

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

192

「今」の時代の武道授業を追い求めて
(初心者でも興味・関心をもって、柔道を楽しむために)



本稿の執筆に協力してくれた本校柔道部一同。執筆者は前列右端

東京都墨田区立桜堤中学校 教諭 井上裕太

私と柔道との出会いは、わんぱく相撲大会に参加した際に勧誘されたことがきっかけで、小5の頃から地域の方が教えてくれる小さな町道場で柔道をはじめた。以前は習い事など長く続かなかったが、地域の方々の優しく熱心な教えにより、中学でも柔道が続けたいと思い柔道部のある学校に入學して大学まで柔道が続けた。その後、民間企業に就職したが、やはり柔道に携わっていきたいと思い、保健体育科の教員を目指し教員試験を経て本校に配属となった。現在、競技者人口が減少傾向にある柔道を普及させるため、柔道を知らない人でも楽しく柔道に向き合える授業を考え、試行錯誤している。今回、本稿が武道の普及に少しでもつなげれば幸いである。

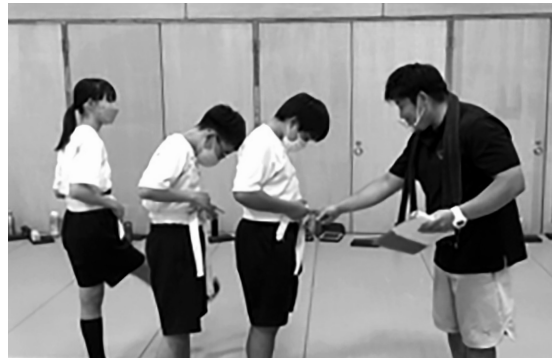
はじめに

1

私は、令和3年度に現在の墨田区立桜堤中学校に赴任した。自身が柔道を専門に行ってきたこともあり、現在の中学校では、武道の授業として、柔道を選択している。赴任後、柔道部の顧問をもち、東京都中体連柔道競技部専門委員に所属した。専門委員としては大会運営にも携わっている。現在の大会は、出場選手数も私が中学生の時より減少していて、さらに指導



ミニゲーム (帯の結び方)



礼法の指導



畳への恐怖をなくすため、伏せることをルールに入れた鬼ごっこ

柔道などのコンタクトスポーツは直接的に相手と接触し、力を感じるようになる。そのため、運動が苦手な生徒が活躍をあきらめてしまうことが考えられる。しかし、柔道には技をかけて相手を倒すことだけではない部分もある。例えば、帯を結ぶことや、礼法（正座の仕方、座礼、立礼の方法など）についても正しい方法を指導し、ルールを設定したミニゲームを行う（ミニゲームのルール…生徒に持ち点を与える。そこから、間違えたポイント（礼法では、立礼の手の位置や礼をした後、左足から

1. 運動が苦手な子にも活躍のチャンスを

現在の授業内容や授業展開の工夫

2

者の数も減少傾向にあり、とても厳しい運営となってきた。そのため、少しでも柔道に携わってくれる人を増やしたくて、初心者でも興味・関心をもってもらえるような授業展開を考えている。

2. 恐怖心を軽減して誰でも積極的な参加を
柔道のイメージを生徒に聞くと「痛そう」「怖い」などの声があった。生徒たちに柔道のどんなところに恐怖心があるかを聞くうちに【怪我】【高さ】が怖いポイントではないかと考えた。そのことから、まずウォーミングアップでは楽しく、体が温まるものを選定。また、畳への恐怖をなくすため、伏せることをルールに入れた鬼ご

出ているか。帯の結び方では、正しく結べているか、ねじれていないか、結び終わった帯の左右の長さが同じかなど）によって減点していく。最終的に何点所持しているかで勝敗を分ける。運動とは違う形での柔道の取り組みで、誰でも積極的に活動に参加できるように工夫した。また、このミニゲームを5対5の団体戦方式で行うことにより、チーム練習などを通して帯結びが苦手な生徒も学び合いによる成長があり、責任感が芽生えた。チーム全員で応援する姿も見られ、授業がとても盛り上がる場面がよくあった。



ペアワーク（手押し車の形を応用）



ICT 機器を使った授業の様子



「ロイロノート・スクール」を活用

つこを導入し、手で体を支える体
力をつけるため、ペアワークとし
て手押し車の形を応用。道場にポ
イントをつけたいろいろな道具を
広げ、それを集めるミニゲームな
どを行った。また、次に意識した
ことは低い体勢から練習すること
をプロセスに決めたことで、ス
モールステップで指導を行ってい
った。受身の指導は、まず、寝転
ぶことから始め、座り姿勢、しゃ
がみの姿勢、立ち姿勢と行ってい
く。また、実際に相手と組み合う
際には、固め技の形を教え、相手

の重みを感じることや自身の体重
を相手にかけることなど日常生活
にない動きをゆつくりと教える。
その後、膝つきの体勢で相手の重
心を崩す取り組みを行った。相手
の重心を崩し、そのまま相手を押
え込むという取り組みについては
団体戦方式で行うことにより、苦
手な生徒を他の生徒がフォローす
ること、そして、個人戦で自分だ
けが負けてしまい失敗経験となる
ことを避け、チームメイトが勝利
することで全体で達成感を味わえ
るように工夫をした。

