

中学校における柔道の指導力向上への取組

—みよし市武道指導者講習会の実践より—

吉野 嘉郎*・村松 常司**

1. はじめに

新しい学習指導要領が平成29年3月に告示された。平成32年度には全面実施となる。中学校の保健体育科の目標は、「体育や保健の見方・考え方を働かせ、課題を発見し、合理的な解決に向けた学習過程を通して、心と体を一体として捉え、生涯にわたって心身の健康を保持増進し豊かなスポーツライフを実現するための資質・能力を次の通り育成することを目指す」となっている¹⁾。平成20年の学習指導要領で、中学校において武道の必修化が実施されて以降、指導者の授業力、特に技能、安全面を中心に指導者講習会が多く実施されてきた。みよし市では、平成24年度から武道指導者講習会を継続して行っており、今年度で6年目となった。毎回、15から20名の参加状況となっており、毎回参加している教師もいる。中学校の保健体育教師にとって、どのように単元計画や1時間の授業展開を進めていくか、喫緊の課題となっている。また、柔道有段者を外部講師に迎え、TT指導を行う場合の留意点についても触れるようにした。本稿では、柔道初心者の教師を中心の対象とした平成29年の講習会の概要とポイントについて報告する。

2. 講習の概要

(1) オリエンテーション

オリエンテーションでは、柔道の概要、特性、安全指導の重要性について講話を行った。導入場面で工夫した点は、受講生（特に初心者）に対し、恐怖心をできる限り少なくし、「楽しそう」「やってみよう」と思ってもらえるようにすることである。中学生にとっても、「難しそう・痛そう」という先入観をもちながら、第1時を迎えることとなる。確かにけがの心配もあり、骨折や頭部強打による重大事故も予測される。だからこそ、安全指導を十分に行い、その上で、いかに柔道の特性にふれ、楽しく行うことが必要であるかを強調した。恐怖心ばかりをあおるのではなく、学習の見通し（講習会の見通し）についての内容と順序を提示した。中学1年女子を対象とした10時間完了の単元を想定して、講習の内容を以下のように絞り込んだ。

- ①柔道衣の着脱、②礼法、③受け身（後ろ受け身・横受け身・前まわり受け身）、
- ④固め技（袈裟固め・横四方固め・上四方固め）、⑤固め技による簡易試合、
- ⑥投げ技（膝車・大腰・体落とし）、⑦投げ技の約束練習

留意点として、あまりに危険回避に重点をおき、受け身の練習ばかりで単元を終えることがないように伝えた。また、後で詳細を述べるが、固め技（袈裟固め）を学習したら、まず、簡単な試合経験をさせる方法を取った。それだけで、大いに盛り上がり、学習意欲が高まることを体験してもらうことにした。

指導者としての心構えの一つとして、示範できる技の一つでも増やして、生徒の前で示範することが大切であることを強調した。その一つに、オリエンテーションで柔道着を着て、綺麗に前回り受け身を見せ

* みよし市立黒笹小学校校長、** 東海学園大学スポーツ健康科学部 教授・学部長

れば、多くの生徒から歓声が上がリ、柔道の学習意欲が増すことに繋がると思われる。

オリエンテーションの最後に、以下の指導計画例を示し、説明した。

1) 年間計画

1・2年の2年間にするか、それとも、3年間を通して行うか

武道の総時間数は何時間で扱うか

季節はどうするか、冬の寒い時期か、最適な時期は5月か10月（特に1年生）

評価規準と評価計画

2) 単元計画

(3年間：8～10時間程度の場合)

