

■シリーズ■

中学校武道

授業の充実に向けて

205

「今」の時代の武道授業を追い求めて

34

（簡易的な投技を用いた柔道授業）

玉川学園中学部 教諭 三好貴士

はじめに私の自己紹介も兼ねて、柔道との出会いについてお話

になりました。

させていただきます。私は小学生の頃から野球少年で、現在勤務している玉川学園中学部に在学中も野球部に所属していました。

進学した筑波大学では勉強はもちろん、柔道も頑張ろうと思っ
ていましたが、競技レベルの低い私にとって、日々の稽古は非常

にきついものでした。女子の先輩方、同級生にもたくさん投げられ、
出稽古に来る高校生にもビクビクしていました。それでも柔道部

をやめるといふ選択をしなかったのは、「教員になったら、辛いこ
とにも負けず、粘り強く頑張れる生徒を育てたい」という思いが

あつたからでした。卒業後は母校の玉川学園で講師として採用さ
れ、現在は専任教諭として恩師の後を継いでいます。中学2年生

の担任を持ちながら、授業は中学1年生から高校3年生まで幅広
く担当しています。

いるものの背が低く、「このまま野球を続けていてもそんなにすこ
い選手にはなれないのではないか」と考えた結果、本当に軽い気
持ちで柔道部の門を叩きました。そこで、柔道部の顧問であり、

保健体育科の教員であり、そして私の人生の師となる小嶋啓道先
生と出会いました。小嶋先生からの指導を日々受ける中で、自分

もこんな先生になりたいという憧れを抱き、体育教師を志すよう

もこんな先生になりたいという憧れを抱き、体育教師を志すよう



玉川学園中学部

1 現在武道種目の導入にあたる経緯、授業実施を行ってきた歩み

本校では、1967年から武道教育を始めました。当時から柔道、剣道の専門家を招き、教育に取り入れていたようです。本稿の執筆を機に調べてみますと、1964年に開館した日本武道館が、創建目的の一つとして学校での武道必修化を推進し始めたとのこと、本校の武道教育は、当時としてはかなり先進的な取り組みであったことがわかります。

本校の武道教育で特筆すべきなのが、学校行事として寒稽古を実施していることです。武道教育を始めた翌年の1968年より始め、現在に至るまで続く伝統行事となっています。道場やクラブ活動単位で行っているところは多数あると思いますが、学校行事として行っている学校はかなり珍し

いと思います。創立者の小原國芳先生は「北風に向かって口笛を吹け」「困難なことに自分から立ち向かっていく人になれ」とよく口にしていたようで、その思いが学校行事としての寒稽古に表れています。このような考えのもとに行われてきた寒稽古なので、武道に留まらず、マラソンや体操を行っていた時期もあります。現在では高校2年生の男女が武道（柔道・剣道）を行う行事として受け継がれています。長らく男子の行事となっていたのを、新型コロナウイルス感染症の蔓延により数年間中止していた寒稽古を2024年1月から復活させるにあたり、新しい時代の寒稽古を、という考えのもとに男女ともに参加する形式へと変化させました。本校には柔道を担当する教員が私しかいないため、寒稽古では特別講師を招くことで男女同時に授業を展開しています。2024年度は筑波大学の同期である緒方亜香里氏、2025年度は大学の先輩の佐藤愛子氏（東京女子体育大学准教授）をはじめ3名の講師を招きました。得



寒稽古で指導にあたる佐藤講師（右から3人目）

意技を披露していただくなど、玉川学園として大切にしている「本物に触れる教育」をまさに生徒たちに行うこととなりました。

武道の授業は、男子は中学1年生から高校2年生まで、授業時数に差はありますが、5年間かけて技能を高めていきます。女子は中学3年生から高校2年生までの3年間だけ行っています。実は女子の武道の授業は、武道必修化後から実施できていませんでした。前述の寒稽古を男女で行うことにしたのを機に、カリキュラムを見直し、女子でも柔道・剣道の授業を行うようになりました。

