

# 複数武道種目授業

## 実践の紹介

### 「武道推進モデル校」事業を活用した 複数種目（柔道・なぎなた）の実践

鹿児島県南九州市川辺町は、鹿児島市の南西に位置し、国指定の伝統的工芸品である川辺仏壇が有名である。武道については、川辺町はなぎなたが盛んであり、県立川辺高校なぎなた部は全国大会で上位に進出する実力を持っている。

本校は、昭和58年に町内の5中学校が統合して現在の川辺中学校（生徒数278人）となった。令和2年度は、本県の「たくましい」がこしまっ子「育成推進事業協力校」として、子どもの体力向上を目指した取り組みを学校全体で行っている。

令和元年度、本校はスポーツ庁の委託を受け、「武道等指導充実・資質向上支援事業」の「武道推進モデル校」になった。柔道に加え、なぎなたを行った武道授業の実践を紹介する。



川辺中学校の校舎

鹿児島県南九州市立川<sup>かわ</sup>辺<sup>べ</sup>中学校

教諭 江籠平将人  
同 西田智香

表1 本時（8時間目）の展開（柔道）

	学習内容・活動	評価方法及び評価規準
はじめ (15分)	※授業開始前に柔道場の安全点検を行う。 ①挨拶、健康観察、安全面の確認を行う。 柔道衣の着方、爪、ピン止め（女子） ②本時の学習内容や課題の確認を行う。	・礼の意味を理解して正しい動作ができる。 【観察評価】【関心・意欲・態度】 ・本時のねらいを理解させる。
	ねらい：投げ技を習得し、動きの中で学習した技ができる楽しさを味わおう。 ～体落としをうまく掛けるポイントは何だろうか。	
	③準備運動（体育部長の号令）を行う。 ④補強運動（腕立て、腹筋、背筋、ブリッジ）を行う。 ⑤受け身（後ろ・横・前回り）を行う。	・意欲的に準備運動・補強運動・回転運動に取り組んでいるか。 【観察評価】【関心・意欲・態度】
なか (30分)	⑥固め技の自由練習（3試合） ・3人組（対戦者・補助者）補助者が安全確保・審判 ・ゲーム形式（1分、抑え込み10秒で一本） ⑦投げ技「体落とし」	・抑え技では基本となる技の入り方や応じ方を身に付け、自由練習やごく簡単な試合で抑えたり、返したりする攻防ができる。 【運動の技能】 ・練習の際、仲間と相互確認しながら学習の支援をしようとしているか。 【観察評価】【関心・意欲・態度】 ・積極的に取り組んでいるか。 【観察評価】【関心・意欲・態度】
	・右足を受の両足の前に置く。前、または前すみに崩しながら左足を受の左足の外側にまわし込む。受が崩されて右足を出す瞬間、右足をその前に出す。右ひざを伸ばし両手の力をきかせて前へ引き落とし、投げる。	※指導上の留意点 (1)陥りやすい欠点 ・取は上体を左に傾けないようにする。 対応→脇を開くように斜め上に上げ、引き落とす。 ・取の右肘が上がっている。 対応→手首より肘が上がると力が入らない。受を自分の左脇に導く。 (2)安全指導のポイント ・取は低い位置から技をかけない。 ・取の体の方向、引手の動作、つり手の動作、また、受の投げられるときの基本動作と心構えを個別に指導助言する。
	(1)教師が示範しながら説明する。教師の号令に合わせて投げる。 ・2人1組 (2)かかり練習を行う。 ・2人1組 (3)約束練習を行う。 ・4人1組（2人組、1人はタブレットで動画撮影、1人は壁となり安全確保） ・動画での確認を行う。4人全員が行う。	
まとめ (5分)	⑧本時のまとめを行う。 ・発表し授業を振り返る。 ・学習記録カードに記入する。 ⑨次時の課題を確認する。健康観察を行う。 ⑩黙想・挨拶をする。	・自分の活動を振り返り、正しく評価できるか。 【思考・判断】 ・学習カードで評価を行う。 ・正座して黙想する中で、目標にどこまで迫れたかを自分自身に問いかせさせる。 【関心・意欲・態度】
	ポイント ・右前すみにくずす。 ・受は棒の様な状態。	

参考資料：「柔道指導の手引（三訂版）」（文部科学省）、「男女必修『武道』指導の手引き」（学研）  
 「評価基準の作成・評価方法の工夫改善のための参考資料」（国立教育政策研究所）

