

女子中学生への柔道授業の実践と工夫

村松秀樹^{*1}・村松利之^{*2}・右高和生^{*3}・村松常司^{*4}

1.はじめに

文部科学省は平成20年に中学校学習指導要領の改訂を告示した。新学習指導要領の中学校保健体育には、武道・ダンスを含めたすべての領域を必修とすることが示され、平成24年から全面的に施行された¹⁾²⁾。武道に関しては、「武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことができる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。」としている。著者ら³⁾は、初心者を対象とする柔道授業で安全な柔道指導のポイント、①指導者が行う安全指導、②何から指導すると良いのか、③事故に繋がることが予想される技、④柔道固有の動作から起こるけが、を報告した。現在は、このような柔道授業の報告の集積が待たれている。

柔道は1882年に嘉納治五郎師範により創始され、日本から世界に広まった競技であり、現在の国際柔道連盟には200を越える国と地域が加盟している。国際柔道連盟の規約の前文には「柔道は嘉納治五郎によって創設され、1964年にオリンピック公式スポーツになった。柔道は身体の表現を心がコントロールし、個々人を教育するために体系化されたスポーツである。」と明記され、数多くある国際競技連盟の規約のなかで、創設者についてははっきりと書かれている例はない、とされている⁴⁾。これらから、柔道の特性が世界に認められ、柔道の教育的効果の高さへの期待が窺われる。

近年、柔道の活動中の事故が大きく取り上げられた⁵⁾。中学校学習指導要領保健体育解説¹⁾によれば、「柔道は、中学校で初めて学習する内容であるため、基本動作と基本となる技を確実に身につけ、基本動作や基本となる技を用いて、相手の動きの変化に対応した攻防ができるようにすることが求められる。」とされている。柔道に興味関心はあるが、身体的な発育が完成していない中学生に対しては、基礎基本に基づいた学習内容を用意するように考えられている。男子に比べて筋力の弱い女子中学生なら尚更安全に配慮しなければならない。本報告では、平成23年度武豊町立T中学校2年生女子の実践からいくつかの課題を探索し、効果的な柔道指導に繋げたい。

II.授業のねらい

1.女子生徒の柔道観

女子中学生においては、ほぼ全員が初めて柔道にふれることを念頭に置いて指導を進めることが重要である。柔道に初めてふれる生徒たちの柔道へのイメージの多くは「痛そう」、「怖そう」、「やったことがない」、「みたことがない」であり、「怖い」、「自分には無理」という意見が大半を占めている。事実、女子では前転・後転がとっさにできない生徒が多く、男子に比べて動きも緩慢であり、筋力の弱い生徒が多い。半面、柔道をすることについては「楽しみ」、「強くなりたい」という意見も一部にはある⁶⁾。

^{*1} 半田市立有脇小学校教頭、^{*2} 享栄高等学校副校長、^{*3} 東海学園大学客員教授、

^{*4} 東海学園大学スポーツ健康科学部教授・学部長

2. 本授業のねらい

そこで、柔道に対する恐怖心を抱かせないようにしながら、安心感をもつて授業に臨ませるために、「護身術」に似た切り口で「課題の形（約束稽古）」という形態を使い、真剣さと「礼法」を重視した授業を進めることで、必要な個人的技能・対人的技能を毎時間高めていくことができると考えた。また、生徒の柔道への興味・関心を喚起しつつ、武道の授業がねらう「伝統文化」の尊重、「礼儀作法」の体得、「相手を尊重する心」の育成、「受け身の技術」の習得、最終的には「自己の体力を高める」ことをねらいたい。また、「気（き）」・「間（ま）」という表現は武道独特の文化であることから目標に加えた。

