

○研究 内 容

【技の発表】
習得した技をみんなの前で発表



【礼儀作法の学習】
事前学習として礼儀作法の学習



【合気道の技の習得】
3年間で10程度の技を習得



【植芝盛平翁講演会】
植芝盛平翁（合気道の創始者）について学習



【合気道授業への関心】
体育の授業でアンケート調査を実施

体育の授業は楽しいですか。 楽しい 1年生 72% 2年生 69% 3年生 70%
合気道の授業は楽しいですか。 楽しい 1年生 88% 2年生 91% 3年生 90%
合気道の授業後の感想より

男子：僕は、合気道でいろいろな技を教えてもらい、出来るようになりました。間違えているところは、優しく教えてくれて、本当に嬉しかったです。時間があっという間に過ぎていくほど楽しかったです。
女子：今回、合気道を教えて下さった先生は、出来ない技の時にちゃんと分かりやすく教えてくれたので、わかりやすくて出来るようになりました。技が出来るようになって楽しいと思いました。

【合気道（和合の心）の浸透】
合気道の精神（和合の心）にふれることにより安定した学校を目指す

合気道の授業が開始され、本年で5年が経過します。合気道の有段者のご協力を得て、授業のカリキュラム等が確立され、充実した授業が行われています。今後は、合気道の技だけでなく、合気道の精神（和合の心）の学習を更に充実させ、安定、充実した学校生活が送れるよう取り組んでいきたい。

武道授業

実践の概要紹介

安全に行うための柔道授業の実践

「安全に行うための知識・理解力を深める掲示物、
学習資料・学習指導の工夫」

長瀬町教育委員会

長瀬町は、埼玉県の北西部、秩父盆地の北東に位置している。町の中央を荒川が縦貫し、国指定名勝天然記念物「長瀬」として溪谷美を見せている。また、その独特な地形は、「日本地質学発祥の地」として、あるいは秩父地域の近隣市町も含んだ「秩父ジオパーク」としても、国内外から高い評価を得ている。また、講道館柔道の創始者となる嘉納治五郎が入門修行したことで知られる、幕末から明治初年にかけて日本一の柔道家といわれた福田柳儀斎の生誕の地でもある。

長瀬町では、このような豊かな自然、風土、文化を活かし、「一人ひとりが生きがいを持って活躍できるまち」を基本理念に掲げ、児童生徒の人格の完成を目指し教育に努めている。



「岩畳」（自然岩石園）と長瀬ラインく다리

はじめに

長瀬町立長瀬中学校教諭

横山祐樹

本校では3年前に、体育祭における組体操の3段タワーの実施を、ケガの防止のために中止した。また、武道の必修化に伴い、柔道授業において大外刈り等の技に対して、頭部損傷の危険を伴うために取り扱わないという事例も多くある。

組体操や柔道授業において、危険であるために行わないというのではなく、ケガをさせずに安全に行うためにはどのような指導を行えば良いのだろうか。このような現状から、柔道授業において、ケガをさせず安全に行うために、知識や理解、さらには体力を身につけさせ、安全の重要性を学ばせたいと考えた。また、「痛い、怖い」

などのイメージをなくすために、互いに関わり合い、楽しんで行いたいと考えた。そこで本研究主

題を「安全に行うための柔道授業の実践」安全に行うための知識・理解力を深める掲示物、学習資料・学習指導の工夫」と設定し、以下のように取り組んだ。

- ①生徒からみた特性
- ◇柔道の楽しさや喜びを感じる要因

- ・相手の動きや技に対応するなど
- の攻防や駆け引きが出来たとき
- ・相手を投げたとき
- ・今まで出来なかった技が出来るようになったとき
- ・上手に一本が取れたとき
- ◆柔道を遠ざける要因
- ・やり方を理解しても出来なかったとき

2 研究の仮説と手立て

- ①安全な柔道の取り組み方の知識や理解力を深め、教師が生徒へ、また生徒同士が互いの助言や支援の工夫をすることで安全に実施す

- ・ケガをしたくないと思ったとき
- ・投げられると痛いとか怖いなどの不安を感じたとき
- ・うまく受け身がとれなかったとき

- (2)アンケートの結果より
- ①柔道は好きですか？
- 好き 6人
- どちらでもない 27人
- 嫌い 0人
- ②柔道の学習で「楽しい」や「うれしい」と感じるときはどんなときか？（複数回答可）
- ・仲間と協力して練習が出来たとき 19人
- ・練習したことが出来るようになったとき 19人

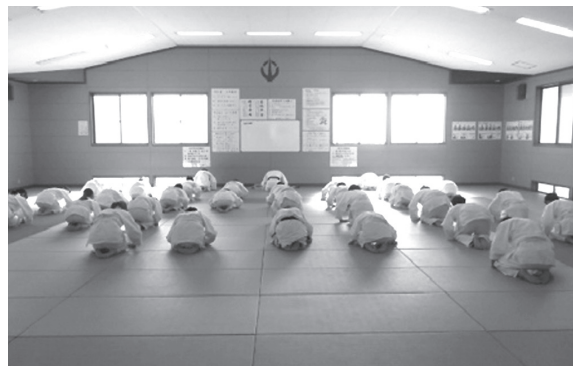
- ・新しい技が出来たとき 15人
- ・柔道の学習で「嫌だな」「したくないな」と思うときはどんなときか？（複数回答可）
- ・技の練習をしてもうまくならないとき 15人
- ・きれいに受け身がとれないとき 13人
- ・技のやり方がわかりにくいとき 12人
- ・相手と協力して練習が出来ないとき 11人

