

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

188

——「今」の時代の武道授業を追い求めて——
（誰でも指導できる柔道授業）

17

千葉県立一宮商業高等学校 教諭 高品亮輔

平成24年から武道が必修化され今年で13年目となりました。その中でも柔道の授業は全国の多くの学校で実施されています。しかし現場の先生方からすると柔道を含めた武道の授業は、他の競技に比べて指導が難しいという印象があります。

技術面では「専門性が高い」、安全面では「事故やけがの可能性が高い」「用具の準備が難しい」などの理由が挙げられます。そのようなハードルを少しでも下げること、より一層の柔道の普及にもつながっていくと考えています。すべての保健体育の先生方が誰でも柔道の授業を指導できるようになることで、それは結果的に生徒たちにとってもわかりやすい授業になっていくとも考えています。

今回紹介させていただく内容は以前に勤務していた中学校で実施していた内容になります。これまでの取り組みの一端を紹介させていただきたいと思います。

はじめに

私は大学を卒業後、高等学校、中学校での講師を2年経験し、千葉県のいすみ市立岬中学校に着任しました。その後は岬中学校がある夷隅地区の中学校に合計20年勤務しました。本年度より、異校種人事交流により現在の一宮商業高等学校に赴任しました。

中学校に在籍していた20年間、柔道部の顧問として部活動の指導に当たり、県の柔道専門部として

も活動をさせてもらいました。最後の8年間は委員長を仰せつかり、柔道により広く、深く携わらせてもらうことができました。

また、全国中学校(教科)柔道指導者研修会では研究者として2020年から約4年間携わらせていただきました。この研修会の経験から、柔道を専門としない先生が少しでも安心して自信をもって授業を行えることが、生徒にとってもわかりやすい授業になつていくのではないかとより考えるようになりました。

そこで以前の研修会で教えていただいたときに聞いた、ある言葉が思い出されました。それは「なんとなくでよい」という言葉です。その時の講師の先生がしきりにその言葉を口にしていました。

学校体育で求められているのは専門的な技術や知識ではなく、生涯を通して運動に親しむ心と体を育てることにあります。保健体育の授業で生徒たちに体験させるべきことは、できた時の喜びや、そこから生まれる楽しいという感情ではないかと思えます。それであ

れば、専門的に深く掘り下げるのではなく柔道の動きを楽しめる授業を展開していくことが何よりも重要なのではないかと考えました。

言葉には専門用語、動きには専門的な細かな動きもありますが、授業の中ではわかりやすく言い換えたり、動きを工夫していくことで柔道を体験し学ぶことができると思います。そういったことを念頭に、指導する側も生徒もわかりやすく楽しめる授業を構成していくことにしています。

2 授業への導入

全体の導入では、最初の授業でオリエンテーションとして柔道の歴史や礼法、その意味などを伝えていきますが、堅くなりすぎないように気をつけています。しかし大きな事故につながる可能性があることはしっかりと伝えます。

また柔道は、力で相手を投げたり抑えたりするものではなく、相

手のバランスを崩してそれに併せて自分の動作で相手を制するものだという事も伝えます。そのために相手をおんぶしてみたり、抱っこしてみたりして、相手の体を持ち上げやすい場所があることなどを実感させたりします。

毎回の授業の導入としては、柔道の授業は楽しいと思わせるように工夫しています。柔道の授業は生徒にとつてもハードルが高くなっていると感じます。それによつて怖いなどの感情が生まれやすく、授業前のイメージではあまり楽しめないと感じる生徒が多い傾向にあります。

それを払拭するために、ウォーミングアップでは音楽を流しながらランニングを行い、体操もエアロビクス体操を取り入れるようにしています。回転運動では「できる」とよりも「挑戦すること」が大事だと伝え、できなくても意識的に挑戦したことをほめる声かけを心がけています。

柔道の動作は普段の生活の中で自然と行う場面がある競技ではないので、できないことの方が多

い。だからこそ最初はできなくて当たり前、挑戦してできるようになつていこうという意識を植え付けたいと考えています。

3 固め技の指導

授業の展開としては「ウォーミングアップ↓固め技↓投げ技」の展開で指導計画(資料1)を立てています。毎回の授業で固め技と投げ技を指導します。はじめに固め技の指導から入りますが、その理由は、①事故やけがのリスクが投げ技に比べて低い、②生徒の恐怖心が少ないからです。これらの理由から経験上生徒の活動が活発になり、盛り上がりやすくなります。

