

# シリーズ 中学校武道

## 授業の充実に向けて 96

### 複数種目授業の実践報告と課題 ⑩ (柔道・弓道)

奥州市立水沢中学校 教諭 高橋 崇子

奥州市は岩手県の内陸南部に位置し、平成18年に水沢市、江刺市、前沢町、胆沢町、衣川村の5市町村が合併して誕生した。人口およそ12万人の県内第3の人口・面積を擁する市である。今年10月に開催される「希望郷いわて国体」では、弓道をはじめとする数種目の競技会場となっている。

本校は水沢区にある3校のうちの1つである。全校生徒533名が、「自主・責任・協力」の校訓のもと、挨拶と学び合いを大切にするとともに様々な活動に積極的に取り組んでいる。ここでは、保健体育授業における柔道、弓道の実践を紹介したい。

#### 1 本校の実態

本校は1学年6学級、2・3学年各5学級の合計16学級が週3時間の保健体育授業を男女共習で学んでいる。保健体育教師3名(男性教諭2名、女性教諭1名)が、各担当学年を受け持ち、指導にあっている。昨年度まで男女別の授業を行ってきたが、今年度から男女共習となった。これまで本校では、武道必修化以前から男子体

育において柔道を実践してきた。平成24年度の完全実施に向けて、弓道が武道授業の選択肢にあり、環境面が整ったことから平成21年度から3学年女子体育において実施するようになった。

これまで柔道が必修、弓道は選択という計画で実践してきた。

その中で、3学年での弓道実践の条件が揃わなかった年があり、2学年で実施したこともある。現3学年の女子生徒は、1年次に柔道、2年次に弓道を経験している。今回の原稿執筆にあたり生徒達の学びについてアンケートを

実施した。そこから今後の授業の在り方、課題について考えてみたい。

#### 2 授業実践

今回は、現3学年女子の武道実践について紹介したい。

本校は、生徒同士の学び合いを軸に授業を展開している。そのため、柔道でも弓道でも、生徒同士が課題解決を目指し、学び合う場面を設定している。

▽柔道(1年次)担当…男性教諭  
オリエンテーション、柔道の歴史(嘉納治五郎「精力善用」「自

他共栄」の精神)、行動の仕方、安全に関する留意事項、柔道衣の着脱、礼儀作法、基本動作及び基本となる技の習得(受け身、固め技、膝をついた状態からの体落)としなど生徒の実態に応じた内容)、簡単な試合などを学習。場所は武道場となる第2体育館で実施している。柔道、剣道それぞれ1コート分ほどの狭い場所である

ため、立ち位置などの安全な間隔を確保しながらの実践となる。

技の習得場面において、生徒同士の学び合いを多く取り入れた。生徒達は概ね初めての体験を楽しみながら参加していた。

▽弓道(2年次)担当…高橋  
オリエンテーション、弓道の歴史、行動の仕方、安全に関する留意事項、弓具の名称と扱い方、礼儀作法、射法八節の習得、的前練習、競技会などを実践している。

場所とはバスケットコートが2面とれる第1体育館を使用し、全日本弓道連盟から発行されている指導書の流れに沿って実践している。

また、地域の外部指導員3〜4名の皆さんのご協力を得て、少数で学べる環境も作っている。これにより、全員が初心者である生徒達も安心して学ぶことができている。さらに、姿勢の指導員の方々から弓道という雰囲気を感じ取ることができた。

