



畳をたたいて良い音を出す

シリーズ ■ 中学校武道

授業の充実に向けて ⑥2

外部指導員の活用例 柔道①

東京都文京区立音羽中学校教諭 打越 弥里
 講道館指導員 灰原 茉美
 (執筆分担Ⅱ1〜3打越、4灰原)

文京区立音羽中学校では、学習指導要領改訂に伴う平成24年度からの中学校における武道の必修化に先駆けて、23年度より女子生徒に柔道の授業を行った。

指導経験がない種目の指導への不安から、東京都教育委員会が行っていた「武道・ダンス」モデル事業に参加し、講道館道場指導部から指導員の派遣を受け、授業を展開した。

1年目は指導員が中心に授業を行い、2年目は指導員と教員が隔回ごとに担当。3年目からは教員のみで授業を展開した。本シリーズにおいては、その授業展開を3回にわたって紹介し、外部指導員の活用例として示したい。

1 外部指導員活用の経緯

本校では、武道・ダンスの必修化に向け、平成23年度より女子に柔道の授業を選択し始めた。本校の保健体育科は3人体制である。それぞれ武道・ダンスの専門家ではない。男子生徒には武道、女子生徒にはダンスの若干の指導経験はあるが、学習指導要領改訂に合わせた単元計画を立てて授業を

実践していくには力量不足であり、不安を感じていた。

そこで、外部指導員との連携により、専門性に基づいた生徒への指導を通して、教材研究並びに指導力向上を図り、今後の授業実践に活かせる取組の準備を始めた。また、外部指導員を積極的に活用し、専門的な指導法の研究を行うことで、新学習指導要領への円滑な移行を目指すということで、東京都教育委員会が行っていた外部指導員を活用する「武道・ダンス」モデル事業に応募した。

これが必修化前に女子の授業に柔道を選択するきっかけとなった。

2 外部指導員との協力体制

本校は、嘉納治五郎が柔道の指導と研究のために創設した講道館のある文京区立中学校である。これまで区保健体育研究会で講道館に講師を依頼していた経緯もあり、地域の武道団体や関係機関との協力のもと、外部指導員として講道館道場指導部より新藤(旧姓、現・灰原)茉美先生をお招きして、2人体制での柔道指導が始まった。

新藤先生には、大まかな単元計画の作成を依頼し、その案をもとに綿密な打合せを行った。また、毎時間の前後に本時・次時についての意見交換を行い、次時に臨んだ。私(打越)自身、柔道に触れることは初めてではなかったが、1人でなおかつ女子に柔道を指導する点については、大きな不安があった。

そこで、1年目は新藤先生を中心に授業を展開し、私は先生の補助と授業規律の指導を担当した。そのかたわらで、授業の様子をビデオで撮影したり、技のポイントをまとめて柔道ノートを作成した。時には、部分的に生徒と共に授業に参加したり、休憩時間に実技指導をしていただくこともあった。

授業を受けた生徒は、その年に入学してきた1年生の女子50名である。授業前にアンケートを実施したところ、その年、日本女子柔道の活躍が頻りにテレビ放映されていたこともあり、8割を超える生徒が柔道に高い興味・関心を持っていることが分かった。しかし、その反面で恐怖感や痛み・怪我を懸念する気持ちを持ち合わせている生徒も多かった。

新学習指導要領では1・2学年のどちらかで武道を実施し、3年では選択となっている。しかし、本校には貸し出し用の柔道着がない実情と、選択するならば継続して実施したいということで生徒の柔道着は個人持ちとして学校で

●資料 平成22年度文京区立音羽中学校武道（柔道） 授業内容

区分 時間	はじめ				なか①		
	1	2	3	4	5	6	7
0分	導入 柔道の特性などを説明	前時の復習 投げ技の基本動作	前時の復習 受け身	前時の復習 受け身	前時の復習 受け身	前時の復習 受け身	前時の復習 受け身
	柔道衣の着方 礼法	進退動作 崩し 体さばき	後ろ受け身 前受け身 横受け身(左右) 前回り受け身(左右)	後ろ受け身 前受け身 横受け身(左右) 前回り受け身(左右)	後ろ受け身 前受け身 横受け身(左右) 前回り受け身(左右)	後ろ受け身 前受け身 横受け身(左右) 前回り受け身(左右)	後ろ受け身 前受け身 横受け身(左右) 前回り受け身(左右)
	姿勢 組み方 基本動作	受け身 後ろ受け身	固め技の基本動作	投げ技	投げ技	投げ技	かかり練習
		前受け身	えび 等	膝車	出足払い	体落とし	膝車
	受け身の導入	横受け身(左右)					出足払い
	首の補強運動	前回り受け身(左右)			固め技	固め技	体落とし
	畳を叩いてみる				けさ固め	上四方固め	固め技の応じ方
50分							けさ固め・上四方固め

