

シリーズ

中学校武道

授業の充実に向けて ③

柔道授業の実践報告と必修化の課題



大分県豊後高田市立高田中学校教諭

小田 豊昭

本市の全中学校では、平成24年度からの新中学校学習指導要領の完全実施に向けて、文部科学省「平成21年度中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践校」の指定を受け、武道授業の実践を行った。その流れから、本校では21年度の入学学生（現2年生）より、「武道（柔道）」の領域を必修化し、新指導要領に示された内容で保健体育科の授業を実施している。

こうしたことを踏まえ、本稿では柔道の授業において実践した学習内容や指導方法・成果を報告する。さらに、今後の課題について述べ、必修化に向けた問題提起ができればと考える。

はじめに

豊後高田市は、大分県の北部に位置する国東半島の付け根にある人口2万5千人弱の小さな市である。しかし近年、「昭和の町」として売り出して以来、小さくても活気のある町として、全国的に知られるようになった。

瀬戸内海国立公園及び国東半島県立自然公園を擁し、山間部及び海岸部の自然景観や農村集落景観、六郷満山文化ゆかりの史跡など、豊かな自然と歴史や文化の地域資源が豊富である。

市内には6校の中学校があり、本校は400人程度と中規模であるが、それ以外の5校は24～90人と小規模の中学校である。昨年度より、文部科学省「中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践校」の指定を受け、市内全校で武道必修化に向けた授業実践に取り組んだ。全6校のうち、

地域性を考えて柔道・剣道の授業を、それぞれ3校ずつで実施した。本市には、体育科教員が5人しかおらず、武道専門の教員は筆者1人である。そのため

に、他の中学校では地域の人にゲストティーチャーとして授業への参加を依頼している。このような実態を踏まえ、本校の柔道授業の実践内容を紹介する。

2

柔道授業の実施背景

（1）生徒・学校の実態

前述したように、本校は13クラス、400人の中規模校で、ほとんどの生徒が市内4小学校から入学してくる。ここ数年、「学力向上推進校」として取り組み、県内一斉学力テストでは、毎年、目標値をクリアしている優秀校でもある。

また部活動も盛んで、毎年、



柔道部、空手道部、陸上競技部は九州ブロック大会や全国中学校大会に出場している。とくに空手道部は、九州大会での5回の優勝や全国制覇も成し遂げている。筆者が顧問を務める柔道部も九州大会では優勝をはじめ、12年連続入賞の実績がある。

そのような影響からか、学校関係者は武道に対して理解があり、敷地内には13畳の柔道場が整備されている。武道授業の実践にあたっては、これらの恵まれた環境と、市内唯一の武道（柔道）専門の教員である筆者が勤務していたことから、柔道を選択することになった。また、保健体育科の授業時間は現行の年間指導計画では90時間であるが、昨年度より新学習指導要領

に対応して105時間で実施した。

後述するが、武道必修化にはさまざまな課題があるが、豊後高田市教育委員会や学校、市内保健体育科教員の協力もあり、問題なく授業を進められることができた。

（2）生徒アンケート

昨年行った生徒の事前アンケート（1年生132人対象）では、体育の授業について「好き」「どちらかというと好き」が約83%だったものの、柔道の授業について「柔道をしてみたい」「どちらかというとしてみたい」と答えた生徒は32%に減少した。また、柔道は「投げられたら痛そう」「ケガが怖い」などといった恐怖感を持つ生徒が63%と半数

えた。保健の授業や単元によつてはクラスごとの授業も実施していること、柔道経験のある女子以外は男女別で組んだことなどがその理由として考えられる。ここでは、昨年実施した1年生の授業展開を紹介することにする(資料1)。まずは、退屈な授業にならないように気をつけた。具体的には、柔道の授業は、投げる、抑えるが出来れば楽しく興味ある授業になると考えているので、受け身だけで終わることがないようにした。昨年度文部科学省の指定を受けた関係で、さまざまな研修会に参加したが、筑波大学附属高校の鮫島元成先生の指導方法が本校生徒の実態に最も合った指導内容と判断した。そして、それを取り入れ、本校向けに改良して実践をした。