3 研究の実践内容

- (1)本時の授業の流れ
- 1 集合・整列
- 2 挨拶（大きな声で行う）
- 『正面に礼』『お互いに礼』『先生に礼』『お願いします！』
- 3 健康観察（出欠・見学者の確認）
- 4 準備運動（体操、首のストレッチ、ブリッジ）
- 5 後ろ受け身（音なし5回、音有り5回、蹲踞5回）
- 6 回転運動（開脚前転、開脚後転、倒立前転）
- 7 二人一組前回り受け身
- 8 補強運動
- 【アニマル歩行】
- ①ゴリラの行進 ②アザラシ
- ③クモ ④トカゲ ⑤エビ
- 【柔道筋力アップ】
- ①足持ちケンケン
- ②人間腕引き
- ③腕引き（平行・クロス・腕時計）各10回
- 9 本時のねらいの確認

につけ、相互評価の簡易ゲームを取り入れる。

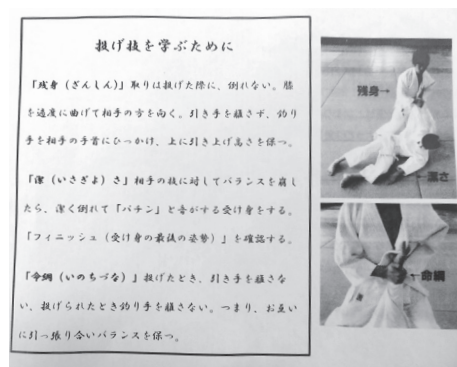
- ②仲間と関わり合い、互いに競わせて楽しみながら取り組めるトレーニングを取り入れることで、自然と柔道で使われる筋肉を身につけさせ、体力の向上と安全に対する理解を深める。



授業のはじめと終わりは大きな声で挨拶を行う

- 「受」「取」を仲間で相互評価し、技の課題を見つけよう！
- 10 本時の身につける技
- 「大外刈り」「小内刈り」
- 11 整理運動 首のストレッチ
- 12 学習カードの記入
- 13 学習の振り返り
- 14 挨拶

- 『正面に礼』『お互いに礼』『先生に礼』
- 『ありがとうございます！』



安全のための3つのキーワードを大きく掲示する



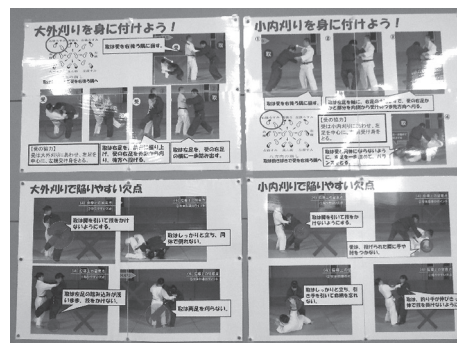
埼玉県のマスコット「コバトン」

(2)実践内容
①「けがをさせない柔道指導法—安全な授業のために—」の資料を参考に、安全のための3つのキーワードを大きく掲示した。

「残身」「潔さ」「命綱」といった相互評価の見る観点として取り入れた。
②技を身につける際に、技のポイントだけではなく陥りやすい欠点を

を示すことで、仲間同士でどこがどうなっているかを学習資料と見比べながら助言をすることが出来る。ポイントを身につけ知識理解を深めることで、生徒同士がアド

バイスし合う環境を作ることが出来た。
③準備運動では互いに関わり合いながら、柔道における必要な筋肉やバランスなどを鍛え、「きつい、



技を身につける際のポイントを示す



生徒同士がアドバイスし合う



クモ



トカゲ



足持ちケンケン



人間腕引き



グループで「受」と「取」の評価を行う



苦しい」というイメージから、仲間と共に楽しさを味わいながらできる内容を多く取り入れた。
④5、6人の小グループで「受」の評価と「取」の評価を行った。

安全の3つのキーワード(残身・命綱・潔さ)が出来ているかどうかを基準に「一本」などの評価を取り入れて、簡易試合を行った。

られ相互評価がしやすく、「受」「取」で一本が取りたいと思う生徒や、自ら潔く投げられようとする生徒が増えた。
○準備運動で自分の体や友だちの体を使って、互いに関わる機会を増やすことで、楽しみながら準備運動ができた。

【課題】
●投げ技における一斉指導の際には、安全の確保がきちんと出来るように、決められたスペースで行う工夫が必要であった。
●1時間の授業に2つの技を身につけようとしたことで、評価をする時間が少なくなってしまう。1時間に一つの技で行う必要があった。



ゴリラの行進



腕引き

5 終わりに

4 実践に対する成果と課題

【成果】

○大きく見やすい掲示物を掲示することで、「受」「取」が視界に常に入り、生徒一人一人が意識

し、互いに声を掛け合う機会が増えた。
○学習資料や学習カードの工夫を行うことで、見るポイントが絞

「柔道はきついけど楽しくできた」「技で投げるのは気持ちがいい」「潔く投げられて受け身がきちんとして来た」「友達と出来るのが楽しい」というように、多くの生徒が達成感を得ることが出来た。大外刈りは危険だとされるが、危険のないスポーツは一つもない。だからこそルールがあり、様々な指導方法が研究されてい

る。対人的競技の柔道では、相手を敬い自分の身の安全を考えることが出来る。柔道だからこそ味わえるものが多く含まれている。
今回の研究において自分のこれまでの指導方法を改めて見つめ直すことが出来、良い機会となった。これから生徒たちのためにさらに研修を重ね、体育授業の実践を取り組んでいきたい。