

尼崎市における 武道授業（柔道・剣道）の実践について

尼崎市教育委員会

尼崎市は、近世まで京都と瀬戸内海を結ぶ交易の中心地として繁栄し、幾多の歴史の舞台となり、貴重な文化を育んできました。近年以後は、阪神工業地帯の中核都市として、我が国の発展を支えてきた、古い歴史と現代に生きる活力を兼ね備えた誇りうる町です。平成27年（2015）には、子どもから大人までの学びと育ちを支援する拠点として「あまがさき・ひと咲きプラザ」の整備を進めています。平成28年には、市制100周年をむかえ、現在、本市発祥の地である城内地区に「尼崎城」の再建が進んでいます。学校教育では、子どもの生きる力を育むために、「確かな学力の定着」、「豊かな心の育成」、「健やかな体づくり」の実現をめざす教育を展開するとともに家庭、地域、学校（幼稚園を含む）が密接な連携を保ちながら、地域社会全体で子どもを守り、育て、子どもが安全かつ安心して学ぶことができる、教育環境の充実したまちづくりに取り組んでいます。



本年4月に新設された、尼崎市立大庄北中学校武道場の修身錬心館

1 はじめに

本市は、市立中学校17校、市立高校3校、特別支援学校（小・中・高等部）1校を設置しており、1万1865人の生徒が在籍している。

中学校における武道授業では、市内17校のなかで、14校が柔道、

3校が柔道と剣道の併習を選択している。平成24年度の学習指導要領の完全実施にともなう、中学校武道必修化を受け、全市小・中・高・特別支援学校の保健体育担当教員を対象とした、武道（柔道・剣道）の実技研修及び授業内の安

全管理に関する調査、研修を進めてきた。

また、尼崎中学校教育研究会保健体育部会の組織が中心となり、研究授業、研究協議会を開催し、保健体育科教員として資質向上に向けた取組を進めている。

今回は、本市内中学校の柔道と剣道の学習に関する取組を紹介する。

2 柔道の授業実践

実践者：尼崎市立武庫中学校

教諭 榎藤 将太（有段者）

授業実践者は、保健体育科の教員であり、部活動でも柔道の顧問をしている。

ほとんどの生徒が、中学校で初めて柔道を学習する。生徒が柔道に親しみ、興味をもって主体的に

活動することを第一に考え、安全に学習することに重点をおいた指導内容について紹介する。

①指導計画作成にあたって

体育科の教員が生徒の実態を考慮し、指導計画の作成を行う。1年生では「受け身」と「寝技」を中心に、2年生では1年生に

【研修会の内容】

講師：市内高等学校柔道専門保健体育教員
実施回数：年に1～2回
(ダンス研修との調整あり)

講義内容

- ①武道の特性について
- ②中学校における武道の安全指導について
- ③女子への指導について（体の特徴）その他

実技内容

- ①柔道における準備運動・基本動作の習得
- ②受け身を中心とした基本的な授業実践法
- ③技（立ち技・寝技）の指導 その他



学校体育実技指導者講習会の様子

3 剣道の授業実践

実践者：尼崎市立中央中学校
教諭 林 佐妃子

（前勤務校 尼崎市立園田東中学校での実践）

① 剣道の指導で伝えたいこと
剣道の指導にあたり、せっかくなは学べないことを剣道を通して学んで欲しいと思った。一番大切にしたいのは礼儀である。最近、姿勢を正すという機会が少なくなってきたという現状がある。正座をして姿勢を直し、心を落ち着け、

剣道を通して学ぶこと

- 一、礼儀（礼に始まり、礼をもって行い、礼に終わる）
- 二、仁義（思いやる心、人を許す心、まっすぐな心）
- 三、氣勢（心をこめた腹の底からの声）
- 四、姿勢（背筋を伸ばした正しい姿勢）
- 五、克己（自分の感情・欲望・邪念などに打ち勝つ）