平成23年1月12日（水）～3月14日（月） 合計15時間

なか②							まとめ	
8	9	10	11	12	13	14	15	
前時の復習 受け身	前時の復習 受け身	前時の復習 受け身	前時の復習 受け身の試合 (受け身コンテスト)	前時の復習 受け身	前時の復習 受け身	前時の復習 受け身	前時の復習 受け身	
後ろ受け身 前受け身 横受け身(左右) 前回り受け身(左右)	後ろ受け身 前受け身 横受け身(左右) 前回り受け身(左右)	後ろ受け身 前受け身 横受け身(左右) 前回り受け身(左右)	後ろ受け身 前受け身 横受け身(左右) 前回り受け身(左右)	後ろ受け身 前受け身 横受け身(左右) 前回り受け身(左右)	後ろ受け身 前受け身 横受け身(左右) 前回り受け身(左右)	後ろ受け身 前受け身 横受け身(左右) 前回り受け身(左右)	後ろ受け身 前受け身 横受け身(左右) 前回り受け身(左右)	
約束練習	かかり練習・約束練習	かかり練習・約束練習	かかり練習・約束練習 打ち込み・投げ込み コンテスト)	かかり練習・約束練習 (得意技をつくる)	かかり練習・約束練習 (得意技をつくる)	かかり練習・約束練習 (得意技をつくる)	かかり練習・約束練習 (得意技をつくる)	
膝車	膝車・出足払い・体落とし	膝車・出足払い・体落とし	膝車・出足払い・体落とし・大腰	固め技の簡易試合	まとめ			
出足払い				ルール説明 進捗によって、適応ルールを設けて行う	評価(中間評価からの上達を含む) 相互評価	護身術	護身術	
体落とし	投げ技	固め技 自由練習	中間評価(自己・教師)					
固め技の攻め方	大腰	抑え込んだ状態から 相手がかめの状態から	投げ技 自由練習	(投げ技の簡易試合) (ルール説明) (進捗によって、適応ルールを設けて行う)	自己評価 教師による評価	既習技の復習	既習技の復習	
かめの相手を返して横四方固め					感想文等記入			

につなぐと感した。

また、新藤先生の授業内容・展開方法は、生徒がその時を楽しく過ごすことより、「次はもつと頑張ろう」「次が楽しみだ」と授業後に次への期待を持つことのできる楽しさ、かつ安全性を確保した工夫がなされていると感した。

基本動作の受け身では、「畳をたたいて良い音を出そう」という、生徒に分かりやすく興味をそよるような目標を掲げ、受け身を耳で感じ、振動で感じて自分の体を守ることを生徒は学んだ。また、回を重ねるごとに、低い姿勢から高い姿勢へと受け身のスタート位置が変わるなど、多くの場面で段階的指導が行われた。前時の内容を生かされた、と実感できる内容も多く取り込まれていた。これも生徒の意欲向上となり、自信にもなっている様子だった。

私が、女子の柔道で最も懸念していたことは、受け身をとった際、頭が畳に着いてしまうことだった。

これを受けて、毎時間の導入で首上げのトレーニングが行われ

た。仰向けになり目線をお腹に向ける練習は、柔道を知らない生徒からすれば地味な取組だと感じられたようだが、我慢できてせいぜい10秒だった生徒も最終回では余裕をもって30秒を超え、何よりも生徒が怪我をすることなく、正しい受け身を身につけていた。

投げ技の練習は、2人組で行う形態を生かし、アドバイスをしながら、相手の力を感じながら練習に取り組むことが重視されていた。そして、技のポイントが生徒の頭に入りやすいような指示があった。

例えば、膝車では、釣り手と引き手の使い方を「車のハンドルを回すように」「左手につけた腕時計が見える位置まで」などと表現されていた。生徒はそのポイントを口にし、ひとつずつ丁寧に確認をして技の習得に臨んでいた。

