顔は生き生きとしている。

本校における各学年の授業内

授業に意欲的に取り組んでおり、

心がけている。その甲斐あって

生徒たちは普段から体育の

とする意欲を引き出す」

指導を

自らが課題解決のための努力を

仲間と協力して学習しよう

授業において私は「生徒たち

道(柔道)を体験する。

んどが中学生になって初めて武

に触れる機会がなく、そのほと一対一の攻防という武道の特性

定で行っている。

本校の生徒は、

2年生は2月頃から12時間の予 3年生が11月頃から12時間、

授業は男子のみで行っており、場があるのが主な理由である。

シリーズ

授業の充実 向

柔道授業 0 実践報告と必修化 0 課題



前瀧 江戸川区立瑞江中学校 教諭 大吾

された。今までの武道とダンスの選択履修の段階でさえ、武道を専 修である「武道」と「ダンス」が24年度から必修になることが明記 平成20年3月公示の新しい学習指導要領において、 現在、 選択履

授業を紹介し、 そして新学習指導要領の内容を踏まえ、 本稿では、筆者が長年勤務校で実践してきた武道(柔道)の選択 必修化に向けた柔道指導の課題を明らかにしたい

門としない保健体育科教員が、学校現場で指導方法を苦慮されてい る現実を考えると、激震が走るような事実であった。 武道固有の楽しさや喜びを

容は次の通りである。

本校の柔道授業

- 柔道衣の着方・たたみ方 礼・正座と安座をするなど) 道場内でのマナ (出入り
- 受け身 礼 (後方受け身・前回り

選択

してい

、 る。

私が

・大学と柔道をやってきたこ

そして校内に132畳の常設道

本校の武道の授業は、

柔道を - 学・高

- 受け身) 寝技 (袈裟固め・横四方固め)
- 腰 投げ技(支え釣り込み足・大
- 寝技の乱取り練習

ている。 るので、 礼 それが武士の時代からの伝統で 右起の根拠などを紹介しながら、 えるよい機会であると位置づけ の授業は、 ら指導している。 性について安全面を配慮しなが ながらないように受け あることを説明 正座の仕方一 年次は、 道場に出入りする時の 礼儀や礼法、 日本の伝統文化を教 柔道の導 している つでも、 私自 怪我についる 身、 身の重要 \widehat{P} 左座 武道

O

礼法(正座の仕方・座礼・立 活かされている。 るほど、 など、普段の学校生活でそれが ナーなど徹底して指導すればす えているようで、 礼法参照)。 大きな声で挨拶をする

もっと柔軟に考えて授業を進め 対する興味関心を抱かせるため、 の問題に直面し、 生徒の実態や授業数の減少など めてきた。しかし、このような 基本から順序立てて、 自身が教えられてきたように、 る傾向にある。私は以前、 黙々と取り組めず、 今の子どもたちは地味なことに い、興味を失ってしまう。また、い」イメージを植え付けてしま 分間受け身ばかりであると「痛 受け身の指導については、 私は すぐに飽き 授業を進 か 「柔道に 自分 50

業を行うことができた。

な抑え込み技を取り入れること同時進行で、投げ技に比べ安全 20秒の間で逃げたり、にした。抑えられたは 抑えにい は抑え込みとメリハリのある授て、授業の前半は受け身、後半 げたぞ」と楽しそうに取り組ん素を取り入れ、「抑えたぞ」、「逃 でいる生徒たちのやりとりを見 ったり、 抑えられた状態から、 振り向きざまに ゲーム的な要 背中合わ

身が修得できているかをチェッピードなどが変わるので、受け 技 クすることができる。 る人が代われば、 指導している。同じ技でも投げ る人が代 かり修得できていれば、 仕上げの段階としては、投げ (大腰・支え釣り込み足) って も同じように受 高さや技のス また、 投げ を し

味わうことを通して、「伝統と文化を尊重する」態度を育てるには、 これからどのような取り組みをすればいいのかを考えてみたい。



を普段の生活とは違うものと考 生徒たちは、 礼法指導やマ 「武道」

117 ることが適切ではない

115

月刊「武道」 2009. 4

2009. 4 月刊「武道」

114



生徒同士が自主的に帯の結び方を教え合う

ることができた。 に「柔道は楽しい」と実感させ ができる喜びを体感し、最終的 道の本質である「投げる」こと の授業では、 け身を取ることができる。 技を掛ける側も柔 実際

