

# ■シリーズ■ 中学校武道

## 授業の充実に向けて

137

つまずきをどう克服したか③〇  
(これまでの柔道授業実践を通して)

熊本県合志市立西合志南中学校教諭 米田 輝彦

私が勤務する西合志南中学校は、生徒数920名の大規模校です。熊本市のベッドタウンということもあり、生徒数が増加しています。本校がある地域は剣道が盛んであり、本校においても剣道を実施しています。私は、教職歴28年の間に、本校を除く7校全てで柔道の授業を行ってきました。また、日本武道館と全日本柔道連盟が主催する全国中学校(教科)柔道指導者研修会の講師なども務めております。今回は、私がかつて行ってきた柔道授業を振り返る機会と捉え、これまでの柔道授業のまとめとして取り組みを紹介したいと思います。

### 1 授業実践に向けて 生徒の実態を考える

「柔道＝痛い・怖い・危ない」

柔道授業を行うにあたって、柔道に対して、「痛そう」「怖い」「危ない」というマイナスのイメージを持つている生徒が多くいます。一部には、「楽しそう」「投げてみたい」とプラスのイメージを持っている生徒もいますが、特に女子

にとっては抵抗感のある種目と言えると思います。

まずは、このイメージを払拭することが柔道授業をスムーズに進めていく第一歩であると考えました。しかし、僅か10時間程度の柔道授業の中で、柔道の特性に触れ、楽しさや喜びを味わい、更には運動量を確保し、安全に授業展開ができるようにするためには、どのように単元計画を立てるかが大切であると思います。

表 1

柔道単元計画 (1年生)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
○オリエンテーション ・歴史や特性について・着装、礼法、準備体操 ・学習カードの活用	準備運動・体ほぐしの運動例の活用									
	【基本動作・受け身の習得タイム】 ・自然体で組む・進退動作・崩し ・前回り受身・横受け身・後ろ受身				【基本動作・受け身の反復練習タイム】					
	柔道 レスリング	【基本となる技(固め技)の習得タイム】 ・抑え込みの条件 ・けさ固め ・横四方固め			【攻防の展開練習】 ・支え釣り込み足・大腰 ・体落とし・かかり練習 ・約束練習・自由練習				簡易試合	
		固め技ゲーム								
整理運動・学習カード記入・次時の学習課題確認 等										

## 授業実践例

2

### (1) 柔道衣の着用について

活動時間を確保するためには、柔道衣を素早く着用しなければなりません。初めの生徒がきちんと着用できるようにするためには、かなりの時間が必要になります。特に帯の結び方は難しく感じる生徒が多く、何度もやり直しをする場合もあります。活動時間を確保するには柔道衣の着こなしについての工夫が重要です。

### ▼柔道衣着こなしゲーム

#### 〔勝敗のポイント〕

- ① 柔道着は正しく格好良く着用しているか？
- ・ 前襟が正確に合わせられているか？
- ② 帯は正しく結んでいるか？
- ・ 帯が腰の位置に正しく結べているか？

以上の2点で勝敗を決めます。

(※3人組の対戦方式で行う。1

人は審判)

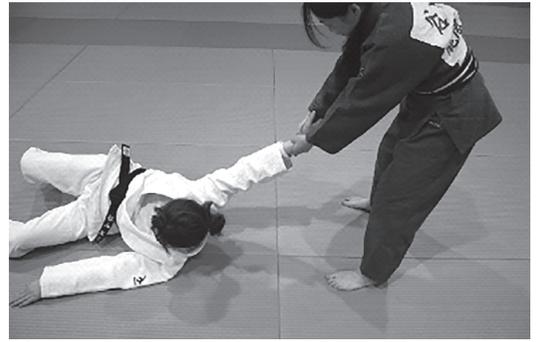
「始め」の合図で柔道衣を素早く正確に着用できた方が勝ちとなる。負けた方は、腕立て伏せやスクワットなど、体力トレーニングを行う。