中学生ぐらになると人と寝転がってもみ合いになるという場面はめつたにありません。それだけに固め技の攻防は非常に盛り上がりやす。体と体を密着させることで相手の力をより感じることもできるため、バランスを崩すということも実感しやすいと考えます。

資料1 指導計画

	1	2	3	4	5	6
指導内容	オリエンテーション	組み方 固め技	固め技 袈裟固め 受け身	固め技 横四方固め 投げ技 体捌き投げ	固め技 上四方固め 前回り受け身 投げ技 体捌き投げ	固め技 縦四方固め 投げ技 体落とし
15	・柔道着の着方 ・整列 ・正座指導 ・礼法指導 ・柔道の歴史	ウォーミングアップ ランニング (通常・すり足サイドステップ・スキップ)				
20	・投げる・抑える 基本的な考え方の説明	・組み方 ・膝立ちでバラン ス崩し	【袈裟固め】 ・抑え方・逃れ方 ・二人組で言葉に 合わせて練習 資料2	【横四方固め】 ・抑え方・逃れ方 ・二人組で言葉に 合わせて練習 資料2	【上四方固め】 ・抑え方・逃れ方 ・二人組で言葉に 合わせて練習 資料2	【縦四方固め】 ・抑え方・逃れ方 ・二人組で言葉に 合わせて練習 資料2
25	・二人組で抱っこ、 おんぶ、肩車、 人間ホイールなど	・固め技の説明 抑え込み3条件 ・3条件を満たす ように抑え込み を考える	・背中合わせから 固め技自由練習	・背中合わせから 固め技自由練習	・背中合わせから 固め技自由練習	・背中合わせから 固め技自由練習
30	・事故やけがへの 注意 ・柔道着のたたみ 方	・自分で考えた抑 え込みで相手を 10秒間抑える。 ・抑えるためのポ イントを指導す る	【受け身】 ・受け身の説明 ・手、足の形 ・二人組で押し合 って倒れて受け 身	【体捌き投げ】 ・崩しの指導 「ヒット・今何 時」資料 ・崩した後、膝立 ちで立っている 受けを、言葉に 合わせて体を捌 き、バランスを 崩して投げる。	【前回り受け身】 ・言葉に合わせて 前回り受け身 資料3	【体落とし】 ・膝立ちの受けを 言葉に合わせて 体落としで投げ る。資料4 ・一斉練習 ・各自練習
35						
40		・背中合わせから 固め技の自由練 習			【体捌き投げ】 ・ヒットから体捌 きで投げる。	
45		・今日の反省 ・次時の説明				

	7	8	9	10	11	12
指導内容	投げ技 体落とし	投げ技 体落とし	投げ技 大腰	投げ技 背負い投げ	実技試験練習	実技試験
	エアロビクス体操 回転運動 ※前回り受け身指導後は回転運動に前回り受け身を追加					
15	・背中合わせから 固め技自由練習	・背中合わせから 固め技自由練習	・背中合わせから 固め技自由練習	・背中合わせから 固め技自由練習	・背中合わせから 固め技自由練習	投げ技実技試験
20						
25	【体落とし】 ・立っている受け を、言葉に合わ せて体落としで 投げる。資料4	【体落とし】 ・3人組で、座っ ている受けを言 葉に合わせて投 げる。	【大腰】 ・立っている受け を、言葉に合わ せて大腰で投げ る。	【背負い投げ】 ・立っている受け を、言葉に合わ せて背負い投げ で投げる。	投げ技実技試験の 練習	
30	「ヒット→90°→ もう90°→足は横 →またいで膝つい でゴロン」	・立っている受け を、言葉に合わ せて体落としで 投げる。資料4	「ヒット→90°→ もう90°→手を腰 に→せーの」	「ヒット→90°→ もう90°→肘を脇 に→せーの」		
35	・一斉練習 ・各自練習	「ヒット→90°→ もう90°→足は横 →せーの」	・一斉練習 ・各自練習	・一斉練習 ・各自練習		
40						
45						

