

## 格技（柔道）の指導

—自主性を高め、より楽しく学習させることを目指して—

木ノ本 正夫

### ●はじめに

柔道が戦後学校教育の中に、昭和35年改訂、昭和38年実施の指導要領から取り入れられてから久しい。その中で柔道の技術の分類、技術の分析などが充分行なわれてきたのだろうか、自分も柔道を経験してきて、現場で教えながらも、疑問を感じるということがいくつもでてきた。そこで、柔道の技術書を見ると、見本として取り扱われているものが、他の本の悪い例と酷似している。右技か左技か、同じ動作の名称が異なるなど、現場を混乱させる要素がかなりある。段々と格技が重視されてくる動きの中で、旧態のままの技術の踏襲にこだわりすぎて、ぎくしゃくとした指導に落ち入っているのではないだろうかと疑問を感じたこと、又、柔道というと、ある種のイメージが強いのか、最初から敬遠気味の生徒が居る。その生徒達の「いや」と感じる要素をいかに少なくして、より楽しく、又、自分なりに工夫、努力をして、講道館創始の頃の柔道家の心構を少しでも経験できるような、又、大変に取り扱う内容が多いが、その内容を限られた時間の中で効率よく指導をする。ということに主眼を置いて、自分なりに位置づけをし、技術分析を行ってきた研究というより、実践報告をさせて頂きたいと思います。今回は、一般に行なわれていることと異なる部分を中心に報告させて頂きます。まだまだ進行形の形で、不十分な所があると思います。

### 1. 柔道の授業の実施状況

#### ① 体育年間計画（男子のみ）

学 期 月 年	一 学 期				二 学 期				三 学 期			
	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3	
1 年	体 操（体づくり）				サ ッ カ ー				バスケット・体育理論			} 4 単位
	柔道又は剣道				同 左				同 左			
2 年	サッカー又はバレーボール				同 左				バスケット・体育理論			} 4 単位
	柔道 又は 剣道				同 左				同 左			
3 年	{ サッカー テニス	{ サッカー バスケット			{ サ ッ カ ー バレーボール				{ バスケット 卓 球			3 単位

上記の如く、格技は、第一学年、第二学年を通じ、柔道、又は剣道を2単位相当選択必修として行なっている。2単位相当ずつの必修は、家庭科の裏番組としての消極的理由と、对人的種目の強化という積極的理由からである。又本校の体育科の方針として、狭く、深くという基本方針があり、高校の体育で「これをやった」という種目を作ってやりたいという願いからである。種目の設定には問題があるかも知れないが、施設、設備などを考えると、現在の所よりよい設定と思われます。又金沢は積雪地ということ、教育実習生のためという配慮もしている。格技は、家庭科の裏番組であるので、クラス単位に実施でき、その時間に男子は、柔道、又は剣道に出席するため、15～20名程の小人数で、82畳の道場を使える好条件が整っている。

② 柔道の授業年間計画

月	4	5	6	7	9	10	11	12	1	2	3
第一学年	受け身				投げ技				え技		
					抑				関節技		
									立・寝技を合わせた自由練習		
第二学年	研究時間				投げ技				研究時間		
					抑				え技		
									関節技		
									絞め技		
									立・寝技を合わせた自由練習		

大変に大ざっぱな年間計画であるが、立技・寝技の配列は、寒冷地で降雪地という関係で配列している。研究時間とは、1時間の中で、生徒が自由に使える時間を作り、技の練習・工夫・発明をする時間である。第2学年一学期の頃には、初段をとってもおかしくない生徒が出はじめ、第2学年三学期には大部分の生徒が同様のレベルに達する。

③ 展開例 第二学年一学期

本時の指導目標	大内刈りから体落としへの連絡技を学習することにより、連絡技の意味、効果を理解し、習得する。		
本時の学習内容	○連絡変化（大内刈りから体落としへの連絡変化） ○自由練習 連続技のチャンスを感じる。既習の連絡技を実際の場面で使ってみる。		
事前準備	なし		用具
なし	なし		なし
学習段階・時間	学習内容	学習活動	指導上の留意点
導入	集合挨拶	当番は掃除をする。 4列縦隊で整列し、正座する。 座礼で挨拶する。	○生徒の健康状態に留意する。 ○座りかた、正座の姿勢に留意する。 ○座礼のしかた、立ちかたに留意する。
5分	準備運動	当番制のリーダーを中心に行なう 徒手体操 補強運動	○この間に出欠を確認する。 ○大きく可動範囲いっぱい運動させる。
	受け身	前回り受け身を4列縦隊で3往復する。 (・間隔を十分にとる。 ・後戻りをしない。	○不足の場合には補なう。 ○各自の能力に応じ、できるかぎり大きくとばせる。 ○各自で評価し、修正させる。