(2年次)

- ・寝技(上四方固め・肩固め)
- り・大内刈り) 投げ技(背負い投げ・大外刈
- 立ち技の乱取り練習(1分間)

に入る。相手を投げることを2年次は本格的に投げ技の指

怪我を未然に防ぐために、相手いての指導を徹底させている。のことを考えさせ、安全面につ ①基本的な動作から動きの中で 業で学ぶ順番としては、 生徒たちは真剣に取り組む。授 の気持ちを考えさせることで、 学ぶと同時に、 投げられたとき

③乱取り練習 ②投げられて怪我をしないよう 技を掛け、 に受け身を取る練習 (約束練習)

投げる練習

取り練習では、安全面を配慮し、 体格が同じくらいの者同士で取 というように進めていく。 乱

る。 につけていく。 しさを感じ、

乱取り練習を通して、 安全面の徹底をしている。また、 感させるように指導している。 できない対人競技の難しさを実 せるために怪我の事例を出して、 必ず受け身を取ることを意識さ

的にわかりやすくし 65*ロ超=赤)を付けさせ、 めるよ 65 *"以下 別に色紐 視覚 黄、

う、

導する。すると生徒は、崩しかればならないことを具体的に指 っていく得意パターンなどを身 を理解し、投げるところまで持 ら自分の技を掛けるタイミング ランスを崩すことから始めなけ そこで「崩しの重要性」を伝え が必要なのか」を考え始める。 に投げることができないもどか 生徒たちは、 目先の技ではなく相手のバ 「投げるためには何 自分の思い通り

乱取りの時は、投げられたら 人任せに

(3年次)

・得意技の研究

→背負い投げ)連絡技(例・古 (例・支え釣り込み足

立ち技の乱取り練習

ル説明・

- 試合のル 試合 (体重別)

生徒たちは、柔道部の生徒にういう気持ちが芽生える。そこでに当然のように「勝ちたい」と る。 まく技を掛けるポイントを聞い 試合を行うからには、生徒の中70*º超=赤)を付けさせている。 習の段階から、 めに連絡技を研究したりしてい また、自分の得意技で投げるた し方などを研究するようになる。 たりして、お互いに投げ技や崩 (55 * 以下 = 青、 ので、2年次と同様に乱取りがあると怪我につながりやす 試合を行うに当たって、 年次は最終的に試合を行う 2年次と同様に乱取り練 70 * 以下=黄 体重別に色紐 体重差

「夢中」になって取り組んで ると、柔道に興味関心を持ち、 がよくわかる。 自主的に研究している姿を見 いる

2009. 4 月刊「武道」

点が二つある。 試合を行う上で指導をして 15

- っても負けても、の場であることを を指導している。 振り返ることが大切であること 場であることを意識させ、勝 普段の練習の成果を試す発表 「試合は試し合いであること」 自分の試合を
- ②「相手を敬うこと」

法ができるよう指導している。 そのために、 て悔しくても勝った者を称える。 忘れてはならない。また、負け そこには負ける者もいることを 勝ってうれしいのはわかるが、 しっかりとした礼

もいる。 ている。 そのもので、 中の生徒の表情は、バレー える程度にとどめている。試合 それ以外は、消極的で攻撃しなイントについては変わらないが、 いものについて教育的指導を与 カー で 上手な背負い投げを掛ける者 試合は簡易的なルー のゲー 一 本、 2クラス合同の授業な 中には柔道部員よ ムとは違い、 技ありなどのポ (16人戦) -ルで行っ 真剣 やサ

2

る。 充実した感想が聞かれた。 団体戦を行うと、 けど気持ちよかったです」など、 「すごく緊張しました」、「負けた ように応援をし、 試合を終えた生徒からは 大変盛り上が 分の試合の

