

第1学年 武道「柔道」 単元指導計画例

時数	1	2	3	4	5	6	7	8	9
ねらい	・柔道への関心を高める ・学習の進め方をつかむ	・伝統的な行動の仕方を身に付ける ・関連して高まる体力を理解する	・安全な受け身の仕方を身に付ける		・前回り受け身の手順を理解する ・安全な練習の仕方を理解する		・技能の習得に向けたポイントを、他者に分かりやすく伝える		・技能の定着を確認する
内容	着替え、あいさつ								
	オリエンテーション	礼法	技能や体力を高める準備運動						
			受け身のポイント	受け身の反復練習			モデル動画の制作	横受け身 後ろ受け身 前回り受け身 ベストパフォーマンスを提出する	
		技能や体力を高める準備運動	横受け身 後ろ受け身	横受け身 後ろ受け身	前回り受け身の手順の確認 練習方法の確認	受け身ゲーム			
今日の学習のまとめ、振り返り									

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて

つまずきをどう克服したか⁵⁶（コロナ禍において技能の習得につながる学習活動の開発を目指した柔道授業）

静岡県小山町立北郷中学校教諭
山本 悠輔

私は平成25（2013）年に初任校で柔道部の指導を担当したことをきっかけに、初心者に対する安全な指導や限られた時間の中でいかに効果的に技能を習得させるかということテーマに、実践を積み重ねてきました。

新型コロナウイルス感染症の流行を契機に、感染予防に対応した柔道授業の在り方を確立することが急務となりました。活動に制約が加わった状況を、学習内容の精選と教員や学習活動を工夫する機会と捉え、令和3年度に実践した取り組みを紹介させていただきます。

1 地域や学校の特徴

小山町には三つの中学校があり、いずれも小規模校です。小規模校であるため、部活動の設置数も少なく、柔道部がある学校はありません。さらに町内や隣接する市には、柔道を専門とする教員が非常に少ないのが現状です。その一方で、全ての学校に畳を備えた武道場があり、生徒が柔道の学習に集中できる環境が整っています。

2 コロナ禍における柔道授業の難しさ

とともに、その成果を身近な教員間で共有することが大切であると感じます。そうして地域の生徒たちが柔道の魅力に触れ、柔道を通して健やかな心身を育んでいけるようにしたいと考えています。

北郷中は全校生徒161名の小規模校です。私が着任した令和2年から保健体育の授業で柔道を実施しています。

令和4年度の中学3年生は、中学校生活がコロナ禍による休校措置の最中でスタートをした生徒たちです。その生徒たちが入学した時期は、感染を拡大させないために、手探りで対策を進めていたこともあり、活動が制限されていたことを記憶されている方も多くいます。

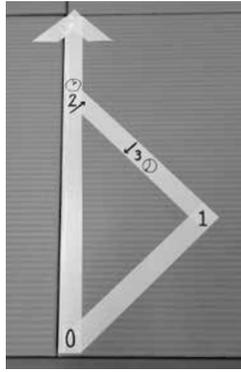
▼体育授業における対策や配慮の例
・三つの密（密閉・密集・密接）を避け、生徒同士の身体的距離を確保する。

また、本校では体育科教員が一人のため、中学の3年間を見通して系統的な指導が展開できるといったメリットがあります。その反面、指導に行き詰まったり、内容がマンネリ化したりするといったデメリットも考えられます。私自身そう感じることも多くありましたが、今年1月に日本武道館研修センター（千葉県勝浦市）で開催された全国中学校（教科）柔道指導者研修会に参加し、専門的な助言や最新の方法論に触れることができました。柔道を専門とする教員が少ないからこそ、自ら求めて学ぶ姿勢を持って自己研鑽に励む

・不特定多数と接触することを避けるため、グループやペアを限定する。
・物を共有することをできるだけ避け、活動後にはこまめに消毒を実施する。
・活動中は不必要に大きな声を出さないことを指導する。
・活動場所の換気を行う。

これらの対策や配慮に限らず、全国の中学校では扱う学習領域や感染状況などに応じてさまざまな取り組みがなされてきました。特に柔道は「相手と直接組み合って、基本動作や基本となる技、連絡技を用いて相手と攻防しながら、互いに一本を目指して勝敗を競い合う」と学習指導要領解説にも示されているように、相手と密接する場面が多く、他の領域以上に実施に向けた配慮事項が多いと考えられます。

