

柔道指導のエキスパートが実践する
「柔道の授業」!

学習意欲を 持たせる

柔道の 授業と 指導アイデア



安全面を最優先して
柔道の面白さを体得する実践例

指導・解説：釘崎 浩明(福岡県大牟田市立白光中学校柔道部監督)
実技：福岡県大牟田市立白光中学校柔道部

74分

DVD No. **721-S** 全1枚 **8,400円**(税込・送料別)

中学校の武道必修化に伴い、全くの初心者に対して体育の授業の中で柔道を指導していくことになりました。年間約10時間という限られた時間数の中で、効率的且つ安全面を最優先にして技術指導を行わなければなりません。

特に初心者は怪我や痛みに対する不安や恐怖感が強いものです。そういう中、安全面に配慮しながら礼儀作法をきちんとし、柔道の面白さを体得することで学習意欲が高まります。

今回の指導の中では、安全面を重視しながら様々なゲーム性を持たせた活動なども織り交ぜながら、短時間で、楽しく柔道を理解していく指導を組み立ててみました。

武道必修化で指導にお悩みの先生方の一助になるDVDです!

初めて柔道を指導する先生も、初めて柔道を学ぶ生徒も安全に、興味を持って取り組めるメニューです。

受身と技を並行して指導して興味・関心を高め、学習意欲を持たせます。そして柔道は対人(二人組)で行う競技のため、「礼」を通して相手を敬い、感謝の気持ちも育てます。

■イントロダクション

■礼法の確立

*授業の動機付けと、柔道への導入(解説)

*座礼/立礼

■受身の体得

*受身の体得について(解説)

①後受身(指導)/全体練習/ゲーム

②横受身(指導)/全体練習

③前回り受身(指導)/全体練習

*前回り受身~支釣込足(指導)/全体練習

*前回り受身~体落(指導)/全体練習

■投技(立技)の理解

*投技(立技)の理解について(解説)

①組み手の基本/ゲーム

②立技の展開

*支釣込足/膝車/大外刈/大内刈/小内刈

*体落/大腰/背負投

*崩し方のポイント

③約束練習

*足技のみの乱取稽古

■固技の習得

*固技の習得について(解説)

①基本の形作り(寝姿勢/立姿勢)

*寝技導入のためのサバイバルゲーム

②固技の技術(指導)

*袈裟固/上四方固/横四方固

■学習のまとめ

■釘崎先生インタビュー

*四つの指導要点について

*体力や運動能力に差のある生徒に対する指導について

*より良い指導環境の作り方について

安全面配慮、礼儀作法、
柔道の面白さを体得できる
授業づくりのヒントが満載!

初心者でも
柔道の楽しさを
実感できる!!



ジャパンライムのホームページ

<http://www.japanlaim.co.jp>

メール会員登録募集中!

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD No.を指定し、電話かハガキ、もしくは、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD No.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅配便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- カード(JCB、VISA、AmericanExpress、MASTER、DC、UC、UFJ、NICOS、イオンクレジット、ダイナース、クレディセゾン、東急TOP&カード)もお取り扱いできます。(分割も可)

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLC ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14 本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656