

■シリーズ■

中学校武道

授業の充実に向けて

159

つまずきをどう克服したか 52
(どのような状況下においても対応できる柔道授業の実践例)

和歌山県美浜町立松洋中学校
社会の情勢は目まぐるしく変化する。それは学校現場においても同様だろう。特に少子化、子どもの体力低下、さらにコロナ禍において、学校は今までと異なる対応を行う必要がある。そうした状況下で武道授業を実施するために何が必要なのか。また、どのような工夫が必要となるのか。
本誌編集部は昨年2月に実施された中学校武道授業（柔道）指導法研究事業に研究者として参加した三原史也教諭（保健体育科）が在籍する和歌山県美浜町立松洋中学校を訪ねた。三原教諭は松洋中学校に赴任して12年間、柔道の授業を実施している。今回は、授業の様子やこれまでの指導を通してたどり着いた工夫などを取材した。

1
松洋中学校の
武道授業
松洋中学校は和歌山県の中部に位置する美浜町にあり、全校生徒が146人、各学年2クラスの小規模校である。30年ほど前までは全校生徒が450人ほどだったが、少子化などにより生徒の数が減っているという。宮所典世校長は「この地域は以前から武道が非常に盛んです。本校には2階に柔道場、1階に剣道場を備えた武道場があり、武道授業も20年以上前より実施しています。しかし、生徒数の減少により、剣道部や柔道部の部員も大きく減り、武道離れが進んでいると思います。しかし、少人数になったことよって授業でさまざまな取り組みがしやすくなった部分もあると思います。柔道を担当する三原教諭は少人数というハンディを逆に強みに変え、生徒への教え方が上手く、柔道授業の指導に関しても今後の指導者の中心的なメンバーになっていくと期待しています」と語る。
そして、新型コロナウイルスの流行により、学校側は今までと異なる対応が求められているという。宮所校

令和3年度 松洋中学校 2年生柔道授業 計画表

1 時間目	柔道着の着方
2 時間目	受け身の学習（後ろ受け身、横受け身、前回り受け身・前受け身）
3 時間目	膝車の学習
4 時間目	体落としの学習
5 時間目	大腰の学習
6 時間目	既習技の初歩的な約束練習・動画撮影①
7 時間目	大外刈りの学習
8 時間目	既習技の初歩的な約束練習・動画撮影②
9 時間目	発表会に向けたペア・グループ練習
10時間目	グループによる技の発表会・全体発表会

2
授業の内容
長は「本校でも以前、感染者が出たことがありました。そのため保健所への情報提供のあり方、保護者への連絡体制、校内での対応策などを細かく整えました。コロナ禍により、学校は覚悟を持って時宜を得た対応が求められると思います。そしてそれは武道授業を含めたどの科目にも言えると思います」と話した。
このような状況を踏まえ、武道授業はどのように実施されているのだろうか。
本誌編集部は昨年11月、2年生の授業を取材した。2021年度の柔道授業は全体で10時間実施され、その内の5時間目にあたる。柔道場の前方にあるホワイトボードにはその日学習する内容と共に、間隔を空けることやマスクの着用、授業前後の消毒などコロナ対応が書かれている。
授業は三原教諭の「礼」の号令



(写真②) 横受け身の練習



(写真①) 後ろ受け身の練習



(写真④) 前回学習した体落としの復習



(写真③) 体落としの足運びの練習



(写真⑥) 大腰の練習。三原教諭の教えを守り、腰に当てた釣り手（右手）は開いている



(写真⑤) 相手の体を背中に乗せるトレーニング

「本校には以前から相撲マットがありました。これを活用して1年生の相撲授業を実施しています。ただし、本格的な内容を実施するのではなく、受け身の練習を目的としているため、押し・引きなどの簡単な動作を学習しています」と三原教諭は語った。

しかし、相撲授業を経験したとしても柔道だけが危険性はある。そのため、通常は、投げ技よりもけがのリスクが少ない寝技などを学習計画の比較的前半に実施することが多い。しかし、三原教

そうに授業に参加していたことである。授業計画の中盤にもかかわらず、生徒の技の繰り出しがスムーズにできていた。

なぜ完成度の高い授業が可能なのか。その点を三原教諭に伺うと、松洋中学校では柔道の導入として1年時に相撲授業（年8時間）を実施しているという。和歌山県で相撲授業を実施している中学校はほとんどなく、松洋中学校の特色と言える。この相撲授業では受け身の練習が主な学習項目となっている。

