

1 年生の柔道授業の指導計画（全 9 時間）

1 時間目	・柔道の意義、特性、歴史　・柔道衣の名称、着装、取り扱い ・ペア、グループ決め　・礼法（坐礼、立礼、正坐、安坐） ・体ほぐしの運動　・体力を高める運動（サーキット）　・後ろ受け身（長座）
2 時間目	・サーキット　・回転運動 ・後ろ受け身（長座、蹲踞、立位、2 人組）　・手押し相撲　・前受け身（両膝立ち） ・横受け身（仰向け、長座、蹲踞、2 人組） ・動きながら後ろ受け身、横受け身　・2 人で組んで
3 時間目	・サーキット　・回転運動 ・横受け身の復習（2 人組）　・組み方（全員右）　・進退動作（歩み足、継ぎ足） ・崩し練習（2 人組） ・横受け身の練習（2 人組⇒崩しを入れての練習⇒取の体捌きを入れる） ・「取り」と「受け」の確認　・膝車（両膝立ち）
4 時間目	・サーキット　・回転運動 ・横受け身の復習（2 人組）　・組み方（全員右）　・進退動作（歩み足、継ぎ足） ・膝車の復習（両膝立ち⇒立位　取り：崩し、体捌きの確認　受け：受け身の確認） ・3 人組で評価　・体落とし（両膝立ち）
5 時間目	・サーキット　・回転運動 ・横受け身の復習（2 人組）　・組み方（全員右）　・進退動作（歩み足、継ぎ足） ・体落としの復習（両膝立ち⇒立位　取り：崩し、体捌きの確認　受け：受け身の確認） ・3 人組で評価　・膝車、体落としとして約束練習（進退動作の中で）※技能テストを行う。
6 時間目	・サーキット　・回転運動 ・膝車、体落としの復習（両膝立ち⇒立位⇒進退動作）　・約束練習 ・抑え込みの成り立ち　・禁止事項の確認　・抑え込みの条件の確認　・畳脱出ゲーム ・けさ固め導入
7 時間目	・サーキット　・回転運動　・寝技補強（スイッチ、脇締め） ・けさ固めの復習　・抑え方のポイント説明 ・逃れ方を考える（グループ学習）※条件をいくつか示す。 ・グループごとに発表　・生徒から出てきたものの以外の逃れ方の見本を示す
8 時間目	・サーキット　・回転運動　・寝技補強（スイッチ、脇締め） ・けさ固めの復習　・抑え方のポイント確認　・逃れ方の復習　・横四方固め ・抑え方のポイント説明　・逃れ方を考える（グループ学習）※条件をいくつか示す。 ・グループごとに発表　・生徒から出てきたものの以外の逃れ方の見本を示す
9 時間目	・サーキット　・回転運動　・寝技補強（スイッチ、脇締め） ・けさ固め、横四方固めの復習　・逃れ方の復習 ・固め技の試合（3～4 人でグループを作って行う）※技能テストを行う。

しかし、実際に 3 年生の柔道の授業を受け持ってみて、その不安は安心に変わりました。3 年生は全員前回り受け身ができて、立って投げることも受けることもほとんどどの生徒ができていました。技を教えると、多くの生徒はすぐに

島根県内の約 8 割の学校が柔道の授業を選択しています。残る 2 割は、剣道、相撲、なぎなたなど

を選択しています。江津中は全校生徒 235 名の島根県内では中規模の学校です。私も二十数年前の卒業生であり、私が在籍していたころから、「武道（柔道）」の授業が盛んに行われており、年間 20 時間ほど授業をやっていたように記憶しています。

その中で、今でも鮮明に覚えているのが「校内柔道大会」です。柔道部員も一緒になって学年ごとにトーナメント戦を行います。大会に向けて練習したい生徒は、柔道部の寒稽古にも参加し、部員と同じメニューをこなし、必死に練習していました。

あれから二十数年経った現在、柔道授業は今も全学年で行っており、私は 3 年生の授業を受け持ち、10 月から 11 月中旬にかけて男女共習で 9 時間の授業を行っています。校内柔道大会も続いており、団体戦も加わって、体育祭、文化祭と並ぶ年間の 3 大行事の一つになっています。

うれしい反面、学習指導要領の改訂に伴って柔道授業の時間数は減り、8 ～ 10 時間程度で校内柔道大会を行わなければなりません。まして、1 年生は中学校で初めて柔道に出会い、受け身から始め、投げ技、固め技を学ぶことを考えると、全てをこなすことは難しい状況です。江津中に赴任した当時、柔道を専門とする私でも、どのように授業を組み立てていけばよいか悩みました。

