

中学校武道

授業の充実に向けて

208

「今」の時代の武道授業を追い求めて

37

（柔道の授業におけるICTと段階的教材の活用）

富山県高岡市立五位中学校 教諭 竹内優香

私はこれまで中学校保健体育科教員として柔道の授業に関わるなかで、「限られた時間の中で、生徒たちに柔道の面白さをいかに伝えられるか」を課題として掲げてきました。これまでの自身の実践を通して、柔道の授業が始まる前は不安そうにしていた生徒が、回を重ねるごとに笑顔で授業を受ける様子や、「来年も柔道がしたい!」「来年の授業ではもっと○○したい」といった生徒の意見が年々増えてきたことを感じています。本稿で紹介する実践が少しでも読者の皆さまの参考になれば幸いです。

はじめに

1

平成20年に改訂された中学校学習指導要領において、保健体育は「武道・ダンスを含めたすべての領域を必修化」することが定められ、この改訂に基づき、平成24年度から中学校第1学年・第2学年の保健体育において武道が必修となりました。富山県では武道の学習として柔道を選択する中学校が多く、ほとんどの生徒が中学1年生の授業で初めて柔道を経験しま

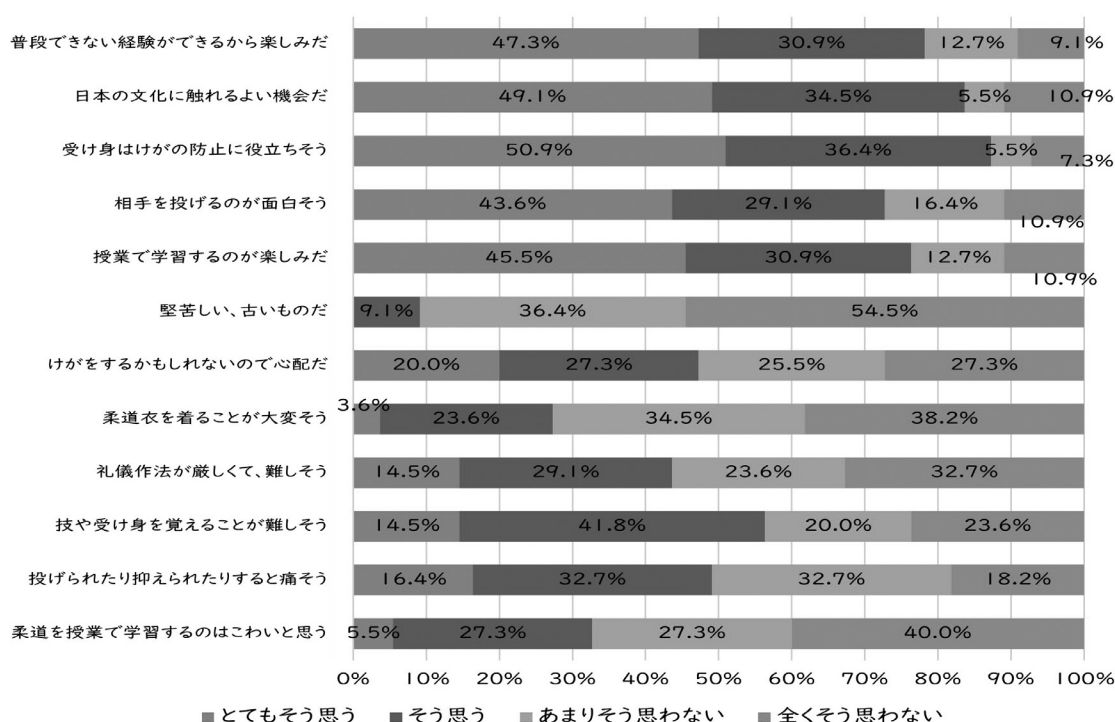
本実践の背景

2

す。私がこれまで柔道に携わる中で、柔道には勝ち負けだけではない魅力がたくさんあることを感じてきました。その経験を生かし、生徒が授業を通して柔道の楽しさや面白さを感じることで、柔道をはじめとする武道に興味・関心をもてるようにしたいと思い、本実践に取り組むことにしました。

柔道の学習においては「安全性」の確保を常に意識しなければ

授業を受ける前の柔道に対するイメージ(1年生)



ならず、特に「礼法」「身体動作・体さばき」「受け身」「抑え技」「投げ技」に関する指導は、その基盤を形成するものです。その中でも「受け身」は、頭部・頸部・脊椎への衝撃を軽減し、けがを防ぐための基本的かつ不可欠な技能であり、これは日常生活における危険回避にも応用できるため、生徒には確実に身に付けさせたい内容だと考えます。

