



群馬大学教育学部附属中学校

の機会を設けている。高価なものなでなかなか購入が難しい学校も多いと思うが、血液や汗などの衛生面を考慮すると、個人持ちが一番安全であると考えている。購入する保護者の理解を得るためにも、3年間しっかりとした指導計画のもと柔道の授業を行うことが大切である。

●つまずき①「受け身の練習は大切。だが受け身の練習はつまらない」
安全性の確保を行うために欠かせないのが受け身練習である。しかし、ただの反復練習では飽きてしまう。そこで、スモールステップで練習段階に変化をつけることと、受け身ゲームを取り入れることで学習意欲につなげる。
▽後ろ受け身10回は、仰向け↓長座↓蹲踞↓立ち姿勢の順で（図1）
本校は、後ろ受け身10回、膝立ちからの前受け身5回、左右の横受け身各10回ずつ、計45回の受け身を、準備体操の後に毎時間行っている。この受け身練習を、授業

（図1）受け身の反復練習の工夫



寝姿勢から



長座から



蹲踞から



立ち姿勢から

（図2）手押し相撲ゲーム



何度か練習してから



負けたら潔く受け身！

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

127

つまずきをどう克服したか⑩ （柔道—安全・楽しさ・学びを充実させる授業）

群馬大学教育学部附属中学校教諭 上原 玲子

「安全」「楽しさ」「学び」——どの授業においても欠かせないこの3点は、特に武道の授業においては不可欠なものである。

平成24年（2012）4月に、文部科学省による武道必修化が施行され、現場で働く多くの保健体育の先生方が、上記の3点を充実させる授業を行うにはどうしたらいいのかを悩み、考えたことだろう。

そんな現場の先生方にとって、今回の柔道実践紹介が授業づくりの一助となればありがたい。

1 生徒の様子

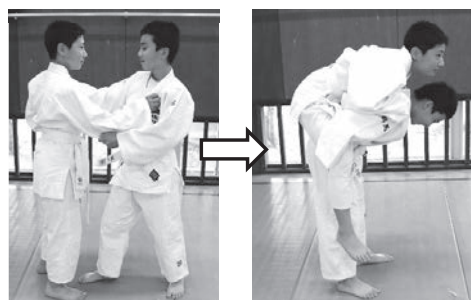
本校は、国立大学法人群馬大学教育学部の附属中学校として群馬県の教育研究機関としての役割を担っている。生徒は附属小学校からの進学や、県内の公立中学校から入試を経て入学する生徒で構成されている。そのため、学習意欲や進路に対する意識は非常に高い。しかし、運動経験においては二極化しており、幼少よりスポー

2 柔道衣の扱い

柔道衣は、衛生面を考慮し、全て個人での扱いにしている。一着5千円程度の柔道衣を、業者を通して一括で注文し、学校でも購入

ツを行っている生徒と、そうでない生徒の能力差が大きい。また、柔道部以外の生徒は全て、中学校の授業で初めて柔道を行う生徒である。

(図7)「おんぶ」で相手を腰に乗せる感覚をつかむ



(図6) 膝立ちで受けられる投げ技からスタート



体落とし



ひざ車

第2学年

4

イスを行う時間を設けることで、仲間の動きを客観的にとらえ、改善につなげることができた。

「4つ以上の投げ技を習得し、安全に受け身が取れるようにする」をテーマに、8時間計画で固め技の復習、投げ技の練習を中心に授業を進めた。

●つまずき①「取より受が怖い！
投げ技のスマールステップとは」
▽受は膝立ちで受けられる投げ技からスタート(図6)

投げ技は、安全性を考え、本校では膝車、体落とし、大腰、大内刈り、大外刈りの順で授業を行っている。膝車と体落としを始めに持ってきた理由は受が膝立ちの状態であることが出来るからである。反復練習で行っている受け身を、実際に投げ技の受として行うことに、生徒は大きな不安を覚える。

(図3) 数字で受け身ゲーム



(図5) 固め技の試合をコーチング



(図4) 固め技を開発しよう



の段階に応じて変化をつける。例えば、10回後ろ受け身を行うにしても、初めの5回を蹲踞から、後半の5回は立った姿勢からなど、変化があれば子どもたちは意欲的に取り組む。

▽蹲踞で手押し相撲ゲーム(図2)

ペアになり、蹲踞で向かい合い、両手を合わせる。ウォーミングアップで何回か2人が同時に同じ力で押し合い同時に後ろ受け身を取る。始めは優しく、だんだんと相手を押す力を強めていくと、より強い衝撃にも耐えられる力がつく。慣れてきたら手押し相撲開始。「負けたら潔く後ろ受け身」を合言葉に、駆け引きを楽しむながらゲームを行う様子が見られた。このゲームは毎時間行うことで、2年時の投げ技を履修する時に大きく役立つ。

▽数字で受け身ゲーム(図3)

教師の指示した方向に倒れるゲーム。1は後ろ受け身、2は膝立ちからの前受け身、3は右の横受け身、4は左の横受け身というように受け身の種類を指定し、指示を出す。生徒は蹲踞の姿勢で待

つ。「3+1は?」「2の二乗は?」など、指示を工夫することによって、頭を使いながら身体を動かす経験ができる(ただし、様々な方向に生徒が倒れるため、場所の確保に注意が必要である)。

