

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて 64

外部指導員の活用例 柔道③

東京都文京区立音羽中学校教諭

打越 弥里

外部指導員を活用した2年間の取組が終わり、平成24年度からいよいよ、1人で指導にあたる柔道授業への挑戦が始まった。対象生徒は、柔道の授業も3年目を迎えた3年生女子50名と、新入生女子50名である。3年生は、昨年度より2時間少ない全8時間、1年生は全11時間の授業計画を立てた。1年生は受け身と投げ技・固め技それぞれ2種類、技の特性を理解することを最終目標とした。3年生は既習技の復習を中心に行い、自由練習を多く取り入れて運動量を重視すること、そして大会形式の簡易試合に挑戦することにした。

1 3年目の授業の目標

私は、2年間で振り返って大きく2つの目標を立てて授業に臨んだ。まず1つ目は、これまでに引き続き、受け身に重点を置き、安全面への配慮を徹底すること、2つ目は、限られた時間の中で、「効果的な授業づくり」をするという目標である。1人で指導していく不安もあったが、3年生が柔道を楽しみにしている姿に後押しされて、授業のスタートを切ることが

できた。

1年生は、首の補強運動から始まり、受け身練習を行う導入部分に多くの時間を費やした。保健体育では全ての種目においていえることだが、1時間で全員の動きをひとつひとつ細かく確認することは難しい。特に、柔道においては安全面を考えた自主練習という時間やスペースを十分に設けることも厳しいことである。そこで、柔道を専門としない私にも、初めて柔道を経験する1年生が苦手意識や恐怖感を持つことなく取り組み工夫はできないかと考え、新たに視聴覚機器の活用を試みた。

私自身も「見本を示す」という

点については不安を抱えていたのですが、初めのうちは、前年度までに撮影していた動画から新藤先生が受け身をとる場面を武道場の壁にプロジェクターで繰り返し映し出すことで、細かな説明を行った。

4時間目からは生徒の状況に応じて、ビデオを使い、生徒が自分の動きを確認できるようにして、技能向上を図った。生徒は予想以上

に興味を示していた。そして、動きを確認すると、かなり練習に励む生徒もいれば、友達と見合っ

課題を語る生徒など、主体的に活動する場面が増えているように感じた。

また、学習カードを活用する場面を見直すことにした。前年度は、予習・復習をねらいとして授業後にカードの配布を行っていた。しかし、授業から離れるとカ

ードの記入内容が不十分になるという課題が残った。そこで、学習したことを忘れないように、新しい技や既習技の説明をする際は、学習カードを持たせ、その場でカ

ード内の空欄を埋めさせることで理解を深めた。安全面や効果的な授業づくりという点での工夫だったが、カード記入の時間分だけ運動量が少なくなってしまうことが新たな課題にもなった。

2 実際の授業での取組

技の練習・復習に関して、特に1年生はかき練習に力を入れた。慣れてきてからも毎時間、全体で数をカウントしながらポイントを確認し、10回のみゆつくり投げることをルールとして取り組

学習カードの活用

【2年目まで】

授業終了後、学習カードの配布

↓
生徒は記入して提出

↓
次時に返却
(メリット：授業内の運動量を確保できる)
(デメリット：授業から離れると記入内容が不十分になる)

【3年目】

技の解説の際に学習カードを配布

↓
生徒は解説の最中に記入
(メリット：生徒の理解が深まる)
(デメリット：記入時間の分、運動量が減少する)

柔道レポート4

授業日: 12月4日 火曜日

膝車

膝車は、(フリ手)と足を使って、足手を180度回転させるようにしながら、一気に揺る揺る。自然体で組んだあと、相手に一歩大きく踏み込み、相手に密着したあと、踏み込んだ足を支点にしなが体を反転し相手の足の(膝下)辺りに自分の足裏をあてます。

反転と同時に引っ張られ、足元を捉えられた相手は、重心を崩します。このときに、釣り手と引き手を(車のハンドル)を回すようなイメージでひねりながら、相手を投げます。投げに入る前の(右)足のさばきも大切なポイントになります。相手の(両足親指)を結んだ延長線上へ、軸足になる右足が正しく踏み出せるようにします。手だけで投げようとすると、失敗しやすいので、体を反転するときの勢いを利用することと足を支点にして体を回転させることに気を付けます。

(相手の力)を上手く利用できてタイミングが合えば、相手の軸足を浮かせる、豪快な膝車が決まります。技をかけるときに(相手との距離が広すぎる)と、成功率が低くなるので気を付けましょう。また、技をかけるときに(曲がらないように)も注意しましょう。