導  入 10分	かかり練習	各自自由に相手を選び、得意技数種で20回ずつ4人と行なう。20回ずつ終わった者同志で自由に交代する。  早く終わった者は 〔技の研究 柔道着の乱れを直す 他の者のかけかたを見る〕	〔・立礼のしかたに留意する。 ・引き手の方向に留意する。 ・体さばきのしかたに留意する。 ・相手との位置関係に留意する。 ・体力に応じたかけかたに留意する。〕 ○いろいろな体型の者と組ませる。
	連絡技 大内刈りから体落とし	教師の説明を聞く 〔・先の技での崩れをたてなおす動きを利用することを理解する。 ・技をかけるタイミングを理解する。〕 約束練習 各自自由に相手を選び練習する。 ・受がとまったまま 体さばきを練習する ・受が動きながら タイミングを練習する 受は大内刈りをかけられたとき上半身の動きをオーバー気味に行なう。	〔・大内刈りがきかなかったとき。 ・大内刈りをフェイント的に利用するとき。〕
展  開  20分	自由練習	各自自由に相手を選び、3分ずつ6回のうち、4回以上行なう。 〔・自分の体力に応じて行なう。 ・2回連続で休まない。 ・うでの力でこらえない。 ・強引にたおさない。 ・投げたら、袖をもって腰を伸ばす。〕	○いろいろな体型の者と組ませる。 ○休憩中の者の態度、学習内容に指示を与える。 ・技をかけられたときの防御の動きに注目する。 ○連続技を多く使わせる。
	整理運動  集合黙想  挨拶解散	教師を中心に行なう。 ・徒手体操 4列縦隊で整列し、正座する。目をつぶり、気持を落ち着かせ本時の反省を各自で行なう。座礼で挨拶する。	○ゆっくり大きく行なわせる。  ○座りかた、正座の姿勢に留意する。  ○座礼のしかたに留意する。 ○立ちかたに留意する。 ○汗など、身体の始末をしっかり行なわせる。
整  理  5分			

この展開例は、第二学年一学期の、研究時間への導入段階である。研究時間の時期になると、連続技の所が研究時間となる。

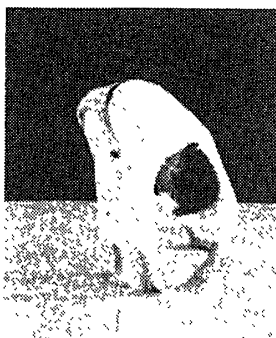
## 2. 礼法など

礼法は「ただこうしなさい」という形で、形式化されて扱われることが多い。その為、硬苦しいというイメージが強くなってしまふ。そこで私は、礼法の動作などは、極力理由づけをして、動作の説明を加える様に心がけている。例えば、左足から引いて正座をするのは、刀があった時の名残りであるとか、座礼の手の位置は、どうしてその位置につかねばならないかなどを説明してやると納得し、ただ暗記的に覚えたのとは異なり、忘れても思い出し、所定の動作・位置などを行なえるようになっていく。礼は形式でなく、外から見て形が悪くとも、心を込めたものであればよい。相手に感謝の気持ちを込めて行え、それで形が良くなれば、理想である。と徹底している。

## 3. 受け身

受け身は一般的には、

後ろ受け身	仰臥姿勢	長座姿勢	中腰姿勢	直立姿勢
横受け身	仰臥姿勢	長座姿勢	中腰姿勢	直立姿勢
前回り受け身				
前受け身				



(1)



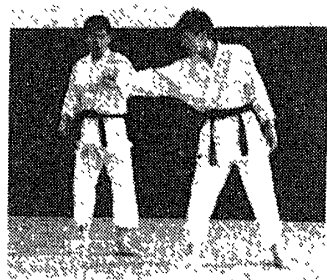
(2)

