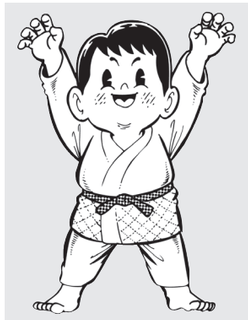
武道授業 実践の概要紹介 柔道

七尾市における中学校武道必修化に向けた取組

石川県七尾市教育委員会



石川県七尾市は、能登半島の中ほどに位置し、古き時代より能登における政治・経済・文化の中心地として発展してきました。「人が輝く交流体感都市」を目指して、スポーツ交流、スポーツ合宿の誘致などにも力を入れています。

中学校の新教育課程完全実施の「武道の必修化」に向け、今年度、剣道用防具、柔道用畳、柔道用セーフティーマットの購入を予定しています。

七尾市立七尾東部中学校において、平成21年度に文部科学省指定学校体育振興事業「中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践」を行いました。

1 はじめに

七尾市立七尾東部中学校（校長・辻口裕規）では、平成21年度文部科学省指定学校体育振興事業「中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践」に関して、研究主題を「武道領域（柔道）及びダンス領域の指導法について～意欲的に取り組む授業を目指して～」と題して、研究に取り組んだ。

2 「柔道」実践にあたっての本校の現状と課題

(1) 本校の概要

本校は名前の通り七尾市の東部に位置し、全校生徒約600名を抱える中規模校である。部活動は、全国大会に出場した女子バレーボール部や男子ソフトテニス部をはじめ、柔道部、剣道部を中心に男女18の運動部と4つの文化部が活動している。体育施設については、バスケットボールコート2面がとれる体育館、卓球台が8台置ける体育館の中2階部分、柔道場1面（128畳）及び剣道場1面を有する武道館、300mトラックの運動場、両翼80m程度の野球場（ソフトボール場を含む）、テニスコート4面、雨天練習場（25m×10m程度）がある。

(2) 保健体育授業における現状

柔道について生徒の現状を把握するために、特に初めて柔道を行う1年生全員に事前アンケートを実施した。アンケートの結果から、体育の授業が好きな生徒が多いのに対して、柔道に対しては興味が薄く、「痛い」などのマイナスイメージを持っていた。特に、女子生徒にマイナスイメージを持つ傾向が強いことがうかがえた（表1）。

表1　柔道に関する事前調査の一部（1年生実施）

No.	質問項目	はい	いいえ
1	体育の授業（実技）は好きですか。	120	58
2	武道に興味がありますか。	67	111
3	柔道に興味がありますか。	52	125
4	柔道で面白そうだと思うことは何ですか。 ・相手を投げ倒す（33名） ・技が決まったとき（19名）　・技が多い（5名）		
5	柔道で嫌だなと思うことは何ですか。 ・痛そう（74名）　・怪我や骨折（24名） ・投げられる（21名）		
6	柔道の授業でどんなことをやってみたいですか。 ・相手を投げる（69名）　・技を覚える（29名） ・試合や勝負（27名）　・礼儀を覚える（3名） ・その他（14名）		

(3) 従来の取組

本校では、武道について十数年前から全ての学年で柔道を学校選択とし、運動場が使えない季節である11月から1月に12時間程度、男女共習のかたちで取り組んできた。柔道衣は3年間使用するため、個人購入（卒業生等から譲り受けることも含む）のかたちをとっている。各学年での学習内容は、次の通りであった。

第1学年……礼法　柔道衣の着方
組み方　受け身（後ろ受け身、横受け身、前回り受け身）　抑え技（けさ固め）　膝車　支え釣り込み足

第2学年……1年時の既習事項の確認　抑え技（横四方固め、上四方固め）　大外刈り　体落とし　大腰

第3学年……2年時の既習事項の確認　大内刈り　背負い投げ　既習技を用いての連絡技

(4) 現状からの課題

本校では、保健体育担当の中に柔道を専門とする教員が1名おり、この担当者を中心に柔道の授業を展開してきたが、1名では全てのクラスを担当することができず、他の教員も柔道に携わらなければならない。そのため、教員一人ひとりの専門的な知識や指導力の向上が課題となった。また、新学習指導要領の実施にあたり、従来の学習内容や単元計画及び評価規準の見直しや生徒が意欲的に取り組む手立ての考察を図らなければならないと考えた。さらに、本校だけにとらわれず、研究の視点から七尾市全中学校の参考となるような授業の展開を考えなければならず、市内には、本校のように

