

表：授業計画（1学年）

時	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ねらい	学習計画の確認	基本動作と受け身の習得	相手の動きに応じた基本動作と受け身の習得	投げ技を習得し学習した技ができる楽しさを味わう	学習のまとめ				
	○オリエンテーション ・道衣の着装、礼法、準備体操 ・学習カードの活用 ○学習のまとめをする。 ・学習カードの記入	・柔道衣の確認・あいさつ・健康観察・本時の学習の確認・準備運動、補助運動 ○基本動作 ・礼法、進退動作、組み方、崩し ▼柔道の動きを体験 ○受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身 ○固め技 ・抑え込みの条件 ・抑え技を考える ▼あおむけの相手を抑える攻防	○基本動作・受け身の反復練習 ○崩しと体さばきを使った受け身 ・受けと取りでの練習 ・前回り受け身 ○固め技の習得 ・けさ固め ・横四方固め ▼固め技で抑える攻防 ・ルールと審判法	○固め技の習得 ▼条件を設定した自由練習 ・簡易な試合 ・ルールと審判法 ○投げ技の習得 ▼組み合わせで動く、押す、崩し合う攻防 ・膝車 ・体落とし ・かかり練習 ▼技をかけあう約束練習	○学習のまとめをする。 ・技の発表会 ・学習のまとめ ・学習カードの記入	整理運動・学習カードの記入・次時の学習内容の確認 等			

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて

つまづきをどう克服したか (37) (より良い柔道授業の発展に向けて)

神奈川県相模原市立相陽中学校 副校長 福井 学

本校は、丹沢の山々が西方に広がる相模原台地の中段に位置し、眼下に流れる相模川や点在する豊かな自然に囲まれた環境にあります。また、生徒数をはじめ、学校の敷地面積、教職員数、学区の面積等においても大規模な学校です。

相模原市では多くの中学校で柔道の授業を実施しています。私はこれまでの教職歴において長年にわたり柔道の授業を行ってきました。近年は、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）柔道指導者研修会に参加し研修を重ねております。今回は、私がこれまで行ってきた授業や研修した内容について整理する機会と捉え、取組を紹介したいと思います。

1 本市における武道授業の実施状況

本校がある相模原市は現在、35中学校と1義務教育学校が設置されています。本市では例年、武道の授業において柔道を実施する学校が多く、本年度も市内36校中28校で柔道の授業を選択している状況です。

また、柔道を選択している市内中学校の約半数が1学年と2学年で継続した授業を計画しております。しかしながら、柔道を実施し

ている中学校が多い反面、柔道を専門としている保健体育科教員は、私を含め数名しかおりません。さらに本年度は、外部の授業協力者の活用を予定している学校もありません。教職歴の長い教員であれば、これまでの経験の中で培った授業スタイルを持つているものと思われませんが、近年は若い教員が増えている状況にあります。これまで市が主催する研修を受けている教員はいるものの、授業をいかに進めればよいか、どうすれば安全かつ楽しい授業を行えるのか、という不安を抱えている教員が多数いることが想像されます。

2 授業の実態と課題

平成26年度の文部科学省委託事業「武道等指導推進事業（武道等の指導成果の検証）」調査報告書によると、全国の武道授業の配当時間は平均9時間で、第1学年及び第2学年で実施している割合が9割、そのうち6割の学校が柔道を実施しています。しかしながら柔道の授業を行う担当教員の9割が柔道を専門としていないことも示されています。

本市においても1学年と2学年で計画し、それぞれの授業時数は年8時間が最も多く、十分な時間が確保されているとは言い難いうえ、本市における実施状況で触れたように柔道を専門とする保健体育科教員は少ない状況です。

このことから、学習指導要領に示されている「基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開することができるようになる」指導の実現に難しさを感じている

3 課題解決に向けた授業の実践

授業の配当時間については8〜9時間で計画している学校がもつとも多い現状にあることから、ここでは第1学年及び第2学年の授業計画の例として9時間の計画を示しました。（表参照）

柔道の特性に触れ、楽しさを体験させるためには、やりやすい技を身につけることや、習得した技を用いて攻防する時間を取り入

教員が多くなります。柔道本来の楽しさを体験するためには、生徒がやりやすい技を身につけ、攻防の場面を体験することが不可欠と考えられます。しかし現実的には、安全に配慮しすぎるあまり、礼法や受け身などの基本動作の習得だけに重点を置いた攻防のないままの授業になりがちです。

このような授業に終始しては、生徒の興味・関心は高まらず、柔道本来の楽しさを味わうことは困難となります。



写真④-2



写真④-1



写真②-1



写真①



写真⑤



写真③



写真②-2

②授業で習得した固め技で抑える
攻防(20秒)。
・授業で学習したけき固め、横四方固めを用いる。受け・取りを交代して行う。
・攻防と合わせて審判規定(ルール)と審判法を学習する。
※覚えられるルール。抑え込み20秒で「一本」(写真④-1)。
※審判法「始め」の宣告。「抑え込み」「解けた」「一本」の宣告とジェスチャー(写真④-2)。

れることが重要だと考えます。そのため授業展開として、授業計画の進行に沿って、ところどころで基本動作を用いた攻防や、その時間までに習得した技能を用いた自由練習や簡易な試合等を取り入れていく必要があります。このことを踏まえ学習過程における攻防の工夫を紹介します。

