

	A類型	B類型	C類型	D類型
ねらい	安全(怪我防止) 情緒の安定 体力の向上、維持(身体操作)	→ → → 対人(コミュニケーション)	→ → →	→ → →
補強	四つ這い、高這い、横転 (マット倒し、転がし)	腕立て伏せ、腹筋、背筋 エビ、ワニ(脇絞り)	→ →	→ ブリッジ、足のばし、足まわ
挨拶(作法)	正座(座り方、立ち方) 黙想、座礼、立礼		→	→
受身	仰向け(頭おこし)、後方 長座、蹲踞、立位	→ 横転	→ 前転	前回り
技	すり足・あゆみ足・つぎ足・体さばき→ 大外刈り(落とし) 胸固め →	→ 体落とし 横四方 →	→ 袈裟固め	→
組み手	対教員	対教員 対生徒	→ →	→ →
試合	マット倒し	個人戦	→	→
着替え			一人で出来る	

	<ul style="list-style-type: none"> ・年間時数、2単位20時間(ABC類型)～3単位30時間(D類型)を実施。 10月から12月中旬(「柔道納め」まで) ・内容は毎年同様。 ・技、掛け方は限定(受身のとり方など生徒の対応が難しいため)→右投げ、左受け。 ・挨拶、補強、受身は毎時間継続して20～25分程度行う。 	実施
ねらい	安全(怪我防止) 情緒の安定 体力の向上、維持(身体操作)、対人(コミュニケーション)	
補強	四つ這い、高這い、横転(マット倒し、転がし) :コーン・バー・ポール等使用、畳の上で大きく動ける。 腕立て伏せ、腹筋、背筋 エビ、ワニ、ブリッジ(ダウン症注意)、足のばし、足まわし	毎時間 継続
挨拶(作法)	正座(座り方、立ち方) :リング等を使用、位置を確認する。 黙想 :上記も合わせて、実施時間の配慮。徐々に長く慣れていく。 座礼、立礼	毎時間 継続
受身	仰向け(頭おこし)、後方、長座 :頭部の安全を第一に考える。 蹲踞、立位 :高さに注意、立位の場合は蹲踞→長座→後方の意識を持つ。 横回り、前転、前回り :回ってから手を使用、部所を確認し同時に出来ることを目指す。(補助)	毎時間 継続
技	あゆみ足、すり足、つぎ足 :足型を活用して順序と位置を確認する。 体さばき :積極的な動きではなく、相手の動きを利用した技として覚える。 大外刈り(落とし)、体落とし :型の確認を行う、どちらを選択するかは自身の意思を優先する。	10～15
組み手	移動・打込(その場、移動)・約束稽古 対教員 :正確な技の習得、安全な受身の習得のため基本とする。 対生徒 :安全に配慮し、教員がついて行う(頭部保護)。	4～6
試合	マット倒し 個人戦 :審判と補助員2名を付ける	2～3
着替え	一人で出来る	