3. 授業の組み立ての考え方

柔道の活動中に頭部外傷による死亡事故が発生しているのは事実であり、そのほとんどが部活動時である⁷⁾。しかし、授業時においても、事故の発生を避けることは念頭に置く必要があり、安全な活動を行うために受け身の技術の習得は不可欠である。しかし、ひたすら受け身の練習を行う授業やいきなり高い位置からの受け身練習を行う授業は柔道に対する興味・関心を低下させているのも現実である。このような現状を押さえ、まず生徒が「興味関心」を維持できるような受け身の習得の活動を授業に取り入れることを重視した。

4. 授業の目的及び目標

そこで、保健体育科の柔道授業を下記のように捉えるようにした。

目的：「意欲をもち、友と一緒に考え、楽しく実践する柔道」を目的とする。

目標（1）柔道への学習意欲を喚起し、真剣さと礼法の大切さに目を向ける。

（2）伝統と文化、礼と作法、相手への尊重の態度を習得する。

以上の目的、目標に従い、柔道の特性、伝統の意味、内容を安全で楽しく学習できる授業を実践する。

Ⅲ. 授業計画

柔道の授業を第1次活動（基礎）から第5次活動（対戦や試合）までの5つの活動としてとらえ、以下の指導計画を立てた。

第1次活動	第1時	礼法、着装、 <u>課題の形①</u>
	第2時	後ろ受け身、けさ固め、 <u>課題の形②</u>
	第3時	支え釣り込み足、横受け身、前回り受け身、 <u>課題の形③</u>
	第4時	<u>課題の形①②③</u> の発表会
第2次活動	第5～8時	抑え技、投げ技の約束練習など
	第9～12時	抑え技の攻防（立ち膝からの攻防）
第3次活動	固め技の攻防、基本（通称 エビ、カニなど）の動き	
第4次活動	背負い投げ等	投げ技
第5次活動	技の攻防	自由練習（乱取り稽古）・簡易試合

本論文では中学校の女子柔道の授業の導入段階での第1次活動を取り上げ、その第1時から第4時までの4時間の実践内容を報告する。

Ⅳ. 第1次活動（第1時～第4時）の授業実践

柔道衣を着て授業に取り組むことは当然であるが、女子生徒の中には柔道衣を着ることに抵抗感をもつ

生徒もいると考えた。そこで、今までの他の種目と変わらない服装（体操服）で行うこととした。ただし、柔道場の畳の上で行うことから「素足」で行うことを理解させた。

1. 第1時の授業展開

(1) 正座の学習

<質問>正座の順序はなぜ「左座右起」（さざうき）なのでしょうか。

<回答>昔の武士は左腰に刀をもっていた。いつ何時でも、滑らかに刀を抜くために左膝をついた姿勢（右膝をたてた姿勢）、つまり左座右起の体勢が必要であった。

正座→右膝をたてた状態（左から座った状態）



居合いの先生による示範のピクチャーカード

<質問>男子は正座の時、膝の間隔は「拳2個が入るくらい」、女子は「膝が触れる程度に閉じる」というのはなぜか。

<回答>男女を分けずに「拳2個が入るくらい膝を開ける」とするのが良いと思う。

<回答>男子…はかま（末広りの美）

女子…着物による直線の美

（上記の理由から正座の仕方が男女で異なっているが、柔道に関しては同じ座り方の指導で良いと思われる）



(2) 座礼の学習

正座完了後、座礼について簡単に説明する。親指、人差し指で三角形をつくりながら礼をする。あたまを下げる度合いを角度で説明するより、「畳のおいがわかるくらい」という表現をすると分かりやすい。