市内教科研究会での授業風景



受け身の練習風景



引続き、「受け身」の復習と「立ち技」の学習に入る。3年生では、「寝技」、「立ち技」の反復練習から、安全に配慮しながら、約束取りなど限定した技や動きの中で、試合形式に近い学習ができるように計画を作成した。

② 「礼法」を重視した指導

柔道は、礼節が重んじられる種目の特性がある。道場に入る前と出る時の礼、授業開始、終了時のあいさつにおける礼、練習や相手

・活動場所の室温、湿度、通気等、環境整備、熱中症への対策を行う。
・発生しやすいけがや事故について、生徒に理解させる。
・場の工夫を行う。
・緊急対応マニュアルの整備、確認を行う。

④ 指導計画の見直し

3年間を見通した学習計画を作成し、年度の終わりに、生徒の実態や課題を検討し、指導計画の見直しを行っている。



安全面を配慮した2人組の練習



互いに練習法について確認を行う

剣道授業計画(1年生)		
主要内容	具体的な内容、主に学ぶこと	
1	①オリエンテーション (剣道の歴史と特性、基本知識、授業での約束事等) ②新間刀作り	礼儀(礼に始まり、礼をもって行い、礼に終わる) 克己(心の迷いを克服するために工夫努力する) 仁義(思いやる心、人を許す心、まっすぐな心) 氣勢(心がこもった腹からの声) 姿勢(背筋を伸ばした正しい姿勢)
2	①礼儀作法を学ぶ(立礼、座礼など) ②新間刀による面、小手、胴の練習	入室の仕方、履物を揃える 左座起、姿勢、挨拶 打ちかけ声の一致
3	①新間刀による試合(予選、決勝)	試合の挨拶の仕方(蹲踞) / 審判の仕方 相手への思いやり
4	①木刀による新聞紙切り ②木刀による新聞ボール打ち ③足さばきの練習(1人で、2人組で) ④竹刀による素振り(その場、前後) 面、小手、胴、左右面	剣道具の安全な扱い方 自然体、中段の構え 歩み足、送り足、踏み込み足 気(声)・剣(竹刀)・体(体・足の出)の一致
5	①足さばき ②素振り(面、小手、胴、左右面) ③基本打ち(2人組) 正面打ち、小手打ち、胴打ち、左右面	竹刀の安全点検 打ち方、打たせ方 一足一刃の間合い
6	①②③ 同じ ④ 打ちぬけ ⑤ 連続打ち 列	打ちぬけからの残心 気(声)・剣(竹刀)・体(体・足の出)の一致
7	①②③ 同じ ④ 打ちぬけ ⑤ 連続打ち 列 ⑥ 教師・剣道部が防具をつけて打つ体験	打ちぬけからの残心 気(声)・剣(竹刀)・体(体・足の出)の一致 相手への感謝の気持ち、思いやりの気持ち
8	①判定試合 踏み込み面	判定の基準
9	①胴、垂れ、小手の着用の仕方 ②小手打ち、胴打ち	剣道具の着用の仕方 打突部位
10	①胴、垂れ、小手の着用 ②小手打ち、胴打ち	剣道具の着用の仕方 打突部位

毎回行った。

初めて武道を学ぶ生徒たちは、このような武道特有の所作がぎこちなかったり、バラバラであったり、間違いもあったが、授業を重ねるうちに、ほとんどの生徒が相手を思いやり、息を合わせてしっかり出来るようになった。

② リズム剣道

基本的な授業の説明を終え、い

よいよ本格的な稽古の開始となり、「足さばき」、「竹刀の持ち方」、「素振りの仕方」など、あまり楽しくない内容である。はじめは、生徒の顔も曇っているように感じられた。特に女子の生徒にとっては、竹刀はとて長く、重たい物であり、短時間、竹刀を持つ、素振りをするだけでも大変である。それでも竹刀がすっかり振れなければ授業が成立しない。