1年目を終えるころには、使える技を限定して簡易試合を行った。授業開始時に感じた柔道への恐怖感は見られなくなり、白熱した試合が繰り広げられた。

また最終授業では、講道館道場

3 教員の見た授業展開

採寸・希望をとり、個々で購入してもらった。自分の柔道着に袖をとおした生徒は、初めての経験に胸を躍らせている様子も見受けられた。



首の補強運動

初回の授業で武道に関する知識・礼法を始め、柔道着の着方を学び、新藤先生の迫力のある受け身や技を目の前にした生徒は、毎時間、徹底して行われた受け身の練習に意欲的に取り組んでいた。やはり、高い専門性を持つ方の技を実際に間近で見られることは、外部指導員活用の大きなメリットであり、生徒の意欲・関心の向上



護身術の指導

きた。また、撮影した映像を見て、新藤先生の工夫された多くの指導を再確認できたことは、生徒同様、不安が自信へと変わり、1年生女子に向けた柔道指導の流れをつかむことができ

た。その反面、学年が上がった今年度に向けた今年度の内容の展開、新しい技の指導への不安、2点が課題の中でも大きなものとして残った。

4
外部指導員による
1年目の指導の概要

1年目は1年生を対象に授業を実施した。音羽中学校では、授業時間を15時間確保できるとい

こともあり、幅広い学習内容を取り込むことができた（前頁資料参照）。生徒は多少の恐怖心があるものの、授業に対しては興味を持ち、落ち着いて取り組むことができた。初回の導入では柔道の特性を説明した。単に柔道の技能を学ぶだけでなく、精力善用・自他共栄についても触れた。もちろん、柔道を初めて学ぶ生徒たちがすぐに理解するのは難しいが、授業の中で自分の力をより有効に使って受を崩す方法や、投げた際に受が怪我をしないようしっかりと引き手を持つことなどを指導しながら、生徒が柔道の特性に気付くきっかけづくりをした。

どの技を実施した。中盤の授業では対人的技能を中心に行った。安全面に注意しながらお互いに投げ合うことの楽しさや、一定時間抑え込めたことの達成感を味わうことができるよう、約束練習や自由練習の時間を増やしていった。また、受け身やかかり練習、約束練習のコンテストを実施することで、互いに学ぶことや相互評価をする機会を設けた。後半は、既習の技から自分の得意技（好きな技）を自身で決めさせ、重点的にかかり練習や約束練習を行った。また、応用編として護身術の授業を実施した。15時間という豊富な授業時間が確保できたため、受け身で自身の身を守ることができるようになり、恐怖心が薄らいだ生徒も多かった。投げ技では安全に投げたように、投げられたりすることができるようになり、固め技では簡易試合までできるようになった。生徒からも、「最初は怖かったが、実際に体験してみると楽しく、来年も楽しみである」という声を多く聞くことができた。

指導部から、特別に向井幹博課長にも指導に加わっていただき、護身術を学ぶこともできた。授業後のアンケートや振り返りシートを見ると、生徒の満足度や充実感も非常に高いことが分かった。同時に次年度への抱負や目標を掲げる生徒も多く見受けられた。

公益財団法人講道館道場指導部課長

向井幹博

（むかい みきひろ）著

役に立つ
少年柔道指導法

DVD付き

役に立つ
少年柔道指導法



向井 幹博

収録時間170分を超える
解説DVD付属！

少年柔道指導の現場で役に立つ好評連載を単行本化。付録のDVDには、写真では伝わりにくかった部分を映像で紹介。また、少年柔道が抱える様々な問題点を、講道館所蔵の柔道文献から、解決の糸口を探っていく。

〔目次〕

第1部 解説編	第9章 少年柔道の未来のために
第一章 少年柔道は柔道指導の原点	第一章 礼法の指導
第二章 基本動作の指導	第二章 受け身の指導
第三章 技の指導	第三章 基本動作の指導
第四章 教育の中の柔道	第四章 トレーニング法の指導
第五章 指導の工夫	第五章 柔道の練習法
第六章 少年規定の変遷と問題点	第六章 投げ技の指導
第七章 柔道の安全指導	第七章 固技の指導
第八章 東日本大震災への講道館の対応	

好評発売中！

A5判・並製・DVD付・414頁・定価2520円(税込)