例の出現は大変に少なくなった。又、首を横に倒したまま回転することを徹底した所、前転の様な回り方も少なくなった。現在、滑らかに回転することに指導の精力を使っているが、前回り受け身は切りつめれば、回転をした後の倒れた形が重要なので、本来、回ることには

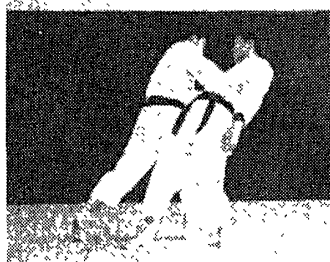
あまり意味を持たない、何か良い方法がないか、模索中である。

写真(1)(2)の生徒の左足の向きに注目願いたい。これは指示をして向けさせたのではないが、この生徒が、足をそのままにして立位をとると、横を向いた形になってしまう。この生徒だけでなく、前を向いて片足を出させた時に、知らずに横を向いた形となる生徒が半分近く出てくる。身体の向きが異なることで、全く意味の違う動きをしていくケースが、かなりある。前受け身は、前受け身の形で倒れる技は全くないし、実生活でも同様な状態で倒れることはないと思われるので、授業では取り扱っていない。

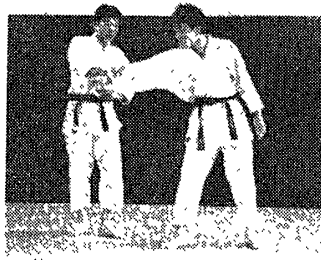
受け身の全体的な取り扱い、受け身のための受け身ということで、興味が引きにくいし、生徒がいやがる内容である。私はある程度基本ができるようになったら、対人的なものを出来るだけ早くから取り入れて行なっている。例えば、後ろ受け身は、相手が突いてきたのをかわし、写真(3)小手を返して後ろへ倒す。写真(4)少し上達したら、写真(3)から手を持ち変え、写真(5)相手の後ろへ付き襟を持って後ろへ引き倒す。写真(6)もっと上達したら、写真(7)から写真(8)(9)へというように、護身術的なものを極力取り入れている。形、合気道などを参考に考えたもので、護身術としては問題があるが、取の動きが比較的簡単に出来ることから、短時間でこなすことができるし、私の方は受の動きに期待をかけているのだが、生徒の方は取の動きに関心を示し、大変に熱心にやっている。その簡単な動きの中で、柔能制剛の原理、体拐き、崩しの原理なども取り扱っている。そこで、生徒らは、技術を正確に覚えることの重要性、受に対してのいたわりの気持なども学習する。受け身がある程度できるようになったら、柔道の技も並行して取り扱い、出足払い、送り足払い、大外刈りと入れていく、その間に前回り受け身を並行して実施している。出足払い、送り足払いから入ると言う、他の人は倒れる時の強さを連想し、大変に驚きを示すが、確かに完成形の技ではかなりの衝撃であるが、取が初心者の方は、心配する程強くは倒れない。技術の上達と共に、受け身も上達していくので、全く危険を感じさせない。



(3)



