

「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

新潟県佐渡市立畑野中学校
校長 雑賀 裕
教諭 木村 浩美

本校は、新潟県佐渡市の中央部にある国仲平野に位置し、小佐渡山脈にかけて学区を有する、開校から75年を数える学校である。「豊かな心でたくましく自分の人生を切り拓く生徒」を教育目標に、自主性・主体性を大切にした教育の実践に取り組んでいる。生徒は素直で、真面目に諸活動に取り組んでいる。ここ十数年、生徒数は減少傾向が続き、現在は各学年1学級となっている。学校を取り巻く環境は自然と文化が調和し、地域住民も協力的である。

従来、保健体育の授業では武道種目として柔道を選択し、県や市の助成を受けながら外部指導者を招聘して実施してきた。令和元年度からは、柔道に加え空手道も専門家を迎え指導を受けている。専門家による実技指導を通して礼節を学べる大変有益な機会となっている。



校舎全景

1 はじめに

本校は各学年1学級30名程度、全校90名の学校である。小学校と児童館が隣接し、児童館内には武道場があり、畑野地区では昔から柔道に親しむ環境ができていたことが分かる。

手道では、空手道連盟からご紹介いただいた渡辺昇先生にご指導をいただいた。

令和元年から複数種目の武道実践校として、従来の柔道に加え、空手道に取り組んでいる。柔道では、当時佐渡市柔道会会長の羽藤光治先生にご指導いただいた。空

当教員だけでなく、外部指導者による指導もあることから、専門的な知識や指導を受けることができ、生徒たちも高い興味・関心を持って授業を進めることができて

2 武道学習の指導計画

令和3年度は、2時間（1回）のみの空手道授業であったが、柔道につながる有意義な1時間になるように指導計画を工夫した。

▼効果的に指導するために

- ・外部指導者と事前に打ち合わせを行った。生徒の実態や指導内容、役割分担などについて、共通理解を図った。
- ・柔道授業では、毎時間前後に打ち合わせを行った。

令和3年度 武道授業単元計画

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
種目		空手道		柔 道							
学習の流れ	オリエンテーション (空手道・柔道)	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）									
		歴史・特性	準備運動						基本動作		
			基本動作								
		礼法					受け身の学習				
		基本動作	受け身の学習								固め技の学習
		グループ学習									
		振り返り、次時の連絡、あいさつ									



柔道の授業で生徒全員で正座をする

- ・効率よく学習するために、2時間連続の授業を設定し、準備や片付け、振り返りの時間を確保した。

▼生徒の安全を確保するための工夫

- ・コロナ対策として、授業前後の消毒を徹底した。手指消毒の実施や、授業後には体育係による施設のモップがけを行った。
- ・受け身や固め技の際に生徒同士の間隔を確保した。（外部指導者と確認後に実践）



【空手道】一斉に突き



【柔道】崩しの練習



【空手道】基本1の形を覚える



【空手道】仲間と突き・受けを確認し合う



【空手道】上段の構えの指導



【空手道】空手の歴史や特徴を学ぶ



【空手道】指導者とともに演武を行う



【空手道】突きの姿勢

3 指導内容

▼指導のねらい

- ① 2 種目の武道を学習すること
で、どの武道にも共通する「礼」の大切さを理解し、日常生活にも生かせることを学ぶ。
- ② 相手を尊重することで自分自身を向上させることができるという武道の考え方の下、相手と攻防する楽しさを味わうことができる。
- ③ 外部指導者と連携し、より専門的で安全な実技指導を行う。

▼指導内容

(1) 空手道
空手道は2021年の東京オリンピック追加種目として行われたため、生徒の認知度は高かった。しかし、実際に空手道を行ったことがある生徒がおらず、女子生徒では「怖い」「当たったら痛い」

という印象を持っている生徒が多かった。その反面、男子生徒は、「押忍！」と声を出し、授業を楽しみにしている様子が見られた。授業の初めには、指導者から空手道の歴史を学習。空手は琉球王国（現沖縄県）の琉球唐手を起源に日本で発展した武術であると学んだ。また、他の武道と同じように、空手も「礼」を大切にし、相手を尊重する気持ちを持って空手を実践するという心構えを指導いただいた。

実践では、立ち方から学び、両足の間隔や重心の位置などに気を付けた。「突き」では、生徒たちは手の握り方、構え方を指導者の模範演武を見ながら一生懸命習得しようとしていた。肘が下がらないようにすることや突いた時の位置を指導者に見てもらいと、生徒

たちも真剣な表情で取り組む様子が見られた。女子生徒の中には、積極的に指導者に声をかけ、自分の形を見てもらったり、仲間と互いの形についてアドバイスをし合ったりする場面が見られた。

