

曾於市立末吉中学校における 武道授業の実践紹介

曾於市教育委員会

曾於市は、鹿児島県の東部を形成する大隅半島の北部に位置し、形状は、「ト」の字形で面積は約390km²、多くの景勝地が点在しています。90年以上の伝統をもつ「県下三大祭り」のひとつ「弥五郎どん祭り」や鬼に打たれた人は、その1年無病息災でいられると言われている「奇習鬼追い」といった伝統行事も脈々と継承されています。このように先人から受け継いできた歴史と文化、豊かで美しい自然とその恵み、そして本市で暮らす人々や地域の絆などを最大限に活かし、新たな時代に適合した地域文化や産業などの振興を図るとともに、情報化や国際化の流れに対応した教育や生涯学習の環境整備を推進しています。

学校教育では、「覇気に満ち、常に夢実現にチャレンジする児童生徒の育成」を基本目標とし、少子高齢化の進行やグローバル化の進展など急速な社会情勢の変化に対応した教育の展開によって、個人の自立と様々な人々との協働に向けた能力を身に付けさせ、子どもたちに「社会を生き抜く力」を育んでいきます。また、学校・地域・家庭が一体となった「地域とともにある学校づくり」を推進しています。

市内には、中学校が3校あり、今回、実践を紹介する末吉中学校は創立46年目を迎える生徒数442名の中規模校です。学校教育目標に、「人間性豊かにたくましく生きる生徒の育成」に届くあいさつのできる生徒」を掲げ、「あしたは青空、心輝け、夢紡げ」を合言葉に、夢を見つけ、夢実現にチャレンジする生徒たちを育てるべく、チーム末吉中として、職員が一丸となって取り組んでいます。



末吉中学校

武道授業

実践の概要紹介

○研究内容

【空手道実施内容 全学年5時間】
空手道の他に1、2年で剣道の授業（5時間）を実施している。

【授業での指導の様子2】
地域指導者による各グループへの個別指導

- 1 礼法、基本動作
- 2 基本動作、1年一撃砕1 2、3年一砕破
- 3 基本動作、1年一撃砕1 2、3年一砕破
- 4 グループ練習1
- 5 グループ練習2、発表会



【授業終了時点の生徒の感想】
意欲の向上や外部指導者活用に対する肯定的な意見が多くあった。

- 1 空手道の授業は、道着や防具等がなくても実施可能であり、実施しやすい。保護者の経済的な負担を伴わないでできる。
- 2 授業におけるけがの発生が1件も発生しなかったことは、安全面でも非常に良いことだと思った。
- 3 形の発表会を行うことで、仲間同士の協力性が増し、望ましい人間関係の構築にもつながった。
- 4 発表会では、礼法を重んじ大きな声を出して演技する生徒の姿がどの学級でも見られた。「武道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にする。」等の武道の指導目標を十分に達成することができた。

1 授業実践について

本校には、柔道経験者が保健体育の教師に在ることから武道の授業を柔道とし、指導をしている。ここからは、日頃の指導の様子や留意点、安全面での配慮や特に力を入れて重点的に指導している内容等について紹介する。

(1) 指導計画

発達段階を考慮し、1年生では



柔道経験者の保健体育教師が指導にあたる

単元指導計画（3年柔道）		
時間	学習内容	指導上の留意点
1	〈オリエンテーション〉 ・学習上の注意事項（安全に関する留意点）を確認する。 ・受け身や投げ技を復習する。	・学習計画を示し、見直しをもたせる。 ・礼法を復習し、道場でのルールや授業での約束事を確実に理解させる。 ・昨年度までに習った技術等を確認しておく。
2 3	〈受け身・固め技の復習〉 ・後ろ受け身、横受け身、前受け身、前回り受け身を復習する。 ・袈裟固め、横四方固め、上四方固め、乱取り稽古を行う。	・それぞれの受け身を段階的に指導し、安全に立ち技の練習ができるようにする。 ・固め技の正しいフォームを理解させ、相手を制するための有効な力の使い方を覚えさせる。 ・固め技を乱取り形式で実践練習を行う。
4 6	〈投げ技の指導〉 ・基本的な投げ技を復習する。 [膝車、大腰、体落とし] ・応用的な投げ技を練習する。 [払い腰、大内刈り、背負い投げ] ・乱取り稽古をする。	・安全を考慮し、段階的に指導し、正しいフォームを身に付けさせる。 ・多くの投げ技を覚えさせ、実践練習で使えるようにさせる。 ・習得した技術を用いて実践の中で試すことができるようにさせる。
7	〈まとめ〉 ・習得した技術を使い、試合を行う。 ・ワークシートをまとめ、学習の振り返りをする。	・4～5人程度のグループに分け、試合をさせる。同時に審判役も行い、ルールを理解させる。



