武道授業

実践の概要紹介

大館市立南中学校における武道授業のアクティブラーニングの取組

大館市教育委員会

大館市は秋田県の北部に位置し、秋田県の北の玄関口となります。平成17年3月に大館市・比内町・田代町の1市・2町が合併し、新たな「大館市」が誕生しました。大館は、秋田犬「忠犬ハチ公」のふるさとであり、郷土料理「きりたんぽ鍋」の本場でもあります。

大館市では「自立の気概と能力を備え、ふるさとの未来を切り拓く総合的な人間力」をおおだて型学力と定義し、「共感的・協働的な学び合い」＝「響学」を通して、未来大館市民の育成に取り組んでいます。大館市立南中学校では、「ふるさとを愛し、深く学び、豊かに表現しようとする生徒の育成」を教育目標に掲げ、未来大館市民の育成に励んでいます。

きりたんぽ鍋

秋田犬

1　はじめに

大館市立南中学校
保健体育科教諭　間嶋敏（まじまとし）

教員自身が柔道未経験者であるため、「生徒の安心・安全への配慮」や「基礎・基本を定着させながら柔道の楽しさを味わわせる」ことについて、教員一人の指導では難しさを感じる。

そのため、これまで、外部指導者や、校内の柔道経験者の協力を得て、授業を行ってきた。その実践について紹介する。

2　実践内容について

(1)単元の計画

柔道は、中学校で初めて経験する運動種目であるため、生徒の発達段階を十分考慮して計画している。また、外部指導者等の協力を得る場合、その方との連絡調整もあることから、適切な時数を確保しながらも、効果的な指導のための計画を立てるようにした。

○1年生…受け身、固め技、立ち技（膝車、体落とし）
○2年生…受け身の復習、立ち技（刈り技、大腰）
○3年生…立ち技（背負い投げ、連絡変化）

実際には、各学年ともに8～9時間程度の計画で行った。少ない時数での計画であるが、3年間を見通し、「技能」だけに偏ることなく、「関心・意欲・態度」、「知識、思考・判断」の内容をバランスよく入れて計画した。

第３学年『武道：柔道』学習計画

関心・意欲・態度	思考・判断	技　能	知識・理解
①柔道の学習に自主的に取り組もうとしている。 ②相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ③自己の責任を果たそうとしている。 ④互いに助け合い教え合おうとしている。 ⑤健康・安全を確保している。	①自己の技能・体力の程度に応じた得意技を見付けている。 ②提供された攻防の仕方から、自己に適した攻防の仕方を選んでいる。 ③仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 ④健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 ⑤武道を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けている。	①柔道では、相手を崩して投げたり、抑えたりするなどの攻防を展開するための相手の動きの変化に応じた基本動作から、基本となる技、得意技、連絡技のいずれかができる。	①武道の伝統的な考え方について理解したことを言ったり書き出したりしている。 ②技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。 ③武道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 ④運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ⑤試合の行い方について、学習した具体例を挙げている。

	指　導　内　容	学習のねらい・課題、評価規準	学習の定着度
1	オリエンテーション ①オリエンテーション ②器具の配置と練習	★柔道の楽しさや授業の進め方について理解を深めよう。 【関ー⑤】運動場所や器具の安全に気を配っている。 【知ー①】武道の伝統的な行動の仕方でわかったことをカードに記入する。	
2	既習技の確認Ⅰ ①固め技の確認（抑え込み、返し） ②固め技ゲーム	★既習の固め技を思い出し、相手を抑え込んでみよう。 【関ー②】ルールを守って、相手をけがさせないように運動したか。 【技ー①】相手を抑えたり、返したりすることができたか。	
3	既習技の確認Ⅱ ①支えつり込み足、ひざ車の確認 ②大内刈り、小内刈り	★既習の立ち技を振り返り、約束練習で試してみよう。 【知ー②】既習技のかけ方を自分の言葉でカードにまとめる。	
4	既習技の確認Ⅲ ①体落とし、大腰 ②既習技で自由練習	★既習の立ち技を振り返り、自由練習で試してみよう。 【関ー⑤】互いに教え合おうとしたか。 【思ー③】友達に対してどんなことを指摘したのか。	
5	基本となる技Ⅰ ①背負い投げ ②約束練習	★背負い投げのポイントとは？ 【思ー④】安全や体調に配慮して練習に取り組めたか。 【知ー②】背負い投げのポイントをカードにまとめる。	
6	基本となる技Ⅱ ①背負い投げ復習 ②既習技で自由練習	★相手の動きに応じて、どんな技をかければよいだろうか。 【思ー②】技の攻防で留意したことは。 【技ー①】相手の動きの変化に応じて技をかけることができたか。	
7	得意技や連絡技Ⅰ ①同じ方向にかける技の連絡 ②話し合いと試し	★同じ方向にかける連絡技、なぜ決まりやすいのだろう。 【知ー②】かかる仕組みについて動きの具体例をあげている。	
8	得意技や連絡技Ⅱ ①違う方向にかける技の連絡 ②話し合いと試し	★違う方向にかける連絡技は、なぜ、決まりやすいのだろう。 【知ー②】かかる仕組みについて動きの具体例をあげている。	
9	学習の振り返り ①簡易試合 ②学習の振り返り	★柔道と自己のかかわりとは？ 【関ー⑥】安全に配慮してゲームに取り組めたか。 【思ー⑤】今後柔道とどう関わっていきたいか。	