術を軸に指導し、 は、 の中で授業内容を工夫し、 ばと考えている。 本質を少しでも理解してくれれ が補足していくことで、柔道の ちでアレンジを加え、それを私 私が指導の中で意識しているの る。 に考えさせる授業展開をしてい 様子を簡単に紹介 本校における3学年の授業の 「考えること」。基本的な技 限られた時数 生徒が自分た した訳だが 生徒

指導内容と留意点 年生例)

導資料 ない先生方を対象に作成した指 ここで、 (1年生例) 柔道の指導経験の少 を紹介する。

(1) 体ほぐし運動 (体つくり)

をする。 また、 で、 柔道は組み合う競技であるの 2人組の運動を行うとよい。 生徒を飽きさせ ない工夫

例…馬とび股くぐり、 ムカデ (5、 6 人 おんぶ

(2) 礼法

○正座 左膝から座り、 右膝から立つ

刀が抜きやすいという意味があ の作法で、 拠を説明する(武士の時代から ※竹刀を刀代わりにし、 (左座右起)を説明 左座右起にすると、 その根

を入れ、

模範を示す

ようにす

(写真1) いつでも刀が抜ける姿勢

(写真2) 礼法をお互いに確認

(写真1)

○座礼 正座の姿勢より、

立礼 り出す。手はハの字につく。 手は、横から前に指先が膝 を 前に滑

その時は片方ずつで交互に行う の比較ができる)。(写真2) 部程度までくるように滑り出す (相手の所作を見ることで自分と 工夫する。 ※単調な指導にならないように かかとを必ずつける。 ~3回)2人組で実践させる 教師は授業の合間で必ず 作法を覚えたら (2

る

月刊「武道」 2009. 4

礼法を使う場面を多く作る。 人組での練習を行うことで、

○座る姿勢

をさせないために必要であるこ 道場内では、 人とぶつか かったときに怪我安座・正座が基

後ろ受け身①

後ろ受け身②

姿 勢

とを説明する。

実際に組ませてみる。形を覚えさせたら、 ○自然本体 (右・左) 2人組で

動き方・

組み方

足、 自由に歩かせて、すり足、継ぎ 引き手)の指導を行う。 向き合わせ、 「姿勢」が作れたら、 右組み、左組みを指導する。 組み方 (釣り手・ また、

みせることで柔道の特性を示す。い、足技などを仕掛け、崩して Y、足技, 経験者; 足技などを仕掛け、崩し、験者がいれば協力しても

生徒は真似をする)。

崩し方・体さばき

に意識をする(教師の動き方を※教師は、常に模範となるよう

<u>る</u>。 が崩れないように注意する(受取りは自然本体を保ち、自ら けよりも半歩分大きく移動す

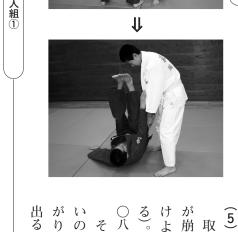
○八方崩し

いので、 出る。 がり、押し出すときは一歩前に その場で崩すとバ 引き出すときは一歩下るで崩すとバランスが悪

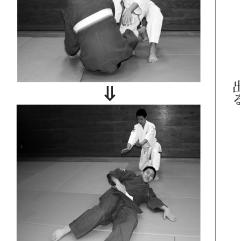


横受け身る

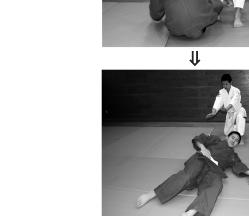




(写真3)



(写真5)



\downarrow

〈前回り受け身〉2人組②

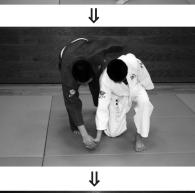
(写真7)













うので、 習ばかりやらせると飽きてしま (低~高) に行う。 2人組で実践させると 人で反復練

〈後ろ受け身①〉 (写真3)

合う。バランスを崩された者は向かい合って手を合わせ押し ○バランス崩しの利用

め、2人組でತょり体さばきの重要性を伝えるた ゲーム感覚になり怪我につなが 〈後ろ受け身②〉 (写真4) 全面の指導をしっかり行う。 ってしまう場合もあるので、

する(闘牛のしぐさなど)。 (6) 受け身

長座~中腰~立位と段階的

た時は、 注意する。 まで持っておく。 く)。取りは受けの柔道着を最後 いく(受け身の姿勢に入ってい 図を送ることで、 ○2人組で組み合った受け身練 習 大外刈りの要領で、 (けと交錯しないように取りも大きく一歩踏み 受け身に入っ 自らが転んで 足裏で合

