

# 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

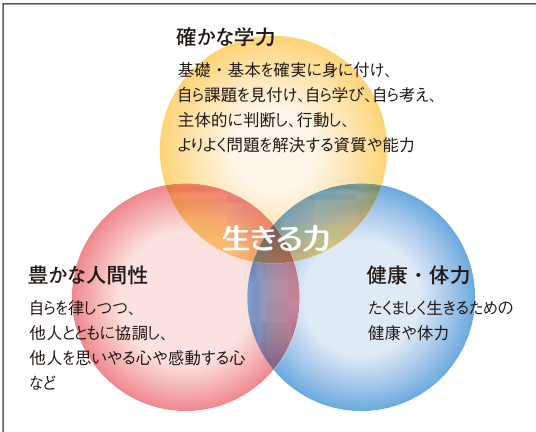
第 2 節 武道指導のねらい

# 第1節 学習指導要領の改訂のねらい

## 1 「生きる力を育む」

21世紀は、新しい知識・情報・技術が政治・経済・文化をはじめ社会のあらゆる領域での活動の基盤として飛躍的に重要性を増す、いわゆる「知識基盤社会」の時代であると言われています。

このような知識基盤社会化やグローバル化は、メディアなど知識そのものや人材をめぐる国際競争を加速させる一方で、異なる文化や文明との共存や国際協力の必要性を増大させています。このような状況において、確かな学力、豊かな心、健やかな体の調和を重視する「生きる力」を育むことがますます重要になっています（図1）。



〈図1 「生きる力」の育成イメージ〉

こうした時代の変化を受けて、60年ぶりに改正された教育基本法及び学校教育法では、知・徳・体のバランス（教育基本法第2条第1号）とともに、基礎的・基本的な知識・技能、思考力・判断力・表現力等及び学習意欲を重視し（学校教育法第30条第2項）、学校教育においてはこれらを調和的に育むことが必要である旨が法律上規定されました。

新しい学習指導要領は、「生きる力」の育成に向けてより具体化し充実させるという視点から改訂が行われました。

## 2 体育科・保健体育科の改訂の趣旨

「生きる力」は、これまでと同様に、学校教育全体で育むことが求められますが、健やかな体の育成の基礎を担う体育科・保健体育科における役割はますます重要であると言えます。

中央教育審議会答申（平成20年1月）で、体育科・保健体育科について、次のような課題が指摘されています。

- 〈体育の分野〉
- ①運動する子どもとそうでない子どもの二極化
  - ②子どもの体力の低下傾向が依然深刻
  - ③運動への関心や自ら運動する意欲、各種の運動の楽しさや喜び、その基盤となる運動の技能や知識など、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力が十分に図られていない例も見られること
  - ④学習体験のないまま領域を選択しているのではないか
- 〈保健の分野〉
- ①今後、自らの健康管理に必要な情報を収集して判断し、行動を選択していくことが一層求め

られること

②生活習慣の乱れが小学校低学年にも見られること

これらの課題を踏まえて、小学校から高等学校までを見通して、次の視点を重視した改訂が行われました。

生涯にわたって健康を保持増進し、豊かなスポーツライフを実現することを重視し改善を図る。

その際、心と体をより一体としてとらえ、健全な成長を促すことが重要であることから、引き続き保健と体育を関連させて指導することとする。

また、学習したことを実生活、実社会において生かすことを重視し、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図る。

『幼稚園、小学校、中学校、高等学校及び特別支援学校の学習指導要領等の改善について』〈答申〉

平成20年1月17日 中央教育審議会

### 3 小学校から高等学校までを見通した指導内容の体系化

体育の分野（小学校運動領域、中学校体育分野、高等学校科目体育）では、生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現に向けて、指導内容の改善が図られました。

図2のように、従前の学習指導要領では「基本の運動」の「内容」として示されていたものが「領域」として示されました。「体づくり運動」については、すべての学年に位置付けられています。

小学校			中学校		高等学校		
1・2年	3・4年	5・6年	1・2年	3年	入学年次	次年次	それ以降
体づくり運動			体づくり運動		体づくり運動		
器械・器具を使つての運動遊び	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	器械運動	
走・跳の運動遊び	走・跳の運動	陸上運動	陸上競技	陸上競技	陸上競技	陸上競技	
水遊び	浮く・泳ぐ運動	水泳	水泳	水泳	水泳	水泳	
表現・リズム遊び	表現運動	表現運動	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	
ゲーム	ゲーム	ボール運動	球技	球技	球技	球技	
			武道	武道	武道	武道	
			体育理論	体育理論	体育理論	体育理論	
		保健領域	保健分野	科目保健			

\*学習指導要領では、選択となる領域は、器械運動、陸上競技、水泳、球技、武道、ダンスの順で示されている。

〈図2 体育の分野 小学校から高等学校までの指導内容〉

「体づくり運動」の領域の内容のうち、すべての学年で「体ほぐしの運動」が位置付けられるとともに、小学校低学年及び中学年では、直接体力の向上を目指すのではなく、基本的な動きを身に付けることに重点を置いた「多様な動きをつくる運動（遊び）」が新たに位置付けられました。

「体づくり運動」と「体育理論」を除く、他の運動の領域では、小学校から中学校第2学年までは、従前の中学校学習指導要領で選択であった武道及びダンスを含めたすべての領域が必修となり、児童・生徒が共通の学習を行うこととなっています。そして、中学校第3学年からは領域の選択がはじまり、中学校第3学年及び高等学校入学年次では、領域のまとまりからそれぞれ選択し学習し

た後、高等学校入学年次以降の学習では、必修を除くすべての運動領域の中から生徒自らが選択できるようにすることで、生涯にわたって取り組むようなスポーツと出会い、主体的な学習に取り組めるよう体育学習が進められていきます。また、小学校から高等学校までの3つの段階では、次のような指導が期待されます。

### 【第1段階】

小学校低・中学年では、核となる易しい運動を幅広く行い、基本的な動きを身に付けていくことが大切です。また、児童は仲間と関わったり、動きを工夫したりしながら運動遊びや運動の楽しさを味わうことが求められます。一方、教師は、高学年以降につながる運動やスポーツの基本となる動きや意欲の育成に努め、結果として体力の養成を目指します。

### 【第2段階】

小学校高学年、及び中学校第1学年及び第2学年の段階は、中学校第3学年以降に始まる領域の選択に向けて次第に本格的なスポーツに近づける段階です。全ての運動領域において、初歩的なスポーツを学び、各領域の特性や魅力に触れさせることができる指導が大切です。小学校高学年と中学校第1学年の校種の接続に配慮した指導が求められます。

### 【第3段階】

中学校第3学年から高等学校卒業時までの最終段階です。運動の特性や魅力に応じた領域のまとまりから自ら選択をし（中学校第3学年及び高等学校入学年次）、自己のスポーツの嗜好性を確認した後、高等学校入学年次以降においては、自らが取り組みたい領域を選択し、卒業後の豊かなスポーツライフの実現を図るため、主体的な取り組みを促す指導の工夫が求められます。

このように、小学校、中学校、高等学校の校種の接続を踏まえた指導によって、「生涯にわたる豊かなスポーツライフの実現」を図ります。

また、体育理論では、中学校及び高等学校でのスパイラルな学習を通して運動やスポーツの科学的、文化的、社会的側面を学びます。

さらに、保健は、小学校第3学年から高等学校入学年次の次の年次までの継続履修を通して、健康・安全に関する実践力の育成を図ります。

武道は、中学校第1学年及び第2学年において全ての生徒に履修する機会を設けるとともに、それ以降の学年においては、選択した生徒が武道の特性や魅力を一層深く味わうことで、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続することのできる資質や能力の育成を図ることとしました。特に高等学校においては、我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるよう「地域や学校の実態及び生徒の特性や選択履修の状況等を踏まえるとともに、安全を十分に確保した上で、生徒が自由に選択して履修することができるよう配慮するものとする。」ことを示し、継続的な学習の機会が確保されるように配慮しています。

中学校第1学年及び第2学年において全ての生徒が履修することとなる武道の指導については、安全を確保した上で、その特性や魅力に触れることのできるよう一層の指導の工夫が求められています。

## 第2節 武道指導のねらい

### 1 学習指導要領の目標と武道指導

学校における武道の指導は、中学校保健体育科体育分野及び高等学校保健体育科科目体育における内容として位置づけられた領域の一つです。そのため、保健体育科の目標及び体育の分野の目標を実現するための指導の在り方が求められます。

新しい学習指導要領では、学校段階の接続及び発達の段階に応じて指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図るという改善の方向性を踏まえ、体育の分野の目標及び内容は、中学校第1学年及び第2学年、中学校第3学年、高等学校それぞれにおいて、段階的に示されています。

中学校保健体育科の目標は、

「心と体を一体としてとらえ、運動や健康・安全についての理解と運動の合理的な実践を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かな生活を営む態度を育てる。」 <中学校「要領」>

ことです。

この保健体育科の目標を実現するため、体育分野第1学年及び第2学年の目標は、

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうことができるようにするとともに、知識や技能を身に付け、運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって、体力を高め、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の役割を果たすなどの意欲を育てるとともに、健康・安全に留意し、自己の最善を尽くして運動をする態度を育てる。 <中学校「要領」>

体育分野中学校第3学年の目標は、

- (1) 運動の合理的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを味わうとともに、知識や技能を高め、生涯にわたって運動を豊かに実践することができるようにする。
- (2) 運動を適切に行うことによって、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、心身の調和的発達を図る。
- (3) 運動における競争や協同の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画するなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって運動に親しむ態度を育てる。 <中学校「要領」>



