

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて 48

安全で楽しく効果的な指導法 柔道①



筑波大学附属高等学校教諭

鮫島 元成

指導者が授業を行う際に必要なことの1つは教材研究である。柔道の専門家であっても経験だけで授業ができるわけではない。数十人の生徒を相手に、すべての生徒とは言わなくても、ある程度の数の生徒が納得する授業、また指導者自身納得できる授業を行うためには教材研究が必要である。その努力をしないで授業がうまくいっていると思うのは勘違いと考えなければならぬ。まして、柔道の専門でない指導者が授業を行う際には専門家以上の教材研究が必要なのは当然である。それをしないで、柔道の授業は難しい、危ない、

やりたくないなどと授業を敬遠することは教師として失格である。今、そのようなことを言っている状況ではない。

このような中、武道必修化に対しての世論の動きに対応して、文部科学省有識者会議が柔道の安全指針案を示した。

学習指導要領の解説に示された大外刈りなど6つの基本技については、「あくまでも例示であり、すべての技を取り扱うよう示したものではない」との見解を明記した。（毎日新聞2月3日朝刊）

現時点で、この指針の内容を全て読むことはできないが、指針に書かれた内容の意図は、今回のテーマである「安全」「楽しい」「効果的」という3つのことを満たす授業の実施について、指導者、生徒、環境（指導時間、施設、季節等）に応じて柔軟な考えで授業計画を立てて、行えばよいということになる。

ここでは、まず「安全な授業」、次に「楽しい授業」そして「効果的な授業」の考え方を述べ、柔道の授業の中にどのように生かせばいいのか、その3つの要素を含蓄した指導の例を述べていきたい。

1 「安全」について

武道必修化の実施に伴い、各地で安全に対する意識が高まり、逆に「柔道は危険である」という論調が多くなった。柔道事故の数字がはつきりとあらわされ、その数字をみると、専門家さえ驚き、授業の到達目標を下げて安全確保の内容を優先せざるをえなくなる。

授業で生徒がけがをしないようにするための簡単な方法は、「できるだけ活動を少なくする」、「衝撃の少ない動きにする」、極端に言えば「座学」や「視覚教材」の時間だけにすると、そのような方法である。そして、最後は柔道という種目（領域「武道」の内容である「柔道」を体育の教材からなくしていくという考えにつながる。そうなれば、極論かもしれないが学校体育の教材が安易に安全な種目だけになり、

学校の事故も減少していくかもしれない。

しかし、学習指導要領は教育効果をあげるために児童、生徒に多くの種目を経験させ、その種目の特性を学習させようとしている。柔道は、他の種目には独特の特性を持っている。

例えば、相手と直接組んで投げたり抑えたり、投げられたり抑えられたりしながら、相手を理解する（かばう、痛みを知る、協力して技術を高めるなど）、また、激しい動きをしたときほど自分を冷静に保ち、相手を尊敬する、そのような礼の気持ちこそ「礼法」で表現するなどの要素がある。

10～15時間の授業数で「自由練習の延長として、1～2分程度の試合を行う（指導要領解説の内容）」必要はないし、解説に示された6つの技を全て指導する必要もない。生徒の能力、教師の指導能力に合わせた授業内容でよい。

ただし、教師は授業の安全指

2 「楽しく」について

導を含めた教材研究を十分行う必要がある。これは柔道の授業だけではなく、全ての種目に言えることである。

安全に関する実践は後で述べる。

白かったなー」などと聞こえた時は最高である。真剣な授業の中から面白さをわからせる、具体的に例をあげると、「投げた面白さと、投げられた痛みを相殺する」、そのことがお互いに高まっているという意味であり、それが楽しいことであるというような指導が必要である。

授業を行っている中で生徒が授業を楽しんでいるという実感はあまりなく、また、「ニコニコと楽しそうな笑顔」で実技をしていることもない。実際に楽しい授業というのは、授業中に生徒が楽しんでいるということ。

教師が実感することはあまりなく、それがわかるのは授業終了後の生徒の顔つき、授業ノート、単元終了後のまとめ、あるいは卒業後「先生、柔道が面白かった」という生徒のひとことである。時に、柔道場を出る生徒同士が授業内容を話しながら「面白かったなー」などと聞こえた時は最高である。真剣な授業の中から面白さをわからせる、具体的に例をあげると、「投げた面白さと、投げられた痛みを相殺する」、そのことがお互いに高まっているという意味であり、それが楽しいことであるというような指導が必要である。

また、準備運動で毎時30回の腕立て伏せを行う場合、ただ「やれ」と言っても生徒は楽しさを感じない。しかし、「10時間で延べ300回になり、三角筋や大胸筋が大きくなるんだぞ」という指導で毎時の腕立て伏せが楽しくなる、そのような指導である。

