

福岡県北九州市における

武道必修化に向けた取組について

北九州市は、九州の玄関口として、今年度市政50周年を迎えました。新日鉄八幡製鉄所を軸とした鉄の町として有名でしたが、現在は、環境未来都市に認定され、公害を克服したエコの町として、歩みを進めているところです。人口は約97万人、市内に62校の中学校があります。

北九州市教育委員会



1 武道必修化までの 本市の状況について

平成24年度に必修化を迎えるにあたり、本市では、22年度より必修化に向けての本格的な準備を始めました。

それ以前の状況を簡単に説明します。まずは、設備の面として、昭和50年代後半には、市内の全中学校に、柔道場と剣道場を備えた

武道場の整備が完了しました。保健体育科の教員採用についても、毎年複数の柔道・剣道専門教員が採用されており、積極的に武道の授業を行うことができるように環境を整えてきました。

現在、市内には62校の中学校があります。平成23年度までの武

道授業の取組状況をみますと、全中学校の約65%、40校前後の学校で、柔道または剣道の授業が継続して行われていました。市内の約230名の保健体育科教員を対象に調査を行ったところ、約80%以上が武道（柔道・剣道）授業を経験していると回答しています。

2 必修化に向けた 具体的取組について

①ハード面の整備について
平成22年度からの取組として、まずは設備等の面では、予算を組んでソフト畳への入れ替えを行いました。各校への調査を実施し、希望に応じて（既に部活動等の関係で、学校予算を使ってソフト畳を導入している学校もあるため）市内全校の畳をソフト畳に入れ替えました。入れ替えは、平成24年度中に完了しました。

また、投げ込み用のマットについては、全校に配備している器械運動用のラバーマットを活用するようにしました。

②ソフト面の整備
資料1の通り、「北九州スタンダードカリキュラム」を作成し、武道授業の年間指導計画のモデルを提案しました。

このカリキュラムは、全教科・

象に実施しました。当初は3年間で1回の受講でしたが、平成24年度には、武道授業で柔道を実施する予定の学校（46校）については、全校受講を指示しました。参加者は、合計で約100名でした。

講師については、平成22・23年度はオリンピックのメダリスト等を講師に招聘し、講話と実技講習を行いました。24年度は、柔道授業の指導経験豊富な市内の教員にお願いし、経験のない生徒にゼロから柔道を指導する具体策を実技講習で実践（受講者は生徒役として）しました。

資料2の通り、礼法を中心とした武道授業の適正な進め方を時間をかけ、丁寧に伝達し、実際の授業での生徒への発問や説明内容についても、具体的に触れました。

また、市内7区（6会場）で、区毎に全保健体育科教員が集まり、代表者の提案授業を見学し、協議会を行う「全員研修会」を開催しました。平成24年度には、4つの会場で、柔道授業が公開され