シリーズ

中学校武道

授業の充実に向けて

152

つまずきをどう克服したか④5
（コロナ禍でも実践できる柔道授業の工夫例）

島根県江津市立江津中学校教諭　濱岡　睦月

本校は私の母校であり、私が中学生の頃から、「校内柔道大会」が行われるほど、柔道の授業が盛んな学校です。

学習指導要領改訂による時間の減少、昨今の新型コロナウイルス感染予防対策などさまざまな課題がありますが、昔からの伝統を大切にしながら授業に取り組んでいます。毎年、少しずつ形を変えて生徒の実態に合わせた授業づくりも行っています。柔道が得意な生徒も苦手な生徒も誰もが楽しめる柔道授業の実践を目指して邁進中です。

今回は、私なりに考え、実践してきた柔道授業の内容の一部を紹介させていただきますと思います。

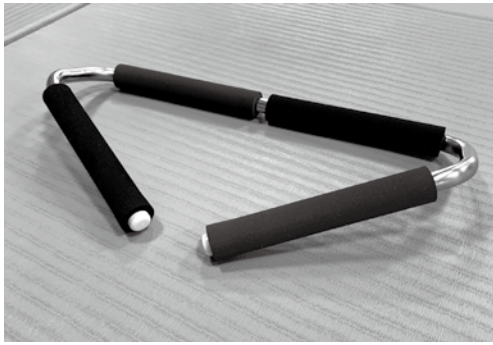
1
柔道授業作りの
きっかけ

私は、平成 19 年に大学を卒業し、島根県内の中規模校（各学年 5 クラス）で勤務しました。その中学校では当時、武道の授業で剣道を実施していましたが、私が県柔道選手権大会で 9 連覇していたことや、現役選手として試合に出ていたこともあり、授業を柔道に切り替え、私が授業づくりを担当することになりました。

新米体育教員には大きな負担

でしたが、やり遂げようと決心。その年、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）柔道指導者研修会を受講し、本校はもとより市内の保健体育科の先生方とさらに研究を重ね、授業を行ってきました。数年後、同じ研修会で講師を務めることになり、研究の成果を発表しました。同時に全国各地から集まった先生方からアドバイスをもらうことができました。

その後、出産、育児休暇を経て、平成 30 年に母校の江津中学校に異動し、伝統を大切にしながら、新たな授業づくりに励んでいます。



授業で使用した「投げ技マイスター」

時間です。本校の柔道場の広さは約150畳です。また、チーム・ティーチング（TT）で授業を行っており、地域指導者にも入ってもらっているため、3名で約30名の生徒を指導しています。

初めに取り組んだのは、マイスターに慣れることです。生徒全員、使い方がわからず困惑している様子でした。そこで、まず持ち方を教えて、互いに押したり引いたりして、自由に動いてもらいました。すると、少しの揺さぶりで大きくバランスが崩れたり、相手の動きに逆らって、倒れまいと膝



固め技（けさ固め）の指導する



校内柔道大会を間近で見学する子どもたち

できるようになり、低い姿勢から立位までスムーズに体を動かすことができました。前年度までの授業内容を聞くと、多くの生徒は段階的な指導から技や受け身を学習し、それを何度も反復すること、技を身につけることが出来たと言います。本校の生徒たちが柔道大会への意欲を強く持つていると感じ、大きな驚きと喜びを感じました。

3

柔道授業のつまずき

しかし、ある生徒が「私は柔道が怖い。組み合うことも好きではない」と言っていました。他にも同様な生徒がいたので、私は、柔道には試合だけでなく「形」というものがあることを教え、実際に授業で行うことにしました。

形といっても正式なものではなく、授業で扱った膝車、体落とし、大腰、大内刈り、小内刈りを私がアレンジしたものです。これによって、投げられる（受け身をとる）

を曲げて踏ん張ったりする様子が見られ、自然と駆け引きの動きが生まれていました。

そこからヒントを得て、生徒と一緒に「バランス崩しゲーム」を実践しました。生徒がペアとなって互いにマイスターを握り、合図と同時に相手のバランスを崩していきます。この時足を動かしてはいけません。転びそうになったら無理をせず、膝をついてから転ぶように、とだけ指示を出しました。やってみると、一人で受け身の練習を行うよりも、自然に転がることができるようになり、投げ技の受け身につながる動きができるようになりました。