(2) 柔道

た。

後半には、基本1の形に取り組んだ。男女それぞれ4、5人の班に分かれ、上段・中段の突き・受けを行った。指導者のかけ声に合わせて、見様見真似で動きながら覚えた。生徒たちは班の中でも声をかけ合って必死に覚えようとしていた。中にはほとんど間違わずに取り組める生徒もいて、他の生徒の良い手本となった。

礼法や心構え、各学年の目標を確認した。1年生は受け身を中心に行い、後半は固め技にも取り組んだ。普段の体育授業とは違い、柔道着を着用して取り組むことが新鮮で、多くの生徒が意欲的に取り組んだ。受け身の練習では、前回受け身で上手く前に回転できず、最後に体が横を向いてしまう生徒も多く見られた。指導者の模範や柔道経験がある生徒の手本を参考に、一つ一つの動きを確認しながら繰り返し行うことができた。

続いて各班で演武発表を行った。何とか最後まで演じようとすると粘り強い生徒が多く見られた。班の全員で動きを合わせて団体演武の統一感や気迫を十分に発揮するまでには至らなかったが、形を工夫し、声をかけて演じることが楽しんでいた。最後に指導者の模範演武を見て、一つ一つの動きに込められた気迫を感じ取っていた。

後半の固め技では、けさ固めや横四方固めに取り組んだ。受けと取りの形を覚えた後、受けの逃げ方もいくつか紹介してもらい、ペアで実践しながら習得に励んだ。最後にはペアを替えながら攻防を繰り返し、取りと受けの動きをスムーズにできる生徒が多くなった。実践前後の礼も身に付いてきて、自然と相手と向かい合った礼をする生徒も見られた。

日本武道館発行書籍のご案内

最新刊

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・団体で愛好される合気道。開祖・植芝盛平翁、植芝吉祥丸二代道主、現道主と連綿と続く歴史の中で培われてきた合気道の理念、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・362 頁・定価 2,640 円

最新刊

剣道
その歴史と技法

埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著

剣道の技法は個人の力量だけを問題にするのではなく、相手と自分の「間」を軸とした剣術へと展開した。本書では戦国末期から江戸時代初期を起点に、改めて各時代の流れに沿った剣道史を考えてみたいという筆者の思いを実現すべく、連載終了後 5 年の時を経て単行本化。

四六判・上製・516 頁・定価 2,640 円

最新刊

剣道の文化誌

明治大学教授 長尾 進 著

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。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、剣道をあまりご存じない方には、剣道という日本文化の成り立ちを知るガイドとしてご一読を。