また、生徒の生活の様子に目を向けてみると、緊急事態宣言や外出自粛要請の発出により、外出や運動の機会が制限され、身体活動量や運動経験、体力が低下した生徒が増えたように感じます。そ



▶前回り受け身を練習する際の工夫。手の指を置く方向が時計の時刻で記載され、矢印が回転する方向を示しており、生徒たちは動きを理解しながら安全に前回り受け身を実践できる



足の動かし方はマットに番号を振って学習を行う



前回り受け身をしっかりと取ることができている



畳上のテーブルに手を置いている生徒

される様子も生徒の心を惹きつけます。また、「精力善用」「自他共栄」などの柔道特有の考え方も、中学生のうちに日常生活との関連を意識させたいものです。オリエンテーションを通して生徒が抱いた興味や疑問を教師がきちんとつ

かみ、その後の授業の内容につなげていくことで、生徒の学習はより充実したものになるでしょう。「小学校では学んだことのない新たな運動領域」との出会いを、「すごい」「やってみたい」「楽しそうだ」といった肯定的なものにし、運動への意欲を喚起することが大切であると考えます。

(4) 技能の習得につながる練習方法や教員の工夫
3時間目からは、さまざまな受け身の方法を学習します。受け身の学習では後頭部を畳に付けない、きちんと畳をたたきなどの基本的な事項を確実に押さえながら、横受け身と後ろ受け身から指導を開始します。さらに、準備運動のメニューの中に組み込むことで、反復して練習ができるようにしています。

多くの学校も同じであると思いますが、本校の生徒はほぼ全員が中学校で初めて柔道を経験します。単元の1時間目には実施するオリエンテーションでは、生徒に「柔道の特徴をできるだけたくさん見つけよう」と問いかけ、実際の試合の動画を視聴します。これを通して生徒は柔道衣を着用することや、畳の上で活動することに興味を抱きます。相手と組み合わせ、互いに好機をうかがいながら展開

指して学習を積み重ねてきました。これらは、地域の実情や生徒の実態に応じて、教師が判断していくものですので、必ずしも受け身の学習が主になるわけではないと思います。柔道に限ったことではありませんが、生徒に身に付けさせたい力や育成すべき資質・能力を明確にし、系統立った学習指導計画を立てるとともに、指導者から指導者へときちんとした引き継ぎをしていくことが大切であると考えます。

【前回り受け身のステップ】
① 膝立ちになる。
② 右足を立てる。
③ 左手の中指を時計の「1時」の方向に向けて付く。
④ 右手の指先を「7時」の方向に向けて付く。その際、小指が畳に付くようにする。
⑤ 左肩にあごを乗せる。
⑥ クラウチングスタートのように腰を上げる。
⑦ 矢印の方向に左足向けの意識で回転する。

年間指導計画（1年生）

学期	2 学期																			
	10月				11月				12月											
月	21	22	23	24	25	26	27	28 (期末)	29	30	31	32								
令和2年度(変更前)	器械運動 (マット運動)				保健分野 (心身の機能の発達)				球技 (バスケットボール)				武道 (柔道)							
令和3年度(変更後)	器械運動 (マット運動)				武道 (柔道)				保健分野 (心身の機能の発達)				球技 (バスケットボール)				体育理論			

生徒の感想を参考に柔道の時期を前倒しし、器械運動の後に入れることにより、生徒への体の負担を軽減した

はなく、制約がある中で「どう工夫したらできるのか」ということを念頭に置き、課題の解決を目指して実践を積み重ねてきました。

3 授業の実践

(1) 実施時期の工夫

上の表は、年間指導計画の一例です。これまで実践してきた中で、生徒から「寒い時期に柔道をやるのが辛い」という感想が多く聞かれました。感染症対策として、冬季でも換気を徹底して行うことが求められる状況もあり、実施時期の工夫は非常に大切であると言えます。

そのため、本校では11月後半から12月にかけて実施していた授業を、10月後半ごろに前倒しすることとしました。それにより、生徒が寒さを気にせずのびのびと活動できるようにしました。さらに、器械運動領域の直後に柔道を実施することになり、滑らかな回転