(2)安心・安全への配慮

①受け身の習得

柔道の安全指導の要は、受け身の習熟にある。準備運動や補強運動に加え、どの学年も受け身練習を必ず行うようにした。1年生だけではなく、2、3年生にも、常に受け身の重要性を伝え、「頭を打たない」ように、受け身の仕方をしっかり身に付けさせるようにした。また、「受」と「取」の関係性も重要であることから、2人ペアでの練習を初歩の段階から組み、「受」は「頭を打たない」こと、「取」は「引き手を離さない」ことを身に付けさせるようにした。

２人ペアでの受け身練習（横受け身）

②段階的な技の指導

立ち技を習得させるために、「崩し→体さばき→技のかけ」といった一連の動きと合わせて、安全な受け身を身に付けさせることから入った。

例えば、体落としの技の習得では「取」は前回りさばきで、膝付き姿勢の「受」を前に崩しながら右足を踏み出し、前方に投げるという動作から、慣れてきたら、「受」の姿勢を中腰、立位と段階的に高くしていった。

体落としの段階的な指導（示範）

受け身だけに限らず、技の習得については、生徒の安心・安全のために、低→高、遅→速、固定→移動などの段階的な指導を行った。

(3)知識の習得と技能の向上

①技がかかる仕組みを考える

柔道では、相手の重心を崩し、倒れる力を利用してその方向に投げることが原理とされている。スムーズに投げるためには、てこの原理と同様、出足を押さえることで技がかかりやすくなることに気付かせた。

②「分かる」につながる板書

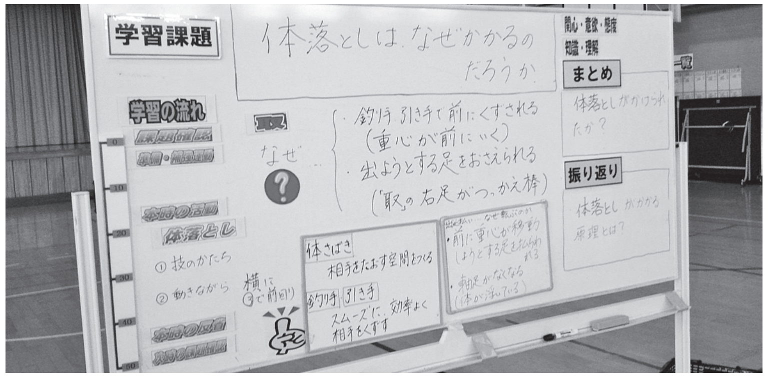
「追究」の場面で、ペアで動いたり、話し合ったりして見付けたポイントを板書した。こうすることで、知識が可視化され、「分かった」から、技が「できた」につながった。

１年生：膝車、支え釣り込み足がかかる理由は？
○「取」の足がつっかえ棒になる。
○「受」が引っ張られ、重心が前になった時、出足を押さえられる。
出足の膝…膝車
〃　足首…支え釣り込み足
○「受」の足の支えになる足が、崩しによって浮く。

２年生：大外刈りが決まる仕組みは？
○崩しで、刈る足に体重をかける。
○体重がかかった足を刈り上げる。
○軸足がなくなる。

３年生：同じ方向にかけるとが決まる仕組みは？
○崩しで、刈る足に体重をかける。
○体重がかかった足を刈り上げる。
○軸足がなくなる。

追究場面において、生徒が見付け発表したもの



「体落とし」についての板書

3　実際の授業について

ここでは、1単位時間の授業をどのように行ったか、その学習過程について紹介する。1年生で行った授業であるが、扱った立ち技の一つである「膝車」について、前時の学習で身に付けた知識を生かし、主体的・対話的で深い学びの実現を図るようにした。

○本時のねらいと学習過程（次頁図）

○評価「知識・理解」

具体的には、「釣り手と引き手による『崩し』の重要性に気付き、その行い方を学習カードにまとめたり、発表したりすることができたか」である。

○課題設定

前時に「膝車がなぜかかるのか？」という仕組みについて習得していることから、導入では、「よりスムーズに」「安全に」というねらいから設定するようにした。その際、主体的な活動になるように、生徒から出された言葉をもとに、課題を設定した。

○ペアによる課題追究

実際に技をかけ合いながら、「崩し」と「体さばき」についてポイントを話し合わせた。生徒たちは、動きの中で、前時で学んだ「技がかかる原理」と「崩し」で、より相手が不安定になり、技がかかりやすくなる状況に気付くことができた。そこから、「引き手」と「釣り手」の重要性を自分たちで導くことができた。

