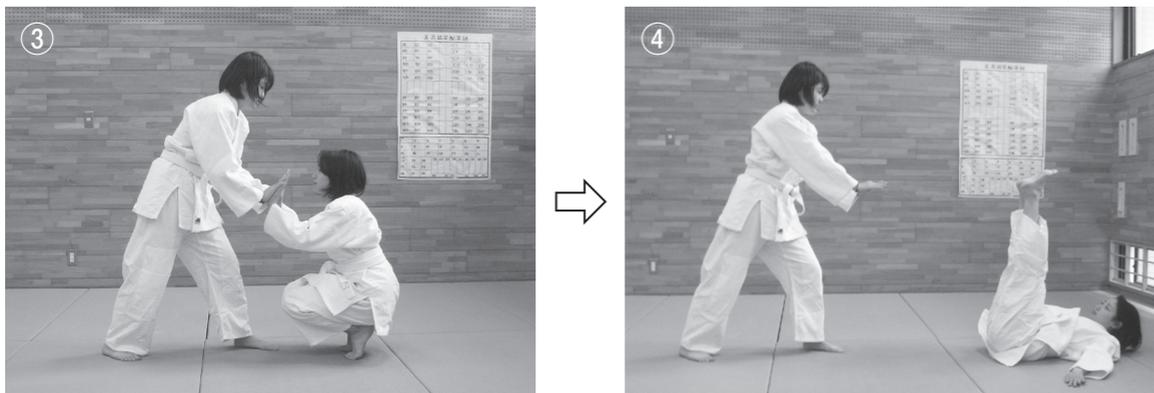


指導例1 【互いに向き合った状態からの後ろ受け身】

受け身は、まず、単独動作で頭頸部の守り方、上肢で衝撃を緩衝する方法を身に付けた後、相手の力を感じて受け身をとる練習を取り入れた方がよい。写真①、②は互いに向き合った状態から相手を後方に押し、後ろ受け身をとる練習である。慣れてきたら、相手を押す力を強くする。写真②の左側の生徒は、頭がやや畳についているので、帯の結び目を見るように指導したい。



指導例2 【「受」と「取」を決めて、進退動作と受け身の練習】

進退動作と受け身を組み合わせた練習方法である。まず、「受」と「取」を決める。「取」は、「受」を後方に倒し、自由に「受」の周りを移動しながら、再び「受」を後方に倒す。この動きを数回繰り返す。その際、足の裏が畳から離れないようにすること、両足がそろったり一方の足が他方の足を越したりしないようにすること。「受」は「取」に対して正対し、押されたら後方に倒れて、受け身をとる。受け身をとった後は、素早く「取」に対して正対する。慣れてきたら、「取」が「受」を押す力を強くするように促す。

(1) 1年目「受け身と固め技」
 まずは、柳田先生にとつて初めての柔道指導であることをふまえて、6時間扱いで受け身と固め技のみで指導計画を立てた。ただし、受け身の練習は、単独で行うものではなく、指導例1・2のように相手の力を感じながら受け身をとる相対の受け身の練習を取り入れた。
 固め技は、「受」に重心をかけたやすいけき固めを指導し、簡単

2
3年間の実践
 生徒が段階的な学習を通して、確実に技能を高めていくように、指導者も決してあせらず自らの技能と指導力の向上を目指すゆとりが必要である。まずは、柳田先生の3年間の実践の概要を以下に示す。次頁資料1は、その指導内容を簡単にまとめたものである。



千葉大学教育学部附属中学校教諭
 渡辺 冬花

武道必修化元年。各自治体では、用具・施設の整備、指導者の養成を進めてきた。しかし、テレビや新聞等で柔道に関わる事故や武道必修化の是非を問う報道が多く、学校体育における柔道指導への不安感が高まっている。それでは、学校体育において、安全に柔道を指導することは不可能なのであるか。
 本稿は、柔道経験の全くなかった女性教員が、地域の研究発表会において柔道の授業実践を発表するまでに至った過程と、その教員が行った具体的な指導内容を紹介する。

1
柳田章子先生との出会い

柳田章子先生との出会いは、新学習指導要領が告示された平成20年(2008)のことである。千葉市小中学校体育連盟の中学校部の中には、学校体育研究部という組織があり、教科研究部、女子体育研究部、健康・体力向上研究部の3部門で構成されている。

