

## 中学校武道実施に伴うチェックリスト(柔道編)

項 目	具体的な内容	備考
学習指導要領の趣旨をふまえた計画	(1, 2年) <b>1 相手の動きに応じた基本動作や基本となる技の習熟を図る計画</b>	
	<観点> <input type="checkbox"/> 相手に応じた基本動作の内容が扱われているか。 ・姿勢・組み方：自然体 ・進退動作：すり足，歩み足，継ぎ足での移動 ・崩し：技をかけやすい状態をつくる ・体さばき ・受け身：前回り受け身，横受け身，後ろ受け身	
	<input type="checkbox"/> 投げ技の基本となる技と固め技の基本となる技で構成されているか。	
	<input type="checkbox"/> 投げ技では，2人1組の対人，崩し，体さばき，受け身を用いて技を扱っているか。 ・崩し・体さばき・技かけを一連の技能として指導 ・受け身を投げ技と結びつけた指導	
	<input type="checkbox"/> 投げ技を系統別に扱っているか。 ・支え技系・・・膝車から支え釣り込み足 ・刈り技系・・・大外刈りから小内刈り，大内刈り ・まわし技系・・・体落としから大腰	
	<input type="checkbox"/> 固め技の姿勢や体さばきを用いて，固め技の基本となる技や簡単な技の入り方や返し方を扱っているか。 ・取・・・けさ固め，横四方固め，上四方固めで抑える ・受・・・上記の状態から相手の体側，頭方向に返す	
	<input type="checkbox"/> 禁じ技を扱わないようになっているか。 ・固め技では抑え込み技のみの扱い ・蟹鉈，河津掛，足緘，胴絞，絞め技，関節技は扱わない	
	<b>2 技能の上達に応じた計画</b>	
	<観点> <input type="checkbox"/> 対人でのかかり練習，約束練習等では，投げ技の形を正しく行うことを重視した扱いとなっているか。	
	<input type="checkbox"/> 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扱っているか。 (1～2分程度)	
<input type="checkbox"/> 固め技の試合では，10～20秒抑える程度の扱いとなっているか。 ・片方が仰向けの姿勢から ・互いに背中合わせの姿勢から(回る方向を決める)		
安全対策	(3年) <b>1 相手の動きの変化に応じた基本動作や技能の上達を踏まえた計画</b>	
	<観点> <input type="checkbox"/> 相手の動きの変化に応じた基本動作の内容を扱っているか。	
	<input type="checkbox"/> 既習技に加えた基本となる技が扱われているか。 ・投げ技：釣り込み腰，背負い投げ，払い腰 ・固め技：けさ固め，横四方固め，上四方固め	
	<input type="checkbox"/> 得意技や連絡技を系統別に扱っているか。 ・2つの技を同じ方向にかける技の連絡 ・2つの技を違い方向にかける技の連絡	
	<b>2 既習技を高める計画</b>	
	<観点> <input type="checkbox"/> 得意技や連絡技を使った自由練習や簡単な試合が扱われているか。 <input type="checkbox"/> 固め技では，試合で15～25秒抑える程度の扱いとなっているか。	
1 学習活動ごとの安全上の留意点，遵守事項が明確となっているか。		
2 指導上の配慮事項が明確となっているか。 ・「低」から「高」へ，段階的な指導 ・適切な相手の選定 ・施設や設備を考慮した指導内容 ・危険な状態と指導のポイント ・緊急時の対応 ・施設・設備等の安全確保		

## 中学校武道実施に伴うチェックリスト(剣道編)

項 目	具体的な内容	備考
学習指導要領の趣旨をふまえた計画	(1, 2年) <b>1 相手の動きに応じた基本動作や基本となる技の習熟を図る計画</b>	
	<観点> <input type="checkbox"/> 相手に応じた基本動作の内容が扱われているか。 ・構え → 自然体で中段の構え ・体さばき → 歩み足, 送り足 ・基本打突の仕方・受け方→面や右胴, 右小手の打突と受け	
	<input type="checkbox"/> 構えや体さばきと基本打突の仕方や受け方は関連づけた扱いとなっているか。	
	<input type="checkbox"/> しかけ技の基本となる技と応じ技の基本となる技で構成されているか。 ・しかけ技の基本となる技→二段技, 引き技 ・応じ技の基本となる技→抜き技	
	<input type="checkbox"/> 基本動作や対人的技能との関連で「形」を有効に取り扱っているか。	
	<input type="checkbox"/> 突き技を扱わないようになっているか。	
	<b>2 技能の上達に応じた計画</b>	
	<観点> <input type="checkbox"/> 対人でのかかり練習, 約束練習等では, 技の形を正しく行うことを重視した扱いとなっているか。	
	<input type="checkbox"/> 体さばきを用いて相手の構えを崩したり, 相手の打突をかわして打突ことを重視した扱いとなっているか。	
	<input type="checkbox"/> しかけ技や応じ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扱っているか。(1~2分程度)	
	(3年) <b>1 相手の動きの変化に応じた基本動作や技能の上達を踏まえた計画</b>	
	<観点> <input type="checkbox"/> 相手の動きの変化に応じた基本動作の内容を扱っているか。	
	<input type="checkbox"/> 既習技に加えた基本となる技が扱われているか。 ・しかけ技: 出はな技, 払い技 ・応じ技: すり上げ技	
	<input type="checkbox"/> 得意技を身に付けさせる扱っているか。	
	<b>2 既習技を高める計画</b>	
	<観点> <input type="checkbox"/> 既習技や得意技を使った自由練習や簡単な試合が扱われているか。	
安全対策	1 学習活動ごとの安全上の留意点, 遵守事項が明確となっているか。	
	2 指導上の配慮事項が明確となっているか。 ・「低」から「高」へ, 段階的な指導 ・適切な相手の選定 ・施設や設備を考慮した指導内容 ・危険な状態と指導のポイント ・緊急時の対応 ・施設・設備等の安全確保	