

## 平成 21 年度中学校武道授業（柔道）研究事業 報告

期 日：平成 21 年 11 月 6 日（金）～11 月 8 日（日）  
場 所：日本武道館研修センター  
主 催：財団法人日本武道館、財団法人 全日本柔道連盟、日本武道協議会  
参加研究者：尾形敬史、鮫島元成、田中裕之、矢崎利加、石川美久、朝倉美広、渡辺冬花  
事 務 局：（日本武道館振興課）米本正行、藤江雅之、長澤克成  
（全日本柔道連盟）坂本健司  
研究協力者：地元大学生（男子 2 名・女子 2 名）  
地元高校生（男子 3 名）

### 1. 11 月 6 日（金）

#### (1) 開講式 16:00～17:00

##### ①三藤日本武道館事務局長あいさつ

「中学校武道必修化」に至までの経緯と概要、及び文部科学省における取組み（武道場の整備・指導者の養成及び確保・武道用具等の整備等）について説明され、男女共習への配慮、全国共通となるような指導書の作成、武道を専門としない教員を対象とした指導者講習会の実施、外部指導者を対象とした研修会の実施について、全日本柔道連盟に対して協力をお願いされた。

##### ②尾形全日本柔道連盟教育普及委員長（「中学校武道必修化」対策チーム長）あいさつ

柔道界においては、柔道ルネッサンス委員会において中学校柔道の支援活動として柔道を専門とする体育教員の採用試験合格のための支援策等を小規模ながら行っていること。講道館では、学校授業で柔道を教える指導者の講習会を行っていたが 10 数年前に打ち切られたので、武道必修化対策としてこれを復活させたいと思っていること。その様な中、平成 20 年度、柔道指導者の質の向上を目的とした「指導者養成プロジェクト」が立ち上がり、その活動の一環として、「中学校武道必修化」に伴う指導者の養成を行うため、専門の対策チームを組み、①教本・DVD の作成、②指導者の講習会・研修会、外部指導者派遣システムの構築の 3 つの柱で現在活動を行っていることが報告された。

#### (2) 打合せ①17:00～18:00

米本・日本武道館振興課長から、全国武道指導者研修会のありかたについて、これまで行ってきた高校・中学部活動の指導者研修会は参加者がなかなか集まらないので効果が薄いと判断し、平成 22 年度からは中学校武道必修化対策としての事業展開を当面行っていくので、全柔連としてその開催時期・回数・場所を検討してほしいとの依頼があった。ただし、参加者の旅費については片道分を全柔連で負担していただくとのこと。

これについて検討した結果、全国中学校大会の前日に講道館の講習会が行われるので、

その前日午後から翌日午前まで、都道府県各2名を参加対象として講習を行い、各都道府県で伝達講習を行っていただく案をとりまとめ、中体連の田中氏から、浅野中体連部長にその案の可否について問い合わせいただくことになった。

また、尾形委員長から、次回の本研究事業については、日本武道館か講道館で行うことも可能かとの質問があり、米本課長から、問題ないとの回答を得た。

(3) 打合せ②19:30～21:00

夕食・入浴後、7日(土)に行う実習の内容及び割り当てについて話し合った。

2. 11月7日(土)

(1) 実習①基礎知識・基本動作

①柔道衣の着方(鮫島) 9:00～9:10

- ★ 硬い物を身につけない。
- ★ 左襟が外になるように着る。

②受身の練習法(田中) 9:10～9:40

- ◎ 受け身は、投げられたときに怪我をしないための技である。
- ◎ 投げられたときに一番守らなければいけない部位は、頭と首
- ◎ 倒れたときに、頭を畳につかない。
- ◎ 手を叩く一身体にかかる衝撃を和らげる。
- ◎ 2人で受け身の練習一後ろに倒す。(座った状態から、立った状態)
  - ★ 相手がいるから上達できる。⇒相手への感謝の気持ちを持つ⇒礼法に形と心を込めることが大切。
  - ★ お互いに声を出すこと。「よろしくお願いします。」「ありがとうございました。」
  - ★ 腕を立てて体を支えるのは危険なので、しない。(事故防止)
  - ★ 手を勢いよく叩く。手の位置は身体に近い方が良い。⇒痛くない。

