

平成30年度 保健体育科「柔道」SYLLABUS

単位数	体育 柔道 1 単位	学科・学年・学級	普通科 第 1 学年 男子 全 クラス
教科書		副教材等	

1. 学習の到達目標

- ①
- ②
- ③

2. 学習の計画

学期	月	単元名	学習事項	学習内容や活用	評価の材料等		
前 期	4		所作・礼法・柔道着の着方	柔道場への入り方や所作（立位・座位）・礼法の習得により礼儀や相手に対する敬意や感謝の気持ち、心遣いができるようにさせる。	正しい礼法。 柔道着の正しい着方及び たたみ方。		
	5			柔道着が正しく着られるようにさせる。 （帯の結び方・たたみ方）			
	6			基本的体幹トレーニングで筋力アップを図り、柔道技術の習得に役立て、マット運動を含む“たたみ慣れ”運動によって回転動作への適応を図る			
				第1回定期考査			
	6		受け身	後受け身・前受け身・横受け身・前回り受け身 様々な状況に即した正しい受け身を取れるようにさせ障害予防の意識を高める		正しく受け身を取れるか。	
	7			右・左利きの違いによる構え、右・左の体さばきおよび足運びを学ばせスムーズな対人動作に役立たせる			
	9			投げ技 1) 大腰 組み手 ・ 崩し ・ 足運び のスムーズな動きの確認 相手を前に引き出してバランスを崩す事を理解させる。 腰に手を回し引きつけ腰に乗せることができるかを確認。			
						第2回定期考査	正しい足運び。 バランスの崩し方。投げるタイミングが良いか
	10		投げ技 2) 一本背負い	組み手 ・ 崩し ・ 足運び のスムーズな動きの確認 相手を前に引き出してバランスを崩す事を理解させる。			
11	引き手を大きく引き出し相手の重心を移動させる。						
後 期				第3回定期考査	正しい足運び。 バランスの崩し方。投げるタイミングが		

後 期	12			釣り手を相手の腕に巻き付け背中に背負い投げる。	良いか
			第4回定期考査		
	1	固め技	基本 1) 袈裟固め	攻（取） 腕の使い方 ・ 足の使い方を理解させる。 防（受） ①引かれている腕の抜き方⇒腹這いになる。 ②①～相手の対処により⇒相手を返す	身体全体の使い方。 バランスよく相手を抑え込んでいるか。
	2			攻・防 ①押さえ込みの形から ②頭の向きを同じ方向に寝た態勢から ③頭の向きを逆側に寝た態勢から ④背中合わせの態勢から	
3			第5回定期考査		

3. 評価の観点

関心・意欲・態度	初めての柔道着を着ての武道の授業であり柔道の楽しさを深く味わうことができるよう、公正、協力、責任などの態度を身に付けさせるとともに、健康・安全に留意して自ら運動をしようとする。
思考・判断	自己の能力と運動の特性に応じた課題の解決を目指して、運動の合理的な行い方や計画的な活動の仕方を考え、工夫している。
運動技能	自己の能力と柔道の技能を高め、体力を高めるための運動の合理的な行い方を身に付けている。
知識・理解	柔道の技能の学び方、体力の高め方に関する基礎的な事項を理解し、知識を身に付けている。

4. 評価法

関心・意欲・態度、思考・判断、運動技能、知識・理解の4つの観点及び、出席状況を踏まえ総合的に評価を行う。
--

5. 担当者からのメッセージ

初めての柔道着を着ての授業だと思います。相手（友達）への敬意や尊敬の念を持ち、礼節を貴ぶ精神を養いましょう。
--