

# 上越市における武道指導（剣道・柔道）の 実践紹介について

上越市教育委員会

平成17年1月1日に全国でも最多の14市町村が合併した上越市は、東京都の約半分という広い面積を有し、人口は約20万人です。地域の中央に流れる関川沿いに開けた平野部を山間部と海岸部が囲み、変化に富んだ地形と四季折々の美しい自然が特徴です。平成27年3月には念願の北陸新幹線が開業しました。

当市は、戦国最強で武道の神様と称される、上杉謙信公の故郷です。謙信公が大切にされた「義の心」が市民の心に脈々と息づいています。平成28年8月には、全国中学柔道大会が開催され、平成31年には、新潟県立武道館（仮称）が開館します。武道教育への機運が高まりつつあります。

- 上越市教育の日「義の心をつなげよう」
- ・笑顔であいさつ、美しい言葉遣いに心がけよう
  - ・やさしい心を持ち、人や社会のために尽くそう
  - ・正しい心を持ち、約束やきまりを守ろう
  - ・規則正しい生活をし、心と体を鍛えよう
  - ・ふるさとを愛し、夢・志をもとう

（平成26年に、11月1日を「上越市教育の日」に、11月を「上越市教育を考える市民の月間」とすることを宣言）



春日山城跡の謙信公像

## 1 上越市における武道教育

市内には、小学校が50校、中学校が22校あり、児童生徒数は約15000人です（数字は全て平成28年度の調査等による）。

小学校では、約8割で体育や児童会行事等で相撲を行っており、中には土俵マットを購入し、一時的な相撲部をつくり、地域の相撲大会や高田開府400年記念として平成26年から始まった上越市相撲連盟主催の小学校親善相撲大会に参加する学校もあります（23校参加）。大会前には、市相撲連盟と市教育委員会が共催で相撲指導者講習会を開催し、指導力向上を図りました。

中学校の体育では、柔道が13校、剣道が9校で行われています。3年次の武道とダンス等との選択では、47%の生徒が武道を選択しました。部活動では、柔道が

## 2 剣道の授業実践

実践例1（1年生…全12時間）  
実践者…上越市立春日中学校  
教諭 大島弘士（有段者）

実践者は部活動でも剣道部の顧問をしています。専門家として、ほとんどの生徒が初めて学習する剣道に親しみ、主体的に動くにはどうしたらよいかを考えました。

### ①多様な活動を取り入れる

単元の最初は、防具を使用せず、基礎基本の定着を図ることを目指しました。ここでは、素振りだけでなく、ボール打ちや新聞紙切り等の活動を取り入れました。

また、木刀を使用することもありませんでした。木刀の操作による「形」に取り組むことで、基本の動きを習得させることができました。さらには、手刀による試合を行い、剣道に近い形を体験させました。



ボール打ち



新聞紙切り



授業協力者による指導

<<学習の記録>>

剣道の有効打突(気・剣・体の一致と残心)「一本」  
 剣道:強い気もちと大きな声  
 意欲と大きな声  
 意欲と大きな声  
 意欲と大きな声

学習内容	気	剣	体	残心
11月1日 礼法 足どめ	(A) B C	(A) B C	(A) B C	(A) B C
11月2日 上下振り 前進後退 早素振り	(A) B C	(A) B C	(A) B C	(A) B C
11月8日 一本打ちの技 面小手・胴突	(A) B C	(A) B C	(A) B C	(A) B C
11月15日 防具の つけ方	(A) B C	(A) B C	(A) B C	(A) B C
11月16日 防具 うち込み	(A) B C	(A) B C	(A) B C	(A) B C
11月18日 切りかえし	(A) B C	(A) B C	(A) B C	(A) B C
11月22日 切りかえし	(A) B C	(A) B C	(A) B C	(A) B C

学習カード



判定試合の様子

多様な活動を取り入れることによつて、生徒は、剣道への興味・関心を高め、基礎基本を身に付けていきました。

②生徒同士の教え合いを重視する(共有化)

生徒が剣道に親しむためにも、生徒同士のコミュニケーションを増やすための工夫を試みました。グループを設定し、グループでの練習の場では、デジタルカメラを配布し、活用するようにしました。お互いに活動している静止画動画を撮り、観ることに

