

中学校武道必修化について

平成24年度から、中学校で新学習指導要領での授業が始まり、それに伴い、保健体育科では、1年・2年において「体づくり運動」「器械運動」「陸上競技」「水泳」「球技」「武道」「ダンス」「体育理論」が必修となった。第3学年では、「体づくり運動」「体育理論」は必修だが、それ以外の領域は選択して履修することとなった。（第3学年における選択については、「器械運動」「陸上競技」「水泳」「ダンス」のまとまりと、「球技」「武道」のまとまりからそれぞれ選択して履修することができる。）

現在、武道における「柔道」の授業について重篤な怪我が心配されているが、中学校1年・2年で履修される場合、両学年とも約10時間程度の時間数となり、あまり多くの投げ技を指導できないのが実態である。

岡山県では、安全で充実した柔道の授業が実施されるよう、平成27年度に柔道を実施予定の学校の保健体育教員を対象に、武道授業指導者講習会を開催しました。

平成27年度武道安全管理講習会

- 1 期日 平成27年8月3日（月）
- 2 会場 IPU環太平洋大学 アスリートホールTOP・GUN（柔道場）
- 3 内容
 - 講義「武道指導時のけが防止と柔軟性」
講 師：兵庫大学 教授 長尾光城
※講義内容は「体育と障害」参照
 - 実技講習
講 師：津山市立津山東中学校 松平憲彦 教諭
講 師：津山市立鶴山中学校 林裕紀子 教諭
 - 説明「柔道指導における安全管理について」
説明者：岡山県教育庁保健体育課指導主事
- 4 講習会（実技）の様子
（1）講習のねらい等について松平教諭から説明がありました。

授業で押さえてほしい4ヶ条

- 1 柔道の指導において、「部活動」と「授業」は同じではない。
- 2 授業で1番大切にすべきことは、「思いやり」と「いさぎよさ」。
- 3 安全面では厳しく指導……細かな動き等は概ねできていればOKぐらいの考え方で。
- 4 指導のポイントは、「低（易しい）」→「高（難しい）」の徹底を行うこと。
以上の3点をいつも念頭に置いて、指導をしてほしいと話をされました。

(2) 受け身について

○最初に正しい形を見せてから指導する。

○前回り受け身は無理に指導しなくてもよい（横転受け身のレベルでもよい）。

○授業では、全員右組みで指導する。

①後ろ受け身



○後ろ受け身の行い方

- ・目線はへそに持って行き、手は斜め下をたたくようにして行う（写真①、②）。
※低い位置から高い位置で行うようにしていく。
- ・座った姿勢から（写真③）→中腰から（写真④）→立った状態で膝を曲げながら（写真⑤）

※受け身をとるとき、足が頭を越えてしまい、首を痛める場合がある。そのようなときには足を蹴り出すようにするとよい。

○その他の行い方



○うさぎ跳び（写真①）から、押し合いをして後ろ受け身をとる。

※自分一人ではできても、他人から力を加えられるとうまくできない生徒もいる。

※倒れそうなときにがんばらずに、自ら倒れることが大切。

※最初は、二人とも倒れ（写真②）、次に、押し合いに負けた方が倒れる（写真③）。

※ゲーム的な要素もあり、楽しみながら行うことができる。



○うつぶせに寝転んだ生徒の上に座った状態から後ろ受け身をとる。

※最初は、寝転んだ生徒は動かずに、自分でずれていって後ろ受け身をとる（写真①、②）。

※慣れてきたら、寝転んだ生徒が体を回転するように動き、その流れで後ろ受け身をとる（写真③）。

②横転受け身



○横転受け身の行い方

- ・しゃがんで右足を前、左足を後ろにして、左手をつく。この時、右足、左足、左手が三角形になるようにつく（写真①）。
 - ・右手を手刀にして、斜め下に持って行きながら転がる（写真②～⑤）。
 - ・転がったときに、左手で畳を叩く。左足が前、右足が後ろになるようにして足を開く（写真⑥、⑦）。
- ※このとき、足が重なると骨折の危険があるので、受け身をとった後、確認し、できていない場合は指導する。
- ※最初は、寝転んだ状態からするとよい（写真⑧、⑨）。

○その他の行い方



○腕立て姿勢からの横転受け身

- ・ 腕立ての姿勢になり、他の生徒に右手の柔道着を持ってもらう（写真①）。
- ・ 柔道着を持った生徒が、柔道着を引き上げる。引き上げられたときに回転し、受け身をとる（写真②、③）。
- ・ 柔道着を持っている生徒は、持っている柔道着を絶対に離さないようにする（写真③）。

（３）固め技について

①袈裟固め



○袈裟固めの行い方

- ・ 相手の右側に座る（写真①）。
- ・ 右手は相手の首の後ろ、左手は相手の右手の袖をつかむ（写真②）。
- ・ 体を投げ出し、足を広げ、相手の首をかかえる（写真③）。
- ・ 決まっているかどうかを確認するため、受けが逃げる。
……逃げられなければ、決まっている。

