかけたほうがいいと思います。また、学習ノートの反省を見ると、遠慮をして力いっぱい投げられないと書いている人もいますが、実はきちんと投げたほうが投げられた人は痛くないのです。相手のことを考えるのであれば、しっかりと引き手を離さないでちゃんと投げることが大切です。

8・9 時間目は、新しく「背負い投げ」「釣り込み腰」「払い腰」の学習をしました。私自身の中では、正直、女子には厳しいのかなと思っていたのですが、結構しっかりと技がかかっていることと、受け身がしっかりと取れていて、やってみてびっくりしました。この調子で技を磨いて行きましょう。

学習ノートの達成表について

学習ノートの達成表がしっかりとぬれていない人が多いです。みんな結構厳しく達成表をつけていますが、練習の中で動きながら技をかけることができたり、自由練習で相手を投げるがことができたりすれば、「一本取れる」のところまでぬってしまってもかまいません。また、「止まることができる」はほとんどの人が達成できているのではないですか。お互いに確認をしてしっかりとぬって行きましょう。

練習のルール統一

いろいろな班から練習のルールが出されているのですが、どこも同じような練習のルールなので統一したいと思います。(学習ノートに書いておいてください)

1. 礼をしっかりと行う。
2. 引き手を離さない。
3. 相手が投げやすいようにする。
4. 相手が痛くないように投げる。
5. 相手のことを考えて安全に注意する

次の授業について

次の授業から、いよいよ得意技の学習に入ります。今回の学習の一番の目的は、得意技を身に付け「一本」を目指すことです。試合や自由練習の中で、うまく得意技をかけるためにはどうしたらいいのか。良く考えて自分の課題をしっかりと立てて練習することが大切です。例えば・・・「しっかりと崩して得意技をかける」「動きながら技のかかるタイミングを見つける」「体さばきをできるだけ速くして得意技をかける」「相手の力を利用して得意技をかける」「連絡変化を工夫して得意技をかける」「一本取れるように勢い良く技をかける」その課題に対して今度は練習方法を工夫すること。例えば・・・

- かかり練習 (同じ動きを何度も繰り返す) をしながら、崩しと体さばきをできるだけ速くする。
- 約束練習 (相手と動きを確認して技をかける) をしながら、連絡変化を何度も練習する。
- 自由練習 (より実践的な練習) を通して、技のかかるタイミングを試す。

得意技の学習では、改めて同じ技を練習するものどうして班編成をします。まだ得意技が決まっていない人は、必ず決めましょう。

柔道通信

10 時間目連絡変化と得意技の学習

柔道の授業も 10 時間目に入り、いよいよ得意技の学習に入りました。今回の授業の目標は、得意技を身に付け「一本」を目指して取り組んできました。ここ数時間の間に、皆さんの実力はかなりレベルアップしています。さらに技に磨きをかけ、試合でも一本取れるようにがんばって行きましょう。

自由練習の中で、なかなか技が効かない人があると思います。今回学習した連絡変化は得意技を仕掛けて行くためにはとても重要な学習です。どうしたら相手が崩れ、自分が技を仕掛けるのに都合の良い体勢になるか考えてみましょう。ポイントは、先の動きを読むことです。例えば、相手に体落しをかけた後、相手はどういう動きをとるか考えてみるというつかのまのターンがあると思います。出された足を乗り越える人。後ろに体重をかけて踏み張る人。それを想定して、次の技を考えておけばよいのです。足を乗り越えたら、もう一度体落しをかけてみる。後ろに体重をかけてから、小内刈りや大内刈りを掛けてみるなど・・・技の構造をしっかりと理解していれば、いろいろな連絡変化が生まれてきます。得意技に結びつく連絡変化をしっかりと身につけましょう

得意技と課題

得意技の学習のために、グループを編成しなおしました。これは、同じ技を学習する人や同じ体さばきなど、技に関連したグループに編成してあります。こうすることによって、学習が効率よく進んでいきます。また、同じ技を練習しているのだから、それぞれのポイントや課題が互いにかかると思います。しっかりと教え合いをして、得意技を磨いて行きましょう。

