



合気道⑥ 授業の後半、技を掛け合う生徒たち



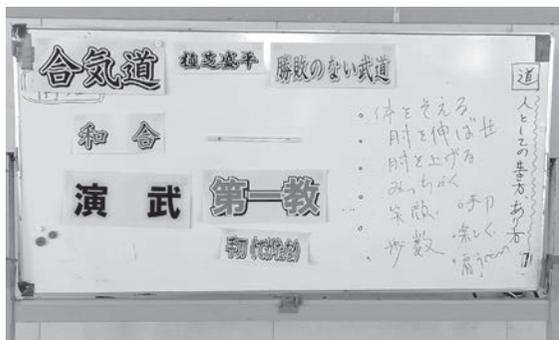
合気道⑤ 又木教頭と荒井教諭による手本



合気道② 解説を行う又木教頭



合気道① メッシュベストを使用し、受け・取りを明確化



合気道⑧ ボードを使って、合気道のキーワードを説明



合気道⑦ 荒井教諭による呼吸法の指導



合気道④ 生徒たちによる「角落し」の練習



合気道③ 視覚化し「角落し」を説明する又木教頭（左）

- ・ 勝敗がつかないのが面白くなかった。たくさん技があつて楽しかった。
- 2. 合気道の授業で印象に残っているものを教えてください。(複数選択可)
- ア 合気道の歴史 15名
- イ 体の使い方(入り身・転換・手刀など) 38名
- ウ 受け身(色々な方法での後ろ受け身) 33名
- エ 角落し(2人組で背中側に倒す技) 6名
- オ 呼吸法(正座をしてひっくり返した技) 12名
- カ 第一教(片手を取って倒して押さえる技) 25名
- キ 演武(お互いの技を発表しあう) 33名
- 【理由】
- ・ 楽しかったし印象に残った。
- ・ 他のペアとの見せ合いが印象に残っている。
- ・ 受け身を学んだことが印象的だった。
- ・ 少しの時間を有効に使って発表まですることができた。
- ・ 演武では自分なりに工夫してみ
- ・ すぐく面白かった。
- ・ 初めての授業で合気道を知って歴史など体の使い方も詳しく学ぶことができた。
- ・ 簡単に身を守ることを知ったから。
- ・ どのようにして作られたのか興味深い内容だった。
- ・ 相手の攻撃をどうやって避けるのかわかってよかった。
- ・ 柔道とは違う受け身で新鮮だったから。
- ・ 演武がドラマのような感じでしたので楽しかった。
- ・ 座って相手を倒すことができたことが楽しかった。
- ・ 第一教はとも面白かった。
- ・ 片手で相手を倒すのは凄いなと思った。
- ・ お互いに意見を出し合うことができて楽しかった。
- ・ 先生のお手本の迫力が印象に残った。
- 3. 2人で協力して活動する場面が多かったと思います。「なるほど」と感じたことを書いてください。
- ・ 協力することで自分ができる

- 合気道未経験とは思えない素晴らしい2人の演武に生徒からは「おお！」と歓声が上がった。荒井教諭に至っては、研修会の参加の経験もなく、主に又木教頭から指導を受けているとのことであった。礼を行い、授業は終了した。
- 以下は生徒たちのアンケートである。
- アンケート集計(1学年女子90名)
- 1. 合気道の感想を○で囲んでください。(複数選択可)
- ア 楽しかった 60名
- イ つまらなかった 1名
- ウ 勉強になった 51名
- エ よく分からなかった 3名
- オ 柔道よりも楽しかった 8名
- カ 柔道よりもつまらなかった 17名
- キ 興味がわいた 23名
- ク 痛かった 7名
- 【理由】
- ・ 柔道とは違っていたので楽しめたし、勉強にもなった。
- ・ 今までやったことのないものだったので楽しめた。
- ・ これからの生活に役立つものを
- 知れた。最小限の力で攻撃を避けられることに驚いた。
- ・ 友達と協力し教えあえたので、楽しかった。時間が短かった。
- ・ 難しかったけれど学ぶのが楽しかった。教頭先生もいたのでとても分かりやすかった。
- ・ 柔道よりもやりやすかった。
- ・ 興味がなかったが合気道も工夫があることがわかって興味がわいた。
- ・ 柔道よりも礼儀を学べた気がした。難しい技もいろいろペアでやることで楽しくなった。
- ・ 守り方など詳しくわかることができたから。合気道も柔道もどちらも楽しかった。
- ・ やったことがなかったけど、すぐに技を覚えられたから。
- ・ 後ろ受け身をさまざまな方法でやったのが楽しかった。柔道の方が理解できた。
- ・ 友達と2人で協力し、互いを見合せて学べたのが良かった。安全に楽しくできた。
- ・ 自分でもできるんだということが実感できた。笑顔で行うことができた。