から始まった。初めに準備運動として受け身の練習を行った。後ろ受け身の練習は生徒が2人一組になり、1人が丸くうづくまり、もう1人がその背中に座り、そのまま後ろへ滑り落ちる（写真①）。この練習ではどの生徒も滑り落ちる際に自然に受け身を取る姿勢に



畳 128 枚が敷かれた武道場2階の柔道場

なるため、受け身の感覚をつかみやすいという。

次に横受け身の練習では、1人が四つん這いになり、もう1人が四つん這いになった生徒の奥の手を引いて横向きに回転させる（写真②）。四つん這いの生徒は自然に横に回転するため、受け身を取りやすい。

続いて前回り受け身・前受け身の練習を行った。受け身は柔道の基礎とも言えるため、授業では必須の項目となっているが、応用技で使用されるこの2種類の受け身は実施しない学校も多いという。

しかし、三原教諭は「以前、前向きに転んだ生徒が受け身を取れずにけがをしたことがあります。受け身は柔道だけでなく、日常生活でのけがを防止するためにも私の授業では前回り受け身・前受け身を実践しています」と語った。

受け身練習の後、前回学習した体落としの復習に入った。まず、足運びを全員で練習（写真③）した後、三原教諭が手本を見せる。その後、三原教諭は柔道用語であるが、三原教諭は柔道用語である

「引き手」や「釣り手」という言葉はあまり使用せず、「右手・左手」と表現。動作の説明も「左手は腕時計を見るように」「右手は親指を内側に」などとわかりやすく説明する。さらに、一連の動作を五つに区切り、一つ一つの動作を丁寧に解説した。次に、1から5のカウントに合わせて技の流れを確認した（写真④）あと、大腰の動作の学習に移った。

大腰は相手を背負う必要があるため、最初に相手の体を背中に乗せるトレーニングを行った（写真⑤）。背負われる側は一切力を入れず、相手の動きに身を任せる。

そのため、背負う側は自力で相手を背負う必要がある。生徒たちはどのようにしたら相手をうまく背負えるかを考えながら動作を行っていた。

トレーニングの後には大腰の実践練習に移った。初めに、三原教諭が大腰の一連の動作を解説。注意点として、バランスを取るため肩幅まで足をしっかりと開くこと、頭を下げすぎないことを伝え、練習に入った。生徒は相手の体を腰に

乗せるまでを練習。ここで三原教諭は、足の動かし方や位置を重点的に指導した。生徒たちは真剣に取り組みながらも時折、笑い声が聞こえ、楽しみながら練習している様子が伝わってくる。ある程度腰に体重をかけることができるようになった後は、本格的に投げの練習に入った。投げの練習に移る際も、三原教諭からは左手（引き手）を絶対に離さないこと、腰にかかる右手（釣り手）は帯を握らず開いておくこと（写真⑥）を強調した。説明後、生徒たちは熱心に大腰の練習を行い、授業は終了した。

生徒が安全で 楽しめる授業

3

好評発売中

小笠原 清忠

(弓馬術礼法小笠原教場)
(三十一世宗家) 著

武道の礼法

相手に誠心が響く礼法を小笠原流礼法宗家が直々に指南する、武道関係者必読の一書。



四六判・上製・278頁

◎ご注文・お問い合わせ◎

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
http://www.nipponbudokan.or.jp

て以下のように述べた。
「一番の課題は、運動量の確保と生徒が考えたり学びを深めたりする時間のバランスが取れていない部分だと感じています。自分としては柔道を楽しんでほしいために運動量を多めに設定しています。しかし、体育が苦手な生徒にとって深い学びを提供できているのかと考えることがあります。今後はグループ活動などを今より多く行いたいと思います。柔道授業の実施時期についても、秋頃でなく、年度始めに学習する方が礼法などが上手く身につく、生活態度の向上

につながるのではないかと考えています」
三原教諭は学生時代、天理大学の柔道部選手として活躍し、いわば柔道エリートだった。だからこそ、生徒に柔道の楽しさを伝えることに思い入れが強く、柔道授業の組み立てや、授業の課題解決は熱心なのだと感じた。
最後に「三原先生にとって、柔道授業とは」と質問をしたところ、三原教諭はこう答えた。
「柔道の動きは非日常的であり、生徒にとっては異世界の体験であると思います。私から生徒にこうなってほしいなどは伝えていま

