

# シリーズ 中学校武道

## 授業の充実に向けて

172

### 「今」の時代の武道授業を追い求めて (柔道・生徒が主体的に取り組む授業)

1

今月号からの本連載第9期では「今の時代に合った武道授業とは」をテーマに、中学校で実施している現在の武道授業の内容を取り上げていく。

東京都 葛飾区立青葉中学校 主幹教諭 前瀧大吾

中学校武道授業必修化から10年以上が経過し、新型コロナウイルス感染症予防対策や新学習指導要領の改訂に伴い、柔道授業の形態や指導方法が変化しています。

私は、本誌2009年4月号の本連載で「中学校武道授業の充実に向けて―柔道授業の実践報告と必修化の課題―」と題して寄稿し、10年以上が経過しました。そして今回、再び執筆する機会をいただきました。私自身の柔道授業の指導法について、改めて検証する機会をいただけたことに感謝申し上げます。

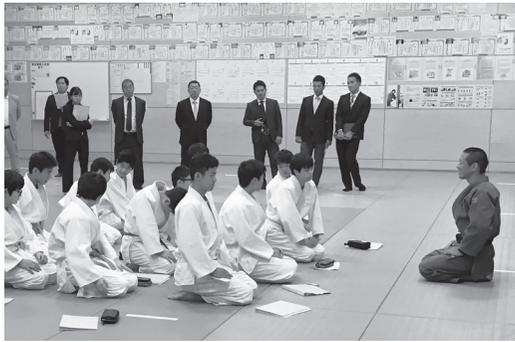
#### 1 武道必修化から10年以上が経過

2010年に改訂された学習指導要領で第1・2学年の保健体育

科で武道が必修になることが明記され、12年4月から完全実施されて10年が経ちました。今回の改訂(17年3月)では、「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」「主体的・対話的で深い学び」(アクティブ・ラーニング)の育成すべき

資質・能力の三つの柱に基づいた目標や内容が再整理され、観点別学習状況の評価の観点が、「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点となり、21年4月から全面实施となりました。

保健体育科では、「原則として男女共習で学習を行うことが求められている」と示されました。また、コロナ禍において休校期間の代替的措置として開始されたオンライン教育により、パソコンやタブレット端末をはじめとするICT(情報通信技術)機器が不可欠



礼法の指導（研究授業①・令和元年）



タブレット端末を活用する（研究授業②）



簡易試合の説明を行う（研究授業③）



タブレット端末で固め技を確認する（研究授業④）

## 2 柔道授業指導法の研究

となり、学校のICT化が急速に進められました。21年現在、全国の公立中学校では96・1%の自治体で1人1台の端末の整備が進められています。

柔道授業でも、男女共習での授業の進め方、タブレット端末を利用した授業展開が求められるようになりました。

武道必修化に伴っての柔道授業指導法や学習指導要領の改訂による授業展開について、学ぶ機会を多くいただきました。

09、16年に独立行政法人教員研修センター主催の指導者養成研修を受講し、東京都学校体育実技指導者講習会の講師として、柔道授業指導法について東京都の保健体育科教員に実技指導を行いました。

18年には東京都教育委員会教育研究員として保健体育の授業内容、指導方法を研究し、ICT端

末を活用した授業形態などについて学び、さまざまな課題の解決と指導力の向上を図りました。

21年から日本武道館と全日本柔道連盟が主催する中学校武道授業（柔道）指導法研究事業に研究者として参加し、安全かつ効果的な指導内容、留意事項などを明確にすることを目的に指導法発表、研究協議を行いました。研究した指導法を全国中学校（教科）柔道指導者研修会の講師として、柔道を専門としない中学校保健体育科教員の指導力向上を図るために柔道

授業の指導法について実技指導を行いました。

22年から全日本柔道連盟の中学校武道（柔道）授業ビデオ企画作成委員として、柔道を専門としないうち中学校保健体育科教員向けに、基本的な技能（受け身、投げ技、固め技など）の指導内容や方法を紹介するビデオ映像を作成し、授業の指導法動画をアップする準備を進めています。

柔道が専門の保健体育科教員は葛飾区の公立中学校24校の中で一人です。東京都でも少ないで



全国中学校（教科）柔道指導者研修会では、安全で分かりやすい指導法を伝えた



白帯の参加者に指導する  
（全国中学校（教科）柔道指導者研修会）



講義を行う筆者（中央、全国中学校（教科）柔道指導者研修会）

す。柔道はサッカーやバレーボールなどとは違い、専門性の高い競技なので、柔道授業の指導に苦慮している教員が多いのが現実です。講師を務めた東京都学校体育実技指導者講習会や全国中学校（教科）柔道指導者研修会には、有段者の先生や白帯で参加の先生、柔道が専門ですが授業指導に不安を感じている先生など、実際に授業現場で苦慮されている先生方が受講され、安全で分かりやすい指導法を伝えました。