資料2

袈裟固め

- ①膝つき体落とし
- ②引き手を挟んで
- ③首を抱える
- ④足を開いて「非常口」



横四方固め

- ①相手の横に正座
- ②首の下から手を入れて、襟
- ③股からスポン(帯)
- ④胸を張って、相手の胸・肩を抑える



上四方固め

- ①相手の頭の上に正座
- ②肩の下から手を入れて
- ③帯をつかんで肩を抑える



※顔を潰しすぎないように、よけてあげよう



縦四方固め

- ①相手に馬乗り
- ②相手の片腕をクロスして首を抱え、自分の両手で握手
- ③自分の足で相手をロッキング



指導の工夫としては、はじめから固め技の形を指導するのではなく、「抑え込みの条件」を伝え、その条件に合う形で自分なりに抑えてみることから始めます。そこからうまく抑えられなかったポイントを指摘し、逃れられないようにするためには「袈裟固め」や「横四方固め」があるということを伝え技の指導をしていきます。

また、生徒が自分で抑えてみた形は〇〇固めになっていることが多いので、その技のポイントを説明し進めることもあります。専門でない先生方のわからない部分はこの技のポイントだと思います。

これについては授業の研究として勉強しておかなければなりません。このポイントがわかりやすく、覚えやすい言葉にして説明し、掲示をしておきます(資料2)。生徒はそれを一緒に声に出しながら技の練習に取り組みます。

そして最後に背中合わせからの自由練習を行います。30秒程度で5本くらい行うだけでもかなりの

資料3 受け身の指導

【前回り受け身】 自分の腕で輪を作り、それをタイヤに見立てて回転していくように指導します。

- 膝立ちの姿勢から始め、最後の形は無理に立ち上がらずに受け身の形をしっかりとするを優先します。
- 掛け声に合わせて一斉に行うことで、衝突などの事故、それによるけがにも注意を払います。
- できるようになってきたら、ついている膝を浮かせて行わせ、徐々に立位から行えるようにしていきます。

掛け声：「左膝ついて、両手で輪を作って → タイヤを地面につけて → 後ろの肩に顎を乗せて → そのまま回る、せーの → 足は非常口」

動き					
掛け声	「左膝ついて」 「両手で輪を作 て」	「タイヤを地面に つけて」	「後ろの肩に顎を 乗せて」	「そのまま回る」 「せーの」	「足は非常口」
	片膝をついた姿 勢で、両手で体の 前に輪を作る。そ なるとタイヤにな るイメージを持 てる。	右肘が前、進行 方向に向くよう にタイヤを地面 につけるように する。腕に力が入 ってないと、輪 が歪(ゆが)んでし まう。その場合 には、「タイヤが パンクしないよ うに」と言うと、 腕に力が入り、 回転時に肩から 落下しないよう に回れる。	回転時に前転の ようになってし まうと、顎部(け いぶ)のけがにつ ながりやすい。そ れを防止するため 、後ろの肩に顎 を乗せたまま回 転させるように する。	タイヤの向きが 進行方向に向い ていないと、前 転の回りになり まわってしまう 。そうならない ためには、右肘 が巻き込まれな いように向け ようアドバ イスをする。	立ち上がるこ とよりも、受け 身の形をとれる ように指導す る。特に足の形 は「非常口」と 指導する。

4 受け身の指導

運動量を確保することができま
す。

授業の中では必要なことを必要
に応じて指導するようにしていま
す。投げ技の習得には受けの技術
としての受け身が必要不可欠で
す。しかし投げ技によって使用す
る受け身は違います。

授業では膝車、体落とし、大
腰、背負い投げなどを取り扱いま
すが、それらの技の受けは前に回
転して投げられる技です。後ろに
倒れて受け身をする場面があるま
では、前回り受け身の指導をし
ていきます。

受け身の説明では、まず投げら
れた時の衝撃を体の広くに分散さ
せ、けがを最小限にしていくな
り、ものであること。それは転んだ
時にも有効な動きであり、上手な
転び方にもつながることを伝えま
す。

興味を持ってもらうために、前

5 投げ技の指導

投げ技の指導では体の崩(くずれ)きを利
用して相手のバランスを崩し、そ
こに技を施して投げるということ
をまず説明します。

「崩し」という言葉を「ヒット」
に置き換えて、投げ技を施す最初
に掛け声として使用していきま
す。崩しをはじめに指導する際

回り受け身を使って車に轢(ひ)かれそ
うなぬいぐるみを助ける動作など
を見せたりもします。畳を腕や手
のひらで強くたたたく練習や足も使
って畳をたたたく練習も行いま
す。なんとなくできればどんどん
次に進みます。

