

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて ⑤

安全で楽しく効果的な指導法 柔道④



筑波大学附属高等学校 教諭
鮫島 元成

授業であれ部活動であれ、柔道修行の究極の目的は「人間形成」であり、その過程において「人命尊重」という課題が発生する。柔道を行う中で人命が失われてはいけない。武道は、戦後の多難な事情を乗り越え、今、やっと自然体

で学校教育の中に定着しつつあった。しかしながら、「中学校武道必修化」という武道関係者にとって喜ぶべき施策が、安全面において指摘を受け、「逆風」が吹きつつある。指摘を謙虚に受け止め、その改善法として指導法の工夫をし、指導者の安全に関する意識を高めていかなければならない。「けがをしないために柔道を行う」という柔道学習のねらいのひとつが、「柔道は危険である」という世論に負けてはいけない。

本誌4月号では、「安全」「楽しい」「効果的」という3つの観点から指導法を述べたが、ここでは、さらに「安全」に着目し、稿を進めていきたい。

1 柔道事故件数における数字の独り歩き

「柔道＝危険」という世論の発端は、「柔道の死亡事故が28年間で114人」という記事であった。この数字を見る限り、誰しもが

その現実には驚き、そして「柔道は危険である」という感想を持つのは至極当然であり、長期間柔道指導に携わってきた者として謙虚に反省をしなければなら

ない。ただし、その数字は授業と部活動に分けて考える必要があり、今始まりつつある授業（これま

でも選択必修で行われてきた）における事故の数は多くはない（文部科学省スポーツ・青少年局発表の資料等参照）。

今、世論で危惧されていることは、柔道指導経験がない先生、あるいは指導経験が少ない先生が、柔道初心者の生徒を指導するなかで、柔道事故が増加しないかということである。この危惧は当然であるが、そのような事態が起こらぬよう、文部科学省をはじめ、各都道府県教育委員会、全日本柔道連盟、日本武道館などが講習会の実施、参考資料の作成、外部指導者の養成などの努力をしている。指導者が指導法の研鑽（けんさん）を重ね、「事故ゼロ」を目指す準備は出来つつある。

2 授業と部活動の違い

1年時の柔道の授業時間を10

時間と仮定する。時間を部活動と比較すると、授業は部活動（1日2時間の練習とする）のわずから1週間分の時間になる。人数も違う。そして何よりも主体的に入部した生徒と、必修として義務的に授業に参加している者とは意欲の違いがある。そのうち体力の面でも差が出てくるはずである。そのような意味から、授業の指導内容と部活動の指導内容は、はっきりと区別する必要がある。

大切なことは、①無理のない計画であること、②単元目標（到達目標を含めた）を明確にすること、③指導内容は、技能にかたよることなく、態度、知識、思考・判断をバランスよく組み合わせること、④指導内容に「安全の留意点」を挿入すること、などである。

特に投げ技の指導では、「安全面で陥りやすい動作とその指導法」（後述）を把握する必要がある。



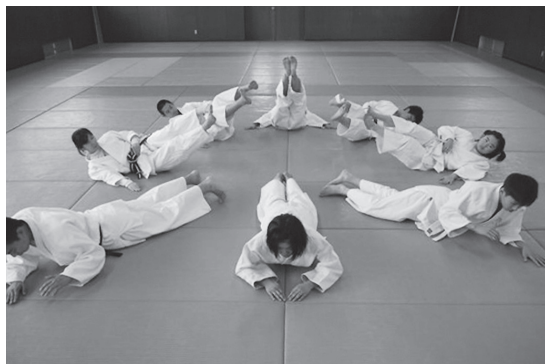
全国中学校（教科）柔道指導者研修会の様子
（主催・日本武道館、全日本柔道連盟）

3 授業時数10時間での安全に特化した指導内容の考え方

(1)到達目標の設定(特に技能の「面」の際に考えること)

◇後ろ受け身の段階的指導(例)

「頭を打たない」ためには、後ろ受け身の練習と、その習得は不可欠である。動作を分析すると、「あごを引くために畳をたたいている」「畳をたたくときにあごを引いている」という動作が見られる。つまり、畳をたたくという動作は、あごを引くタイミングを作っていると考えればよい。一般的に行われている後ろ受け身の練習の前に、①仰向けに寝てあごを引く動作(頭を上げる動作)を繰り返し、②頭は畳に着けたまま畳をたたき、③右の①と②を同時に行う、という3つの方法を付け加える。頭の重さは体重の約10%であるから、この練習を繰り返すことで、タイミングの練習と首の筋