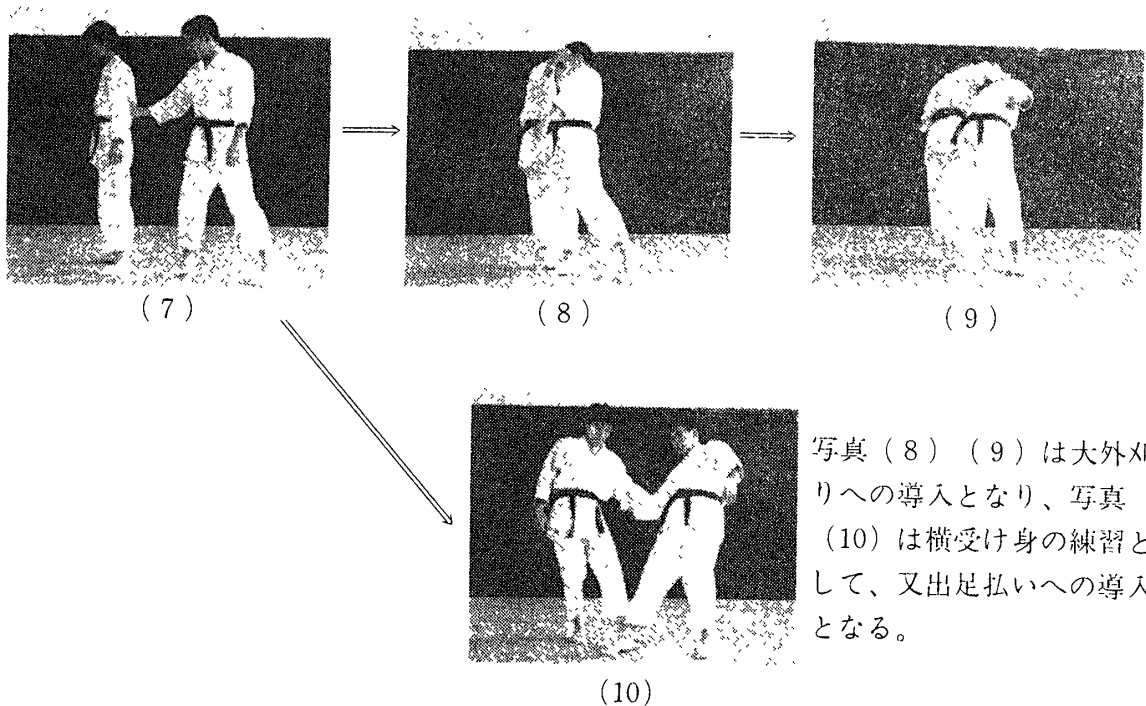
(4)



(5)



(6)



写真(8)(9)は大外刈りへの導入となり、写真(10)は横受け身の練習として、又出足払いへの導入となる。

#### 4. 投げ技

投げ技を指導していく順序としてよくやられることが、受の立場を忘れ、取にのみ重点をおきすぎた順序である。例えば、支釣込み足、膝車などから入っていく事が多いが、これらの技は確かに取の立場から考えると、比較的安易な動きで出来る技であるが、初心者の受の立場から考えると、静止の状態で掛けられた時には、初心者の取では投げられると言うより、投げられてやるという気持ちでないと成立しない。そのため受は、飛び込み前転の如くの動きを入れて受身をとる必要がでてくる。初心者の受にとっては、大変に勇気のいる技である。むしろ受の立場から考えると、大腰のような技の方が、回転する時の支えがあり、安心感をもって回転できるので、受としては勇気を必要としない。取の立場から考えると大変に難しい技であるが、前回りさばき、袖の引き方などの種々の基本の技として、他の技より時間をかけて行ってもよいのではないだろうか。ここで時間をかけることにより、他の技もより短時間にこなせるようになるのではないだろうか。

技の分類として、手技、腰技、足技という分類が昔から行なわれてきたが、背負投げ、体落としが手の動きが重要であるから手技という論法でいけば、ほとんど総べての技も手技となってしまう、大変に疑問を感じる。昭和41年、文部省の柔道指導の手びきでは、当てる技、刈る技、払う技という分類がでて一歩前進と思われたが、昭和45年、学習指導要領では、又、手技、腰技、足技となり、昭和53年、学習指導要領、昭和57年、柔道指導の手引ではどちらも表記しない形となってしまった。分類がないとすれば、講道館の分類によるしかないわけである。自分は現在の所、動き的なもの、又は技げる原理の二面から分類して、まだ確定的ではないがその時々で使い分け指導をしている。私の指導の順序としては、

出足払い、送り足払い、大外刈り  
受け身との関係から

大腰 釣込み腰 小技 大技 小技  
袖の引き方 釣手の動き 自由練習を成立させるため

約束練習

自由練習

表中の約束練習は、自由練習に近い形の約束練習で、自由に動き、動きの中で既習の技で交互に投げ合うという形で、交互でなくともよい、少々こらえてもよいなどと序々に自由練習にもっていく為の導入である。



(11)

かかり練習の時に、投げ技のイメージとして、受をグワーッと持ち上げなければならないと思い込んでいる生徒が大部分である。そのため態勢が崩れ倒れたり、動き的に難しくなり苦勞をしている生徒をよく見かける。そのために写真(11)の様になりオーバー気味に見せ、大部分の技は相手を前傾させ、下に入り込み密着し、膝の力で浮かし投げるのだということを徹底して教え、かかり練習では受がつま先立ちになれば充分であり足が浮いた時は投げる時だと指導している。



