

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて 63

外部指導員の活用例 柔道②

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)

1年目を終えて「内容の展開方法」と「新しい技の指導方法」の2点が課題となった。2年目の授業を行うにあたり、前年度に引き続き、新藤(旧姓、現・灰原) 茉美先生を外部指導員として迎えることが決まった。前年度の反省と課題を生かし、指導形態を変えることになった。

対象生徒は進級した2年生50名。新藤先生には隔回で指導にあたっていただき、間の授業は私が1人で指導にあたった。私が授業を展開する力を身につけることも考慮していただき、新しい技の指導を新藤先生の授業時に行い、その復習を次時に私が真似て行うという内容で授業を進めた。また、新藤先生には、その年の1年生の授業にも隔回で入っていただいた。

1 2年目の指導の工夫 学習カードの活用

柔道を始めて2年目を迎えた生徒たちは、体育における目標の中に柔道の技の上達を掲げるほど、1学期の段階から授業を楽しみにしていた。

初回の授業でも、柔道の基本である受け身を抵抗なくこなし、身体動きを覚えていく生徒の姿に、改めて前年度の成果を実感しながら、前向きな気持ちで2年目のスタートを切ることができた。

1人で授業に臨むにあたって、前向きな気持ちの反面、不安があったことも事実である。しかし、指導する中で困った時、すぐに新藤先生に相談し、助言を受けたことで、不安要素は新たな指導方法を学べるというプラス要素へと変わっていった。

生徒が授業の中で「わかった!」「できた!」という体験を、より多くできるようにという思いから、学習カードを作成した。カードの内容は、①本時の内容(新しい技の説明)、②本時の感想・次時への目標、③調べ学習、の大きく3つのコーナーを設

けた。授業終了後に生徒へ配布し、次時の授業日の朝までに提出・確認を行い、返却するという方法で活用した。学習カードの活用によって、生徒の本音と向き合いながら授業に臨めることはもちろんのこと、授業が終わってからも疑問点が生まれて理解に悩む生徒が意外と多いという発見もあった。

そして、カードの内容を受けて生徒の理解力向上の手立てを考えることもできた。また、生徒の感想・目標は私自身の反省材料にも自信にもなり、毎時間の振り返りには欠かせないものとなった。生徒たちの中でも授業前にカードを活用して前時の復習や技の仕方を

確認している姿も見受けられ、技の習得や授業展開が、よりスムーズになった。

2 安全面への配慮

2年目の授業は、乱取りに近い

形で攻防を体験できる内容(自由練習)が重視されており、前年度以上に生徒の関心意欲の高まりを感じることができた。また、初めは使える技を固め技のみという条件で実施し、安全面に配慮した。開始の姿勢を「長座で背中合わせ」や「膝立ち」「カメの姿勢」など、毎回違ったパターンにすることで生徒の集中力を欠かさないうような注意を払った。「長座姿勢の背中合わせ」では、互いに右手を挙げ、そちらの方向に回り込むことをルールとし、衝突を防いだ。

柔道レポート9
 授業日: 12月 17日 月曜日
横四方固め/練習方法1

この技は、相手の()をいかに制するかがポイントとなります。まず、片手を相手の()に回してしっかりと()をとり、やや前のめりになりながら腕と上体で相手の肩からあごの辺りを抑え付けます。このように、上体をしっかりときめることで、相手は、逃げる方向を()のみに限定され、自分が有利になります。上体を捉えながら、もう一方の手を相手の()から差し入れて、下ばきの()の裏側辺りをつかみます。このとき、()の膝を曲げて、相手の()にしっかりと密着させて抑え、もう片方の足を伸ばしてバランスをとりながら抑え込みの体勢を保っていきます。逃れ方として、()手で取りの右肩を押して、取りの体との間に()をつくる。そして、反対側に体をひねって()になる方法。もしくは、空いている方の手で後帯をつかみ、()をしなが、相手を回転させる方法が実戦でもよく使われているため、警戒が必要です。