3. ICT 機器の活用

(Ⅰ) 柔道動画の視聴による特性の理解
現代の子どもは、動画というも
のに興味・関心を強くもってい
る。そのことから授業のはじめに
導入として、YouTube など
柔道の名場面集やいろいろな技の
動画を生徒に見せる。そのことで
柔道の魅力や特性を知ることがで
きた。「自身で動画を調べて見て
みました」という生徒の声もあつ
た。

(Ⅱ) 「ロイロノート・スクール」の
活用、ポットフォリオの作成

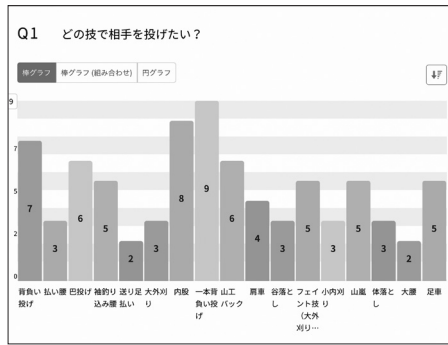
1人1台GIGAスクールとい
う教育活動により、生徒一人一人
がICT機器を使用している。私
の在籍している学校では「ロイロノ
ート・スクール（双方向授業アプ
リ）」という学習アプリを利用し
ている。ワークシートや撮影した
動画などをクラウド上で配布、提
出、学習ノートの作成ができるの
で、自身のタイミングで学習内容
について確認したり、毎時間の授
業の反省を書き残したりすること
ができる。そのことから授業内で
振り返りシートを毎時間記入さ
せ、単元の終わりに提出させる。
単元の中で自身がどのように成長
したかをポットフォリオとして残
す活動を行っている。ポットフォ
リオを残すことで客観的に自己理
解をし、その後の授業の学びを深
めることもできた。

(Ⅲ) 3人一組の教え合い活動、
動画撮影

本来、柔道は2人一組で行う武
道であるため、グループワークの
際は2人一組で行う授業を多く見
てきた。しかし、自身がプレーヤ
ーとして行うことになるため、客



「ロイロノート・スクール」でアンケート作成



観的な視点から取り組みを見るこ
とができるというデメリットが
ある。そのため、グループワーク
は、3人1組で行うようにした。
生徒同士で撮影しコマ送りやスロ

3 生徒の声

単元の終わりには授業アンケー
トをとる。これも「ロイロノー
ト・スクール」のツールを利用し
て、アンケートを作成した。内容

1 再生を利用して客観的に取り組
みを見て、お互いに指導し合うこ
とができた。また、この方法だと
いつでもどこでも学習状況を確認
することができる。そのことで次
回の授業の練習時間の際に、すぐ
に苦手なポイントの修正や質問な
どができ、学びが深まった。
(Ⅳ) 興味のある技を知るアプリ
を利用したアンケート
「ロイロノート・スクール」のツ
ールを利用して、アンケートを作
成し、生徒の興味が今どこにある
かなどを把握する。また、結果が
カラフルなグラフとなり見えるた
め、生徒との共有も行いやすい。
視覚的に情報を提示することでよ
り明確化し、言葉での説明と重ね
ることもできた。

としては、「①柔道の授業は楽し
かったですか?」、「②これは楽し
い・自分たちでもできると感じた
取り組みは何ですか?」、「③授業
を受けての感想」が主な内容であ
る。
その結果、①はすべての生徒
が「楽しい」という回答を選択し
た。②については「安全な技のみ
を使った授業の中でどれだけ上
手に相手を倒すかを教えてもら
えた。安全に取り組めて楽しい
授業を受けることができた!」
「柔道だけでなく、基礎的なトレ
ーニングなどをして、柔道をして
いなくて不安そうな人も楽しん
できていた」「試合形式の取り
組みが楽しかった」といった回答
があった。③では「怪我をしない
受け身の取り方や、どう動くと同
手が崩れるかなどがよくわかっ
た」「すごく楽しい授業でみんな
も絶対にできるような取り組み
でした」「柔道の授業はとても楽
しくて、分かりやすかったです!
自分が柔道をこんなに楽しんで
やると思わなかった」などの回
答があった。このようなアンケ

4 今後の柔道の授業をどのようにしていきたいか

公立中学校の研修や研究授業へ
の参加で、他の教員の武道の授業
を見たが、教員側の苦手意識から
細かい指導を避けてしまうことが
あるように感じた。そのせいか、
授業を少ない回数で終わらせてし
まうことや、怪我を恐れて技の指
導まで行わない。また、専門知識
がないため受身を指導して終わり
など、柔道の楽しさをさらに感じ
る前に柔道の授業が終わってしま
っている現状を見た。
そのため、今後は楽しい柔道を
知って、その生徒たちが将来柔道
に携わり、指導者になってくれる
ことを目指す。自分たちが育て
た生徒がまたその次の代を指導す
る。そのようにして柔道がさらに
普及していつてくれることを願っ
ている。