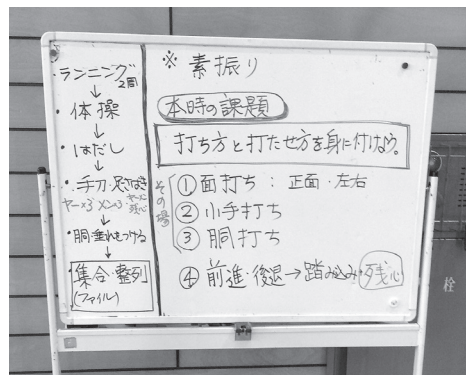
お互いに注意を促したり、教え合ったりすることができました。また、毎時間、判定試合を行い、学習したことを確認するようにしました。判定試合では、どちらの打ちがしっかりとれているか、打つときに大きな声を出しているかなど、剣道の礼法や基本技を視点を競わせました。このことにより、剣道で身に付けさせたい「礼法」「気剣体の一致」が明確にできたと思われまます。また、判定試合を通じて、審判の技法を身に付けさせようとも考えました。その結果、生徒は、剣道のルールや基本技の理解を深めることができました。

実践例2 (2年生・全13時間)  
 実践者・上越市立蒲川原中学校 教諭 小熊敬子  
 蒲川原中学校の保健体育担当は実践者のみであり、武道は専門外です。そこで、部活動の剣道部は、上越市のスポーツ活動サポート事

業を活用し、地元の剣士を指導者に招いて活動しています(年間30回程度)。そして、授業では、剣道部の生徒にリトルティーチャーの役割を任せ、教え合い、学び合いを積極的に進めてきました。また、平成28年度は、文部科学省支援事業「武道等指導充実・資質向上支援事業」の指定を受け、授業を実施しました。

①授業の流れ、学習内容、学習課題を明確にする(視覚化、焦点化)

授業の流れを毎時間同じようにすることによって、生徒が参加・理解しやすくなりました。例えば、10時間目は、【準備運動(ランニング・体操・基本ドリル)】↓垂れ・胴の着装↓集合・正座・座礼↓本時の学習内容とねらいの確認↓素振り(上下・正面・左右・早素振り)↓面・小手の装着↓基本技稽古(正面・小手・胴)↓大きい面打ち練習↓速い面打ち(手の内)練習↓本時の振り



ホワイトボードの記述例

返りと次時の確認↓正座・座礼↓防具の結束」という流れでした。「面打ち」のところ以外は、毎時間ほぼ同じ流れです。授業の流れはホワイトボードに明記し、誰もが理解できるようにしています。また、本時の課題も、毎時間焦点化し、ホワイトボードに掲示視覚化)しました。10時間目は「相手と気を合わせ、有効打突となる面打ちを練習しよう」でした。生徒は本時の目標を明確にして活動に取り組みことができました。また、学習カードによる振り返りを毎時間行うことで、自己の課題を

見つけ、解決していこうとする態度を養うことができました。②指導者の役割の明確化と生徒同士の関わりを重視する(共有化) 実践者(教諭)は授業のマネジメントと生徒のサポートに徹しました。示範や指導は、授業協力者にお願しました。そうしたことで、実践者だけの時よりも、剣道の基礎的・基本的事項を正しく習

得させ、我が国固有の伝統と文化を正しく学ばせることができました。また、武道では、伝統的な一斉学習(基本的稽古法)が主であり、球技などのようにグループによる話し合い活動を盛り込むことは困難です。そこで、グループでの練習を位置付け、本時の課題について互いにアドバイスし合うようにしました。毎時間、継続することで、基本動作や基本となる技が的確にできるようになっていきました。

3 柔道の実践例

実践例(1年生・全8時間) 実践者・上越市立城西中学校 教諭 飯塚貴弘(有段者) 実践者は、技のポイントを生徒がしっかりと理解することはもちろんのこと、自他の安全に留意し

さらには、見取り稽古も学び合いの場としてとらえ、授業協力者の示範や剣道部員の手本を見ることで、本時の課題について理解を深めるようにしました。生徒の授業後の感想では、「授業協力者の先生や剣道部員の本物の打ち方は、勢いがあってすごい」「剣道部員のように、かっこよく打ってみたい」「剣道授業でヒーローになれてうれしかった(剣道部員)」「真剣な雰囲気楽しかった」等の好意的な記述が多くありました。