約束手習とは、あらかじめ「____(投げる方)」と「____(投げられる方)」が仕掛ける技を決めて行ない、投げ方や抑え方の技術を高める練習方法です。取りは、動きながら()などによって相手を崩し、技を掛けます。取りは投げた受けが受け身をとった時も、()を離さず残心を取ります。受けは、いつも正しい姿勢を取り、技を掛けられやすいように()、取りの動きに合わせて投げられ、受身を取ります。約束手習では、受けと取りが呼吸を合わせる事が大切です。




本時の振り返り(内容・ポイント・感想)	
※かかり練習とは?	感想
次時の内容	受身のテスト
目標(課題)	

**提出期限
20日(木)**

授業で使用した学習カード

投げ技は、大内刈り・大外刈りにも挑戦をした。これらの技は、技を受けた後、後方に倒れ後頭部を打つ可能性があることから危険だという声も多く、禁止されている自治体もある。本校では、新藤先生と相談し、投げることではなく技の特性を理解することを最終目標に設定し、ゆっくりとしたスピードでの約束手習を積み重ねた。特に、手足を置く位置など基本を押さえることを重視し、2人1組で相手への力加減の仕方を理解させた上で、徐々にスピードを

●資料 平成23年度文京区立音羽中学校武道(柔道) 授業内容【2年生】 平成24年1月10日～2月13日 合計10時間

区分 時間	はじめ			なか				まとめ			
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
0分	導入	前時の復習 受け身	前時の復習 受け身	前時の復習 受け身							
	昨年度の復習	後ろ受け身	後ろ受け身	後ろ受け身							
	柔道衣の着方	前受け身	前受け身	前受け身							
	礼法	横受け身(左右)	横受け身(左右)	横受け身(左右)							
	組み方		前回り受け身(左右)	前回り受け身(左右)	前回り受け身(左右)						
	基本動作										
	受け身	昨年度既習技の復習	かかり練習・約束練習	かかり練習・約束練習	投げ技	投げ技	投げ技	かかり練習・約束練習	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)
	後ろ受け身	投げ技	膝車・出足払い・体落とし	膝車・出足払い・体落とし	大腰	大腰	大内刈り	膝車・出足払い・体落とし	固め技の簡易試合(相互評価)	まとめ	
	前受け身	膝車					大外刈り	大腰・大外刈り・大内刈り	ルール説明 進 度によって適 応ルールを設 けて行う	進 度によって適 応ルールを設 けて行う	評価
	横受け身(左右)	出足払い	昨年度既習技の復習	昨年度既習技の復習	固め技	固め技					自己評価
	前回り受け身(左右)	体落とし	固め技	固め技	横四方固め	横四方固め	固め技の自由練習	固め技の自由練習	投げ技の自由練習	教師による評価	
50分			けさ固め	けさ固め	固め技の 応じ方	固め技の 応じ方			組んだ状態から 技を指定して		感想文等記入
			上四方固め	上四方固め	横四方固め	横四方固め					