そして前回り受け身の指導で
は、はじめは膝をついた姿勢から
始め、できるようになった生徒か
ら立った姿勢で行わせるようにし
ます。ポイントは、イメージしや
すい動作をわかりやすい言葉を使
用して指導していくことです(資
料3)。

資料4 投げ技の指導

- 【崩し】「ヒット」という掛け声に合わせて行わせる。
 「ヒット」と声をかけて釣り手と引き手を同時に動かすことで崩しの動きができる。これは魚釣りをイメージさせています。
 ○釣り手の動き：竿（さお）を持たせるイメージを持たせ、魚がかかった時に竿を手首で立てる動きです。この時に「ヒット」という言葉を使うことで、釣り手の動きができると考えています。
 ○引き手の動き：手首を返して、腕時計の時間を見るように「今何時？」というイメージを持たせます。

【体落とし】

例として体落としの指導を紹介します。

体落としの指導では、受けが膝立ちの姿勢から始めます。低い姿勢から始めることで恐怖感を少なくしていきます。膝立ちの次は、受けが足の足を自分でまたいで転がるようにして、投げられる感覚をつかみます。その次に3人組で一人が四つん這（ば）いになり、その上に受けが座りその状態から投げられるようにします。これは受けが落下の受け身の体験をする意味があります。その後、立位の形で技を練習していきます。段階を踏むことで、少しずつ恐怖心を取り除いていく効果があると考えています。

指導の順序 膝立ち → 足またぎ → 座位 → 立位

『膝立ち・立位』

掛け声：「右足 90° → 左足 90° → 足は横 → セーの、やー」

膝立ち					
立位					
足の動き					左と同じ
掛け声	「ヒット」	「右足 90°」	「左足 90°」	「足は横」	「セーの、やー」
	上半身で崩しの動きを行う	右足を相手の右足の前に踏み出す。体は 90° 左を向く	左足を 90° 回転させて、その動きに合わせて右足も投げる方向に回転させ、体も 90° 回転し、相手と同じ方向を向く。	右足を横に動かし、足を広げる。その際に右足の向きを少し内側に回転するように動かす。	上半身を使って、足に躓（つ）かせるようにして投げる

学校体育の授業において自分が意識していることは、運動を楽しんでいると感じ、いつになっても運動に親しみたいと考えられるようになることです。そのために教師は何をどう指導していくのかを常に考えていくべきです。時代とともに

6

まとめ

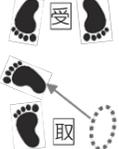
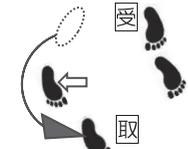
に、釣り手の動きは魚釣りで魚がヒットした瞬間と同じであると説明し、引き手の動きはその時間を「今何時」と確認するようにするとよいと指導します。その動きを「ヒット」という掛け声を行うようにします。

崩しの後の技を掛ける動作では、体捌きを利用して投げ技を行います。難しい言葉ではなく、足の動きをわかりやすい言葉で言い換えることでスムーズに動きを習得することができます。上半身の動きもそれぞれの技においてシンプルでわかりやすい言葉を使用していきます（資料4）。

資料4 〈続き〉

『足またぎ』

掛け声：「右足 90° → 左足 90° → 足は横 → またいで、膝ついて、ゴロン」

					
足の動き					
掛け声	「ヒット」	「右足 90°」	「左足 90°」	「足は横」	「またいで、膝ついて、ゴロン」
	上半身で崩しの動きを行う	右足を相手の右足の前に踏み出す。体を 90° 左を向く	左足を 90° 回転させて、その動きに合わせて右足も投げる方向に回転させ、体も 90° 回転し、相手と同じ方向を向く。	右足を横に動かし、足を広げる。その際に右足の向きを少し内側に回転するように動かす。	受けが自ら右足で取の足をまたぎ、膝をついて転がる。

これ以外にも生徒にわかりやすい声をかけて、さらに生徒も一緒に発声することでその動きが身につくようにしています。

全国指導者研修会
最新情報は QR コード
からご覧ください



に子どもたちも変わってきている中、今までの常識や慣例にとらわれず、学習指導要領にのっとった形で指導をしていければ、専門でなくても指導できるはずです。武道においてもすべての保健体育の先生が指導できるように、指導者側の意識を変えていくことが大切だと考えています。今後も柔道においてはより多くの生徒に楽しみを感じてもらえるように、そして柔道だけでなく運動が楽しいと思える生徒が増えるよう、研鑽を積んでいきたいと考えています。