・ 対戦形式で行うことで、素早く柔道衣を着用することができるようになり、3人で行うことにより、お互いに楽しく教え合いながら柔道衣の着用を覚えることができました。

### (2) 柔道レスリング

柔道の特性の一つに、身体接触のスポーツであることが挙げられます。体育授業の中で、お互いが組み合い身体接触するのは柔道だけであり、身体接触なしには成立しない種目です。現代の子どもたちは生活の中においても身体接触をする機会は少なく、身体接触に抵抗感を持つ生徒も多いと思います。

そこで、導入の段階で、「柔道レスリング」と称して、互いに組み合いながら相手を仰向けに制する



写真①



写真②

攻防を行いました。最初は、手と手を組んで押ししたり、引いたりしているだけですが、慣れてくると、相手と組み合い、抱き合いながら攻防をしている姿が見られるようになります。しかも楽しそうに活動する姿が多く見られるようになりました。柔道レスリングで身体接触を経験していることで、柔道の特性にも触れることができ、固め技を行う際にもスムーズに活動に移行できるのも良かった点の一つだと思います。

### (3) 受け身の習得に向けて

柔道を学習するにあたり、大切なことの一つとして、受け身の習得があります。受け身ができないと投げ技どころではありません。危険が伴う柔道において、受け身は必要不可欠です。安全面を考えると、受け身だけは妥協できないと考える指導者も多いのではないのでしょうか。

しかし、10時間ほどの限られた学習時間の中で受け身だけに重点を置くわけにはいきません。どうやって効率的に、正確に、安全に

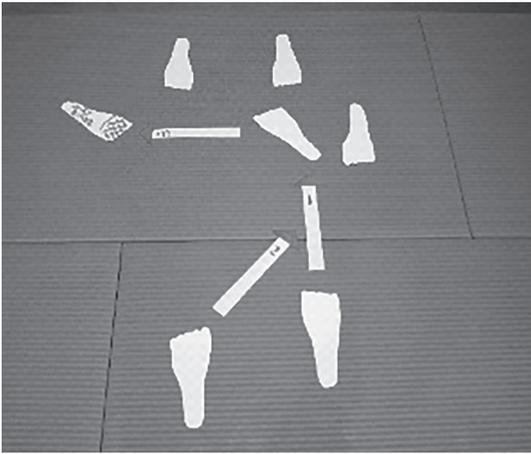
学習するか悩むところだと思います。特に、1人で行う前回り受け身については、回転ができない生徒、おしりが横に落ちるように横回りで回転する生徒が多く、正しく回転できるまでには時間がかかり、短時間での習得は難しいと思います。

しかし、投げ技の学習では、柔道経験者が行うような、正しい回転による前回り受け身である必要はないと思います。要は、投げ技に對しての受け身ができれば安全に対処できると思います。対人技能の一つとして受け身を習得できるようにになれば良いと考えました。そのように考え方を変えるだけで受け身習得に必要な時間を短縮することができました。もちろん、投げ技に對する受け身やり方については、事前に練習させておく必要はあります。

#### ▼ 投げ技と受け身の練習

(取り・体落とし、受け…前回り受け身)

体落としの受けは、前回り受け身を取ることを事前に知らせてお



写真③ 足運び練習 (体落としの足の動かし方)

く。  
① 回転して畳を叩く練習  
回転↓横受け身の形  
まで

▼(2人組) 投げられ  
た感覚を体験する。  
② 取りに手を握って引  
き上げてもらい、横に  
回転して倒れたら受け  
身をする。(前頁・写  
真①)  
③ 亀のように四つん這  
いになった生徒の帯を  
掴み、背中の上を越え  
るように前に回転しな  
がら前回り受け身をす  
る。(同写真②)

②と③の練習につい  
ては、投げられた形を  
体験できるので、投げ  
られたイメージを掴み  
やすく、恐怖心を取り  
除くことにも繋がるの  
ではないかと思いま  
す。