ことです。

高等学校保健体育科の目標は、

「心と体を一体としてとらえ、健康・安全や運動についての理解と運動の合理的、計画的な実践を通して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てるとともに健康の保持増進のための実践力の育成と体力の向上を図り、明るく豊かで活力ある生活を営む態度を育てる。」  
＜高等学校「要領」＞

ことです。

この保健体育科の目標を実現するため、高等学校科目体育の目標は、

「運動の合理的、計画的な実践を通して、知識を深めるとともに技能を高め、運動の楽しさや喜びを深く味わうことができるようにし、自己の状況に応じて体力の向上を図る能力を育て、公正、協力、責任、参画などに対する意欲を高め、健康・安全を確保して、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる。」  
＜高等学校「要領」＞

ことです。

このように、下線部が発達の段階における目標の高まりを示しますが、それぞれの発達の段階に応じた武道の内容が示され、このことを踏まえた指導が求められます。

## 2 武道の指導の考え方

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動です。武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動でもあります。

また、武道には特有のものの見方考え方があります。

一つには、武道と欧米発祥のスポーツの性格には共通する部分が多いのですが、人間形成を目指す教育としての武道は欧米発祥のスポーツと異なるという主張があります。確かに、武道では伝統的に精神的な面を尊重する考え方が重視されており、より修養的あるいは鍛錬的な目的を強くもっています。

二つには、武道では、「礼に始まり礼に終わる」といわれるように、「礼法」を特に重要視しています。試合などの前の高ぶる気持ちを抑えたり、試合などにおける激しい攻防の後、まだ心理的な興奮が静まっていないときでも、その興奮を抑えて、正しい形で丁寧な「礼」を行うことが求められます。「礼」を重んじ、その形式に従うことは、自己を制御するとともに相手を尊重する態度を形に表すことであり、その自己制御が人間形成にとって重要な要素であると考えられています。

三つには、武道における試合を行う者同士の関係は、「道」（人間としての生き方、在り方）を共に学び合う仲間同士であり、敵と味方という対立的なものではないという考え方があります。自分が勝つことのできた試合を成立させたのは、共に学び合う相手があったからであり、さらに互いが目指す目標は「道」を極めることであって、試合の勝敗のみにこだわることは慎むべきであるという考え方が重視されているのです。いわば伝統的なものの見方、考え方であるとともに、それに基づく伝統的な行動の仕方であるといえましょう。

このように、我が国の伝統的な運動文化である武道を、学校における体育指導の内容として重視していくことは、我が国の文化や伝統を尊重する観点はもとより、これからの国際社会において、世界に生きる日本人を育成していく立場からも有意義なことです。

### 3 発達の段階に応じた武道指導のねらい

新しい学習指導要領では、発達の段階に応じて、次のようなねらいが示されています。

#### 【中学校第1学年及び第2学年】

武道は、中学校で初めて学習する内容であるため、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に対応した攻防ができるようにすることが大切です。

また、技能の上達に応じて、基本となる技を用いた自由練習やごく簡単な試合で攻防を展開することを発展させて、得意技を身に付け、自由練習や簡単な試合で攻防を展開できるようにすることをねらいとしています。

したがって、第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすることが、また、武道の学習に積極的に取り組み、伝統的な行動の仕方を守ることなどに意欲をもち、健康や安全に気を配るとともに、礼に代表される伝統的な考え方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにすることが大切です。

(1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。

ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。

イ 剣道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、打ったり受けたりするなどの攻防を展開すること。

ウ 相撲では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、押したり寄ったりするなどの攻防を展開すること。

(2) 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

(3) 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 <中学校「要領」>

### [中学校第3学年及び高等学校入学年次]

中学校第1学年及び第2学年の「基本動作や基本となる技ができるようにする」ことをねらいとした学習を受けて、第3学年では、相手の動きの変化に応じた攻防を展開できるようにすることを学習のねらいとしています。

高等学校入学年次においては、中学校第3学年との接続を踏まえ、これまでの学習の定着を確実に図るようにすることが求められることから、中学校第3学年と同様に、相手の動きの変化に応じた攻防を展開できるようにすることを学習のねらいとしています。

したがって、勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、技を高めることによって得意技を身に付けることができるようにする。また、武道の学習に自主的に取り組み、相手を尊重し、武道の伝統的な行動の仕方を大切にすることや、自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、見取り稽古の仕方などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにすることが大切です。

(1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。

ア 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。

イ 剣道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手の構えを崩し、しかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。

ウ 相撲では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技や得意技を用いて、相手を崩し、投げたりひねったりするなどの攻防を展開すること。

(2) 武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。

(3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 <中学校「要領」>

### [高等学校入学年次の次の年次以降]

高等学校では、高校入学年次までの学習を踏まえて、「得意技を用いた攻防が展開できるようにする」ことが求められます。

したがって、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わい、武道の学習に主体的に取り組む、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、武道の伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにすることが大切です。



- (1) 次の運動について、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防を展開できるようにする。
- ア 柔道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開すること。
- イ 剣道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技を用いて、相手の構えを崩し、素早くしかけたり応じたりするなどの攻防を展開すること。
- (2) 武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
- (3) 伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。
- ＜高等学校「要領」＞



# 第 2 章

## 柔道の指導内容

- 第 1 節 柔道の特性や魅力
- 第 2 節 指導内容及びその取扱いに関する考え方
- 第 3 節 中学校の指導内容
- 第 4 節 高等学校の指導内容

## 第1節 柔道の特性等

柔道の学習指導を進めるにあたっては、武道という運動の特性に応じた指導を行うことにより、学習の効果をより一層積み上げることができます。

### 1 柔道の楽しさや魅力という機能面からの特性

柔道は、基本動作や対人的技能を自己の能力等に応じて身に付け、さらに自分の得意技を習得することの楽しさや喜び、そしてその技を使って練習や試合ができるようになると一層楽しさや喜び、魅力が増してきます。

### 2 柔道が心身の発育・発達や体力の向上に及ぼす効果面の特性

柔道は、稽古の積み重ねを通して、瞬発力、持久力、調整力などを養うことができ、さらに相手と格闘し合う対応の中で旺盛な気力、礼儀、克己、公正、遵法などの態度を養うことが期待できます。

柔道は、嘉納治五郎が、我が国の伝統的な武技の一つであった柔術を新しい原理のもとに集大成して創始したものであり、その目的とするところは、相手との稽古等を通じて身体や精神を鍛錬修養し、それによって自己を完成し、社会に役立つ人間を育成するところにあり、この考え方は、柔道の教育的な意義を強調するとともに、心身の発育・発達への効果面を重視しています。このような創始期の考え方は今日も継承され大切にされています。

### 3 柔道特有の技能面の特性など

#### (1) 柔道の技能の特性

柔道の技能の特性は、相手との直接的な格闘を課題とする対人的技能を中核としています。相手を制するためには、自己の最高能力を発揮することが必要ですが、自分だけでは成立しない技能であり、相手との格闘的な対応の中で初めて成立する対人的競技です。特に、相手の攻撃や防御の動きをかわしながら、相手を制していくこと個人的な対人技能であるところに特徴があります。

柔道は、格闘する相手がいて初めて成立しますが、一定の規則に従って互いに対人的技能を競い合うものであり、互いに競技規則を守り、相手を尊重し、公正な態度で安全に競技することが求められます。また、相互に自己の最高の能力を発揮して技能を競う場面もありますが、勝敗にこだわりすぎると、安全の確保が保たれなかったり規則や行動の仕方に正しさを欠く傾向に陥りやすくなるため、注意が必要です。

#### (2) 安全管理の徹底

柔道は、相手の動きに応じて、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって勝敗を競い合ういわゆるコンタクトスポーツであることから、授業で実施する際には、安全管理を徹底しなければなりません。

文部科学省においては、中学校の武道必修化にあたって柔道の安全上の留意点をまとめた「柔道

の授業の安全な実施に向けて」(平成24年3月作成)を学校等に配布していますが、同資料で示した安全上の6つのポイントは、中学校はもとより高等学校における柔道の授業においても十分に配慮すべき事柄であります。各学校においては、柔道の授業を実施するにあたって、同資料の内容も踏まえ、適切に安全管理を行う必要があります。

柔道の学習指導は、以上述べたような運動特性を踏まえるとともに適切な安全管理を行うことで効果あるものとなります。

また、特に運動部の活動においては試合に勝つことのみで指導が偏ることで、行き過ぎた指導が行われたり、体罰が厳しい指導として正当化されたりする恐れがあります。体罰は、学校教育法でも禁止されているとおり、運動部の活動を含めいかなる場面においても許されておらず、学校体育の活動においては、適切な指導が求められます。



## 第2節 指導内容及びその取扱いに関する考え方

### 1 投げ技の取り扱い

各学習段階では、どのような技をどのような手順で取り扱っていけばよいかは、大きな課題です。体育の授業においては、基本的には、学習指導要領解説に例示されている技を参考に、生徒の実態等を踏まえて各学校で決定していくことが基本となります。なお、例示されている技は、あくまでも例示ですから、記載されている全ての技を扱う必要はありません。生徒のこれまでの経験や技能、体力の実態、施設設備の状況等を十分踏まえて取り扱う技を決定する必要があります。さらに、投げ技の指導の手順について、受け身のとり易さや技のかけ易さなどを考慮しながら、易→難、弱→強、低→高など段階的に指導を進めることが大切です。

しかし、何をもって投げ技の難易度とするかについては難しいものがあります。個々の技の難易度のみならず、その指導の手順についても、一人一人の指導者や生徒の特性等から、一概には言えない状況があります。