膝車ポイント動画

- 〈膝車のポイント〉
- 上半身は車のハンドル
 - 一步目を大きく踏み出す
 - 引き手を離さない
 - 自分の真後ろに相手が投げられるようにする



体落ポイント動画

- 〈体落のポイント〉
- 引き手は腕時計を見るように
 - 釣り手は相手の脇の下
 - 右足を踏み出して相手の足を引っ掛ける
 - 引き手を絶対離さない



電子黒板による映像を用いて説明する

(5)安全面への配慮
乱取りを行う際は、4～6組ずつ行い、待機している側の生徒は、畳の周りを囲み、生徒同士がぶつかったり、壁にぶつかったりしそうな際は、止めさせるように指示をしている。また、練習に入る前には、ケガを予防する観点から前転や後転などの回転運

動を必ず行うようにしている。その中で柔軟性や筋力を少しでも身に付け、回転することで脳震とうを予防することができる。
(6)特徴的な指導法や指導内容
生徒が楽しみながら学ぶことができるように、ゲーム的な要素を織り交ぜながら指導をするようにしている。
○帯を引っ張り合って動いた方が負けるゲーム（崩しを理解させる。）
○手押し相撲（立った状態や踵居の姿勢で行い、押されて後方に倒れる際は後ろ受け身をする。）
○アニマルトレーニング（ウサギやアシカ、クモなどの動きを回転運動の中に入れる。）

に」など、より具体的に理解できるように声掛けをしたりするように努めている。
理解を促すための工夫として、電子黒板による映像を用いて説明している。

さらに、各技のポイントを電子黒板に表示するとともに、動画による実際の技の様子映像を流し、視覚からの理解を促すようにしている。

(2) 学習形態の工夫

1・2年生では、始めに教師や経験者の手本を見せ、その後、全体で一斉に練習に取りかかる方法をとっている。3年生は、4名程度のグループを作り、互いの課題を見つめたり、課題を克服するためのポイントを考えたりする学習の場を設けている。また、経験者や上達の早い生徒をリーダーにし、グループ内で教え合う場

も設定している。

(3) 礼法指導

柔道は、礼節が非常に重んじられる種目である。道場に入る前と出るときは礼、授業前後の礼、技の練習や乱取の前後に相手に対する礼などを徹底して指導している。また、「足を崩さない」と声をかけたときには必ず「失礼します」と発声し、礼をしてから足を崩させるように指導している。さらに、練習や乱取の前後に指導者が「お互いに」と発声したら、口を閉じて相手と向かい合うようにするよう指示している。

(4) 指導上の留意点

専門的な用語の使用は極力控え、分かりやすい言葉の使用や声掛けを心掛けている。例えば、生徒が理解しやすいように動きの表現を「車のハンドルを回す」「引き手は腕時計を見るように」としたり、「相手を担ぐときは、相手の帯より自分の帯が低くなるよう

2 実際の授業について

ここからは実際に行われた3年生の授業について紹介する。特に

重点を置いた指導のポイントは、次の2点である。



「崩し」の大切さを理解し、安全に投げ技を行う工夫をする

(5)授業を終えて(授業者反省)
本研究を通して「崩し」の大切さを理解し、安全に投げ技を行うことができるのではないかと考えた。「崩し」の無い投げ技は、力任せに相手を投げることになり、相手が足首や膝をひねったり、頭や肩から落ちたりして危険である。また、投げる方も無理な動きをすることで腰を痛めたり、頭や肩が先に畳に着いてしまったりする恐れがある。「崩し」を大事にすることによって、投げることの楽しさや喜びを感じることができただけでなく、安全にも十分配慮