女子グループに分けての武道講習会



武道講習会で受け身を研修する保健体育科教員

3 基本となる技の学習 ⑤ (1) 投げ技 膝車、体落とし (2) 固め技 けさ固め、横四方固め、 上四方固め ・しっかり抑えた形から逃げる。 例) 30 秒間の抑え込みの攻防 ×3～5セット	○ 技に入るための体さばきや、実際に投げられた後の受け身のとり方に重点をおいで指導する。 受が、技に対する受身をとることができる状況になってから技の指導を行う。生徒等学校の実態に応じ十分に配慮して取り扱う。無理に技の習得を目指すのではなく、生徒の技能のレベルに応じて、けがの少ない内容を選択するなど工夫すること。 ○ 基本動作と投げ技の発展として体さばきや受け身との関連から基本となる技として習得する。 ○ 反復練習をできるだけ多く行い、基本となる技をしっかりと身に付けるようにする。 ○ 技のポイントを示しながら繰り返し行い、慣れてきたら3～5回目のタイミングに合わせて投げるようにする。 ◎ 生徒が自ら課題を見付け、考え、互いに教え合えるようにする。 ○ 比較的抑え方の優しい技を行う。 ○ 抑え込みの条件を示し、生徒に考えさせる工夫をする。 ○ 抑え込みの条件をよく理解させ、あまり形にこだわらず、抑え込みができるようにする。 ○ 合理的な抑え方をすると、自然と既成技に近くなることを理解させる。 ○ 抑え方と応じ方のポイントを一緒に理解できるようにする。
4 練習方法と試合の進め方 ③ (1) 技の練習法 ・かかり練習 ・約束練習 ・自由練習 (2) 簡易な試合 ・ごく簡易な試合を自由練習の延長として行う。 ・固め技の試合と簡単な審判の方法を学ぶ ・投げ技の試合と簡単な審判の方法を学ぶ	○ 体格差、体力差を十分に考慮して2人1組で行わせる。 ○ 注意事項・禁止事項を徹底させるとともに生徒の安全に配慮していく姿勢を育てる。 ○ 生徒の体力などを考慮して回数、時間を設定する。 ○ 基本的な練習方法をパターン化することで授業の流れをつくる。 ○ 受身や技の習得状況等生徒の実態を考慮し、安全に試合を楽しめるようなルールを設定する。 ○ 試合を楽しむ中で、自分が身に付けたい技についての課題をもたせる。
5 まとめ ① ・習得した技を発表させる。 ・個人ノート、班ノートの完成 ・次のステージへの課題明確化	◎ 習得した技で、一番得意な技を発表させる。また、その技を見た感想を発表する。 ◎ 各班で達成できたことや反省について話し合わせる。
2年次 1 オリエンテーション ① ・授業の流れや学習ノートについて ・班編制 ・約束事項の説明 ・柔道着の扱い方、礼法、体ほぐしの運動	○ 学び方（学習の進め方や活動の仕方）を説明する。特に事故防止の観点から安全面に配慮した行動を徹底する。 ○ 1年次の活動を基に自分の課題を設定できるようにする。 ○ 授業では正しい礼法を徹底する。 ◎ 体ほぐしの運動を仲間と楽しむ中で、自分の体の状態について気付いたことを話し合うようにする。

【関】 基本となる技を身に付けて柔道を楽しもうとしている。 (行動観察、ノート分析)	【関】 礼儀正しい公正な態度で、簡易な試合を楽しんでいる。 (行動観察、ノート分析)
【思】 基本となる技を身に付けるための練習の仕方を工夫することができる。(発言分析、行動観察)	【思】 簡易な試合を通して、自分の課題を発見しようとしている。 (発言分析、行動観察)
【技】 いくつかの基本となる技を身に付けている。(行動観察)	【技】 簡易な試合で使うことができる基本となる技を身に付けている。 (行動観察)
【知】 基本動作と関連付けて基本となる技を理解している。(行動観察、ノート分析)	【知】 簡易な試合でのルールや審判法を理解している。 (行動観察、ノート分析)
【思】 自分の成果や課題を発表しノートにまとめている。(行動観察、ノート分析)	【思】 自分の成果や課題を発表しノートにまとめている。 (行動観察、ノート分析)
【関】 礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、柔道を学ぼうとしている。(行動観察)	【関】 礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、柔道を学ぼうとしている。 (行動観察)
【思】 自分の課題を明確にすることができる。(ノート分析)	【思】 自分の課題を明確にすることができる。 (ノート分析)

以上、簡単ではありますが、北九州市の必修化に向けての取組について、平成22年度からの主な内容について、まとめてみました。
 特に触れませんでした。が、武道授業が盛んに実施されてきた流れを反映して、部活動の柔道についても、中体連の九州・全国大会において、毎年のように団体・個人で活躍しています。
 平成25年度から、武道授業の推進については、より安全に、適正な授業が展開されるように、効果的な情報発信と特に若年教員を中心に、講習会・研修会の開催等を引き続き積み重ねたいと準備を進めています。

3 おわりに

で、同時数の指導計画によって勧められた授業であっても、進度や内容に明確な違いがありました。指導者の経験や力量と生徒の実態に応じて、柔軟に内容を精選し、身の丈にあった授業の構築が安全面の確保についても、重要な鍵となることを感じ、その後の指導主事講話の内容にも反映させています。全員研修当日の授業後の協議会では、柔道の安全な実施についての課題等にはじまり、柔道着の衛生管理についてなど様々な点について、参加者より協議題が出され、意見交換をしながら、活発に協議が行われました。
④外部講師の導入
 武道授業実践に関する指導者アンケートを行い、指導経験不足等の理由から、指導体制に不安のある学校には、全て外部講師を導入しました(平成24年度3校、25年度2校)。外部講師による授業については、教育委員会として参観し、安全に配慮した指導の実践という視点で状況を確認しました。