②横四方固め



○横四方固めの行い方

- ・相手の右側に座る（写真①）。
- ・左手は相手の首の後ろ、右手は相手の胸（左脇の下から）から抱え込んで胸を張る（写真②）。
- ・左足を伸ばし、右足を曲げ、親指を立てる（写真③）。

③固め技での試合等



○膝立ちからの試合

- ・2名の生徒が向かい合い、お互いにくずしあい、固め技を行う。
※ウォーミングアップ等で行うこともできる。

○四つん這い姿勢から

- ・受けが四つん這いの姿勢
- ・取りの生徒が受けをひっくり返し、固め技を行う。
※両手、両足の四点の内、一点を崩すなど理にかなった行い方をさせ、力任せにひっくり返さないようにする。

○固め技を考えたり、返し技を考えたりする。

- ・グループで考えさせ、発表させることもできる。

(4) 立ち技について

☆ 県教委では、1、2年生の柔道授業において、危険であるという理由から、大外刈りは行わないとしている。なぜ危険であるかについて松平教諭から説明がありました。

○大外刈りが危険な理由

- ・ 大外刈りは、足を刈るときに軸足（左足）がキープできないことがある。そのようなときには、取りの生徒が相手に乗っかっていくようになる。また、受けの生徒も取りの生徒が乗っかっていることで、受け身がとれずに重大事故につながる可能性がある。

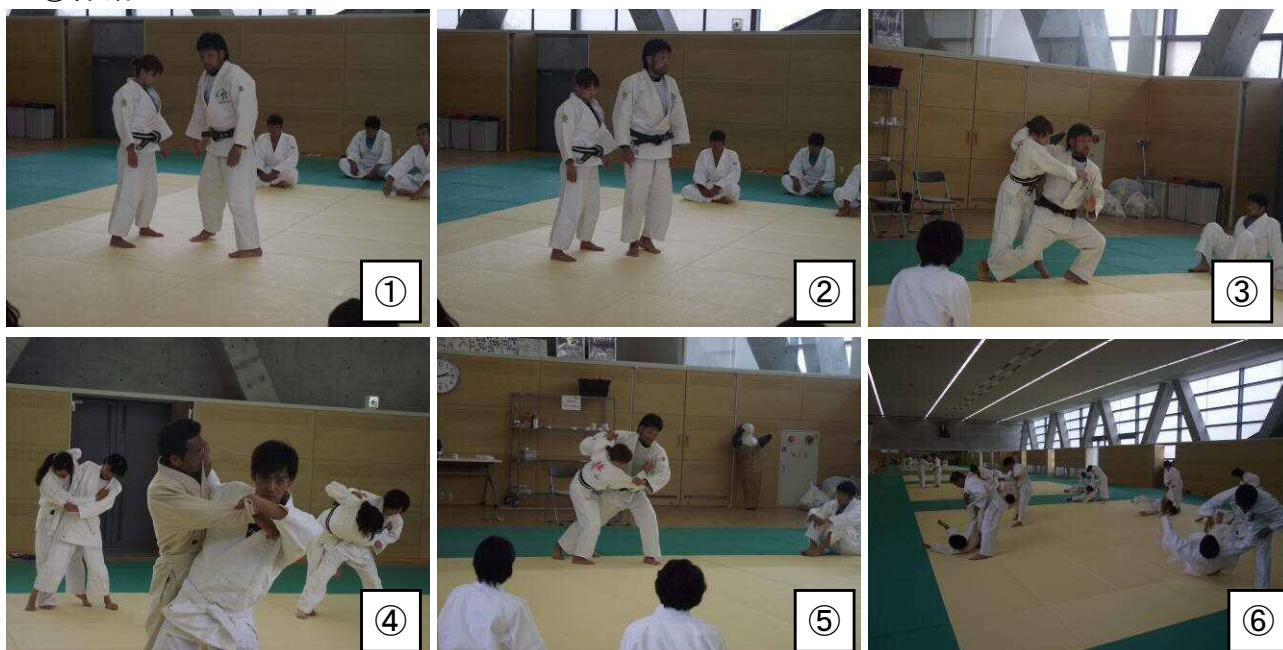
①膝車



○膝車の行い方

- ・ 右足を踏み込む（写真①）。
- ・ 左足を相手の右膝に当てる（写真②、③）。
……足を当てる位置が足首に下がると、支え釣り込み足となる。
- ・ 右手は相手の前襟をつかみ、左手は、相手の右袖を親指が上になるように持つ（写真④、⑤）。
- ・ 手の動きは、右足を踏み込むと同時に左手は、時計を見るような動作、右手は、電話をかけるような動作を行う（写真⑥）。
※合い言葉は、「もしもし、今何時。」
- ・ 受けは横転受け身をとらせる（写真⑦）。
※最初は、受けは膝立ちから行わせるとよい。

