

柔道学習ノート

武道家への道

年 組 番 氏名 (班)



安全に柔道を楽しむための3原則

- ①残心 ②潔さ ③命綱

1 学習計画

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
期	第0期		第I期		第II期		第III期		第IV期	
(分)	オリエンテーション		準備運動・回転運動・寝技練習・基本動作の復習(受け身)							
10	道着の点検 班編制		技の習得 立ち技(手技・腰 技・足技)		得意技の発見		連絡技の挑戦		簡易試合の審判確認 体重別・班別対抗試合	
20	前年度までの復習 礼法 受け身		課題追求活動		得意技の練習		連絡技の練習			
30	体さばき 崩し 固め技 立ち技								技能テスト	
40	など				移動打ち込み・約束練習・自由練習					
50	評価・次時の課題確認								単元テスト	

2 準備運動

- ①ウォーミングアップ
- ②回転運動
前転、後転、開脚前転、開脚後転
- ③受身
前受け身、後ろ受身、前回り受身

3 全員が安全に活動するために絶対に忘れてはいけないこと

- ・「安全に柔道を楽しむための3原則」を徹底して守ること。
- ・柔道の授業以外で柔道技を絶対に使用しない。させない。
- ・武道家になりきり、武道の精神で参加すること。
※下駄箱の靴、脱いだ体操着、柔道着の下は半袖・短パン、靴下、ヘアピン、爪など

4 個人目標 (柔道の授業を通して自分がどうなりたいか。)

5 柔道MEMO

○明治15年 ○嘉納治五郎 ○「精力善用・自他共栄」

6 技能テスト

テスト項目	内容	評価
受身	前回り受身	
得意技	(技名:)	
得意な連絡技	(技名:) から (技名:)	

7 個人評価

評価方法：◎大変よくできた ○できた △ある程度できた ×できなかった

	評価項目	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
		/ ()									
意欲 態度	自分から進んで意欲的に取り組んだか										
	仲間と協力して活動ができたか										
思考 判断	自分にあった目標がもてたか										
	自分なりに工夫して練習に取り組んだか										
技能	技能のポイントを確認しながら練習したか										
	技術が向上したか										

8 自分の課題

期	時間	主な内容	がんばろうとしている課題	課題に対する評価
0	1～2	前年度までの復習		
I	3～4	新しい技の学習		
II	5～6	得意技の学習		
III	7～8	連絡技の学習		
IV	9～10	まとめの練習 試合・評価		

9 試合の記録

対戦相手							
決まり技							
勝敗	勝ち・負け・引分						
感想							

10 授業の感想