〈横受け身〉 (写真5)

払われることで横受け身を行う。 〈前回り受け身〉 で片足を前に伸ばし、その足を り、足を払う。受けは中腰の姿勢 2人組で取りは受けの袖を握

安

○2人組① (写真6) ※段階的に形を指導していく。

○2人組② **(写真7)** に手を置いて押し出してあげる。 後ろから手首を持ち、 脇の下

受け身を取るタイミングを確認回転する。落差が出てくるので、 る。 四つんばいの相手を越えさせ 土台の襟を握り、 自分から

> する(右足、 左足の位置を確認

○2 人組③ させる)。 (写真8)

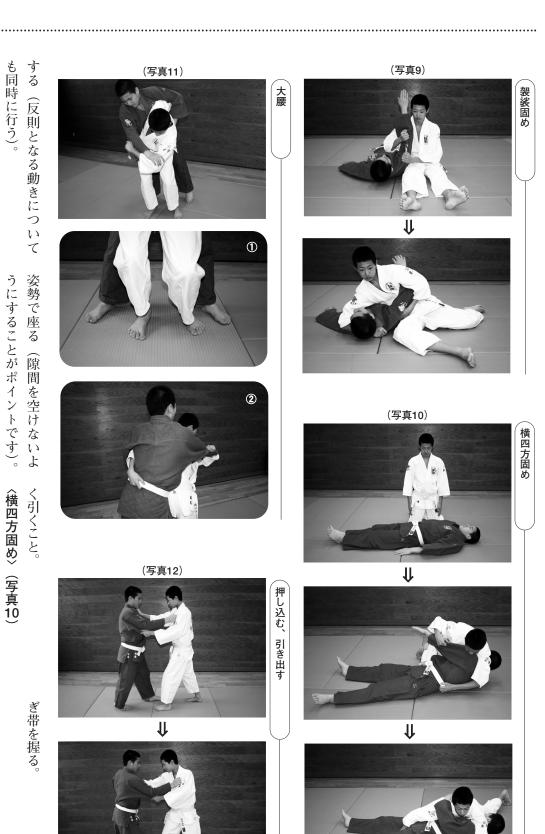
ること。 手は畳につくところまで引っ張引き出す。その時に引き出した は前回りさばきで取りを前方へ 2人組で握手をさせて、 受け

7 固め技(基本)

手の動きに応じて応用編を指導相手に応じさせる。そして、相 また、抑え込みの形から指導し、 ないようにするかを説明する。 仰向けの相手をいかに逃がさ

119

崩して



小内刈りなど)から練習させる低い位置で投げる技(大内刈り、徒が取り組みやすい技から行う。

〈袈裟固め〉 (写真9)

仰向けの相手の体側に長座の

に出す。

この時に抱えた腕を軽

腕と頭を抱え、

足を大きく前後

引き上げながら、片腕を肩に担体側に位置し、相手の左腕を

(8) 投げ技

導入時は安全性に配慮し、

生

など)を提示し、 中から落ちる、 この時に「一本」 高さ、スピ それぞれで技 の条件 (背

> 〈大腰〉 (写真11)

非常に難しい技である。 身の練習)として使われるが、導入技(前回りさばき、受け 両足の

のもよい。

位置が安定するようにし(写真 前回りさばきの際に、

す)」の掛け声で足の運びを確認

「1 (押し込む)・

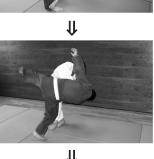
2

(引き出

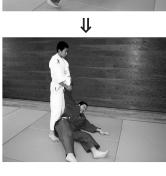
1

(写真13)

|支え釣り込み足 (足首にあてる)



(写真14)



(ひざ下にあてる)