また、全日本柔道連盟中学校武道（柔道）授業ビデオ企画作成委員会では、先生方にアンケートを取り、具体的に苦慮されていることや要望についてご意見をいただきました。主な内容は以下の通りです。

#### ① 礼法指導

- ・ 正座の際の左座右起について、諸説あると思うが、生徒に分かりやすい説明方法があれば教えてほしい。

#### ② 受け身

- ・ 意欲を持って身に付けさせるた

- めに遊びやゲームの要素を取り入れた受け身の方法を教えてほしい。

- ・ ケガや骨折につながる危険な手の突き方・受け身の仕方の事例を挙げてほしい。

#### ③ 固め技

- ・ 体の小さい者が抑え込む際の力の加え方、簡易試合で抑え込みが解けた時の場面について、逃れ方などの具体的な説明方法を知りたい。

#### ④ 投げ技

- ・ 自由練習において隣のグループとどのくらいの距離を取る必要があるか。かかり練習（乱取り）を行わせるにあたり、安全面に配慮したルールの工夫などを紹介してほしい。

#### ⑤ 女子生徒の指導

- ・ 柔道が初めての生徒は「怖い」「痛そう」と思っている場合が多いため、授業の導入で楽しくできるアップや柔道の動きにつながるようなゲーム感覚で行える方法を知りたい。

以上のことから、「飽きさせな



コロナ禍での授業①。1日目は受け身のみとなった

い授業づくり」や「安全面への配慮」などが求められていることが分かりました。「飽きさせない授業づくり」については、受け身の指導法について悩んでいる先生方が多く、単調な動きの繰り返しで生徒が飽きてしまうとの意見でしたので、授業での実践例やペアでの受け身の練習などを紹介し、楽しみながら取り組ませることが大切です。

「安全面への配慮」については、柔道で起こりうるケガの事例を紹介するなど、安全面についての指導を徹底しながら真剣に取り組ませることなどを取り上げる予定で

す。大学での授業や体育実技の指導書だけで授業を作り上げていくのは容易ではありません。本当に考慮されている実態が研修会や先生方からのアンケートから把握することができました。

### 3 コロナ禍前の授業

前任校の墨田区立桜堤中学校時代は、ICT推進校だったため、タブレット端末の普及が進んでおり、東京都研究員時代にタブレット端末を活用した授業展開について研究し、2年生で検証授業を行いました。単元内容は、固め技（けさ固め、横四方固め）の抑え方・逃れ方について。特に逃れ方を3通り示して取り組ませ、簡易試合を行いました。

簡易試合は4名1グループで、2名が対戦、1名が審判、1名がタブレット端末での動画撮影と役割分担し、対戦後に動画を見ながらグループで検証し、意見交換の場を設けました。動画を何度も見返して意見交換をすることで、抑え方・逃れ方のポイントについて学びを深めることができました。改めて、動画の重要性について気づかされた検証授業となりました。

研究員仲間からは、「固め技の抑え方は副読本に掲載されているが、逃れ方は詳細に掲載されていないので、生徒たちの本気で逃れようとする動きに驚かされた」と

いう感想が寄せられました。

### 4 コロナ禍での柔道授業

21年度から葛飾区立青葉中学校に勤務し、今年で3年目となります。柔道場は旧視聴覚室に畳を敷いた50畳程度の広さです。青葉中は四つ目の勤務校となりますが、過去の3校はすべて100畳以上ある立派な柔道場でしたので、とても恵まれた環境で授業ができていたことを認識しました。

青葉中での1年目は、新型コロナウイルス感染症予防対策で、柔道の授業ができなかったことから、担当していた2年生のみで授業を行いました。ガイドラインに沿って、組み合わせずに単独動作で受け身の学習のみで授業を展開しました。2年目の22年度は、ガイドラインが緩和され、組み合うことができるようになり、1・2年生ともに受け身と固め技（けさ固め）の授業を実施しました。

学習指導要領の改訂により、年



コロナ禍での授業②

間12時間程度の単元時間が9時間程度に減り、男女共習での柔道授業を初めて行いました。授業始まりのオリエンテーションで、女子生徒に柔道のイメージを聞くと、「痛そう」「怖い」などのネガティブな意見が上がりましたが、想定内でした。