# 1 実践内容について

## （1）柔道の指導

柔道は、相手と直接組み合って技の攻防を展開するところに楽しさや喜びを味わうことができる運動である。中学校で初めて学習する生徒がほとんどで、相手と直接攻防し合うので、安全面に十分に配慮しながら基本動作と受け身を確実に身に付けさせた上で、基本となる技を取り扱うこととした。また、柔道は相手がいてこそ技の練習や試合ができることから、単元を通して、伝統的な考え方や意義、礼法について指導することとした。

なお、安全に練習や試合ができるようにするために、立膝で組み合った状態や背中合わせからの固め技の試合や体格別・男女別にグループを編成して、かかり練習や約束練習、自由練習を取り入れた。具体的には、集団のつくり方については、①柔道場の広さと生徒の人数を考慮してグループ数を設定する、②グループは、体格別や男女別など、生徒の状況やねらいを踏まえて編成する、③学習の場面では、学び合いを促進するため

にペア学習を取り入れる、④柔道経験者がいれば、経験者と未経験者を組ませる——こととした。女子生徒への指導の工夫も行った。中学校期は男女とも成長が著しく、体力差も大きくなる時期である。また一般的に、女子は男子に比べ柔軟性に優れるが、筋力や瞬発力が劣ることが多い。指導にあたっては、その発達特性を踏まえて、適切な指導が必要であると考えた。

心理面については、①男女共習であったりも固め技や自由練習、試合などにおいて、男女別で活動するなどの配慮を行う、②体格面でのグループ分けに抵抗がないようグループ名を工夫する——こととした。

技能面については、倒れたり、転んだりする経験が少ないので、受け身や投げ技の技能習得は、恐怖心を取り除くためにも、より段階的な指導を行うようにした。具体的には、①「低↓高」、②「弱↓強」、③「易↓難」、④「遅↓速」、⑤「部分↓全体」、⑥「単独↓相対」、⑦「静止↓移動」の7種類である。

安全への配慮として、①柔道場を有効に活用するため、周りに障害物を置かないこと、②畳がずれていたら、すぐつめる習慣をつけること、③長い髪は結び、ヘアピ

間を割き、柔道に慣れることを中心に据えた学習を行った。

2年生においては、4時間目以降に寝技を学習し、攻防することの楽しさを味わわせることを学習の中心に据えた。あおむけの相手をけき固めなどで抑え込むことを通して技能を身に付けるとともに、他のグループとの間隔についても意識することも指導した。また、禁じ技の確認も行った。

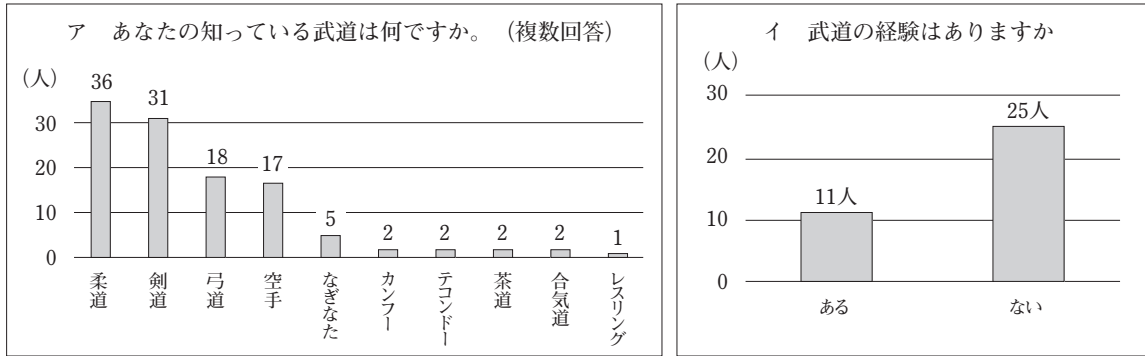
1、2年生とも6時間目以降については、生徒の実態に合わせて無理に投げ技の習得を行わず、安全を第一に考え、受け身や寝技の学習に時間を割きながら、膝車など一つずつ技の習得を図った。

（本時の展開）（8時間目）※表1参照

▼目標

- ・固め技のポイントを理解して練習に取り組み、自由練習を行うことができる。
- ・「体落とし」のポイントを理解して練習に取り組み、かかり練習

表2 生徒への事前アンケート結果



▶ 武道についてどんなイメージがありますか。(複数回答)