また、武道授業の目的の一つとして重要視されている礼法について、最初からその方法ばかりにこだわって指導すると、礼をすることに慣れていない今の



昨年度、大分県で実施された地域社会武道指導者講習会の様子(中央、鮫島元成講師)。筆者も地元講師として指導にあたった

生徒には、苦痛になってしまうことがある。したがって、授業では礼の意味を幅広くとらえ、日常生活の場面で生かせるものを折々に指導していった。たとえば、スリッパの並べ方、着替えた後の服の整頓、相對しての挨拶などから始めた。授業では「楽しみながらの柔道」を一番に考え、武道が嫌にならないように工夫しながら、基本となる技や伝統的な行動の仕方などを身につけさせた。

(2) 授業の流れ(1年生の例)

■1時間目【柔道についてのオリエンテーション】

「柔道とは」ということで、まず、本校柔道部が出場した全国中学校柔道大会や、テレビ放映された玄海旗中学生柔道大会・世界選手権大会等の映像により、ビデオ学習をした。そして、中学校体育実技の教材やノートを用いて、柔道の特性や歴史についても学ばせた。ビデオについては、本校の生徒や卒業生の映像であったため、生徒は身近に感じて真剣に視聴していた。

また、最後に「柔道の安全教育」について大切な点を指導した。そこでは、毎年何人かの生徒や選手が、頸椎損傷や脳挫傷などにより死亡したり、ケガの後遺症で自分の生活がままならないようになっていくことを話した。生徒にかなりの恐怖感を与えてしまったが、授業では自分たちが注意すれば危険を回避できるとして、ふざけたり暴れたりしないで、言われたことを

真剣に聞いて授業を受けるようにと促した。

■2時間目【柔道着を身につけ、柔道こつこを体験する】

柔道着は各自に合う大きさのものを貸与した。まず、全員夏の体操服(半袖・半パン)を着て、その上から柔道着を着用させた。そして、着方と併せて、座礼・立礼について指導した。導入段階では、お互いが同じ体格の生徒同士で組み合わせた。また、はじめは全員右組(右手は相手の鎖骨付近の襟を小指から握り、左手は肘の下を袖を握る)とした。そして、組んだまま相手に合わせて自由に動き回れるよう指導した。その後、動きながら腰を引き、相手を引き回して倒すように伝えた。この時の約束事として、①倒した方は、必ず相手を放さず、柔道着を持つておく(相手の頭を守る)、②倒れるときには手を付かない(骨折等の防止)、の2点を留意した。

以上いることがわかった。しかし、「興味がある」「やってみたい」「投げてみたい」と答えた生徒も35%と3分の1を超えた。このようなことから、恐怖感を和らげながら、柔道の醍醐味である投げることの爽快感や、相手の力を利用して技をかける楽しさを指導していけば、生徒にとって面白い授業になると考えた。そして、その点を念頭に置き指導に取り組むことにした。

授業展開・実践

3

(1) 授業をすすめるにあたって

本校では、保健体育科教員2名で男女別の授業(通常2クラスを男女に分けている)を実践しているが、柔道の授業は男女共習で実施した。筆者が専門だったこともあり、すべてのクラスを担当した。男女共習については、違和感なくスムーズに行

(資料1) 1年生 柔道単元計画

	1 ～ 2	3 ～ 1 0	1 1 ～ 1 3 時間	
0	あいさつ・出欠確認・健康観察・体操・補強運動・本時のねらい・安全確認			
{	○オリエンテーション	自然動作・体さばき・受け身の習得 ・横受け身 ・後ろ受け身 ・横転受け身 ・前受け身 ・自然体及び右自然体と組み方	簡易試合 ○ルールの確認 ○安全確認	
	・特性	投げ技 抑え技 投げ技	○総合評価	
	・歴史	・膝車と支え釣り込み足		・特性の理解
	・柔道着の着方	・体落とし		・礼法
	・礼法	・けさ固め（崩れを含む） ・横四方固め（崩れを含む） ・上四方固め（崩れを含む） ・大外刈り ・大外返し		・受け身 ・技の理解習得
	約束練習・自由練習 ・習得した技で約束練習 ・習得した技で自由練習			
5 0 分	整理運動・評価（自己、相互、教師）・次時の確認・あいさつ			

空手が強く
なりたいたいの55
のルールこれが上達への
キーポイントだ!

好評発売中!

専門家じゃなきゃわからない高度な疑問から、今さら他人には聞けない素朴な疑問まで、55のキーポイントにズバリ解答!