- 〇〇さん (背負い投げ) 背負い投げは、最初のはいりが大事、気をつける
- 〇〇さん (大外刈り) 動きながら大外刈りかける
- 〇〇さん (大外刈り) 小内刈りから他の技につなげる。どの状態からでも小内刈りかけられるようにする。
- 〇〇さん (大外刈り) 大外刈りから支え釣り込み足をしっかりする。
- 〇〇さん (大外刈り) タイミングよく技をかける。
- 〇〇さん (出足払い) 出足払いのタイミングを極める。
- 〇〇さん (大外刈り) 大外刈りの技一つ一つの動きを早くし勢いがあり早くかけられるようにする。
- 〇〇さん (大内刈り) どういうタイミングで大内刈りが効くか見つける。
- 〇〇さん (支え釣り込み足) しっかり崩して、技をかけるようにする。
- 〇〇さん (大内刈り) 動きながら技がかけられるようにする。
- 〇〇さん (小内刈り) アドバイスを意識して上手くなる。
- 〇〇さん (大外刈り) 技を決める。
- 〇〇さん (体落とし) タイミングよく体落しをかける。
- 〇〇さん (出足払い) 技をしっかりとかけ、相手が痛くないように投げる。
- 〇〇さん (大外刈り) 動きながら大外刈りかける。
- 〇〇さん (大腰) 動きながら相手の力を利用して技をかける。
- 〇〇さん (体落とし) 動きながら相手を上手く崩して体落しをかける。
- 〇〇さん (大外刈り) どんなタイミングでも得意技がかけられるようにする。
- 〇〇さん (大外刈り) 動きながら大外刈りをできるようにする。
- 〇〇さん (体落とし) 対落しをかけられるように相手をしっかり崩す。
- 〇〇さん (大外刈り) 大外刈りを思いっきりやる。
- 〇〇さん (大外刈り) 得意技を動きながら、できるだけ実戦で使えるように努力する。
- 〇〇さん (大外刈り) 崩しなどをしっかりとやって得意技をみがく。
- 〇〇さん (体落とし) 自分の得意技を極める

柔道通信

12・13 時間目は試合

12 時間目は、重量級と軽量級に分かれて個人戦を行いました。全体的にレベルが上がって、見ている方も見ごたえのある試合が多くありました。特に、得意技を学習していることもあり、試合では、自分の得意な状態にもっていかようとしている人や、相手の動きを見て、自分の技を仕掛けるチャンスをうかがっている姿が良く見られました。試合で、どんな技を何回仕掛けたかというデータを処理して気づいたことは、大体の人が得意技を多く仕掛けていることがわかりました。また、得意技に結びつける連絡変化を多く使っている人もいました。

13 時間目は、最初のグループに戻って団体戦を行いました。それぞれのグループで順番を決め、作戦を立てて試合を行いました。得意技の班に分かれてそれぞれ技をみがいてきたので、最初のころは班の人たちの動きがとても変わってびっくりした人もいます。女子の試合を見て感じたことは、みんなの技能がとても上達したことです。今までは、一つの技を繰り返しては硬直状態が続いていたのが、連続して技を仕掛けたり、技から逃れたり、すばらしい攻防が見られました。特に大将戦では、まるで、柔道部の試合を見ているような白熱した試合を見ることができました。それぞれ 1 試合ずつしか行わなかったのですが、仕掛けた技のデータを処理してびっくりしました。ほとんどの人が、1 分 30 秒の試合の中に、たくさんの技を繰り返していました。

各グループ戦績

優勝おめでとう

男子軽量級 〇〇さん

女子軽量級 〇〇さん

男子重量級 〇〇さん

女子重量級 〇〇さん

団体戦 男子 2 班

女子 2 班

試合の礼法がすばらしかった

試合を見て気づいたことは、礼がしっかりできているということです。礼法を間違える人は何人かいましたが、試合のはじめと終わりはきちんと礼ができていました。特に、試合後の礼はすばらしかったと思います。特に、試合後は勝敗がからむため、負けた人は「悔しい」勝った人は「うれしい」というのが当たり前だと思いますが、みんなの礼を見ていると、ちゃんと服装を直し、勝った人も負けた人もすがすがしく礼をしていました。これを柔道では、

「自分を律する礼」といいます。

「自分を律する礼」とは、試合では当然勝敗が決まるのですが、その悔しさやうれしさをじっとおさえて気持ちを静め、試合をしてくれた相手に対して感謝と敬意を表し、礼をすることをいいます。これは、柔道をする上では、とても重要なことです。

