

■シリーズ■

中学校武道

授業の充実に向けて

207

「今」の時代の武道授業を追い求めて

36

（高校第1学年女子「柔道単元」の実践報告）

筑波大学附属高等学校 教諭 鮫島康太

中学校武道の必修化から十数年。高校における武道教育は、選択制という枠組みの中でその在り方を問われている。中学校武道の必修化に際しては全国の先達の叡智^{えいち}が集い、私もスタッフの一^{ひと}人としてその基盤を築く過程を共に歩ませていただいた。

嘉納治五郎師範を校長^{いんち}に戴いた歴史を持つ本校では、令和7年度より第1学年女子への柔道授業を導入した。今回は「中学校武道」という大きなテーマを借りて、高等学校での武道教育について、本校、筑波大学附属高等学校がどのように向き合っているかをご紹介します。

経緯

1

全国の中学校で武道が必修化されて久しいが、高等学校においては依然として選択制が用いられている。現場の一教育者として願うのは、その教育的価値が再認識され、高等学校においても武道授業の実践が広がることである。

本校では長らく、第1学年および第2学年の男子生徒のみを対象として、各学年約15時間の柔道単元を実施してきた。しかし、昨年

度より教科内で検討を重ねた末にカリキュラムを改編。第1学年の女子生徒に対しても、15時間の柔道授業を導入するに至った。

本校は特定の種目に偏ることなく多様な運動を学習する機会を設けることで、生涯にわたり運動に親しむ態度の育成を目指している。また、種目の切り替わりに応じて専門種目の教員が担当を交代する体制を採っており、柔道は私^{わたし}が、陸上競技は別の専門教員が指導を受け持つといった形で授業の質を維持している。

このような方針もあり、柔道単元の拡充については長らく慎重な



柔道授業で「投の形」を練習する様子

意見も見られた。各教員の担当授業数の増減という実務的な課題も生じるためである。しかし近年、国立大学附属学校として独自性の明確化が求められる中、嘉納師範が校長を務めた歴史を有する本校の特色に鑑み、「全校生徒が一度は柔道を履修すること」の教育的意義を再確認し、今回の実施を決定した。

このような決断に至ったことは、一指導者としてこの上ない喜びであった。同時に、柔道の教育的意義を尊重し、カリキュラムの改編を進めてくれた本校保健体育科教員の深い理解に、心から感謝と敬意を表したい。

また本単元は、2026年1月から3月にかけて実施した。奇しくも、柔道発祥の地である講道館に女子部が創設されてから100年という節目の年にあたる。講道館を至近に臨む本校にとって、この取り組みはまさに時宜を得た取り組みとなった。

2 なぜ「柔道単元」 なのか

時として、生徒から「なぜ柔道を学ぶのですか」と素朴な問いを投げかけられることがある。その際、私は柔道と球技の違いを用いて説明するようにしている。

多くのスポーツが「遊び(Game)」から派生しているのに対し、武道は「殺傷技術」をその背景に持っている。同じ身体活動に見えても、その成り立ちは根本から異なる。例えば球技は「ボールをゴールに入れること」などを目的とし、得点差という「結果」に重きを置く。そこでは道具や戦略を用いて競い合い、「得点されること(失点)」が評価されることはまずない。それに対して柔道は、直接お互いの身体を利用して行う。一歩間違えれば怪我や事故につながる技術を扱うからこそ、相手や自分を護る動作が不可欠となる。相手は「敵」ではなく、共に上達を目指す「仲間」という側

面が必然的に強くなる。投げ合い、抑え合う「過程」で協力して高め合うことが重要で、きれいに「投げられる」こともまた、一つの技となる。勝敗以上に、相手を大切に思う心や自己の感情を制御することを学ぶのが柔道である。おおよそ、このような内容である。

3 内容

昨年度までは器械運動領域にお

ける「マット運動」を実施していたが、本単元ではその内容を発展的に整理し、柔道単元として再編成した。このような経緯から、導入段階ではマット運動や体つきり運動を取り入れ、段階的に抑え技の攻防、受け身の習得、投げ技の習熟へと移行した。この過程で重要なのは、マット運動で培った身体感覚を柔道技術へと繋げること、スムーズな上達感を感じさせ生徒が抱く恐怖心を緩和することである。マット運動（回転運動）と柔道の親和性については、筑波大学名誉教授の中村良三氏の