月刊「空手道」編集部・編

定価: 本体1500円+税 ●B6変型 ●248ページ

株式会社 福昌堂

東京都世田谷区北烏山3-8-15

TEL 03-3326-5039

http://fukushodo.com/

「膝車」の指導

生徒は相手を倒そうと真剣に取り組んでいたが、そもそも力づくで相手を倒すのは難しい。そこで、組んでからずっと力を入れて動きまわっても、相手は倒れず、体力を使い、疲労するだけであるとし、相手の動きや力を利用すれば簡単に倒せたり、投げたりできると説明した。自然体になり、力を抜くことで技もかけやすくなることを理解させた。



①



②



③

- ①はじめは受が恐怖を感じないよう、膝をついた状態（低い位置）から始める。
- ②同じく低い位置から、取は手の使い方（釣り手と引き手）、足の使い方（体さばきと膝や腰）をそれぞれ分けて確認しながら技を行う。
- ③安全のため、投げる側は絶対に左手を離さないことを約束の一つとした。

■3、4 時間目【受け身と膝車・支え釣り込み足】

ここでは、投げ技（膝車）と受け身（横受け身と簡易的な前回り受け身）を同時に習得させ、投げる醍醐味や楽しさと、投げられて転んだ時に自分の身を守る原理が理解できるようにした。

前回り受け身は、始めの段階ではうまくできない生徒が多いので、多少横転するかたちでもよいことにした。これならば恐怖感もなく、すぐにできるようなるので、導入の受け身には

最適である。また、体が畳に着く瞬間は、肘をつくのではなく、肘を伸ばして腕全体で畳を叩くことをとくに指導した。受け身ができれば、体への衝撃も少なく、自分の身を安全に守ることができると伝えていたので、とても真剣に聞き入っていた。受け身の学習は毎時間機会を設け、段階的に指導していった。

投げ技は、最初に膝車から学ばせた。指導にあたっては、軸足（踏み込む足、右足）の位置と向き、腰を引かないこと、引き手の使い方（引く方向）をポ

イントとした。また、相手にケガをさせないよう、投げた後は左手を引き、相手の受け身を助けるよう指導した。安全のため、投げる側が絶対に左手を離さないことを約束の一つとした。

だ。受（技を受ける人）は前段階で学んだ受け身を実践することができると指導した。安全のため、投げる側が絶対に左手を離さないことを約束の一つとした。

■5、6 時間目【受け身と体落とし】

この時間は、体落としを学ん

るようになった。この時間では、大外刈り・大外返し

えた受け身（横転する前回り受け身）を行う。このとき、投げられるのではなく、相手と息を合わせて自分から転ぶように受け身を行う。この受け身を徐々に発展させて、前方回転受け身を習得するように指導した。前段階と合わせて4時間ではなかなかできるものではないが、自分の身を守る転び方（受け身）を身に付けさせるようにした。

え技・絞め技・関節技があるが、中学校で初めて柔道を学ぶ段階では、学習指導要領解説で示されている、けさ固め・横四方固め・上四方固めといった抑え技を学ぶだけで十分と考える。

後ろに手をつかない、②腕で相手の首をかかえない、③両足で立たないなど、安全のための留意点を説明し、約束事として守らせた。

るようになった。この時間では、大外刈り・大外返し

まず、抑え込みになる条件を説明した。①相手がだいたい仰向け。②相手とおおむね向かい合っている。③相手から脚や胴体を制されていない。だいたいこれらの条件を満たしていれば抑え込みになることを理解させ、自分たちで始めから背中合わせで、好きなように抑え込ませた。この時に、①腕を伸ばしたまま

し、しばらくすると、生徒は相手を上手く抑え込むのが難しいことに気がつく。そこで、けさ固め・横四方固め・上四方固めの形に近くなっている生徒を抽出し、それぞれの抑え技の極め方を説明した。極め方を学ぶと、それまでとは違い、力をもよく使えば上手に抑え込むことができる」と理解する。このように、自分の動きの中から実体験でき

誰しも後ろに倒れることに、恐怖感を感じる。したがって、後ろ受け身は、仰向け↓長座↓蹲踞↓立位の順に、恐怖感を感じないよう、低から高へと順次に指導する。横受け身同様、肘を曲げずに腕全体で畳を叩くことと、頭を打たないように顎

