



安全に楽しく学ぼう

保健体育 柔道

対象 中学校 保健体育科
単元 (体育分野) F 武道



安全面を最重視

競技と授業での柔道の違いを押さえ
ステップを踏んで学習していきます。



監修

公益財団法人 全日本柔道連盟
指導者養成プロジェクト特別委員会
武道必修化対策チーム委員
千葉大学教育学部附属中学校教諭

渡辺 冬花

企画 意図

平成24年度から中学校の保健体育で男女共に武道が必修となり、多くの学校が柔道を選択しています。生徒の大半は柔道初心者であることが想定され、正しく安全に柔道を学習することが求められています。

本作品は中学生を対象に、授業で学ぶ柔道の技の解説をした映像教材です。生徒が安全に練習に取り組めるように、受け身のとり方を中心に、柔道の基本を紹介していきます。最初は単独での受け身から始め、最終的には投げ技とからめ、自由な動きの中で受け身がとれることを目標とします。

上映時間29分 [C#0071]

DVD 69,300円(本体66,000円)

「収録映像メニューと項目表」付き



東映株式会社 教育映像部

〒104-8108 東京都中央区銀座3-2-17

<http://www.toei.co.jp/edu/>

■授業で学習する柔道とは？ 安全に受け身がとれ、安全に相手を投げることが出来るようになり、相手を思いやる気持ちを持つこと。保健体育で柔道を学ぶ目的は、こうした点にあります。柔道で最も危険な頭頸部の事故を防ぐために、正しい受け身と、安全な投げ方を紹介していきます。

■まずは単独での受け身(後ろ受け身・横受け身)を「低い姿勢」から「高い姿勢」へと段階を追って学習します。後ろ受け身では、2人組になって相手の力を感じて受け身をとる練習もします。

■次に2人組になったの「投げられた時の受け身」を学びます。2人組になったの受け身の練習でも、「受」が「低い姿勢から」→「立った姿勢から」→「動きの中から」と段階を踏んで学習していきます。「取」に指導する投げ技は、膝車と体落としです。ここでも安全面を最重視し、「受」が大きく宙を舞うような競技用の技は学習しません。相手を安全に投げることができる、授業用の膝車と体落としを紹介し、解説します。「投げ技と関連させた受け身」を身につけさせます。自由な動きの中で安全に受け身がとれ、かつ生徒が柔道の攻防の楽しさを感じられることを目指します。



■生徒が後ろ受け身を習得するための、授業用の安全な大外刈りも解説します。後頭部を打たないように、くれぐれも注意し、段階的に学習していきます。

■固め技について解説します。固め技には、抑え技、締め技、関節技がありますが、中学校では抑え技のみを学習します。抑え技の中でも、けさ固めを取り上げます。抑え込みの条件を説明し、次に抑え技の応じ方を解説します。そして抑え技の簡単な試合の説明をします。抑え技は比較的初期の段階から、柔道の魅力である相手との攻防を楽しむことができますが、危険な場面もあります。生徒達がけがをすることがないように、安全面の留意点を盛り込み、解説します。

・このDVDは、メニュー画面から『全編再生』と観たい項目のみをご覧いただく『個別再生』が選べます。
もう一度観たい箇所や飛ばしたい箇所を、リモコンのスキップボタンで前後の項目へスキップさせることができます。

▼教員向けの姉妹編もあります。

「安全な柔道の授業づくり」

制作協力 株式会社パンフォーカス
企画・制作 東映株式会社 教育映像部