膝車は、(手足の長い選手にはこの膝車が有利)になります。そのため、欧米ではこの技を得意とする選手が多いようです。

本時の振り返り(内容・ポイント・感想)

〈座礼(坐礼)〉

- まず、その方に向か、正座する。
- 次に、両腕を肩の間に置き、両手を肩の間に置き、指を揃えて、手のひらを床に置き、肘を肩の真下に置き、頭を肩の真上に置き、背を伸ばし、目線を前方に向け、静かに待つ。

〈立礼〉

- まず、その方に向か、立礼の姿勢をとる。
- 次に、上体を自然に膝の上から30度前へ傾ける。
- 同時に両手を自然に膝の上から30度前へ傾ける。

今日は、いろいろな受身を立、歩く状態から行いました。やっぱり歩きながらだと難しかったです。膝車の技をかけるとき、膝が曲がってしまったり、足が伸びすぎて、相手との距離をうまく取れなかったり、また、フリ手と引き手を上手に使って、技をかけられなかったり、次の技「出足払い」でも、フリ手と引き手を有効に使っていきませんでした。

次時の内容

出足払い

目標(課題)

フリ手をしっかりと持ち、相手を崩すように上げる。

「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いただけます
http://www.kyoiku-press.jp/tesio/



3年生の授業 固め技の攻防



1年生の授業 全員で固め技の確認を行う

見ると、この3年間の取組の大きさを改めて感じることができた。最初立てた目標と取組とを振り返ってみると、安全面に関しては概ね配慮できたのではないかとと思う。しかし、今後も授業の展開と合わせながら考慮し、考えられる危険を可能な限り排除していかなくてはならない。生徒の安全は最も重要視すべきことである。「効果的な授業づくり」では、学習カードの活用は生徒の理解度を深めるために有効だったのではないかと感じた。しかし、毎時間活用する形態では運動量にも支障が出てくるので、今後実践の中で探っていききたいと思う。

最後に、この3年間を通して生徒の柔道に対するイメージが恐怖心から楽しみに変わり、ケガ人が出ることなく授業を終えられたことも、専門の外部指導員を招いた女子柔道の授業の成果ではないかと、振り返ることができる。そして、2年計画で学習指導要領に記載されている大外刈り・大内刈りまで一通り学習できたことは、私にとっても今後の大きな財産となった。今年度は第1・2学年の授業を担当することが決まっている。今後、生徒が安心して安全に武道の魅力を味わえるような授業づくりに努めていきたい。

んだ。数を重ねるごとに生徒の動きがスムーズなものとなり、カウントのペースも上がり、リズム良く取り組めるようになった。3年生でも同様に前年度に行った大内刈り・大外刈りに関しては、かなり練習に限定し、特性の理解を重視した授業を進めた。その中で課題となったことは、慣れてくるとレベルを上げた取組をしたくなるという点である。生徒からも「実際に投げてみたい」「勢いをつけても良いか」などという前向きで意欲を感じられる要望があった。私は、興味関心の高い生徒の状況に嬉しさや喜びを感じ、その反面、やはり安全面を考えるとその要望にこたえることはできなかった。受け身の練習を積み重ねてきた3年生とはいえ、投げ技に関しては懸念されることも多いので、その現状を生徒に説明した。納得しつつも残念な表情を見せる生徒もいたが、前向きな気持ちを生かしたいという思いから、予定していた簡易試合を団体戦に変えて行うことにした。単元の最後の2時間を使い、団

体戦を行った。実際の団体戦と同様に5人グループをつくらせて、先鋒・次鋒・中堅・副将・大将を決めさせた。このように実際の形に部分的にでも近づけることで、より一層、生徒の取り組み方や表情が変わっていくことが分かった。内容は試合時間に制限を設け、2人目(次鋒)・3人目(中堅)は膝立ちの状態から試合を始め、使える技を固め技に限定するなど、得意な技で試合を楽しみ、かつ個々の習熟度にあった選択ができるよう工夫を加えた。1年生は1つのグループを3人とし、固め技のみの試合を同様に行った。

まとめ

3

初めの頃は、2年間の経験を生かすことができるかという指導の不安と安全面に対する心配もあった。しかし、最後の試合に取り組む生徒の表情や、授業回数とともに不安を意味する言葉が少なくなっていく学習カードの振り返りを