のポイントや安全な着地の仕方など、他の領域での学習内容を生かすことができるようになりましした。首を痛めたり、怪我をしたりする生徒が減少したことが、養護教諭からも報告されました。

(2) 先を見据えた指導内容の精選
感染症が流行し始めてからの3年間では、さまざまな工夫や配慮、知見が積み重ねられたことにより、保健体育の授業で「できるようになった内容」も数多くあります。例えば、バレーボールの授業では、ペアであっても仲間とパスをつなぐことを取りやめていた時期もありました。それが今では、きちんとした感染症対策のもとでゲーム形式の学習活動を行うことができます。今後はさらに「ウィズ・コロナ」の考えが進み、

本校では、進級や進学をした後に、対人的技能を安心して行うことができるようにするため、基本動作の学習に重きを置いていきます。「受け身の確かな習得」を目

多くの学校も同じであると思いますが、本校の生徒はほぼ全員が中学校で初めて柔道を経験します。単元の1時間目には実施するオリエンテーションでは、生徒に「柔道の特徴をできるだけたくさん見つけよう」と問いかけ、実際の試合の動画を視聴します。これを通して生徒は柔道衣を着用することや、畳の上で活動することに興味を抱きます。相手と組み合わせ、互いに好機をうかがいながら展開

指して学習を積み重ねてきました。これらは、地域の実情や生徒の実態に応じて、教師が判断していくものですので、必ずしも受け身の学習が主になるわけではないと思います。柔道に限ったことではありませんが、生徒に身に付けさせたい力や育成すべき資質・能力を明確にし、系統立った学習指導計画を立てるとともに、指導者から指導者へときちんとした引き継ぎをしていくことが大切であると考えます。

(3) 生徒の学習意欲を喚起し、充実した学習を引き出すオリエンテーション
多くの学校も同じであると思いますが、本校の生徒はほぼ全員が中学校で初めて柔道を経験します。単元の1時間目には実施するオリエンテーションでは、生徒に「柔道の特徴をできるだけたくさん見つけよう」と問いかけ、実際の試合の動画を視聴します。これを通して生徒は柔道衣を着用することや、畳の上で活動することに興味を抱きます。相手と組み合わせ、互いに好機をうかがいながら展開

日本武道館発行 単行本のご紹介

マンガ・日本武道風土記

漫画家・田代しんたろう 著
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。多数の史料をもとに丹念に描いた当時の風景も魅力の一つ。遠くへ足を運べない今、マンガの世界で日本各地を巡ってみては。
上巻・B5判・248頁・定価1,100円
下巻・B5判・248頁・定価1,100円

合気道 その歴史と技法

合気道道主 植芝守央 著
世界140の国と地域、国内2400の道場・団体が愛好される合気道。開祖・植芝盛平翁の生涯、植芝吉祥丸二代道主による普及・振興、さらなる発展に繋げた現道主による取り組み。その歴史の中で培われ伝え続けてこられた合気道の理念、それを体現する稽古法、基本的な技法の解説……合気道の全てを網羅した決定版。
四六判・上製・392頁・定価2,640円

剣道の文化誌

明治大学教授 長尾進 著
本書では剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いながら、わかりやすく紹介する。剣道を愛好する方には剣道を改めて見直すきっかけとして、剣道をあまりご存知ない方には剣道という日本文化の成り立ちを知るガイドとして、ぜひ一読を。
四六判・上製・480頁・定価2,640円

学校武道の歴史を辿る

筑波大学名誉教授 藤堂良明 著
江戸時代の藩学教育に遡る学校武道の歴史。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」として学校制度のなか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20年には「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。
A5判・並製・354頁・定価2,640円

幸せについて考えよう

-武道指導者へのメッセージ
元衆議院議員・榎樹舎舎主 小野晋也 著
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、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。
四六判・上製・394頁・定価2,640円

写真と記事 武道の近代史

杉江正敏 著
月刊「武道」1999年1月号から2001年3月号までの27回連載をまとめた杉江正敏先生のライフワーク。明治以降出版された諸雑誌の記述から、武道を取り巻く日本文化や、体育・スポーツ全般にわたる内容を掲載した記事を紹介する形で、武道がどのように近代化へと歩みを進めてきたのかを明らかにするための基礎資料集。
B5判・182頁・定価1,100円