- 戦う…7人 ○カッコいい、強そう…7人 ○怪我が多い、痛そう…5人
- 昔から日本で行われているもの…7人 ○礼儀正しい…8人 ○迫力がある…1人
- 畳の上でしている…1人 ○正義感がある…1人 ○武道館を使うもの…1人

▶ 武道を通してどのような力を身に付けたいですか。(複数回答)

- 瞬発力…2人 ○礼儀…6人 ○身を守る力…6人 ○強くなる…2人
- 精神を鍛える、統一させる…5人 ○相手を思いやる優しい気持ち…2人
- 色々な技の習得…3人 ○集中力アップ…1人 ○体力を上げる…4人
- 知らないことを知る…1人 ○無回答…6人

③ 考察  
事前アンケートの結果から、レスリングやテコンドー、カンフーなどが武道であると考えている生徒もいるため、導入では武道にはどのような種目があるのかについて、武道に対するイメージと関連させて学習を進めた。なぎなたに親しみ、楽しめるよう、なぎなたのルールを細かくは提示せず、最低限のルールのみ設定し、専門用語の多用を避けるなどの工夫をして指導した。

② 生徒の実態  
アンケート結果（令和元年9月20日実施、回答36人）※表2参照  
とした地域指導者が多数いるため、授業協力者として指導に携わりやすい環境である。また、県内唯一のなぎなた同好会があることから、生徒に技の模範を示すことが可能であり、技の手法を示す、打突を受けるなどの場面で地域指導者を活用していく。

- ④ 単元の指導目標
  - ・技ができる楽しさや喜びを味わい、なぎなたの特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基礎的な技能を用いて簡易な攻防を展開すること。
  - 【知識及び技能】
    - ・基本動作や基本打突などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。
    - 【思考力、判断力、表現力等】
      - ・なぎなたに積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなど、健康・安全に気を配ること。
    - 【学びに向かう力、人間性等】



柔道② 体落としの約束練習でタブレット端末を使用



柔道① 固め技の自由練習



柔道④ まとめとして学習カードに記入



柔道③ タブレット端末で動作を確認



柔道⑤ 固め技は3人1組になって実施。補助者は安全管理と審判を行う

- ・習、約束練習を行うことができる。
- ・相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする事ができる。
- ▼ 学習評価
  - ・互いに協力し、励まし合い、教え合いながら責任を持って取り組もうとしている。
  - 【運動への関心・意欲・態度】
  - ・「体落とし」では、相手を右前すみに崩すことができる。
- 【運動の技能】
- ▼ 準備
  - 学習カード、筆記用具
- ① 地域指導者の活用  
川辺中学校の校区は、南九州市スポーツクラブや中学校・高等学校の部活動でなぎなたが実施されており、県内でも珍しくなぎなたの盛んな地域である。また、今秋の「燃ゆる感動かごしま国体」(延期が決定)のなぎなた競技強化委員長である上野千代子先生を中心



なぎなた② 中段の構えの一斉指導



なぎなた① 振り上げ面打ち



なぎなた④ 中段の構えから上下振りを行う



なぎなた③ なぎなた経験者に振り上げ面打ちを行う生徒

に持ち、作法(なぎなたの取り方・置き方・移動の際に気をつけること)を学んだ。生徒は日頃、正座をすることが少ないが、背筋を伸ばし、緊張感のある空気を感じ取っていた。

なぎなたを持たせる前に、三つの注意点を提示した(なぜ注意しなければならないか、歴史的背景も踏まえて)。

- ・なぎなたを持つて走らない。
- ・なぎなたをまたがらない。
- ・なぎなたで人を叩いたりつついたりしない。

場の設定としては、事前に床にテープを貼り、隣同士となぎなたが当たらないようにした。

⑧ 生徒の感想

- ・とてもなぎなたに興味を持ちました。格好良くて、奥が深いと思いました。もつといろいろな技を知りたいと思いました。
- ・自分より大きななぎなたを振るのは難しかったです。
- ・見るだけなら簡単そうだったけど、実際にやってみると長いですし、重いですし、難しいです。なぎなたは奥が深いと思いました。
- ・一つ一つの動きが、身を守るためにあるのがすごいと思った。
- ・なぎなたの構え方をもっと知りたい。日本の文化についてももっと知りたい。
- ・日本の文化を学べて良かったと思うし、なぎなたに触れることができてとても貴重な体験だったと思います。これからも日本の文化を学んでいきたいです。
- ・思っていたより楽しくてよかったです。どうしたら美しく見えるのかを考えながらやりました。上手にできた気がします。来年もやりたいです。
- ・他の武道もしてみたいと思いました。
- ・初めてのなぎなただったが、慣れていくたびに振り上げ面などが少しずつ良くなっていったので、とても良い経験になった。またやってみようと思った。