したがって、ここでは各学習段階における投げ技の取り扱い方については、投げ技の難易度というよりも、技の系統性を考慮しながら、取（技をかける人）と受（技を受ける人）との相対関係に着目した相関図で整理を試みています（図3）。

取の立場からすると、両足で立った状態で技を施すのが、最も安定しています。軸足一本で立っている状態で技を施したり、捨て身で技をかけたりする場合は安定性を欠くこととなります。心理的にも不安を抱えた状態で技を施すこととなります。

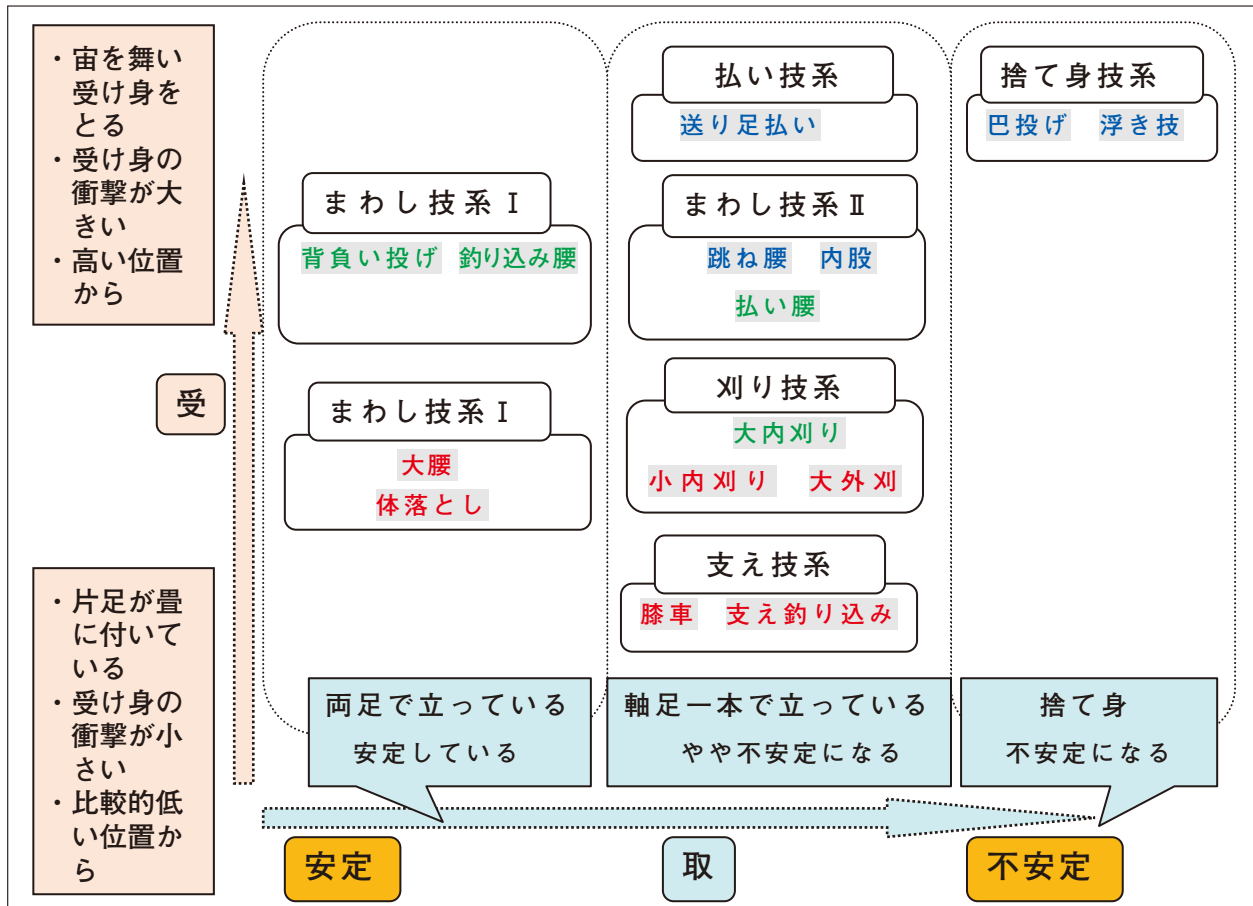
他方、受の立場からすると、一方の足が畳についている状態で投げられれば安心して受け身をとることが可能ですが、体が宙に舞った状態で投げられると、受は、瞬間的に怖いと思ったり、心理的にも不安を抱えたりした状態で受け身をとることとなります。

このように考えると、投げ技の取り扱いにあたっては、取と受の双方が「安定」していることが基本的に重要であると言えるでしょう。取と受の技の安定を考えた場合、取が同じような崩しや体さばきで技をかけ、受も同じような倒れ方から受け身をとるような技をまとめ、系統立てて指導することが重要な視点となります。この表では、技を系統性でまとめて表記しています。

例えば、支え技系の膝車、支え釣り込み足と、まわし技系の体落としは、初歩の段階では、受が右足を支えに倒れる技で、この系統性を生かし指導の流れを組み立てることが考えられます。

また、取が同じ前回りさばき（後ろ回りさばき）で入る技をまわし技系Ⅰ⇒Ⅱの順番で、取の安定性と受け身の習熟の度合によって発展させる工夫も考えられます。

さらに、同系統の技の中から教師や生徒が技を選択するなど、例示された技を生徒の実態に応じて柔軟に取り扱うことも可能となります。このように技の系統性を重視して、取と受が安定した状態で投げ技の練習を行い、次第に習熟を図りつつ大きな投げ技に挑戦していくようにすることが大切です。ただし、どの技でも高度な技能が身に付いたときには、宙を舞って受け身をとることに注意することが必要です。



〈図3 取と受との相対関係による投げ技の取扱い例〉

※図3の表記や用語等について本書では、以下のように整理し用いている。

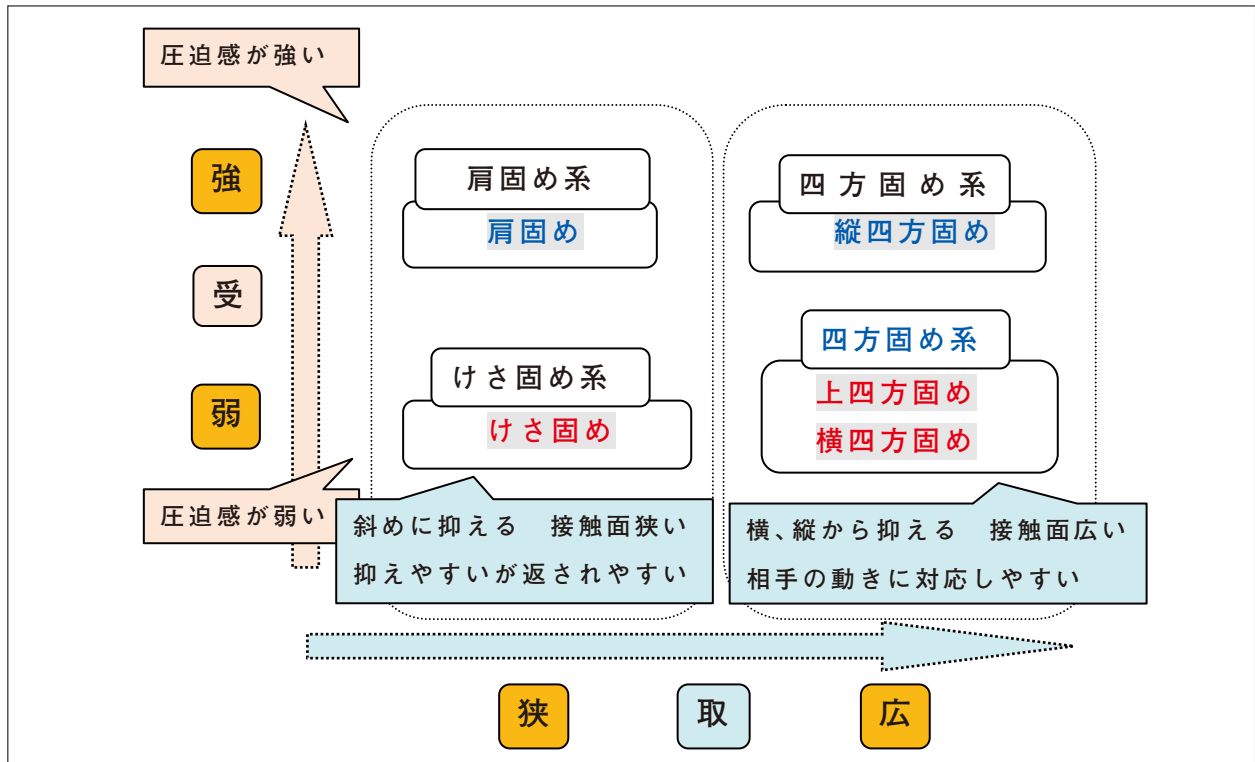
- まわし技系 I：まわし技系で取が両足で立って技をかけるもの
- まわし技系 II：まわし技系で取が軸足一本で技をかけるもの
- 赤字：中学校第1学年及び第2学年で例示されている技
- 緑字：中学校第3学年及び高校入学年次で例示されている技
- 青字：高等学校その次の年次以降に例示されている技

## 2 固め技の取り扱い

固め技についても、どのような技をどのような手順で取り扱っていけばよいか、検討する必要があります。取り扱う技については、やはり、学習指導要領解説に例示された技を参考にします。その際、固め技には、抑え技、絞め技、関節技がありますが、生徒の心身の発達の段階から中学校、高等学校ともに絞め技、関節技は扱わず、抑え技のみを扱うことに留意します。