●資料1 「北九州スタンダードカリキュラム」より

第1・2学年 保健体育科 武道「柔道」 (総時間数12＋10時間)

指導計画(例) ※一部抜粋		
主な学習活動・内容	指導・支援上の留意点	評価規準及び評価方法
1 オリエンテーション ② ・柔道の特性の理解 ・学習の進め方の理解 ・授業の流れや学習ノートについて ・約束事項の説明 ・柔道の歴史や特性の学習 ・柔道着の扱い方、礼法、体ほぐしの運動	○ 柔道に関するタイムリーな話題を提供する。(ビデオなど) ○ 学び方(学習の進め方や活動の仕方)を説明する。特に安全面に配慮した行動を徹底する。 ○ 柔道の特性、教材としての意義等を説明する。 ○ 礼法の目的、意義について説明し、授業では正しい礼法を徹底する。 ◎ 体ほぐしの運動を仲間と楽しむ中で、自分の体の状態について気付いたことを話し合うようにする。 ○ 体格差、体力差を十分に考慮して2人1組で行わせる。 ○ 対人で技能を学ぶ習慣を付けるようにする。互いに考え、教え合えるようにする。 ○ 姿勢・組み方は、力を入れすぎないようにする。 ○ 基本動作は毎時間、準備運動として利用できるように、内容や順番をパターン化しておき、繰り返し行うようにする。 ○ 最初は、ゆっくりとした動作で、崩し、体さばき、受け身の感覚を身に付ける。ここでは投げる動作に重点を置かないように指導する。	【関】 伝統的な行動の仕方を身に付けようとしている。 (行動観察、ノート分析)
2 基本動作の学習 ③ (1) 投げ技の基本動作 ・2人1組の対人で基本動作を学ぶ。 ・姿勢、組み方、受け身 進退動作、崩し、体さばき (2) 固め技の基本動作 ・固め技の姿勢、体さばき 簡単な攻め方と返し方 (3) 基本動作と投げ技の関連 ・崩し、体さばき、受け身を実際の投げ技と関連付けて学ぶ。	○ 対人で技能を学ぶ習慣を付けるようにする。互いに考え、教え合えるようにする。 ○ 姿勢・組み方は、力を入れすぎないようにする。 ○ 基本動作は毎時間、準備運動として利用できるように、内容や順番をパターン化しておき、繰り返し行うようにする。 ○ 最初は、ゆっくりとした動作で、崩し、体さばき、受け身の感覚を身に付ける。ここでは投げる動作に重点を置かないように指導する。	【関】 礼儀正しい態度で関心をもって基本動作を学ぼうとしている。 (行動観察) 【思】 投げ技や固め技など、基本動作を身に付けることができる。 (発言分析、行動観察) 【技】 投げる動作を通して、体さばきや受け身などの基本動作を身に付けている。また、固め技の基本動作を身に付けている。 (行動観察) 【知】 柔道を楽しむうえで、体さばきや受け身などの基本動作が重要であることを理解している。 (行動観察、ノート分析)

●資料2
 平成24年度 武道講習会資料

平成24年〇月〇〇日（〇）
 〇 〇 武 道 場

「柔道のもつ教育力を意識し、
 生徒の気づきを大切にした柔道授業の進め方」
 ～スタンダードカリキュラムに則って～

○スタンダードカリキュラム P91～

第1・2学年の展開に沿って、授業の進め方の実技講習です。本講習の内容を各校に持ち帰り、実情に合わせて、取り扱う活動内容を選定するとともに、適切な指導計画を組んで、実践をお願いします。

