

# ■シリーズ■ 中学校武道

## 授業の充実に向けて 202

——「今」の時代の武道授業を追い求めて——

31

### (自由な校風の中で育まれる柔道授業)

桐朋中学・高等学校 教諭 金持拓身

私は東京都国立市にある私立桐朋中学・高等学校に保健体育科教員として勤務しています。本校は2026年に創立85周年を迎える中高一貫の男子校ですが、教育目標の中にある「自主」の精神が重んじられている自由な校風の学校であります。本校のカリキュラムや教育システムは「本校ならでは」のものも多く、段階別や選択制の授業などがあり、生徒の進路や興味に応じて授業を履修できるようになっています。

保健体育の授業は、「心身ともに成長著しい中高生には十分な運動量と多様な運動経験が必要」という考え方のもと、中・高全学年で週3時間の授業が行われ、3時間それぞれで異なる運動種目に取り組みます。学期ごとに種目が入れ替わり、多くの運動を経験できるようにしていることや、それぞれの運動種目を専門の教員が担当できるように時間割りが組まれ、専門性を活かした授業が行われているのも特徴です。

### 本校について

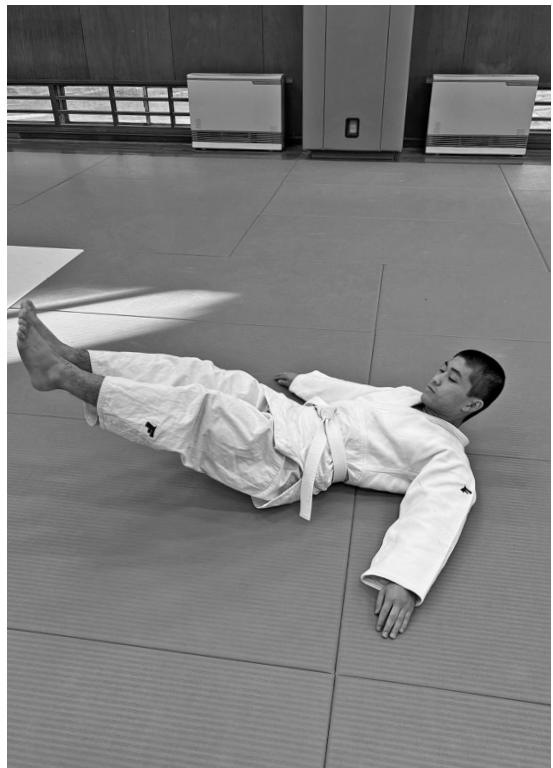
1

本校では、武道について中・高ともに柔道を「必修」としています。中学は中学2年生の2学期、

高校は高校1年生の1学期、高校2年生になると通年で、週1時間の授業が行われ、私はその全授業

を担当しています。

私が入職して以来、カリキュラムや教育システムの変更により柔道の授業時数や実施時期などが変更されてきました。また、世の中



①単独での受け身の練習

## オリエンテーション

2

初回の授業ではまず、オリエンテーションとして授業での諸注意の他、柔道や武道に関する話をします。ここでは、できる限り生徒との「問答」を通して、生徒に思考させる時間をつくるように心掛けています。例えば、「武道には柔道の他にどのようなものがありますか?」と発問します。生徒からは「剣道」や「相撲」、「空手」といった答えた他に「ボクシング」や「レスリング」という声が返ってきます。次に「で

すが、本校での柔道の授業の実施状況について、その一部をお伝えできればと思います。

本稿では、拙い内容ではあります。しかし、授業の充実に向けて、その一部をお伝えできればと思います。

初回の授業ではまず、柔道（武道）を学ぶのか？」というテーマについてさまざまな角度から思考させ、それぞれが出した答えの中から柔道（武道）の授業の目的や意義を明確にしていくことが大切であると考えています。

初回の授業以外にも各授業の中で、柔道や武道に関するさまざまな題材を基に「問答」を繰り返し、

は、武道ってどういうもの?」と問うと、生徒からは「たたかうこと」や「武士道」といった回答があります。そこで「では、レスリングやボクシングも武道なのだろうか?」と投げかけて考えさせます。