1学年 礼法、受け身、固め技、

固め技の簡易試合、投げ技

2学年 受け身、固め技の簡易試合、

投げ技の約束試合

3学年 得意技（好きな技）の習得、

投げ技・固め技の簡易試合

3) 1時間の授業

あいさつ 準備運動・補助運動（受け身・回転運動も含む）

固め技の簡易試合 3人1組

立ち技「新しい技を覚えよう」

「得意技（好きな技）を磨こう」

「止まった相手を投げよう」「動いている相手を投げよう」

整理運動

(2) 準備運動・補助運動

準備運動は、膝屈伸・伸脚をはじめ基本的な運動を行った後、ストレッチを行った。その際に、首のストレッチ運動は入念に行い、意識付けを図った。その後、補助運動として、マット運動を取り入れた。柔道の練習ではよく行われるが、初心者の方にとっては、新鮮な感じに受け取られ、授業でも取り入れていることが多いようである。マット運動は、前転、後転、開脚前転、開脚後転を行った。アドバイスとして、畳が体に接触する感覚をつかむように伝えた。倒立歩行（写真1）や側転も仕上げとして取り入れた。寒い時期に柔道を取り扱う場合は、道場をランニングすることも進めた。また、筋力トレーニングとして、腕立て伏せや腹筋運動、寝姿勢で首の上下運動をすることについても伝えた。この段階で、礼法についても扱った。座礼と立礼の基本及び、礼法の意義についても触れた。この後、二人組で練習を進めるときにきちんとお互いに礼をするよう指導した。

(3) 受け身

①後ろ受け身

・低い姿勢からだんだん高い姿勢へ移行する。

(寝姿勢→長座→^{ぞんきよ}蹲踞→立ち姿勢)

・寝姿勢での体と腕の位置を体感させ、正しい受け身を意識させる。受け身により体を守ることを強調する。

・頭を打たないことを強く意識させる。



写真1

「顎を引きなさい」「帯の結び目を見なさい」と声に出す。

- ・最初に畳を叩くことより、頭を打たない姿勢を身につけさせる。
- ・長座の姿勢から後ろに倒れ、腹筋に力を入れるとともに、顎を引かせる。



写真2

○後ろ受け身を使った遊び

蹲踞の姿勢から押し合う（写真2）。

→押されたら受け身を取って身を守る。

毎回の講習で好んで実施できる。

授業の導入場面で多く取り入れられている。

同時に倒れながら受け身することも勧める。

②横受け身

後ろ受け身同様の進み方で、寝姿勢から順に高い姿勢へと移行する。学級で実施する場合は、足と足がぶつからないように安全指導として「右」と「左」と声を出しながら、同じ向きになるよう配慮することを伝えた。

③前まわり受け身

頭部を打たないことと滑らかに回転することに意識をして練習に取り組む。前回りという名称はついているが、マット運動の前転との違いを強調し、後頭部を畳につかないようにすることを強調した。また、経験者は、畳をたたき勢いで立ち上がるが、授業においては、立ち上がる必要はなく、最後の形が横受け身と同じになっているかを確認しながら進めた。

(4) 固め技

固め技は2人一組で講習を進める。授業の場合も同じであり、性差、体重差等に配慮しながら実施する。最初は「袈裟固め」を取り扱いたい。その理由として、技のバリエーションが豊富なことと返し技についても比較的取り組みやすい点にある。指導のポイントとして、相手のどこに体重をかけるのかを説明した。袈裟固めの「袈裟」の説明で僧侶の袈裟の話をする。子どもにわかりやすく伝えるなら「たすき」であることも付け加えた。相手に逃げられないかの確認した後、15秒程度を押さえ続ける。この段階では、逃げ方や逃げられないためのポイントも取って触れずにおく。日頃、経験の少ない生徒たちは、抑える、抑えられる運動だけで、歓声を上げながら大いに楽しむことを伝えながら、受講生にも体感してもらう。2人ともが、お互いに何となくでも形を覚えたところで、速やかに試合形式で取り組ませる。片方が袈裟固めで押さえたところから試合開始とする。指導者が「はじめ」「一本それまで」と合図を出すことで十分雰囲気が出る。

試合を経験した後、返し方と押さえ方のポイントを再度教えていく。この段階での子どもたちの学習意欲は高く、一つも聞き洩らさないという真剣さで説明を聞く。まずは、返し方について、説明をしながら練習をしていく。

<袈裟固めの返し方>

- 腹筋を使って相手を押し返し、袈裟固めで抑え返す。
- 足を絡める（足を絡めた状態になった時点で「抑え込み」でなくなる）。
- 首を抜く状態からうつ伏せになる。
- てっぽう返し：帯を取ってブリッジをしながら強引に相手を返す。

<袈裟固めの抑えるポイント>

- 体重のかけ方については、見よう見まねで何となく形はできるが、ポイントを伝えると、格段に逃げられなくなる。最初に伝えた「袈裟」の斜めのラインに体重をかけて相手をコントロールすること

とがポイントであることを伝える。

- 柔道着をきちんとつかむことを伝える。特に、腕の方のひじ外側をつかみ、相手の腕を引き上げることに気をつける。
- その他に、相手の首をきちんと抱えることや、足をしっかり開き、バランスを取ることなどを伝える。