さらに、転び方も「安全に」というキーワードだけを伝えて生徒たちに考えさせました。すると、生徒が自ら低い姿勢から段階的に転がるようになり、安全に受け身を取ることができるようになりました。

▼バランス崩しゲームから崩しの練習へ

次に、バランス崩しゲームを応用し、崩しの練習を行いました。

タイミングがわかることや、動き方が決まっていることで、生徒が安心して取り組む姿が見られました。

そして迎えた校内柔道大会当日。試合も形も、それぞれの生徒が練習した成果を十分に発揮し、得意な生徒も、苦手な生徒も全員が達成感や満足感を味わえるものとなりました。また、特に優れている形のペアを「濱岡一級」に認定。柔道が苦手と言っていた生徒も笑顔を見せていました。

昨年度は新型コロナウイルス予防のため、校内柔道大会は中止になりました。しかし、これで終わりにせず、感染症対策や実態にに応じて形を変えながらも、本校の伝統としてこれからも続けていきたいと思っています。

4

コロナ禍での授業実践

昨年度から、新型コロナウイルス予防のための指針が出され、授業中の組み合う時間の短縮やマスクの

着用など、さまざまな措置を講じました。さらに、組み合わせなくても柔道の技や受け身が習得できる良い方法はないかと考えていました。そこで思いついたのが「投げ技マイスター（以下、マイスター）」です。これは、追手門学院大学の有山篤利教授が考案した初心者向けの学習器具です。ハンガーのような形をしており、技をかける側（取り）とかけられる側（受け）の双方が同じ器具を握って向かい合い、受け身や投げ技など柔道の基礎的な運動感覚を身につけることができるのです。数年前の研修で、有山教授が紹介してくださいました。

私はこれまで、段階的な指導に特化した指導法を研究、実践してきましたが、これなら「密」を避けることができ、直接組み合わせなくても柔道の「取り」や「受け」の動きを身につけられるこの器具を取り入れ、授業実践を行ってみたいことにしました。

▼マイスターでの実践

年間指導計画の中で、柔道に充てることのできる時間は8〜10

日本武道館の単行本

死ぬまで弓道 弓道教士七段 小牧佳世 著
四六判・上製・342頁・定価2640円

競技中に急性大動脈解離に倒れた筆者は奇跡的な生還を果たす。その8カ月後に弓道を再開し、わずか2年後に皇后盃で十射皆中、優勝を果たした。本書では激動の自伝を記し、弓のあり方や「早気」など弓道家の誰もが陥る課題などを模索する。死の淵を覗き、現在も全身全霊で弓を引き続ける筆者だからこそ記せた弓道伝記かつエッセイ集。

学校武道の歴史を辿る 筑波大学名誉教授 藤堂良明 著
四六判・上製・354頁・定価2640円

明治維新を迎え、武術は衰退したが、近代化の過程で武道が「人間形成の道」として学校制度の中に組み込まれ、発展した。太平洋戦争後に武道は全面禁止となるが、それを乗り越え、「格技」として復活。平成24年度には「中学校武道必修化」が実現した。学校武道の歴史を丹念に辿り、今後のあり方を探る。

空手道 その歴史と技法 小山正辰・和田光二・嘉手苅徹 著
四六判・上製・548頁・定価2640円

空手は沖縄で発祥し、日本本土に伝承され、今や世界のKARATEとなった。その歴史と技法を、那覇系剛柔流の小山正辰氏、首里系松濤館の和田光二氏、沖縄空手研究の第一人者である嘉手苅徹氏の共同執筆で重層的に紐解く。嘉手苅氏が発見した剛柔流の開祖・宮城長順の最新の事実、小山・和田の両世界チャンピオンのエピソードなども満載。空手の真髄に迫る白眉の一冊。

武道の礼法 弓馬術礼法小笠原教場三十一世宗家 小笠原清忠 著
四六判・上製・282頁・定価2640円

「時、所、相手」に応じた正しい生活態度として現れる礼法。礼法の歴史を伝書をもとに詳述し基本姿勢、動作などを連続写真やイラストとともにわかりやすく解説。小笠原流宗家が直々指南の礼法解説書。

マンガ・日本武道風土記 漫画家・筑波大学客員教授 田代しんたろう 著
B5判・248項・定価1100円

全国の「武道ゆかりの地」を実際に訪ねて、ペンとスケッチブックを片手に徹底取材。地元関係者や施設の学芸員とのやりとり、その土地の成り立ちをわかりやすくマンガで紹介。多数の資料をもとに丹念に描いた当時の風景も魅力の一つ。マンガの世界で日本各地をめぐる試みでは。

