

「柔道」授業実施に向けての 安全安心シート

授業の前に

- 畳のすれ、隙間、段差がないか
- 時計、メガネ、ヘアピンははずしたか
- 衣服や靴を整頓しているか
- ツメ、髪の毛の準備はいいか
- 体調は万全か

受け身を 正しく取ろう

- 「頭を打たない、
打たせない」こと
- 「受」は素直に
投げられること

練習の仕方を 確認しよう

- 周りとの間隔をとること
- 同じ方向で練習すること
- 安全確保のための役割分担
(動きを見合う、声をかける)

柔道授業で大切にしたいこと

相手を思いやる心

相手を尊重しよう

(相手がいて初めて活動ができる)

- 礼法をしっかり行うこと
- 悪ふざけや無理な行為はし
ないこと➡禁止事項の確認
- 引き手を離さないこと

万が一、頭を打った 時の対応を

しっかりしよう

- 必ず先生に報告すること
- 体を強く揺すらないこと