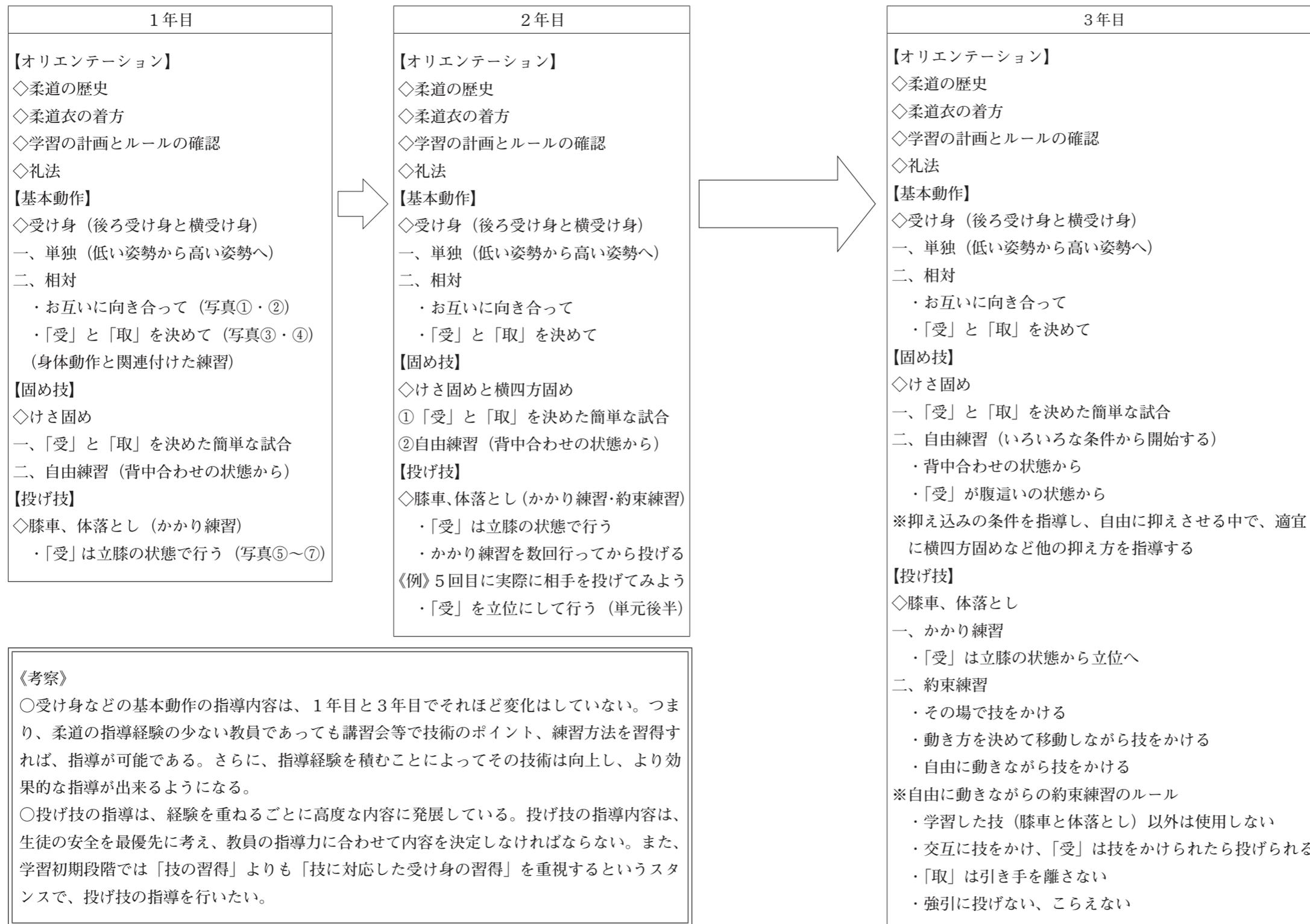
この女子体育研究部の会議の中で、「柔道は安全に楽しく指導できる。しかも、教育的価値は高い。どなたか私と一緒に実践研究をしていただけませんか」という筆者のお願いに、教員3年目の柔道衣に袖を通したことはない柳田先生が応じてくださったのである。

柔道経験のない先生が、安全に楽しい授業を実践してこそ、武道必修化、特に柔道指導に対してご理解をいただく最も有効な方法と考えたのである。

安全で楽しく効果的な指導法 柔道③

シリーズ 中学校武道 授業の充実に向けて 50

資料1 柳田先生 柔道の指導内容の発展
対象：中学1年生（柔道を初めて学ぶ生徒）



な試合まで行った。固め技の指導は、動きの流れを止めることなく、「重心を相手の一点にのせよう」「ブリッジをして相手との空間をつくろう」というような具体的なアドバイスを個別にすることが出来る。このように、

