

## 「武道推進モデル校」事業を活用した 複数種目（空手道・柔道）の実践

茨城県日立市立十王中学校  
教諭 池澤 光広

日立市は、茨城県北東部の太平洋に臨む風光明媚な場所に位置している。海岸沿いを南北にJR常磐線が通り、市内にある五つの駅付近には総合電機メーカー・日立製作所の工場が建ち並び、市の大きな支えとなっている。

本校のある十王町は、日立市に平成の大合併で2004年に編入された。全校生徒454人の本校は伝統的に部活動が盛んで、毎年関東大会や全国大会に多くの運動部が出場し活躍している。令和3年度も、県民総合体育大会中学校大会で本校の女子部活動が「総合優勝」に輝き、伝統が脈々と受け継がれている。

本稿では、スポーツ庁による「武道等指導充実・資質向上支援事業」を活用して実施した令和3年度の空手道・柔道の実践を紹介する。



校舎全景

### 1 はじめに

本校では保健体育の武道の時間に、1、2学年で必修、3学年で選択として柔道を実施している。柔道は地域に少年団があり、部活動としての実績も全国レベルで盛んであったが、近年、部活動への参加者が激減し休部状態になっている。授業でも、令和元年度は年度末のコロナ禍の影響で休校になり、全学年未実施となった。

そこで、このような環境下で他の武道種目を実施できないかと模索していたところ、スポーツ庁の支援事業があることを知り、幸いにも空手道の外部指導者を派遣してもらえることになった。

本校の生徒は、先に述べたように運動に対する興味・関心は非常に高く、どの種目においても各部署の精鋭がリーダーとなって授業を盛り立てている。コロナ感染症の影響から柔道で組み合わせることが難しくなったため、代わりに空手道で武道授業を補えないかと考え、導入することとした。

本校の保健体育の指導者は4名で、そのうち柔道の有段者は3名と恵まれた環境にある。市内ではほとんどの中学校が柔道を選択していて、指導面ではある程度の流れが確立されている。

私も大学時代、昇段試験を受験するために率先して柔道部の練習に参加したり、教職に就いてからは実技研修に参加したりした経験を活かして20年以上指導に携わっている。

一方、空手道の指導は未経験で、多くの不安を抱えていたが、今回外部指導者として、麗澤大学の豊嶋建広教授、井下佳織准教授に指導してもらう機会を得ること

になり安堵した。

空手道の授業は2学年で昨年11月下旬から12月上旬にかけて実施した。柔道は全学年で昨年12月中旬から1月中旬にかけて実施し

た（3学年は本来、選択での実施であるが、1学年時にコロナ禍による休校で未実施のため必修とした）。

### 2 実践内容

#### (1) 実践研究のねらい

- ・空手道では、個人での技の攻防動作の習得や、班対抗による形の試合などを通して、自ら考えて行動する力や、仲間同士で協力して表現する力を養う。
- ・柔道の授業では、複数の教員で指導することによって、個々の能力の向上と安全に配慮した授業の展開を図る。そのことにより、安心して武道に取り組める環境を整え、生徒の活動意欲を高める。
- ・複数の武道に触れることによつて、礼節を重んじてきた日本古来の伝統的な行動の重要性を感じ

じ取ることができるようになる。

#### (2) 指導の工夫

- ① 指導計画の工夫  
それぞれの武道の共通点を導入し、全単元を通して実施した。準備運動や補助運動でも共通する部分を取り入れ、生徒が班単位で自主的に取り組めるようにした。
- ② 運動量の確保  
柔道と空手道の両方の基本的な動きを中心に展開するとともに、自ら考えて動けるようにするために「ジグソー法」（一つの課題を分担して調べ、互いに教え合うこ

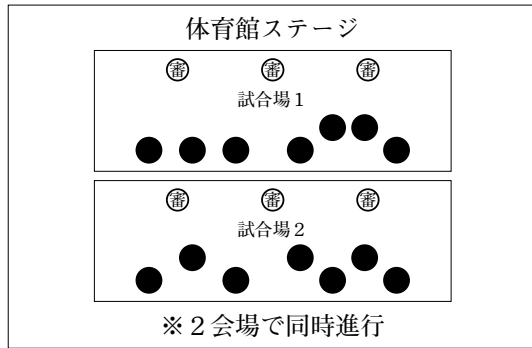


試合結果は生徒による審判で決定



外部指導者の井下先生の実技指導（中央）

【試合方法】



3人または4人で班を編成し、審判の「始め」の号令で基本形1または基本形2の演武を始める。両方の班が終了後、紅白の旗を持った審判が判定を下し勝敗を決する。負けた班は審判を務める。(隊形は自由とした)

2回目の指導では、基本形の班対抗戦を実施した。事前に評価の視点について実演指導を受けながら説明を受けたため、班ごとに表

基本形の動きについては事前に動画で確認していたが、外部指導者に実演してもらうことによって動きの精度を高めようとする意欲が高まった(生徒の授業後の感想より)。

複数の教員が担当し、基本動作や受け身、体さばきなどを中心に実施した。特に、空手道から一貫して伝統的な礼法、準備運動・補強運動に力を入れて取り組んだ。

安全に授業を進めるために受け身の練習にも時間を割いた。また、立ち技は行わず、膝立ち状態から崩し、固め技へのつなぎの練習を行った。崩される際に手から

令和3年度指導計画 「空手道・柔道」(第2学年)