(3) 授業開始のあいさつの学習

体育係（学級委員）が「姿勢を正して・・・先生に礼、お互いに礼」の号令とともに座礼をする。正座による座礼は毎時間の始業と終了で行うことを伝える。

(4) 二人組

音楽を流し、道場内を自由に歩行させ、音楽が止まったところで近くいる級友と向かい合い二人組を作らせる。

(5) 立礼の学習

本来は相手との間は畳二間の間（ま）だが、道場の実状で一間とする。

① 畳一枚分の間合いをとり、向かい合う。

「かかをとっていますか」、「手は横にありますか」、「ふらふらしていませんか」、「手はよそ事をしな

いように」などの指示を出す。

②「礼」の号令で「立礼」をする。

立礼の手順：両手の指先が膝頭につくようにし、指先を相手に見せるように行う。「両手には何も持っていないよ」ということを相手に示す意味があることを説明する。この立礼は相手がいるときにする「立礼」であり、道場や正面にする「立礼」とは異なることも説明するとよい。相手がいる場合「立礼」し、相手を視野に入れて、「1・2・3・4」で完了させる。

③立礼後、左足から一歩前を出て、向かい合う。

両足を肩幅に開き力を抜きながら、すぐ次の動きに移ることができる体勢「自然本体」という。

自然本体 →



④自然本体で向かい合った状態でじゃんけんをする。

じゃんけんが終わったら、お互い自然本体で向かい合い、教師の「お互いに礼」という号令で、右足から下がり立礼を行う。じゃんけんの他にも腕相撲、指相撲などのエクササイズを行い、立礼→自然本体→エクササイズ→自然本体→立礼の一連の流れをつくっていく。

<注意>下げる足を間違えたり、下がる前に頭だけ下げてしまう時はやり直しをさせる。

ここで「礼法」について説明を行う。礼法とは、「自分の感情をコントロールする力」である。笑い、悲しみ、怒りなどの感情を自分で抑制・調節する力である。その礼法を具現化したものが立礼・座礼・着装・姿勢などであると説明する。

(6) 課題の形①の学習

1) 打突をかわす。

立礼、自然本体を学習した後、再び二人組をつくり「『A』(始めに仕掛ける方)」、「『B』(『A』の動きに対応する方)」を決める。

<p>①立礼→自然本体で向かい合う</p> <p>②『A』は左足を一歩だし、右拳を構える。右足を出しながら「エイ！」という発声と同時に、右拳で『B』のみぞおちあたりを打突する。</p> <p>※あくまでも形なので<u>気を入れながらも本当に打突しない</u></p> <p>③『B』は<u>右後ろさばき</u>で『A』の打突をかわす。</p>	<p>右後ろさばき</p>
---	---------------



①立礼



③打突の準備



④左後ろさばき

上記①～③の動きを自由な形でやらせてみる。

『B』の生徒にはあえて打突のかわし方を限定せず自由に行わせる。そして、どのかわし方も無駄な動きが多いことから、何度かかわし方をやってみた後、一番効率がよく、無駄のないかわし方である「後ろさばき」を行う、という手順で指導するとよい。

この時点で打突の際の「間」がつかめない生徒が多く、届かない打突や近すぎる打突、真剣さが欠如した打突、力のこもっていない打突が見られることが多い。また、踏み込み足を逆にする生徒が多くいるので、適切な「間」や「気」を意識させながら指導した。

2) 課題の形①を完成させる。

上記の動きに引き続き「脇固め・自護本体」を加え、課題の形①を指導した。



③打突の準備



④左後ろさばき



⑤脇固め・自護本体

課題の形①

- | | |
|--------------------------------------|---------------|
| ①立礼 | ⑦自然体に戻る |
| ②自然本体 | ⑧『A』、『B』を交代する |
| ③『A』が打突 | ⑨ ①～⑦を行う。 |
| ④『B』が左後ろさばき | ⑩立礼 |
| ⑤『B』が脇固め・自護本体 | |
| ⑥『A』が「まいった」の合図(自分の足を2回たたくことを事前に指導する) | |
| ①～⑩の一連の動きを課題の形第①として行う。 | |