安全性を確実に確保すれば、生徒の行動が把握しやすく、個別指導、場の使い方、指示の仕方など基本的な指導技術が身に付けられる。もちろん、武道に関する知識、礼法も授業の中に含まれている。

柳田先生の当時の勤務校は、校長先生が保健体育科であったこともあり、女性教員が柔道の指導に挑戦することに対して好意的に受け止め、同僚の保健体育科教員も教材研究をともに行い、柳田先生の授業実践を強力にサポートしてくださった。柳田先生も指導者講習会に参加し、自ら指導力向上を目指して尽力された。そして、先生ご自身の柔道の技能、指導力の向上には目を見張るものがあり、単元終盤には、計画を修正して「受」

資料2 柳田先生が配慮、徹底した指導内容

礼法	<ul style="list-style-type: none"> ・道場に入る際や授業前後に行う ・かかり練習や自由練習(固め技)の相手を交替する際に行う ・教師の説明をきいたり、お手本となる生徒の動きを見たりする際の姿勢に気を付ける
安全面	<ul style="list-style-type: none"> ・畳と畳に隙間ができないようにするために工夫する 例：畳がずれないように、畳の周りに器械運動用のマットを配置する ・柔道衣の着方、髪、爪などの身だしなみのルールを徹底する ・禁止事項を徹底する(引き手を離さない、相手の頸部を圧迫しないなど) ・危険を回避する方法を指導する(「参った」の合図 → 畳や相手を数回たたくなど) ・授業前後に健康観察を確実にを行う
運動量	<ul style="list-style-type: none"> ・多様な動きを含んだ準備運動(柔軟運動、回転運動など)を行う ・全力を発揮する固め技の簡易ゲーム・自由練習を行う ・授業の終盤に3分間走を実施し、全身持久力を高める運動を補う

運動量の確保などさまざまな観点から、指導主事を含む多くの参加者の好評を得ることが出来た。柳田先生が配慮、徹底した指導内容は、資料2に示した。

(3)3年目「自由に動きながらの約束練習」

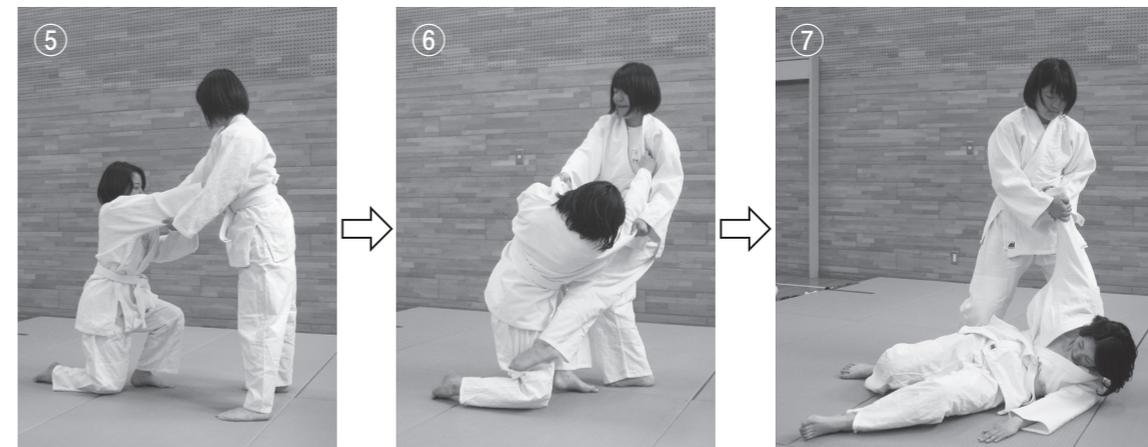
柳田先生は、初めての人事異動により、現勤務校である千葉市立おゆみ野南中学校に赴任。平成23年度開校の新設校である。木の香りが漂う武道場、校長先生の武道必修化に対するご理解など恵まれた環境の中で3年目の実践がスタートした。この年は、指導内容が飛躍的にアップし、自由に動きながらの約束練習を取り入れて、12時間の指導計画を立てた。「自由に動きながらの約束練習」とは、移動のしかたを固定せず、自由練習のようになり前後左右に自由に動きながら交互に技をかけあう練習である。筆者は学校勤務を離れて研修できる内地研修員という立場であったため、柳田先生が展開