武道館を有する学校が少なく、市内施設の有効利用やマットを利用しての柔道指導などの工夫も検討しなければならないと考えた。

3　七尾東部中学校における研究実践

（1）年間指導計画・単元計画の見直しと評価規準の作成

（ア）年間計画の見直し

以前は11月後半から1月頃にかけて行ったり、6月にも取り組んだ時期があったが、寒い時期でしかも畳の冷たさを感じ、さらに受け身をとると余計に痛く感じてしまうことから、少し暖かさの残る10月へ移行した。また、柔道場の広さやダンスに使用できる音楽機材の台数が2クラスが同時に活動できるだけ十分に備わっていないことを考慮し、柔道とダンスを並行して1時間交替で取り組むこととした。

（イ）単元計画の見直し

今回の学習指導要領の改訂で柔道の目指すものを考慮し、学年毎の系統性を持たせることに配慮しながら見直しを行い、単元の指導・評価計画を新たに作成した（表2）。また、地域指導者や大学の先生からの助言をいただきながら、柔道の面白さをどう伝えていくか学習内容とその指導法についても検討を重ねた。特に、練習が必要な技に関しては、準備運動の段階で毎回行わせるなどの定着を図った。

準備運動の様子

表2　単元の指導・評価計画（総時数10時間）※第1学年のもののみを抜粋

次	小単元名及び目標	主な学習活動	評価規準	①	②	③	④
一（3）	**基本動作** ・学習の進め方を理解できるようにする。 ・柔道の歴史、特性、柔道衣の扱い方、礼法などを理解できるようにする。 ・投げ技、固め技に必要な受け身などの基本動作を身に付ける。	・オリエンテーション ・柔道の特性や柔道衣の扱い方、礼法など	柔道の学習に進んで取り組もうとする。	○			
		・後ろ受け身 ・横受け身	基本動作の練習を通して、柔道を楽しもうとする。	○			
		・姿勢、組み方、移動の仕方 ・後ろ受け身、横受け身 ・前回り受け身	投げ技を行うために必要な基本動作を身に付けることができる。			○	
二（4）	**抑え技** ・抑え込みの条件を理解することができる。 ・けさ固めの基本的な抑え方や逃れ方を理解し、身に付ける。 ・自分の役割を果たし、安全に気を配りながら練習や試合ができる。	・抑え込みの条件 ・けさ固め	抑え込みの条件とけさ固めの基本的な抑え方を理解している。				○
		・様々な姿勢からけさ固めを用いた自由練習	礼法を守り、安全に気を配りながら学習に取り組もうとする。	○			
		・抑え技からの逃れ方	抑え込みの条件から逃れることができるように工夫している。		○		
		・抑え技のみの簡易な試合	互いに協力して試合を行い、試合の結果や判定を受け入れようとする。	○			
三（3）	**投げ技** ・対人での受け身を身に付ける。 ・膝車、支え釣り込み足の基本的な掛け方を理解し、身に付ける。 ・膝車、支え釣り込み足が合理的な掛け方となるように工夫することができる。	・対人での受け身	対人での動きの中で受け身をとることができる。			○	
		・膝車、支え釣り込み足の基本的な掛け方	膝車、支え釣り込み足の基本的な掛け方を理解している。				○
		・膝車、支え釣り込み足を用いた約束練習、自由練習	膝車、支え釣り込み足が合理的な掛け方になるように考えている。		○		