1人で前回り受け身を練習する  
より、ペアで練習する方が、投げ  
技の練習に繋がりがやすいと思いま  
す。

(4) 技の習得に向けて

▼足運び練習畳の活用(写真③)  
柔道の技を習得する際の一つま  
きの一つに、手と足をバラバラに  
動かす必要があります。複雑な動  
きが理解できずに、技の習得が難  
しいことがあげられます。そこ  
で、手の捌き方と足の動かし方を  
別々にし、片方に集中させること  
で技の習得に結びつけたいと考  
えました。目の高さにある掲示物  
を見て、体を動かすだけではなく、  
実際に畳の上に貼り付けた足形  
の上を順追って踏みながら動かすこ  
とによって、複雑な技の習得に結  
びつけたいと考えました。

3	評価の一例
---	-------

投げ技の評価の工夫

▼投げられ上手は、投げ上手  
投げ技の評価を行う際に、「崩  
し↓つくり↓掛け」が正しくでき  
ているかなどの評価を行います  
が、同時に受け(受け身)の評価  
も行います。事前に受けに対して  
正確に大きな受け身を取ることを  
指導しておきます。

投げ技の評価だけではなく、受  
け(受け身)にも重点を置くこと  
により、受けは、潔く、ダイナミ  
ックに受け身をしようとするた  
め、取り(投げる)が気持ちよく  
投げることができるようではないか  
と考えました。結果として、それ  
ぞれを単独で評価するより、取り  
(投げる)と受け(受け身)を同  
時に評価する方が、個人の評価と  
して高い評価に繋がりました。

4	言語活動の充実
---	---------

グループ練習の活用

▼技の出来栄を見せ合う  
・教え合い学習で技の習得後、対

柔道を専門としている私にとつて、柔道を正しく指導することは当たり前のことかもしれません。

## まとめ

5

戦方式で技の出来栄えを見せ合  
い、勝敗を決する。  
・習得した技を交互に披露し、出  
来栄えが良かった方の勝ちとす  
る。  
・審判は、どこが良かったから勝  
ちなのか、勝つためにはどうし  
たら良いかのアドバイスまで行  
う。  
・時間内に勝ち数の多かったチー  
ムが優勝とする。  
教え込みになり、マンネリ化し  
やすい基本技能の習得を、ゲーム  
感覚で競い合うことにより、勝つ  
ためにお互いに意欲的に教え合い  
ながら、楽しんで活動することが  
できました。更に、対戦形式で行  
うことにより、礼法徹底の場とし  
て活動することができました。

しかし、専門であるが故のつまず  
きがあるのではないかと気づかさ  
れました。

危険性を知るが故に安全面に配  
慮し、礼法や受け身を重視する傾  
向が強くなってしまっていること  
や、教え込みの授業展開が多くな  
ること、また、武道の精神を重視  
しすぎてゲーム感覚で行う内容が  
少なくなっていることなどがあげ  
られると思います。

こうしたことが、安全で楽しい  
柔道の授業を実践していくための  
妨げになってしまおうと感じまし  
た。

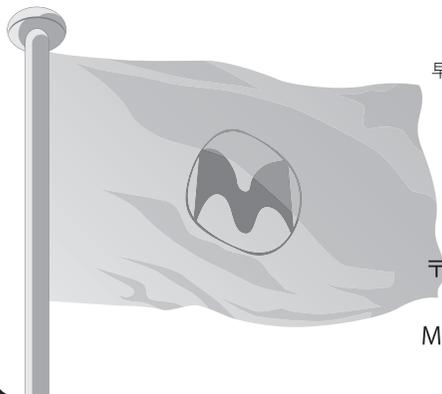
固定観念にとらわれず、柔道未  
経験の先生方の意見を参考にしな  
がら、柔道授業を作り上げていく  
ことが大切であると感じました。  
今後、視野を広げて研究を深  
め、授業力向上に努めたいと思  
います。

## 日本武道館に掲揚されている日本最大級の日の丸 の実績

### 全日本少年少女武道錬成大会 刺繍旗

- 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 慶應義塾大学応援指導部 立教大学応援団 ご用達



# 株式会社 三上旗店

(創業明治五年)

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-12-6 三上ビル

TEL : 03-3663-8841 FAX : 03-3664-8108

Mail : info@mikami-flag.co.jp URL : www.mikami-flag.co.jp