固め技・「横四方固め」のポイントを理解して練習しよう！

手本写真例：横四方固め



ギャラリーでの授業風景

バイスを行い、周囲の安全確認や審判をする役割がいることで、関わり合いや高め合いを期待しました。

ん。

そこで、手本写真を見せ（視覚化）、どこがポイントか全員で考えるようにしました。また、安全上の留意点を考え、気を付けるようにしました。そうすることで、技のポイントと安全上のポイントが生徒にとって自分の課題となり、取組が明確になりました（焦点化）。

①技のポイントを生徒と考える（視覚化、焦点化）  
生徒が柔道の技のポイントを理解するのは容易ではありません。かといって、指導者が一方的に説明したとしても理解はできません。

技のポイントと安全上のポイントが生徒にとって自分の課題となり、取組が明確になりました（焦点化）。

②観察者によって技のポイントを交流する（共有化）

固め技「横四方固め」を課題とした時間です。3、4人でグループを作り、その中で、受、取、観察者の3つの役割を交代しながら技の習得に向けて練習しました。

10秒で抑える、逃げる攻防を味わう抑え込み練習では、観察者は審判として10秒で「一本」の宣告を行いました。

授業の最後には、学習カードに、技の名称やそれぞれのポイントについて、具体例を挙げて書くようにしました。

審判をしながら観察者という役割を与えることで、しっかりと技

## 4 おわりに

各学校及び実践者の創意工夫を促し、安全に配慮しながら、全ての子どもが「分かった」「できた」

を見ようとする姿がありました。また、観察者の経験が、受と取のときにも生かされていました。さらには、3、4人グループ全員で振り返ることで、勝った負けたという結果ではなく、技のポイントについて話し合う姿がありました。グループの力を借りることで、関わり合いや技術の習得過程を楽しむ学習ができたと考えます。

今後は、形についてのアドバイスだけでなく、どうすれば上手く技をかけられるか、技から逃げられるか等の学習活動に取り組んでいきます。

ほんとうに危ない

# スポーツ脳振盪

谷論 [著]

ほんとうの症状や危険性を医者でさえよく理解していない場合があるという脳振盪。いったんわづらってしまうと生命や人生に大きな影響がおよぶ。近年、プロスポーツの世界でも、正しい対処法を確立すべきだという機運が高まっている。本書では、現場で役立つ実践的な対処法や予防方法などを解説する。

【主要目次】スポーツにおける頭のケガと脳振盪/脳振盪の危険性&その見分け方/いろいろなスポーツで起きる脳振盪/脳振盪を起こしたときにすべきこと/スポーツ指導者スポーツをする子供の保護者が知っておくべきこと

●四六判・176頁、2色刷  
定価＝本体1,500円＋税

## 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>

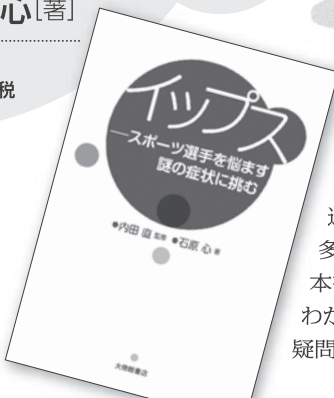
# イップス

スポーツ選手を悩ます  
謎の症状に挑む

内田直 [監修] 石原心 [著]

●四六判・144頁  
定価＝本体1,400円＋税

- 第1章 イップスの起こり方
- 第2章 イップスの症状を知る
- 第3章 イップスを治す
- 第4章 ゴルフと野球のイップスは基本的に同じ



スポーツの現場で  
関心が高まる  
イップスとは？



スポーツ選手・指導者を悩ます「イップス」。この簡単だったはずのスポーツ動作が、何故か上手くできなくなってしまう症状は、近年マスコミでとりあげられる機会も多くなり、注目度が上がっている。本書は、その症例・症状・治し方などをわかりやすく解説し、スポーツ現場での疑問や不安を解消する。