学び合う場面としては、「三重十文字」を指導した中で、互いの射形を確認し修正のためのアドバイスができるように進めた。

#### 3 授業の成果と課題 〜生徒アンケートより〜

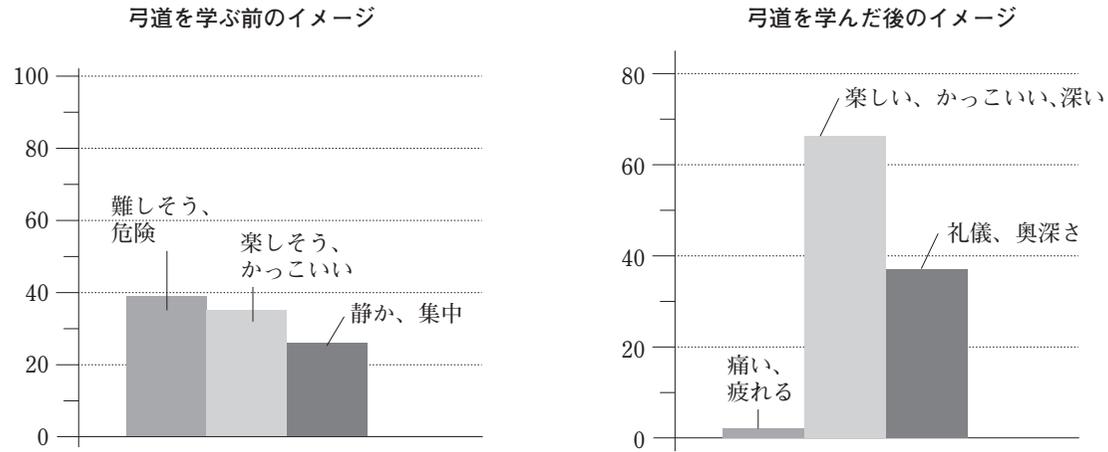
※「三重十文字」とは縦軸(体の中心)に両肩の線、腰の線、足踏み線の線の横軸がずれのない形でできるようにするものである。

弓道に関しては以前に本誌に掲載した拙稿(「中学校武道授業の充実に向けて57 安全で楽しく効果的な指導法 弓道」『月刊「武道」』2013年1月号)を参照いただきたい。

別表のアンケート結果をご覧いただきたい。柔道、弓道ともに授業前に比べ、実際に授業を行った後はマイナスイメージが減少し、「楽しい」というプラスイメージが増加している。武道の授業を通して、日本の伝統文化に親しむことができたのではないだろうか。注目したいところは、生徒が「楽しい」と感じたのは柔道、弓道ともに技能面に関してが多かった。



【弓道】2年次履修



弓道は、よく知られていないようでプラスイメージ、マイナスイメージともに同じ割合であった。履修後は安全面のルールを守りさえすれば危険の少ない武道であることを理解したため、マイナスイメージは少なくなった。思いのほか難しかったという生徒、逆に簡単だったという生徒が同じくらいいたのが印象的であった。

■生徒の学びについて

【楽しさ】

技能面	・的に中ったときの爽快感 ・より中心に近くなったとき	79%
情意面	・矢を放つ瞬間(離れ) ・静かに集中できる ・心と結果(的に中る)のシンクロ	12%
思考	・ねらいを定めるとき、考えるとき ・射法八節を練習しているとき(型をきめること)	9%

【大切だと思うこと】

精神面	・集中力を保つこと ・自分(的)と向き合うこと ・落ち着いて行うこと	54%
技能面	・正しい姿勢 ・射法八節 ・筋力 など	38%
安全面	・ケガなく安全に行うこと ・矢尻を人に向けないこと	8%

弓道の楽しさはズバリ的中中である。「的に中るときの音」「より中心に近づいていくところ」などの中的の違いも味わっている。さらに心の状態が的中にかかわることを実感している生徒もいた。

生徒は集中力を保つことが大切だと感じている。的と向き合う中で自分の心の弱さを実感する場面もあった。「こうしたかったのに離れてしまった」など、自分自身を制御できない体験を通して単純なように見えて実は深いと実感していた。正しい射法八節が的中につながるから技能面に注目した生徒も多かった。

【柔道と弓道の違いについて】

- ◆何と向き合うかの違い・・・(32%) 柔道は相手に向かっていくが弓道は自分と向き合う。
- ◆道具を使うかどうかの違い・・・(29%) 柔道は自分の体で勝負、弓道は道具を使う。
- ◆静と動(心の持っていく方)・・・(22%) 柔道は相手がいて燃える、弓道は冷静に集中して行う。
- ◆体の使い方の違い・・・(12%) 柔道は豪快に体全体を使う、弓道は繊細にゆっくりと筋肉を使う。
- ◆その他・・・(2%) 柔道はタイミング、弓道はバランス。柔道は体、弓道は心。柔道と弓道は行い方は違っても、礼儀や考え方など同じことの方が多い。