（資料中の項目番号は、カリキュラムの時数を表すものではありません。）

(1) 柔道の歴史や特性について伝達する。

(2) 柔道着の正しい着方を学習する。

※指導者と同時進行で、ポイントを確認しながら、進めていく。

(3) 礼法を学習する。

※武道の礼法とは、単にあいさつを交わすことではなく、あいさつの仕方に作法がともなう点を生徒に伝える。

ポイント！

○立礼 ①両足のかかとをつけ、直立の姿勢で立つ。

②上体を伸ばしたまま、腰から自然に曲げ（お尻を後ろに突き出すように）、両手の指先が膝頭の上にくるまでおろす。（体の角度は、30度）

③少し静止させて、もとの姿勢にもどす。

○立ち姿勢からの座り方

①立ち姿勢から左足を一足長後ろに引く。

②左膝を左足先のあった位置におろしてつく。

③次に右足を引き、左膝にそろえて、おろしてつく。
 （この時、両足のつま先は立てたまま）

④両足の親指を重ね、その上に腰をおろして、正座する。
 ・両足のふとももの間は、こぶし2個分あける。
 ・両指先は、軽く揃えて、両太ももの内側に向けておく。

○座礼 ①正座の状態から、両肘を開かずに、両手を膝の前、こぶし2個程度開けたところに指を揃えてつく。（両手人差し指の間は、約6センチ程度開ける。）

2 基本となる技の復習 ④

- (1) 2人1組の対人で学ぶ。
 ・かかり練習
 ・約束練習
 ・自由練習
 (2) 簡易な試合

(3) 課題の把握

3 技を発展させる。 ④

- (1) 技を系統別にまとめて学ぶ
 ◇支え系
 膝車→支え釣り込み足
 ・支える足の位置の違いを確認して練習する。

◇回し系
 体落とし→大腰、背負い投げ
 ・前回りさばきを正確に行い体回す動作に慣れるようにする。

- (2) 技の連絡（技から技への連絡を扱う。）
 ・投げ技の組み合わせを考える。
 ・かけやすい技の組合せを考える。

- (3) 技の班別学習
 ・重点的に学びたい技（系統）を選んで班をつくる。
 ・自己評価、相互評価を参考に自分の課題を把握する。
 ・得意技を身に付ける基礎をつくる。

- (4) 簡易な試合
 ・投げて抑える試合を行う。

4 まとめを行う。 ①

- ・習得した技を発表させる。
 ・個人ノート、班ノートの記入
 ・次のステージへの課題の明確化

○ 生徒の状況や技の習熟度を見て、必要に応じて一斉指導での技のポイントを再確認する。特に、受身についての指導は、個の実態に応じて丁寧に行う。

- 体格差、体力差を十分に考慮して2人1組で行わせる。
 ○ 互いに考え、教え合えるようにする。
 ○ 自由練習の延長として簡易な試合を設定し、柔道を楽しみながら自分の課題を振り返る場面をつくる。
 ○ 簡易な試合では、技がうまく決まるか、どんな技がよく決まるかなど、自分の課題がもてるように指導する。
 ○ 簡易な試合でも思うように技がかからない状況の中でどうすればうまく技を身に付けることができるか考えることができるように指導する。

○ 技をかけ、投げる際はしっかり投げることで、投げられる側は、受け身をしっかりとるように十分注意を促し指導する。

- 体格差、体力差を十分に考慮して2人1組で行わせる。
 ○ 膝車で身に付けた体さばき、崩しを基本として支える足の位置の違いを認識できるようにする。

○ 回し系の技は、投げる際には勢いが付くので引き手を離さないなど、十分に注意を促す。

- 技を組み合わせることで技がかかりやすくなることを理解させる。
 ○ 受が、技に対する受身をとることができる状況になってから技の指導を行う。
 ◎ 技の連絡については簡単なヒントを与える程度にとどめ、グループ等での話し合いを通して、生徒の自由な発想で組み合わせを考えることができるようにする。
 ○ 投げ技から固め技に連絡する場合は、投げた状態や投げ技の組み手をそのまま生かせる抑え方をヒントにする。
 ◎ 班の中で互いに助言し合い、自主的に技を習得させていく。また、自己・相互評価によってさらに自分の課題を明確にさせる。

- ここでは投げ技から固め技への連絡を意識させる。
 ○ 投げて抑えることを習慣付けるようなルールを設定する。
 ○ 受身や技の習得状況を十分に把握した上で、生徒等の実態に応じた試合が行われるようにする。安全面への配慮から、大外刈りをしない等の試合設定なども考えられる。

