

「武道推進モデル校」事業を活用した 複数種目（柔道・空手道）の実践

群馬県渋川市立北橋中学校
校長 下境 一浩
体育主任教諭 鳩山 元気

本校は、日本のまんなかと言われる「へそのまち渋川市」の東側に位置し、平成18年2月の市町村合併により渋川市立北橋中学校に改名され15年目を迎えます。合併前の北橋村の時から生涯学習が盛んで、多くの地域行事に中学生が参加するなど、学校・地域・家庭の3者が一体となって子どもたちの健全育成に取り組んでいます。現在は217名の生徒が在籍していますが、少子化の現象は避けられず、教員数の減少から既存部活動の指導が難しい状況にあり、これまでも、部活動での外部指導者の活用を積極的に行ってきたてきております。

今回は標記の事業を活用し、保健体育科の武道の授業に外部指導者を活用し、教員との連携のもと、全校生徒を対象として柔道の学習に3～5時間の空手道を組み入れた計9時間の武道授業を計画しました。また、発達段階に応じて学年ごとの指導計画を作成し、柔道と空手道の複数種目の実践に取り組みました。



1. 柔道と空手道の複数種目指導の実践について

本校は令和元年度、渋川市空手道連盟の協力を得て、1、2年生を対象に各1時間の空手道の授業を実施した。2年度は、「武道推進モデル校」事業として、元年度の経験を踏まえ、従来取り組んでいる柔道の学習に加えて空手道を取り入れ、武道の指導計画を作成した。

空手道では、渋川市空手道連盟から指導者を派遣してもらい、国



外部講師による示範演武（空手道）



十分な間隔をとって受け身の指導（柔道）



道着の着方など基本知識の学習（柔道）



2年生では固め技を行った（柔道）

2. これまでの武道の取組

内トップクラスの演武を見ながら学習を進めることができた。柔道では、本校の元校長に指導を依頼し、綿密な指導計画のもと、十分なコロナ対策を講じながら学習を進めることができた。複数種目を学習することで、武道特有の共通する技能や心構えを学び、礼儀を重んじ、相手を敬う態度の育成につながることができた。

本校では、保健体育科の授業で柔道を中心に武道の学習を行ってきた。指導は保健体育科の教員が主だが、過去には地域の柔道有段者を外部講師として招き、授業を実施した経緯もある。

学習内容に関して、1年生では、柔道の歴史や基本的な用語、道着の着方などの基礎知識の学習から始まり、技能面では受け身の学習を中心に行ってきた。全員が

正しい方法で受け身をとることができるよう、細かくポイントを認しながら繰り返し練習を行い、技能が身に付いてきた段階で、簡単な崩し遊びなどを取り入れた。また、固め技の方法の学習も行った。

2年生では、基礎知識と受け身の復習を行いつつ、固め技の学習を中心に行ってきた。固め技の方法とその返し方を確認して練習

表 「複数武道種目の指導モデル」（武道授業の単元計画。令和2年度）

1学年										
種目	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
	柔道						空手道			
学習の流れ	導入（あいさつ、伝統的な行動の仕方、健康観察、本時の学習の見通し）									
	オリエンテーション	準備運動、基本動作と受け身の練習					オリエンテーション	基本動作の確認 ○立基本 ○移動基本 （突き・受け・蹴り）		基本動作・形の確認
							礼法の学習 （座礼・立礼）			
	柔道着の各部の名称、着方の学習	受け身の学習		固め技の学習		学習発表会 ○グループ毎の評価活動	基本動作の学習 ○立基本（突き・受け・蹴り） ・前屈立（追突き・下段払い・揚受け・前蹴り） ・後屈立（手刀受） ○移動基本（追突き・逆突き・下段払い・揚受け・前蹴り）	形（太極初段）の学習		学習発表会 ○クラス毎の形の発表
		○前受け身 ○後ろ受け身 ○横受け身 ・段階的な指導（示範を見て→ペアで行い方とポイントを考える→ポイントの確認→練習）	○前回り受け身 ・段階的な指導（示範を見て→ペアで押さえ方とポイントの確認→ポイントの確認→押さえ方と返し方の練習） ・簡易的な試合	○袈裟固め ・段階的な指導（示範を見て→ペアで押さえ方とポイントの確認→押さえ方と返し方の練習） ・簡易的な試合	○横四方固め ・段階的な指導（示範を見て→ペアで押さえ方とポイントの確認→押さえ方と返し方の練習） ・簡易的な試合			○形の練習 ・区切って練習 ・ペアでの教え合い ・クラス毎の発表 ○有段者による師範演武		
	礼法の学習 （座礼・立礼）									
整理（整理運動、本時の振り返り、次時の連絡、あいさつ）										

