

柔道

安全に授業をしていくことを考え、受け身から授業に入りました。柔道で投げの練習をしている動画を投げられている側に注目させて見せました。

- ・手を叩いている
- ・頭をついていない

ということが子どもたちから感想として出されたので、衝撃を分散させ、頭を守るということを説明して受け身の練習にはいりました。

受け身では、後ろ受け身、前受け身、横受け身、前回り受け身のポイントは提示して、ペアで「受け身のポイントの中でできていないところを見つける」という活動をしました。子どもたちは受け身のチェックシートを用いながら、ペアの課題を探し、助言していました。

以下は子どもたちの感想です。

- ・柔道は礼儀をしっかりとしなければいけないことが分かった。受け身もしっかりと覚えて、けがなく安全に柔道に取り組みたい。
- ・後ろ受け身は腕の角度を小さくすることで、受ける衝撃を分散できるから、このポイントが大切になる。
- ・立った状態から受け身をすると受ける衝撃のちがいがあり驚いた。より帯を見るということを意識して頭を絶対に守れるようにしたい。

固め技では、「相手を仰向けの状態で固める」ということを説明し、固め技が解けたと判定される3つの条件を提示し、「どのように抑えたら相手を封じることができるか」について4人グループで考え、全体で発表をしました。

3つの条件

- ・自分の足が相手の足に絡められている
- ・うつぶせに逃げられる
- ・抑えている相手にひっくり返される

子どもたちは、自分たちなりに、どのように抑えたら、長い時間抑えることができるのかを考え、2人が固めあい、2人が周りから見ての意見を述べつつ活動しました。活動を続けると、少しずつ、実際の固め技に近い形になっていきました。発表した後、共通する大切なこととして「足を遠く」「肩を封じる」「上半身を抑える」ということが出されました。



以下は子どもたちの感想です。

- ・上半身は自分の両手で相手の手首を抑えるとあまり力が入らなかったり、腕のつけねを抑えると腕を使って起き上がってしまったりしたので、なるべく相手に自分の体重をかけ、動けない状態を創ろう

と思いました。

- 肩を抑えたり、体重をかけたりすればよいと思いました。上半身を押さえつけることが大切だと思いました。
- 立つ場所は足を絡められないように相手の頭の上か胴体の横あたりにすればよいと思います。抑える時は相手の上半身の中心を押したほうが良いと思いました。起き上がれないようにするためには頭のほうを抑えることが大切です。
- ただ上に乗るだけでは相手を抑えられないということが分かった。からだのどの部分を抑えればよいのかを考えていきたい。