この時間では、大外刈り・大外返し

この時間では、大外刈り・大外返し

この時間では、大外刈り・大外返し

この時間では、大外刈り・大外返し

この時間では、大外刈り・大外返し

（資料 2） 2 年生 柔道単元計画

	1 ～ 2	3 ～ 7	8 ～ 1 0	1 1 ～ 1 3 時間
0	あいさつ・出欠確認・健康観察・体操・補強運動・本時のねらい・安全確認			
}	○既習技の復習 ・膝車 ・支え釣り込み足 ・体落とし ・大外刈り ・大外返し ・抑え技			○試合 ・ルールの確認 ・安全確認
	得意技の確立（自分に合った技を見つけよう） ○技の習得 ・大腰、釣込腰 ・大内刈り ・小内刈り ・背負い投げ ・抑え技（崩れ）			○連絡技（投げ技） ・前 → 後 ・前 → 前 ・後 → 前 ・後 → 後
	自由練習（立ち技・抑え技）			○総合評価 ・特性の理解 ・礼法 ・受け身 ・技の理解
50分	整理運動・評価（自己、相互、教師）・次時の確認・あいさつ			

③安全教育
④指導者の専門性
⑤生涯教育にどう繋げていくか
⑥礼法や心の教育をいかにして深めるか

まず、「①ハード面」であるが、武道場の建設については学校独自では解決できない。各県や市の教育委員会の協力・支援がなければならぬ。予算面でも相当な額を確保する必要がある。しかし、種目によっては体育館やホールでも実施可能である。柔道についても、畳を購入すれば、場所は体育館やホール、空き教室でも実施できる。柔道着は、市や学校で購入して、共同で使用する方法もある。また、近隣の高校にお願いして卒業生の柔道着を譲り受けるなどすれば、それほど予算もかからず実施可能である。

次に、「②単元計画」である。単元計画の作成にあたっては、生徒の実態をとらえ、興味と関心が高くカリキュラムを作成しなければならない。最終的には

試合まで行いたい、自由練習でも生徒は柔道に興味と関心を覚え、楽しさを味わうことができると考える。

「③安全教育」と「④指導者の専門性」であるが、指導者は常に危険を予測して授業を展開しなければならない。柔道では、ケガが重大な事故に繋がるケースが少ないとはいえない。とくに専門家でない指導者は一応の指導はできても、柔道特有の危険（大外刈りで取^とり、技をかける人）が引き手をはなしてしまふなど）を予知できない恐れがある。また、専門の指導者がいても重大な事故に繋がる場合があるので、講習会などを通じてさらに安全教育を周知・徹底し、柔道授業の安全性を高めなければならぬ。大分県柔道連盟では、全日本柔道連盟が発行する『柔道安全指導の手引』を全中学校の学校長宛に配布し、事故防止の啓発にも取り組んでいる。

また、授業では指導者の専門性がよく問われるが、やはり経

を胸に付け、目線は自分の爪先を見るように指導する。このことは、とくに低位で徹底しておかなければ大きな事故に繋がるので、注意が必要である。

大外刈りは、ここでも畳の線を利用して、「一（左足の踏み込み）」「二（刈る足をあげ、上体の崩し）」「三（刈る）」の入り方の練習をさせる。この打ち込みでは、手の使い方（釣り手と引き手）、足の使い方（体さばきと膝や腰）をそれぞれ分けて指導した方が、生徒は理解しやすい。またここでは、大外刈りと同時に、大外返しの習得ができる。大外刈りをかけ、相手はそれを受けて反対にかけることで大外返しができる。シーソーのようにお互いにかけることで、大外刈りと大外返しの練習ができる。

得した技で反復練習をした。まず、体格や習得状況を考慮して赤（一）・緑（二）・青（三）・黄（四）の色帯を利用して、4段階に分けた。それをそれぞれの生徒に付けさせ、立ち技や抑え技の自由練習をした。そうすることでそれぞれの段階が明らかにになり、安全面にも配慮できるようになった。