柔道は、「礼に始まり礼に終わる」

次回は発表会

今回の授業は、いよいよ最後の発表会です。発表は、得意技を止まってかける。動きながらかける。連絡変化を止めてかける。の3つを発表します。ペアの人としっかりとできるように練習しましょう。発表のポイントは、遠慮をせずに、思いっきりかけることです。自分で一本をとるつもりでしっかりと技をかけましょう。技の出来を期待しています。

ITを活用した支援教材

固め技 (写真をクリックすると動画が再生します)

<けさ固め>



<横四方固め>



<上四方固め>



投げ技

(写真をクリックすると動画が再生します)

<支え釣り込み足>



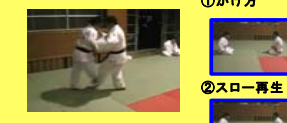
<小内刈り>



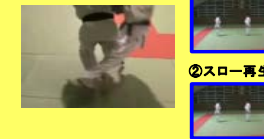
<大外刈り>



<出足払い>



<大内刈り>



投げ技

(写真をクリックすると動画が再生します)

<体落とし>



<釣り込み腰>



<背負い投げ>



<払い腰>



<大腰>



<膝車>



技の連絡変化

(写真をクリックすると動画が再生します)

<大内刈りー体落とし>



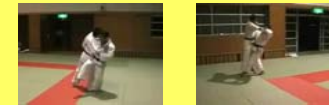
①かけ方



②スロー再生



<大外刈りー支え釣り込み足>



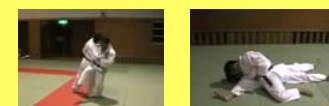
①かけ方



②スロー再生



<大外刈りーけさ固め>



①かけ方



②スロー再生



得意技発表コメント

<p>・とてもきれいに決まっていた。・すごかった。・勢いがあってよい。・いうことなし。・すごく勢いがあってよかった。・いうことなし</p>
<p>・全体的に勢いがいい・普通だった。・「バチーン」というのがない。・いまいちスピードがない。・大外をやったときに、足がついて刈っていたので、ちゃんと足を刈り上げるとよい。・崩しがしっかりとできていた。</p>
<p>・動きながらでこけてしまったので、もっとバランスよくする。・失敗した。・自分が引っ張られている。それがなければA。・時々危ないのと、技が中途半端。・勢いが少し足りなかった。</p>
<p>・きれいに決まっていた。・とても上手かった。・お手本のような技。・文句なし。・技をかけるときのスピードが速かった。・いうことなし。</p>
<p>・とてもきれいに決まっていた。・とても上手かった。・勢いは、チームでNo.1。・首をしっかり回してください（相手が危ないので）・すごく力強く技をかけていた。・いうことなし。</p>
<p>・もう少し勢いがあればよかった。・形はよかったが、勢いがあまりなかった。相手を崩すのがあまりできていないと思った。あともう少し勢いがほしい。</p>
<p>・はやかった。・足がチョコチョコ動いていて、相手が転んでいるように見えた。・技の勢いがいい。・もっと崩してかけるといい。・勢いがもう少しあればAになっていた。・崩しがしっかりとできていた。</p>
<p>・勢いがあったのでいいと思う。・勢いもあってきれいにかかっていたので、もう少し崩したほうがいいと思う。・勢いがあって体全体で技をかけていたのでいいと思った。</p>
<p>・崩しも勢いもあってよかった。・よくできていた。・投げるときに勢いがあるのでいいと思った。</p>
<p>・連絡変化の崩しがあまり良くなかった。・もう少し動きに勢いをつけて、思いっきり相手を倒したほうがいいと思う。</p>
<p>・もうちょっと勢いがあるといいと思う。・全体的に勢いがあってよかった。</p>