2学年									
種目									
柔道									
空手道									
学習の流れ	導入（あいさつ、伝統的な行動の仕方、健康観察、本時の学習の見通し）								
	オリエンテーション	準備運動、基本動作と受け身の練習					オリエンテーション	基本動作の確認 ○立基本 ○移動基本（突き・受け・蹴り）	基本動作・形の確認
	礼法の学習（座礼・立礼）					礼法の学習（座礼・立礼）			
	礼法の学習（座礼・立礼）	固め技の学習	投げ技の学習			学習発表会 ○グループ毎の評価活動	基本動作の学習 ○立基本（突き・受け・蹴り） ・前屈立（追突き・下段払い・揚受け・前蹴り） ・後屈立（手刀受） ○移動基本（追突き・逆突き・下段払い・揚受け・前蹴り）	形（太極初段）の学習 ○形の練習 ・区切って練習 ・ペアでの教え合い ・ペア毎の発表 ○有段者による師範演武	学習発表会 ○クラス毎の形の発表
	受け身の学習 ○前受け身 ○後受け身 ○横受け身 ○前回り受け身	○袈裟固め ・横四方固め ・押さえ方、返し方の確認 ・ペアでの教え合い ・簡易的な試合	○膝車 ・段階的な指導（組まずに動きの確認→組んで動きの確認→投げる） ・ペアでの教え合い	○体落とし ・段階的な指導（組まずに動きの確認→組んで動きの確認→投げる） ・ペアでの教え合い	○大腰 ・段階的な指導（組まずに動きの確認→組んで動きの確認→投げる） ・ペアでの教え合い				
		整理（整理運動、本時の振り返り、次時の連絡、あいさつ）							

3学年									
種目	1	2	3	4	5	6	7	8	9
学習の流れ	柔道				空手道				
	導入（あいさつ、伝統的な行動の仕方、健康観察、本時の学習の見通し）								
	オリエンテーション 礼法の学習 （座礼・立礼）	準備運動、基本動作 と受け身の練習			オリエンテーション	基本動作の学習 ○立基本（突き・受け・蹴り） ・前屈立（追突き・下段払い・揚受け・前蹴り） ・後屈立（手刀受） ○移動基本 （追突き・逆突き・下段払い・揚受け・前蹴り）			基本動作・ 形の確認
	受け身の学習 ○前受け身 ○後受け身 ○横受け身 ○前回り受け身	投げ技の学習		学習発表会 ○グループ毎の 評価活動	礼法の学習 （座礼・立礼）	形（平安初段）の学習 ○1～21挙動 ・区切って練習 ・ペアでの教え合い ・クラス毎の発表 ○有段者による師範演武			学習発表会 ○クラス毎の形 の発表
	固め技の学習 ○袈裟固め ○横四方固め ・ペアでの教え 合い ・簡易的な試合	○膝車 ・段階的な指導 （組まずに動き の確認→組んで 動きの確認→投 げの一動きの中 で投げる） ・ペアでの教え 合い	○大腰 ・段階的な指導 （組まずに動き の確認→組んで 動きの確認→投 げの一動きの中 で投げる） ・ペアでの教え 合い						
	整理（整理運動、本時の振り返り、次時の連絡、あいさつ）								

