武道授業 実践の概要紹介

中1ギャップ解消に向けての柔道の出前授業の取組

胎内市教育委員会

今年6月に公表された「住みよさランキング」（東洋経済新報社）において、新潟県内で2位、全国で74位に選ばれた胎内市は、11年前に旧中条町と旧黒川村が合併した人口約3万人のコンパクトな市である。

市教育委員会の基本理念である「教育は人をつくり、地域をつくる崇高な営み」を受け、次代を担う子どもたちの健全育成に向けて全市的に様々な取組を推進してきている。

一面に広がる胎内市の花・チューリップ

1 はじめに

市街地に位置する胎内市立中条中学校は、普通学級13学級、特別支援学級3学級の計16学級、全校生徒408名の中規模校である。

「文武両道」をモットーに、部活動の教育的意義を重視し、活発な活動を展開している。毎年、多くの部が県大会等の上位大会に出場し、多くの市民から称賛を受けている。その中でも特に柔道部は、4年連続で全国中学校体育大会に出場している。

このような中、今回は中1ギャップ解消に視点を当てた取組である「柔道の出前授業の実践」を、中条中学校の加藤浩之教諭の報告により紹介したい。

2 本校の実態

本校は、中条小学校と胎内小学校の2つの小学校から入学生を迎える。スポーツ少年団等の活動が盛んな地域性もあり、小学生の頃からスポーツに興じる子どもが多い。しかし、柔道をやっている子どもの数は少ない。どこの地域でも同じとは思うが、中学校での柔道の授業で、初めて柔道着に袖を通す生徒がほとんどという現況である。

一方、ベネッセの調査（2012年4月）によると、「武道の授業についての学校からの情報が少なく、家庭でもそのことについて話すことが少ない」という保護者のアンケート結果が載せられていた。

このような中、主として小学校で体育を研究教科としている教師と中学校の保健体育の教師とで組織する胎内市教育研究会「体育・保健体育部会」では、「9年間を見通した児童生徒の基礎運動技能の向上」を研修テーマに、出前授業を通して検証することとなった。

市内の小学校5校、中学校4校、計9校の教員が校種間の垣根を越え、体育の授業実践を通し、互いに切磋琢磨して個々の授業力を高めようと熱心に取り組んでいる。

柔道に対する子どもたちや保護者等の不安を取り除き、柔道固有の運動特性に子どもたちがふれることを通して、親近感がわき、あわよくば「ちょっと柔道をやってみようかな」と思う子どもが少しでも増えてくれることを願っての拙い実践である。

3 授業実践

(1) ねらい

①対人関係などの身体活動の経験だけでなく、礼儀作法などの伝統的・文化的な活動にふれることで、武道に対する良い意識の形成や、今後の意欲付けにつなげること。

②小学校での武道に関わる運動経験は、中学校での活動に大きく影響する。小学校体育科には武道領域がないので、体力つくり運動領域での活用を図る。

武道につながる身体能力を身に付けさせ、武道のイメージ化

を確立させておくことが、中学校の武道領域との連携を図るのに大変効果的であると考える。

③前述の①とも関わるが、相手を尊重するための礼儀作法や他者との関わりが必須となる柔道の運動特性、中学校の情報を得る

小学校への柔道の出前授業

など、「中1ギャップ解消」のための、重要なエッセンスが含まれている。

(2)小学校との連携

中学校の教師が小学校へ赴き、飛び込みで授業を行うのが「出前授業」である。児童の実態把握や情報提供等、担任とのきめ細かな打合せが授業の成否を左右する。

今回は特に、体つくり運動領域の「体ほぐしの運動」として行うこと」を第一に考え、①仲間との交流、②体への気付き、③体の調整を切り口にした授業構成を心がけた。

(3)保護者等への理解

児童の保護者から、「ケガの心配」や「授業者の指導力」、「設備や用具の安全確保」等の不安の声が寄せられた。

そのため、事前に授業の趣旨や内容を保護者向けのたよりで知らせ、理解と協力を求めた。また、授業者は柔道部の顧問でもあり、専門的知識や指導経験が豊かであることも付け加えた。

授業後には授業の写真や感想等を載せ、生き生きと取り組む児童の様子の発信に努めた。

事前の児童アンケートでは「柔道は、やったことがないから楽しみだ」、「柔道着を着てみたい」という前向きな意見が聞かれた一方、「痛くはないだろうか」、「柔道着は少し恥ずかしい」等の声もあった。