<p>・勢いがあってとてもよかった。・非常にいい。正しくはいれているし、勢いがあった。・勢いがある。もっと速くするといい。・かなりよかったです。引き手をしっかり引いてください。・連絡変化のとき、大外刈りが両方の足にかかっていた。・きれいに技には入っていた。</p>
<p>・もう少し勢いがあったほうがいい。2回目にやったほうが勢いはあった。・動かすには、勢いがあってよかった。動きながらでは、勢いが足りないと思った。連絡変化のときは、技が少しかかっていた。でも崩しはOK。・形がとてもきれいでした。あと崩しも上手で、基本的に忠実な感じでした。・もうちょっとスピードがあれば、試合の中でも一本取れると思います。</p>
<p>・勢いがあってよかった。きっちりとかけられていた。・難しそうな技だったけどしっかりとかかっていた。受け身もできていた。・タイミングがしっかり合っていてきれい。・技を動きながらきれいにかけていた。</p>
<p>・きっちり形が決められていた。すばやかった。・しっかりとできていた。ちゃんと一本取れると思う。・足の出し方が流れるようきれい。・連絡変化がきれいにかかっていた。</p>
<p>・形がきれいでよかった。相手の腰にしっかりと回せていた。連絡変化は、もう少し勢いがあったほうがいいと思う。・動きながら大腰をしたとき、すごくきれいに決まっていた。・連絡変化のときにあまりスピードがないときもあったけど、他のものはよかった。</p>
<p>・崩し、勢い共にばっちりだと思う。いうことなし。・動かずに投げられていたと思う。連絡変化が一番よかった。・動きながらやるのは、足のはいりをもう少し工夫したほうがよかったかも。そのほかはよかった。・勢いとスピードがあった。特に連絡変化が上手だった。・上手く大内刈りで相手を崩して、勢い良く投げられていました。</p>
<p>・しっかりと投げられていて、形もきれいだ。すごい迫力だった。・すばやい動きでよかった。・相手をしっかりと崩し、勢い良く投げた。・すべてがきっちりしていてすごい。</p>
<p>・動きながらと動かないときでは体さばき、崩しが良くできていた。連絡変化はスピードが足りないけど一本取れると思う。・少し遠慮気味なのでもっと積極的に。・勢いがあってよいかと思います。・勢いがついているともっといいかも。丁寧で形もきれいだ。礼法にもっと気を使ったほうがいいかも。・相手のことを考えていた。形がきれいだ。</p>
<p>・小さいながらがんばっていた。しっかりと崩しができていたと思う。少し勢いが足りないけど十分一本になると思う。・投げるときすごく上手だった。投げた後もう少し支えるとよい。・投げたときびしっと決まるのがよい。・すべて勢いとスピードがあり、連絡変化も上手くできていた。</p>
<p>・きっちりかけられていた。もう少し勢いがあるといいかな。・しっかりとできていた。ちゃんと一本取れると思う。・スピード感が足りない。もっと力強くやったほうがいい。連絡変化がまだまだだと思う。・確実に技をかけたにあってよかった。すばやさもあったし、しっかりと技がかかっていた。</p>
<p>・勢いがあってよかった。受け身がうまかった。・勢いがあってかっこよかった。受け身が決まっていた。・勢いはあるが、もう少し崩しが速くできるといいと思う。連絡変化は、相手の動きとあっていない。・すばやくてよかった。試合でもちゃんと一本取れそう。特に連絡変化速くてかっこよかった。</p>
<p>・もう少し勢いがあればよかったとおもう。連絡変化はもう少し崩しができていけばいいと思う。・少し遠慮気味なのでもっと積極的に。・慎重でいいと思う。けど、きちんと一本取れるようにかけたほうがいいかも。・もう少し勢いがあったほうがよかった。けど、形はとてもきれいだ。</p>
<p>・もう少し勢いがあってはやく投げたほうがいい。・すべて勢いがなかった。崩し、かけはOKだった。あとは勢いだけ。・やっぱり形がとても良くできていました。でも連絡変化はちょっとスピードがなかったです。</p>