2. 第2時の授業展開

(1) グループでの課題の形①の学習

グループ内で前時に学習した課題の形①の復習をする。グループ内では一つのペアが課題の形①の演技を行い、他のペアは「見取り稽古(動きを見る練習)」とし、あらかじめ教師が示したポイントを観察させてアドバイスさせる。視点ポイントは、ア：お互い息を合わせて立礼ができているか、イ：発声とともに力強く打突ができているか、ウ：相手の打突をタイミングよく体さばきによってかわしているか、エ：脇固めで相手を制しているか、とする。視点ポイントを明らかにすることで具体的なアドバイスができるようにした。

(2) 課題の形②の学習



③打突



⑤応戦



⑥後ろ受け身



⑦けさ固め

課題の形②

- | | |
|---------------|-----------------|
| ①立礼 | ⑥『A』は後ろ受け身 |
| ②自然本体 | ⑦『B』は「けさ固め」で極める |
| ③『A』が打突 | ⑧『A』は「まいった」の合図 |
| ④『B』が体さばき（選択） | ⑨『A』、『B』を交代する |
| ⑤応戦（選択） | ⑩ ①～⑧を行う |

<体さばきの選択> どの体さばきが適しているか考えさせ選択させる。

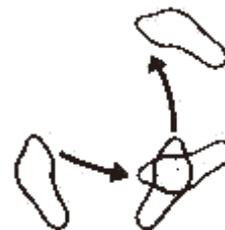
a. 左前さばき



b. 右後ろさばき



c. 右前さばき



<応戦の選択>

- 手刀（寸止め）で相手の首部分をたたく
- 取りの肩部分を引っ張り真後ろへ倒す
- 取りを突き倒す

(3) 後ろ受け身の学習

⑥に入る段階で「後ろに倒れたとき危険である」、そのときに重要なのは「後ろ受け身」であるとし、「後ろ受け身」という言葉とそのポイントを学習させ、実際に後ろ受け身の練習をさせた。

<後ろ受け身の手順とポイント>

- 後方に倒れそうになったら、素早く膝を曲げる。
- 手を前方に伸ばし、お尻から畳に着地する。
※落ちる方向に手を着くと、手の損傷（手首、肘の捻挫や骨折）の可能性があるととも落下速度が加速することを伝える。
- 背中の丸みを十分に使って転がり、両腕で畳をたたく。
※頭を守るためあごを引き、視線は「へそ（帯の結び目）」にむける。



良い例として

畳をうった時、横から見た形が

アルファベット「 J 」になるようにする。

頭を上げ、あごを引くことができない生徒はあごを自分の鎖骨にのせるように指導するとよい。



「横受け身」への移行がしやすい



悪い例として

後頭部が畳についている大文字の「 L 」の形



悪い例として

後方に回りすぎているひらがなの「 つ 」の形

2人組で手をつないだ状態で後ろに転がし、片手で受け身をさせ、その後引き上げる。①蹲踞（そんきょ）の姿勢や、②立った姿勢から練習し、その後一人練習に入る。

練習1 蹲踞（そんきょ）の姿勢からお尻→背中へと転がる

練習2 背中がつくときに両腕を使って力強く畳をたたく

練習3 立った姿勢から膝を曲げてお尻から転がり受け身をする

(4) けさ固めの学習

⑦に入る段階で「けさ固め」という言葉とポイントを学習する。

<けさ固めの手順・ポイント>

- 倒れた相手に近づき、相手の腕を取り左脇に抱える。
 - 右手で相手の首を抱える。
 - 足を前後（右足が前、左足が後ろ）に開き、相手の動きを制する。
- ※相手の「首」・「肩」・「腕」を制圧することを指導する。



けさ固め

ここで「抑え技の成立条件」と「約束」を確認する。

「抑え技の成立条件」

- ①相手がだいたい仰向けであり、自分が覆いかぶさっている。
- ②相手と自分がおおむね向かい合っている。
- ③相手から束縛を受けていない（足や胴体に相手の足が絡んでいない）。

「抑え技を安全に行うための約束」

- ①痛いときは「痛い」とアピールする。
- ②自分で痛くないような動きをする。
- ③周りとおぶつかりそうなときは動きを止め、移動する。
- ④顔面・髪の毛にはさわらない。

