

柔道の授業指導実践報告

－効率よく、より楽しく学習することを目指して－

保健体育科 木ノ本 正 夫

平成6年度より改訂高等学校指導要領の実施にともない全日制普通科の体育の単位数が、11単位から、9単位へと実質減少となりました。それまで週2時間ずつ実施してきた柔道の授業も、週1時間ずつ実施しなければならないことになり、約半分の授業時数で、如何にしたら今までによりちかい内容、程度を維持できるか、また、生徒に柔道をやった、という満足感を与え、また、より楽しく学習させることができるかを検討し実施してきた内容の報告です。今までの固定概念にできるだけこだわらず、技術分析をし、指導内容を考えてみました。今まで必ず指導されてきた前回り受け身の指導は必要か、指導する技の順序はどうしたらよいか、よりよい学習形態、よりよい練習方法はないかなどと検討し実施した授業の実践報告をさせていただきます。

キーワード 授業改善・指導過程・指導方法

1. はじめに

平成6年年度学習指導要領の改定にともない、普通科高等学校の体育科の標準単位数が11単位から9単位へと減少してしまった。それまで1年次2年次にわたり週2時間ずつ通年で2年間実施してきましたが、週1時間ずつ2年間通年で実施（別紙資料1年間単元計画）という形で実施せざるをえない状況となり、生徒一人ひとりが充実感を持つために、かなりの技術的レベルを維持して実施したいと考え、指導内容、指導法の改善を中心に考え実施してきましたが、不十分ではありますが資料をご覧頂きご指導、ご批判を賜りたいと思います。

2. 各学年の指導計画作成にあたって

(1) ある程度の技術、知識がないと自主的、自発的な活動、工夫などを行なうこと、柔道の面白さを味わうことは不可能と考え、技術的にかかなりのレベルを維持していきたいと考え、第一学年は教師主導形で実施し、基本的な知識を与え、第二学年はできるかぎり生徒の工夫研究できる時間を作っていく。

(2) 毎年柔道選択者の約70%は初めて柔道を学習する者であり、また中学で経験してきた者も、技術、知識の定着化がほとんどなく、大部分の者は後ろ受け身でも出来ないというような現状で、全くの初心者と同様であるので、全員が初心者という指導計画を考える。

(3) 週1時間ずつの授業なので、行事などで数週間ぶりに実施などということがおこってくるので、できるだけその時間内に技能、知識の定着化に極力努める。

(4) 時数が少ないので、取り扱う技術内容を極力精選し、より効率の良い指導法を考える。

(5) 第一学年は教師主導形を主にとっていくが、出来るだけ生徒が自発的に考えられ、工夫し行動できるよう指導法、練習法、形態を考える。

3. 取り扱う内容についての考察

(1) 礼法について

指導要領によれば、「武道は日本固有の…伝統的な行動の仕方が重視される運動で、…」とあり礼法は指導するべき重要な内容である。礼法は、「こ

うしなさい」「こうするものだ」というような形で形式的、儀式的に取り扱われることが多く、そのため堅苦しい、所作を覚えなければならないというイメージが強くなり、柔道のマイナス材料となってしまう。礼法の動作などに、極力その動作が何故必要だったのかなどの意味を説明して実施することにより、ただ暗記的に覚えていなくとも、右足からだったか、左足からだったかのかを考えることで正しい動作が出来るようになっていくと思われまふ。また、礼は形式ではなく、外から見て形が悪くとも、心をこめたものであればよく、相手に感謝の気持ちをこめて行ないそれで形がよければ理想的であると指導している。

(2) 受け身について

柔道の技術を取り扱う上で、安全面、お互いに技の練習時に投げられる恐怖感を取り除いてやり効果的に練習が出来るようにするためどうしても取り扱わなければならない内容であるが、生徒達がいちばん嫌がる内容でもある。必要最小限に抑えられないか、また効果的な練習方法、形態がないかと考えた。