(1)部員数
1年生4人、2年生7人の計11人
(2)特に力を入れている活動
本年度は、体幹トレーニングを練習メニューに多く取り入れ活動

○個人戦(具総体)
男子50kg級優勝
男子60kg級優勝
男子81kg級2位
女子52kg級2位
全国大会男子5位入賞
○個人戦(具新人戦)
男子90kg級優勝

3 課外活動(部活動)について

ここまで授業での取組について紹介してきたが、本校は部活動においても熱心に取り組んでおり、すばらしい成績を収めている。ここで柔道部の活動について、簡単に紹介する。

(3)大会での主な成績(平成29年度)
○男子団体 県大会優勝
○九州中学生総体ベスト8
○全国中学生総体ベスト16

4 まとめ

平成30年度から先行実施が可能となる次期学習指導要領においては、習得した知識及び技能を活用して課題解決することや学習したことを相手に分かりやすく伝えること、健康課題を発見し、主体的に課題解決に取り組む学習の拡充が求められている。また、授業においても、主体的・協働的な学習活動を多く取り入れていくことが必要とされ、体育においてもその視点に立った授業改善が模索されている。
今後も、学校との連携を図りながら、「武道」を学ぶ喜びを十分に味わえる授業実践が推進されるよう取り組んでいきたい。

学習過程

過程	時間	学習内容	指導上の留意点(※評価)
導入	10分	1 準備運動 ・準備運動と補強運動を行う。 2 回転運動 ・前転、後転などの器械運動を行う。 3 黙想・あいさつ・健康観察 4 本時の目標の確認	○体操により緊張した体をほぐすとともにモチベーションを上げさせる。 ○自ら回転させることで脳への衝撃に慣れさせ、柔軟性を向上させる。 ○黙想や礼法などを正しく行わせ、適度な緊張感を与え、事故防止につなげる。 ○本時の学習の流れを理解させ、学習の見直しをもたせる。
	5分	「崩し」とは何かを理解して、投げ技の中で活かそう。	
	3分	5 「崩しとは何か」について考える。 ・帯を使い、引っ張り合いの勝負をする。	○挙手により発表させ、全体で確認をする。 〈予想される回答〉 ・相手の体勢を不安定にさせる。 ○自分の体勢が不安定になっていることに気付かせるために帯を使い、引っ張り合いをさせる。
	4分	6 トップ選手が技をかけている映像を見る。 ・投げられている選手の体勢に注目し、どのような体制になっているのかを発表する。 ・どのようにすれば、その体制になるのかを2人組で考え、発表する。	○挙手をし、発表させる。 〈予想される回答〉 ・前かがみになっている。 ・後ろに体重がかかっている。 ※ペアで協力し、意欲的に考えることができたか。【関心、意欲、態度】 ○「崩し」を意識しながら行わせる。 ○安全に考慮し、引き手を離さないこと、受け身をしっかりと取ることを意識させる。 ※相手の体勢を考えながら投げ技の練習をすることができたか。【技能】 ○お互いに組み合った状態から始めさせる。 ・危険な技をかけないように注意する。 ・投げる際に引き手を離さないこと、受け身をしっかりと取ることを再度意識させ、徹底させる。
展開	8分	7 膝車、大腰、体落の模範演技を見て、2人組で練習を行う。 ・打ち込みを4回行い、5回目に投げる。	
	10分	8 3つの技を用いて乱取り	
	2分	9 うまくできた生徒を選出し、生徒の前で試技をさせ、どのような点に気を付けて行ったかを発表する。	○必ず、言葉掛けと拍手を送り、賞賛する機会とする。 ○教師の発問により、ポイントを絞り、考えさせる。
終末	3分	10 ワークシートを用いて、本時の学習の振り返りをする。	
	3分	11 整理運動を行う	
	2分	12 健康観察・黙想・あいさつ	○生徒の健康状態を十分に把握し、異常がないかを確認する。



相手の体勢がどうなっていますか…



「崩し」が効いていないと…



(4)授業で用いた指導映像

①「崩し」を理解できているか。 を揃えるなど、生徒同士が接触し、合理的に投げることで相手を受け取る側が恐怖心をもつことなく、受け身を取れているか。 てケガをしないように配慮した。 できるようになる。
②仲間と協力して、積極的に活動
③本時の評価
①「崩し」を用いることで相手を合理的に投げることで相手をと理解できたか。
②仲間と協力して積極的に活動することができたか。