併せて、器械運動用のマットを用い、道着は中学校の物を活用し、安全面や小学校サイドの負担軽減にも配意した。

(4)授業の様子

①自己紹介

第一印象がとても大切と考え、柔道着姿で颯爽(さっそう)と登場し、大きな声で自己紹介を行った。

②帯を使っての体ほぐしの運動

・地蔵だおし

3人1組で一人を前後で受け止める。受け止める方は、両手でしっかりと受け止めることがポイントであることや、支えてくれる友だちを信頼する気持ちも大切であることを話す。

・平均くずし

立った状態で両手のひらを使い、押したり引いたり、突いたりして相手のバランスを崩すような動きをする。

③帯を使ったゲーム

・二人一組になり、帯を引っ張ったり、緩めたりしながら相手のバランスを崩すゲーム。足が動いたら負けとなる。その後、勝

帯を使ったゲーム

ち抜き戦を行い、5人勝ち抜いた児童を全体の前で賞賛した。

④柔道着の着衣と黙想、座礼

・着衣に対する不安は、下に体育着を着ることで払拭を図った。柔道着に対して、興味関心をもつ児童も多かった。特に帯を絞める経験がないため、一生懸命に取り組む児童が多かった。ずしりと重い柔道着、そして、木綿の感触は、忘れられないものとなったであろう。

武道が必修となった背景には、日本の文化や伝統を身をもって体得する契機にしたいとの思いがあると捉えている。「礼に始まり、礼に終わる」武道を通して、人前での立ち居振る舞いを考えたり、実践したりする契機にしたいという思いから、黙想と座礼を重視した。

「黙想をすると何となく心が落ち着きました。柔道の時に限らず、これからは時々、気持ちを落ち着かせるためにやりたいと思いました。」

「柔道着を着た加藤先生が、とてもかっこよかったです。」

次に小学校の先生方の声を紹介する。

「中学校に入学し、柔道の授業に対して、期待と不安をもつ子どもたちだが、今回のような機会があると、柔道の授業を待ち遠しく思うのではないだろうか。」

「小学校では経験できないことをやらせてもらったことに価値がある。特に、勝敗のこと、身体接触のことなどについて話をしてもらったことが有意義であった。」

「『礼儀作法』は、相手を思やる気持ちが背景にある。いじめの未然防止にも結び付くのではないだろうか。」

最後に保護者の声を紹介する。

「滅多に経験できない柔道にふれる機会を設けてもらいよかった。」

「安全に配慮し、楽しくできたと子どもが喜んでいた。」

成果①（児童にとって）

・柔道に対する興味関心が高まり「早く柔道をやってみたい」という意欲の向上が見取れた。

・体つくりの運動を取り入れたことや、様々な面で安全に配慮したことで、柔道に対する負のイメージ（「痛い」、「怖い」等）を払拭できたと考える。

・「正座」や「礼」等の礼儀作法、「裸足で行う運動」、「対人的な運動」などの、武道固有の運動特性にふれることができた。

・小学校での武道に関わる運動経験は、武道につながる身体能力を身に付け、武道のイメージの確立に結び付く。

成果②（教師にとって）

・学習面や規律面で共有する部分

小学校への剣道の出前授業

4　成果と課題

(1)成果について

初めに児童の感想を紹介する。

「中学生になって柔道の授業をする時は、たくさんの技をマスターしたいです。今からとても楽しみにしています。」

「柔道着の重さにびっくりしました。また、帯を結ぶのもとても難しかったです。この次は、上手に結べるようにしたいです。」

が増えた。

・中学校の教師が出前授業等で小学校の授業に関わることは、中1ギャップの解消に寄与すると考える。

・今回の取組が契機となり、他中学校区では、「剣道」や「陸上競技・短距離走」の出前授業も実施されるようになった。

(2)課題、今後の取組

・「中1ギャップ解消」の論点とは異なるが、小学校低学年で、基本の運動「柔道遊び」等として、年間指導計画に位置付けてみてはどうだろうか。発達段階に合わせて、指導内容を組み立て、柔道の特性にふれさせながら授業を進めることで、柔道の楽しさを知り、興味関心を示す子どもの増加に結び付くのではないだろうか。

・柔道をしなくてもいいから、柔道を楽しく観ることができる、ルールが分かる、そんな子どもを増やしたい。

・柔道などの武道は、専門家や経験者がやるものというイメージを払拭したい。専門家でなくても、子どもの安全をサポートする学習支援ボランティアの確保は、子どもたちの活動をより活発化させる。

