

三郷市における

武道指導（柔道・剣道）の実践紹介

三郷市教育委員会
学校教育部指導課

埼玉県南部最東端に位置する三郷市は、東京都心からは約20kmの距離で、市の東境を江戸川が、西境を中川が、中央部に大場川が流れ、水と緑に囲まれています。また、昭和47年市制施行以来、JR武蔵野線・つくばエクスプレスの開通をはじめ、高速度路網の整備、土地区画整理の完了、新三郷ららシティのまち開きなどにより、首都圏近郊の住みやすいまち「きらりとひかる田園都市みさと」へ変貌を遂げております。

本市は、平成25年3月18日に三郷市議会の満場一致議決を経て、「日本一の読書のまち」を宣言しました。市内の小・中学校では、読書を通して豊かな創造力や瑞々しい感性を磨く様々な取組を行っています。

また、本市は、小学校と中学校が連携して行う体育的行事も昔から盛んに行われており、毎年10月に実施している「小中学校陸上競技親善大会」は今年で45回目を迎えます。2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会にて、三郷市は、ギリシヤ共和国のホストタウンとして登録されました。現在、整備が予定されている公認陸上競技場（400mトラック）を「アスリートが使用し、その後、本市の小・中学生が利用する」、そんな夢も膨らみます。

今回は、小学校の先生も参加している本市の武道授業研究協議会における近年の実践を紹介します。



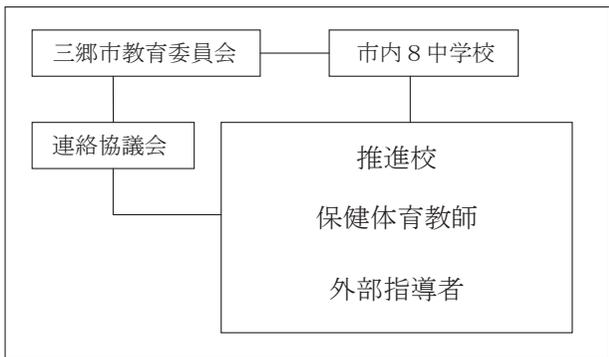
1 はじめに

三郷市では、全8中学校の中で4校が柔道を選択し、3校が剣道を選択。そして、1校は柔道と相撲を選択している。

現行学習指導要領全面实施に向け、平成22年度「中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践校（文部科学省委託事業）」として、三郷市立北中学校（以下、北中）と三郷市立栄中学校（以下、栄中）が指定を受けた。

2 三郷市の柔道学習の取組（北中・栄中）

北中学校と栄中学校は、平成24年度の武道必修化に向け、文部科学省委託事業「中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践校」として、地域の指導者や団体・武道場等を活用するなど、中学校における武道の充実を図る実践的な研究を進めてきた。



武道の授業における研究組織

① 外部指導者を招聘し、きめ細かな指導と柔道の特性に触れさせる指導、生徒の意欲を喚起する指導の工夫・充実を図った。

外部指導者（地域の大学生3名）を活用し、複数の専門的指導を展開することで、「技」を正しく習得させることと安全に行うための「受け身」の習得につながった。

また、柔道は「一対一で技を競い合い勝敗を決める」ところに大

【研究テーマ】

柔道の特性にふれ、基礎基本を身に付ける授業の実践

（一）北中学校の授業実践から

「柔道」が礼節を重んじる運動であることから、挨拶などの学習規律の徹底を図っていくこととした。また、初めて経験する武道に安心して取り組めるように、そして、意欲を持って取り組めるように以下の手立てを講じた。



外部指導者と1対1の試合



栄中学校2年生女子の基礎学習の様子

きな特性があると考え、外部指導者との試合形式の学習を取り入れた。外部指導者は自ら技をかけず、生徒の技を受け続ける形で行った。生徒が積極的に試合に臨んだり、思いっきり技をかけたりにすることで、柔道の特性に触れられるようにした。

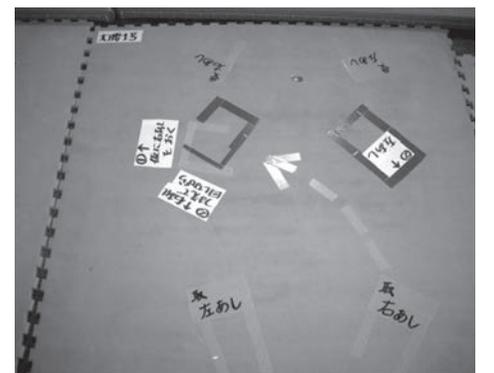
②安全面に配慮し「引き手を離さない」指導の徹底を図るとともに、ウレタンマットを積極的に活用した。

柔道の安全の基本は「受け身」であるが、特に「引き手を離さない指導」を徹底した。生徒の「引き手」に色つき軍手をつけさせることで強く意識できるようにした。軍手は指先と掌にかかる部分をカットし、「引き手」が軍手の布ですべらないようにした。