する全ての授業を参観することが出来た。

自由に動きながらの約束練習では、「取」は引き手を離すことはなかったし、「受」も投げられた方向に自然に転がり、受け身をとっていた。もちろん、柔道固有の頭頸部及び上肢の負傷はなかった。全ての生徒が柔道初心者であったが、投げ技で安全に攻防の楽しさを味わうことが出来たのである。

これは、柳田先生の「自分も相手も大事にして攻防を楽しむ」という指導方針を生徒が理解し、先生ご自身が怪我につながる可能性のあるケースを十分に把握し、最後まで油断することなく、安全面に関する指導を徹底した結果なのである。

単元終了後、柳田先生にインタビューを行った。その中で、印象的なコメントを抜粋したものを以下に示す。これらのコメントからも、柔道が教育的価値の高い単元であることがわかるだろう。



指導例3【受を立て膝にしての膝車】

「受」を立て膝にすることによって、投げられた際の落差が少なくなり、初心者でも安全に受け身をとることが出来る。「取」は体さばきとつり手と引き手を使って「受」の重心を右足に移し、左足裏で「受」の膝上にあてて「受」を転がす。写真⑥の「取」の生徒は、やや腰が引けていることと、左足裏を十分に押しあてていないことを指導したい。また、間合いを広くとることで、さらに「受」を大きく崩すことが出来る。投げ終わった後は、「取」は「受」の方に向き、引き手(左手)を離さないようにして、右手も添えて相手を引き上げ、「受」の衝撃を緩衝させる。体落としも同様に、「受」を立て膝にした状態から、練習することが出来る。

を立て膝にした状態からの膝車(写真⑤～⑦)と体落としをわずかな時間ながらも取り扱うことが出来た。

(2)2年目「固め技と投げ技(約束練習)」

1年目の実践を終えて、柳田先生から「来年はもう少し発展させた授業を展開したい」という感想をいただいた。

そこで、2年目の実践では1年目の内容に加え、投げ技のかけ練習・約束練習を取り入れて8時間の指導計画を立てた。指導した技は、膝車と体落としであった。回し技系の技は、大腰と体落としのどちらを扱うのか様々な考えがあるが、安全に指導できることを第一条件として、指導者と生徒の実態に応じて、それぞれの学校、あるいは指導者が決定すればよいと考えた。

また、本実践では、以下に示す3つの理由から膝車と体落としを取り扱った。



固め技の指導の様子
固め技の指導は、試合中であっても流れを止めずに個別指導が可能である

①「受」が片方の足を畳についた状態から転がることが出来る。
②「受」を立て膝の状態にして安全に練習できる。
③体落としと膝車は、崩しの方法・方向が類似しているため、系統的に指導できる。

この年に初めて校内研究授業で柔道を取り扱い、千葉市小学校体育連盟の学校体育研究集会で実践発表を行った。そして、礼法の徹底、安全面への配慮、

◎単元終了後のコメント
「3年目になって、『怪我をしな
い、させない』ということが勝
ちであることがようやく理解で
きました。2年目の時には、固
め技のトーナメントなどをやっ

ていたのですが、そのような試
合をやらなくてもこんなに楽し
い授業が出来るのだなあと今回
わかりました。2年目までは、
トーナメントなどをやっていた
からかもしれないませんが、ガツ



柳田章子先生の授業風景（1年目の実践）

ポーズをしている生徒
もいて、『日本の武道は、
負けた相手の前でガツ
ツポーズをしないのが
礼儀だよ』と指導しま
した。でも、今回は指
導しなくても、誰もそ
んなことはしませんでした。
競技者としての
優劣は、必要ないので
すね。

はじめを教えるの
もとてもいい単元です。
静かな空間、シーンと
していることが嫌で、
騒いでしまうクラスも
あったのですが、柔道
の学習で静かな瞬間を
心地よいと感じてくれ
たのではないかと……。
そして、固め技の自

由練習では、力を出し惜しみす
るといふ女子の特性のようなも
のを解消できました。『自分はこ
んなに力が出せる』ということ
を教えやすい。小柄な生徒でも
力がある子がいたり、逆に体は
大きいけど力は出し切れていな
かったりとか、そういうことに
生徒や教員が気付くことが出来
る単元です」

3 今後の課題

(1) 投げ技と関連させた受け身の指導

さらに安全な授業を展開する
ために、受け身について課題が
残った。それは、やや肘関節が
曲がり、腕全体で受け身がとれ
ない場面が見られたことである。
このような状態は、肘関節脱臼
などの上肢の負傷につながるた
め、解決しなければならぬ課
題である。