抑え技の取り扱いについても、抑え技の難易度というよりも、技の系統性を考慮しつつ、取と受との相対関係に着目した相関図で各学習段階における抑え技の取り扱い方について技を系統別にまとめて整理を試みています(図4)。取は、相手と直接向かい合ってその動きを制することになりますが、その際、受との接触面が狭いものと広いものがあります。接触面がせまい抑え方は比較的抑えやすいが返されやすい特徴があります。また、接触面が広い場合は、相手の動きを制する工夫が必要となりますが、その分相手の動きに対応した柔軟な抑え方が可能となります。さらに、女子の指導の場合は、心理的に接触面の狭い技から次第に広い技を扱うような配慮が必要な場合が考

えられます。受にとっては、抑え技をかけられたときに、その接触面が狭く、圧迫感が小さい方が安心感があり、接触面が広く、圧迫感が強いとどうしても息苦しくなる点を考慮します。このようなことから、抑え技の取り扱いにあたっては、取と受が心理的に安心した状態で学習できるようにすることが基本的に重要となります。いずれにしても、抑え技の条件を示し、生徒に抑え方や返し方を考えさせるなどの工夫をしながら、抑え技の系統性を生かして、柔道の特性に触れる楽しさや喜びを味わわせるようにすることが大切です。



〈図4 取と受との相対関係による抑え技の取り扱い例〉

〔※赤字：中学校第1学年及び第2学年で例示されている技〕  
〔※青字：高等学校その次の年次以降に例示されている技〕

### 3 柔道の技能の指導段階の例

投げ技及び抑え技の取扱いについては、図3及び図4のように、技の難易度というよりも、その系統性を考慮しつつ、取と受との相対関係に着目した相関図で整理しています。これらの各種の技を各学習段階に整理し、体系化を図ると、表1のように示すことができます。

#### (1) 投げ技

中学校第1学年及び第2学年においては、膝車と支え釣り込み足は取と受の動作の関連が深いことから系統的に学ばせることが効果的です。同様に前まわりさばきで技をかけることから体落としから大腰を取り扱うことが考えられます。大外刈りは取の動作としては比較的安定して投げられる技の1つですが、受け身がしっかり身についた上で、十分な段階的な指導が必要です。この刈り方を身に付けた後、小内刈りの指導に入ります。

中学校第3学年と高校入学年次においては、小内刈りまたは大外刈りの発展で大内刈りを指導することが効果的です。前まわりさばきでかつ取が両足で立って安定した姿勢から技をかける釣り込

み腰や背負い投げを系統的に学ばせることができます。この学びを深めた後、取が軸足一本で立った状態から技をかける払い腰の指導に入ることが考えられます。

高校入学年次の次の年次以降においては、払い腰の発展で内股と跳ね腰を指導することが効果的です。そして、絶妙のタイミングが必要となる送り足払いの指導、さらに自らの体を捨てて技をかける浮き技と巴投げの指導に入ると技の合理的な動き（理合い）を高度に学ぶことができ、生徒の関心・意欲が高まります。

なお、浮き技と巴投げについては、安全の確保の観点から、自由練習や試合では禁止するなど、取り扱いについて十分検討する必要があります。

### (2) 固め技（抑え技）

中学校第1学年及び第2学年においては、けさ固め、横四方固め及び上四方固めをひとまとまりとして指導することが効果的です。その際、教師から個々の抑え方を指導する前の段階の指導として、受のどこをどのように抑えたら効果的か試行錯誤させる授業展開を行い、生徒の学習意欲を引き出すことが考えられます。

中学校第3学年と高校入学年次においては、既習の技の習熟を図る段階です。肩固めと縦四方固めは抑え技としては受の圧迫感が強いことから、高校入学年次の次の年次以降で例示されています。

### (3) 連絡技と変化技

技の連絡変化については、連絡技と変化技があります。

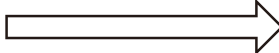
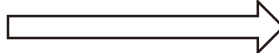
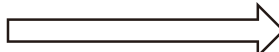
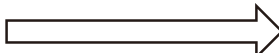
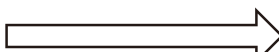
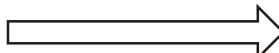
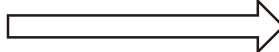
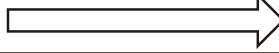
連絡技とは、技をかけたときに、相手の防御に応じて、さらに効率よく相手を投げたり抑えたりするためにかける技のことです。

変化技とは、相手がかけてきた技に対し、そのまま切り返して投げたり、その技の力を利用して効率よく投げたりするためにかける技のことです。

したがって、技の連絡については、中学校第3学年と高校入学年次において、技の変化については、高校入学年次の次の年次以降で扱うなどが考えられます。

なお、表中の「⇔」は同じ技を取り扱う場合であり、各種の練習法を用いて習熟を図ることが大切です。

第2章 柔道の指導内容

	中学校1・2年	中学校3年 高校入学年次	高校その次の年次以降
投げ技 系統別	支え技系 膝車・支え釣り込み足		
	刈り技系Ⅰ 小内刈り・大外刈り	刈り技系Ⅱ 大内刈り	
	まわし技系Ⅰ 体落とし・大腰	まわし技系Ⅰ 釣り込み腰・背負い投げ・ 払い腰	まわし技系Ⅱ 内股・跳ね腰
			払い技系 送り足払い
			捨て身技系 巴投げ・浮き技
抑え技 系統別	けさ固め系 けさ固め		肩固め系 肩固め
	四方固め系Ⅰ 横四方固め・上四方固め		四方固め系Ⅱ 縦四方固め
連絡技		投げ技から投げ技	
		投げ技から抑え技	
		固め技から抑え技	
変化技			相手の技をそのまま繰り返す
			相手の技を利用して自分の技で投げる

〈表1 柔道の技能の学習段階の例〉



## 第3節 中学校の指導内容

### 1 指導内容の考え方

柔道の指導内容には、「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」があります。

「技能」は、基本動作と基本となる技等で構成されます。相手との攻防を競い合う対人的技能は、柔道の中核的な技能であり、それを支えるものとして基本動作があります。これらは相手の動きに応じた動作であるため、「崩し」から相手の不安定な体勢をとらえて技をかけやすい状態をつくる「体さばき」、「技のかけ」をまとめた技能としてとらえ、対人的技能と一体的に扱うようにします。

特に、「受け身」は、投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連させてできるようにし、相手の投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切です。

「態度」は、柔道が相手と直接組み合っ、基本となる技や得意技や連絡技を用いて相手と攻防を展開しながら勝敗を競い合う運動であることから、特に、礼に代表される伝統的な行動の仕方を守ろうとする態度や互いに相手を尊重する態度、規則を守る態度、公正な態度、健康・安全に留意する態度などが重視されます。

また、柔道の特性に関心をもち、楽しさや喜びが味わえるよう積極的、自主的に取り組もうとする態度が要求されます。

「知識、思考・判断」は、自己の能力に適した技を習得するための練習の仕方や、試合の仕方を工夫しているかどうかといった思考・判断に関する内容が重視されます。また、自己との対応によって変化する相手と攻防し合うという柔道の特性から、基本動作と対人的技能との関連を図りながら、自己の能力に適した得意技を身に付けていくことができるようか練習や約束練習を工夫したり、相手との動きの中で、相手を崩して技をかける自由練習や（ごく）簡単な試合の仕方を計画的、継続的に工夫したりすることが大切です。

さらには、これらの内容の基盤として知識の指導を重視します。それには、柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解するとともに、試合の仕方や審判法などの理解が大切です。

### 2 学年別の指導内容

P.27からP.31の表2は、中学校及び高等学校における柔道の内容を「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」に分けて系統的に示したものです。

各学校においては、これを参考にしながら学校や生徒の実態を踏まえて、学習指導を計画的にしかも安全で効率よく展開する必要があります。このため、地域や学校の実態、生徒の心身の発達の段階や特性等を十分考慮し、中学校の3学年間を見通した上で目標や内容を適切に定め、調和のとれた具体的な指導計画を作成することが大切です。

### (1) 技能

#### ○基本動作

基本動作とは、相手の動きに応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことであり、対人的技能を成立させるための重要な技能の内容です。特に、中学校では、初めて柔道を学ぶことから基本動作の指導が重要です。

第1学年及び第2学年では、基本動作の形式的な学習とならないよう、二人組の対人で行うなどして対人的技能への発展をねらいながら学習させるとともに、対人的技能の学習の中でも適切に取り扱うと習熟を図る上で効果的です。

- ・姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むこと、進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること、崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること、があります。
- ・受け身には、前回り受け身、横受け身、後ろ受け身があります。

指導に際しては、これらは相手の動きに応じた動作であるため、「崩し」から相手の不安定な体勢をとらえて技をかけやすい状態をつくる「体さばき」、「技のかけ」をまとめた技能としてとらえ、対人的技能と一体的に扱うようにすることが重要です。特に、「受け身」は、投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連させてできるようにし、相手の投げ技と結びつけてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切です。

第3学年では、相手の動きが速くなるため、その変化に対応したり、相手の投げ技に応じて受け身を取ることが必要となります。

#### ○基本となる技等

基本となる技には、投げ技と固め技があります。投げ技で基本となる技とは、取と受の双方が比較的安定して投げたり、受け身をとったりすることのできる技のことです。固め技で基本となる技とは、取と受の双方が、比較的安定して抑えたり、応じたり（逃れたり）することのできる技のことです。