○ 習得した技で、一番得意な技を発表させる。また、その技を見た感想を発表する。

【関】礼儀正しい態度で、基本となる技を使って柔道（簡易な試合）を楽しもうとしている。（行動観察）

【思】技を磨くための課題をもち、それを解決するために練習の仕方を工夫することができる。（発言分析、行動観察）

【技】いくつかの基本となる技を身に付けることができる。（行動観察）

【知】伝統的な技の練習の仕方やねらいを理解している。また、簡易な試合のルールや審判法を理解している。（行動観察、ノート分析）

【関】互いに協力して新しい技（技の連絡も）を身に付けようとしている。（行動観察、ノート分析）

【思】新しい技を身に付けるための練習の仕方や自分の課題を見つけ、それを解決しようと工夫することができる。（発言分析、行動観察）

【技】いくつかの新しい技（技の連絡も）を身に付けることができる。（行動観察）

【知】技の系統を理解し、新しい技を覚える道すじを理解することができる。（行動観察、ノート分析）

【関】礼儀正しい公正な態度で、班別の学習や簡易な試合を楽しもうとしている。（行動観察、ノート分析）

【思】班別の学習や簡易な試合を楽しみながら、新たな課題を発見することができる。（発言分析、行動観察）

【技】班別の学習や簡易な試合で使える技の連絡を身に付けることができる。（行動観察）

【知】班別の学習や簡易な試合の仕方やルールおよび審判法を理解している。（行動観察、ノート分析）

【思】自分の成果や課題を発表し、ノートにまとめることができる。（行動観察、ノート分析）

- 二人組での受け身 ※受け（受け身をする側）・取り（力を加える側）
 ※襟を持つ手（釣り手）・袖を持つ手（引き手）
 ※足の運び方・手の動かし方・引き手の使い方

基本的な足の動かし方、この後何度も使います。

(7) 立ち方・組み方を学習する。

- 自然本体 ①両足を一足長に開いた上体で立つ。
 ※この立ち方には、利点（次の動作に移しやすい）と欠点（バランスを崩されやすい）がある。
- 右（左）自然体 ①自然本体から、一足長前に右（左）足を踏み出した立ち方。
- 右（左）組み手の組み方
 ①右手・・相手の左襟をとる。（肩の高さ）
 ②左手・・相手の右肘をとる。（肘よりも手前の中袖）
 ※立ち方は、右自然体

(8) 崩しの練習をする。

※崩しの指導の手順

- ① 互いに右組み手で組み合い、押し合い引き合いを行う。
 ※この時、お互いに抵抗し合う。



腕の動きと足の動きがバラバラであることに気づかせる。（気づき①）

- ② 腕と足が同時に動くように心がけながら、再び押し合い引き合いをする。



足が歩み足となっていることに気づかせる。（気づき②）

- ③ 一人動作の練習をする。

- つぎ足すり足を行う。
 ○前に踏み出しながら、両の手の平を前に向け押す。
 ○後ろにつぎ足で後退しながら引き落とす動作を行う。

重要！

- ④ 崩しの約束練習をする。

- 押し合い→引き落とす。
 ○引き落とされた時の受けの対応の仕方を覚える。
 ○再度 押し合い→引き落とす。を行う。
 ○押し合い→受けが対応→押し倒す。

柔道の練習の約80%は、約束練習であることを教える。
 受けに回った時に、取りが行いやすいように受けることが大切であると指導する。

- ②額を両手の上、30センチ程度のところまで下げて、礼。礼の後は、上体を起こし、もとの正座の状態に戻る。

○正座からの立ち方

- ①正座から腰を上げ、両足のつま先を立てる。
 ②右膝を立て、右足の膝頭のあった位置に右足つま先をつける。
 ③右足に体重を移して立ち上がる。
 ④両足を揃えて、立ち姿勢にもどる。

- 黙想 ①目を閉じて、日頃気につけない音を聞く。

(4) 柔道のもつ教育力について伝達する。

- 人間理解力の獲得 ①自分を知る（自分の体を媒体として自分と出会う。）
 ②他者を知る（お互いの体を媒体として生身の相手と戦う。）
 ※相手と組むことで得られる情報から、相手への理解力が育成される。

- 人間関係力の獲得 ①礼法の重視（礼に始まり、礼に終わる。）
 ※相手がいてくれるから自分が成長できる。
 ②常に気配りをきかせて行動する。
 ※約束練習における相手に対する気遣い。
 ※安全面における配慮。（安全への配慮を習慣化する。）