（ウ）各学年に応じた技能検定表の作成

それぞれの学年で学ぶ内容、身に付ける技能、大切なことなどをわかりやすく生徒に示すために、学年毎に技能検定基準表を作成した。各学年において礼節を重んじる態度を明記し、3年間の系統性を考慮した検定基準表となるように工夫した。

（2）授業の進め方の工夫

（ア）視聴覚機器の活用

技能の指導については、教師や柔道部員の模範や生徒が所有している副読本を利用していたが、模範演技は瞬時であったり、副読本の図が小さかったりなどの改善の必要性を感じた。そのため、図を拡大し武道館の壁面に掲示したり、大型モニターとDVDデッキを常設し、いつでも映像として見ることができるように改善を図った。市販のDVDの使用は、繰り返し、スロー再生、静止ができるとともに、音声でもポイントが流れ、かなりの利用度があり、教師側も生徒側も有効活用できた。また、デジタルカメラを利用し、自分の技や動きが自分自身で確認する取組も行った。仲間のアドバイスも非常に大切なことではあるが、自分自身で確認することで、意識と現実の技や動きの違いに気づくことができ、より意欲を高めることができた。

（イ）教師の指導力の向上

本校の保健体育教員（男性）は全員有段者であり、柔道の指導に関しては経験や知識があったため、柔道を専門とする教員を中心に、各学年での学習内容となる技能などの要点や取り組み方について研修を積み重ねた。校内研修の研究授業でも柔道に取り組み、生徒の基礎基本の定着や技能習得について指導の一貫性を持たせたり、指導法の改善を図ることができた。また、金沢工業大学の鈴木貴士先生をお招きし、近年の柔道に対する考え方や指導の現状を始め、楽しく取り組める教材の紹介や使い方、安価な備品や用具の紹介など柔道を実施する上で参考になるものが多く、指導実践に大いに活用することができた。さらに、七尾市学校教育研究会保健体育科研究会で研究授業を行い、武道必修化にあたり市内小学校及び中学校の先生方で意見を交換し合い研修を深めることができた。

（ウ）興味・関心を高める導入の工夫と授業展開

柔道では安全に学習を進める必要があり、受け身の習得は以後の技の習得のために欠かせない技能となり、地道に練習を重ねるケースが見られる。また、生徒へのアンケート結果から、柔道に対して「痛い」「怪我をする」などのマイナスイメージを持っていることから、特に、1年生では基礎基本となることを押さえつつも、導入段階から楽しく興味を持って取り組むことができるようにしたいと考え、ウォーミングアップとして基本動作と関連させたすり足鬼ごっこなどを行った。また、様々なパターンの対人での受け身を行うことで単なる反復に陥らないように配慮し、安全面からも引き手の重要性を身に付けることができた。また、授業展開でも抑え込みの条件のもとで自由な発想で抑えてみること（資料1・授業展開例1）や付箋紙を活用し個々の考えを共