・今年度、新しく市の武道場が建設された。出前授業を畳の良い香りのする武道場で行うことも視野に入れていきたい。

・運動量の確保に努め、日本古来の武道の特性にふれさせながら、体力を向上させたり、礼儀作法を身に付けさせたりすることは、大変有意義な活動である。

5 おわりに

生活の欧米化により、畳の上で生活することが著しく減少した子どもたちに、畳の香りや手触りを体感させることは意義がある。柔道の授業が、その一役を担う。幸いなことに、今年度、学校の畳が新しくなる。小学生を中学校の武道場に招き、そこで出前授業を行うことも考えている。

中学校の様子を直接自分の目で見て、雰囲気を肌で感じ取ることが、中1ギャップ解消の第一歩となる。その際、中学生がサポート役となって、一緒に活動をすることも、「体育・保健体育部会」で考えている。

さて、本県で開催した今年度の全日本中学校体育大会で、当校の男子柔道部は、ベスト16という結果であった。柔道に親しみを感じる子どもたちの増加、つまり裾野の広がりが、柔道部の活動をより活性化させ、よい成績や結果に結実することも期待したい。

リオデジャネイロオリンピックでの柔道の躍進ぶりは誰もが周知のことであり、多くの人々に勇気と感動を与えてくれた。

柔道のみならず、スポーツを通して人間性を高め、他者と関わることの大切さを体感し、心身共に逞(たくま)しい子どもたちを育てるには、小中連携の取組が大切である。小学校に武道領域がない今、体つくりの運動領域をうまく活用し、武道につなげることがポイントになる。

平成27年新潟県中学校総合体育大会で男女とも、団体優勝した

神奈川県
秦野市

随筆

メンタルトレーニング

東海大学体育学部教授
高妻(こうづま)　容一(よういち)

武道においては、「心技体」という言葉がよく使われますが、今の日本の武道界において「技」と「体」の稽古は実施されているものの、「心（心理・精神・メンタル面）」の稽古がどれだけ実施されているか疑問に考えます。本来、武道の稽古において「心技体」のバランスの取れた稽古をすることが上達の秘訣(ひけつ)になるはずです。しかし、日本の武道界において体系だって、「心（メンタル面）」の稽古を実施しているという話は聞こえてきません。

今回は、この心技体の「心（メンタル面）」の稽古について考えてみましょう。メンタルトレーニングは、英語であり外国のトレーニングのように思われがちですが、これを学べば、日本の武道における「真髄」に触れることができるはずです。たとえば、「無心・平常心・武士道とは死ぬことと見つけたり・拳禅一如」などと表現される武道家の「心」の持ち方・稽古に関する言葉は、「集中力・ゾーン（火事場の馬鹿力）・プレッシャーに打ち勝つ・心技体のバランス」などの言葉に置き換えることができます。

目的

メンタルトレーニングの目的は、競技力向上（勝利・上達・人間的成長）であり、そのために何をどうすればいいのかを「心」の観点から実践するトレーニングです。具体的には、スポーツ心理学の研究において、効果が実証された「心理的スキル」を「トレーニング（稽古・修業・強化・準備）」することがメンタルトレーニングなのです。

心理的スキル

心理的スキルには、下記のようなものがあり、これらを毎日「トレーニング」する方法です。

1. 目標設定：やる気を高めるトレーニング
2. リラクセーション&サイキングアップ：心のエネルギーコントロールであり、緊張する場面での自己統制（セルフコントロール）が目的の心理的スキル
3. イメージ：相手を想定（イメージ）した稽古であり、武道の形（先人が作り上げた理想的な戦い方）を実戦で使えるようにする方法等
4. 集中力：武道の戦いは、一瞬で勝負が決まるため、ここ一番での実力発揮の方法
5. プラス思考：戦いの場において、不安・心配・恐怖・雑念・邪念等は、マイナス思考と呼ばれ、実力を発揮する邪魔となります。一方、自信・積極的・気持ちのノリ・集中・無心・余裕・平常心等は、プラス思考であり、実力発揮の心理状態「ゾーン（無心・火事場の馬鹿力）」です。
6. セルフトーク：これはひとり言とか頭の中での考え方であり、これを強化して、気持ちの切り替え・平常心・自信を向上させる方法
7. コミュニケーション：稽古において、師匠との意思疎通・信頼関係、さらに稽古仲間や関係者との人間関係は、上達するための要因です。
8. 試合に対する心理的準備：徹底した「心の準備」であり、自信を高め、平常心を磨き試合などの本番で実力発揮をする方法

これらを毎日の稽古・日常生活で強化し、戦いの場で実力発揮をするための方法が「メンタルトレーニング」です。