また、抑え技の自由練習では、色の違いで始まりの状態にハンディをつけさせた。左にいくつかの例を紹介する。

▽赤色と黄色……黄色が赤色を抑えた状態から始める。

▽赤色と青色……赤色が仰向けで、青色は相手の横から攻め始め始める。

▽赤色と緑色……赤色がうつ伏せで、緑色は好きなどころから攻め始める。

▽同色同士……背中合わせで、右廻りから始める。

▽緑色と黄色……緑色が仰向けで、黄色は相手の横から攻め始める。

▽緑色と青色……緑色がうつ伏せで、青色は好きなどころから攻め始める。

▽青色と黄色……青色がうつ伏せで、黄色は好きなどころから攻め始める。

立ち技の自由練習では、基本的に同じ色同士が組み合うことにした。相手がいない時は、隣の色なら可とした。なぜなら、赤色と黄色など、実力に開きのある生徒同士が自由練習をした場合、一方が手加減できずにケガをさせてしまう可能性があるからである。時間は、初めの段階では1分で、徐々に伸ばし、最終的には2分とした。

このように、安全に配慮しながら授業をすすめ、12時間目の途中からは今単元のまとめとして、簡易試合を実施した。それぞれチーム分けをして、試合に出る選手以外の生徒が審判や時間係・記録係を行った。ローテーションで実施したが、生徒は大変興味を示し、楽しみながら授業を受けていたことが印象的

であった。

（3）今年度の授業計画

本格的な柔道授業の開始から1年が経ち、今年度から2年次に入る。1年生は新たに柔道という単元に出合い、2年生は昨年度習得した授業の発展・まとめの学習となる。1年生は、前記した内容を本年度も展開していく予定である。2年生は、資料2のような学習計画をたてているので、参考までに紹介する。

4

武道必修化に向けて

験者の柔道をみせることで生徒の関心を惹きたい。これには、地域人材活用事業（外部指導者、ゲストティーチャー）を利用することが望ましい。地域の人材に適宜、専門的な知識・経験を生かして指導していただくと、生徒には一味違った授業になると思う。

次に、「⑤生涯教育にどう繋がっていくか」である。学校で初めて柔道を学ぶ中学生に対しては、柔道を学ぶ楽しさを数多く味わわせる授業を展開したい。とくに、高校では選択制になるので、中学校の段階で興味を失ってしまふようなことは避けたい。また別の側面からみれば、高校に専門の指導者がいなければ、柔道が選択授業の一つにもならない可能性がある。これには、中学校と高校の連携も必要になってくるだろう。本校のように、学校側で武道の授業を行うという方針を定めるのも、一つの方法と考える。

最後に、「⑥礼法や心の教育を

いかにして深めるか」である。これらのことは武道教育において最も必要とされていることであり、人間が生きていく上でも重要なことである。前述したが、本校では、単に礼の仕方だけを伝えるのではなく、その意味を幅広くとらえ、スリッパの揃え方、着替えた服のたたみ方、挨拶の仕方なども学ばせた。

た地域連携指導実践校」の指定を受けた。そのこともきっかけとなり、市内の中学校現場では武道が浸透しつつある。見渡したところ、全国的にも必修化に向けたさまざまな取り組みが行われており、その完全実施に向け、各地では数多くの指導者が研究・研修を行っているようである。しかしながら、現状ではこれといった柔道授業の指導方法を多くの教師が身につけているとはまだ言い難い。

今回、このような報告の機会をいただき、私自身もまだ模索中ではあるものの、授業実践者としての一例を示し、問題を提起することができた。今後はこのような場がもっと増え、全国の中学校での武道教育がさらに深まっていくことを願う。

筆者自身、生徒が興味と関心を示し、安全に、そして楽しい柔道の授業が展開できるよう、研鑽を深めていく所存である。

5 まとめ

本市では、豊後高田市教育委員会から多くの支援をいただき、市内すべての中学校で文部科学省の「中学校武道必修化に向け

近現代柔道

定価 840円(税込)

11月号

Judo

全国の柔道ファン必見の本格派専門誌!

全日本体重別選手権/全日本ジュニア選手権/ゆめ半島千葉国体
全日本選抜少年大会/全国警察大会

【入門! 一流の技術】
齋藤制剛5段の「大内刈り」

【技術特集】
「崩し」を極める! Vol.5

【金メダリスト・インタビュー】
世界王者が語る栄冠獲得への軌跡
秋本啓之/杉本美香/浅見八瑠奈

【了徳寺学園職】
【コマツ】
【山梨学院大4年】

体育とスポーツの総合出版
読者ベースボールマガジン社

<オンラインショッピング><http://bookcart.sportsclick.jp/>
<電話&FAX> ☎ 025-780-1231 FAX025-780-1232 [共に別途送料がかかります]