毎時間取り組むウォーミングアップの様子

資料１　授業展開例１（抑え込みの条件とけさ固めの基本的な抑え方）

５　本時の学習（第二次第１時）
（１）小単元名　　抑え込みの条件とけさ固めの基本的な抑え方
（２）本時のねらい
・抑え込みの条件とけさ固めの基本的な抑え方を理解する。
【抑え込みの条件とけさ固めの基本的な抑え方を理解している。④運動についての知識・理解】
（３）準備・資料等　　ホワイトボード（１つ）　ＤＶＤプレーヤー（１台）　示範用ＤＶＤ（１つ）
モニター（１台）　提示資料（けさ固めの図）　授業記録ノート（各自）
筆記用具（各自）
（４）本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点	評価【観点】［方法等］
15分	１．整列・挨拶	・健康状態や出欠を確認し，服装を整えるよう声をかける。	
	２．準備運動・基本動作 えび　わきじめ　すり上げ　腰ひねり　肩ブリッジ 後ろ返り　足まわし　足けり 後ろ受け身　横受け身　前回り受け身	・基本動作は，投げ技や固め技の基本となるので，正確に行わせるようにする。 ・受け身では，頭を畳に着けないこと，腕と体側の角度，意識的に強く畳を叩くように促す。	
	３．補助運動 ・頭タッチ　・両肩抑え ・鉄砲返し	・補助運動を行うことで、以降の学習のヒントとする。	
15分	４．課題の確認１ 抑え込みの条件を知る <条件①>相手をだいたいあお向けにする。 <条件②>自分が相手の上で概ね向かい合っている。 <条件③>相手に束縛されていない。（胴、脚を相手の足でからまれていない。）		
	５．抑えてみる ・抑え込みの条件に合うように自分なりの抑え方で相手を抑えて、互いに攻防する。	・条件２の向かい合うこと、条件３の胴、脚をからまれていないことについて補足説明する。 ・上体を利用したり、相手をコントロールしている抑え方や相手が逃れられなかった抑え方を観察し紹介する。	評価の観点 【④運動についての知識・理解】 抑え込みの条件を理解している。 ［行動観察，授業記録ノート］
15分	６．課題の確認２ けさ固めの基本的な抑え方を覚える ・けさ固めの基本的な抑え方で抑えてみる。 ・抑えた状態から互いに攻防する。	・示範の映像で大まかな抑え方をつかませ、教師が再度、説明を加え示範する。 ・抑えるときのために提示資料や一時停止された映像を参考にさせる。 ・互いの攻防では、逃さないこと、逃れることを意識させる。	評価の観点 【④運動についての知識・理解】 けさ固めの基本的な抑え方を理解している。 ［行動観察，授業記録ノート］
5分	７．まとめ ・本時の学習について授業記録ノートを記入する。	・抑え込みの条件とけさ固めの要点に絞り記入させ、理解の定着を図る。	

（６）板書計画

＜本時のめあて＞
・抑え込みの条件とけさ固めの基本的な抑え方を理解する。
抑え込みの条件
①相手をだいたいあお向けにする。
②自分が相手の上で概ね向かい合っている。
③相手に束縛されていない。
（胴，脚を相手の足でからまれていない。）
けさ固めのポイント
①相手の首をかかえて、えりを握る。
②相手の右腕を左わきではさみ、そでを握る。
③右わき腹を相手の胸に密着させる。
④両足は前後に大きく開く。

有すること（資料２・授業展開例２）に取り組み、生徒の意欲を高めることができたように思われる。

４　研究の成果と今後の課題

（１）生徒の変容

事前と事後の調査を比較すると、柔道の授業に満足感を味わい、生徒が意欲的に取り組むことができたことが分かる。多くの生徒が中学校で初めて柔道に取り組み、取り組む以前のイメージと実際に体験したことに差があったからではないかと推察できる。「楽しくない」「したくない」「きらい」と答えた生徒の多くは男子生徒であるのに対し、女子生徒には好評であったことは収穫であった。少数意見であるが「前回り受け身のときが痛かった」「思ったほど楽しくなかった」との回答もあり、今後の課題として受け止めた。また、「柔道の授業を通して何を学んだか」の問いに対して、「礼儀」と回答した生徒が多く、中には「相手を思いやる気持ち」「人との触れ合い」「忍耐力」と回答する生徒もおり、柔道の授業の目標を達成できたものと思われる。

表３　柔道に関する事後調査（１年生実施）

No.	質問項目・調査結果
1	柔道は楽しかったか。 楽しかった（74%）　まあまあ楽しかった（23%） あまり楽しくなかった（2%）　楽しくなかった（1%）
2	意欲的に取り組めたか。 取り組めた（67%）　まあまあ取り組めた（33%）
3	来年も柔道をしたいか。 したい（94%）　したくない（6%）
4	柔道は好きか。 好き（50%）　まあまあ好き（48%）　きらい（2%）

（２）指導者の変容

年間計画・単元計画の見直し及び評価規準の作成により、系統立てた一貫性のある授業を展開することができた。また、授業研究を通して様々な意見や助言、指導者講習会を通しての技能習得、基礎基本を押さえながらより効果的な授業を展開していく上でのポイントなどを知識として得ることができたことも、今後の指導充実の上での成果であった。