幸せについて考えよう 元衆議院議員・運動会会主 小野晋也 著
四六判・上製・394頁・定価2640円

この混迷の時代・社会において「武道」が果たすべき大きな役割とは、「様々な困難を乗り越え切り開く道具を持って、人生を雄々しく歩んでいく」という前向きな人生姿勢を一人ひとりに、そして社会全体に取り戻すことにあるのではないだろうか。

合気道に生きる 合気道九段 多田 宏 著
四六判・上製・402頁・定価2640円

昭和初期に生れ、戦後の早大生時代に植芝盛平、植芝吉祥丸、船越義珍、中村天風、日野正一の諸先生の教えを受け、合気道の稽古を生ずる道と志す。昭和から平成への激動の時代に、本部道場師範を務め、各大学に合気会を創設、自らの道場も主宰し、さらに欧州各国への普及に尽力。合気道に活きた泰斗の軌跡を余すところなく示す珠玉の一冊。

ご注文・お問い合わせ

(公財)日本武道館 月刊「武道」編集部
〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
TEL 03-3216-5147 FAX 03-3216-5158
<https://www.nipponbudokan.or.jp>



マイスターを使用したバランス崩しゲームの様子

この練習は、今までは、右足が「1」、左足が「2」というようにリズムをとって教えていました。今回はマイスターを使って崩しの練習を行いました。

まず、「前に相手を大きく崩すにはどうしたらいいか」と生徒に問いかけました。すると生徒は「強く引っ張る」と答えました。そこで実際に力強く引っ張ると、「受け」側は大きく動きます。しかし、「取り」側も大きくバランスを崩してしまうことが分かり、

「これでは技に入れない」と生徒が言いました。その生徒はさらに、「どちらかの足を一歩下げればいいんじゃないか」と提案したのです。

授業では通常、技を手順通りに教えたり、技を段階に分けて教えたりすることが多くなりがちです。特に、柔道を専門とする私は、「柔道の技はこうでなければならぬ」という思いが強かったため、今までは一方的な指導に偏っていました。しかし、コロナ禍の中でどのように授業を進めていくか考えたとき、生徒の「どうしてこうなるんだろう」という疑問を拾い上げ、全員で考える授業展開を行ってみました。すると一つの技や崩しを説明していたときよりもはるかに崩しの意味が伝わり、技の完成度も良くなりました。

また、マイスターを使うことで、「受け」と「取り」の間に一定のスペースができ、「取り」がスムーズに体捌き（たいさき）を行うことが可能になりました。さらに、「受け」もマイスターを両手で掴んでいる

ため、崩される感覚が掴めるだけでなく、転がる動作に恐怖感が少なくなつたと生徒は言います。

マイスターで崩しや体捌きができたなら、次はいよいよ柔道衣を掴んだでの練習に進みます。マイスターで反復練習をすることで、「受け」も「取り」も動きが大きくなりました。柔道衣を互いに掴みあつて、間合いが近くなつても、「取り」は「受け」を大きく崩し、「受け」は腰を引かずに体を預ける動作が自然とできるようになつてきたと感じます。

5

まとめ

現在はコロナ禍で、さまざまな制限がありますが、柔道の楽しさを伝えることができる授業展開を考えています。大切なことは、変化に対応することや、生徒の実情に合わせた方法でアプローチすることではないかと思えます。技の見本を見せたり、受け身の練習を単独で何度も行つたという授業

ももちろん技能習得には重要な意味を持ちます。そのような展開の中に、生徒が抱く「なぜ？」や「どうして？」をすくい上げ、全体で考える場面を作ることができれば、いつもとは違う生徒の一面を見ることができるようではないでしょうか。

さらに、柔道が苦手な生徒も、話し合いであれば一緒に考えることができます。教える授業から生徒一人一人に考えさせる授業に発想を変えてみることで、新たな発見がたくさんあります。そして何よりも、運動を得意とする生徒だけが楽しめる授業ではなく、苦手な生徒も一緒に楽しむことができる授業が少しずつではありますが、できていくように感じています。

柔道を通して伝えたい「精力善用」や「自他共栄」の精神、柔道の歴史や礼法や受け身など、運動が得意な生徒も苦手な生徒も一緒になつて楽しめる柔道授業の研究をこれからも続け、授業力向上に努めていきたいと思えます。