③柔道の技・投技の導入(鮫島) 9:40～10:10

- ◎ 組み方：右組(左手は鎖骨の下。右手は肘の下を握る。)
- ◎ 組んで、動いてみる。
- ◎ 組んで、引き回して相手を倒してみる。
- ◎ 組んで、腰を引いて互いに引っ張り合ってみる。
  - ★ 体力を使うが、なかなか倒れない。⇒面白くない。
- ◎ 組んで、自然体になり、技を掛けて倒す。⇒柔道の面白さ。
  - ★ 自然体：きちんとした姿勢で、力を抜くことで、技を掛け易い。
- ◎ 帯の結び方
  - ★ 真ん中から帯を後ろに回して、右手を下、左手を上
  - ★ 帯がクロスしないように、左手の親指を中に添えて4本の指で帯を前に導く。
- ◎ 投技の基本動作(膝車)

- ・体さばきで相手の右足を引き出す。
- ・足が出てくるところを、膝車で支える。
  - ★ 投げたあとは、引き手を離さず、「残心」を残す。(受も釣手を離さない。) ⇒ 相手を思いやる。⇒「自他共栄」の精神
- ・ 受が膝をついた状態からの膝車－受け身の練習
- ・ 立った状態からの膝車－体さばき・崩し・掛け
- ・ 一人で練習⇒二人で練習

◎ おさらい

- ・ 組んで、激しく動く。
- ・ 組んで、自然に動く。
- ・ 動きながら、投げないで膝車を掛ける。
- ・ 横転横受け身の反復練習
- ・ 交互に動きながら、膝車で投げる。

④ 1 単元指導例 (鮫島) 10:20～11:05

◎ 礼法 (座礼－左座右起、立礼－両手を膝の前に)

◎ 受身 (

- ・ 横転横受け身⇒前回り受け身

◎ 体落

- ・ 膝車の体さばきから、脚を広げる形
- ・ 受は取の脚を超えて、横転横受け身
  - ★ アドバイス「受がうまくならないと、取がうまくならない。」

◎ かかり練習 (打込) 一方掛け⇒双方掛け

- ★ 釣手の位置は、受の左腋下に当てる。
- ★ できていない人は、受が補助してあげること。

◎ 約束練習

- ・ 交互に、膝車と体落を掛ける。(一本ずつ⇒二本ずつ)
- ・ 交互に投げる。

◎ 固技の導入

- ・ 抑込技の基本
  - ★ 相手が仰向けである。
  - ★ おおむね上から抑える。
  - ★ 脚・胴がからまれていない。
- ・ 自由な抑え方で抑えてみる。(10 秒間)
  - 下の者は、脚をからむか、うつ伏せになる。
- ・ 横四方固
  - ★ 相手の首の後ろをつかむ。