① 後ろ受け身、横受け身、

比較的簡単な技術である。また比較的危険をとまわらないということから、大体の動きが理解できたところで、護身術、または、護身術的なもの（技的には問題があるが、技の導入、投げられる強度という面から既存の護身術、合気道の技を変化させたもの）を取り入れ、受け身の定着化と、技の導入とする。横受け身は、中腰姿勢からの横受け身は、立位の導入、また基本動作として行なわれることが多いが、中腰で片足で立ち、反対の足を横に振り出すという動作で複雑であり、実際面では全く出てこない、初心者には中腰よりも立位姿勢からの横受け身のほうが簡単に実施できる

ことから、立位姿勢からの横受け身のみ取り扱っている。

② 前受け身

柔道競技を実際に行なう上では、全く使う場の無い受け身であることから、取り扱わないこととした。

③ 前回り受け身

非常に高等な動きが要求され、回転軸が身体の正中線から斜めにずれ、他の運動ではほとんどみられない、経験の無い動きである。指導にあたったとき、受け身の指導というより回転の仕方の指導にほとんど大部分の時間を費やしていたような気がしてならなかった。まあまあの形となって、この受け身を使用する技を取り扱えるようになるのは、他の内容も取り扱いながら指導して数時間を要し、この受け身を使用する投げ技の指導にはいるのが大幅に遅れ、生徒らが興味を持つ、所謂大業に触れるのが遅くなるか、かかり練習のみのように取り扱い、形だけやって投げさせず、受け身がある程度のレベルになったところで、投げてよいというような指導方法を取っていた。前回り受け身の意義を切り詰めていけば、回転して仰臥姿勢の横受け身の形を取ればよいのではないかという結論に達し、実戦では、回転は相手が回してくれ、仰臥姿勢の横受け身の形をきれいに取ればよいのではという仮定から、初めて柔道を経験する柔道部員などに協力してもらい試行を試みた結果では大きな問題はなかった。それで前回り受け身は、前回り受け身として取り扱わず、仰臥姿勢の横受け身を多く実施し、前回り受け身に変わるものとして実施した。この形で5年目、2年間履修し終えた学年が3学年となったが、この部分で問題があったと思われる事故は、今のところ一件もでていない。ただし、級、段を受験したい

と希望者が出てきたときは、受け身の審査もあるので別の場で指導をする必要が出てくる。

④ 練習方法について

受け身の練習方法として、受け身のための受け身ということでは興味は引きにくく、痛い、つまらないというマイナスイメージしか与えられないと考え、私は、ある程度基本が出来るようになったら、出来るだけ早く対人的なものを取り入れ、護身術的なもの、投げ技の練習と組み合わせて実施している。私は受の動きに期待をかけているのだが、生徒は取の動きに関心を持ち、大変に熱心に実施し、また工夫している。柔道の形、合気道の技など、またそれを参考に考えたもので、技としては少し問題があるが、取の動きが比較的簡単に行なえ、投げ技への導入となることを基本に考えたものを取り入れている。その中で、「柔能制剛」、体捌き、崩しなどの原理などもあわせて取り扱い、そこで生徒たちは技を正確に覚えることの重要性、受に対するいたわり、感謝の気持ちなどを学習する。そこである程度受けの動き、取りの動きが出来ようになった時点で、柔道の技に移行していき、取りは技の練習、受は受け身の練習と変化していく。資料2(年度別授業展開概要)のなかで、出足払い、大外刈りは、護身術的なものから衿、袖をもって行なえば出足払い、大外刈りになっていくし、小内刈り、大内刈りなどは、30秒ほどの説明で理解されるようになった。出足払いは、受の横にまわり込む出足払いを扱い、横受け身の練習、小内刈り、大内刈り、小外刈りの導入として、大外刈りは、後ろ受け身の高度な練習のためと位置づけている。受け身の練習として大外刈り、送り足払いなどから入るといって倒れるときの衝撃の強さを連想され驚かれる方もいらっしゃると思います。確かに完成形の技では、かなりの衝撃となりますが、取が初心者の場合、それほど強くはな

らず、技が上達してきた頃には、受けの受け身も上達してきており、全く危険を感じさせない。送り足払いは、柔道の投げの形と同様な形で練習し、横受け身の高度な練習として、また、技をかけるタイミングの重要性、受を投げた後受を引き上げてやる、また、投げた後の取の姿勢の指導をする教材として取り扱っている。