生徒の興味や理解を深めるようにしています。

持たせ、特に基本動作を組み合わせ受と取（双方）の複合的な練習へ発展させていくような工夫をしています。

## 3 基本動作



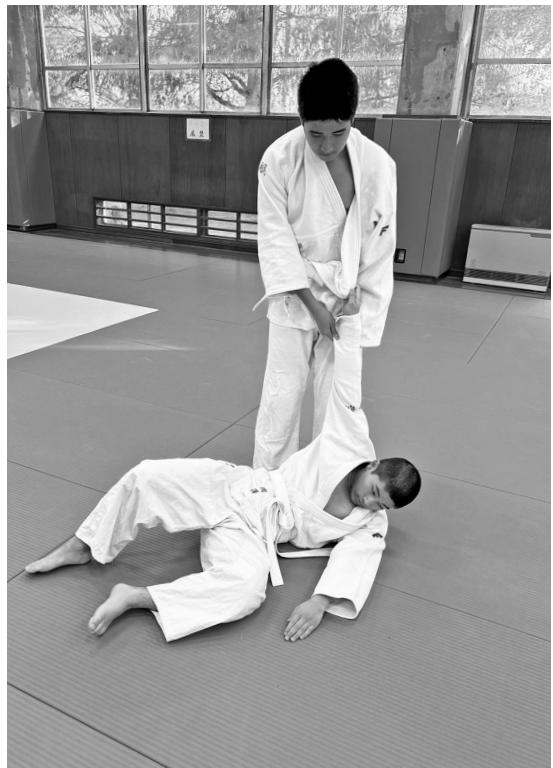
②対人で相手の補助を受けての受け身の練習

柔道において「礼法」、「姿勢」、「組み方」、「進退動作」、「崩し」、「受け身」などの基本動作は、この先に実施する柔道の技能を構成する重要なものです。

授業ではそれぞれの基本動作を練習する際に、低→高、弱→強、緩→急、単独→対人の原則で、生徒の習熟段階に応じて練習課題を設定し、実施しています。例えば「受け身」では、最初は単独での受け身の練習、次に対人で相手の補助を受けての練習、そして相手と組み合って技を受けての練習へと段階別、状況別に練習課題を変えていきます（写真①～③）。基本動作の修得には、反復的な練習が不可欠であり、そのため単調な練習に陥りがちです。そこで授業では練習課題にバリエーションをつけています（写真④～⑥）。

## 4 技

柔道の「投技」は合理的な構造をしています。授業では、その技術の合理性を理解させることで、「投技」を説明する際、「理合い」を「重心」と「モーメント」など物理学や運動力学的な解説を交えながら説明します。例えば、「出足払」を学習する際に、「出足払は相手が移動する時のタイミングで足を払うのが効果的か？」という設問を立て、これについて「進退動作」と「重心移動」のキーを「理論」と「実践」の両



③対人で相手の技を受けての受け身の練習

## 得意技と連絡技

5

「手技」、「腰技」、「足技」の基本技をひと通り学習すると、「既習技の中から得意技を決めて練習しよう」という課題を出します。生徒がそれぞれの「得意技」を考えるこの時間は、生徒同士が活発に議論し、生徒からの質問も飛び交います。私は個別に助言を与えます。

す。本校では中学1・2年次に理科で「物理」の授業を行っており、中学2年次の「柔道」の授業を通して横断的な学習の場になることも期待しています。

嘉納治五郎師範は、「形」と「乱取」を「文法」と「作文」に例え、柔道修行の両輪であると説明しています。私はこの例えを「基本」と「応用」あるいは「理論」と「実践（実戦）」という言葉を用いて説明しています。授業において生徒の理解を深め、興味を持たせる上でも、この両輪は大切であると感じます。

