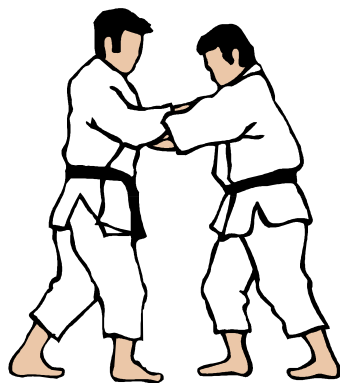
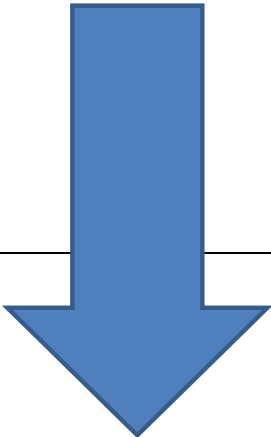
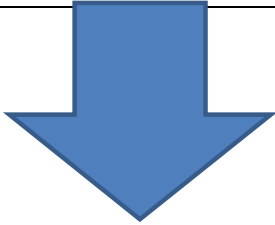
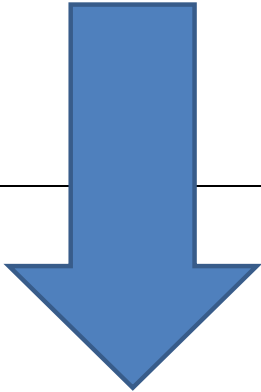


柔道

JUDO



区分	年齢	技術・戦術	体力
柔道ごっこ・柔道も遊びのひとつ	幼年期	<u>柔道の特性</u> 柔道に触れる 柔道を知る・見る・聞く・体験する ↓ 柔道の面白さ・素晴らしさを学ぶ	<u>遊びの中での体力づくり</u> ランダムな動きの中で 主に脚力・腕力・敏捷性・柔軟性を重点に 
		<u>相対感覚</u> 相手との関係の中で自分の動き ↓ 肌を通して感じる・学ぶ 柔道の基本 寝技の感覚の養成	長期的な継続の中で、 徐々に、専門化・競技化していく
		<u>基本の重要性</u> 相手を投げる・抑える ↓ どうしたら上手にできるようになるのか？ ↓ 工夫 ↓ 基本の重要性を知る	<u>自重トレーニング</u> 自分の身体(体重)を支えることの重要性 (腕立て、腹筋、背筋など) 基礎体力の養成を徐々に行なう <u>体力+精神力</u> 心技体の調和を図る(弱い心は自分を弱くする) ↓ 精神カトレーニングの重要性を知る (イメージトレーニング)
応用のための基本・応用での工夫 ↓ 基本の反復	中学校期以降	<u>課題の克服</u> 乱取り・試合を通じて ↓ 自分の課題を見つけていく ↓ 克服していく中で ↓ 自分を知る (得意技・競技スタイルなど)	 個々の競技者の特性に応じて さらに高度に、強度に、専門的に、 競技的にしていく

中心となるトレーニング	指導のポイント	年齢
<p>全身運動</p> <p>上肢・下肢・体幹すべて活用 伸展・屈曲・捻転等、様々な身体の動作 回転—三半規管の訓練・発達 痛さの体験・共有 肌と肌とのふれ合い etc</p> 	<p>動機づけが重要</p> <p>柔道は面白い、楽しいという動機付け</p> <p>様々な身体運動を体験させる</p> <p>単独での受身(形式を重視しない) 首・腹筋の強化 受身のタイミングを知る 痛さ・痛くなさの体験 裸足での運動(畳の上での遊び)</p>	<p>3</p> <p>4</p> <p>5</p>
<p>長期的な継続の中で 徐々に、専門化・競技化していく</p>	<p>相対的な感覚</p> <p>人と組み合うことで、相対的な感覚を身に付けさせる</p> <p>受身(単独・対人) ↓ タイミングや力加減など、投げられ時の受身の大切さを伝える</p>	<p>6</p> <p>7</p> <p>8</p>
<p>実践の中で上達していく</p> <p>(フィードバック) 立ち技・寝技・乱取りなどの実践から ↓ どうしたら巧くなれるのか? どうしたら強くなれるのか? ↓ 工夫・改善をする努力 ↓ 自己反省力・弱点の強化、克服 (考える力)・自分の強いところを知る(生かす)</p>	<p>達成感・克服感・面白さの獲得</p> <p>「やればできる」「自分にもできる」「努力はむくわれる」 ↓ 「だから、柔道は面白い！！」 ↓ 「試合～勝つことの喜び」</p> <p>技の基本</p> <p>練習の工夫(低→高、遅→速、弱→強) 投げること、投げられること(受身)の両方の体験から、 タイミングなどの技の基本を、身をもって知る</p>	<p>9</p> <p>10</p> <p>11</p>
<p>補強(長所を伸ばす・短所を補う)</p> <p>乱取りや実践形式的試合の中で 多くの人と組み合うことから ↓ 技(手技・腰技・足技)の特性を知る</p> <p>筋力トレーニング</p> <p>自重でのトレーニング 軽い負荷でのウエイトトレーニング 敏捷性・柔軟性トレーニング 持久力トレーニング ・弱い所の重点的補強 ・強い所の伸張</p>	<p>基本⇔応用の繰り返し</p> <p>相手を尊重する柔道の精神を知る。 対外試合等で 様々なタイプの相手と対戦する機会を増やす ↓ 基本と応用の繰り返しを行うことで、 様々な相手に適応・対応できるようになる (応用的な戦い方の幅が広がる) ↓ 自分らしさの発掘 (自分の戦い方・スタイル・得意技などを覚えさせる)</p>	<p>12</p> <p>13</p> <p>14</p>