第1学年及び第2学年では、投げ技では、2人1組の対人で、崩し、体さばき、受け身を用いて、膝車から支え釣り込み足などの支え技系、大外刈りから小内刈りなどの刈り技系、体落としから大腰などのまわし技系など系統別にまとめて扱うようにします。

固め技では、固め技の姿勢や体さばきを用いながら、けさ固め、横四方固め、上四方固め、簡単な技の入り方や返し方ができるようにします。なお、固め技には、抑え技、絞め技、関節技がありますが、生徒の心身の発達の段階から中学校では抑え技のみを扱います。

第3学年では、投げ技では、既習技に加えて、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰が例示されています。2人1組の対人で、崩し、体さばき、受け身を用いて投げ技の基本となる技を扱うようにするとともに、2つの技を同じ方向にかける技の連絡、2つの技を違う方向にかける技の連絡など系統別にまとめて扱うようにします。

固め技では、既習技のけさ固め、横四方固め、上四方固めがあります。固め技の姿勢や体さばきを用いながら、固め技の連絡ができるようにします。

#### ○攻防の展開

第1学年及び第2学年では、自由練習やごく簡単な試合で基本となる技を用いて攻防を展開す

ることです。

指導に際しては、投げ技では、対人でのかかり練習、約束練習、自由練習を通して技の形を正しく行えるようにすること、進退動作との関連で、相手を崩して技を素早くかけるようにすること、相手との動きの中で、相手を崩して自由に技をかけるようにすること、既習の技を用い、生徒の技能の程度や安全を十分確保するなどの適切な実施方法を用いた、ごく簡単な試合を自由練習の延長として、1分～2分程度行うことができますようにします。

固め技では、「抑え込み」の条件を満たして相手を抑えること、けさ固め、横四方固め、上四方固めなどの基本となる技で相手を抑えることや、片方が仰向けの姿勢や互いに背中合わせの姿勢で回る方向を決めてから、相手を抑え技で10秒～20秒程度抑えることができるごく簡単な試合をすることができるようになります。

第3学年では、基本となる技、得意技や連絡技を用いて相手を前に攻撃をしかけたりその防御をしたりすることです。これまでの学習を踏まえ、生徒の技能の程度等に応じて安全を充分確保した条件のもとに行うことが重要です。

指導に際しては、投げ技では、対人での練習を通して、既習技を高めるとともに、相手の動きの変化に応じて相手を崩し、得意技や連絡技を素早くかけるようにすること、相手の動きの変化に応じて相手を崩して自由に得意技や連絡技をかけるようにすること、得意技や連絡技を使った自由練習や簡単な試合で攻防ができるようにします。

固め技では、基本となる技を高めるとともに、得意技や抑え技の連絡を用いて相手を抑えること、抑え技の簡単な試合で15秒～25秒程度抑えることができますようにします。

## (2) 態度

第1学年及び第2学年では、技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすることに積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにします。

特に、柔道は、相手と直接組み合って攻防を展開するという運動であるので、相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組めるようにします。そのため、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方があることを理解し、取り組めるようにします。なお、伝統的な行動の仕方の指導については、単に形の指導に終わるのではなく、相手を尊重する気持ちを込めて行うことが大切です。また、危険な動作や禁じ技を用いないことや畳などの設置の仕方や起きやすいけがの事例などを理解し、取り組めるようにすることが大切です。

第3学年では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることに自主的に取り組めるようにするとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにします。

特に、伝統的な行動の仕方を所作として単に守るだけではなく、礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意志で取り組めるようにします。そのため、相手を尊重し、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払う、自分で自分を律する克己の心を理解し、取り組めるようにします。

(3) 知識、思考・判断

○知識

第1学年及び第2学年では、柔道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解できるようにします。

指導に当たっては、単に試合の勝敗を目指すだけでなく、技能の習得などを通して礼法を身に付けるなど人間としての望ましい自己形成を重視するといった考え方があることなどを理解できるようにすることが大切です。

第3学年では、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解できるようにします。

指導に当たっては、見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙をついて勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であることなどを理解できるようにすることが大切です。

○思考・判断

第1学年及び第2学年では、基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにします。

指導に当たっては、技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けたり、課題に応じた練習方法を選んだり、仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けたり、学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめたりすることができるようにすることが大切です。

第3学年では、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにします。

指導に当たっては、自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けたり、提供された攻防の仕方から自己に適した攻防の仕方を選んだり、仲間に対して技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘したり、健康や安全を確保するために体調に応じて適切な練習方法を選んだりできるようにすることが大切です。

また、武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けられるようにすることが大切です。



## 第4節 高等学校の指導内容

### 1 指導内容の考え方

高等学校における柔道の指導内容は、中学校と同様、「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」です。

「技能」は、基本動作と基本となる技等で構成されます。相手との攻防を競い合う対人的技能は、柔道の中核的な技能であり、それを支えるものとして基本動作があります。相手の動きに変化が見られるようになると、その多様な動きに対応することが必要になります。こうした相手の前後左右への多様な動きの変化に応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身は、関連付けて一連の動きとして身に付けることに配慮するなど基本動作と対人的技能と一体的に扱うようにします。

「態度」は、柔道が相手と直接組み合って攻防する運動であることから、特に、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとする態度や互いに相手を尊重する態度、規則を守る態度、公正な態度、健康・安全に留意する態度などが重視されます。また、柔道の特性に関心をもち、楽しさや喜びが味わえるように主体的に取り組もうとする態度が要求されます。

「知識、思考・判断」は、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫しているかどうかといった思考・判断に関する内容が重視されます。また、基本動作を確実に習得しながら自己の能力に応じた技を選び、得意技を身に付けることができるよう計画的に練習や試合の仕方を工夫することができるようにすることが大切です。

さらには、これらの内容の基盤として知識に関するものも重視します。それには、柔道の伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などの理解する内容があります。

なお、高等学校では、中学校第3学年から始まる領域の選択によって、運動経験等に違いが生じることが予想されるため、指導に当たっては、生徒の学習状況について事前に十分把握し、指導に生かす必要があります。

### 2 年次別の指導内容

P.27からP.31の表2、中学校及び高等学校における柔道の内容を「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」に分けて系統的に示したものです。

各学校においては、これを参考にしながら学校や生徒の実態を踏まえて、学習指導を計画的にしかも効率的よく展開する必要があります。このため、地域や学校の実態、生徒の心身の発達の段階や特性等を十分考慮し、高等学校卒業年次までを見通した上で目標や内容を適切に定め、調和のとれた具体的指導計画を作成することが大切です。

#### (1) 技能

##### ○基本動作

基本動作とは、相手の動きの変化に応じて行う、あるいは相手の前後左右への多様な動きの変



化に応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことであり、対人的技能を成立させるための重要な技能の内容です。したがって、高等学校では、対人的技能との関連性に重点を置いて指導することを重視しましょう。

- ・入学年次の姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと、進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること、崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること、があります。
- ・その次の年次以降の姿勢と組み方では、相手の体格や姿勢、かける技などに対応して、自然体で組むこと、進退動作では、自分の姿勢の安定を保ちながら体の移動をすること、崩しと体さばきでは、自分の姿勢の安定を保ちながら相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくることです。

受け身では、相手の投げ技に応じて前回り受け身、横受け身、後ろ受け身をとることで、入学年次の次の年次以降では、相手の動きに変化が見られるようになるため、その多様な動きに対応することが必要となります。

### ○基本となる技等

技には、投げ技と固め技があります。投げ技で基本となる技とは、取と受の双方が比較的安定して投げたり、受け身をとったりすることのできる技のことです。固め技で基本となる技とは、取と受の双方が、比較的安定して抑えたり、応じたり（逃れたり）することのできる技のことです。

入学年次では、投げ技の基本となる技には、膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、体落とし、大腰、大内刈り、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰が例示されています。固め技の基本となる技には、けさ固め、横四方固め、上四方固めが例示されています。

技の連絡としては、投げ技では、2つの技を同じ方向にかける技の連絡と2つの技を違う方向にかける技の連絡があります。固め技では、固め技の連絡や投げ技から固め技への連絡を示しています。

入学年次の次の年次以降では、投げ技では、既習技に加えて、内股、跳ね腰、送り足払い、浮き技、巴投げがあります。固め技では、既習技に加えて、肩固め、縦四方固めが例示されています。

また、この段階では、技の連絡に加えて新たに技の変化があります。技の変化とは、相手がかけてきた技に対し、そのまま切り返して投げたり、その技の力を利用して効率よく投げたりするためにかける技のことです。

さらに、新たな内容として防御の仕方があります。投げ技の防御では、相手の釣り手（襟を持っているほうの手）を抑える、自分の体を前後左右に適時にさばく、相手よりも重心を低く落とす、相手の引き手（袖を持っているほうの手）を振り払うなどして相手の技を防ぐことです。

固め技の防御では、自分が仰向けの状態で相手が脚部から攻めてくるとき、相手が仰向けの状態からその脚部にいる自分を攻めてくるとき、自分が腹ばいか四つんばいの状態で相手が体側から攻めてくるときなどに横転や仰向けにされないように防ぐことです。

### ○攻防の展開

入学年次では、自由練習や簡単な試合で基本となる技、得意技や連絡技を用いて攻撃をしかけたりその防御をしたりすることです。これまでの学習を踏まえ、生徒の技能の程度等に応じて安全を充分確保した条件のもとに行うことが重要です。