釣り手、 真14)であることを確認する 3

これからの課題

した。

あるので、 面実施に向けて課題となる点が ここで、 述べてみたい。 新学習指導要領の全

(1) 授業形態について

本校での保健体育の授業形態

121

11─①)、帯に手を添える。 ※安定させるために帯を握らせ ①)、帯に手を添える。

〈支え釣り込み足・膝車〉

足裏をひざ下に当てて支えるの てるのが が「膝車」**(写真13)**、足首に当 きで直角に方向を変えていく させる。(写真12) 出てきたところに右足前さば 引き手の崩しは同じ。 「支え釣り込み足」 (写

> が は、 私、2 てきた。 公、女子が女性教員で担当し2クラス合同で行い、男子

保健体育科でどのような形態に対でであったのだが、男子は来道、女子はダンスの形態をとれていい、本校のであったのだが、男子は択履修であったのだが、男子は gったのだが、Bィンスについてい は、

(私)、もう1 2クラス合同(男女別習)の授 段階的に21年度の1年生から、 実施されるまでの移行期間としその結果、平成24年度に完全 業を「1クラスずつの男女共習 て、柔道・ダンスについては、 (女性教員) の形態を取ることと していくのかを検討した。 も う 1 1クラスは柔道 クラスはダンス

するところもあるだろう。 配分はまだ検討中だが、 教員配置の関係で、 う予定である。学校によっては、 ダンスはそれぞれ12時間ずつ行 年を通した、各領域の時間 女性教員が武道を指導 男性教員 武道と

月刊「武道」 2009. 4

2009. 4 月刊「武道」

杉田隆二

の

固定観念にとらわれない! 杉田隆二の空手妙理。

■杉田隆二紹介 身体理論の基本中丹田(下丹田)などの基本説明

【収録内容】

競技

脱技とは違い、支いるのではないな

競技とは違い、直接、組み合ういるのではないか。球技や陸上ては、各学校で準備に悩まれて要女共習授業のあり方につい

る。

危険を回避するために重要

なことである。

体育科教員にとって、

女子

ては、

男女共習につ

1) て

くなって

って

っていないかなどのチェッていないか、手足の爪が長の髪の毛にピン止めなどを

クを必ず授業前に行う必要が

あ

女子

 \tilde{O}

特性

上

お互いに抵抗感を持

う

う て

Judalijaa

学校が多 場が 育館で武道の授業を行ってい 未整備である。したがって、体5月現在)で、約5000校は用の武道場を備える中学校の割用の武道場を備える中学校の割用の武道場を備える中学校の割りがあるのは珍しい。全国で専 合は、 未整備である。 5月現在)で、 のが現状である。 る

ているところが多いと聞く。あように授業時、畳を上げ下げしように授業時、畳を上げ下げしるのまるな学校では放課後の部 ったという話を問時間が半分ぐらい 下げを行 る学校では、 たとい ま た、 う話を聞いたことがあ つ 柔道の授業でいえば、 た結果、 た結果、貴重な授業1年生が畳の上げっが多いと聞く。あ い削られてしま

よりよ さ この れて らも学校間で情報交換を行い ればならない。 よう 環境づくりをしてい る先生方が多く、 ,に環境づ < りに苦慮 これ

柔道衣につ 7

本校には、 柔道衣が 50 着ほ

> らの形態にしても、保護者の理いいのではないかと思う。どち出し用柔道衣を購入することが 学校もあるが、衛生面のことを用の柔道衣を継続して使用する ことになった。 習となる新1 ると 解と周知徹底が必要である。 考えると、 を考慮して、 21年度からの移行期間に男女共 ンはジャ かし、 0) 上に柔道衣を着 新たに女子 必修化に伴 あったので、 年生には、 個人購入を勧める また、 ルで行って 0) 用の貸し 貸 を着用す 看て、 ズ 衛生面 し出 いる。 平 し 成

> > 筆者の授業風景

4

いのが現実である。の指導に苦慮している 教諭は、 1 13 競技である。 中学校33校の中で一 その中で「武道のいのが現実である。 。柔道はサッ 私 技である。したがって、柔道ルなどとは違い専門性の高い のように柔道が専 東京都江戸 カ | ート マ人川 バレビ ンか る教員が多 区門 かいな立

「武道の 必修化」 指導者について

日間にわたって気師をする機会をい できた。 育実技指導 う、 衝擊的 以前に、 導者講習会で柔道の講 即に、東京都学校体的な事実が飛び込ん いただいた。 2 させ が受講された。

