

兵庫県（姫路市）地域社会柔道指導者研修会 ※中学校武道特化型

期 間：8月1日（水）～3日（金）

会 場：ウイंक武道館（兵庫県立武道館）

派遣講師：磯村元信、鮫島康太

参加者：22名（中学校教諭16名、高校教諭6名 ※非常勤・臨時含む）



【講義】

1日目の午前中は会議室で、磯村講師による講義が行われた。はじめに「中学校武道必修化指導書 DVD（武道編）」と、講道館制作 DVD「術から道へ」の2種の映像を鑑賞。その後、柔道の授業づくりについて講義がなされ、武道授業についての全国調査の結果と、東京・練馬区の中学校で行われた3年間の検証授業の結果に触れ、次のことがポイントとして伝えられた。

- 楽しく取り組める授業
- 技を厳選して教え、「できた」という感覚を味わわせる（得意技を作る）
- 攻防の場面を取り入れる（運動量の確保、楽しさ）
- 工夫できる授業
- 生徒に考えさせる授業

このほか、動きや技を説明する際は、生徒の印象に残るよう関連するエピソードを入れると良いとアドバイスがなされた。

【実技】

1日目の午後から3日目までは実技指導が行われた。まず鮫島講師が基本となる動きや技の習得方法の指導を行い、その内容について磯村講師が授業づくりの例を展開するという形式で進められた。

技の習得にはスモールステップがとられ、初心者も無理なく技を身に付けることができていた。授業づくりはゲームや攻防のほか、考える場面や発表が取り入れられた。

また、最終日には、参加者の技術向上のため、投の形（一部）の指導も行われた。

【実技指導内容】

内容	動き・技の習得	授業づくり
基本動作 1	<ul style="list-style-type: none"> ○柔道衣の着方 ○立ち方・座り方 ○体さばき 	<ul style="list-style-type: none"> ○柔道衣の着方の試合 (3人組で2人が競い1人は審判。審判は勝ちの理由を告げる) ○礼法の試合 (方法は同上) ○追いかけてくる相手を体さばきでかわすゲーム (決めた範囲から出たら負け)
受け身	<ul style="list-style-type: none"> ○後ろ受け身 ○前受け身 ○横受け身 ○前回り受け身 <p>【ポイント】</p> <p>※低い姿勢→高い姿勢</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○3人組になる。1人は受け身を実践、1人は受け身を取る人の手を持って補助。残る1人は要点が正しく出来ているかチェック。 
基本動作 2	<ul style="list-style-type: none"> ○すり足・継ぎ足 ○姿勢 (自然体・自護体) ○組み手 ○崩し 	<ul style="list-style-type: none"> ○すり足で相手に合わせて動くゲーム ○自然体・自護体で組んで引っ張り合うゲーム (決めた範囲から出たら負け) ○崩しの試合 (手押し相撲。崩れる感覚を身に付ける) ○組んで相手を動かして転がすゲーム
投げ技	<ul style="list-style-type: none"> ○膝車 <p>足を受の膝に当てて転がす (膝立ち→蹲踞→中腰) →立った状態で技をかける→動きながら</p> <ul style="list-style-type: none"> ○体落とし <p>足の動きを確認→手の動きを付ける→組んで投げる直前までの動きを確認→受は相手の足を跨いで倒れる→動きながら</p> <ul style="list-style-type: none"> ○大腰 <p>おんぶで「腰に乗せる」感覚を覚える→足の動きを確認→受を腰に乗せるまでを確認→受を落とす (投げずに受は足で着地) →投げる</p> <ul style="list-style-type: none"> ○大外刈り <p>組んで足をクロスさせ互いに刈る・刈られるを繰り返して脚の感覚を身に付ける (倒さない) →技をかける</p> <p>【ポイント】</p> <ul style="list-style-type: none"> ※スモールステップを取り入れる。 ※取は残心をしっかりと (相手を引き上げる)。 ※崩しが上手いかわからないときは受が協力。 	<ul style="list-style-type: none"> ○3人組で1人が技の要点を説明し、2人が技を練習→発表 
抑え技	<ul style="list-style-type: none"> ○袈裟固め・返し方 ○横四方固め・返し方 	<ul style="list-style-type: none"> ○3人組で行う攻防 (1人審判) ・1人が仰向け (またはうつ伏せ) になり、1人が相手の頭 (足) にタッチするゲーム ・袈裟固めから10秒内に逃げるゲーム ・四つん這いの相手を返して抑え込むゲーム ・腹這いの相手を返して抑え込むゲーム ・膝立ちで組んだ状態から相手を抑え込むゲーム ○返し方を生徒に考えさせるのも良い。 