「武道には鍛錬の要素も含まれている」というと否定されることもあるが、スポーツの範疇にある柔道が、他のスポーツと違う特性の一つといえば鍛錬の要素かも知れない。鍛錬をいかに楽しく指導するか、教師の腕の見せ所である。

これもまた十分な教材研究が必要になる。



(写真3) 初心者が左前、右前への受け身は難しい。おおよそそのような方法をとる



(写真2) 「八方ころび」



(写真4) 「横転受け身」……前転ではなく、横に転がって手と足で畳をたたき方法。最後の受け身の形（フィニッシュ）を正確に指導することが大切である。膝車や、体落としの初歩の練習では、この受け身で十分である



(写真5) 「世界一周」【一部】……①けさ固めて抑える。②受が返そうとするのに対し、取は右手を畳について防ぐ。③受は取の右手を払い、右腕を抜いて逃げようとする。④取は受が抜こうとする右手を右脇にはさんで崩れ（後ろ）けさ固めて抑える

左前→前へと続く。
 ◎注意
 △左前、右前が難しい。写真3のとおり、
 ①体の側面と腕で受ける、②上体を、うつ伏せにして両手で受ける、この2つの方法が考えられる。
 ▽低から高、遅から速、弱から強への原則を守る。
 (2) 「横転受け身」
 いわゆる転がり方の練習である。前転ではなく、横に転がって手と足で畳をたたき方法である。前回り受け身ができない生徒が横に転ぶことがある。まさしくその転がり方である（写真4）。
 大切なのは、最後の受け身の形（フィニッシュ）を正確に

指導すること、膝車や、体落としの初歩の練習では、この受け身で十分である。
 (3) 「世界一周」
 「けさ固め→崩れ（後ろ）けさ固め→横四方固めA→横四方固めB→縦四方固め→肩固め→けさ固め」と6つの抑え技を、応じ方（返し方）に対応し、連続させて練習する方法である。
 この指導法は、いろいろな指導書に転載されているが、約15年前、本校の合宿時に生徒とともに考えた抑え技の練習法である。国際柔道連盟のコーチセミナーや、日本体育協会の公認コーチ講習会など多くの場で教材として指導してきた。これを初心者に全て指導することは難しい。しかし、世界半周でもよい。最初のけさ固めから崩れけさ固め（後ろけさ固め）だけでもよい（写真5）。「相手の苦しい顔を見たら後ろけさ固め、見たくなかったら後ろけさ固め」などと冗談を言いながら指導すれ

3 「効果的」について

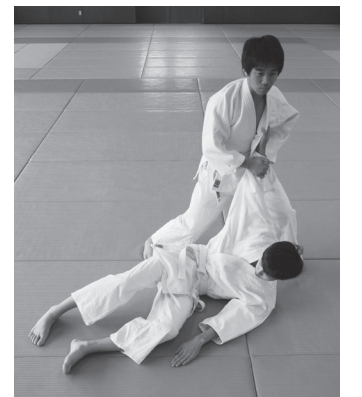
効果的とは、限られた条件（特に授業時間数）の中でいかに目標を達成できるかである。学習指導要領で述べられている「技能」「態度」「知識、思考・判断」の内容は目標を立てる際の基準であり、指針である。教師はそれを含んで自分なりの目標を立てなければならぬ。生徒の主体性や自主性を指導しなければならぬ教師が、その努力を怠ってはならない。
 これもまた十分な教材研究が必要になる。

4 安全のための3つのキーワード

安全のための3つのキーワード「残心」「潔さ」「命綱」は、

投げ技の指導の際、是非確認してほしい言葉である（写真1）。
 ①「残心」：投げた際に、倒れることなく、膝を適度に曲げ相手の方を向く。引き手を離さず、反対の手（釣り手）を相手の手首にひっかけ、上に引き上げて高さを保つ。
 ②「潔さ」：相手の技に対してバランスを崩したら、潔く倒れて「パチン」と音がする受け身をする。「フィニッシュ（受け身の最後の姿勢）」を確認する。
 ③「命綱」：投げたとき、引き手を離さない、投げられたとき、釣り手を離さない。つまり、お互いに引っ張り合い、バランスを保つ。

(写真1) 「残心」「潔さ」「命綱」は、投げ技指導の際に是非確認してほしい。安全のためのキーワードである



5 「安全」「楽しい」「効果的」をふまえた指導法

ここで、「安全」「楽しい」「効果的」をふまえた指導法を例示する。
 これまでの授業経験の中で、3つの条件を満たしている指導法を5例説明したい。しかし、この指導法が全てではなく、さらに自分なりに工夫し、授業実践に役立ててほしい。
 (1) 「八方ころび」（受け身）：360度いろいろな方向に転ぶ練習（次頁写真2）。