取材当日の授業後、又木教頭と荒井教諭の間で、生徒たちの掛けた技の手の高さ、足の開き方など、すぐに意見交換がなされた。「授業後はいつもこんな感じですよ」と又木教頭は語る。合気道の授業は1・2年生、それぞれ3クラスで全て同じ授業を行っている。つまり同じ授業を両氏で6回行うことになる。その都度、授業者以外の補佐役が授業のチェックをし、話し合いを行う。より授業の精度を高めているという。各連盟から指導書が刊行されており、技についての指導法、安全に行うための注意点などは明記されているが、授業の進行方法はあまり書かれていない。従って、授業を進めながら手探りで、授業を作っている」という。各学校の実態にあったオーダーメイドの教本はなく、学校現場で常に創意工夫をしているということであろう。

日本の伝統文化、武道を感じてもらいたいとの思いで複数種目を実践した中田中学校。空手道、合気道ともに生徒に好評とのことである。女子は護身術の面で合気道に興味を示す生徒も多いようだ。授業ではそのような生徒に対し、「不審者が遠くに見えたら、君たちは合気道の技を掛け……なのですぐに逃げなさい」とジョークを飛ばすという。授業では技を「教えずすぎない」ように心掛けているという。「ここまでいい、できればはカットする」。長年の経験で又木教頭はこのような思考にたどり着いたという。「どうしても、あれやこれや教えたくなってしまう。それを堪え、生徒たちにとつて最も重要なものだけに絞る」。限られた年間10時間の授業で取捨選択が必要なのである。それに加えて、道場での指導でない生徒主体の授業作りを最優先に

部分やよく理解できない部分をよく見てくれると思った。2人で力を合わせる事が大切だと思った。手をどちらかの方向に回すと、離れやすい方向がある事がなるほどと思った。自分とは違うことを思っている。方法が理解できなかったとき他のチームを見てわかった。歩くだけで相手をかわせること。相手のやり方を見て自分が間違っていることに気づいたとき。新聞紙を使って恐怖心を感じることなく取り組めた。小さな力を利用して相手に大きな力を加えることができる。手をねじればびっくり返せた。体の向き、手の向き、顔の向きの必要性を感じた。自分では思いつかなかった意見を聞いたとき。2人で協力していいなと思った。お互いにアドバイスができた。心を合わせて武道をすること。

勝敗がない所。肘をおすと簡単に倒すことができた。4・柔道と合気道を連続して行いましたが、2種目学習してよかったことを書いてください。2つの違いを知ることができた。礼儀を学べた。何かあったときの守り方や受け身を知ることができた。柔道着の着方がわかっていいうちに合気道を行えた。違いがよくわかった。相手の気持ちを考えて動くことができた。お互い考えながら取り組むことができた。柔道では身の守り方、合気道ではかわし方を学び、このことを活かしていきたい。2つの歴史と違いを知ることができた。集中力を鍛えることができた。相手が立っている時、夜寝ている時どちらの攻防も覚えることができた。

3 授業を作る

4 教えずすぎない

5 成果と課題

6 最後に



柔道 中腰になり、技をかける



空手道 新聞突き



荒井教諭 (左) と又木教頭 (右)



道場にはすべての武道、9種目の説明が掲示されている

徳永幹雄 著
 ◆四六判・200頁 定価=本体1,500円+税

動きを直せば 心は変わる

メンタルトレーニングの新しいアプローチ

自信のなさそうな振る舞いをしていますか? 肩に力が入りすぎ
 ていますか? 心の指導に中心が置かれすぎているこれまでのメ
 ンタルトレーニングとは一味違う新しいメンタルトレーニング
 を紹介。知っているつもりで実は知らない! スポーツ選手
 や指導者(コーチ)であれば知っておきたい「動き」と
 「ここ」の関係性をわかりやすく解説。
 ……
 [目次より] スポーツの成績と心・技・体・動きを直して、心を変
 える/実力発揮のメンタルトレーニング/メンタル面の診断を
 して、自分を知る/やる気を高める/よい緊張感をつくる
 ……ほか全13章

あなたの「動き」が
 メンタルに、試合に
 影響しています!!!