3 実践内容と授業での留意点

し、最終的には試合形式で固め技をかけあう活動を行った。

3年生では、1、2年生までの学習内容に加えて、投げ技の学習に取り組んできた。怪我が低いが低い技を選び、技をかける楽しさを味わえるよう指導を行った。

○実践研究のねらい

複数種目の武道を実施することで、礼法や基本動作、心構えなど共通する事柄があることをとらえさせ、基礎知識や精神性への理解を深めるとともに、武道への興味や関心を高めたい。

柔道と空手道の両種目において外部講師を招き、より専門的な技の指導や示範を行うことで、安全で着実な技能や知識の習得を目指す。また、ペアで技を見合い、アドバイスし合う活動を取り入れることで、主体的に知識を活用して

また、安全確保の観点から、全学年の学習で受け身の指導を毎時間行っている。

空手道については元年度、1、2年生に向けて授業を実施した。各1時間、示範演武の鑑賞や基本動作の学習を行った。

技能を高め合うことができるようにする。

○実践内容

※次ページの表「複数武道種目の指導モデル」を参照

○指導の工夫・留意点

1. 効果的に指導するための工夫

①外部講師との連携

本実践では、柔道と空手道の両種目において外部講師を招き、連携して指導にあたる。歴史や礼法、心構えなどの学習と技能習得

の場面では、外部講師の専門的な知識や技能を活かした指導を行う。保健体育科教員は、授業全体の説明やめあての提示、学習形態の指示などのマネジメントを行い、安全で効率的な学習環境の整備に努める。

②主体的な学びを目指して

生徒自身が身につけた知識を活用して主体的に学習を進めることは、技能の習得や課題解決能力の向上に効果的である。そのため、主体的に学ぼうとする意欲を引き出すことと、技のポイントを知識として定着させることが必要であると考えた。生徒の意欲を引き出す手立てとして、学習のねらい（めあて）を明確に提示し、単元の終わりに学習の成果を見合う発表会があることを伝える。そうすることで、学びの見通しと目的意識を持たせたい。技のポイントを知識として定着させる手立てとして、基本動作や技の視覚資料などを準備して掲示したり、身近な物を用いて技の原理を説明したり

また、外部講師による技の示範や演武を通して、意欲の向上と知識や技能の習得の両面での効果をねらう。これらの手立てを講じながら、ペアで互いの技を見合い、アドバイスし合う活動を行うことで、主体的な学びによる技能習得や課題解決能力の向上を目指す。

③映像の活用

必要に応じてタブレット端末を活用し、生徒が自分の技を確認できるようにすることで、課題発見とその解決ができるようにする。

2. 安全を確保するための工夫

▼新型コロナウイルス感染対策

・朝の検温 健康観察を徹底する。

・授業前の手指消毒を徹底する。

・全員マスクを着用して授業を行う。

柔道ではマスクの破損に対応するため、予備を準備する。

生徒の間隔を2m空ける。柔道では抑え込む時間は10秒間とし、組み合う練習は相手を替えずに短時間で行う。

柔道場（18畳）を四つに区切っ

て活動場所を限定する。

▼指導上の工夫

- ・安全面を考慮し受け身の指導を毎時間必ず行う。
- ・投げ技の指導では、段階的に技の完成に向けて指導する。また、引き手の指導を徹底する。
- ・空手道では組み手は行わない。

4 生徒の意識、感想、変容等

○生徒の感想

1. 柔道

・初めてやる種目なので、最初はやり方が分からなかったけど、先生に個別にアドバイスをしてもらったり、友達と教え合ったりすることで、できるようになってうれしかった。

・柔道の投げ技をやると聞いた時は、怪我をしないか心配になったけど、相手の袖（命綱）を引いて投げられる側を守ることや、受け身を教えてもらいながらやったので、安全に楽しくできた。

