

安全な武道の基本 柔道編

(公財)日本中学校体育連盟推薦

監修 尾形敬史 茨城大学教授・(公財)全日本柔道連盟教育普及委員会委員長
 編集代表 田中裕之 八王子市立第六中学校校長・(公財)日本中学校体育連盟柔道競技部長



1. 柔道衣の扱い方
2. 礼法
3. 基本動作①自然体
4. 基本動作②さばきと崩し
5. 受け身①後ろ受け身
6. 受け身②横受け身／前受け身
7. 受け身③前回り受け身
8. 固め技の基本動作①
9. 固め技の基本動作②
10. 袈裟固
11. 横四方固
12. 上四方固
13. 抑え技への入り方
14. 膝車
15. 支釣込足
16. 背負投
17. 大腰
18. 釣込腰
19. 出足払・送足払
20. 体落
21. 大内刈・小内刈
22. 大外刈・払腰
23. 投げ技の連絡変化
24. 固め技の連絡変化
- 付録ポスター
 1. 元気よくあいさつをしよう
 2. 試合の流れ
 3. 安全に柔道を行うために

- 24枚組・B2判(515mm×728mm)新カード
- 付録ポスター3枚・A全判(594mm×841mm) ●教師用解説シート付
- 掲示用バインダー・壁貼付用粘着ゴム付属 ●収納ケース入り

1500330 再定価 26,250円(本体価格 25,000円)



教師用解説シート

解説シートで指導はばっちり！ポイントをおさえたイラストで安全な指導ができます。

約30枚綴り。

付録ポスター

安全に柔道を行うために

自分がケガをしないために

- 準備運動は必ず行う
- 正しい受け身を感じる
- 爪は短く切る
- 柔道衣はきちんと着る (0-11歳用)

相手にケガをさせないために

- 金属類や装飾品を身につけない
- 長い髪は結ぼう
- メガネは外す
- 投げたときに受が受け身をとりやすいように引き手を引く

楽しく柔道を行うために

- 友だちや自分の安全にきちんと注意しよう
- 用具の準備や後片付けは、積極的に取り組もう
- 体調が悪いときはきちんと先生に報告しよう

「14 膝車」より、受け身に関する部分です。安全上の重要なポイントは特にわかりやすくイラストで示します。

- ① 武道を指導した経験のない先生でも、安全に授業を展開できる、体育館や武道場でも使いやすいカード教材です。
- ② 柔道衣の扱い、礼法、基本動作、受身、投げ技・固め技など、一連の柔道指導を効率的に行えます。
- ③ 動きの激しい柔道のポイントが生徒にもわかりやすいように、イラストを中心に構成。特に女子生徒の学習を踏まえ、イラストに出てくる頻度が男女で同じくらいになっています。