柔道の単元においては、袈裟固めだけで「固め技」の学習を進めることも十分可能であるが、指導者には、横四方固め、上四方固めについても、簡単に取り扱うことにした。この段階では、最初に「四方」が四角の意味であること、自分の体を相手の横について押さえる、相手の顔の方（上手）から押さえるといった名称の説明とポイントについて説明した。袈裟固め、横四方固め、上四方固めの3つの技とその返し方を習った後、本格的な試合に移行する。この場合は、両者が背中合わせとなり、指導者の「はじめ」の合図で始める。右の写真3は、発展学習として、横四方固めの押さえ方のポイントをグループで研究している場面である。



写真3：横四方固め

(5) 投げ技

投げ技は、子どもにとって魅力があるのと同時に、安全上の配慮が最も必要な学習内容である。

講習会では、まず、専門用語の意味等について説明を行った。

① 釣り手と引き手

襟と袖の持ち方、組み方

※左利き、左組手もあるが、基本は右組手の自然体がよい（危険防止）

② 取りと受け

投げる人（攻撃する側）→取り 投げられる人（防御する側）→受け

※「受け取り交代」：指導者の指示として柔道ではよく使う

③ 投げ技の基本的な注意事項

○投げる人は、引き手（相手の袖を持っている手）を離さない。

○投げられる人は、「頭を打たない」「畳をしっかり叩く」

投げる技は「膝車」「大腰」「体落とし」を取り扱った。膝車は、最初に取り扱う投げ技として、最も適していると考えられる。その理由の第一として、受け身がとりやすい点にある。まずは、両膝を畳についた相手を投げる練習を行う。ここで、十分な回数を実施し、投げる感覚、投げられる感覚をある程度身につけさせたい。うまく投げて、はずみのある大きな受け身が取れた場合は、「一本」と大きな声で賞賛をする。次に、投げ技のポイントについて触れておく。つまり、相手が前に出ようとする膝を止めて（膝に足を当てて：写真4）、投げることを伝える。足をしっかり伸ばすことと膝にきちんと当てることは、初心者の場合、なかなか簡単にはいかない。相手との距離が近すぎることが多いので、相手との身長差や、自身の身長に応じて踏み込む足の位置を確認させる。相手を大きく回して投げることについては、「大型トラックのハンドルを回すイメージ」と伝えた。フラフープがあれば、実際に回して、子どもたちにもわかりやすいことも付け加えた。

投げ技の習得段階として、①立ち姿勢で「止まっている相手」を投げる、②動きながら投げる（相手に動きを合わせる）、③試合で投げる（お互いの攻防の中で、相手が防御していても）の3段階を伝え、授

業では、特に覚えたての1・2年生には①と②に重点をおくとよいことを伝えた。

大腰や体落としについては、止まっている相手を投げる程度に扱った。最初は、ゆっくりスローモーションのように、投げるといよりは、相手の体をそっと置くイメージで取り組んだ。受講者の状況を見て、一本背負い投げを取り扱うこともある。ただし、大外刈りや小内刈りについては、一斉の投げ技練習として扱うよりは、十分受け身が取れると判断した場合に、このような技もあるという程度で扱うとよいことを伝えた。指導者が十分な技量と経験、指導力をもてれば、3年生の発達段階の学習内容として、連絡技や返し技、あるいは、投げ技と固め技の両方を扱える。しかし、1・2学年のすべての生徒に履修させる内容としては、約束稽古（投げる人をあらかじめ決めておき、受けと取りを交代しながら投げ技の練習を行う）までとして、自由練習（乱取練習）は、扱わない場合もあることを伝えた。



写真4：膝車

参考として、単元計画例を以下のように示し、説明した。

柔道<中学1年女子を想定した単元計画例>

第1時

- 柔道について〈オリエンテーション〉
- 柔道着の着方・帯の結び方
- 後ろ受け身・長座から、蹲踞の姿勢から
- 袈裟固

第2時

- 後ろ受け身…ゲーム方式
- 横受け身…長座からの横受け身、蹲踞の姿勢からの横受け身
- 寝技の簡易試合
 - ・1分程度
 - ・背中合わせ（右手を挙げて、右方向に回る）
- 袈裟固
 - ・返し方（腹筋を使って）
 - ・返し方（足を絡める、てっぽう返し）