「引き手」意識させる「色つき」軍手

③基本技能の習得を図れるよう、足さばきマットや前回り受け身マットを工夫した。



補助具を活用して技の習得をさせる大腰用のシート

「脚のさばき方」がわかるように補助マット（ウレタン）上に示した補助教材を活用し、段階を踏みながら「技」を習得できるようにした。

(二)栄中学校の授業実践から
柔道は、投げる、安全に受け身をするなどの技能が必要とされる運動である。身体の調和的な発達

や体力の向上が期待される運動である。しかし、方法を間違えると怪我などの危険性もある運動である。栄中は、練習や試合を通じて、相手を尊重する態度（礼節）や、規則を守る、協力するなどの社会的態度を身に付けさせることを単元のねらいとして、柔道学習を推進している。

技能習得に向けて

基礎学習として、毎時間10分程度の時間、倒立や柔軟運動、受け身などの練習を繰り返し効率よく行った。受け身は、中腰からの後

ろ受け身、横受け身、そんきよの姿勢からの受け身、反転した横受け身、二人組での受け身を扱った。また、抑え技の攻防に必要な体さばきも受け身と同様に毎時間行なった。肩や足を使った体の移動、脇を締める動き、体を横にかわす動きを取り入れた。

基本学習として、発達段階に応じた「投げ技」「固め技」の習得とともに、かかり練習や約束練習を毎時間扱い、基本動作や対人技を高めた。

柔道の特性に十分にふれさせることと、意欲を高めるために技能の程度に応じて条件を設定した簡易試合は、習得した技能を生かすこと、自己の練習課題を振り返ることにつながった。

礼儀・礼節の指導

まず、武道場への出入り、授業の始まりと終わりの挨拶（おたがいに礼）をしつかり行わせ、定着させた。また、試合の始まりと終わりの挨拶をしつかり行わせ、礼

3 三郷市の剣道学習の取組 (前川中・彦糸中)

前述のとおり、本市中学校で剣道学習を実施している中学校は3校である。すべての生徒が防具を着用できるように環境は整えられている。

環境面だけではなく、柔道学習と同様に剣道学習においても、積極的に授業研究を行っている。

【研究テーマ】

「生徒一人一人を伸ばす「武道」の学習指導の工夫」

(一)前川中学校の授業実践から

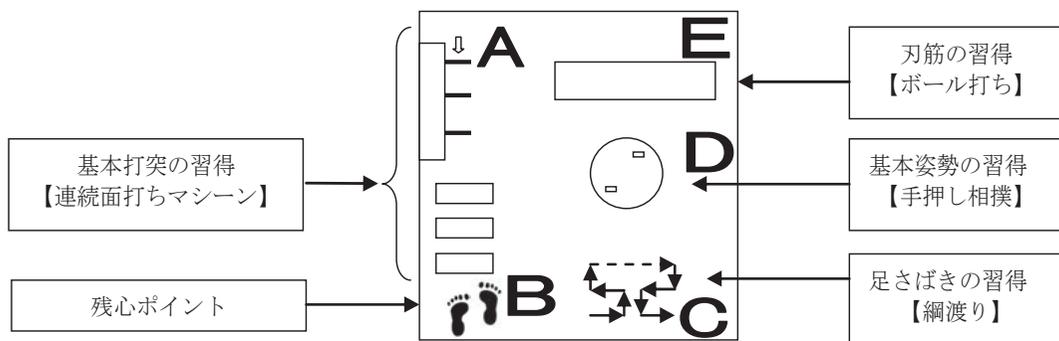
学習に対する関心・意欲を高め、主体的に学習を進める工夫

生徒の関心・意欲を高めるためには、「運動時間を確保し」「効率よく」「繰り返し」練習することが大切であると考え、サーキットトレーニングの形式を用いた。さ

らに、グループを作り協調性、競争心を活性化させることで、より生徒の関心・意欲の向上を図った。また、剣道の特性である「礼法」を重んじ、サーキットの開始時には、グループのリーダーの号令の元、あいさつをしてからトレーニングを始める指導の徹底を図った。

基本である面打ち・体さばきを効率よく身につける教具の工夫

「技ができる楽しさや喜びを味わわせる」ためには、剣道の基本である「基本姿勢」「足さばき」「面打ち」の定着が不可欠であると考えた。剣道の基本である「基本姿勢」「足さばき」「面打ち」に焦点を当て、これらを定着させるための教具を作成した。