約束練習

- ・相手に合わせる
- ・相手のための練習
- ・相手が成長する

○行動の切り替え、節度、けじめをつける力の育成

- ①自らの行動にけじめをつける習慣を身に付ける。
 ※約束練習から自由練習へ また、約束練習へ
 ※遊びから勉強へ

(5) 柔道授業における準備運動や補助運動を行う。

- 特に股関節の柔軟性の向上にポイントを置く。
 ※立位の股割りなど

(6) 受け身の練習を行う。

○後ろ受け身

- ①仰向けの状態で畳をたたく練習
 ②両足を抱えて後ろに倒れる練習
 ③長座の姿勢からの練習
 ④そんきょの姿勢からの練習
 ⑤中腰からの練習

注！あえて後ろ受け身を練習し、実際の柔道指導・活動の中における、必要性や機能性について、考える。

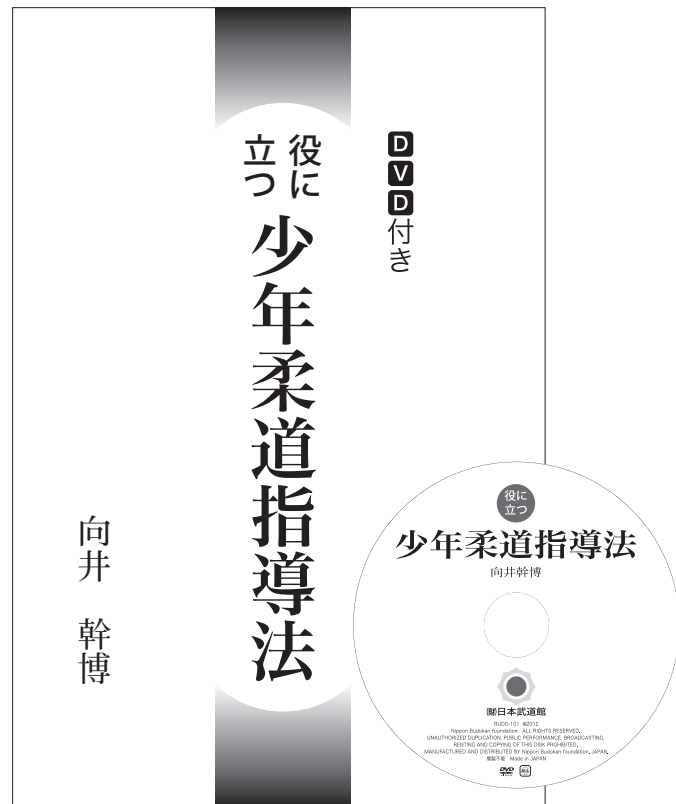
○横受け身

- ①寝姿勢の状態での練習
 ②中腰の姿勢からの練習
 ③倒れながらの練習

畳を見る！！
 かなり重要です。

好評発売中！

A5判・並製・DVD付・414頁・定価2520円(税込)



役に
立つ

少年柔道指導法

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

収録時間170分を超える
解説DVD付属！

DVD付

役に
立つ **少年柔道指導法**

向井 幹博

役に
立つ **少年柔道指導法**
向井幹博

〈目次〉

第1部 解説編	第2部 実技編	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		

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。

武道授業 実践の概要紹介 北九州市

⑤ お互いに崩し合う練習をする。

※お互いが右自然体になっているため、なかなか崩せないと気づかせる。(気づき③)



ならばどうすべきかを考えさせる。

※立ち方練習の中の、「自然本体の欠点」を想起させる。



.....

⑥ 崩しの練習は、技をかけるためのプロセスであることを教える。(気づかせる)

(9) 立ち技や固め技の練習に入る。

※男女 この後、それぞれグループに分かれて、指導講師の先生方から、
立ち技や固め技の指導方法について練習します。

※柔道着の衛生管理にも工夫を。



2012/06/21 14:37



編集・発行 日本武道館

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
ホームページhttp://www.nipponbudokan.or.jp

お問い合わせ・ご注文は
日本武道館出版広報課
までどうぞ！

TEL03(3216)5147
FAX03(3216)5158