■シリーズ■

中学校武道 ―授業の充実に向けて― 117

つまずきをどう克服したか⑩（柔道・授業に向けた様々な取り組み）

富良野市立富良野西中学校教諭　田埜 祐一

昭和26年4月富良野市に開校した本校。富良野市は、北海道のほぼ中央部にあり、富良野盆地の中央都市であり、「へその街」として位置している。また「北の国から」の舞台の地でもあり、夏は、ラベンダーや富良野メロンなどが有名で、冬はワールドカップの会場となった富良野スキー場に国内外から人が集まる観光都市である。

平成25年に第50回北海道学校体育研究大会が富良野で開催されたことと、本校に柔道を専門としない教師がいたことがきっかけとなり、本校では「素人の先生でもできる授業」を目指し、様々な取り組みを開始した。

今回は富良野市立富良野西中学校での柔道授業を紹介したい。

1 生徒の様子

本校の生徒は、校区に1つの小学校しかなく、男女や先輩・後輩の関係もとても良いという特徴がある。また、素直で明るく、何事にも真面目に取り組むことができている。部活動加入率が9割を超え、うち運動部への加入は7割を超えている。課題としては、小学校からほぼ変わらない環境が「馴れ」や「気持ちの弱さ」につながる。柔道の授業を通して、礼節や精神面での成長を望みたい。

2 武道必修化での柔道の採用

平成25年に第50回北海道学校体育研究大会が富良野で開催された。そこでは武道必修化に向けた授業の展開が望まれた。また、本校に柔道を専門とした教師と専門としない教師がいたため、「素人の先生でもできる柔道の授業」を目指し、授業に向けた様々な取り組みを開始した。

3 柔道場の確保

授業を始めるにあたり、柔道衣は学校購入のものを使用することとしたが、畳は本校になかった。そのため、体育協会と富良野柔道連盟にご協力いただき、学区内にあるスポーツセンターをお借りすることができた。ただし、道場までの移動に時間がかかるため、授業を2時間続きにする必要があった。移動時間がただの移動にならないように、「移動の間にできる礼節」を考えさせ、取り組んだ。

4 柔道衣の扱い

前述したとおり、学校購入のものを使用して授業をするにあたり、本校ではインナーの扱いについて検討した。日本武道館と全日本柔道連盟主催の「中学校武道授業（柔道）指導法研究事業」においても、原則として、柔道衣を正しく着用することを推奨しているが、貸出方式では難しいと考えた。そこで本校では、柔道衣のインナーとして、ロングTシャツや学校ジャージを認めた。毎週金曜日に当番制で洗濯を生徒の家庭にお願いし、それまでは除菌消臭剤を利用し、汗のため汚れがひどくなった柔道衣は学校で洗濯をした。長期的には、柔道衣も劣化していくため、今後も購入か、貸出にするかなどは検討事項である。

5 柔道授業の計画で求めたこと

本校での柔道授業を組み立てるにあたって、3つの目標を目指した。1つ目は「3年間で、きちんと投げ、きちんと受け身を取り、試合的な動きを目指すこと」である。柔道衣の着方の試合、受け身の試合、固め技のみの指導など、安全面を配慮した取り組みが全国的に進められているが、考えさせる機会を与える種目とするため、3年計画で投げ技や自由稽古、試合形式での実技を目指した。

2つ目は「遊びの中から技術の習得」である。柔道や武道のイメージがメディアを通して、「怖い」「危ない」といった負のイメージをもってしまいがちだった。本校でもアンケートを実施したところ、4割近い生徒が前述のようなイメージをもっていたり、保護者からも数件の問い合わせもあった。そこで、柔道の通常の指導のみではなく、簡単なゲームや遊びと柔道の基本動作を折り交ぜた運動を取り入れ、楽しさを出しながら、負のイメージの払拭と基礎技能の習得を考えた。

3つ目は、「礼節の日常化」である。柔道を創始した嘉納治五郎先生が述べている柔道の修業の意味を、単に柔道の技術を修得するだけではなく、「心身の力を最も有効に使用する道」を修得することという言葉のとおり、武道の授業を通して、基本的な礼儀や習慣はもちろんのこと、相手を思いやる気持ちや相手のためにできることを考える機会を設け、一回りの成長につなげていった。

6 事前指導

道場を使用できる期間が決まっているため、事前指導を計画的に行った。事前指導は次の通りである。

①道場に入る際の礼
②靴をきちんと下駄箱に入れる
③スリッパを並べる
④プリントなどを受け取る際の「ありがとうございます」
⑤柔道衣の共通のたたみ方
⑥挨拶の意義・仕方