四六判・上製・480 頁・定価 2,640 円

合気道に生きる

合気道道主 多田 宏 著

四六判・上製・402 頁・定価 2,640 円

大東流合気柔術 琢磨会

大東流合気柔術 琢磨会 森 怨 著

四六判・上製・238 頁・定価 2,200 円

柔道その歴史と技法

筑波大学体育系教授 藤堂良明 著

四六判・上製・330 頁・定価 2,640 円

弓道その歴史と技法

筑波大学体育系准教授 松尾牧則 著

四六判・上製・484 頁・定価 2,640 円

相撲その歴史と技法

法政大学経済学教授 新田 一郎 著

四六判・上製・422 頁・定価 2,640 円

空手道その歴史と技法

小山正辰 和田光一 嘉手苅徹 共著

四六判・上製・568 頁・定価 2,640 円

日本の元徳

皇學館大学特別招聘教授 菅野 覚明 著

四六判・上製・334 頁・定価 2,640 円

剣道で学び得たもの

中京大学名誉教授 林邦夫 著

四六判・上製・298 頁・定価 2,640 円

女子柔道の歴史と課題

筑波大学大学院准教授 山口 香 著

四六判・上製・412 頁・定価 2,640 円

役に立つ少年柔道指導法

講道館柔道七段 向井幹博 著

四六判・上製・350 頁・DVD 付・定価 2,640 円

刀剣の歴史と思想

筑波大学体育系教授 酒井利信 著

四六判・上製・346 頁・定価 2,640 円

高め合う剣道

筑波大学名誉教授 佐藤成明 著

四六判・上製・564 頁・定価 2,640 円

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 2,640 円

役に立つ少年剣道指導法

香川大学教授 山神真一 著

A5 判・並製・256 頁・DVD 付・定価 2,640 円

武士道に学ぶ

皇學館大学特別招聘教授 菅野 覚明 著

四六判・上製・344 頁・定価 2,640 円

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・278 頁・定価 2,640 円

唐手から空手へ

空手評論家 金城 裕 著

四六判・上製・454 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

四六判・上製・354 頁・定価 2,640 円

武道子どもの心をはぐくむ

早稲田大学名誉教授 菅野 純 著

四六判・上製・410 頁・定価 2,640 円

武道・スポーツの真髄

スポーツドクター 辻 秀一 著

四六判・上製・248 頁・定価 2,200 円

小笠原流の伝書を読む

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・322 頁・定価 2,640 円

武の素描

埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著

四六判・上製・220 頁・定価 2,200 円

脳を活性化する

東邦大学名誉教授 有田秀穂 著

A5 判・並製・346 頁・定価 1,760 円

幸せについて考えよう

元衆議院議員 樫樹舎倉主 小野晋也 著

四六判・上製・392 頁・定価 2,640 円

平法 天真正伝香取神道流

天真正伝香取神道流師範 大竹利典 著

四六判・上製・296 頁・定価 2,640 円

日本の武道

日本武道館 編

B5 判・上製・箱入・526 頁・定価 4,400 円

マンガ・武道の偉人たち

漫画家 田代しんたろう 著

B5 判・並製・302 頁・定価 1,100 円

マンガ・武道のすすめ

漫画家 田代しんたろう 著

B5 判・並製・236 頁・定価 1,100 円

マンガ・日本武道風土記

漫画家 田代しんたろう 著

上巻 B5 判・並製・248 頁・定価 1,100 円
下巻 B5 判・並製・248 頁・定価 1,100 円

伝えたい日本のこころ

絵と文 画家・挿画家 中村麻美

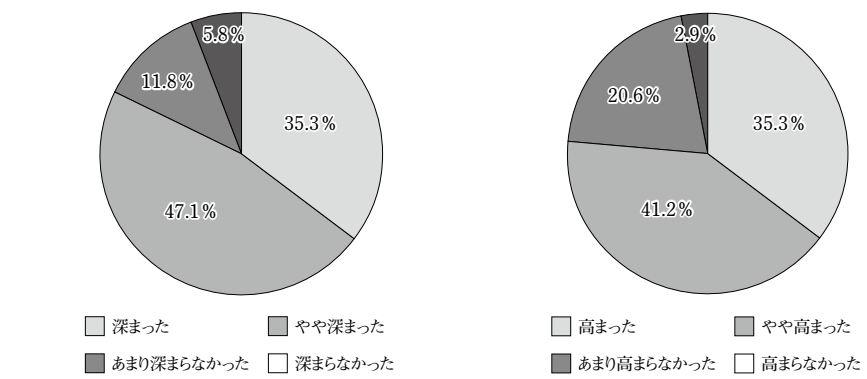
F4 判・カラー・上製・98 頁・定価 2,970 円

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！

TEL:03(3216)5147
FAX:03(3216)5158



「武道への関心が高まりましたか」という質問では、76・5%の生徒が肯定的な回答であった。普段は取り組むことのない武道に触れる機会ができたと思っている。「2 種目の武道（空手道・柔道）」を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への理解は深まりましたか」の質問に対して、82・4%が肯定的な回答であった。空手道でのあいさつや礼などが柔道にも生きており、柔道授業のあいさつや礼法も緊張感を持って取り組んでいた。

以下、授業後の生徒の感想を紹介する。

・空手は初めてだったけど、とても楽しくできた。もう少しやりたかった。

・柔道では（外部指導者から）個別に指導していただき、とても

▼成果

① 外部指導者からの専門的な指導や武道と日常生活との関わりについて指導いただいたことで、生徒たちはとても理解しやすかった。

② 外部指導者には生徒の様子に合わせて、その都度、授業内容の変更を提案していただき、生徒が集中して取り組めるようになった。

③ 柔道は、2 時間続きの授業としたことで、片付けや振り返りの時間をしっかりと確保することができた。生徒自身が意欲的に取り組みることができ、次回への課題を考えることができた。

今回は空手道と柔道の組み合わせであったが、他の武道も地域の力を借りながら積極的に実施したいと考えている。武道を通じて生徒たちに相手を尊重する心が育つよう、今後も取り組んでいきたい。

① 空手道の学習時間をもう少し確保できれば良かった。また、生徒への事前指導も工夫し、より関心を持って授業に臨めるようにするべきであると感じた。

② 柔道では、施設の広さの関係で生徒が一斉に活動できない場面があった。指導内容を工夫し、生徒たちが安全に、集中して取り組める授業展開が必要であると感じた。

4 アンケート結果から

・初めは柔道が楽しく感じられなかったが、仲間と攻防するうちに楽しいと感じるようになった。

・受け身は危険から自分の身を守るために必要だと分かった。しっかり身に付けたい。

5 成果と課題