注：資料中、網掛け部分の授業は打越が担当した。



膝立ちからの固め技の攻防

平成23年度文京区立音羽中学校武道(柔道) 授業内容【1年生】 平成24年1月10日～2月20日 合計11時間

区分 時間	はじめ			なか				まとめ				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
0分	導入	前時の復習	前時の復習	前時の復習	前時の復習	前時の復習	前時の復習	前時の復習	前時の復習	前時の復習	前時の復習	前時の復習
	柔道の特性などを説明	投げ技の基本動作	受け身	受け身	受け身	受け身	受け身	受け身	受け身の試合(受け身コンテスト)	受け身	受け身	受け身
	柔道衣の着方	進退動作	後ろ受け身	後ろ受け身	後ろ受け身	後ろ受け身	後ろ受け身	後ろ受け身	後ろ受け身	後ろ受け身	後ろ受け身	後ろ受け身
	礼法	崩し	前受け身	前受け身	前受け身	前受け身	前受け身	前受け身	前受け身	前受け身	前受け身	前受け身
	姿勢	体さばき	横受け身(左右)	横受け身(左右)	横受け身(左右)	横受け身(左右)	横受け身(左右)	横受け身(左右)	横受け身(左右)	横受け身(左右)	横受け身(左右)	横受け身(左右)
	組み方		前回り受け身(左右)	前回り受け身(左右)	前回り受け身(左右)	前回り受け身(左右)	前回り受け身(左右)	前回り受け身(左右)	前回り受け身(左右)	前回り受け身(左右)	前回り受け身(左右)	前回り受け身(左右)
	基本動作	受け身										
		後ろ受け身	投げ技	投げ技	投げ技	投げ技	約束練習	かかり練習・約束練習	相互評価	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)
		前受け身	膝車	膝車	出足払い	出足払い	膝車・出足払い	膝車・出足払い・体落とし	受け身 コンテスト	固め技の簡易試合(相互評価)	まとめ	まとめ
	受け身の導入	横受け身(左右)							打ち込み・投げ 込みコンテスト	ルール説明 進 度によって適 応ルールを設 けて行う		
	首の補強運動	前回り受け身(左右)	かかり練習・約束練習	かかり練習・約束練習	固め技	固め技	投げ技		前回り受け身		評価	
	畳を叩いてみる		膝車	膝車	けさ固め	けさ固め	体落とし		膝車・出足払い 体落とし		自己評価	
50分					固め技の 応じ方	固め技の 応じ方	固め技の 攻め方				教師による 評価	感想文等 記入
					けさ固め	けさ固め	かめの相手を返してけさ固め					

上げていった。見本として、生徒が技をかけ、新藤先生が受け身をとり、形で迫力ある大内刈り・大外刈りを見ることができた。生徒の頭にはその姿が、強く焼き付いた様子だった。

最終回に向けた後半2回の授業では、「得意技をつくろう！」というめあてを掲げ、約束練習・自由練習を中心とした活気ある授業が展開された。

武道必修化にあたって柔道を選択したことで、区の保健体育研究会や、校内の授業研究で授業をする機会も増えた。そこで、多くの先生方から多くの助言を得ることができ、生徒の前向きな姿と基本

3

外部指導員活用の
重要性

「先生解決ネット」ホームページ
<http://www.kyoiku-press.com/>

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

今日の生徒の言葉…
 生徒指導で
 最近悩んじゃうなあ



Communication
 教育専門 Q&A

ふたつの
 機能が
 「柱」です。

Archive & Search
 教育専門 ニュース

日本教育新聞のホームページを
 ご活用ください

学校と家庭、社会をつなぐ教育情報誌

(tesio)



学校と家庭双方で考えてほしい
 「子ども」と「教育」を取り巻く
 テーマを取り上げ、情報を発信し
 ていきます。先生と保護者、また
 地域との相互理解のツールとして
 ご活用ください。

定期配布の申し込みも受付中

「tesio」ホームページ
 ※ホームページで誌面をご覧ください
<http://www.kyoiku-press.jp/tesio/>

4 外部指導員による 2年目の指導の概要

人で展開させていく楽しさを感じながら、柔道授業の充実に向けた取組は2年目を終えた。

2年目は1年生と2年生を対象に授業を実施した(資料参照)。

1年生は11時間、2年生は10時間と時間数の減少はあったが、1年生はほぼ1年目の指導を元に、内容を凝縮して行った。2年生は1年目の復習と、投げ技では新しい技の習得、固め技では防御する相手の返し方やその応じ方など、

より実践的な内容に発展させた。また、打越先生と分担制にして、新藤が新しい技の指導をした後、次回は打越先生が復習というかたちで指導をし、ほぼ交互に授業を担当するようにした。