提唱・実践が世界中に広まっており、世界中の柔道家は練習の冒頭に回転運動を行っている。講道館では少年部や幼年部において、さまざまな取り組みが積み重ねられてきた。授業場面ではそれらを参考に柔道の技術指導に移行していた。

女子の授業においては、安全面への配慮を最優先に据えつつ、基礎体力の向上や抑え技を中心とした内容で構成した。加えて、礼法に代表される伝統的な行動の仕方や所作の理解・習得を重視し、武道の特性を感じることを促した。そして、単元の後半に「形」の体験を位置づけた。具体的には「投の形」より手技の代表である背負い投げを、また、嘉納師範が女子や初心者にも適した修行法として重視された「柔の形」より両手取りを取り入れた。本単元は、技能の習熟というよりは、柔道の持つ文化的な奥深さを広く「体験」し、身体知として残ることを期待した内容である。

男子の授業においては、同じく安全面に配慮しつつ、抑え技およ

び投げ技の攻防が成立する水準（いわゆる「試合」ができるレベル）まで技能の習熟を図ることを目標として指導計画を構成してきた。具体的な内容は本校の研究紀要「動作の表現に着目した柔道授業の実践報告」を参考にしていた。男女ともに授業の流れについては、おおよそ「安全で楽しい柔道授業ガイド」（全日本柔道連盟）に則している。これは、中学校武道必修化に際し、2010年から日本武道館研修センター（千葉県勝浦市）で実施されてきた研修会の成果を土台として作成されたものである。

4 生徒の感想と授業を終えて

真冬の授業であったため、授業を行う武道館の室温は、1時間目であれば0℃にもなる。ジェットヒーターを90分稼働させて8℃まで上昇させ生徒を待つ。授業の最初は靴下を履いたままでよいとし、柔道衣の下には運動着を着用



全日本柔道連盟発行の柔道授業ガイド本

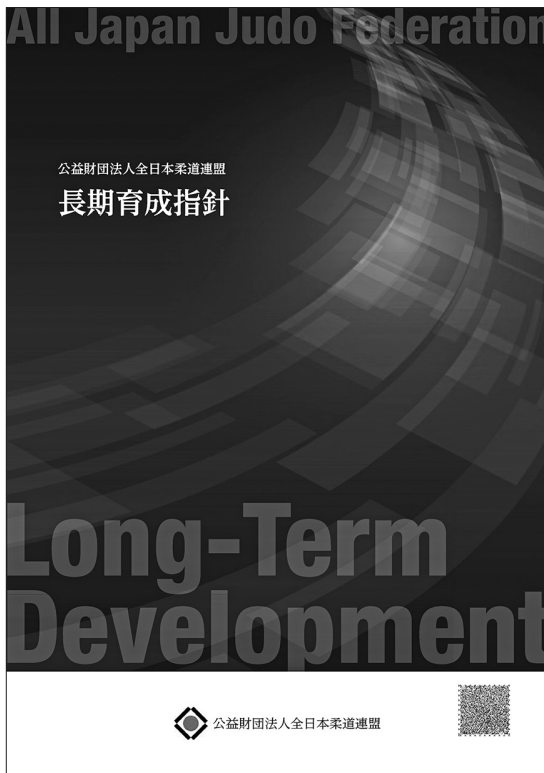


大腰（釣腰）を用いて相手を乗せる感覚を養う

させた。事前アンケートでは、単元前の印象については、「とても楽しみ」が9・4%、「やや楽しみ」が約32・1%であり、肯定的な印象は合計約41・5%。一方で、「やや嫌だ」が34・0%、「とても嫌だ」が2・8%と、否定的な印象も36・8%となった。その理由として、実施前のアンケートでは、「投げられる際の痛み」や「怪我への不安」、さらには「対人や接触することへの抵抗感」といった回答があった。また、「どちらでもない」が約21・7%存在し、事前の段階では印象が分散していた。昨年、男子の授業で怪我があったことや、そもそも柔道はネガティブな印象が強い種目であることから、授業実施はとにかく「明るく、楽しく、安全に！」を教務手帳に書き記し、雰囲気づくりを徹底した。しかし単元の中盤、他の教科の教員から、女子生徒たちが次のようなことを言っていると教えてくれた。「鮫島先生は私たちのことを子ども扱いしているんです。男子の授業では厳格な雰囲気緊張感があるのに！ 私たち