得意技の単独技での練習が進むと「既習技を組み合わせて連絡技（複合的に組み合わせた技を連續して相手に掛けること）」を練習します。生徒同士でさらに議論を深めながら、連絡技の組み合わせを考えていきます。技から技へのスムーズな連携はもとより、相手の状態や動き、反応を予測したり利用したりする緻密な設計が必要になります。相手との技のかけ引きから、戦術的に思考を巡らし、技

ながら、生徒が主体的に取り組んでいる様子を見守ります。得意技が決まれば、相手と組み合って技の練習を行っていきます。

得意技の練習では、自然体の相手に対して技を施す「掛けり練習」から、前後へと移動しながら技を施す「約束練習」（あらかじめ取と受が仕掛ける技を決めて行う練習）など練習方法にも変化を持たせていきます。「掛けり練習」や「約束練習」を重ねていくことで、生徒は少しずつそれぞれの得意技を自分のものにしているようです。

を練習していくこの過程は柔道本来の醍醐味のひとつであるよう思っています。

## 自由練習

6

柔道の授業では「まとめ」として自由練習を行います。実際は、安全上の理由から「約束練習」の延長として扱っていますが、「相互に技を施し合う」形式をとっています。ここでは、取には①立つた状態で技を施すこと（倒れ込んだり、巻き込んだりしないこと）、②引き手を引いて技を施すこと（命綱になる引き手を離さないようすること）、③力任せの技は施さないことを伝え、受には①

技に入れられたら投げられること（無理に踏ん張らないこと、無理に技を返さないこと）、②受け身をしつかりとることなどを伝えます。

生徒の体力や集中力を考慮して、短時間で時間を区切るようにし、それぞれ2、3組ずつ目の届

は、「三様の稽古」というものが、古に「自分より実力が上の相手との稽古」、「自分より実力が下の相手との稽古」、「自分と実力が互いに稽古」で、それぞれにおいて、相手を引き立てるような稽古をすることで、どの相手とも安全に稽古ができる、お互いに上達する、ということを伝えます。これは柔道の「自他共栄」の精神にも通じます。

## まとめ

7

く範囲で行わせるようにしていま

す。また、体格や体力、技量的に差がある場合には両者を呼んで声をかけるようにもしています。あくまでも技の習熟度合いを確かめるための自由練習であり、勝敗や優劣をつけるためのものではありません。そして、武道においてはありません。

そこで、武道においてはあります、【三様の稽古】というものが、古に「自分より実力が上の相手との稽古」、「自分より実力が下の相手との稽古」、「自分と実力が互いに稽古」で、それぞれにおいて、相手を引き立てるような稽古をすることで、どの相手とも安全に稽古ができる、お互いに上達する、ということを伝えます。これは柔道の「自他共栄」の精神にも通じます。

かと存じます。現在行われてい

る指導法は、これまで多くの柔道指導者が研究を重ね、研鑽を積み、今日へと伝承されたものであり、私自身も指導者の一人としてこれを次代へ紡いでいく役割を担っていることを自覚しています。

柔道を取り巻く環境は大きく変わり、日本国内において柔道の競技人口や愛好者の数は大きく減少しているという現実があります。

本校が所在する東京都多摩地域においてもその傾向は顕著です。そのような中、指導現場、とりわけ多数の生徒が柔道に接する現場（『柔道の授業』）に立つ私たち指導者が、柔道の魅力をいかにして生徒に気づかせ、興味・関心を持たせられるかが重要であると感じています。

自戒を込めて述べますが、私たち指導者自身が「柔道の魅力とは何か？」そして、「その魅力を生徒にどう伝えるのか？」を常に思考し続ける必要があるのだと思います。

生徒がすでに実践され、さらに発展的な内容でご指導されているも

# ○日本武道館の単行本



## 剣道 その歴史と技法

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。



## 空手道 その歴史と技法

四六判・上製・548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となつた。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刈徹氏の共同執筆で、各時代の流れに沿って解説する。嘉手刈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。



## 合気道 その歴史と技法

四六判・上製・362頁・定価2,640円

世界140の国と地域、国内2,400の道場・団体で愛好される合気道。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。



## 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>