柔道の授業が2年目になる2年生については、1年ぶりということで、当初はどこまで体が覚えているか、また恐怖心が芽生えるのではないかと、という不安もあった。しかし授業の事前アンケートでは、48人中23人が「楽しみ」と回答していた。実際に授業を行ってみると、1、2時間ほどでほとんどの生徒が受け身の感覚を思い出し、最終的には、前回り受け身

でしっかり前方に回転し立ち上がるまでできるようになった生徒もいた。やはり、時間をかけて繰り返し基本動作の練習ができたことが、要因であると考えられる。

対人的技能においても大きな進歩がみられた。固め技の自由練習はより実践的になり、生徒も夢中になって抑え込んだり、逃れようとしたりしていた。限られた授業時間内ではなかなか自由練習の時間を設けることは難しい。しかし、固め技(抑え込み)の自由練習であれば、低い体勢で行えるので恐怖心も少なく、体力の低い女子でも楽しみながら柔道の醍醐味である互いの攻防を体験すること

ができる。

また2年目ということで、投げ技の自由練習も取り入れてみた。互いに組み合せて力を出し合い攻防をすることは、十分な安全配慮が必要になる。無理せず受け身をとること、投げた後も必ず引き手を持つておくこと、組んだ状態で始め、技を指定することで不意な状況で投げられるという危険を防ぐなどという工夫をした。

授業後は多くの生徒が、1年目より楽しかった、面白かった、上達した、興味を持ったなど、肯定的な感想が多かった。また生徒同士で良い点を見つけ、相互に協力して柔道を学ぶ姿勢が見られた。

柔道に関するアンケート結果 2学年女子在籍 計48人

○体を動かすことが好きですか	はい (27人)	どちらでもない (10人)	いいえ (11人)
○体を動かすことが得意ですか	得意 (3人)	ふつう (31人)	苦手 (14人)
○柔道の授業について	楽しみ (23人)	ふつう (21人)	憂うつ (4人)
○柔道の良いイメージ	・技を決めたときの喜び ・自分の身を守れる ・日本の伝統 ・カッコいい、強くなれる ・気持ちがすっきりする		
○柔道の悪いイメージ	・痛い ・ケガが怖い ・難しい ・耳が餃子みたいになる		
○今年の柔道の授業に期待すること	・いい音を出して畳を叩きたい ・新しい技を覚えたい ・美しいフォームを身に付けたい ・怖いというイメージをなくしたい ・受け身を完璧にしたい ・柔道着を早く着られるようになりたい ・前向きに積極的に取り組み、この機会を大切にしたい ・前回り受け身を実際の試合でとってみたい ・試合で技をかけられた時に受け身をしっかりとれるようになりたい		

の受け身が身についているという声をもいただいた。それから、専門家の方と共に生徒の実技指導に携わり、意見を交換し、挑戦するという経験で得られたものの大きさを感ずることができた。

2年目では、私は新藤先生の細かなところまで行き届いた安全面に対する配慮と、指導方法の工夫を学び、柔道の授業を展開する難しさだけでなく面白さを感じられるようになっていた。また、生徒たちが新藤先生と私の授業を違和感なく受けてくれたことも、私の相談を受け、自分の回の授業で補足説明を組み込んでくださったり、復習時間を再度設けてくださったりと柔軟な対応をしてくださった先生の配慮のおかげであった。

また、武道・ダンス必修化に伴い、このような貴重な経験の機会を設けてくださった東京都教育委員会に感謝の気持ちでいっぱいである。そして、専門性の高い指導員とともに、教員が実際の授業の中で経験値を高めながら力をつけていくという体制の重要性を感じた。

これまでのように十分な時数を確保できない中で、安全面を配慮しながら、どこに最終目標をおき、3年目の集大成として位置づけられるのかという課題と、今までに得ることのできた多くの指導法や工夫の仕方を次年度から1



新藤先生が受けとなって生徒が技をかける