

■シリーズ■

中学校武道

授業の充実に向けて

200

「今」の時代の武道授業を追い求めて

29

（柔道の魅力や特性を体感させる柔道授業）

京華中学高等学校 教諭 高橋 寛

私の勤務する京華中学高等学校（東京都文京区）は、128年の歴史を持つ男子校です。本校では「全員有段者」を目標とし、6年間を通じて武道の授業を行っています。

入学してくる生徒は、東京近県の小学校を卒業したばかりの生徒から、アジア圏を中心とした海外出身の生徒まで多岐にわたります。体格や体力、運動経験に大きな差がある中で、柔道を学ぶ意義は一人ひとり異なります。そのため、授業では一律の進度にこだわらず、基礎を徹底しながらも多様な学び方を尊重しています。

柔道の魅力や特性を体感させることで、生徒たちが「勝つための競技」としてだけでなく、「生涯にわたり取り組めるスポーツ」「人間形成に資する武道」として捉えられるよう工夫を重ねています。本稿では、その実践内容を整理し紹介します。

1

学校安全・事前準備の徹底

柔道授業において、最も重要なのは安全の確保です。

・感染症対策

コロナ禍を経た現在でも、畳の除菌や換気を徹底し、清潔な環境で授業を行っています。また、柔道着の清潔さを指導することも欠かせません。相手と組み合う競技である以上、身なりや衛生面の配慮は「相手を思いやる心」に直結します。

中学3年間	1年生	武道授業の説明・礼法・マット運動
		礼法・基本動作と受け身・動きながらの受け身・トレーニング
		崩し、 ^{さば} 捌きから回転した受け身練習・抑えこみ・トレーニング
		受け身の反復・寝技の応用・マット運動・トレーニング
		礼法・受け身の反復・発表会（受け身発表会）・マット運動・トレーニング
	2年生	礼法・1年生の復習・高さを付けた受け身の習得・トレーニング
		力強い回転した受け身練習・抑えこみ・トレーニング
		前回り受け身・大腰・トレーニング
		小内刈り・大内刈り・足払い・ICTを持ちえた学習
		礼法・大腰発表会
	3年生	礼法・復習・大腰の掛け合い練習
		復習・立ち技乱取り練習
		試合・研究
		3年間のまとめ・発表

中学3年間の指導計画



中学校3年間を通して、
礼法を大切にしています

柔道と地域性

2

・受け身の重要性
柔道は「攻める」前に「守る」ことを学びます。受け身を習得することで怪我を防ぐだけでなく、「痛みを受け止めて克服する経験」を積むことができます。畳を叩いた時に伝わる手の痺れを体感し、「一瞬の痛みを我慢する」と自分が自分を守る第一歩であると理解させています。これは柔道だけでなく、人生における困難を乗り越える力にも通じます。

体力・柔軟性の育成

3

京華中学高等学校のある文京区は、柔道発祥の地です。
・歴史的背景の活用
本校のすぐ近くには講道館があり、創始者・嘉納治五郎師範の母校や縁の地も点在しています。授業では、こうした地域的な歴史を紹介し、生徒たちに「自分たちが学んでいる柔道は、世界へ広がった伝統の中心から発信されている」という誇りを持たせています。
・柔道の国際性
日本独自の武道として生まれた柔道が、オリンピック競技として世界に広まった背景を学ばせま。単なるスポーツとしてだけでなく、「武道の理念をいかに国際社会と共有するか」を考えるきっかけを与えています。

柔道を学ぶ上で、基礎体力と柔軟性は不可欠です。

・マット運動の重要性
小学校から取り組むことが多い



立ち技乱取りに向けて、技を習得

マット運動ですが、必ずしも全員が得意というわけではありません。前転や後転を通じて「力の入れ方と抜き方」を学ばせ、身体をしなやかに使う感覚を育てます。柔軟性が高まれば、怪我の防止、バランス感覚の向上、体幹の強化といった効果も期待できます。

・反復練習と基礎体力

中学1、2年生は特に受け身の反復練習に力を入れます。同時に柔道に必要な筋力を養うトレーニングを行い、実技と体力を並行して育てています。

4

ICT活用と 受け身発表会

現代的な学びとしてICT（情報通信技術）を導入し、生徒の主体性を高めています。

・映像による分析

受け身の様子を録画し、自らの姿を客観的に確認します。鏡で見るとは異なり、首の位置や背中の丸め方、手の位置など細部まで検証できます。

・発表会による表現

学期末には受け身発表会を行います。人前で披露することで緊張感を体験し、普段以上の力を発揮する生徒も多く見られます。「見られる学び」によって、受け身の重要性を全身で意識することができます。