手を崩したり、引き手を離さな
いことを徹底したりするために
有効な練習である。具体的な技
の練習の前に、ぜひ、取り入れ
たい。そして、十分に技能が高
まったら、「受」の姿勢を中腰、
立位と高さを変え、さらに移動
しながら行うとよい。

(2) 自由練習（乱取り）の扱い

自由練習を指導計画に位置付
けるべきかどうか議論されて
いる。

競技スポーツとしての柔道で
は、一般的に自由練習を乱取り
と呼んでいる。乱取りは勝敗を
決定することこそないものの、
身に付けた技を駆使して相手と
攻防する試合に近い実践的な練
習として行われている。しかし、
嘉納治五郎師範が著した中学校
向けの指導書『柔道教本』（19
31）の中で乱取りは、「強い
抵抗せず、倒れて受け身の練習
をするのがよい」（第十一 乱取
諸技・固技・絞め技 その一）、「練
習上必要ならば、わざと倒れも

して、双方自分の練習をしなが
ら……」（第十四 柔道訓話）と
記されている。つまり、乱取りは、
「受」「取」双方の安全を確保し
つつ、互いの利益を尊重しなが
ら正しい姿勢と身体動作から技
をかけ合う練習としている。こ
れは、技や移動条件を互いに約
束して練習する約束練習に近い
練習方法といえる。このような
嘉納師範の考えに基づいて、柔
道の指導で生徒に味わわせるべ
き「攻防の楽しさ」について再
度検討する必要があるだろう。

柔道における「攻防の楽しさ」
は、勝敗を競い合うことだけに
求める必要はない。お互いに組
み合って相手の体を直接的に攻
撃するという非日常的な柔道の
動きの体験こそが「攻防の楽し
さ」の入り口である。初めて柔
道を学ぶ生徒が安全に「投げ技
による相手との攻防」という柔
道の最も魅力的な特性に触れる
ことが出来る授業を展開するた
めには、嘉納師範が「双方とも
怪我をしないように注意して、

各自が適当と認める随意の方法
で試合をすること」（第五 柔道
修行の順序）と定義付けた乱取
り、すなわち自由練習が出来る
段階まで技能を到達させれば十
分であると考える。
今後は、自由練習をどのよう
にとらえ、指導計画にどのよう
に位置付けるべきか検討してい
きたい。

4 おわりに

柔道は、我が国の伝統的な考
え方、行動の仕方を内在した運
動種目であり、体力の全面的な
向上も図ることが出来る優れた
単元である。

生徒にとっても柔道の学習は、
柳田先生の言葉にもあるように、
最大筋力を出し切ったの攻防、
相手の息づかい、引き締まった
空気など、新鮮な感動を味わう
ことが出来るものである。

単独の受け身の練習では、後
る帯が畳についたときに受け身
をとるように指導する。しかし、
実際に投げられた際に受け身を
とる場合は、腕が先に着床し衝
撃を緩衝するのである。つまり、
単独で行う受け身と、実際に投
げられた際にとる受け身では、
畳をたたくタイミングが異なる
のである。

このことから、受け身は単独
の練習で衝撃を緩衝し頭頸部や
上肢を守る基本的な技術を身に
付けさせたのちは、早期の段階
から相対で技と関連させた受け
身の練習を指導計画に位置付け、
技に対応した受け身を身に付け
させる必要性があると考える。
この課題を解決するために、
初期の段階では、写真⑤に示し
た姿勢（「受」は立て膝、「取」
は立位）から上半身の動きを使
って「受」を転がす練習方法が
適しているだろう。これは技に
対応した受け身の練習としての
みならず、「取」にとっても引き
手とつり手を効果的に使って相

そのためにも、危険性のある
ケースを把握し、安全指導を徹
底しながら、柔道の特性を味わ
わせる指導法の提案が急務なの
である。今後も、武道が必修化
された新教育課程が円滑に実施
されるように、指導法のさらな
る改善と普及に尽力していきたい。
最後に、柔道経験のない教員
であっても、研修を重ねること
によって安全で楽しい柔道の授
業が展開できることを示してく
ださった柳田先生の情熱と努力
に敬意を表したい。ありがとう
ございました。

【参考文献】

- ▽文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』2008年。
- ▽本村清人編『最新体育授業シリーズ 新しい柔道の授業づくり』大修館書店、2003年。
- ▽全日本柔道連盟『柔道』授業づくり教本 中学校武道必修化のために』2010年。