相撲 その歴史と技法

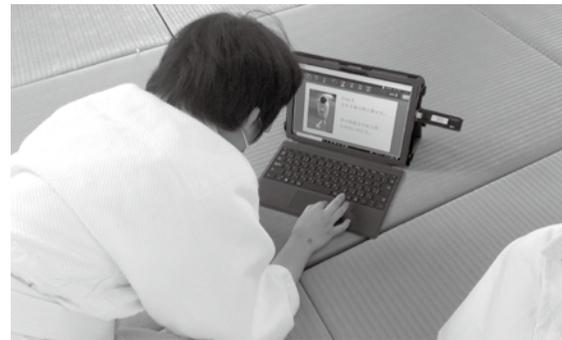
東京大学教授 新田一郎 著
相撲の成立から、現代相撲の基本的な条件が整うまでの歴史の概略をたどり、相撲技術の歴史的な変遷について概観する。「相撲はどこから来たのか、相撲とは何か、相撲はどこへ行くのか」を問う著者渾身の一書。
四六判・上製・422頁・定価2,640円

伝えたい日本のこころ

絵と文 中村麻美 著
古き良き日本人の美德・品格が伝わる一冊。「天の石屋戸」「吉田松陰の志」「和田勇——祖國にオリンピックを招致」など、今に語り継ぎたい日本人の心を描く物語を「天地人」「河井継之助 龍が哭く」の挿絵家・中村麻美氏の絵で鮮やかに彩る。解説文含む全四十五話収録。
F4判・カラー・上製・96頁・定価2,970円

編集・発行 公益財団法人 日本武道館
〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
ホームページ https://www.nipponbudokan.or.jp

お問い合わせ・ご注文は
日本武道館出版広報課までどうぞ！
TEL03(3216)5147
FAX03(3216)5158



(左・右) 授業ではタブレット端末を使用し、テキストとしての利用や技能評価についての撮影機材などとして使用している

います。
(5) タブレット端末を活用した学習活動
生徒一人一人に貸与されているタブレット端末は、保健体育の学習でも非常に有効な学習ツールです。本校では「技能のモデル映像をつくらう！」というテーマで、「初めて受け身を学ぶ生徒」に向けた技の解説動画を生徒自身が制作する活動を行っています。生徒は、自身が学習してきたことを振り返って見つけた課題に対し、「どこから撮影すればよりポイントが伝わるか」「どんな言葉で解説するとよいか」「つまずきやすいところはどこか」といったことを活発に話し合います。
小山町の中学校ではベネッセコーポレーションが提供する協働学習用ツールである「ミライシード」を導入しています。授業では、その中の機能の一つである「オクリンク」を活用して、静止画や動画にテキストや矢印を書き込んだり、スライドを組み合わせたリレーションの資料を制作することが

できます。
この活動では学習指導要領に示された「自己の課題を発見」「合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫」「自己の考えたことを他者に伝える」といった「思考力、判断力、表現力等」を無理なく評価することができます。
また、単元の最後には技能の評価を行います。そこでもタブレット端末を使用しています。生徒は自分の技を仲間に撮影してもらい、自分が納得のいくものを「オクリンク」を使って教師に提出します。授業では「ベストパフォーマンス方式」と呼んでいます。時間内であれば何度でも撮り直すことができるため、生徒はより良い出来栄を目指して粘り強く挑戦します。
この方式では、従来の技能テストにしばしば見られた「人前でテストを受けることに緊張し、力を発揮できない」という生徒の悩みを軽減することができます。教師も技能テストにかかりきりになることがなく、安全を確保したり、生徒の表れを見取ったりすること

に集中することができます。
【授業に対する生徒の感想】
「どうすればできるか」を深く考え、矢印や撮影する角度などを工夫することが楽しかった。自分が受け身をする時にそのポイントを意識することができた。
4
これからの展望
コロナ禍を契機にさまざまな困難に直面した柔道授業ですが、指導上の課題や目の前の生徒の表れを分析したり、新しい考え方を柔軟に取り入れたりしながら、実践を積み重ねてきました。そして生徒の実態を把握し、日々、授業改善に取り組んでいくことが、教員に求められる不変の使命だと改めて実感する機会となりました。今後も研究に努めてより良い指導法を確立するとともに、その成果を広く共有し、地域を挙げて柔道指導の活性化に取り組んでいきたいと思ひます。