本校1年生を対象とした事前アンケートでは、「柔道の授業が楽しみ」「投げるのが面白そう」「普段できない経験ができる」など、柔道に対して前向きな回答が多くみられた一方で、「技や受け身を覚えることが難しそう」「けがをするかもしれない」といった不安の声も一定数あり、安全面への配慮と技能習得の両立が課題として浮かび上がりました。

そこで、限られた授業時間の中でも安全性を十分に確保しつつ、基本動作と基本となる技の確実な習得を図り、それらを活用して相手の動きに応じた攻防を展開できるようにすることを目指しまし

た。その際、生徒の個別最適な学びや学習の振り返り、他者参照による協働的な学びを充実させるために、情報通信技術(ICT)を効果的に活用したいと考えました。また、あそびの要素を取り入れた実践的な練習を行うことで、生徒が柔道の楽しさを体感し、主体的に学び、協働的な活動を通して深い学びにつなげたいと考えました。

3 本実践の内容

本実践では、「(1)発達段階を考慮した学習計画の作成」「(2)課題発見や課題解決のためのICT活用」「(3)あそびの要素を取り入れた学習活動」について取り組みました。

(1)発達段階を考慮した学習計画の作成

武道は中学校第1学年および第2学年で必修であるため、生徒の発達段階を踏まえ、2カ年を見通した体系的な学習計画を作成しま

学年	学習内容	配時
第1学年 全9時間	・柔道衣の着方	1時間
	・柔道の歴史	※柔道衣の着方や礼法は毎時間確認。柔道の歴史や身体動作はその他の学習内容と合わせて指導する。
	・礼法（座礼・立礼）、身体動作	
	・受け身 （後ろ受け身・横受け身・前回り受け身）	3時間
	・受け身の応用（ジャンケン受け身）	1時間
	・抑え技（袈裟固め、横四方固め）	3時間
	・学習のまとめ（スキルチェック）	1時間
第2学年 全8時間	・礼法、受け身の復習 （座礼・立礼、後ろ受け身・横受け身・前回り受け身・ジャンケン受け身）	1時間
	・投げ技の基本動作（組手、体さばき、崩し）	1時間
	・投げ技（出足払い、体落とし、大腰）	3時間
	・投げ技の応用（ジャンケン柔道）	2時間
	・学習のまとめ（スキルチェック）	1時間

発達段階を考慮した学習計画

授業の日時
授業の取り組みについての自己評価（知・技・思・判・表、主体）
授業の振り返り（自由記述）

限定公開コメント（生徒個人にしか表示されない）を活用して生徒の振り返りにコメントを返す。

Classroom に学習の取り組みを蓄積

柔道の単元用のClassroomを作成
手本動画、スライド資料を掲載
学習カードを課題として配布

学習の振り返りはスプレッドシートを課題として配布

トピックを分け、手本動画を掲載

柔道授業用の Google Classroom を新たに作成

した。

中学1年生は、身体操作が未熟であり、対人技能への不安もみられる発達段階であることから、「礼法」「受け身」「体さばき」といった安全確保のための基礎技能の習得を中心に位置付けました。また、柔道に対する恐怖感の軽減や、基本的な身体の使い方の定着を重視しました。

中学2年生は、身体操作の安定がみられ、対人場面での判断や駆け引きが可能になる発達段階にあるため、1年生で身に付けた基礎技能を土台とした「相手の動きに応じた攻防」「基本技の選択や連絡の判断」「簡単な実戦的展開」など、応用的で思考を伴う学習へ発展させる指導を行うことにしました。

このように、中学1年生では「安全確保のための基礎技能の習得」を、中学2年生では「1年生で身に付けた基礎技能を生かした応用的な攻防技能の育成」を重点とした学習を構成しました。

(2) 課題発見や課題解決のためのCT活用

[illegible]

本校では令和7年度より、学習専用端末としてchromebookを使用し、さまざまな授業で活用しています。1年生の授業では、柔道授業用のGoogle Classroomを新たに作成し、学習カード、振り返り用スプレッドシート、手本となる受け身の参考動画を掲載しました。

Classroomには、受け身や体さばきの手本動画、スライド資料、学習の流れを示した学習カード等、学習に必要な資料を体系的に整理して掲載しました。生徒がいつでも自分が必要とする情報にアクセスできるようにすることで、個々の理解度に応じて学習を進められるようにしました。柔道の基礎技能である受け身や体さばきは、動きの細部が習得の成否を分けるため、繰り返し視覚的に確認できるものとなりました。これにより、生徒が自分のニーズに合った教材を選択し学ぶことで、主体的に学習に取り組むことができるようになりました。また1年生の授業では毎時間、学習課題とその達成度や振り返りをスプレッドシート