2 現在の授業内容 や工夫

2025年度は、各学年平均して10時間程度の授業を実施しました。カリキュラムの都合上、通年での授業実施ではないため、毎年技能を積み上げてはいますが、3

歩進んで2歩下がるような授業進度になっているのが現状です。主な授業内容は左ページの表の通りです。

先に技術面以外に触れると、柔道衣着用は授業開始学年ではなく、その次の学年に入れていることが特徴です。これは、いきなり柔道衣を手にすると、帯の締め方、柔道衣の着方、柔道衣の畳み方と多くのことを同時に覚える必要があり、これらに加えて技術面でも覚えることがあるために、一つ一つの定着がおろそかになることを懸念しての工夫です。現に、ある程度締め方を習得した状態で柔道衣を着用することで、授業展開がスムーズになっています。また、柔道衣を丁寧に畳むことは、中学1年生の男子にはなかなか定着しないという実感もあり、中学2年生からの柔道衣着用としています。

武道の指導は技術面も大切ですが、礼儀やマナーなどの心の部分の指導が非常に大切であることを、武道教育に携わる者は誰しもが意識していることと思います。



男女ともに参加する寒稽古。最終日には固技の試合を行う。

	男子	女子
中1	礼法、帯の締め方、受身基礎動作、固技	
中2	柔道衣着用、受身基礎動作、固技	
中3	前回り受身学習、体落	礼法、帯の締め方、受身基礎動作、固技
高1	単独受身動作、体格に応じた技の選択（背負投と払腰）、固技	柔道衣着用、受身基礎動作、前回り受身学習、固技
高2	受身動作習熟、立技乱取、試合運営	単独受身動作習熟、立技約束練習、固技、試合運営

自身の柔道衣を丁寧に畳むことがすぐに何かに影響するわけではないかも知れませんが、物を大切にする心を育むきっかけになってほしいと願っているとともに、日頃の体育の授業後や日常においても服を畳む習慣につながってくれることを期待しています。

柔道の技術指導といえば、受身を習得してから投技の学習に移る「受身先行型」の指導が一般的とされていますが、私は簡易的な投技を用いる中で受身動作の習得を目指すような、いわば「投技先行型」の指導を行っています。以前は受身をしっかりと学習させてから投技の学習に移行していましたが、受身の練習の最中に生徒から「これっていつ使いますか？」と聞かれたことから、受身の学習にはそれを学ぶ必要性を感じさせることが重要ではないかと考えるようになり、投技先行型の指導へ変えていった経緯があります。ここで用いる投技は体落と大腰を念頭においた簡易的なものです。投げるというよりパートナーを上手に転がしてあげることを意識させ



簡易的な投技①



簡易的な投技②



簡易的な投技③

ています。ここでの簡易的な投技は、大竹雄介氏（明治大学付属明治高等学校・中学校教諭）主催の日仏柔道指導法交換会にて、久保徳道氏（本郷高等学校・中学校教諭）が紹介したものです。膝立ちのパートナーを転がす動作として非常に優れた練習課題であり、その後の単独での受身動作習得にも発展させやすいものです。

受身の学習において、私が大切にしているキーワードは「積極的受身」です。競技の柔道においても、技を受ける側の受け方の重要性は言わずもがなですが、この感覚を授業でも導入できないかと考えた中で導き出した言葉です。投技とは取と受の共同作業であり、技を受ける側も積極的に動きを起すことが大切であると伝えていきます。これは自ら飛ぶという意味ではなく、剛体を維持したり、大腰や背負投等の拒技を受ける際に少し背伸びをして重心の差を作る手助けをするようなことを指します。女子の授業においては、投げを用いて説明するだけでなく、一本背負投と紹介しつつ、柔の形の「肩廻かたまわし」の動作の一部を用いた動作の練習を用いて、積極的に受けることを学ばせています。

こういった積極的受身の練習を積み重ねて転がる感覚を養わせただ後に、単独での受身習得につながっています。受身単独の練習に「躓すまいた時は逆に投技を用いることで、「さっきはこうやって転がっていたんじゃない？」と気付かせてあげられるようになります。そもそも「受身ができる」とは何を指すかを考えると、対人において受身ができることであり、その手段として、単独での受身動作の習得が必要だと、指導経験を重ねる中で気付くことができました。

私は体育の授業の中で、生徒がお互いの動きを見て「おお！今の上手うまい！」といった感覚を大事にしたいと考えています。生徒たちは柔道の専門家ではないので、技術的にここが上手だったから、というわけではなく、ある意味で「なんとなく」その動きの良さを感じ取っています。私はその「なんとなくすごい」と感じた感性を大切にしたいと考えています。後からなぜすごいと感じたのか、という理由を深掘りすることで、より授業に主体的に取り組めるような働きかけをしています。