ももっと激しくやりたいし上手くなりたいのに！」。実際、生徒の取り組みは想像以上に積極的で、上達も早かったように感じる。「形」の学習についても、大腰を用いて相手に乗せる感覚や、受の剛体の作り方、そして理合を教えるとともに理解できる生徒が多かった。だが、男子の授業に比べると運動量がかなり少なくなっていたことは事実であった。生徒の運動欲求を制限するような授業になっていたためである。そこからは、授業のペースを上げ、結果として授業計画を前倒しで行うことができ、膝車、体落とし、大腰、背負い投げを用いた投げ技の攻防まで取り扱うことができた。

単元後の印象は、「とても楽しかった」が69・8%、「やや楽しかった」が29・2%となり、肯定的な回答は合計約99・1%。また「どちらでもない」は約0・9%にとどまり、否定的な回答は見られなかった。結果的に、単元前には不安や抵抗感を背景とした否定的な印象が一定数存在していたものの、単元後にはほぼすべての生徒が肯



全日本柔道連盟の長期育成指針パンフレット表紙

定的に受け止める結果となった。

雰囲気づくりの成功はもとより、マット運動に始まる段階的な指導過程や安全面への配慮が、生徒の安心感の醸成および肯定感の形成に有効に働いたと考えられる。しかし、柔道の歴史や文化的背景、柔道の理念やオリンピックズムを丁寧の説明できたわけではない。次年度への課題として取り扱いたい。いずれにしても、大きな事故や怪我なく単元を終え、生徒が柔道に親しみ、その楽しさを実

感したことは、本実践の一定の成果として評価できる。こうした結果に対し、安堵あんどの念を抱きつつ昨年度の実授業を締めくくるものとなった。

5 おわりに

全国の中学校で武道が必修化されてから十数年が経過したが、高校での授業に与えた影響は、良く

も悪くも限定的であると感じている。必修化を経たとはいえ、すべての生徒が十分な経験値を備えて進学してくるという実感は乏しいのが現状である。

昨今、柔道人口の減少が喫緊の課題として叫ばれている。全日本柔道連盟の「長期育成指針」にも記されている通り、生涯スポーツとしての柔道が敬遠される背景には、過度な競技化への偏重、内在する危険性、そして多様な対象に寄り添う指導法の未確立といった要因があるだろう。だからこそ、今こそ学校教育における柔道授業の在り方を考えていきたい。

とはいえ、わずか15回の授業を経たからといって、生徒たちの言動が劇的に、あるいは目に見える形で変わることはない。この限られた時間のなかで、生徒の心に何を残せるのだろうか。私自身、常に自問自答を繰り返しながら日々の授業をつくっている。願わくば、それが将来的にであつても構わない。礼法や受け身、そして相手を護る動作に内在する「他者を慮る精神性」を理解し、実践して

ほしいと思う。「柔道、なかなか良かったよね」という記憶を携えて卒業してくれば、その生徒が将来、再び畳に上がる日が来るかもしれない。あるいは、その家族や友人へ好意的な実感を語り継いでくれることもあるだろう。子どもの習い事に柔道を選んでくれたのなら、それは柔道授業の最大の成果と言えるかもしれない。

単元の終わりに、生徒たちの心に「柔道は楽しかったし、相手と尊重し合える場だった」という微かな、しかし消えない経験値を残すことができれば、柔道が抱えるさまざまな問題解決の一助になっていくだろうし、今私ができる数少ない貢献なのだ考える。

なお、授業実施にあたって必要となる柔道衣40着は、筑波大学のオリンピック・パラリンピック教育予算および教科費で購入した。最後に余談ではあるが、三寒四温が過ぎ、新年度の業務に忙殺される4月中旬。その合間を縫うようにして、40着の柔道衣を一枚一枚洗濯し、次なる出番に備える日々を過ごしている。