などを事前に指導し、日常の授業や生活でも生かしながら、習得させている。

7 柔道ウォーミングアップ（柔道WU）

「遊びの中から技術の習得」ということで、毎時間の準備運動に柔

道WU（ウォーミングアップ）として取り入れた。

①すり足鬼ごっこ

・畳の継ぎ目の線上をすり足で移動する。

・鬼に捕まったら、受け身をとる。

・すり足をやめたり、線から外れたら、四方向に受け身をとる。

②足じゃんけんターン

・足じゃんけんをして、負けたらターン。

③足タッチ　頭タッチ

・二人一組で、一方は仰向けまたはうつ伏せで、もう一方は周りを回りながら足または頭にタッチする。

・10秒間で勝敗を決め、負けたら筋力トレーニングなどをする。

柔道WU（ウォーミングアップ）

8 富良野西中オリジナル段位

生徒たちの意欲の向上と教え合い活動を活性化させるために、オリジナルの段位制度を設けた（下の表）。すると授業のみでは、技能の習得が難しいため、家などでも練習する意識をもつようになった（3年生の例）。

今回は3年生の例を示したが、1年生では固め技を中心に授業を展開するため、固め技で抑え込んだ時の秒数などで基準を決めている。

9 技能確認表の活用・表現の工夫

組んでいる柔道経験のない教師と相談する中で、悩むことの1つに「見る視点」が難しいということが浮かんだ。そこで、富良野西中オリジナル段位の昇段審査に関わり、受け身や投げ技、固め技のポイントを絞り、確認表にまとめた。確認表に沿って、それぞれの技能を確認・講習をしたり、全日本柔道連盟や日本武道館から配布されたDVDなどを利用して、知識を深めた。ポイントはわかりやすい言葉や具体的な数字などで表現するように、何度も練り直した。

オリジナルの段位制度

段・級	審査の基準
初段	・動きの中で、不意に投げ技をかけたり、投げられたら受け身をきちんととることができる。 ・投げ技を５つ以上習得している。 ・固め技を３つ以上習得しており、抑えられた状態から返すことができる。
１級	・動き中で、約束をした状態で投げ技をかけたり、投げられたら受け身をきちんととることができる。 ・投げ技を３つ以上習得している。 ・固め技を２つ以上習得しており、抑えられた状態から返すことができる。
２級	・投げ技を１つ習得している。 ・固め技を１つ習得している。 ・前回り受け身を取ることができる。
３級	・対人的技能での後ろ受け身、横受け身、前受け身が安全にとることができる。
４級	・受け身のポイントを言葉で説明できる。 ・蹲踞の姿勢から後ろ受け身、横受け身、前受け身ができる。
５級	・後ろ受け身、横受け身、前受け身の基礎が身に付いている。 ・身体動作が身に付いている。
６級	・柔道の目的や歴史についての基本的な知識が身に付いている。
７級	・正座、礼、柔道衣の着方が正しくできる。

例

○けさ固めの形は「非常口の人」を意識しよう。

○後ろ受け身の時、後頭部をぶつけないように〝ん〟と発声して首に力を入れよう。

○投げた後の引き手は、命綱と思い、腰を落とし、両手で下っ腹を出して引き上げる。

10 徹底した「受け身」と「取」の指導

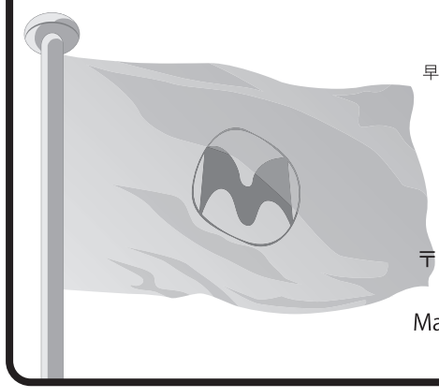
富良野西中学校の中学3年生の柔道授業は、自由稽古や簡易な試合まで行っている。自由稽古や試合の中では、頭部をぶつけたり、骨折などの事故も起きていない。前述の通り、他の種目同様に柔道においても、試合や実践に近い展開を目指していたため、特に「受け身」と「取」の指導を徹底して行った。一言に受け身といっても、実践中の受け身は数多くのパターンが存在するため、様々な状態からの受け身を練習した。

対策1　柔道の授業の前に「マット運動」の授業を組み込んだ

回転運動やマットに倒れたりすることで、衝撃に慣れたり、柔道の導入としても良い面が多い。また、補助の役割があるため、柔道でのいたわりや投げ技の配慮にもつながるため、本校ではこのカリキュラムになっている。