（３）今後の課題

研究を通して新学習指導要領に沿った単元計画や評価規準の見直しと作成ができ、生徒も比較的意欲的に取り組んではいたが、場所や機器の不足から柔道とダンスを並行して交互に行ったことが、生徒の興味・関心の高まりや技能の向上を阻害する結果となった。本校のように柔道場や剣道場などの武道場を備えている学校では、比較的スムーズに取り組めるであろうが、近隣施設を利用したり地域指導者を要請する場合には、綿密な打合せなどが必要になるものと思われる。また、用具に関して、器械運動用のマットを使用しての柔道の授業も考えられるが、マットだけでは学習内容に限界があり、柔道の醍醐味である「投げる楽しさ」などを味わわせるには安全面での不安が残るものと思われる。

固め技の基本動作の様子

資料２　授業展開例２（けさ固めからの逃れ方）

５　本時の学習（第二次第３時）

（１）小単元名　　けさ固めからの逃れ方

（２）本時のねらい

・けさ固めから逃れることができように工夫する。

【けさ固めから逃れることができように工夫している。②運動についての思考・判断】

（３）書く活動を通して

・生徒が考えて書き出した逃れ方を取り上げることで、様々な逃れ方を共有し、より実践的な逃れ方が身に付くようにする。また、けさ固めからの逃れ方を学習することで、抑え込みの条件の理解を図る。

（４）準備・資料等　　ホワイトボード（１つ）　提示資料（けさ固めの図）　付箋紙（一束）
筆記用具（各自）

（５）本時の展開

時間	学習活動	指導上の留意点／◎書く活動	評価【観点】［方法等］
10分	１．整列・挨拶 ２．準備運動・基本動作 えび　わきじめ　すり上げ　腰ひねり　肩ブリッジ 後ろ返り　足まわし　足けり 後ろ受け身　横受け身　前回り受け身	・健康状態や出欠を確認し、服装を整えるよう声をかける。 ・基本動作は、投げ技や固め技の基本となるので、正確に行わせるようにする。 ・受け身では、頭を畳に着けないこと、腕と体側の角度、意識的に強く畳を叩くように促す。	
5分	３．課題の確認	けさ固めから逃れることができるように工夫しよう	
15分	４．けさ固めから逃れる ・けさ固めで抑えられた状態から逃れる。 ・逃れ方を考える。 ・考えた逃れ方を試す。	・逃れた状態を確認し、逃れ方を考えさせる。 ・逃れるときの禁止事項を確認する。 ◎考えた逃れ方を付箋紙に書き、けさ固めの図に貼り付ける。 ・生徒の考えを確認しながら、説明を加える。	評価の観点 【②運動についての思考・判断】 けさ固めから逃れることができるように工夫している。 ［行動観察、授業記録ノート］
10分	５．けさ固めからの逃れ方 ・足かけ　　・足がらみ ・腕・頭ぬき　・鉄砲返し	・一つひとつの逃れ方について、生徒が考えた逃れ方や抑え込みの条件と関連づけながら示範する。 ・いくつもの逃れ方が関連し合っていることを説明する。	
5分	６．自由練習 ・あお向けの状態から ・背中合わせの状態から	・相手を抑えることが目的であることを意識させる。 ・抑え込まれそうになったときや抑え込まれたときに、学習した逃れ方を活用させる。	
5分	７．まとめ ・本時のめあてを確認し、学習内容を振り返る。	・けさ固めから逃れるために工夫したことを授業記録ノートに記入するように説明する。	

（６）板書計画

＜本時のめあて＞

・けさ固めから逃れることができるように工夫する。

抑え込みの条件

①相手をだいたいあお向けにする。

②自分が相手の上で概ね向かい合っている。

③相手に束縛されていない。

（胴、脚を相手の足でからまれていない。）

けさ固めからの逃れ方

①足かけ

②足がらみ

③腕・頭ぬき　｝②～④は関連し合う逃れ方

④鉄砲返し