指導に際しては、投げ技では、対人での練習を通して、既習技を高めるとともに、相手の動きの変化に応じて相手を崩し、得意技や連絡技を素早くかけるようにすること、相手の動きの変化に応じて、相手を崩して自由に得意技や連絡技をかけるようにすること、投げ技の得意技や連絡技を使った自由練習や簡単な試合で攻防ができるようにします。

固め技では、基本となる技を高めるとともに、得意技や抑え技の連絡を用いて相手を抑えること、固め技の試合で15秒～25秒程度抑えることができる試合をすることができるようにします。

その次の年次以降では自由練習や試合で得意技からの連絡技、変化技を用いて投げたり、抑えたり、相手の技を切り返したりして攻撃をしかけたり防御したりすることです。これまでの学習を踏まえ、生徒の技能の程度等に応じて安全を充分確保した条件のもとに行うことが重要です。

指導に際しては、得意技を高めること、得意技からの連絡技・変化技を身に付けること、相手の動きや攻撃防御に応じて相手を崩し、素早く連絡技・変化技ををしかけるようにすることなど、得意技や連絡技・変化技を使った自由練習や試合で攻防ができるようにします。

なお、固め技には、抑え技、絞め技、関節技がありますが、生徒の心身の発達の段階から高等学校では中学校に引き続き抑え技のみを扱います。「形」については、柔道の特性をより深く理解する観点から、授業時数などを考慮して、適切に学習できるようにしましょう。

#### (2) 態度

入学年次では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることに自主的に取り組めるようにするとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとするなど、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにします。

指導に当たっては、伝統的な行動の仕方を所作として単に守るだけではなく、礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意志で取り組めるようにします。

そのため、相手を尊重し、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払うこと、自分で自分を律する克己の心を理解し、取り組めるようにすることが大切です。

入学年次の次の年次以降では、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを一層深く味わい、得意技を用いた攻防を展開することに主体的に取り組めるようにするとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を大切にしようとするなど、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにします。

指導に当たっては、対戦相手を敵と考えるのではなく、同じ「道」を追求する大切な仲間であるといった考え方があること、伝統的な行動の仕方を大切にすることは、武道の価値を高めるとともに、自己形成に役立つことなどを理解し、取り組めるようにすることが大切です。

#### (3) 知識、思考・判断

##### ○知識

入学年次では、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解できるようにします。

指導に当たっては、見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙について勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であることなどを理解できるようにすることが大切です。

入学年次の次の年次以降では、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解できるようにします。

指導に当たっては、自ら選んだ技等の行い方やその技能の高め方について理解を深められるようにすることが大切です。

また、試合におけるルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方について理解できるようにしたり、勝敗の決定方法及び技の判定などの審判の仕方について理解できるようにすることが大切です。

### ○思考・判断

入学年次では、これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにします。

指導に当たっては、自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けたり、提供された攻防の仕方から自己に適した攻防の仕方を選んだり、仲間に対して技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘したり、健康や安全を確保するために体調に応じて適切な練習方法を選んだりすることができるようにすることが大切です。

また、武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができるようにすることが大切です。

入学年次の次の年次以降では、卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、課題の設定の仕方、自己や仲間の課題に応じた練習計画の立て方や試合の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにします。

指導に当たっては、これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の課題を設定したり、課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直したり、練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選んだりすることができるようにすることが大切です。

また、武道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適したかかわり方を見付けることができるようにすることが大切です。

武道「柔道」指導内容の体系化（技能）

（表2）

	中学校第1・第2学年	中第3学年・高校入学年次	高校その次の年次以降
	技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。 柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることができるようにする。 柔道では、相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技や連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開すること。	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防を展開できるようにする。 柔道では、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開すること。
	「相手の動きに応じた基本動作」 相手の動きに応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことである。受け身には、前回り受け身、横受け身、後ろ受け身がある。	「相手の動きの変化に応じた基本動作」 この段階では、相手の動きが速くなるため、その変化に対応することが必要となる。こうした相手の動きの変化に応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことである。	「相手の多様な動きに応じた基本動作」 相手の動きに変化が見られるようになるため、その多様な動きに対応することが必要になる。こうした相手の前後左右への多様な動きの変化に応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身のことである。
	指導に際しては、これらは相手の動きに応じた動作であるため、「崩し」から相手の不安定な体勢をとらえて技をかけやすい状態をつくる「体さばき」「技のかけ」をまとめた技能としてとらえ、対人的技能と一体的に扱うようにする。特に、「受け身」は、投げられた際に安全に身を処するために、崩し、体さばきと関連させてできるようにし、相手の投げ技と結び付けてあらゆる場面に対応して受け身がとれるようにすることが大切である。		
	○基本動作 ・姿勢と組み方では、相手の動きに応じやすい自然体で組むこと。 ・進退動作では、相手の動きに応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。 ・崩しでは、相手の動きに応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。	○基本動作 ・姿勢と組み方では、相手の動きの変化に応じやすい自然体で組むこと。 ・進退動作では、相手の動きの変化に応じたすり足、歩み足、継ぎ足で、体の移動をすること。 ・崩しでは、相手の動きの変化に応じて相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。	○基本動作 ・姿勢と組み方では、相手の体格や姿勢、かける技などに対応して、自然体で組むこと。 ・進退動作では、自分の姿勢の安定を保ちながら体の移動をすること。 ・崩しと体さばきでは、自分の姿勢の安定を保ちながら相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくること。 ・受け身では、相手の投げ技に応じて安定した受け身をとること。
	○受け身 ・前回り受け身では、前方へ体を回転させ、背中側面が畳に着く瞬間に、片方の腕と両脚で畳を強くたくこと。脚は下側の脚を前方に、上側の脚を後方にする。脚は下側の脚を前方に、上側の脚を後方にする。 ・横受け身では、体を横に向けて下側の脚を前方に、上側の脚を後方にして、両脚と一方の腕全体で畳を強くたくこと。 ・後ろ受け身では、あごを引き頭をあげ、両方の腕全体で畳を強くたくこと。	○受け身 ・相手の投げ技に応じて前回り受け身、横受け身、後ろ受け身をとること。	
技 能	「基本となる技」 投げ技の基本となる技と固め技の基本となる技のことである。	「基本となる技」 投げ技の基本となる技は、取（技をかける人）と受（技を受ける人）の双方が比較的安定して投げたり、受けたりすることのできる技のことであるが、この段階では既習技に加えて、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰がある。	「基本となる技」 投げ技は、取（技をかける人）と受（技を受ける人）の双方が比較的安定して投げたり、受とりうけけ身をとったりすることのできる技のことである。投げ技の基本となる技には、これらに加えて、内股、跳ね腰、送り足払い、浮き技、巴投げがある。
	投げ技は、取（技をかける人）と受（技を受ける人）の双方が比較的安定して投げたり、受け身をとったりすることのできる技のことである。	固め技の基本となる技は、取と受の双方が比較的安定して抑えたり、応じたり（逃れたり）することのできる技のことであるが、この段階では既習技のけさ固め、横四方固め、上四方固めがある。	固め技は、取と受の双方が、比較的安定して抑えたり、応じたり（逃れたり）することのできる技のことである。固め技の基本となる技は、これらに加えて、肩固め、縦四方固めがある。
	指導に際しては、投げ技では、2人1組の対人で、崩し、体さばき、受け身を用いて、投げ技の基本となる技を扱うようにするとともに、膝車から支え釣り込み足などの支え技系、大外刈りから小内刈り、大内刈りなどの刈り技系、体落としから大腰などのまわし技系など系統別にまとめて扱うようにする。また、固め技では、固め技の姿勢や体さばきを用いながら、固め技の基本となる技や簡単な技の入り方や返し方ができるようにすることが大切である。 なお、固め技には、抑え技、絞め技、関節技があるが、生徒の心身の発達段階から中学校では抑え技のみを扱うこととする。		なお、固め技には、抑え技、絞め技、関節技があるが、生徒の心身の発達段階から高等学校では中学校に引き続き抑え技を扱うこととする。
		「得意技や連絡技」 得意技は自己の技能・体力の程度に応じて最も技をかけやすく、相手から効率的に一本を取ることができる技であり、連絡技とは、技をかけたときに、相手の防御に応じて、さらに効率よく相手を投げたり抑えたりするためにかける技のことである。	「得意技や連絡技」 得意技は自己の技能・体力の程度に応じて最も技をかけやすく、相手から効率的に一本を取ることができる技であり、連絡技とは、技をかけたときに、相手の防御に応じて、さらに効率よく相手を投げたり抑えたりするためにかける技のことである。
			「変化技」 相手がかけてきた技に対し、そのまま切り返して投げたり、その技の力を利用して効率よく投げたりするためにかける技のことである。
	指導に際しては、投げ技では、2人1組の対人で、崩し、体さばき、受け身を用いて投げ技の基本となる技を扱うようにするとともに、2つの技を同じ方向にかける技の連絡、2つの技を違う方向にかける技の連絡など系統別にまとめて扱うようにする。また、固め技では、固め技の姿勢や体さばきを用いながら、固め技の連絡ができるようにすることが大切である。		指導に際しては、投げ技では、二人一組の対人で、崩し、体さばき、受け身を用いて投げ技の基本となる技や発展技を扱うようにするとともに、二つの技を同じ方向にかける技の連絡、二つの技を違う方向にかける技の連絡など系統別にまとめて扱うようにする。また、固め技では、固め技の姿勢や体さばきを用いながら、基本となる技や発展技を扱うようにするとともに、固め技の連絡ができるようにすることが大切である。また、相手の技をそのまま切り返したり、その技の力を利用して効率よく投げたりする変化技を系統的・発展的に扱うようにすることが大切である。