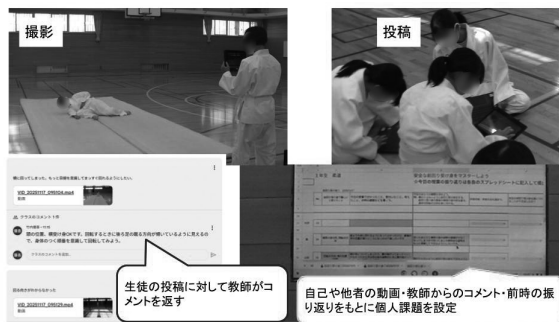
- に記入し、学習の取り組みを蓄積しました。教師はそれを確認し、生徒一人一人の学習状況に応じてアドバイスをしました。
- 授業実践…第1学年 受け身
- 【学習課題】
- 「安全な前回り受け身をマスターしよう」(4/9時間)
- 【展開】
- ①生徒は自分の前回り受け身の動画を撮影し、Classroomに投稿しました。教師はその動画を確認し、アドバイスをしました。
- ②個人の自己評価や課題をクラス全員で共有できるスプレッドシートを作成しました。シート内では、次時の課題設定につなげるために「前回り受け身で難しいと感じること」を選択させ、選択肢には、生徒がつまずきやすい「頭の位置(目線)」「回転の方向」「横受け身の形」の3項目を設定し、複数選択を可能としました。
- ③教師はこのスプレッドシートに入力された生徒の振り返りを確認することで、生徒の理解度や定着度を丁寧に把握するよう努

めました。また、生徒一人一人にコメントを返し、個の見取りと生徒の実態に応じた指導を行うことで、生徒自身が達成感や自己の成長を実感し、より主体的に学習に取り組めるようになりました。

④教師のコメント内容と生徒自身の前時の振り返りを踏まえて、「安全に前回り受け身を行うために気を付ける点」を記入させました。セルは課題のキーワー

3	前回り受け身 2025/11/17			
4				
5	30s	今日の授業で分かったこと、気付いたこと、考えたこと、次時の課題などを書く。	今日の自分の振り返りを添える。例「誰かの人のように出来る。前回り受け身の最後の横受け身の形を直す。後者の両腕の向きを揃えてみる。」	学習形態・学習方法を添える。安全な前回り受け身を身につけることができましたか？
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37				
38				
39				
40				
41				
42				
43				
44				
45				
46				
47				
48				
49				
50				
51				
52				
53				
54				
55				
56				
57				
58				
59				
60				
61				
62				
63				
64				
65				
66				
67				
68				
69				
70				
71				
72				
73				
74				
75				
76				
77				
78				
79				
80				
81				
82				
83				
84				
85				
86				
87				
88				
89				
90				
91				
92				
93				
94				
95				
96				
97				
98				
99				
100				

③スプレッドシートに入力された生徒の振り返りを確認



④個人課題を設定

ドを入力すると自動的に色分けされ、生徒のつまづきが可視化できるよう工夫しました。生徒は自分の課題に応じて、学習形態・学習方法を選択し、練習できるようにしました。これらの工夫により、生徒が前時の振り返りを確認しながら学習に取り組めることと、学習方法の選択が容易になり協働的な学習が進めやすくなることを目指しました。また、教師も個々の課題が色



学習形態・学習方法を選択

分け等によって把握しやすくなることで、指導に生かすことができるとともに、同じ課題に取り組む仲間や技能の高い生徒、さらに教師から多面的なコメントやアドバイスを受け取ることができるようにしました。他者の視点を取り入れることで、生徒は自分では気付きにくい課題を認識し、課題解決に向けて具体的な改善点を明確にして練習に取り組むことができるようになりました。そして、他者のよい動作を参考にしたり、仲間からの助言に刺激を受けたりする協働的な学びを通して、技能習得だけでなく、学習への意欲の向上を図りました。

(3) あそびの要素を取り入れた学習活動

第1学年の授業では、受け身の応用的な活動として「ジャンケン受け身」を実施しました。これは、互いに両袖を持った状態で足ジャンケンを行い、勝った側（取り）が相手を取らね、負けた側（受け）が受け身をとる練習です。取りは相手が受け身を取りやすいように体の向きや動きを調整することで、投げ技の「崩し」や「体さばき」に通じる基礎的動作を体験できます。一方、受けはジャンケンの結果に応じて適切な受け身を