今回の授業の感想

みんな楽しそうな顔を見ているとうれしいけど、メリハリをつけるところがちっとルーズだった気がする。後、黒帯とやるときビビってしまってまともな試合ができなかった。
投げられても受身が上手く取れるようになった。
今回は周りに人がたくさんいて少し緊張したなでも、ITを活用した支援教材は掛け方が出てくるからとても覚えやすかった。
友達関係が深まった。試合をするのが楽しかった。みんなが集中してやってくれていたこと。得意技を見につけることが楽しかった。
研究授業で最初はやりづらかったが、それもなれるようになったし、今までとは違うビデオやITを活用した支援教材を使うようになったので、今年はみんなが成長していくスピードも速く、とても楽しくできた、アドバイスカードもありできていないところも、みんなで言い合い、お互いを高めあうことができとても良い授業だった。
最初はやりにくいなとか思っていたけど、受け身とかできるようになって面白いな一と思いました。あと崩しができると技もできてきて一本取れるようになってきて、柔道やる前より成長したなと思いました。グループの人との練習で人間関係がよくなったと思います。自由練習が一番楽しかったです。
今までは柔道のやり方とか上手くできなくてあまり好きじゃなかったけど今は、技の掛け方などがわかってきたのでとても好きになりました
みんなに教えたり教えてもらったりして、技や礼法などが上手くできてよかった。一本を取れたときはうれしかった。投げられても受け身をしっかりとって痛くなくなった。試合で負けると悔しいけど、勝つととても楽しくなった。礼儀作法がしっかりとできるようになった。
昨年に比べて技が上手になったので良かったです。試合や練習のときもその上手くなった技が使えたので良かったです。
すこしふざけてしまったけど、やるところはしっかりとやった。しっかりと受け身ができた
アドバイスなどたくさんの上手くなる方法があったのですごく楽しい授業でした。難しい技もあったけど、できたときはすごくうれしいので、どんどん技を深めることができた。
投げられても怖くなくなった。
あまり柔道をやったことないから本当に身につくまで時間がかかった。でも時間をかけて身につけると、友達との絆も深まるし、礼儀よくなれると思いました
1・2年でも柔道はやったけど、まだできていない技があってその技を3年で復習できたし、今まで以上に柔道に興味を持てました。途中で私自身に得意技が見つかったりしてとてもうれしかったです。礼儀も身につくととても良かったです。佐藤先生の教え方もすごく上手かったし、やっていて楽しかったです。ありがとうございました。
今回は、1・2年のときに比べて、ほんとに上達できたと思った。あやふやだった部分もほとんどが解決できた。いろんなアイテムを使うことで、自己練習もさらに一生懸命取り組めて楽しかった。動きだけでなく、相手の気持ちを考えることや自分を律することも学習できてすごくためになった。
固め技の試合で初めて一本取れたときは、とてもうれしかったです。礼儀を重んじるスポーツだと思い、いいことだなと思いました。「得意技」というのができたときはなんかうれしかったです。
今まで2年間柔道やってきたけど、こんなにもたくさんの技ができるようになってすごくうれしい。投げられるのが苦手で、どうしてもそういう技の練習相手をするのがいやだったのですが、今では相手のことを考えて、投げ合いができるようになり、試合などがすごく楽しいです。自分がこんなにもできるようになるとは思いませんでした。驚きです。楽しかった。
2年のときとは違い、新しい技が入ってきて楽しかった。グループでも教えあえて人間関係がよくなったと思う。試合の後などその日やった技の話などでできてよかったと思う。
グループの人と教え合いを通して技能が上達した。
授業を受けてすごく楽しかったです。いろいろな技ができるようになって、試合でも得意技とかができるようになって良かったです。後のほうには試合で技をかけてあげることができた。試合で勝てるようになったので良かったです。みんなとやってとても楽しかったです。
だんだん自分の得意技ができてきて、それが試合のとき相手にかかったときはすごくうれしかった。あと、みんながアドバイスをしあったりして、どこを直すのかとかがわかりやすくて本当によかった。いろいろな技が覚えられてよかった。
1・2年次に比べると多くのことをやり、たくさんの道具を活用しましたが、一つひとつに移るとき、丁寧でわかりやすくより深く柔道を学べました。また技術的にも短期間でしたが、ものすごく向上したと思っています。これから柔道を学ぶことがあっても今回学んだことはとても大きなことでした。学校の授業という幅を超えてとてもよい経験になりました。
礼儀正しくて楽しくまじめにできました
今まで以上の練習試合をすることができました。柔道というと、怖いというイメージが一番強く私の中ではありましたが、この授業を通して、こんなに柔道って安全で楽しくできるものなんだと感じました。3年間で一番楽しい授業が受けられたと思います。友達とも教えあったりして楽しくできました。いろいろな技の掛け方などわかったし勉強になりました。楽しかったです。いろいろなアドバイスも身に付けることができて良かったです。ありがとうございました。