5

技の習得と 試合練習

基礎を踏まえた上で、徐々に技の習得と実戦練習へ移行します。

・大腰の掛け合い

お互いに帯や袖を取り合い、大腰を掛け合います。力の差が有利に働く場面もありますが、体の使い方や腰の落とし方を工夫することで、体格差を補えることを学びます。

・乱取りへの発展

やがて襟を持ち、立ち技乱取りに発展します。多様な技を掛けられるようになり、相手の動きを読み取り素早く対応する力も養います。

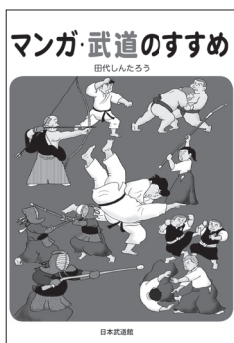
日本武道館の単行本

マンガ・武道のすすめ

大人も子どもも読んで読んで楽しく、
ためになる武道教養マンガ。

漫画家・別府大学教授
田代しんたろう 著

柔道は、大澤慶己、長谷川博之、腹巻宏一
吉村和郎、山内直人の5氏を掲載！



B5判・236頁

お問い合わせ・ご注文は
日本武道館出版広報課まで
TEL 03-3216-5147



中学3年生で立ち技乱取り練習を行います

まとめ

6

柔道は「立ち技」と「寝技」の両方を含み、限られた授業時間内で習得するには難しさもあります。しかし、単なる技術習得にとどまらず、柔道の理念や姿勢を伝えることを重視しています。学校行事や生徒の体力差によって進度が変わることもあります。が、柔道を通して「礼を尽くす心」「困難を乗り越える力」「工夫する知恵」を育て、生徒が生涯を通じて

評価・感想文

7

て柔道と関わり続けられるよう取り組みんでいます。

本稿は、柔道授業を「安全」「歴史性」「身体性」「現代性」という複数の観点から整理しており、教育実践報告として非常に完成度の高い内容です。特に以下の点が顕著です。

①安全第一の姿勢

受け身を徹底させることは、柔道の基礎にして核心です。「まず

自分を守る」という理念は、生徒に安心感を与えるだけでなく、柔道そのものの本質を理解させる優れた指導法です。

②地域性の活用
講道館や嘉納治五郎師範との結びつきを背景に授業を行うことは、生徒にとって誇りであり、学びを深める動機づけとなっています。「学んでいる柔道が世界とつながっている」という視点を持たせたことは意義深いと言えます。

③ICTと発表会の導入
従来の体育授業では難しかった「客観的な分析」と「表現の場」を取り入れた点は革新的です。生徒の主体的学びを促進し、自己表現力や発表力の育成にもつながっています。

④勝敗を超えた柔道観
本稿を通して一貫しているのは、「柔道を競技として教える」のではなく「人間形成の学びとして位置づける」という姿勢です。勝ち負けを超え、柔道の理念である「精力善用」「自他共栄」を教育現場に落とし込んでいる点は、高く評価されます。

感想

柔道授業を通じて感じられるのは、単に「強さ」を求めるのではなく、「強く優しく、思いやりを持つ人間を育てる」という教育者としての信念です。柔道を学んだ生徒は、畳の上での受け身や乱取りを越えて、社会生活の中で困難に直面したとき、自らを守り、相手を尊重し、柔軟に対応する力を発揮できるでしょう。

また、この実践は「武道の授業」を「体育の一環」として捉えるにとどまらず、「人間教育の核」として位置づけています。その意味で、柔道授業は単なるスポーツ教育ではなく、人格形成・社会性育成に直結する教育活動であることに改めて実感しました。

今後はさらに、異なる背景を持つ生徒同士が柔道を通じて相互理解を深め、国際社会に通じる「共生の精神」を学んでいくことが期待されます。柔道が「日本の伝統文化」としてだけでなく、「世界に通じる人間教育」として継承されていくことを強く願います。

日本武道館の単行本



剣道の文化誌

明治大学教授 長尾 進 著
四六判・上製・480頁・定価2,640円

本書では剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いつながり、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。



剣道 その歴史と技法

埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著
四六判・上製・516頁・定価2,640円

本書は戦国末期から江戸時代初期を起点に、今日に至るまでの剣道の歴史的発展の経緯を示した。戦国期以前の剣術の有り様を認識した上で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年のときを経てついに単行本化。



柔道 その歴史と技法

筑波大学名誉教授 藤堂良明 著
四六判・上製・330頁・定価2,640円

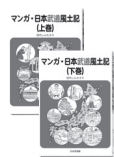
柔道の技法が、どのように形づくられてきたのかを、体術の起こり、柔術諸流派の歴史に遡り、丁寧にひもとく。さらには、全日本選手権やオリンピックをはじめとした各種競技大会にみられる技法を分析し、今後の課題を探る。



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・568頁・定価2,640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。



マンガ・日本武道風土記

漫画家・別府大学客員教授 田代しんたろう 著
B5判・並製・248頁・定価1,100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みては。



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

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



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

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。

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>