・柔道でも空手道でも礼儀を大切に行っていることが分かった。普

識してやってみると上手くできた。

○生徒の変容について

学習前、武道に対して「痛そう」

「怪我の危険がありそう」など、恐怖心や不安感を抱いている生徒が少なからずいる様子であった。

また、1、2年生はほとんどの生徒が空手道をやった経験がなく、具体的なイメージを全く持っていなかった。しかし、今回の実践を通して、生徒の意識や動きが大きく変容していく様子を見ることができた。

多くの生徒のワークシートから両種目に共通して見られたのは、「礼儀の大切さ」についての記述であった。実際の行動でも、体育館や道場に入入りするときの礼や、脱いだ上履きを丁寧に揃えるなど、座礼や立礼以外にも生徒が進んで実践する様子が見られた。

柔道ではその指導理念である「精力善用」「自他共栄」の意味や引き手の指導、空手道ではその

成り立ちや歴史、「空手に先手なし」という言葉の意味の指導を行った。そうした学習を通して、武道種目に関する知識や共通する精神性を学び、授業内で実践するだけでなく、実生活に応用して活かそうという考えをもつことができた。外部講師による空手道の形の演武や柔道の技の示範を見る際には、その迫力やキレに目を輝かせ歓声を上げる姿が見られた。その後の練習に取り組み生徒の変化やワークシートの記述から、「本物」に触れる経験が生徒の心に残り、学習への意欲や武道への興味、関心を高めたことが分かった。

主体的な学びを目指したペアでの教え合いや、技のかけ方を考える活動でも、生徒が変容していく様子が見られた。初めは投げ技の示範を見て「痛そう」「怖い」と話していた生徒も、段階的に設定した活動をペアで教え合い、ポイントを確認しながら練習することで、技をかけ合うことができるようになった。さらに、技を上手く

かけられたときの爽快感を味わったり、正しい方法で受け身をとつ

たりと有効性を実感できた。



主体的な学びとなるペアでの教え合い（柔道）

空手道では、「技のキレ」を生むポイントを考え、ペアでアドバイスし合うことで、スピードのある突きや、緩急を意識して形の演武を行うことができるようになった。また、初めは体がフラフラしていた生徒が、授業ごとに姿勢が安定していった様子から、体幹の筋肉の使い方を学び、強化する効果も期待される。

とつながっていた。

指導する教員も、外部講師との打ち合わせや実際の指導を通して多くの学びを得ることができた。保健体育を専門とする教員であっても、武道の指導には不安を抱えていることが少なくない。しかし、経験豊かな専門家と授業を行うことで、生徒たちに貴重な学びの場を提供できるだけでなく、今後の実践に向けて指導力を高めることができた。以上のことから、外部講師の活用は生徒と教員のどちらにも多くの利点があることが分かった。

外部講師の活用にあたって考慮が必要な点は、事前の打ち合わせや、授業時間の変更等の調整が必要なことである。ただ、今回の実践のように毎時間の指導を外部講師と行う形でなく、時間を限定して行う形であれば、そうした影響も少なく、学習への効果も期待できるのではないかと考えられる。

今後の課題は、令和3年度以降、指導の仕方を検討しながら、武道の学習を継続していくことである。生徒のさらなる成長につなげられるよう、今回得られた学びを活かしていきたい。

5 おわりに

今回の実践を通して、生徒と教員のどちらも多く学びを得ることができた。

専門的な知識や技能を有する外部講師の指導や示範は、知識や技能習得の効果を高めるだけでなく、武道そのものに対する興味や関心を高める上でも効果的であった。迫力やキレのある示範を

見ることで、目指す技の完成されたイメージを持ちながら意欲的に活動に取り組むことができ、さらに専門的な指導を受けることで実際に技能が高まり、「できた」という実感をもつことができていた。この達成感が武道に対する前向きな気持ちを高め、知識・技能と興味・関心が相乗的に高まるこ



外部講師の示範を見ながら練習（空手道）



外部講師との打合せ（空手道）