業現場で苦慮されている先生方修では、初段を持っている先生感じている先生など、実際に授感じている先生など、実際に授感じている先生など、実際に授助 \mathcal{O} ない授業づくり」 B

題としてあげら 大学での授業や体育実技の問題(心配)」であった。 れるのが、 その 先生方 「怪 飽 我 き O指 課

いので、できるだけ実技研修なもでや、女性教員の武道の実技してや、女性教員の武道の実技をのはない。ま

ープ活動で評価活動ができる えでは、 ŧ グ を لح 合 でに、さ ていかなければならないと考え分に配慮した指導方法を確立し く必要が、 る。 われれるでほ 要がある。特に安全面を十のれる。完全実施されるまわれる。完全実施されるまでほとんど経験がなかった



備である。武道場の整備につい向けて問題となるのが、環境整平成24年度からの完全実施に

新学習指導要領への移行期間は半数に満たず、21年度から に段階的に整備を進めることに 武道場を備える中学校 費として約20人の全国の 文部科学省が 前述のとおり 平 てを盛り込 の武道場 の武道場 n, の割合の割合

の役割分担、各学校の相導計画を見直し、は い現状把握、 移行措置期間 用具 への確保な 体育科 の環境 13 か O3



■突きについて 杉田隆二の教える突きは、意識的に捻るのではなく、捻れてしまうものだ。力を抜くのと力が入らないのは違う。 身体は悠るのではなく前後に使う 八字立ちで両手突きを行う。身体を左右二つに分けて使う感覚 自由に構えた姿勢から、頭が動かないように遠くへ手を出す。等 ■構え 的を小さくする 自分の身体が相手から見て細く小さく感じられるほうが良いの で、自分の両腕を伸ばして六尺棒を持ち、それに隠れるように で、自分の両腕を伸ばして六尺棒を持ち、それに隠れるように

■間合いについて 自分のパリアを知る 一番感じやすいパリアは、立っているときにパランスを取るパリアだ。人間自然と倒れるのを拒むように、これ以上倒れないために身体を元に戻そうとするところがひとつのパリアになる。等

ペンエッジで立ち移動する方向の足を浮かせる。筋力を使わな ても自然と横に移動することができる。そして手を前に構え 「突きをする。 等 ■縦への移動 前足と前手を一致させる 腰を落とした瞬間に前の突きと前足を同時に出し、一致させる

■相手に悟られずに前に出る 前足は動かさない 前足から移動するとさは前足は浮かせるイメージで脱力し、後 ろ足はインエッジで立ち脱力する。前へ足を出したとき、前足の 脱力により、後ろ足を滑らせるように前足に寄せる。 等

■試合における入り方 空手の試合で地面を蹴らない、左右にぶれない、等速のあるき 方で入るのがベストだが、試合となると外から見て強く見える ようにしなければならないし、スポーツの身体の使いで動いて きた人には難しいところがある。 くつか入り方のコツをご紹介する。 等

DCMP-1901 カラー55分 16:9 6,000円(税込)

CHAMP 商品のお問合せ・ご注文はこちらまで TEL: 03-3315-3190 受付時間 9:30~18:30 定休日 日・祝日 FAX: 03-3312-8207

http://www.champ-shop.com/

どにつ 整備の 教員の 年間指 なっ 年間で計画的に実施して これ た。 からは完全実施に向けて、

ていきたい。 上げを図っていかな、 上げを図っていかな、

ただきたいと考える。生方に指導技術を身にどに参加してもらい、

ららい、 な

ての

い先

け

多く つ

で、

る地域があるので、 既に実技研修会を

修会を開催

場合が多いので、 おないようにする を子の見本にお願 がって、 がし、

つの見本にお願いれる。しかし、よ

た

り、

Ĺ

こ、上手な男子なろことがよいよう

請があれば協力しいかなければならいで、各自治体単ので、各自治体単ので、

分に共習が成

り立

つ。

組み合うことがなくて

安全面を考慮するう

くてはならな いと考える。

中 Ó

2009. 4 月刊「武道」 122 123 月刊「武道」 2009. 4