(3) 投げ技について

大変に多くの技があり、何を取り扱い、どういう順序で指導をしていくか、かなり議論のあると思います。受、受け身をする者の立場から考える。取りの動きから考える。考える立場をかえると変わってしまうものですが、私は、ごく初歩の段階では、受け身の段階を考え指導しているが、受け身がある程度のレベルになった段階からは、取りの立場を主体とし、技の原理、動きの似たものを関連づけて指導している。全く単独に取り扱っても理解される技もあるが、動きが違っているが原理が似ていれば理解されやすく、例えば、支え釣り込み足と体落としは、受を振り回し、受の足を止めるということから、関連づけて指導をしている。また、動きが部分的にでも似たものは、この技がある程度出来ないとこの技が出来ないという面もあり、指導する間隔をあけてある程度その技が上達していなければ効果が薄い技もある。大腰→釣り込み腰→払い腰、跳ね腰が代表的なものである。大腰の体捌が出来なければ、釣り込み腰の動きが出来ず、釣り込み腰の上半身、とくに腕での引き付けが出来なければ、払い腰、跳ね腰などが出来ない。これらを指導するためには間隔をあけ、ある程度出来るようになってから次の技に入っていく必要がある。資料2(年度別授業展開概要)の、平成6年度実施例であるが、大腰を一学期教育実習中に取り扱ったが、全く理解されておらず、二学期になってから再度指導をしなければならないと

というような形となり、一学期の数時間は、全くの無駄な時間となってしまった。そのため、年間指導計画を大幅に変更し一学年時終了間際に指導すべき投技を終わるといったような形となってしまった。平成6年度実施例では、行事などが同じ曜日に重なり、実施できる授業数が少なかったことから、単独で理解できるような技を取り扱い、関連する技は、二学期以降に意図的に予定し実施した。しかし、二学期初めの授業時のかかり練習に要した時間に注目し、平成6年度実施例と、平成9年度実施例を比較して頂くと、技を指定せず、同じ回数、同じ人数を実施したときに、14分30秒と、22分という大きな差が出てしまった。私は、この所用時間によって指導した技が定着してきたか、巧くなってきたかの目安とし、新しい技に入っていく、新しい内容に入っていくきっかけとして居る。技数も少なく、比較的簡単な技ばかりしか指導していない学年なのに、夏季休暇を終えた時点で、より複雑な技が多かった学年より時間がかかってしまった。定着していなかったのではなかったかと思っている。たった3時間少なかっただけなのに約2カ月後には、忘れてしまっていたのである。簡単な技であっても、ある程度の回数をこなさないと定着化していかないということが、はっきりと理解でき、1時間の重要性をつくづく感じた年でもありました。この学年は、第二学年に入り教育実習に入る前の5時間目で、かかり練習20回ずつ4人終了するのに大体9分～10分で終了するようになりかなりの伸びが認められる。

(4) 練習方法について

柔道は、体格、体力に大変に影響されることが多い競技である。競技会の個人戦は、体重制が引かれ一流選手は、練習でも体重差の大きい者とはあまりやらないと聞く。古いと言われるかもしれ

ませんが私は大変な事だが技能でなんとか体格差、体力差を克服し、相手を投げることが柔道の意義ではないかと思っているし、また、たいへんな喜びを感じるのではないかと思っている。そういうことを求めている生徒もおり、体重が倍ほどもある生徒にかかり練習、自由練習時に積極的に向かっている生徒も見かける。しかし、そういう生徒ばかりではないので、練習で相手と組むときは、出来るだけ機械的に相手を交代させることはせず、自由に相手を選び交代する形を取っている。運動負荷にしても同様で、同じことをしたとしてもその生徒の体力、体格、組んだ相手などによって大変に意味が違ってくる。疲れてきたときは適当に行なう、疲れそうなときは適当にやっておく、所謂さぼりという現象が出てきて、その回の意味は、全くないのと同様である。この回精一杯動いたとしても、次の回は休めるという見極めがつかないかと思えます。そのようなことから、私はかかり練習では同じ回数でも技能差により所要時間が異なってくるで、何回かずつ行ない終わったら終わった者同志で交代して、何人かとやるというような形を取っている。このことにより、早く終わった者は、指示回数よりも多く行なったり、技術の確認などの時間が持てるようになったし、同じ生徒でも、意図的にゆっくり行ない、技術の確認なども出来るようになった。