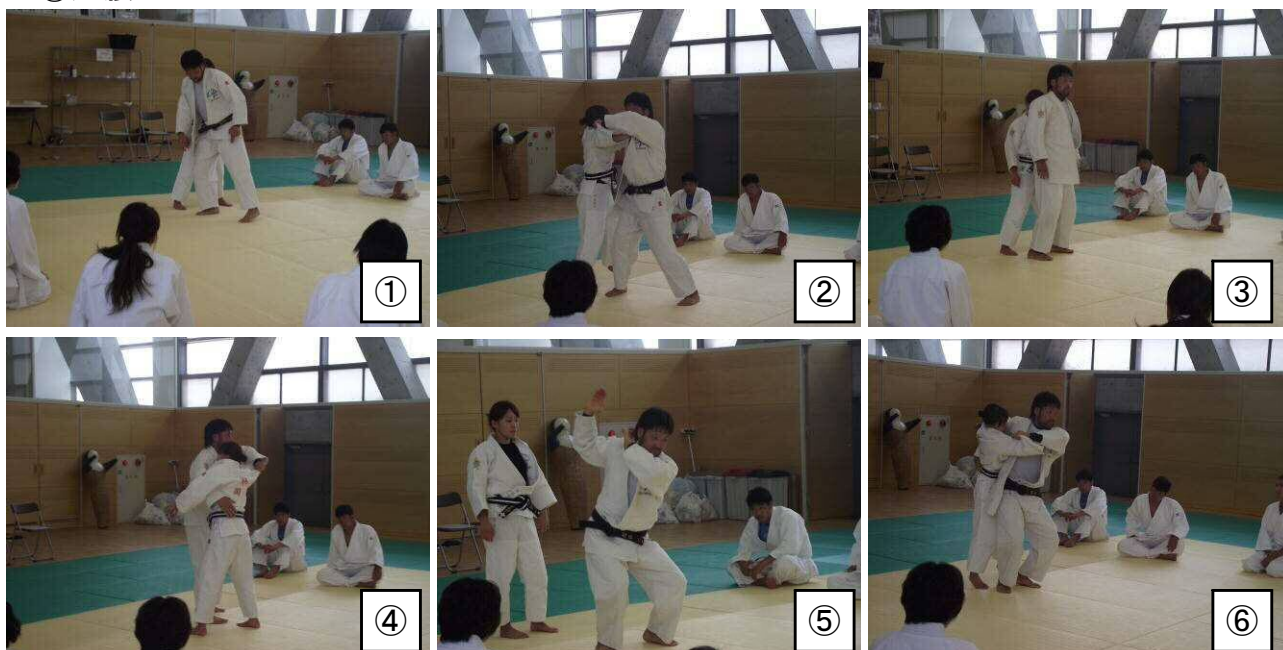
②体落とし



○体落としの行い方

- ・ 右足を前に出す（写真①）。
- ・ 左足をそろえる（写真②）。
- ・ 右足を開いて膝を曲げる（写真③）。
※体の線を崩さないように腰を曲げるのではなく、膝を曲げて高さを調節する。
- ・ 手は釣り手（右手）が受けの脇の下にくるようにする。（写真④）
……肘が上にあると釣り手は効いていない。
- ・ 最初は、取りが右足を広げて膝を曲げた後、受けが取りの右足の前に、右足を1歩踏み出してから投げるとよい（写真⑤、⑥）。

③大腰



○大腰の行い方

- ・ 右足を相手の右足の前に出す（写真①、②）。
 - ・ 右足を軸にして回り、右手を相手の腰に回し込む（写真③、④）。
 - ・ 両膝を曲げて低くなり（写真⑤、⑥）、相手を腰に乗せて投げる（斜め前に体勢を崩す）。
- ※洋式トイレをイメージさせると伝わりやすい。

(4) 模擬授業

4つの立ち技（膝車、支え釣り込み足、体落とし、大腰）の指導について、4つのグループに分かれて実技講習で学んだことをもとに、模擬授業を行った。

①グループごとの協議



②模擬授業の様子



※受講者の感想より

- 指導者の立ち位置や模範を示す位置等についても的確なアドバイスをいただいたので、今年度の授業はその点にも気を付けて指導したい。
- 基本的な受け身や技を段階を踏んで、丁寧に教えてくださったのでとてもわかりやすく、自分が知らなかった部分が多く見つかった。
- 「思いやり」「いさぎよさ」「もしもし、今何時」など、楽しい表現もあり、今後の指導で是非活用したい。
- 授業の中で使えそうな小ネタや運動が苦手な生徒への配慮など、具体的で丁寧に教えてくださったので授業実践に生かしていきたい。
- 安全面での配慮や生徒が興味を持って取り組めるようにすることなど、自分自身が分かっていないことも多く、これまで悩んできたが、たくさんのヒントを得ることができた。
- 初心者にも大変わかりやすく基礎基本を教えていただき、今後の指導の参考になった。
- 技等のコツについて、実技書や指導書を見てもよく分からなかったが、受講をして良く分かった。
- 「理にかなう」を考えさせることで動作の習得や理解を助けてくれるようになると感じた。
- 授業ですぐに使えるようなウォーミングアップや小ネタを紹介してもらったのがありがたかった。
- 危険を伴う運動であることを再認識することができた。事故の防止のために段階的に指導することの重要性を再確認できた。
- 指導力向上をめざした講習内容だったので、実践したときに浮かび上がった疑問点について整理して理解できた。