

日程	目標	タイムスケジュール			備考
		2限目	3限目	内容	
Day1 2023年2月9日	自分のことは自分でできるようになる。 ①柔道衣の帯が結べるようになる ②柔道衣の畳み方を覚える 相手（他者）への敬意を体現する。 ③礼法を覚える（左座右起/座礼・立礼）	9:35～9:40	10:30～10:35	先生自己紹介・整列・礼	上は体操服で集合
		9:40～9:50	10:35～10:45	W-up（志道館式）	
		9:50～10:00	10:45～10:55	帯の結び方レクチャー	
		10:00～10:10	10:55～11:05	帯結びダッシュ & animals	
		10:10～10:20	11:05～11:15	整列・礼・柔道衣を畳む（志道館式）	次回授業は上衣も着てくる
Day2 2023年2月16日	力を出し切る喜び、楽しさを体感する。 ①自分の体の力を出し切る感覚をつかむ ②袈裟固で競い合う 真剣勝負の中でもルールを守る（全力8割・思いやり2割）、勝っても負けても礼をして、相手への敬意・感謝を示す。勝負は一人ではできないことを学び、他者への感謝の心を育む。	9:35～9:50	10:30～10:45	柔道衣チェック・整列・礼・W-up	
		9:50～10:00	10:45～10:55	先生を押す・引っ張る	先生5名（子供7名/チーム）
		10:00～10:05	10:55～11:00	みんなでマット運び	マット9枚/一マット2組
		10:05～10:15	11:00～11:10	マット上で袈裟固（単独練習/勝負）	
		10:15～10:20	11:10～11:15	整列・礼・柔道衣畳む	
Day3 2023年3月2日	柔道の投技「釣込腰」で先生を投げる！！ ①釣手・引手を上手に使うって相手の重心を効率よく崩す ②投げた後も引手を離さずに相手をかばう ③礼を通して相手への敬意を体現する 挑戦することの喜び、楽しさを体感する。	9:35～9:50	10:30～10:45	柔道衣チェック・整列・礼・W-up	
		9:50～10:15	10:45～11:10	・釣手とは？引手とは？ ・釣込腰の手本見せる ・解説（崩し、おしりぼん） ・おしりぼんの練習→先生を投げる	マット7枚/一マット5名
		10:15～10:20	11:10～11:15	整列・礼・柔道衣畳む	
		9:35～9:50	10:30～10:45	柔道衣チェック・整列・礼・W-up	
Day4 2023年3月9日	柔道の「受身」を知り、自分の体を守る方法を体感する。 「自分の体を守れる」＝「自分を大切にすることができる」ということ。「自分を大切にすることができる」ことが「相手（他者）を大切にすることができる」土台となる。	9:35～9:50	10:30～10:45	柔道衣チェック・整列・礼・W-up	
		9:50～10:05	10:45～11:00	・後受身or前受身（step1～step4） ・横受身（安全な形を覚える）	
		10:05～10:15	11:00～11:10	抱き付き受身（先生に転がされる）	マット4枚/一マット9名
		10:15～10:20	11:10～11:15	整列・礼・柔道衣畳む	