4. あとがき

今回、データなども少なく、私が良かれと考えたより効率よく授業をすすめるために実施してきた内容の一部を報告させて頂きましたが、実施方法によってそういう結果になったのか、種々の要素によってそういう結果になったのか、その相乗効果的なことによりそうなったのか判断に苦慮することもあり、実施方法が良かったのか、悪かつ

たのかの評価もしかねる面もあり、今後も試行を続けていきたいと思えます。

主な参考文献

文部省（1989）高等学校学習指導要領解説
東山書房

文部省（1982）柔道指導の手引き
ぎょうせい

全国高等学校体育連盟柔道部（1995）
高校生の柔道 史資料出版協会

講道館（1983）講道館護身術
ベースボールマガジン社

小谷澄之・大滝忠夫共著（1965）
柔道の形投げ・極・固・護身術 不昧堂書店

志々田文明・成山哲郎共著（1985）
合気道教室 大修館書店

富木謙治（1964）合気道入門
ベースボールマガジン社

寺尾正充（1988）古流柔術 愛隆堂

資料3 授業年間計画概要

	第一学年		第二学年			
4	受け身		研究時間			
5						
6		投（教育実習）		投（教育実習）		
9	げ	抑	研究時間	抑		
10					技	技
11						
1		え		え		
2		技		技		
				関節技		
				試合		

* 試合とあるのは、立ち技、寝業を含めた自由練習のような形で実施し、一定時間内に何本取って、何本取られたかという形で実施している。こういう形は、通常の時間の自由練習のなかでも取り入れている。

* 研究時間とは、各個で、不得意な技を練習する、より技がかかるよう工夫、練習するなど生徒が自由に使用できる時間。

資料1 平成10年度 金沢大学教育学部附属高等学校 保健体育科 年間指導計画

学年	科目	単位数	I 学期			II 学期			III 学期			
			ク	ラ	ス	9	10	11	12	1	2	3
第一学年	体育	男子：女子 3単位	入学式	中間考査	教育実習(体育) 高校総体 運動会	期末考査 スポーツ大会	期中考査	期中考査	期中考査	養護実習	如月祭・入試 三年登校すべき日終了	期末考査 卒業式
			オリエンテーション 体力診断テスト	体 操 (陸上競技を含む) (体育館)	体 育 理 論	サッカ― (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)	バレーボール (雨天時は武道場)	サッカー (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)	バレーボール (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)
第二学年	体育	男子：女子 3単位	体力診断テスト	バレーボール (体育館)	器機運動 (体育館)	サッカ― (雨天時は武道場)	バレーボール (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)	バレーボール (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)	バレーボール (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)
			武道 (柔・剣道)・ダンスより 一種目選択し2年間継続履修	バレーボール (雨天時は武道場)	器機運動 (体育館)	サッカ― (雨天時は武道場)	バレーボール (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)	バレーボール (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)	バレーボール (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)
第三学年	体育	男子：女子 3単位	体力診断テスト	バレーボール (体育館)	器機運動 (体育館)	サッカ― (雨天時は武道場)	バレーボール (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)	バレーボール (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)	バレーボール (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)
			武道 (柔・剣道)・ダンスより 一種目選択し2年間継続履修	バレーボール (雨天時は武道場)	器機運動 (体育館)	サッカ― (雨天時は武道場)	バレーボール (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)	バレーボール (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)	バレーボール (雨天時は武道場)	バレーボール (体育館)