○実際の板書

「学習の流れ」と、課題に対しての「まとめ」と「振り返り」を提示した。これによって見通しをもって学習することができた。また、教師自身の見通しにもつながった。なお、学習課題は生徒から出た言葉で設定した。

ペアでの課題追究

○振り返りの充実

授業の終わりは、振り返りの視点を与えて、振り返りを行っている。これを行うことによって、次時への意欲につながる他、自分の技能の高まりに合わせて、学習したことが知識となっていく効果がある。この学習では、学習カードへ記入後、お互いの振り返りをグループで発表し合い、その後、全体でも共有した。

○　本時のねらい　膝車をかけるための崩しや体さばきを追究する活動を通して、膝車を身に付けるための技術的なポイントについて、学習した具体例を言葉や動きで表現することができる。

○　学習過程

学習内容	時間	支援・評価	教師の準備・資料
1　課題の確認をする。	5	・課題が明確に意識できるように、前時の学習の振り返りと本時の学習の流れを提示する。	・50分ものさし ・学習カード
相手に膝車をかけるには、どのような崩し方や体さばきを行えばよいだろうか。			
2　準備・補強運動、受け身の練習を行う。	１０	・横受け身の練習では、ペアで安全にできるようにスペースを確保するように助言する。また、巡視を行い、頭部を守るように助言する。	・技の名称の短冊
3　ペアで膝車をかける時の体さばきと崩しについて追究する。	１０	・課題追究がスムーズに行われるように、崩しと体さばきの方向について考えるように指示をする。 ☆ペアでお互いに気付いたことを言葉で伝え合えたり、動きで確かめたりするために、主体的な学びの雰囲気をつくるようにする。	・崩しと体さばきに関する資料
4　全体で追究したことを発表し合い、膝車の崩しと体さばきのポイントについて確認する。	5	・膝車で相手を崩すには、「引き手」と「釣り手」が重要であることに気付かせるために、教師による演示を行う。	
5　約束練習で崩しと体さばきについて試してみる。	１０	・安全のために、「受」はしっかり横受け身をとること、「取」は引き手をはなさないことを徹底させる。 相手に膝車をかけるための、崩し方と体さばきについて、学習した行い方を言葉や動きで表現している。［観察・カード］	・安全面で気を付けるポイント
6　学習のまとめを行う。	5	・技の名称と行い方についての理解が深まるように、自分の言葉で学習カードにまとめさせる。	
7　学習の振り返りを行う。	5	・学習の成果を共有するために、振り返ったことを班や全体で発表し合う。	・学習カード

☆は生徒指導の機能を生かした場面　［点線枠］は中心的な活動　［実線枠］は評価とその方法

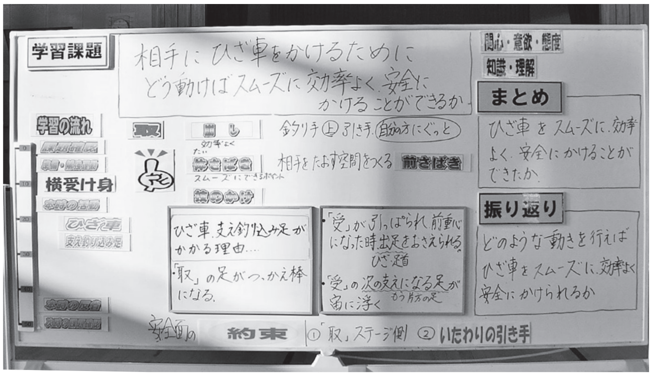
○　板書計画

【学習課題】
相手に膝車をかけるには、どのような崩し方や体さばきを行えばよいだろうか。

50分ものさし
課題確認
準備・補強
・横受け身
本時の活動
<膝車の崩しと体さばき>
①ペアでの追究
②ペアでの確認
③全体での確認
④約束練習
本時の振り返り

膝車
くずし
・
・
・
体さばき
・
・
・
安全面の留意点

知識・理解
【まとめ】
膝車の崩しと体さばきができたか。
【振り返り】
どのように崩して、どの方向に体さばきを行えば膝車がかかるのか。



「膝車」についての実際の板書

振り返りでグループ内で伝え合っている様子

4　おわりに

これまで、柔道の授業に関わってくださった指導者の方々のお力添えにより、柔道未経験者の教員であっても、安心・安全に配慮した段階的な指導や、技がかかる原理の追究、主体的・対話的な学びをつくる学習展開など、さまざまな指導法について学び、それを自分の指導に生かすことができた。

○生徒の感想から

柔道に苦手意識をもっていましたが、今年は自分から技をかけたりすることができました。特に、投げる時は、体のつくりをふまえて、どこを崩したらいいのか、友達と研究もできました。これから、柔道をテレビで観た時に、習った技があったら、関心をもっていけそうです。

このように、学習を通して、多くの生徒が柔道の楽しさを味わうことができた。今後も、安全に配慮しながらも、学習した生徒が「楽しい」と感じる柔道の授業を追究していきたい。

受け身の学習

寝技の学習