(12)

大外刈り、払い腰、はね腰はよく右技の場合、右脚で刈り上げる。払い上げる。はね上げると表現されている本が大部分であるが、生徒にその表現で伝えと、右脚にばかり気をとられ、なかなか受が浮き上がらない。上体の密着、左膝に重点を置いて、右脚は補助的と表現した方がスムーズにこなせる様になる。そこで大外刈りは、上体を前屈させるときの加速をつけるために右脚を動かし、払い腰・はね腰は、受の右脚が出ない様に止める為のものであり、止め方が異なるだけで、全く一緒の技であると指導をしている。この系統の技は、手の使い方が充分に出来て上体が受と密着できないと成立しない初心者には難しい技である。私の場合、この系統の技は、投げ技の最後の方に取扱いようにしている。



(13)

背負い投げは、袖の動かし方が釣込腰、大腰などの技と異なること写真(13)をよく認識させないと、受の腕を固定できず、横にすべり前転のような落ち方をして危険である。写真(13)のような袖の動かし方の技ばかり学習してきた生徒がよく戸惑う技である。このような動きになるのは背負い投げだけであるが、注意を要する。背負い投げの袖の動きは写真(14)のように、前に引き出した後に下へ動かす。このために受の腕を固定できるし、前傾を強め、回転を起させる動きとなる。



(14)

## 5. 固め技

### ①抑え技

一般的には、けさ固めから入ることが多いが、けさ固めでは体重でなく、ポイントを抑えて相手の動きを制するという抑え技の原理を説明するには大変難しく、又中学校の授業でやってきた者は、必らずと言っていい程けさ固めしかイメージに残っていない。そのために私は上四方固め、横四方固め、けさ固めの順に基本の抑え技を取り扱い、順次変形の抑え技を取り扱っている。

### ②関節技

関節技は比較的早く入ることになっている。関節技そのものと言うより、相手を返すための技術、相手の動きを制する技術、抑え技、又は不利な態勢から逃げるための技術として活用でき、関節技を取り扱うことにより、寝技の技術の巾が一層に広がっていく効果をももたらした。

### ③絞技

絞技は現在授業の中で取り扱うべきかどうか苦慮している。教えた途端に今まで何とかして仰向けに返して抑える、又は関節をとるというパターンが全くなくなり、絞技にばかり気をとられ、後ろに回って襟を取ろうとする。又は取られまいとする攻防のみになってしまい、今までの技術を全く忘れてしまったのではないだろうかという感じである。今まで何を教えてきたのだろうかという疑問が出てくる程である。中学校の試合を見ていると同様に絞にこだわっている様である。中学で部に入っていた者でも、寝技の巾が狭いようである。絞技の功罪であろう。

## 6. 練習法

### ①かかり練習

技を反復的に掛け、その技術の固定化、スピードを早くする練習であるが、各個人の技術差があるため、一斉指導的に取り扱うと、技術程度が未熟な生徒、又は新しい技をやろうとする生徒にはペースが早すぎ、技術程度の高い生徒には遅すぎて不満が残る。そこで私は、回数だけを指定し、ペースは各個人に任せている。展開例の如くの方法で行なっているが、各自各々の思いのままのペースで実施することができ、技術程度の差がある者でも同じ生徒でもある技はより早くやってみよう、ある技はゆっくりとやり、技の確認を行うことが可能となる。20回ずつ5人と行う場合（100回）1年生5月で17分、9月で12分、11月で10分、2月で9分、2年生4月で7分程度で全員が終了するようになる。

### ②約束練習・自由練習

約束練習は、かかり練習から一寸進んだ程度から、自由練習に近い形の約束練習まで巾が大変に広いが、効率よく使うと自由練習へスムーズに入っていける。私は自由練習に近い約束練習をかなりの時間行っている。6月から教育実習生が授業を担当するため、実習生は恐がり、なかなか自由練習に入れない。結局、9月に一学期やった事をざっとやり直して自由練習に入れるのは、9月中頃となってしまう。しかし結果的にはその為に自由練習に比較的スムーズに入れることになっている様である。動きながら交互に投げられてやる全部投げられてやらなくともよい。交互でなくともよい。腕でこらえなければ、少々こらえてもよいなどと段階を追って自由練習に入っている。約束ごととして、こらえてもよいが、腰でこらえる、又は位置移動で技をかわすだけとして、腕でこらえるのは絶対にいけ



