

シリーズ ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

94

複数種目授業の実践報告と課題⑧（柔道・空手道・合気道）

仙台市立中田中学校

名取川の下流南域に位置する仙台市中田地区。昭和22年より保護者、関係者に支えられながら地域の中学校として発展・歴史を刻んできた仙台市立中田中学校。部活動は人間形成の大切な場である。という認識のもと、部活動も盛んに行われており、サッカー部、男・女ハンドボール部、女子新体操部、陸上部、女子駅伝部が全国大会に出場している。現在の生徒数は653名、仙台市内63校中、15、16番目の規模である。

同校では、男女別習にて武道授業を実践しており、27年度、男子は柔道と空手道、女子は柔道と合気道の授業を実施した。28年2月、中田中学校を訪ね、合気道授業を取材させていた。その取材を踏まえ、同校の、柔道・空手道・合気道の授業実践について紹介したい。

1 空手道・合気道 授業実践の経緯

中田中学校では、野球が専門の又木潤教頭を中心に平成24年度まで武道は柔道の授業を行っていた。保健体育授業は、ハンドボールが専門の荒井啓貴教頭とともにTTにて男女別習で日々熱心に授業をこなしていた。文部科学省の学習指導要領、武道の運動種目にある柔道、剣道、相撲以外の、その他の武道の文言に対して又木

教頭は、平日頃から「『その他』って何？」と、指導可能なはずの武道種目に名称すら記載されていないことに疑問を感じていた（日本の伝統文化を学ぶ武道授業なのに、学習指導要領に名称すら記載されていないとは……）。

日々、教頭としての職務をこなす又木氏には市教育委員会などから様々な事務連絡文書がおりてくる。そこで目に留まったのが日本武道館と全日本空手道連盟、同じく日本武道館と合気会が主催の全国空手道指導者研修会と全国合気道指導者研修会であった。保健体

気道を実践した。平成27年度については柔道6時間、空手道と合気道はそれぞれ3時間の授業を行った。道着は3種目とも学校所有の柔道着を使用。空手道、合気道授業の実施にあたり、用具の面で新たな予算は発生していない。

2 授業実践

▽合気道

取材当日の2月26日は2年生女子による2回目の合気道授業が行われていた。又木教頭が授業者、荒井教諭が補佐役である。

生徒たちは道着に着替えてからオレンジ色と緑色のメッシュベストをそれぞれ着用。色違いのメッシュベストによって「受け」と「取り」がすぐに分かるよう工夫がされている。前述の合気道研修会ではラインテープを引き、「受け」と「取り」を明確化していた。それを持ち帰った又木教頭はラインテープだと設置・撤去に時間がかかることを考え、既存のメッシュベスト

トで応用。まさしく学校現場で生まれる工夫ではないだろうか。さて、授業では礼の後、「送り足」の指導がされていた。手刀で軽く段取りを確認した後、「受け」（緑色のメッシュベスト）の生徒には新聞刀が渡された。新聞刀で「受け」が攻撃し、「取り」（オレンジ色のメッシュベスト）は攻撃を送り足でかわし、後ろ足を引きつける。次に「受け」の手をとり、技をかける「角落し」が説明された。

「角落し」の技名を明記したボードが提示された。その後、生徒たちが指示通りに実践してみると、先ほどと技のかけ具合が全く違うのか、「すごい！」などと歓声があがった。

技がかかることを発見・実感し、感動しているようであった。生徒たちに思考・試行させ、自身で正解を導きださせようとする。正解が導けないにしてもそこには何かしらの発見があり、生徒たちは成功すると感動を覚える。生徒たちに主体的に考えさせ、行動させる工夫が随所にちりばめられている授業であった。

「自分で考え、自分で創意工夫する。これは勉強にも、他のスポーツにも通じることです」「技を掛けたら相手に『大丈夫か』と確認すること。武道では相手とのコミュニケーションが特に大切」と、又木教頭は生徒に伝えていた。この時間では「角落し」の発表会、呼吸法まで指導がなされていた。最後に、次の授業の「予告」として又木教頭、荒井教諭による「第一教」の模範演武が披露された。

育科教員としてベテランの域に達し、体育指導にも余裕が持っていた。「水泳、バレーボールも専門でなくとも授業で教えている。だったら空手道、合気道の授業だって指導できるはず」と又木教頭は思い立ち、それぞれの研修会に参加を決意。それも偏に、生徒たちに多くの伝統文化「武道」を学んでもらい、立派な人間になってもらいたいとの思いであった。