★ 脚をからまれないように、右膝を曲げる。

★ 胸のラインを抑える。

・ 乱取

背中合わせから、組み合って投げて、抑える。

★ 投げられたら、必ず受け身をとること。

★ 投げる方は、相手が怪我しないように「かばい手」をする。

★ ぶつかりそうになったら、止める。

#### ⑤柔道体操（渡辺） 11:15～12:00

★柔道の動きに繋がる体操

◎ 固技の基本動作

・ 体を開く

・ 膝を伸ばす

・ ブリッジ

・ 体を横にかわす

・ 横受身

★ 自分の帯を見る。

★ 手の位置は開き過ぎないように。

・ 後ろ受身1－座って足を伸ばした状態から

・ 後ろ受身2－立って膝を曲げた状態から

◎ 投技の基本動作

・ 足払い

・ 膝車

★足裏を相手に見せるように

・ 大内刈

・ 体落1

・ 体落2

・ 体落3

・ 大外刈

・ 互いに押し合って、後ろ受身

・ 動いて、後ろ受身

◎ 音楽をつけて、通して7分間

◎ 柔道体操を応用して実際の柔道の練習

・ 膝車と体落

★ 受が膝をついた状態から⇒受が立った状態から（受け身の練習として）

★ 体落は、釣手を大きく振り下ろす。

⑥ 1 単元指導例（朝倉） 13:30～14:00

◎ 準備運動

- ・ ジョギング
- ・ ストレッチ

◎ 受身

- ・ 後ろ受け身
- ・ 横受け身
- ・ 前回り受け身
- ・ 亀形の相手の帯を持って前回り受け身

◎ 固技

- ・ 袈裟固
  - ★ 10 秒間抑えるゲーム—下の者は返す・逃げる（負けた方は腕立て伏せ 5 回）
  - ★ きちんと抑えれば、大きな相手も抑えられることを教える。
- ・ 横四方固の自由練習
  - ★ 仰向けになり互いに足裏を合わせた状態から
  - ★ 仰向けになり少しくっついた状態から
  - ★ 下の者は、起き上がろうとして腕を立てて踏ん張らないように（怪我防止）

◎ 立技

- ・ 体落とし
- ・ 膝車
  - ★ 足だけ掛けないで、しっかり相手を崩して掛ける。
  - ★ 足を掛けるタイミングを考える。

⑦ 1 単元指導例（矢崎） 14:10～14:35

◎ 受け身

- ★ 膝を曲げた状態から、相手に投げてもらって横受け身
- ★ 腹ばいの相手の帯を持ち、前回り受け身

◎ 大腰

- ・ 体さばきの練習から—4 ステップ
- ・ 腰に乗せて投げしてみる。

◎ 払腰

- ・ 大腰の動きで、払う。

◎ 立ち技の約束練習（動きの中で、膝車、大腰、払腰、体落）

- ★ 膝車は、釣手、引手を上に引く。

⑧ 受け身の導入法（尾形） 14:45～15:00

◎ 横受け身

- ★ 足を伸ばし、交差しない。

- ★ 足を大きく上げて、バックスイング動作
- ★ 手と一緒に、バーンと畳を強く叩く。(叩き方弱いと受け身の効果少ない。)

◎ 膝車で投げられてからの受け身

- ・ 座った姿勢
- ・ 立った姿勢
- ★ 投げた者は、相手に「受け身を取らせる」意識を持つこと。
- ★ 相手の肘を支えて引き手を引く。
- ★ 腕の力ではなく、膝を曲げて、背筋力と下半身の力で支える。
- ★ 投げられた者は、ガッツポーズの形に腕を曲げて、相手の「引き」を確認。

⑨ (3年次) 背負投の導入法 (石川) 15:00~15:25

◎ 両手を取って背負ってみる。

- ★十分に腰を落とす。

◎ 一本背負いで背負う。

- ★受は、左手を取の腰に添え、バランスを取ると共に投げに備える。

◎ 一本背負いで投げてみる。

- ★取は、引き手を左後ろに引くようにし、状態を左にひねって投げる。

◎ 背負投を掛ける。

- ★取は、釣手の肘を相手の腋の下に入れる。
- ★受を十分に引き出すこと。
- ★受は左手を巻き込まれないように離し、取の腰に添える。

⑩ 固技の指導法 (尾形) 15:30~16:00

◎ 袈裟固

- ★ 受の肩を抜かさないためには、右膝と上半身で受の肩を挟む。
- ★ 抑える力の使い方ーモグラ叩きの要領で  
受が起き上がろうとしたときに力を入れる。  
受の動きに応じて、上体と足の踏ん張りを利かせる。