ないということを徹底している。

この練習の中では、体格、体力差が顕著に現われる。同じ事をしても、体格の大きい者より体格の小さい者、体力的に優れた者より体力的に劣る者の方が疲労が著しい、一部の生徒には、肉体的にも、精神的にも大変な苦痛を伴うことになってしまう。その結果自分でセーブして行ない、全力で行なわない、正確には行えない状況が出てしまう。一斉指導的に取り扱われる事が多いが、その中では自分から進んで大きい者や、体力的に優れた者とやってやろうという気持は起りにくい。そのため私は、○ラウンドのうち○ラウンド以上出なさいという形式をとっている。その結果、体格の小さい者が精一杯動いても、次の回は休むことかできるため、積極的に動くことが可能となり、又体格の大きい者は、全部に出てもよいわけで、いつも物足りない思いをしていた者も、一応満足感を得て授業を終えることになった。二次的な効用として、道場を広く使える、他の者の技術の様子を見られる。技が研究できる、技の本（道場に柔道の技術書を置いている）を見て技術の確認が出来るなど、一石数鳥の効果をもたらすことができた。

### ③試合

一組で広くのスペースを取ってしまう、審判員が必要ということで、体育の中心的な目標である。体を動かすという意図から外れてしまうケースが多くなってしまう。私は試合という形式をとらず、寝技もある自由練習でこれに代えている。立技から寝技に入ってもよく試合的な自由練習で、一本勝負では味気ないため、時間の中でサッカー等のように、何本にとって何本とられたかで勝敗をきめる。審判員なしで、各自で判定をさせている。一本勝負だと一本で終了だが、十数本とられたとしても1本とれる事もあり、次回は2本とってやろう、又は9本以内にしようなどと次回に期待をかけている。

### ④研究時間

ともすると、柔道の授業は技術の伝達のに終始してしまい、生徒達は、教えられるばかりで、自分で工夫するという部分が大変に少なくなってしまうことが多い。そこで私は、出来る限り生徒が自由に使える時間をとることにしている。その中で生徒は、自分に合った技の掛け方、タイミング、より効果を高める技の連絡変化、新しい技の研究開発を行ったりしている。生徒の中には全く教えていない袖釣り込み腰をやれるようになったり、山嵐を行ったり、技を組み合わせた技をやるようになってくる者も出てくる。その中では順回をし、アドバイスを与えるのみである。新しくやりだした技に「効きそうだな」と言った時ニコッとした生徒の笑顔が忘れられない。少しは講道館創始の頃の門下生の心持を味合わせることができたかと自己満足をしている次第です。

## あとがき

今回、データなど全くなしで、私が疑問を感じ、又はより効率良く授業を進める為に授業でやっている事を報告させて頂きましたが、技術の分類、分析などの研究が急務であると思います。種々の技術書が出ているが、その著者の得意なやり方に傾いて、技の本質を捉えていないものが多く、指導する者が拠り所とできるものが出来ないものだろうか。又指導要領の面でも、中学校、高等学校で取り扱う内容を明確に分ける必要があるのではないだろうか。膨大な指導内容を各々に限られた時間で行なうため、定着化しないうちに次々と新しい内容に入ってしまう。中学で授業でやった事がある者でも、全く初めての者も、同じ様なレベルである。中学では基本、高校では応用などと、内容を分化させることにより、より高度なレベルに到達できるのではないだろうか。

## 主な参考文献

高等学校学習指導要領解説	保健体育編	1961年
〃	〃	1972年
〃	〃	1979年
柔道指導の手引	文部省	1966年
〃	〃	1982年
高校生の柔道	全国高等学校体育連盟柔道部編	
柔道の形	小谷澄之 大滝忠夫共著	1971年
柔道の形	橋本 親著	1971年
合気道入門	富木謙治著	1964年
講道館護身術	富木謙治著	1983年
合気道教室	志々田文明、成山哲郎共著	1985年