加えて、「大切なこと」については精神面、伝統的な考え方についての学びを挙げている生徒が多いということである。このことから、短い期間の中にも生徒達は技能習得を目指す中で、礼儀作法や場に合った行動の仕方、他者への思いやりなどの精神性を高めていたことが分かる。柔道は相手と向き合いながら攻防を繰り返す中で他者への思いやりが、弓道は的(つまり自分)と向き合う中で克己心が育まれている。二つの武道の違いや通じるものをそれぞれ捉えな

から生徒達は学びを深めていた。学習指導要領の目標である「技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする」に関しては、概ね達成されているといえる。しかし、基本動作、基本となる技の習得に関しては十分とはいえないので、更に授業展開の工夫を図り、生徒の技能向上を推進していくことが今後の課題となる。

「相手を尊重する、伝統的な行動の仕方を守ろうとする、安全に気を配る」という態度については、アンケート結果からも分かるように意識化されている。課題としては、日常生活に生かすということである。今後も継続した指導を実践していきたい。

知識・思考・判断の「武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方」についてはほぼ定着していると感じるが、「技の名称や行い方、関連して高まる体力の理解」は時数の関係もあり、十分な定着が図られていない部分もあった。

それぞれの観点における課題を保健体育科で共有し、今後の授業

展開を研究していきたい。

先にも述べたように、今年から男女共習となった。男子は2年間柔道を、女子は柔道と弓道を経験している。どちらを選ぶにしても互いに教え合う場面の充実が期待される。今後も課題部分を研究し授業の充実にあたっていきたい。

原稿作成の機会をいただき実感したことは、複数種目を学ぶことで、「武道」に触れることができるということである。一種目だけを学んだとき、生徒は柔道なら「柔道」、弓道なら「弓道」というように種目として捉える。しかし、複数種目を学ぶことにより、その違いや通じるものに気付き、学びを深め、初めて「武道」という大きな捉え方ができるようになるのだと感じた。複数種目を履修することの利点はここにあるのではないだろうか。

おわり

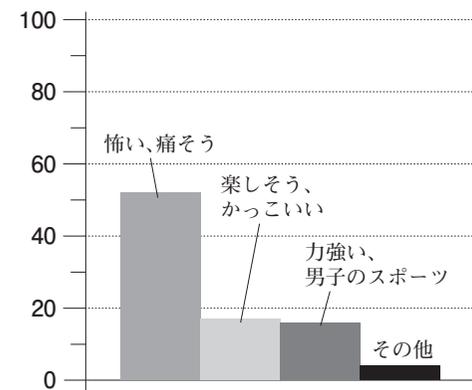
4

生徒アンケート結果 【平成 28 年度 3 学年女子 100 名】

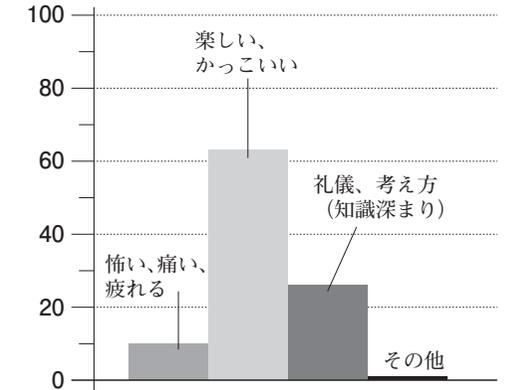
実施日 H28.6.16

【柔道】 1 年次履修

柔道を学ぶ前のイメージ



柔道を学んだ後のイメージ



柔道を学ぶ前のイメージとしては、マイナスイメージが強く、知識面では「男の人がやるもの」「力がないとできない」など偏った見方をしている生徒が多かった。

履修後は、「怖い、痛い」というイメージは、「受け身があれば大丈夫」という認識が変わり、思いのほか頭を使うことや、相手との攻防、柔道着を着る楽しさを味わっていた。

■生徒の学びについて

【楽しさ】

技能面 (達成感)	・受け身練習自体が楽しい ・自然に受け身がとれた ・一本が決まった時 ・習ったことができた ・技をかけること ・技が入った時	64%
思考面	・技の活用を攻防の中で考えること ・相手とのかけひきが楽しい ・コツをつかんだこと	18%
情意面	・仲間との学び合いが楽しい ・強くなった気がする ・体全体を使って楽しめた	13%
その他	・柔道着を着ることが楽しい など	5%