◎ 横四方固

- ★上体の乗せ方ー受のわき腹に自分の重心を置き、背筋を伸ばす。

◎ 膝車から袈裟固

- ★ 投げた後、手と膝で制する。
- ★ 肘で受の手を引き戻す。
- ★ 左手を内側から回して腋の下に挟み、受の右手をとる。
- ★ 右手を受の頭の横に着き (かばい手)、袈裟固に入る。
- ★ 抑え込んでから 10 カウントゲーム×2セットを行う。

◎ 膝車から横四方固

- ★ 膝車を掛けるタイミングー受の右足が出る前に足を掛ける。

## (2) 指導案指導法研究協議① 16:40～18:00

### ①本研究事業の目的について

各々の参加研究者が実技で行った指導法を軸に、中学校武道必修化に向けて、全柔連がこれから指導法を確立していく上での、ある程度の単元計画の指針を示して確認した。

### ②13～15時間の単元計画を立てる上での基本的な考え方について

各参加研究者から、以下のような考え方が示された。

- ・ 文部科学省の指導要領に示された《例示》にとらわれず、武道に対して興味を失わないようなカリキュラムを提示しなければならない。
- ・ 受身の基本をしっかりと指導すること。
- ・ 文部科学省の指導要領どおりに、1、2年次で試合まで行うのは、柔道を専門としない教員にとっては厳しいし、危険である。自由練習まででも、十分柔道の楽しさを味わうことができる。
- ・ 中3から高校の選択性になっても柔道が楽しいからもう一度柔道をやろうという気にさせる内容にしたい。
- ・ 「相手との攻防を楽しむ」という点に目を向けて教えることが出来れば、自由練習まででも十分である。⇒共通理解として確認。
- ・ 選択するのは生徒でなく学校。学校側に柔道を選択させる方策が必要。もう少し学校現場の実態調査をするべきである。

### ③外部指導者の活用について(1)

各参加研究者から、以下のような意見が出された。

- ・ ひととおりは素人の先生でも教えられる。しかし「本物」はできないから、外部指導者を入れる必要性はある。
- ・ 国際武道大学では、柔道を選択した学生の7～8割は教員を希望しているが、今年現役で合格したのは2名。なかなか教員になれない現実がある。したがって、現状は、柔道未経験の教員が多い。それに対して我々が指導法を出していかなければならない。
- ・ 学校の授業においては、受身をしっかりと教えているので、怪我が少ない。むしろ「投げられて宙を舞っているのが楽しかった」と感想をもつ女子学生もいる。
- ・ 重要な部分をしっかりと教え込む技法が、間違った方向に行かないようにしないといけない。外部指導者への指導においても、それは必要である。
- ・ 外部指導者との意思疎通が大切である。
- ・ 外部指導者に全部お任せでなく、専門的な経験を生かして指導していただくスポットで入ってもらおう。

- ・ 今回授業を受けた学生は、最後に達成感を感じていた。これが大事だと思う。

### 3. 11月8日(日)

#### (1) 指導案指導法研究協議② 9:00～11:30

##### ① 単元計画の立案方法について

7日に議論されたように、縦割り行政の中で、教育現場では教育委員会の指導主事や学校教員は、文部科学省学習指導要領の《例示》にとられ過ぎる傾向にあることから、生徒の自主性を尊重するような、学習指導要領の弾力的な取扱いについてどう具体化すべきかが話し合われ、以下のような意見が出された。