八方ころび

肉の補強になる。

◇どのような方向に倒れてもけがをしないころび方の指導(例)

「八方の崩し」があるように、「八方ころび」という転び方(受け身につながる)の練習も効果がある。

◇投げ技の指導の技数は多くても3つで十分である

学習指導要領にある6つの技のほかに、出足払い(払われる反対側の片方の足が畳に着いており、投げられても衝撃は少ない)を含め、2〜3技を選択する。

◇投げ技と受け身(転び方)の指導を同時に行う

はじめは、受け身の指導のために投げ技を使うという考え方もよい。

◇投げ技の練習は、自由練習(乱取り)に近い約束練習までとする

約束練習については、次のように考えるとよい。約束練習には、かかり練習に近い約束練習と、自由練習に近い約束練習がある。例えば、前者は、技の説明の後、お互いにゆつくりと動きながら正確に投げ合ってみようというような練習、後者は、激しく動く中で、相手が技をかけたらし少し防御をしたのちに投げられるというような練習である。

◇抑え技の練習は、安全面の指導を徹底すれば自由練習(乱取り)までできる

抑え技の安全指導の具体例は次のとおりである。

▽立たない

▽手を着かない(相手が手を着いたら、その手を払ってやる)

▽かばい手をする(相手があお向けに倒れるときに、畳に手を着き、相手と自分との間にスペースを作る)

▽頭を突っ込まない(常に相手の方を向く)

▽自分で痛くないような動きをする(腕を制されているとき、肩が脱臼するような動きをしない)

▽ぶつかりそうな時には動作をやめ、広い所へ移動する

▽痛いときには「痛い」とアピールする(相手はすぐ動きを中止する)

(2)準備運動の中に回転運動と、補強運動を挿入し、それをパターン化し、導入(はじめ)の時間を合理的・効果的にする

回転運動も、体を丸くして衝撃を分散するという受け身のひとつである。その丸くする動作が、特に、前回り受け身や、後ろ受け身の導入になる。また、腕立て伏せ・上体起こし・背筋運動などは、徐々に回数、負荷

を増やし、基礎体力を高めさせ、それにより意欲を増進させる。

(3)指導者は下手なまねができればならない

こうすればこのようなけがが発生するという予測をした動作を事前に把握し、それを実技で示すことでけがの防止につながる。口頭で注意することももちろん必要であるが、「百聞は一見に如かず」でインパクトを与える。

(4)2人組や3人組で練習させること(生徒同士で生徒と先生の関係を作る)により、技術

のアドバイスとともに、安全面での点検も指導し合う姿勢を作る

自分は一生懸命やってできているつもりでも、外からみればその出来栄の良し悪しは一目瞭然である。自分が完全にできなくても人にアドバイスすることによりお互いに上達し、またコミュニケーション能力も高まる。

(5)「受け身をとる」、「受け身をとらせる」の関係を指導する

バランスを崩して倒れるときに無理な動作でこらえるよりも、自分から転んで積極的に受け身

をとること(潔さ)と、その際、転ぶ者が安心して転べるように助けてやる、つまり、受け身をとりさせること(かばうこと)との関係である。

(6)投げる際の3つのキーワード

◇「残身」：投げた者が倒れない、安定した姿勢で立つて「受」を支える。

◇「潔さ」：バランスが崩れたら、相手にしがみついたり、手を畳に着いたりせずに、畳を「パチン」と音がするようにたたき、つまり、受け身をとる。

◇「命綱」：投げた者は引き手、

投げられた者は釣り手を離さずに、お互いに引っ張り合い、バランスをとり安全を保つ。つまりお互いの腕が命綱になっているということである。

4 この動作がけがにつながる

けがが起きるという前提で柔道指導を行いたくはない。しかし、活動するなかでその可能性を否定することはできない。しかも柔道の試合における「一本」

「日本教育新聞」購読者特典

QA 教育を応援するコミュニケーションサイト 先生解決ネット

※日本教育新聞社の運営サイトです。

N 日本教育新聞社

“先生方をもっと応援していこう!”