【大切だと思うこと】

精神面	・相手への思いやり「自他共栄」 ・礼儀を重んじること ・諦めない ・相手に向かっていく心 ・集中力 ・冷静さ など	39%
技能面	・正しい受け身 ・ぶれない重心 ・柔軟性 など	37%
安全面	・自他の安全を守ること ・ケガをしないこと ・相手にケガをさせないこと (受け身とのかかわりの記述あり)	15%
思考面	・相手との攻防 (かけひき) ・考え方	5%

生徒が感じる楽しさは、達成感にあり、特に技能面で味わっていることが分かる。

【大切だと思うこと】は、何を学んだかに繋がる。技を学ぶ中で生徒達は、武道の精神性に触れていることが分かる結果となった。特に相手を意識した記述が多く、「自他共栄」の精神を持って授業に取り組んでいたことが分かる。

Olympic Education

# オリンピック教育

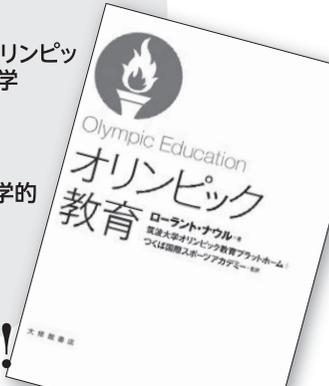
ローラント・ナウル [著]

筑波大学オリンピック教育プラットフォーム、つくば国際スポーツアカデミー [監訳]

オリンピック教育は、世界各国で行われるようになっており、日本国内でもますます活発に行われると予想される。本書は、オリンピック教育の思想と発展の歴史と現代的課題を簡潔にまとめた一冊である。オリンピック研究の専門家の間でも評価が高く、オリンピック教育に関わる人にとっては必携の書と言える。

【主要目次】

- 第Ⅰ部 オリンピック競技大会—オリンピック教育—オリンピック教育学
- 第Ⅱ部 オリンピック教育の歴史
- 第Ⅲ部 オリンピック教育の推進
- 第Ⅳ部 オリンピック教育の教育学的概念と教授法
- 第Ⅴ部 オリンピック教育の評価研究



●A5判・298頁 定価=本体2,400円+税

教育にオリンピックを活用する!

## 大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1 ☎03-3868-2651 (販売部) <http://www.taishukan.co.jp>

たくましい心と  
かしこい体

—身心統合のスポーツサイエンス—

征矢英昭・坂入洋右 編著



●四六判・256頁  
定価=本体1,900円+税

# たくましい心と かしこい体

## 身心統合のスポーツサイエンス

征矢英昭、坂入洋右 [編著] 心と体を一体として捉え、身体運動やスポーツが心と体にどのような影響を及ぼすのかを、脳科学、生理学、心理学、哲学、社会学、武道学といった様々な学問領域から論じる。また、軽運動(軽い運動)が脳の機能を向上させるとする最新の研究成果や、東日本大震災の被災地区で軽運動がもたらした効果を紹介する。

- 第1部 かわり合う心と体 (からだからこころへのアプローチ/コーチング現場における心と体 他)
- 第2部 心と体の科学 (スローランニングは海馬を肥大させる—脳と筋肉は同じモノ?/からだの動きと神経/スポーツと血管の科学)
- 第3部 楽しく動くことの意味 (たくましい子どもを育て「プレ(イ+トレ)ーニングのすすめ」/若者のための身体技法 他)
- 第4部 心と体の文化論 (武道の文化性—心と身体/身体とこころをどのように捉えるか)

運動が育む たくましい心とかしこい体