せん。生徒たちが今後の人生の中で『あ、柔道授業のあの場面で学んだことだ』と感じてくれたり、日常の中で自然と活かせる部分を見つけてくれればと思います。生徒がさまざまなことに対して自然と興味を抱き、それを人生の中で活かせるようになることが私にとっての柔道授業だと思います」
「柔道を楽しんでもらいたい」と話す三原教諭の姿には、教員も授業が楽しい、授業を考える時間が楽しいという気持ちがこちらにも伝わってきた。こうした姿勢は、社会状況が刻々と変化する中、武

道授業を行う上で重要な部分であると感じた。現在はコロナ禍で武道授業を実施できない学校も多々あるが、「武道授業をやらなければならぬ」と捉えるか、「授業を実施する上でどのような工夫ができるか」と捉えるかで対応も変わってくるのではないかと。そして教員自身が授業を楽しんでいることが重要なのだと改めて実感した。教員の熱い気持ちが生徒へ伝わり、生徒自身の「心」の成長へ繋がっていくのかもしれない。
(文・和久田侑里)



生徒たちに技を説明する三原教諭。柔道の授業を楽しく安全に行うため丁寧かつ興味を引くように指導している



実践練習ではしっかりと間隔を取っている

論は寝技よりも先に投げ技や立ち技を中心に教えている。
「体育の授業は楽しいものだと思います。だからこそ、柔道の醍醐味である投げ技を生徒に学習してもらいたいと考えています」と三原教諭はその理由を話した。
また、教える様子にも三原教諭の工夫があった。投げ技を教える際、三原教諭は最初にけがの危険性があることと絶対に守るべき注意事項を念入りに生徒に伝えていた。そして生徒たちも話にしっかりと耳を傾けている様子が見えた。ここで大切なことは技術の教え方ではなく、三原教諭と生徒たちとの信頼関係にある。松洋中学校では授業外でも教員が積極的に生徒と関わることを心がけているという。教員と生徒の信頼関係があつてこそ、生徒が教員の言葉に耳を傾けるようになるのではないかと感じた。
ただ、生徒との信頼関係だけでなく、三原教諭は技の教え方に関しても心がけていることがある。「一番は、柔道を楽しんでいると思ってもらえるよう、子どもたちに伝わ

りやすい言葉を選んで技を教えています。そのためには生徒たちの空気を感じ取り、授業を構成するように心がけています」
生徒も学習する内容が理解できれば自然と楽しさが込み上げ、興味が湧いてくる。それがけがの防止にも繋がっている。
さらに信頼関係は、コロナ対策においても非常に重要な役割を持つ。授業でも窓を開けて換気する、生徒同士（ベア学習ならベア同士）の間隔を空ける、手指消毒・授業後の手洗いなどを行っているが、注目すべきは生徒自身がこうした対策を自主的に行っていることである。三原教諭による声かけもあるが、生徒たちはそれを守り守ろうと行動していた。
また、三原教諭は授業で実施する内容の構成も計画的に組み立てている。例えば、取材した授業では通常の柔道授業で実施されている補強運動は行わず、受け身の練習のみを実施して本時の学習内容に取り組んでいる。学習する内容によって必要な運動かどうかを取捨選択することにより技に取り組

む時間が長く確保でき、生徒の活動量も増える。
反対に、本来柔道授業で学習しない内容（前回り受け身など）であっても、必要と判断すれば積極的に取り入れるという姿勢は柔軟かつ計画的に工夫された授業と言えるだろう。その環境を作り出しているのが松洋中学校が小規模校であるという点である。松洋中学校では現在、保健体育授業の担当が三原教諭一人のため、三原教諭は自由に授業の組み立てることができる。小規模校であることは一見、マイナスに感じられるが、授業を行う上では教員の意見を通しやすい部分もある。また、三原教諭は「少人数であることで運動が苦手な生徒も必然的に動くようになります」と語った。三原教諭の授業は学校の特色や課題も上手く捉えている。

4 今後の課題と柔道授業のあり方

三原教諭は柔道授業の課題とし