勝ち(取り)	負け(受け)	受け身
 グー	 チョキ	横受け身
 チョキ	 パー	後ろ受け身
 パー	 グー	前回り受け身



第1学年：ジャンケン受け身

勝ち(取り)	負け(受け)	かける技	受け身
 グー	 チョキ	出足払い	左横受け身
 チョキ	 パー	大腰	右前回り受け身
 パー	 グー	体落とし	右前回り受け身



第2学年：ジャンケン柔道

選択するため、投げられた状況に近い中で受け身を行う経験を積むことができます。本実践では、「グー」「負けは前回り受け身」「チョキ」「負けは横受け身」「パー」「負けは後ろ受け身とし、状況判断と受け身の使い分けを促しました。この活動は、日常生活でも役立つ安全な身のこなしの習得につながり、さらに第2学年で学習する投げ技への見通しをもたせることにも役立つと考えました。

第2学年では、安全で効果的に投げ技を学習できる教材として「ジャンケン柔道」を行いました。これは、互いに右組で組んだ状態で足ジャンケンを行い、勝った側が約束された投げ技をかけ、負けた側が受け身をとる活動です。これにより、生徒は「崩し」「体さばき」「技かけ」といった基本動作を繰り返し体験し、相手の動きに応じた技の選択や、安全に受け身をとる力を養うことができるようになりました。本実践では、「グー」の勝ちは大腰、「パー」の勝ちは大腰とし、体格差や技能差に

かわらず、全ての生徒が「投げられる」「投げられる」を安全に経験できるようにしました。

発達段階を考慮した学習計画を立てることで、第1学年では基礎技能が着実に定着し、第2学年ではそれらを基盤とした攻防や投げ技の選択へと発展するなど、段階的な技能習得が確認されました。1年生の基礎技能の確実な習得が2年生での応用へとつながり、ジャンケン受け身やジャンケン柔道といった段階的な活動により、生徒の体験を発展させていくことができました。

ICTを活用することで、生徒は必要に応じて正しい動作を確認でき、受け身の質を向上させ、安全意識を高めることができました。スプレッドシートによる振り返りの蓄積は、生徒の課題把握だけでなく教師の学習状況の理解にも有効であり、授業改善の一助と

まとめ

4

なりました。また、生徒自身による動画の投稿と共有を通して、生徒同士が助言し合う学び合いが促進されました。動画資料や振り返りは、正しい動きを繰り返し確認する機会となり、動画の共有は他者参照を通じた学びを促しました。

あそびの要素を取り入れた学習は、生徒の学習意欲を高め、柔道の授業は楽しいと感じるきっかけとして効果的でした。1年生ではジャンケン受け身の動作が立ち技に似ているため、積極的にジャンケン受け身に取り組んでいました。生徒同士で状況を判断し、どの受け身をとればいいのか、受け身のポイントがおさえられているかなどを積極的に伝え合う場面も多くみられました。2年生では、はじめに両足ジャンプをしながら「最初はグー、ジャンケンポン」とかけ声をかけるため、お互いのリズムを合わせやすく、生徒は楽しみながら安全に投げ技をかけたリ、受け身を取ったりすることができていました。また、ジャンケンの足によってかけやすい技があること、かけられた技によって適切な受け身があることを理解することができていました。しかし、ゲーム性が高まると礼法が疎かになってしまいう生徒もみられました。楽しさの中にも相手を尊重する気持ちをもつことが大切であることを適宜指導していく必要があると感じました。

以上のことから、柔道の授業におけるICT活用と発達段階に応じた教材構成は、安全性の確保、個別最適な学び、協働的な学びの促進に大きく寄与することが示されました。特に、動画を活用した振り返りや、他者参照による学び合いは、従来の一斉指導だけでは困難であった「自分の動きを客観的に評価する力」や「仲間と学び合う姿勢」の形成を促し、技能習得の質を高める効果がありました。今後は、学習目的に応じたより効果的なICTの活用と指導方法の工夫が求められます。柔道の授業は、「安全性」と「楽しさ」を両立しながら、主体的に学び合う場へと発展させられる可能性をもっていると感じました。

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、時代を追いつながら、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。



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、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ってみたい。



剣道 その歴史と技法

埼玉大学名誉教授 大保本輝雄 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。



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首中、優勝を果たした。本書では激動の自信を記し、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



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、今後の課題を語る。



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、今後のあり方を語る。



空手道 その歴史と技法

小山正辰・和田光二・嘉手珂徹 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珂徹氏の共同執筆で重層的に紐解く。嘉手珂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。

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>