日本武道館に掲揚されている日本最大級の日の丸
全日本少年少女武道錬成大会 刺繍旗 の実績

■社旗　■校旗　■各国国旗　■のぼり　■応援幕　■バナー
■タスキ　■腕章　■半纏　等
■トロフィー　■楯　■徽章　■記念品各種
※デザイン作成もいたします



早稲田大学応援部　慶應義塾大学應援指導部　立教大学応援団　ご用達

株式會社 三上旗店
（創業明治五年）

〒103-0002　東京都中央区日本橋馬喰町 1ー12ー6 三上ビル
TEL：03-3663-8841　FAX：03-3664-8108
Mail：info@mikami-flag.co.jp　URL：www.mikami-flag.co.jp

対策2　毎時間、受け身の練習を入れる

受け身は、回数をこなすことが大切だと考え、必ず毎時間、基本的な単独での受け身を基本とし、指導の基本である低→高、弱→強に沿った段階を踏んで行った。また、対人的動作で勢いをつけた受け身や投げ技に即した受け身を積極的に行った。特に、自由練習に向けた受け身を考え、右組みで反対の受け身の練習も行った。そのため、3年時の授業で受け身をとれない生徒は見られなかった。※生徒は原則全員右組みで授業を展開した。

命綱を徹底して意識させた

対策3　命綱の徹底

日本武道館と全日本柔道連盟が主催する「中学校武道授業指導法研究事業」や「全国柔道指導者研修会」において、重点的に推奨している「命綱（投げた後の引き手）」を徹底して意識させた。わかりやすい呼称でもあり、生徒たちは「命綱～」と声を出しながら、取り組んでいた。この指導が、投げた後に倒れたりしない練習にも繋がり、効果であった。

対策4　危険予測能力の向上

すべての危険を事前に予測することは不可能だが、福岡市中体連柔道専門部の「気づき」DVDのように、予め、どのような場面で事故や怪我（けが）が発生するかを生徒たちに考えさせたり、指導することで、「あ、危ない」と感じた場面で動きを止め、より安全な柔道授業につながった。

11　今後の課題

本校では、この数年で柔道授業の流れや指導のポイントなどの形ができている。しかしながら、文章や資料だけでは、専門外の教師からすると理解しきれない部分があるのは現実である。そこで、重要となるものは「動画」の資料である。武道授業が始まり、各連盟や都道府県ごとに様々な動画の資料がつくられ、視覚的に生徒と共有できるものが増えている。今後は、そのような動画資料をうまく活用する方法を考えていく必要がある。

もう一つの課題は、柔道衣である。現在、学校購入のものを貸し出しているが、徐々に劣化している。衛生面も考えると購入してもらうことも視野に入れたいが、保護者負担となるため、相談しながら進めていく必要がある。

12　終わりに

前述の「中学校武道授業指導法研究事業」や「全国指導者研修会」では、より安全に、よりわかりやすい指導法を全国から集まった先生方と検討した。生徒たちに柔道の楽しさや礼節などの大切さを伝えたいという熱心な姿勢で臨み、この内容をより多くの先生方に知ってほしいと強く感じた。

そんな気持ちを大切に臨んだ柔道授業であり、不安や怖いなどの感情を多くもつ生徒が多いスタートであったが、柔道の授業を実際に行うと、多くの生徒が一生懸命に汗を流し、楽しそうに取り組む様子が見られた。特に、女子生徒は投げるなどの体験がほとんどないため、投げることの楽しみだけではなく、柔道の授業を積み重ねることで、投げられる楽しさを見出す生徒も多くみられた。また、柔道の相手を思いやる精神が、日常生活でも生かしたいという感想も多く、柔道授業のこれからの可能性を感じた。

一人でも多くの生徒が「柔道」をまたやりたいと感じてくれたらと願っている。

「シール」は「ルール」

SSP Q1 000001
全日本武道具協同組合
←竹刀規格はQRコードから！　全日本剣道連盟公認規格に基づいています

Shinai（竹刀）Safety（安全）Promotion（推進）

「SSPシール」は 全日本剣道連盟 が推奨する「安全な竹刀普及のルール」の証です。

日本国内で消費される竹刀は一年間に約 100 万本と言われ、
その竹刀のうち約 70 万本には SSP シールが貼ってあります。
厳しい検査を受け、試合基準を完全に満たした竹刀にのみ
貼付られた、正しい竹刀の称号です。

《SSPシール普及の目的》

「規格製品の供給浸透による事故防止」
「全日本剣道連盟の規格における品質保証」
「剣士の安全を考えない不良品の排除」

全日本武道具協同組合