授業は4人でのグループ学習を多く取り入れました。中腰での後ろ受け身の練習では、ペアで押し合っつてのバランス崩しを行い、崩されての受け身の形をチェック役の生徒が評価しました。固め技では、抑える・逃れるの攻防を簡易試合形式で取り組み、審判役の2

人が評価したりと、対話をしながら取り組ませることで、柔道の楽しさや特性について経験することができました。生徒は次第に恐怖心が薄れ、危険なイメージが減少していったようでした。

柔道授業終了時の感想では、「楽しかった!」「今度は投げ技をやってみよう!」「今度は投げ技をや見が学習カードに書かれています。授業で指導しながら、生徒が柔道の楽しさを実感し、ネガティブからポジティブに変容する様子を見るのが、指導者として嬉しかったところです。

## 5 これからの授業 展開について

これからの柔道授業の課題として、3点挙げておきます。

1点目は環境面です。常設の道場がある場合と、授業の度に体育館などに畳を敷く場合があります。本校は常設道場があります。道場は50畳程度で1クラス40名近い人数での授業は十分にスペースを取ることができず、手狭に感じます。100畳程度あれば、接触の危険性を考えずに授業を展開することができそうです。

スペースが狭い場合は、ペア学習やグループ学習を取り入れ、入れ替わりながらの授業が中心となります。タブレット端末を使用して動画撮影などを行う際はさらにスペースを作らなくてはなりません。その場合、1授業単位時間(50分)内では、学習効率が悪くなります。グループ活動のスペースが十分に確保された状態で授業ができるのが理想です。体育館

に畳を敷いて授業を展開する場合は、畳がずれて隙間ができないよう滑り止めの対応などで安全面を確保することが大切です。

2点目はICT機器の活用です。学校現場では現在、タブレット端末を活用した授業展開を各教科で行うことが求められています。保健体育の実技では、フォームの確認や動作の検証などで動画撮影をして活用しています。柔道授業でも同様の活用ができます。動画撮影での検証だけでなく、アプリを使って動画を共有し、意見を集約するなどの活用方法もあります。話し合い活動などで、ICT機器を活用することで主体的に学習に取り組む授業展開をしていく必要があります。

3点目は、男女共習の授業です。学習指導要領の改訂で、授業が原則、男女共習となりました。柔道授業に関しては、直接組み合う競技ですので、すべて男女一緒に実施というわけにはいきません。組み合わせ際は男女別を基本とし、グループワークの時に4名グループ(男子2名・女子2名)で



これからも楽しめる授業を研究していく（筆者は中央、指導法研究事業）

意見交換するなど、共習の授業展開として対応しています。

## まとめ

6

新型コロナウイルス感染症は、5月8日付けで、感染症法上の位

置付けが季節性インフルエンザなどと同等の「5類」に移行となり、学校などにおける感染症対策が緩和され、コロナ禍以前の授業形態に戻りつつあります。柔道授業においても、適切な換気や大声での会話を控えるなどの予防対策をしながらではありますが、従来通りに展開できるようになりました。武道必修化になって10年以上が経ちますが、柔道指導を通して、生徒たちに「楽しかった」「またやりたい」と思ってもらえる授業展開が求められていることに変化はありません。

学習指導要領の改訂に伴い、男女共習での授業やICT機器の活用した授業の中で、生徒が主体的に取り組む授業展開が求められています。技能の向上はもちろんです。授業の中で生徒の感じた疑問や課題を共有し、生徒同士で課題が解決できる授業展開ができるよう、今後も運動が苦手な生徒でも楽しめる授業展開を研究し、柔道授業の発展に努めていきたいと考えています。

## 柔道整復師 / 鍼灸師 国家試験対策予備校

受験生の学習スタイルに合わせたコースをご用意しております。

### 柔道整復師 国家試験対策

平日 コース	日曜 コース	通信 コース	オンライン 平日 / 日曜
-----------	-----------	-----------	------------------

### 国家試験対策

模擬試験  
(ジャパン模試)

柔整版  
年6回実施

### 鍼灸師 国家試験対策

平日 コース	土曜 コース	オンライン 平日 / 土曜
-----------	-----------	------------------

鍼灸版  
年3回実施



株式会社ジャパン国試合格

代表取締役 三田利幸  
校長 樽澤隆治

東京都港区芝浦4丁目12-44 芝浦TMビル7階  
JR山手線・京浜東北線『田町駅』下車

TEL : 03-5287-6301  
FAX : 03-6809-6670  
MAIL : info@jkkokushi.jp

<https://www.jkkokushi.jp/>  
詳しくはこちらから▶

