

兵庫県（高砂市）地域社会柔道指導者研修会

期 間	平成28年8月2日（火）～4日（木）
場 所	高砂市総合体育館 格技場
参加者	19名（男性12名、女性7名）
派遣講師	山崎 俊輔 八段（全日本学生柔道連盟副会長） 鮫島 康太 五段（全日本柔道連盟指導者養成委員会）
地元講師	奈木 宏昌 五段 宮地 毅匡 五段

概 要

本研修会は、中学校武道授業特化型として実施され、中学校教諭16名、高校教諭2名、特別支援学校教諭1名の計19名が参加した。有段者は少なく、ほとんどの教員が柔道を専門としない教員であった。

初日は、山崎講師が資料を使い「柔道の学習指導」について、鮫島講師による「柔道の歴史」、「中学校武道授業の現状と課題」についての講義を行った後、実技指導に入り、柔道衣の着用、礼法、体ほぐし運動、受け身（後ろ受け身・横受け身・前回り受け身）、投げ技（膝車・体落とし）の順に指導した。

2日目は、初日の受け身・投げ技の復習を行った後、投げ技（大腰・釣込腰・小内刈・大内刈・大外刈）、固め技（袈裟固め・横四方固め・上四方固め・縦四方固め）、審判法では基本を学んだあと、地元講師が試合を行い受講生が実際に判定を行った。

最終日は、準備運動を行った後、受け身・投げ技・固め技の復習を行い、閉講式では山崎講師から「この研修会で学んだことを今後の柔道授業でいかしてもらいたい」と挨拶し、充実した研修会は終了した。

指導のポイント

- ・柔道本来の楽しさや喜びを味わいながら、技や体力をバランス良く高められるような指導を心掛ける。
- ・「礼」には相手に対して敬意をはらい、自らの気持ちや感情をコントロールする意味があることを理解させ、礼法に代表される伝統的な行動の仕方や相手を尊重する態度、公正な態度、健康、安全に留意する態度に関する指導をすることが大切である。
- ・段階的指導、生徒の能力や技能のレベルに応じた指導（スモール・ステップ）を行う。
- ・命綱（取りは引手を離さない、受けは襟を離さない）、残心（倒れず、引手を離さず、釣り手を引き上げる）、潔さ（技に対して潔く投げられ受け身をとる）この3点をしっかりやっていたら、ケガはない。

参加者の声

- ・柔道は、楽しくない・汗臭いというイメージが正直ありました。
しかし、この研修会1日目午前の部から早速柔道の楽しさにのめり込みました。
学んだことをしっかりと整理して授業に生かしたいと思います。
- ・初心者の状態で参加させて頂きましたが、自分の技能面においても得るものがあり、指導面においても授業の進め方で大いに参考になりました。