●つまずき②「固め技は教えるだけになってしまう。対話的で深い学びにつなげる工夫は」

▽固め技を開発しよう!(図4)

固め技の条件と固め技を解く方法、禁止行為を提示した後、4人組みになって固め技を開発する授業を行った。「肩をおさえると上半身は固定できる!」「自分の体重をのせると力がある!」「脚を相手から遠ざけると絡まらない!」などといった生徒の気づきをもとに、けき固めや横四方固めなどの授業展開につなげられる。

▽固め技の試合をコーチング(図5)

4人グループになり、コーチ役、選手役と役割分担をする。背中合わせの試合形式の練習を行う生徒の両側にコーチ役の生徒がつき、応援とコーチングを行う。試合の後、コーチが選手にアドバ

第3学年

5

●つまずき①「簡単な試合でも実は難しい」

投げ技の練習で、技が習得出来たことに喜びを感じ、意欲的に取り組む生徒も、簡単な試合になると途端に動けなくなってしまうことが多い。特に女子生徒は個人差が大きく、意欲的に取り組む生徒と、消極的になってしまう生徒に分かれる。

▽試合は約束練習でもOK

2人組になって簡単な試合を行う際、試合形式にするか、約束練習にするかはペアで話しあって決めてよいこととした。約束練習の

最新刊！

気になる子もいっしょに

体育ではじめる学級づくり

ソーシャルスキルのつまずきを学級経営に生かす応援プラン

109

編著：阿部 利彦（星槎大学大学院）
清水 由（筑波大学附属小学校）
川上 康則（東京都立矢口特別支援学校）
ほかにも現役教員8名が実践例を紹介！

「学び合い」の実現に欠かせないスキルを育む！

自分の意見に固執して譲らない、仲間にきつい言葉をかける、ルールを自己中心的に変えてしまう……。通常学級の体育授業で見られる**ソーシャルスキルのつまずき54場面**に、著者の実践にもとづいた**具体的な解決の手だてを「応援プラン」として109プラン紹介**。仲間とかかわり合いながら学ぶ場面がたくさんある体育授業を通して、子どもたちの対人関係のスキルを育て、**「共に学び、共に育ち合う学級づくり」**を展開するためのヒントが詰まった1冊です！

定価：本体1,800円＋税／判型：B5判・144ページ・オールカラー
ISBN：978-4-05-800815-7

イラストが豊富！
著者の事例！
読んで、見て、
わかりやすい！

好評発売中！

気になる子の体育

つまずき解決BOOK

編著：阿部 利彦（星槎大学大学院）
清水 由（筑波大学附属小学校）
川上 康則（東京都立矢口特別支援学校）
小島 哲夫（那覇市立城北小学校）
ほかにも現役教員5名が実践例を紹介！

通常学級の体育で
気になる52事例を
ピックアップ。

苦手・つまずきの
解決に向けた具体的
実践を135例紹介。

イラストが豊富で、
見てわかりやすい！



定価：本体1,800円＋税
判型：B5判・152ページ・オールカラー
ISBN：978-4-05-406295-5

問い合わせ先

（株）学研プラス TEL03-6431-1250

シリーズ

中学校武道 授業の充実に向けて⑦

終りに

6

1年生を対象に行った、柔道授業後の意識調査の結果、90パーセント以上の生徒が「楽しい」「次の柔道授業が楽しみだ」という意

場合は、取がタイミングよく技に入れたら受はきれいに受け身を取って投げられる、1回投げることによって受と取を交代するというルールで行った。



第3学年・約束練習

識を示した。また、「柔道授業を通して、普段の生活ではほとんど意識することのない日本の文化や作法を知る貴重な経験になった」「危ない、怖い、野蛮というイメージが大きく変わった」等の感想も見られた。このことから、武道授業の意義を改めて感じたと同時に、よりよい授業のために教師が情報を共有しながら授業づくりをしていくことの必要性を感じた。今回は、生徒や、柔道を専門としない保健体育教師の先生方にとっての「つまずき」に焦点を当てて、実際に授業を行い、有効だと感じた解決のコツを提案させていただいた。今後も、安全でよりよい授業づくりのために実践を行っていききたい。



第1学年・固め技（膝立ちの姿勢からスタート）

快適で安全な都市空間の創造をめざす …東洋実業グループ

- ビルディング・トータル・マネジメント
- 清掃等建築物の環境衛生管理
- 空調、電気、水系統等諸設備の運用、管理
- 警備、保安、駐車場管理
- 原子力セキュリティ及び施設メンテナンス
- 工場、ダム等のセキュリティ
- 案内、受付他料金徴集業務
- 公園等のグリーンメンテナンス
- ビルメンテナンス用ソフトの開発販売
- バイオ研究開発
- その他建築物の運用、管理に係る一切の業務



株式会社 東洋実業

代表取締役 横田 正弘

札幌本社／札幌市中央区北6条西22丁目2番7号東実ビル TEL(011)612-1911(代)
東京支店／東京都新宿区西新宿1丁目26番2号新宿野村ビル TEL(03)3345-0531
営業所／函館・室蘭・苫小牧・千歳・恵庭・小樽・余市・岩内・石狩・岩見沢・旭川
士別・富良野・帯広・北見・釧路・深川
海外事業／東洋実業シンガポールPTE. LTD./東洋セキュリティ&ビルディング・マネジメント
(香港) LTD.