を合言葉に、オープンした
ホームページが「先生解決ネット」。

Communication

教育専門 Q&A

先生方が日頃抱えている疑問や課題を、全国の「同僚」と共有し、知恵を出し合いながら答えが導けるように、応援するための教育専門 Q&A サイトです。



今日の生徒の言葉...
生徒指導で最近悩んじゃうなあ。



Archive & Search 教育専門 ニュース

新聞を通じて得た情報を、必要なときに引き出し、より日常的にご活用できるように、応援するための教育専門 ニュースサイトです。



イラストレーション:石ノ森章太郎

アクセスはこちらから
www.kyoiku-press.com

練習の心構え

5

この動作は「練習の心構え」
この動作がけがにつながると
いう例を右頁に紹介する。

この動作は、投げ技では「試合者の一方が、相手を制しながら背を大きく畳につくように、相手を大きく畳をもつて投げた時」(国際柔道連盟試合審判規定)である。すべての生徒に「一本をとる」という目標を達成させることはできないかもしれないが、「投げた」場合、「投げられた」者が畳の上に横たわっているわけである。その時に、その者が安全に倒れているように指導することが、教師の大きな目標である。そのような意味から事前にけがをする動作と、けがをしないためにはどうしたらよいのか、そのことについての教材研究をする必要がある。

おわりに

6

先日、筆者が指導者講習会を予定している県へ、事前に指導内容の検討のための資料を送った。担当者が検討した結果、内

容に問題があるということ連絡があった。

その問題とは、①資料の中にあった「柔術の技↓殺傷技術」の「殺傷」という文字、②「大外刈り」が指導内容に入っている(この技は危険であるからという理由で指導しない県が増えてきている)、③資料の中にあった「柔道衣を着たゴリラたち」という文言の3点で、私は少々がっかりしながらも釈明した。

①については、「殺傷技術であった柔術を嘉納治五郎師範が教育の教材として安全に行えるように柔道として創始したものである」と話をつなげる、②については、「大外刈りを生徒に指導するか否かといった、技の選択は、指導者の考えで決定すればよい。ただし、生徒は柔道の授業中だけではなく、日常生活の中で後ろに転倒することがある。その際、後ろに倒れる練習のために大外刈りの指導は必要である。指導しなくても、指導法は熟知すべきである」、③について

は、「指導者の品格」の項目で述べているにもかかわらず、主催者側は、「生徒をゴリラと表現しないでほしい」という意味であったので、「指導者がゴリラの集団の頭みたいな態度で指導したらいけないということである」と説明し、一段落した。

しかし、これらのことは、日本中がいたずらに、また神経質に、「柔道の授業」に対応していることの象徴である。冒頭でも述べたように、授業における大きな事故はほとんどない。テレビ、新聞をはじめとしたマスメディアの柔道事故の報道は、武道必修化と短絡的に結びつけるような表現が少なくない。柔道の指導は、おおらかに、楽しく実施したい。授業の主体は生徒であり、教師は生徒に良いサービズ(良い授業)を行わなければならない。そのためには繊細な教材研究が必要である。

柔道関係者は今一歩努力し、協力し、学校柔道普及発展のためにがんばってほしい。

この動作が、けがにつながる

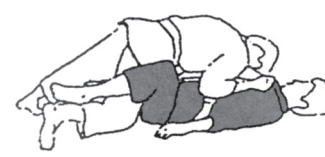
●技をかけた後、取が受を支えきれず同体で倒れる



大外刈り



小内刈り



大内刈り

◇けが

頭を打撲する、胸を圧迫する、肘・肩を負傷する。

◇原因と指導法

- ①取の技の未熟…ある程度技の形ができるまで投げさせない。片足で支えて投げる技は、かけた後、作用足(右大外刈りであれば右足)を戻して両足で立つ。
- ②無理なかけ方をする…力や、スピードを加減し、技の形を作る。
- ③取の巻き込み…巻き込みは一切禁止する。
- ④受が取にしがみつくと…自分のバランスが崩れたら、潔く畳を「パチン」と音がするように受け身をさせる。

●取が頭を突っ込む



大 腰



背負い投げ



払い腰

◇けが

頸椎の重篤な損傷につながる、頭を打撲する。

◇原因と指導法

- ①膝が曲がらず、腰が曲がっている…重大な事故につながるからその技はやめるか、基本を最初からやり直す。
- ②釣り手の肘が手首より上にある…手首を伸ばし、垂直に釣るように心がける。
- ③目線が下がる(下を向く)…正面や、壁を見るようにする。

●受け身がとれずに掌、肘を着く



大外刈り



体落とし



大内刈り



膝 車

◇けが

手首、肘の損傷。

◇原因と指導法

- ①取が釣り手の方に投げる…初歩の段階では全員を右組みにし、引き手(左手)の方向に投げることを徹底する。
- ②取が引き手を離す…正しい位置を握らせる(受の前腕の縫い目を含んで握る)、受も右手を離さないようにする、取は投げた後、両手で受を引き上げる。
- ③大外刈りで身体をひねる…身体を丸くし、潔く畳をたたく。
- ④大内刈りで受け身のタイミングが早すぎる…尻を着いてから畳をたたく。