4 柔道の特性を味わう工夫

(1)習得した技能を用いた工夫

▼柔道の動きを体験する

- ①2人で右自然体に組み合い、お互いの呼吸を合わせて、すり足や継ぎ足、歩み足で動いてみる。
- ・前後、横、斜めの方向など順番に行う。
- ②2人で右自然体に組み合い、自由に動く。
- ・柔道ダンスのようなイメージですり足や継ぎ足、歩み足を用いて自由に動いてみる。
- ・2人で6畳以内を目安に動いてみる。6畳からはみ出そうな場合

▼条件を設定した約束練習や攻防、自由練習

- ①条件を設定した固め技の自由練習。
- ・一方が腹這い(四つん這い)からの攻防。
- ・双方が片膝をつき組み合った姿勢からの攻防。
- ②投げ技の練習で受け・取りを決め、取りが技を掛ける約束練習(30秒程度)。
- ③投げ技の練習で交互に技を掛ける約束練習(1分程度)。
- ※②③は受けを投げてはいけない。
- ④組み合せて動く。押す、引く、崩し合う自由練習(1分程度)(写真⑤)。

▼簡易な試合

①固め技の簡易な試合(1分程度)。

- ・膝つきの組み合った姿勢から「20秒」抑え込んだら勝ち
- ※4人組で行う。1人は審判。1人は試合者双方に助言を行う

合は回り込む。(写真①)
(2)攻防の工夫(攻防により力を発揮させる)

▼2人組でお互いに相手を崩し合う

- ①組み合わずに掌で押し合い相手を崩す(写真②-1、2)。
- ②組み合った状態で釣り手と引き手を使い相手を崩す(写真③)。
- ・①②ともに脚を1歩踏み出してしまつたら負け。

▼固め技で受け・取りを決めて相手を抑える攻防

①抑え込みの条件を提示し、仰向けの相手を抑える。

抑え込みの条件

- ・相手をあらゆる方向(横側、頭上、身体の上)から制している。
- ・相手の背中全て、もしくは背中上部が完全に畳についている。
- ・相手の脚で自分の脚又は体を制せられていない。

※グループ学習で条件に合った抑え方を考え、抑えてみる。

う。

②立ち姿勢で組み合せて動く、押す、引く、崩し合う試合(1分程度)。

- ・2人組で6畳程を使って行う。
- ・外に押し出したら「1点」。
- ・相手を倒したら「2点」。
- ・「3点」先取で勝ち(一本)。
- ※4人組のローテーションで行う。1人は審判。1人が得点係。
- ※審判は「始め」「それまで」の宣告。「一本」「待て」の宣告とジェスチャー
- ③技のかけあい。

○技の掛け合いゲームのルール

- ・1分程度で行う。
- ・習った技以外は使わない。
- ・相手を投げてはいけない。
- ・先に5回技を出したら「1点」
- ・相手を投げてしまつたら「マインス1点」
- ・「2点」先取で勝ち
- ※4人組のローテーションで行う。1人は審判。1人が得点係。

5 安全の留意点

▼伝統的な考え方の理解や礼法の重視

力を発揮させる攻防や自由練習を安全に行うためには、次のような事項に配慮した上で計画的に学習を進めていく。

・武道の伝統的な考え方、相手を尊重する姿勢や態度の重要性を繰り返し指導していく。



本校では安全を重要視しながら授業を進めている

▼取りが受け身を取る方向を限定する

・受けの倒れる方向がバラバラになると混乱して受け身を取り損ねることが予想されるため、投げ技の練習では右組から出す技に統一し投げ方向と受け身を取る手を限定する。

▼体格差を考慮する

・受け取り双方の体格に差があると技を施した際に双方がバランスを崩しやすくなる。固め技や投げ技の練習を行う際には、体格差が生じないよう配慮する。

▼「してはいけないこと」と「しなければいけないこと」の整理と徹底

①「してはいけないこと」の確認。
 ・授業で学習していない技を使うこと。
 ・受けは腕をつっぱったり、腰を引いたりしない。
 ※相手の技に対し、自ら受け身を取るようにする。
 ・危険な動作や反則行為を確認する。

※受けが受け身を取る際に取りにしがみついたり、手をついたりしない。

※固め技の攻防の際に手をつかない。

②「しなければならぬこと」の確認。

・対人で練習を行う際に正しい「礼法」を行う。
 ・学習した技のみを使うことを徹底する。
 ・投げ技を使った際に、取りの引き手となる左手の握りで受けの右袖を離さない。

▼授業を進めていく上での留意点
 ・指導に際し、対人でのかかり練習や、約束練習からの自由練習へという段階を踏んだ流れを大切にすること。

・技能の習熟度を見極めた上で、自由練習の延長として1分程度のごく簡易な試合に発展させる。
 ・投げ技の約束練習では、受けが膝をついた姿勢から始めるなど、受け身を取る強さや高さを段階的に練習する。

6 まとめ

柔道の授業において、特性に触れ楽しさを体験するためには、技を身につけることや攻防の場面を体験することが不可欠だと考えられます。ところが、安全に配慮しすぎるあまり、礼法や受け身などの基本動作の習得が多くなると、楽しい授業実践の妨げにつながります。このことは柔道を専門としている教員にも陥りやすいつまづきであると感じます。武道の伝統的な考え方や行動の仕方を押さえながらも、安全で楽しさを体験できる方法を柔軟に取り入れていくことが大切であると感じました。

また、新たな課題として、コロナ禍における授業の工夫も必要です。今後は感染予防を踏まえた上での学習活動の工夫についても研究を進め、授業力向上に努めたいと思います。