大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1 ☎03-3868-2651 (販売部) <http://www.taishukan.co.jp>

体育科教育

毎月14日発売
 定価= 本体830円+税 (B5判)

研究と実践の架け橋になる月刊専門誌 ■年間購読料9,856円(定期購読のお申し込みは小社ホームページで)

小・中・高・大学の体育指導者や専攻学生を主対象に、体育・スポーツの諸問題を、幅広い教育的視点から毎回特集形式で編集。学校現場の課題解決に、よりよい授業実践に、教材開発や授業研究に、最新の話題入手に、理論武装に、役立つ情報を満載しています。また、新しい学習指導要領に対応した内容も豊富です。

【最近の主な特集】

- 「チーム学校」と体育・保健・部活動
- 組体操・組立体操は変わるか、どう変わるべきか
- ニュースポーツを体育の教材に!
- 武道とダンスの必修化を検証する
- 体育における「競争」の科学・教育学
- 生涯スポーツにつなぐ持久走・長距離走
- スポーツ庁の発足と学校体育
- 子どもの体と心に異変あり!!
- 学習指導要領改訂期の器械運動の授業づくり …ほか



時	学習のねらい		主な学習活動		評価計画			
	5:10	10:15	15:20	20:25	25:30	30:35		
1	○オリエンテーション ・柔道の歴史について ・柔道着の着方	○礼法とウオーミングアップ ・座礼、立礼 ・ウオーミングアップの方法	・準備 ・本時の説明	・柔道の礼法について	・ウオーミングアップの方法と実践	・柔道着の着方とたたみ方について ・用具の準備、片づけについて	行動観察 学習プリント	
2	○受け身と寝技 ・後ろ受け身・横受け身 ・けり固め	○寝技とその返し方 ・けり固め・横四方固め ・縦四方固め・上四方固め	・準備 ・本時の説明	・ウオーミングアップ ・寝技の必要性と方法(後ろ受け身、横受け身) ・寝技の種類(けり固め、横四方固め)	・受け身を覚えよう。 ・寝技の必要性と方法(後ろ受け身、横受け身) ・寝技の種類(けり固め、横四方固め)	・受け身 ・寝技の練習	・片付け ・まとめ	行動観察 学習プリント
3	○寝技の大会① ・審判法 ・大会の運営方法	○寝技の大会② ・審判法 ・大会の運営方法	・準備 ・本時の説明	・ウオーミングアップ ・寝技の練習	・寝技の練習	・寝技の練習	・片付け ・まとめ	行動観察 学習プリント
4	○寝技の大会③ ・審判法 ・大会の運営方法	○寝技の大会④ ・審判法 ・大会の運営方法	・準備 ・本時の説明	・ウオーミングアップ ・寝技の練習	・寝技の練習	・寝技の練習	・片付け ・まとめ	行動観察 学習プリント
5	○寝技の大会⑤ ・審判法 ・大会の運営方法	○寝技の大会⑥ ・審判法 ・大会の運営方法	・準備 ・本時の説明	・ウオーミングアップ ・寝技の練習	・寝技の練習	・寝技の練習	・片付け ・まとめ	行動観察 学習プリント
6	○寝技の大会⑦ ・審判法 ・大会の運営方法	○寝技の大会⑧ ・審判法 ・大会の運営方法	・準備 ・本時の説明	・ウオーミングアップ ・寝技の練習	・寝技の練習	・寝技の練習	・片付け ・まとめ	行動観察 学習プリント
7	○寝技の大会⑨ ・審判法 ・大会の運営方法	○寝技の大会⑩ ・審判法 ・大会の運営方法	・準備 ・本時の説明	・ウオーミングアップ ・寝技の練習	・寝技の練習	・寝技の練習	・片付け ・まとめ	行動観察 学習プリント
8	○寝技の大会⑪ ・審判法 ・大会の運営方法	○寝技の大会⑫ ・審判法 ・大会の運営方法	・準備 ・本時の説明	・ウオーミングアップ ・寝技の練習	・寝技の練習	・寝技の練習	・片付け ・まとめ	行動観察 学習プリント
9	○寝技の大会⑬ ・審判法 ・大会の運営方法	○寝技の大会⑭ ・審判法 ・大会の運営方法	・準備 ・本時の説明	・ウオーミングアップ ・寝技の練習	・寝技の練習	・寝技の練習	・片付け ・まとめ	行動観察 学習プリント
10	○寝技の大会⑮ ・審判法 ・大会の運営方法	○寝技の大会⑯ ・審判法 ・大会の運営方法	・準備 ・本時の説明	・ウオーミングアップ ・寝技の練習	・寝技の練習	・寝技の練習	・片付け ・まとめ	行動観察 学習プリント