第2章 柔道の指導内容

	中学校第1・第2学年	中第3学年・高校入学年次	高校その次の年次以降
技 能	○投げ技 ・取は後ろさばきから体落としをかけて投げ、受は横受け身をとること。 ・取は前回りさばきから大腰をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。 ・取は前さばきから膝車をかけて投げ、受は横受け身をとること。 ・取は前さばきから大外刈りをかけて投げ、受は後ろ受け身をとること。 ・取は前さばきから支え釣り込み足をかけて投げ、受は横受け身をとること。 ・取は前さばきから小内刈りをかけて投げ、受は後ろ受け身をとること。	○投げ技 ・取は前回りさばきから背負い投げをかけて投げ、受は前回り受け身をとること。 ・取は前回りさばきから払い腰をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。	○投げ技 ・取は前回りさばきから内股をかけて投げ、受は前回り受け身をとること。
			○投げ技の防御 ・受は、相手の釣り手（襟を持っているほうの手）を抑えて技をかけさせないで防ぐこと。 ・受は、相手が技をかけた力を利用して自分の体を前後左右に適時にさばいて防ぐこと。 ・受は、相手よりも重心を低く落として防ぐこと。 ・受は、相手の引き手（袖を持っているほうの手）を振り払って防ぐこと。
		○投げ技の連絡 ＜2つの技を同じ方向にかける技の連絡＞ ・大内刈りから大外刈りへ連絡すること。 ・釣り込み腰から払い腰へ連絡すること。 ＜2つの技を違う方向にかける技の連絡＞ ・釣り込み腰から大内刈りへ連絡すること。 ・大内刈りから背負い投げへ連絡すること。	○投げ技の連絡 ＜2つの技を同じ方向にかける技の連絡＞ ・内股から体落としへ連絡すること。 ＜2つの技を違う方向にかける技の連絡＞ ・内股から大内刈りへ連絡すること。
			○投げ技の変化 ・相手の大内刈りや大外刈りを切り返すこと。 ・相手の大内刈りや小内刈りをかわして体落としで投げること。
	○固め技 ・取は、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること。 ・取はけさ固め、横四方固め、上四方固めで相手を抑えること。 ・受はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向に返すこと。		○固め技 ・取は、肩固め、縦四方固めで相手を抑えること。 ・受は、肩固め、縦四方固めで抑えられた状態から、相手を体側や頭方向などに返すことによって逃げる。
			○固め技の防御 ・自分が仰向けの状態で相手が脚部から攻めてくるとき、自分の体側や上体に侵入させないように防ぐこと。 ・相手が仰向けの状態からその脚部にいる自分を攻めてくるとき、横転や仰向けにされないように防ぐこと。 ・自分が腹ばいか四つんばいの状態で相手が体側から攻めてくるとき、横転や仰向けにされないように防ぐこと。
		○固め技の連絡 ・取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めの連絡を行うこと。 ・受はけさ固め、横四方固め、上四方固めで抑えられた状態から、相手の動きの変化に応じながら、相手を体側や、頭方向に返すことによって逃げる。	○固め技の連絡 ・取は相手の動きの変化に応じながら、けさ固め、横四方固め、上四方固めに加えて、肩固め、縦四方固めの連絡をすること。
			○固め技の変化 ・相手のけさ固めや横四方固めを体側や頭方向などに返して横四方固めで抑えること。
		○投げ技から固め技への連絡 ・大外刈りからけさ固めへ連絡すること。 ・小内刈りから横四方固めへ連絡すること。	○投げ技から固め技への連絡 ・内股からけさ固めへ連絡すること。
	[投げたり抑えたりするなどの攻防を展開する]	[相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開する]	[素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開する]
	自由練習やごく簡単な試合で、相手の動きに応じた基本動作を行いながら、投げ技の基本となる技を用いて、投げたり受けたりする攻防や抑えたり返したりする攻防を展開することである。	自由練習や簡単な試合で、相手の動きの変化に応じた基本動作を行いながら、投げ技の基本となる技、得意技や連絡技を用いて相手を崩して攻撃を仕掛けたりその防御をしたりすることである。	自由練習や試合で、相手の多様な動きや防御に応じて得意技からの連絡技・変化技を用いて素早く崩して相手を投げたり、抑えたり、相手の技を切り返したりするなど攻撃を仕掛けたり、その防御をしたりすることである。
	指導に際しては、投げ技では、対人でのかかり練習、約束練習、自由練習を通して技の形を正しく行えるようにすること、進退動作との関連で、相手を崩して技を素早くかけるようにすること、相手との動きの中で、相手を崩して自由に技をかけるようにすること、投げ技の基本となる技を用いたごく簡単な試合を自由練習の延長として、1分～2分程度行うことができるようにすることが大切である。	指導に際しては、投げ技では、対人での練習を通して、既習技を高めるとともに、相手の動きの変化に応じて相手を崩し、得意技や連絡技を素早くかけるようにすること、また、相手の動きの変化に応じて、相手を崩して自由に得意技や連絡技をかけるようにすること、投げ技の得意技や連絡技を使った自由練習や簡単な試合で攻防ができるようにすることが大切である。	指導に際しては、得意技を高めること、得意技からの連絡技・変化技を身に付けること、相手の動きや攻撃防御に応じて相手を崩し、素早く連絡技・変化技をしかけるようにすることなど、得意技や連絡技・変化技を使った自由練習や試合で攻防ができるようにすることが大切である。
	また、固め技では、「抑え込みの条件」を満たして相手を抑えること、けさ固め、横四方固め、上四方固めなどの基本となる技で相手を抑えることや、片方が仰向けの姿勢や互いに背中合わせの姿勢で回る方向を決めてから、相手を固め技で10秒～20秒程度抑えることができる試合をすることがねらいとなるが、技能の上達の程度に応じて指導を工夫するようにする。	固め技では、基本となる技を高めるとともに、得意技や抑え技の連絡技を用いて相手を抑えることや、固め技の試合で15秒～25秒程度抑えることができる試合をすることがねらいとなるが、技能の上達に応じて指導の工夫を工夫することが大切である。	固め技の試合では、20秒～30秒程度抑えることができるようにする。
		[形] 柔道の特性をより深く理解する観点から、授業時数などを考慮して、適切に学習できるようにする。	



武道「柔道」指導内容の体系化（態度）

	中学校第1・第2学年	中第3学年・高校入学年次	高校その次の年次以降
態 度	武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。	武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。	武道に主体的に取り組むとともに、相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。
	技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすることに積極的に取り組めるようになる。	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を身に付けることに自主的に取り組めるようになる。	技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを一段深く味わい、得意技を用いた攻防を展開することに主体的に取り組めるようになる。
	「相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする」	「相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする」	「相手を尊重し、礼法などの伝統的な行動の仕方を守ろうとする」
	武道は、相手と直接的に攻防するという特徴があるので、相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守ることに取り組もうとすることを示している。	伝統的な行動の仕方を作所として単に守るだけではなく、礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとすることを示している。	主体的学習の段階では、伝統的な行動の仕方を作所として単に守るだけではなく、武道は道の文化として、礼に始まり礼に終わるなどの伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとすることを示している。
	そのため、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るといった考え方を理解し、取り組めるようにする。	そのため、相手を尊重し、勝敗にかかわらず対戦相手に敬意を払う、自分で自分を律する克己の心を理解し、取り組めるようにする。	そのため、対戦相手を敵と考えるのではなく、同じ「道」を追求する大切な仲間であるといった考え方があること、伝統的な行動の仕方を大切にすることは、武道の価値を高めるとともに、自己形成に役立つことを理解し、取り組めるようにする。
	なお、伝統的な行動の仕方の指導については、単に形の指導に終わるのではなく、相手を尊重する気持ちを込めて行うことが大切であることに留意する。		
	「分担した役割を果たそうとする」	「自己の責任を果たそうとする」	「役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとする」
	練習やごく簡単な試合を行う際に、防具や用具の準備や後片付け、審判などの分担した役割に積極的に取り組もうとすることを示している。	練習や簡単な試合の進行などで仲間と互いに合意した役割に、責任をもって自主的に取り組もうとすることを示している。	練習や試合の際に、必要な役割を積極的に引き受け、主体的に取り組もうとすることを示している。
	そのため、分担した役割を果たすことは、練習や試合を円滑に進めることにつながることや、さらには、社会生活を過ごす上で必要な責任感を育てることにつながることを理解し、取り組めるようにする。	そのため、自己の責任を果たすことは、活動時間の確保につながることや自主的な学習が成立することを理解し、取り組めるようにする。	そのため、主体的な学習が成立するには、仲間と活動を行う上で必要な役割を作ること、決めた役割に対して、責任をもって分担すること、グループで果たすべき責任が生じた場合には、積極的に引き受ける姿勢が求められることを理解し、取り組めるようにする。
	「～など」の例には、仲間の学習を援助しようとするところがある。	「～など」の例には、互いに助け合い教え合おうとするところがある。	「～など」の例には、互いに助け合い高め合おうとするところ及び合意形成に貢献しようとするところがある。
	練習の際に、仲間の練習相手を引き受けたり、技の行い方などの学習課題の解決に向けて仲間に助言したりしようとするところなどを示している。	練習の際に、投げ込みや打ち込みの相手を引き受けたり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。	互いに助け合い高め合おうとするとは、練習や試合を行う際に、相手が技をかけやすいように受けること、見取り稽古などを通して仲間の課題を指摘したり、課題解決のアイデアを伝え合ったりしながら取り組もうとすることを示している。
	そのため、仲間の学習を援助することは、自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて気持ちよく活動することにつながったりすることを理解し、取り組めるようにする。	そのため、互いに助け合い教え合うことは、相互の信頼関係を深めたり、課題の解決に役立つなど自主的な学習を行いやすくなりやすくなることを理解し、取り組めるようにする。	そのため、互いに助け合い高め合うことは、安全を確保し事故を未然に防ぐことや課題の解決に向けて自分で計画を立てて活動するなど主体的な学習を行いやすくなること、共通の目標に向けて共に切磋琢磨する仲間をもつことが、自らの運動の継続に有効であることなどを理解し、取り組めるようにする。
			合意形成に貢献しようとするとは、個人や学習グループの課題の解決に向けて、自己の考えを述べたり、相手の話を聞いたりするなど、グループの話し合いに責任をもってかかわろうとすることを示している。
			そのため、相互の信頼関係を深めるためには、対立意見が出た場合でも、仲間を尊重し相手の感情に配慮しながら発言したり、提案者の発言に同意を示したりして話し合いを進めることなどが大切であることを理解し、取り組めるようにする。
	「禁じ技」 柔道では蟹鉋、河津掛、足蹴、胴絞などの禁じ技を用いないことを理解し、取り組めるようにする。		
「健康・安全に気を配る」	「健康・安全を確保する」	「健康・安全を確保する」	
体調の変化などに気を配ること、危険な動作や禁じ技を用いないこと、用具や練習及び試合の場所などの自己や仲間の安全に留意することや、技の難易度や自己の技能・体力の程度に応じて技に挑戦することが大切であることを示している。	相手の技能の程度や体力に応じて力を加減すること、けがや事故につながらないよう竹刀や畳の状態などを整えること、施設の広さなどの状況に応じて安全対策を講じること、自己の体調、技能・体力の程度に応じて技術的な課題を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを示している。	主体的な学習の段階では、体調や環境の変化に注意を払いながら運動を行うこと、けがを未然に防ぐために必要に応じて危険の予測をしながら回避行動をとるなど、自己や仲間の健康を維持したり安全を保持したりすることを示している。	
そのため、体調に異常を感じたら運動を中止すること、竹刀などの用具の扱い方や畳などの設置の仕方や起きやすいけがの事例などを理解し、取り組めるようにする。	そのため、用具や施設の安全確認の仕方、段階的な練習の仕方、けがを防止するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。	そのため、体調の変化に応じてとるべき行動や、自己の体力の程度に応じてけがを回避するための留意点などを理解し、取り組めるようにする。	
	指導に際しては、自主的な学習に取り組めるよう練習中や試合後に話し合いなどの機会を設けるなどの工夫をすることともに、指導内容の精選を図ったり、話し合いのテーマを明確にするなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。	指導に際しては、主体的な学習に取り組めるよう、単元のはじめに課題解決の方法を確認する、練習中や試合後に話し合いをするなどの機会を設ける、学習ノートを活用するなどの工夫をすることともに、指導内容の精選を図ったり、話し合いのテーマや学習の段階的な課題を明確にしたりするなどして、体を動かす機会を適切に確保することが大切である。	