表3 単元指導計画(全4時間、なぎなた)

時	1/4 (本時)	2/4 (本時)	3/4	4/4
	挨拶・健康観察・準備運動・補強運動・目標の確認			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・オリエンテーション</li> <li>・歴史、特性</li> <li>・取り扱い方</li> <li>・礼法</li> <li>・立礼、座礼</li> <li>・自然体</li> <li>・中段の構え</li> <li>・上下振り</li> <li>・1対多数</li> </ul>	前時の復習		
		構え(中段・八相) 体さばき(送り足・開き足・歩み足)		
		基本打突(空間) ・正面打ち ・振り上げすね	基本打突(空間) ・側面 ・すね	グループ学習 ・正面打ち ・振り上げすね ・側面・すね
		基本打突練習(打突台に打つ) (正面打ち・振り上げすね)		グループ発表会 ・自己評価 ・他者評価 ・用具の片づけ
	学習のまとめ・次時の確認			
		・用具の片づけ		
<A>	②			① ②
<B>		①	②	②
<C>	①	③	②	① ②

表4 単元の評価規準(なぎなた)

	知識・技能 <A>	思考・判断・表現等 <B>	主体的に学習に取り組む態度 <C>
学習活動に即した評価規準	<ul style="list-style-type: none"> <li>①基本動作(構え・体さばき)や基本打突の習得ができている。</li> <li>②なぎなたの特性や成り立ち、技術の名称や行い方などを理解することができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①提示された動きのポイントを参考に、仲間の課題や出来映えを伝えることができる。</li> <li>②自己の課題について思考し、判断したことを言葉や文章などで表すことができる。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>①なぎなたの学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>②相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ることができる。</li> <li>③けがや事故につながらないように自己や仲間の安全に留意している。</li> </ul>

⑤ 単元指導計画(全4時間)  
※表3参照

⑥ 単元の評価規準  
※表4参照

⑦ 授業の実施  
▼指導案  
新学習指導要領をもとに指導案を作成した。2時間続きの授業を行い、1年生を対象に実施した。川辺中学校には、なぎなた同好会があるものの、生徒の関心が低い傾向にあった。また、武道に関する知識も低かったため、1時間目では、事前アンケートをもとに「武道」の成り立ちや、どんな種目があるのかについて、パワーポイントを用いて説明を行った。また、なぎなたに関しては、アイドリンググループ「乃木坂46」のメンバーが主演し、高校のなぎなた部を舞台にした映画「あさひなぐ」の映像を用いて、生徒の興味・関心を高めた。

導入後は、実際になぎなたを手

⑨ 課題

▼川辺中校区には、なぎなたの指導者がいることから、地域の人材を活用しやすい。しかし、保健体育科教員になぎなた経験者、または、なぎなたの指導者、または、なぎなたの指導者を経験した者がごくわずかなため、生徒への実技指導や評価方法に不安を抱えている。県内の保健体育科教員に対する研修会等の実施の検討が必要である。

▼用具の不足。南九州なぎなた連

2 おわりに

柔道やなぎなたの歴史的な成り立ちを通し、複数の武道から日本の伝統的な考え方を学ぶことにより、球技等では得られない魅力を感じることができた生徒もいる。

そういう意味では、武道に触れる機会が増える今回の新学習指導要領の実施は、生徒の可能性を広げることにもつながるのではない

盟や、枕崎市教育委員会、川辺高等学校からなぎなたを借出し、40本揃えることができたが、子ども用のなぎなたも含まれており、短いものを使用する生徒もいた。

▼なぎなたが長物であることから、安全面を考慮すると教える生徒数は40人が限度である（バスケットボールコート2面分の広さの体育館）。

だろうか。私たち教師は、常に指導法や教材の研究を行い、また地域指導者と協力し授業づくりを進めていきたい。

【参考資料】  
 「中学校武道必修化指導書」（日本武道協議会）  
 「楽しいなぎなたの授業」（全日本なぎなた連盟）

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.