

はじめに

文部科学省では、中学校及び高等学校の教科体育において柔道の効果的な指導が行われるよう、昭和40年に「学校における柔道指導の手びき」を、昭和57年には「柔道指導の手引」を刊行し、平成5年の改訂を経て、平成19年には二訂版を作成しました。

平成24年度からは、武道を含めたすべての領域が必修化された中学校新学習指導要領が全面実施となり、平成25年度からは高等学校新学習指導要領が年次進行で実施されます。

この度、刊行した「柔道指導の手引 三訂版」は、こうした学習指導要領の改訂の趣旨を踏まえ、今後の柔道の安全かつ円滑な実施のため、安全指導の配慮についてはもとより、より柔道の指導が充実できるよう具体的な指導方法等を示すものとして、改訂しました。

具体的には、二訂版に比べて安全指導について詳しく記述するとともに、技術指導の解説に写真を多用するなどの視覚的配慮や実践事例を拡充するなど、実際の授業計画に資するような内容としたところです。

各学校においては、本書が積極的に活用され、体育の授業において、安全管理に十分配慮しつつ、より一層効果的な柔道の指導が行われることを期待します。

平成25年3月

文部科学省スポーツ・青少年局長 久保 公人

第1章 体育学習における武道

第1節 学習指導要領の改訂のねらい	2
第2節 武道指導のねらい	5

第2章 柔道の指導内容

第1節 柔道の特性等	12
第2節 指導内容及びその取扱いに関する考え方	14
第3節 中学校の指導内容	19
1 指導内容の考え方	19
2 学年別の指導内容	19
(1) 技能	
(2) 態度	
(3) 知識、思考・判断	
第4節 高等学校の指導内容	23
1 指導内容の考え方	23
2 年次別の指導内容	23
(1) 技能	
(2) 態度	
(3) 知識、思考・判断	
3 「柔道」指導内容の体系化	27

第3章 指導計画と学習評価

第1節 指導計画作成上の留意点	34
1 指導計画の作成	34
2 指導計画の作成と内容の取扱い	35
3 柔道の単元計画（指導と評価の計画）の考え方	35
4 外部指導者との連携の検討について	35
第2節 柔道の特性に基づく学習指導と評価	36
1 柔道の特性と学習指導	36
(1) 特性を踏まえた学習指導	
(2) 特性に応じた学習過程	
(3) 安全に十分配慮した効果的な学習指導	
(4) 中学校、高等学校で特に配慮すべき事項	
(5) 女子の指導上の留意点	
2 学習指導の進め方	43
(1) 学習指導の展開	
(2) 安全を考慮した伝統的な練習法の活用	
(3) 試合の取扱い	

第3節 単元計画例と学習指導の展開例	54
1 中学校	54
実践事例1	
実践事例2	
実践事例3	
実践事例4	
2 高等学校	72
実践事例5	
実践事例6	
実践事例7	

第4章 技能指導の要点

第1節 基本動作	90
1 基本動作の前に	90
(1) 礼法	
(2) 柔道衣の名称	
(3) 帯の結び方	
2 投げ技の基本動作	92
(1) 姿勢と組み方	
(2) 進退動作	
(3) 崩しと体さばき	
(4) 受け身	
(5) 基本動作から投げ技への発展	
3 固め技の基本動作	112
(1) 姿勢	
(2) 体のさばき	
(3) 基本的な入り方と返し方	
第2節 投げ技、抑え技等	118
1 技の系統性を生かした指導のあり方	119
2 投げ技	120
【支え技系】	120
膝車	
支え釣り込み足	
【まわし技系Ⅰ】	124
体落とし	
大腰	
釣り込み腰	
背負い投げ	
【まわし技系Ⅱ】	130
払い腰	

跳ね腰	
内股	
【刈り技系】	134
大外刈り	
小内刈り	
大内刈り	
【払い技系】	139
送り足払い	
【捨て身技系】	140
巴投げ	
浮き技	
3 抑え技	142
【けさ固め系】	142
けさ固め	
【四方固め系】	143
横四方固め	
上四方固め	
縦四方固め	
【肩固め系】	146
肩固め	
4 技の防御	147
5 技の連絡変化	148

第5章 練習法と試合

第1節 練習法	154
1 柔道の練習の留意点	154
2 伝統的な練習法	154
3 学習段階に応じた練習法の活用例	156
4 形	157
第2節 試合	159
1 試合の行い方	159
2 学習段階に応じた試合の仕方	160
3 試合運営と役割分担	161

資料

資料1 柔道の授業の安全な実施に向けて	164
資料2 柔道試合審判規定について	182
資料3 講道館柔道の技名称	193