時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
種目	空手道						柔道								
学習の流れ	導入(あいさつ、伝統的な礼法の仕方、健康観察、本時の学習の見通し)														
	準備運動、補助運動														
	基本動作の学習(立ち方・受け・突き)					学習のまとめ	基本動作の学習(姿勢・組み方・進退動作・崩し)				受け身、体さばき				学習のまとめ
	形の練習(基本形1)						受け身の学習				固め技の学習				
	整理(整理運動、本時の振り返り、次時の連絡、あいさつ)														



チャンバラ棒を使つての受けの練習



新聞紙を利用したの突きの練習

とで、ジグソーパズルを解くように、それぞれの担当箇所を組み合わせて、協力して全体像を浮かび上がらせる手法)を取り入れた。また、運動量を確保するため、2種目に共通する補強運動を武道授業すべての時間で実施した。

外部指導の先生から指導していただける時間が6時間という制限の中で、2学年・5クラスを対象に男女共修で実施した。普段の指導では1組、2・3組の合同、4・5組の合同による3グループで実施しているが、外部指導者が指導する場合は、1・2・3組の合同、4・5組の合同による2グループで実施し、2日間に分けて3時間(初日は先行グループが2時間実施、後行グループが1時間実施し、2日目は入れ替える)の指導をいただいた。

また、空手道の指導内容を形のみにとした。柔道では、基本動作や

現方法を工夫しながら試合に臨むことができた。

### 3 成果と課題

#### ▼空手道

外部指導者を招いて「本物に触れる」機会ができたことによって学習意欲が大いに高まった。特に、「形」中心の授業であったため安全性が確保でき、男女差や体力差、経験に左右されることが少なく意欲的に取り組める要因となった。

形の団体戦を通して、審判も生徒が担当することで自主性が身に付き、技の細部にわたって学習し表現しようとする雰囲気広がった。一方で専門性が高く、授業を実施するにあたっては、教師・生徒共に不安を感じる要素が多い。そこで、外部指導者を招いたり、事前に自主研修を重ねたりすることで解消に努めることが重要である。



座礼の確認



主運動前の体力づくり

#### ▼柔道

礼儀作法については柔道、空手道の両方で同様の動きがあり、意識して取り組むことができた。特に左足から座り右足から起つという武道の動作である「左座右起」については、毎時間繰り返し確認し、日常生活の中でも活かせるように意識付けすることができた。

主運動前の体力づくりを空手道と同じ動作にしたことにより、準備運動から班ごとに進んで取り組む流れが定着した。安全面に配慮するために、基本動作や受け身の練習に十分時間を要したため、大きなけがをする生徒が出なかったことは良かった点である。全体を通して、感染症対策のため、組み合わせる時間を短くしたために柔道本来の攻防を十分に体感できなかったことは残念であった。



柔道の補助運動で体幹を鍛える



ジグソー法で受け身の練習

体を受け止める生徒が多く、けがの原因になることから何度も繰り返し、受け身の大切さを実演を交えて全体に伝えた。感染症対策のため、攻めと守りの約束練習を中心になるべく組み合わせる時間を短くし、固め技は「10秒以内ルール」を用いた（マスクの着用と手指の消毒も積極的に奨励した）。

また、形による対抗戦は、男女差や体力差、経験にさほど左右されることなく、生徒が審判も行ったことから大いに盛り上がった。

#### (4)生徒の感想

##### ▼空手道

オリエンテーションの際、生徒から聞えてきた声の大半が、「痛い」「悪い」「殴り合う」などの先入観があった。授業を進めていく中で、形を中心とした内容だったので、「楽しい」「格好良い」「もっとやりたい」と変容していった。特に、外部指導者から指導いた

柔道の授業の大半が基本動作や受け身になってしまったので、本来の組み合つての攻防を楽しむ部分で魅力が欠いた」という声があった。一方で昨年よりも「受け身の動作が理解できた」「崩しの大切さが分かった」「けがをしなくて安全に取り組むことができた」という意見が見られた。

後半の固め技の授業では、「攻め方は理解できたが、逃げ方が難しい」という意見もあった。

### 4 おわりに

#### 保健体育科の実技種目の中で、

武道はどちらかというと生徒の人氣はあまり高くない。理由としては、球技などに比べて日々の生活の中で遊びを通して触れることがほとんどないことが挙げられる。しかし、見るスポーツとしては、オリンピックでの日本人選手の活躍もあり、特に柔道は人氣が高い。空手道に関しては、地元開催ということでもオリンピック種目に採用されたこと、日本人選手が金メダルを獲得したことによって注目度も高まった。これを良い機会ととらえ、今回、柔道と空手道を授業の中で実施した。

武道の礼法は共通するものがあり両方の授業を通して一貫して指導したが、レクリエーション的な要素を好む現代の風潮に合わせるには難しい面もあった。球技系種

目のように、生活の中に取り入れるためにはレクリエーション的要素を取り入れながら「体を動かすことが楽しい」と感じ取れる場面を増やしていく必要がある。その意味では、空手道の指導において、新聞紙を用いたりチャンバラ棒を導入したりしたことは今後の授業を進めていくうえで大きなヒントになった。感染症対策のため、動きに制約のある中で複数の武道の授業実践であったが、指導力の向上と見識を高めるために大きな収穫があった。これを糧に、今後の武道授業を通して生徒の健全育成と普及に努めていきたい。

最後に、このような機会を与えていただいた関係各位、特に、空手道の指導に尽力いただいた麗澤大学の豊嶋建広教授、井下佳織准教授に深く感謝を申し上げます。