年度別授業展開概要（1 学年時のみ）

時間	平成 5 年度（週 2 時間ずつ最終年度）	平成 6 年度（週 1 時間ずつ初年度）	平成 9 年度（週 1 時間ずつ 4 年目）
1	オリエンテーション 歴史授業の流れ 礼法	オリエンテーション 歴史授業の流れ 礼法	オリエンテーション 後ろ受け身 小手返し
2	後ろ受け身 小手返し 横受け身	後ろ受け身 袷取り 横受け身 袖取り	後ろ受け身 袷取り 横受け身 袖取り
3	横受け身：袖取り	後ろ、横受け身 大外刈り 出足払い 送り足払い	後ろ、横受け身 大外刈り 出足払い 送り足払い
4	既習受け身復習 大外刈り 出足払い	横受け身仰臥姿勢 大内刈り小内刈り 約束練習	横受け身仰臥 かかり 20×4 13分 約束練習
5	既習受け身復習 送り足払い	既習技の復習 かかり 20×5 16分 約束練習	教育実習 大内、小内刈り 約束練習
6	前回り受け身 既習技の復習	教育実習 大腰 約束練習	教育実習 膝車 支え釣込み腰 約束練習
7	前回り受け身 小内刈り	教育実習 膝車 支え釣り込み足 約束練習	9月 既習技の復習 かかり 20×5 22分
8	前回り受け身 動きながら大腰	教育実習 背負い投げ 約束練習	大腰 かかり 20×4 17分 約束練習
9	前回り受け身 動きながら既習技の復習	既習技の復習 かかり 20×6 15分半 約束練習	既習技の復習 約束練習
10	前回り受け身 動きながら既習技の復習 約束練習	9月 既習技の復習 かかり 20×5 14分半	既習技の復習 自由練習
11	既習技の復習 かかり 20×5 12分半	既習技の復習 約束練習 かかり 20×4 10分半	既習技の復習：自由練習
12	教育実習 膝車 支え釣り込み足 約束練習	体落とし 自由練習	体落とし 自由練習
13	教育実習 釣込み腰 約束練習	既習技の復習 自由練習	釣込み腰 抑え技
14	教育実習 一本背負い投げ 約束練習	既習技の復習 自由練習	既習技の復習 自由練習 抑え技の自由練習
15	教育実習 既習技の復習 約束練習	既習技の復習 自由練習 抑え技	既習技の復習 自由練習 抑え技の自由練習
16	教育実習 体落とし 約束練習	既習技の復習 自由練習 抑え技	既習技の復習 自由練習 かかり 20×4 12分半

17	教育実習 大内刈り 約束練習	既習技の復習 自由練習 抑え技 自由練習	1月既習技の復習 自由練習 かかり 20×5 16分半
18	教育実習 跳ね腰 約束練習	既習技の復習 自由練習 かかり 20×4 8分	一本背負い投げ 自由練習 かかり 20×4 13分半
19	既習技の復習 かかり 20×6 16分半	1月既習技の復習 自由練習 抑え技 自由練習	既習技の復習 自由練習 抑え技の自由練習
20	既習技の復習 かかり 20×5 14分	既習技の復習 自由練習 かかり 20×4 9分半	払い腰 跳ね腰 自由練習 抑え技の自由練習
21	9月 既習技の復習 かかり 20×6 16分半	釣り込み腰 自由練習	既習技の復習 自由練習 抑え技の自由練習
22	既習技の復習 かかり 20×6 12分半	釣り込み腰 自由練習	既習技の復習 自由練習 抑え技の自由練習
23	既習技の復習 自由練習	払い腰 跳ね腰 自由練習	既習技の復習 立ち技、抑え技あわせた自由練習
24	既習技の復習 自由練習	立ち技、抑え技をふくめた自由練習 かかり 20×5 13分	一学年終了
25	立ち技、抑え技をふくめた自由練習 かかり 20×6 17分	一学年終了	
26	既習技の復習 自由練習		
27	既習技の復習 自由練習		
28	既習技の復習 抑え技		
29	跳ね腰 払い腰 自由練習		
30	既習技の復習 自由練習 抑え技		
31	10月 中間考査前 既習技の復習 自由練習 抑え技		

* 第一学年次のみ、主要な内容のみ記載。平成5年分は、二学期中間考査前まで。

* 表中かかり 20×5 15分などがあるのはかかり練習を技指定なしに一人に20回ずつ行ない終わった者同志で交代する形で5人と行ない、大体全員が終了するのに15分掛かったという事で、投げ技の定着度、上達度を計る尺度になると思われる。