第3時

- 横四方固、上四方固
- 寝技の試合
- 審判法（ルールを含む）「抑え込み」「解けた」「一本」「それまで」

第4～5時

- 寝技の試合
 - 勝ちと負け、引き分け 返し方、伏せた相手を押さえる
- 前回り受け身
- 膝車
 - 最初は膝つきから投げる
 - 打ち込み5本→最後に投げる

第6～7時

- 寝技の試合
- 投げ技に挑戦しよう

- ・第5時以降は、準備運動の中に『受け身練習』を組み入れる。
- ・既習の技の中から1～2種類の技を繰り返して練習させ、得意技をつくる。
- ・この段階では、無理に立技の自由練習（乱取）や試合を行わず、約束練習までにしておく。

大腰、体落とし

マットに投げる

第8時

○寝技の試合

○投げ技披露〈得意技〉

○単元まとめ

(6) 講話

本講習会は実技講習ではあるが、柔道の授業づくりのポイントとして外部講師とのTT指導と安全指導について説明した。

①外部講師の有効的な活用の仕方とTT指導（3項目）

1) 授業者としての自覚

単元構想 指導計画 評価は教師の仕事であり、すべてを外部指導者任せにしない。

2) 柔道有段者にとっての柔道の理解

稽古・練習にかかる時間の差異を相互理解につとめる。高段者にとっては膨大な時間をかけて技を磨き上達している。中学校の保健体育科の授業では、柔道の特性に触れさせることに意義をもちたい。部活動で指導している外部講師の方もいるので、同じ中学生への指導でも部活動と授業の違いの理解が不十分な場合も考えられる。「10時間完了の単元で何を教えるか」について、十分な話し合いをもつとともに、授業者の意図、ねらいをきちんともちたい。

3) 外部指導者の具体的な指導場面の位置付け

(ア) 示範

大きな美しい動作で「前回り受け身」を示範する。

授業者が投げる技を受けてもらう。※その逆はけがにつながる可能性がある。

(イ) 柔道にかける思い

第1時をはじめ、折に触れて語ってもらう。授業の最後に語ってもらうと効果がある。

(ウ) 安全指導

どの場面でどんなけがが発生するか、予想されるか。専門家から具体的に伝えてもらう。

特に、重大事故の防止について、高段者がどんなことに気をつけているかを話してもらえると良い。女子中学生を想定しているので特に身重差、体重差に配慮する³⁾。

(エ) 個別指導

苦手な生徒への対応をお願いします。

前まわり受け身の練習は個別に指導してもらうと効果が上がる。

1時間の授業時間をすべて任せることはしないようにしたい。外部講師の先生と事前の指導計画について十分な打ち合わせが必要と考える。生徒に「本物の柔道」に触れさせたい。子どもたちにとって、黒帯はあこがれであり、オリンピックにおける日本選手の活躍も身近な話題である。

②文部科学省の「柔道の授業の安全な実施に向けて」の安全管理のポイント²⁾

以下に、文部科学省の6つのポイントと内容を示す。

1) 練習環境の事前の安全確認（授業に入る前）

畳の隙間や段差、木材のささくれや釘、鋸などの点検をする。

2) 事故が発生した場合への事前の備え（授業に入る前）

応急手当、AED、事故発生時のマニュアルを整備しておく。

3) 外部指導者の協力と指導者間の意思疎通・指導方針の確認（授業に入る前）

柔道の専門家≠体育の授業づくりの専門家 十分な打ち合わせと意思疎通を図っておく。

4) 指導計画の立て方（授業に入る前）

3年間見通して指導計画をたてる。

学習指導要領解説に示されている技は、あくまで例示である。

→学習段階、個人差を踏まえた無理のない段階的な指導を経る。

5) 安全な柔道指導を行う上での具体的な留意点（実際の授業の中）

○生徒の体調等に注意する。

○多くの生徒が「初心者」であることを踏まえた段階的な指導を行う。

○「頭を打たない・打たせない」ための「受け身」の練習をしっかりとさせる。

○固め技では絞め技、関節技は指導しない。

○しっかりと受け身を身に付けさせたうえで、生徒の状況にあった投げ技の指導をする。

6) 万一の場合の対処（実際の授業の中）

○事故発生時の応急手当を学んでおく。

○筋肉や骨格、関節などの外傷が出た場合、RICE処置をする。

安静Rest、冷却Icing、圧迫Compression、挙上Elevation

○頸部負傷、頭部打撲への対処法を確認しておく。

呼吸状態、手足の麻痺、意識の有無、救急車要請、経過観察

3. 成果とまとめ

柔道の経験が深くない中学校保健体育教師が少しでも自信をもって授業に臨めるよう願いながら、武道指導者講習会を実施した。みよし市では、おおむね順調に武道必須化の導入を進めることができている。新たな学習指導要領では、「体育や保健の見方・考え方を働かせ、…」と明記されている。武道の学習では、特に武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方に重点をおくことが肝要である。