「八方の崩し」という言葉がある。これは、技を掛ける際、「相手を崩す方向」が前、後、左、右、斜め4方向、計8方向あるということである。八方方向に崩すことができるということは、360度全ての方向に崩せるということである。
 このことと同様、ころぶ方向も360度あり、投げられたとき、あるいは、日常生活で転んだり、倒れたりするとき、自分の考えている方向に行くわけがない。どのような方向でも安全に身体を処する方法が必要になる。そのひとつの練習法である。
 ◎段階別指導法
 A：中腰の姿勢から
 B：立った姿勢から
 C：うさぎ跳を2回して
 D：相手の力で倒れて
 ◎ころび（受け身）の順序
 その一：前→後ろ→左→右→左前→右前→左後ろ→右後ろ→前へと続く。
 その二：（時計回り）前→右前→右→右後ろ→後→左後ろ→左→



投げた後は、「残心」「潔さ」「命綱」を確認する必要がある

身「潔さ(フィニッシュ)」「命綱」を確認する必要がある。初期の段階でこの取と受の大切な関係を指導できれば、その後の指導において安全面での不安も減少し、授業の効率も上がる。

相手をとらばせる技であると考えればよい。しかしこの動作では、受が取の膝の上に乗っかったり、受自身が肩から落ちたりして危ない点もある。そこでどうするか、工夫が必要である。例えば前頁写真8のとおり、体落としの形を作った後、受は取の右足(右組の場合)を踏み越え、その足を取の両足の間につき「横転受け身」(前述②)をする、そうすれば取は体落としの形がで

き、受も安心して投げられる(転ぶ)ことができる。また、足を踏み出すことで体さばきの練習にもなり、進んだ段階では取の技の連絡(体落とし→体落とし)の練習にもなる。

おわりに

6

武道必修化の話題が、毎日、新聞、テレビ等で報道される。その内容は、武道必修化を肯定するものばかりではない。むしろ否定的なものが多い。これまでに柔道に携わり、柔道のもつ教育的な効果を実感として感じてきたものとして誠に残念である。日々、黙々と授業の指導を行ってきたことに自己満足し、柔道の良さを具体的に社会に表現してこなかった後悔の念がある。事故などの事実が数字で簡単に表される。しかし教育効果は実験をしない限り数字で表すことはできない。学校で生徒を被験者として実験はできない。しかも教育の効果は表出するまでに時間がかかる。これからの実施には、指導者の育成、指導内容の工夫・精選、安全性の確保、施設の充実、そして世間の評価に対応しなければならないなど、多くの課題や問題がある。日本の最たる運動文化である柔道が、安全面での不安から、学校での実施減少につながることが避けなければならぬ。短絡的に危険だからやめようという風潮が生じないよう、我々柔道関係者はここでも今一步の努力をし、柔道の持つ効果的な面を世間に表現しなければならぬ。柔道の授業指導者も教材研究をされ、講習会にも足を運び、そして、これからの若者の成長のために尽力してほしい。

紙面の都合で、全てを述べることはできないが、この企画、記載内容が今後少しでも役に立てば幸いである。

ばよい。

なお、この指導内容は本誌2011年10月号の88～89頁に掲載されているので、ここでは最初の2つの方法を掲載する。

(4)「大外刈り」「大外返し」の導入

大外刈りが「危険な技」の代表になりつつある。後ろに倒れて頭を打ちやすいからである。

なぜそうなるのか、その原因を探して改善しなければ、柔道自体が全て危険になる。私は二つの意味から大外刈りは指導したくない技である。

(写真7)「シーソー」……大外刈りにおける軸足のつかい方、バランスのとり方を学ぶことができる



(写真8) 体落とし(初歩の段階での指導例)



……受は取の足を踏み越えてから「横転受け身」で受ける

一つ目は、初心者が相手を倒そうとするときに自然と表現する動作が、足を掛ける動作である。大外刈りの原点、あるいは投げ技の原点かもしれない。このような発想が発展して技になったという例示にふさわしい技であるということ。

二つ目は、「受と取」の関係、特に安全面に関してその理を指導しやすい絶好の技であるということ。具体的には、取が投げた後に倒れたら危険である、そのためには、受はバランスを崩されたら取にしがみつくとなく、潔く受け身を取る必要があるということ、つまり、取はかばいながら制する、受は潔く受け身を取るといふ柔道が持つ一つの理念が説明できる。

しかし、片足で倒れないようにバランスを保つことは難しい。「シーソー」と名付けている写真7の方法を繰り返して練習すると、軸足の使い方(バランスのとり方)がわかってくる。

そして投げた後、前述した「残