3 生徒・教員の声

簡易的な投技を用いて受身の指導をしています。生徒たちにとっては立派な投技であり、十分に投げている感覚を味わっているようです。さらに積極的受身の指導を重ねると、受身をとっている側に笑顔がでてくるものが多くあります。時には「先生、私のこと投げてみて」と女子生徒に言われることもあり、1人投げると「私も、私も」と続くこともあります。柔

は、玉川学園のモットーとして「人生の最も苦しいいやな辛い損な場面を真っ先きに微笑を以って担当せよ」という言葉を残しました。武道教育に携わる今、この言

4
今後、武道授業をどのようにしていきたいか

道を専門にしている者は「人に投げられる」ことは痛みを伴うことがあるネガティブなもののように感じてしまいがちですが、生徒にとって「人に投げられる」ことは非日常の経験であり、全員ではないかもしれませんが楽しさを覚えるのもです。投げるのも楽しい、投げられても楽しい。抑えるのも楽しいし、仲間の重さを感じながら抑えられるのも楽しい。勝ち負けでない部分で生徒たちに柔道の魅力を伝えられているのではないかと感じています。そして「楽しい」のためには仲間との協働が必要であることを少しずつ学んでほしいと思っています。

葉は最も大切にしなければならぬと感じています。「投げられた数だけ強くなる」なんて言われることがありますが、この「強くなる」とは何を指すのか。以前は単に競技レベル向上のことを指していると思っていました。しかし教員として経験を積むうちに、投げられて痛いかもしいけないという損な場面を、仲間のために笑顔で受け入れること、こういった姿勢こそが武道教育の最も大切な部分だと考えるようになりました。

柔道衣を畳むということから、積極的受身、損な場面を笑顔で担当すること。全く関係のないように思われますが、どれも生徒たちが大人になる過程で身に付けてほしい力ばかりです。自意識過剰と思われるかもしれませんが、武道は他の体育の種目とは違い、こういった力を育むことができると思っています。投技先行の受身学習に代表されるように、授業の内容は柔軟に工夫し、常にアップデートしていきながらも、本質の部分は愚直に追い求めていきたいと思っています。

日本武道館の単行本



武道における身体と心

神戸学院大学教授 前林清和 著
 四六判・上製・370頁・定価2,640円

「近世武芸書」に残された日本の伝統的身心論を読み解き、全人的教育を目指す武道のあり方を提言する著者渾身の一書。



贈る言葉

なぎなた範士からのメッセージ
 月刊「武道」編集部 編
 四六判・上製・366頁・定価2,640円

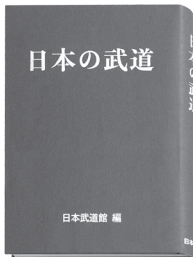
なぎなた界の基礎を築いた全国各地のなぎなた範士25名が後進の指導者・修行者へ贈るメッセージ。近代なぎなたの史料ともなる各範士の歩みを綴った半生記集。



柔道はすばらしい

柔道塾・紀柔館館長 腹巻宏一 著
 四六判・上製・310頁・定価2,640円

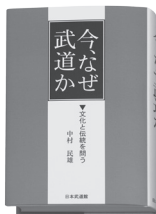
ユニークなスタイルで運営されている和歌山の町道場(柔道塾紀柔館)。柔道と勉強の両面指導、創意工夫の指導法などを豊富な写真資料で紹介。



日本の武道

日本武道館 編
 B5判・上製・箱入・526頁・4,000円+税

日本の武道のすべてを網羅した、武道関係者必携の書。一千数百年の歴史を有する武道の全容をこの一冊に集大成。武道小百科事典としても役立つ充実した資料編を巻末に収録。



今、なぜ武道か

—文化と伝統を問う—
 福島大学教授 中村民雄 著
 四六判・上製・370頁・定価2,640円

知っているようでよく説明できない武道のいるいるな事柄を、古今の豊富な資料をもとにわかりやすく説いた、武道事典ともなる一書。

ご注文・お問い合わせ

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>