## 第2章 柔道の指導内容

### 武道「柔道」指導内容体系化（知識、思考・判断）

	中学校第1・第2学年	中第3学年・高校入学年次	高校その次の年次以降
	武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動けいこ観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古、体力の高め方、課題解決の方法、試合の仕方などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫できるようにする。
	「武道の特性や成り立ち」 武道は、技を身に付けたり、身に付けた技を用いて相手と攻防する楽しさや喜びを味わうことのできる運動であること、武技、武術などから発生した我が国固有の文化として今日では世界各地に普及し、例えば、柔道がオリンピック競技大会においても主要な競技として行われていることを理解できるようにする。		
	「伝統的な考え方」 武道は、単に試合の勝敗を目指すだけでなく、技能の習得などを通して礼法を身に付けるなど人間としての望ましい自己形成を重視するといった考え方があることを理解できるようにする。	「伝統的な考え方」 我が国固有の文化である武道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であることを理解できるようにする。	「伝統的な考え方」 克己の心や道を追求するといった考え方ももつ我が国固有の文化である武道を学習することは、これからの国際社会で生きていく上で有意義であることを理解できるようにする。
	「技の名称や行い方」 武道の各種目で用いられる技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることを理解できるようにする。	「技の名称や見取り稽古の仕方」 武道の各種目で用いられる技の名称があることを理解できるようにする。	「技の名称や見取り稽古」 武道の各種目で用いられる技の名称や用語があること、それぞれの技には、技の向上につながる重要な動きや用具の操作のポイントがあること、それらが高めるための安全で合理的な練習の仕方があること、武道特有の練習方法としての見取り稽古があることについて理解できるようにする。
	例えば、柔道には体落としという技があり、技をかけるためには崩しと体さばきの仕方があることを理解できるようにする。		
		見取り稽古とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙をついて勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことも有効な方法であることを理解できるようにする。	見取り稽古については、他人の稽古を見て、相手との距離の取り方や相手の隙をついて勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の気合いなどを学ぶことが有効な方法であることを理解できるようにする。
			選択する種目が一層個別となるため、自ら選んだ種目についての行い方やその高め方について理解を深められるようにする。
知	「関連して高まる体力」 武道は、それぞれの種目で主として高まる体力要素が異なることを理解できるようにする。	「体力の高め方」	「体力の高め方」
識	例えば、武道を継続することで、柔道では主として瞬発力、筋持久力、巧緻性などがそれぞれの技に関連して高められることを理解できるようにする。	武道のパフォーマンスは、体力要素の中でも、柔道では主として瞬発力、筋持久力、巧緻性などに強く影響される。	武道は対人的な動きを中心とした全身運動であり、体力要素の中でも、柔道では主として瞬発力、筋持久力、巧緻性などに強く影響される。
		そのため、攻防に必要な技術と関連させた補助運動や部分練習を取り入れ、繰り返したり、継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。	そのため、それぞれの種目に必要な体力を技能に関連させながら高めることが重要であることを理解できるようにする。
		「運動観察の方法」 自己の動きや仲間の動き方を分析するには、自己観察や他者観察などの運動観察の方法があることを理解できるようにする。	「課題解決の方法」 自己に応じた目標の設定、目標を達成するための課題の設定、課題解決のための練習内容与方法などの選択と実践、試合などを通じた学習成果の確認、新たな目標の設定といった過程があることを理解できるようにする。
			例えば、自己に適した得意技に高めるために、目標を段階的に設定し、その目標に適した具体的な課題を設定し、課題に適した練習に繰り返し取り組み、見取り稽古や試合などを通して学習の成果を確認し、さらに練習を重ねたり、練習方法を見直したりすることでその課題を解決し、新たに目指すべき目標を設定したりするなどの課題解決のための道筋があることを理解できるようにする。
	「～など」の例には、試合の行い方がある。	「～など」の例には、試合の行い方がある。	「試合の仕方」
	自由練習の延長として、ごく簡単な試合におけるルール、審判や運営の仕方があることを理解できるようにする。	簡単な試合におけるルール、審判や運営の仕方があることを理解できるようにする。	試合におけるルール、運営の仕方や役割に応じた行動の仕方について理解できるようにする。
			「～など」の例には、審判の方法がある。
			試合における勝敗の決定方法及び技の判定などの審判の仕方について理解できるようにする。
			指導に際しては、入学年次には、中学校第1学年及び第2学年で取り上げた「武道の特性や成り立ち」、「伝統的な考え方」、「技の名称や行い方」、「関連して高まる体力」や、第3学年で取り上げた「伝統的な考え方」、「技の名称や見取り稽古の仕方」、「体力の高め方」、「運動観察の方法」などについての理解が不十分な場合は、中学校学習指導要領解説で示した指導内容を改めて取り上げるなどの配慮をすることが大切である。

武道「柔道」指導内容体系化（知識、思考・判断）

	中学校第1・第2学年	中第3学年・高校入学年次	高校その次の年次以降
思考・判断	「課題に応じた運動の取り組み方を工夫」	「自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫」	「自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組み方を工夫」
	活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習した内容を、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。	運動の行い方や練習の仕方、活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまで学習した内容を、自己の課題に応じて、学習場面に適用したり、応用したりすることを示している。	運動の行い方、仲間と教え合うなどの活動の仕方、健康・安全の確保の仕方、運動の継続の仕方などのこれまでの学習した内容をもとに、自己や仲間の課題に応じて、運動を継続するために、知識を新たな学習場面で適用したり、応用したりすることを示している。
	基礎的な知識や技能を活用して、学習課題への取り組み方を工夫できるようにする。	これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫することができるようにする。	卒業後に豊かなスポーツライフを継続できるようにするための視点を重視して、課題の設定の仕方、自己や仲間の課題に応じた練習計画の立て方や試合の仕方などの運動を継続するための取り組み方を工夫することができるようにする。
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けること。</li> <li>・ 課題に応じた練習方法を選ぶこと。</li> <li>・ 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見付けること。</li> <li>・ 学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けること。</li> <li>・ 提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選ぶこと。</li> <li>・ 仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘すること。</li> <li>・ 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選ぶこと。</li> <li>・ 武道を継続して楽しむための自己に適したかわり方を見付けること。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ これまでの学習を踏まえて、自己や仲間の課題を設定すること。</li> <li>・ 課題解決の過程を踏まえて、自己や仲間の課題を見直すこと。</li> <li>・ 練習や試合の場面で、自己や仲間の危険を回避するための活動の仕方を選ぶこと。</li> <li>・ 武道を生涯にわたって楽しむための自己や仲間に適したかわり方を見付けること。</li> </ul>