サーキットトレーニングの場づくり

◎中段の構えから始まる。
面 ↓右足を大きく踏み込む。
小手↓両腕の間から相手の右小手が見える程度に小さく振りかぶる。

胴 ↓遠い間合いから、一足一刀の間合いに入りながら大きく振りかぶって頭上で手を返す。

【打突】
◎大きな声で気合いを出し、技と一致させる。
正しい打突の部位に当てる。



ホースに面ひもを通し、面がほどけないようにした

え」を確認後、ペアでの「教え合い」「学び合い」が深まるよう「打突前」「打突」「打突後」の技能ポイントを明確にした。

竹刀の打突部(物打)で当てる。
【打突後】
◎残心までがひとつの技。
打ち終わった後に、すきをつくらない。相手から目を離さず、中段の構えをつくる。
生徒相互の「教え合い」を充実させる最大の支援は「教師の働きかけ」にあると考えた。ほめて、必ず見届ける「ほめ残心」をいつも心がけ、生徒が自信をもてるよう、「教え合い」が充実するよう努めた。

4 おわりに

三郷市では、2020オリンピック競技東京大会におけるギリシヤ共和国のホストタウンに登録された。現在、小中学校においては、JOCオリンピック教室をはじめとするオリンピックやパラリンピアンとの直接交流や、オリンピックの価値を学ぶオリンピック教育

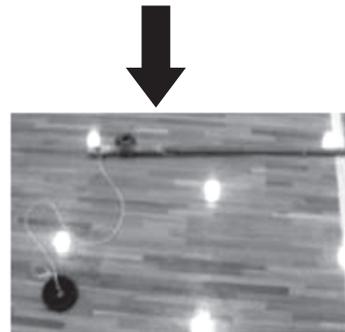
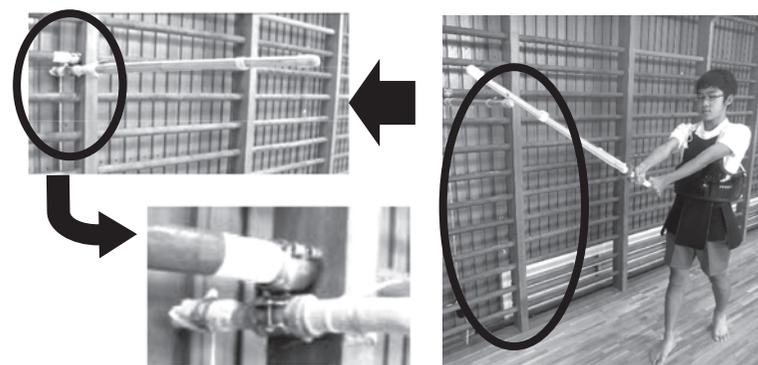
を積極的に推進している。また、日本の伝統的な礼儀・作法やおもてなしの心などの学習や国際的なマナーやエチケット、礼儀・作法や習慣などの学習、地域のスポーツ大会やイベントへの参加、ボランティア活動も積極的に推進している。

本市の子どもたちが東京大会に何らかの形で、積極的に関わろうとする意識が芽生えるように、そして、目の前の子どもたちの輝かしい近未来の姿を思い描き、今後本市中学校の武道授業の充実に努めていきたい。

ほめて・認めて・伸ばす
ほめ残心 (ほめて、見届ける)



・できるようになった自信
・教え合いの充実へ



↑竹刀に重りを付け、打った後、元に戻るようにした。



打ち込み台の活用

基本打突の習得
【面+踏み込み足】
連続の面打ちマシン+打ち込み台

指導ポイント

- ①遠くからの力強い踏み込みを意識させる。
- ②打った瞬間、手首をしぼる。
- ③大きな声を出す。
- ④最後は、残心も意識させる。

A



図②残心

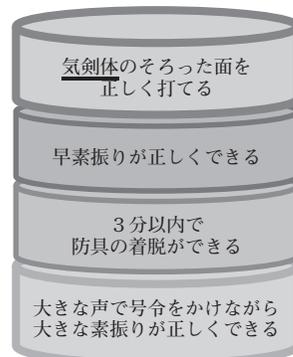


図①踏み込み足

踏み込み足 (図①)
残心 (図②) の習得

足型マットを置くことで、遠くからの踏み込みと残心の意識付けを図った。

B



剣道の技能段階表1年

気剣体のそろった面を正しく打てる
早素振りが正しくできる
3分以内で防具の着脱ができる
大きな声で号令をかけながら大きな素振りが正しくできる

(一)彦系中学校の授業実践から
「教え合い」「学び合い」活動を充実させる評価活動の工夫
学年ごとの技能段階表を作成したり、活動の時間や回数を示したりし、教師も生徒も共有することで、「教え合い」や「学び合い」の充実を図った。毎時間、全体指導で正しいできばえを確認した後、ペアでの活動に入ることで、確実に基礎的・基本的技能、対人技能に高まりが見られた。
面の着脱時間を短縮するため、ホースに面ひもを通し、ほどけないようにした。
全体指導で「技の正確なできば