本実践は、柔道の授業を進めるうえで基本的な内容を中心に組み組んできた。今後は、中学校での実践を積み重ね、現場の体育教師のニーズに応じた講習会を実施していきたいと考えている。終わりに、今年度の参加者の声を以下に紹介する。

- 1) この講習が始まってから、柔道に対しての苦手意識が薄れ、武道の特性や面白さを生徒にも伝えることができるようになりました。柔道と聞くと、背負い投げをイメージしやすく、「痛い。怖い。」という印象が強いのと思いますが、ペアで行える簡易的なゲームを取り入れるなど、生徒の興味・関心を引き出す工夫一つで、「やってみようかな。」と気持ちが変わっていくのではないかとこのことを体感的に学びました。
- 2) 今年もこれから2年生女子の柔道の授業を行います。怪我が怖いので寝技までやって終わろうと計画していましたが、今回の講習で教わった立ち技が非常に面白く、子どもたちにも少しでも多くの技と出会い、柔道の楽しさを感じてほしいと思い、立ち技に挑戦してみようと思います。
- 3) 安全への配慮は柔道に限らず、どの単元であっても重要なものであるので再確認できて良かったです。1年生の柔道はどうしても受け身ばかりで1、2時間が経過してしまうので、「またやりたい」と思わせるには、固め技も早めに入れて意欲を高めるのも必要だと感じました。
- 4) 本校は、毎年外部指導者の方に指導していただいておりますが、この講習で教わったものの中でも初めて知ったこともたくさんありました。様々な動きを教わることができ、大変勉強になりました。講習会の後半では、自ら学びたいものを選択でき、主体性をもって学ぶ感覚をもてました。生徒に対して授業を行う際の参考にしていきたいです。

5) 私が、柔道をするのが2回目ということで、不安が強かったのですが、本日はとても分かりやすく、できない人に寄り添ったご指導をいただき、とても楽しく学ぶことができました。見せ方、指示の出し方、運動の量、全てがとても分かりやすく適切で、やる気が持続し、高まりました。本日、柔道は楽しいものだと分かりました。少しでも生徒に伝えたいと思います。

以上、参加者の声をキーワードにまとめてみると、「痛くない、怖くない柔道」、「立ち技が面白い」、「早めに固め技を技導入する」、「様々な動きが出来る柔道」、「楽しい柔道」、「示範できる技」となった。今後、これらについての創意工夫が必要と考える。

4. 終わりに

学習指導要領¹⁾の柔道授業では、限られた時間内で技が出来る楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本の技が出来るようになることを求められている。村松ら⁴⁾は、先に、「柔道に限らずこうすれば簡単にうまくなれる、強くなれるという指導法はなく、安全柔道の指導は基本練習の繰り返しに尽きる。柔道の安全指導は同じ指導内容によっても、指導者の熟達の程度によって授業の出来不出来が左右される」と報告している。従って、できる限り自己の柔道の研修に励むことが安全な柔道指導に繋がると考える。特に、柔道には柔道固有の動作から起こる事故があることから、柔道有段者であっても十分な安全配慮と確認が必要である。今後、さらに指導者講習会が開かれ、柔道授業が安全で楽しい授業になる工夫が行われることを期待する。

5. 参考文献

- 1) 文部科学省 (2008) : 中学校学習指導要領解説、保健体育編、東山書房、京都
- 2) 文部科学省 (2012) : 柔道の授業の安全な実施に向けて、柔道の授業における安全管理の6つのポイント、http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/judo/1318541.htm
- 3) 村松秀樹、村松利之、右高和生、村松常司 (2017) : 女子中学生への柔道授業の実践と工夫、東海学園大学教育研究紀要、第1号、35-45
- 4) 村松常司、服部洋児、村松利之、平野嘉彦 (2015) : 体育授業における柔道授業の工夫、東海学園大学スポーツ健康科学部教育研究紀要、第1号、111-118