平成25年に空手道研修会を、平成26・27年に合気道の研修会を受講。地元にもどつてからも空手道は東北学院高等学校の部活動顧問に、合気道は東北高校の部活動顧問に自身が習えるような協力体制を確保した。又木教頭は「これならできる」と感触を掴んだ。ちなみに又木教頭、荒井教諭ともに空手道、合気道は未経験者である。川村英一校長に、柔道に加えて空手道、合気道授業の実践を進言。保護者からの苦情もなく、川村校長より承諾を得た。

平成26年度は、男女とも柔道と空手道授業を、平成27年度は男子は柔道と空手道、女子は柔道と合



合気道⑥ 授業の後半、技を掛け合う生徒たち



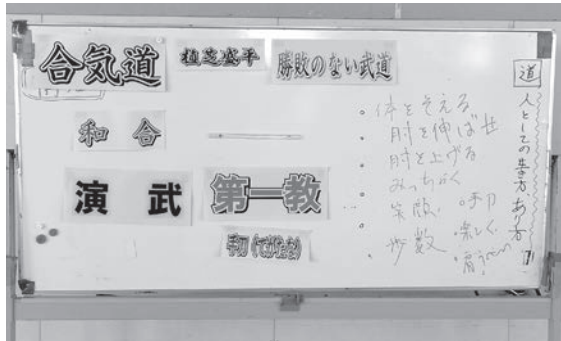
合気道⑤ 又木教頭と荒井教諭による手本



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
- ・ 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。
- ・ 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ききたので楽しかった。
- ・ 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できて楽しかった。
- ・ 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……ない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こと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。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

メンタルトレーニングの新しいアプローチ
 動きを直せば 心は変わる

あなたの「動き」がメンタルに、試合に影響しています!!!

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るか? 肩に力が入りすぎ
 いませんか? 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

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	○柔道の歴史について ・柔道着の着方	・柔道の授業の受け方について ・柔道の歴史と歴史について	・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	○	○
2	○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	・ウオーミングアップについて	・ウオーミングアップの方法と実践	○	○
3	○受け身と寝技 ・後る受け身・横受け身 ・けし固め	・準備 ・本時の説明	・ウオーミングアップ ・受け身の必要性と方法(後る受け身、横受け身) ・寝技の種類(けし固め、横四方固め)	・受け身の必要性と方法(後る受け身、横受け身) ・寝技の種類(けし固め、横四方固め)	○	○
4	○寝技とその返し方 ・けし固め・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 ・寝技を覚えよう(縦四方固め・上四方固め) ・返し技を覚えよう	・寝技を覚えよう(縦四方固め・上四方固め) ・返し技を覚えよう	○	○
5	○寝技の大会① ・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 ・大会の方法を知る。 ・審判法を知ろう。 ・運営方法を知ろう。 ・試合の実施。	・大会の方法を知る。 ・審判法を知ろう。 ・運営方法を知ろう。 ・試合の実施。	○	○
6	○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 ・大会の方法を知る。 ・審判法を知ろう。 ・運営方法を知ろう。 ・試合の実施。	・大会の方法を知る。 ・審判法を知ろう。 ・運営方法を知ろう。 ・試合の実施。	○	○
7	○寝技の大会③ ・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 ・大会の方法を知る。 ・審判法を知ろう。 ・運営方法を知ろう。 ・試合の実施。	・大会の方法を知る。 ・審判法を知ろう。 ・運営方法を知ろう。 ・試合の実施。	○	○
8	○オリエンテーション ・合気道の歴史について ・合気道の歴史について ・体さばきと受け身	・準備 ・本時の説明	・ウオーミングアップ ・合気道の歴史について ・合気道の歴史と歴史について ・体さばき	・合気道の歴史について ・合気道の歴史と歴史について ・体さばき	○	○
9	○技を覚えよう。 ・角巻とし ・呼吸法	・準備 ・本時の説明	・ウオーミングアップ ・受け身の準備を理解する。覚える。 ・呼吸法の構造を理解する。覚える。	・受け身の準備を理解する。覚える。 ・呼吸法の構造を理解する。覚える。	○	○
10	○演武をしてみよう。 ・第一教 ・演武	・準備 ・本時の説明	・ウオーミングアップ ・第一教を覚える。 ・第一教を使った演武をグループで見せ合おう。	・第一教を覚える。 ・第一教を使った演武をグループで見せ合おう。	○	○