- ・ 雑誌「柔道」に連載されている「中学校における柔道の効果的で安全な学習指導」の内容はよく出来ている。これがひとつの基準になり得る。一般の教員にこれをどう広めていくか、全柔連で考えてほしい。
- ・ 柔道未経験の教員が多い。受身や一つ一つの技はマニュアルどおりできるが、50分間の授業をどう組み立てるかがわからないと思う。柔道の授業を13時間も組まずに5時間で終わらせる教員も多いと思う。そういう教員のための指針も提示する必要がある。
- ・ 心の教育をどうするか。中学校の中には荒れている学校があるので、ただ単に柔道の授業を行えば柔道の技がはじめで使われる危険性がある。柔道は実践の中で相手の大切さを身をもって知ることができる最たるものであるから、柔道を通して、思いやりの気持を持たせる指導をするべき。これを、武道を専門としない教員に理解させる資料づくりが重要。
- ・ 5～6時間の単元計画をどうするか。13時間で組み立てたものをアレンジして短縮して実施してもらえば良いのでは。
- ・ 心の問題は大切だが、そこだけを切り離して授業を行うのではなく、実技の中で、心の部分を話せるポイントを教員に示すべき。礼法やあいさつなど。
- ・ 「受身」のコンセプトは、人の痛みを知ること。単元計画5時間なら、受身中心の授業でも良いのでは。膝車を使って受身を指導する。そういう中で相手を気遣う心を育てる。
- ・ できるだけシンプルで、効果が上がる指導書をつくる。
- ・ 5時間やる中で、教員が「13時間やらなければいけない」と感じさせるような内容が良い。13時間と5時間の両方を考えておかないといけない。

##### ② 外部指導者の活用について(2)

前日での討議に引き続き、議論が交わされ、以下のような意見が出された。

- ・ 外部指導者については、指導したときに怪我が心配。自分の経験で指導される方多い。



- ・ 外部指導者を最初から当て込むのではなく、まず教員がきちんと柔道を勉強することが大事。国の言うことを素直に聞くような県では、13 時間を自分でできちんとやろうとする教員が多いのでは。
- ・ 心を育てることを柔道の授業の中で展開する指針を立てるように、外部指導者の出番のガイドラインをつくりたい。受身でも、迫力のある本物の受身を生徒に見せてあげたい。そういう時間を外部指導者にお願いしたい。
- ・ ガイドラインを元に、外部指導者に対する研修会を実施する。
- ・ 外部指導者を呼んでくれることはうれしいが、教員がやる授業を「武道でない」と言われる恐れなど、考え方の違いで楽しい授業ができないことが怖い。
- ・ 常総市・岡田小学校のモデルケースでは、1 年目は外部指導者も「この程度か」という目で見えていたが、2 年目は子供たちの満足度を見て納得してくれた。このケースをぜひ活用してほしい。
- ・ ある県の中学校体育連盟では、外部指導者活用の基準とともに、解任の基準をつくっている。
- ・ 東京都の人材バンク法人構想では、コーディネーターが学校現場と外部指導者を繋ぐシステムになっている。

### ③礼法と心の教育について

- ・ 武道の授業の中では、礼法だけが特化しているのではない。相手を尊重して、相手の痛みを知る。そういうポイントは抑えないといけない。
- ・ 相手への思いやりの心を持つことが大切で、形だけの礼ではダメ。心のこもった礼が大事。
- ・ 武道の礼には、自分を律するという重要な意味もある。形から入って中身を理解する。(柔道の礼における) 凜とした静寂性は、未経験者には良い意味でのカルチャーショックとなる。
- ・ 実技指導の中で、ワンポイント講話でもよい。「柔道への想い」の内容を語るとか。
- ・ 今回行った「柔道体操」は、非常に良い。最後クールダウンして終了となればもっと良いと思う。
- ・ 最後に一礼させて、次に背中合わせの固技のパターンだったので、一度、きちんとした礼法で静かにさせてから、次に移ってみる。

### ④今後の方針について

- ・ 教本については、13 時間と 5 時間を例示したもの作成する予定。同時に DVD も作成する予定である。
- ・ 研修会については、全国中学校大会時は難しいので別の日にしたい。
- ・ 参加者が一番集まりやすい時期に実施してほしい。(日本武道館からの要望)