課題の形②の『A』はけさ固めで抑えられたら、からだを揺するなどの抵抗をして、逃れられないことを確認して「まいった」の合図（畳を2回たたく）をする。

(5) 課題の形②のグループでの学習

グループに分かれ、課題の形②の練習をする。視点ポイントは、ア：後さばきのタイミングはよいか、イ：後受け身は背中を丸めて転がっているか、ウ：後受け身で畳をタイミングよくたたいているか、エ：けさ固めの形はできているか、とする。

3. 第3時の授業展開

(1) 課題の形③の学習

課題の形③

- ①立礼
- ②自然本体
- ③『A』が打突
- ④『B』が左後ろさばき
- ⑤『B』は支えつり込み足（肩すかし）
- ⑥『A』は前回り受け身…立たない（横受け身）
- ⑦『B』は上四方固め
- ⑧『A』は「まいった」の合図



④右後ろさばき



⑤肩すかし



⑥前回り受け身



前回り→横受け身



⑦上四方固め

(2) 立礼、自然本体、打突の復習

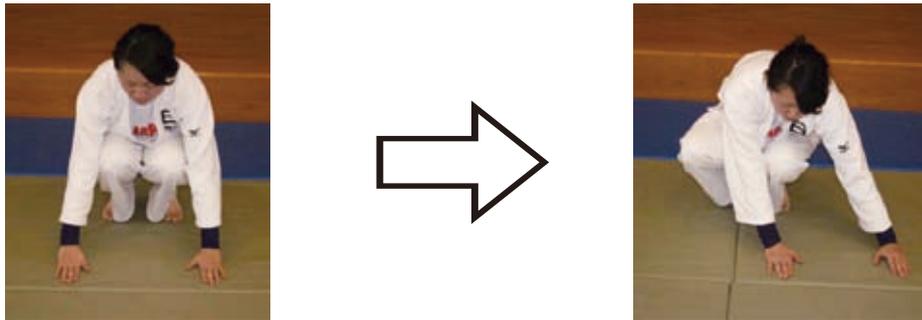
①～③までは課題の形①、②と同様であることを伝え、復習させる。

(3) 前回り受け身の学習

④左後ろさばきで相手の打突かわしながら、肩すかしを行い、『A』は前回り受け身を行う。ここで前回り受け身の必要性やポイントを学習させた。

<前回り受け身学習の手順>

- 1) その場で前転を試みる。
- 2) 前転をする際、両手をつくが、その両手を左方向につき、手をずらす。



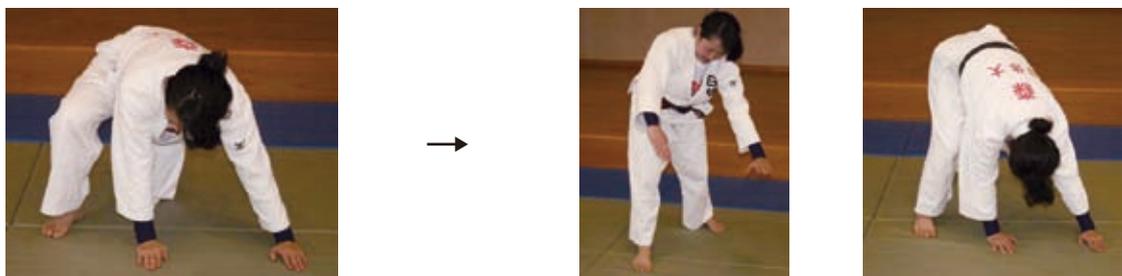
3) 左後方に視線をやりながら前転同様に回転する。



4) 回転し終わる際に横受け身をする。

横受け身のあと立ち上がろうとする生徒は必ず足が交差し、足での受け身をしないので、立ち上がらず、視線を帯の結に向け、身体を適度に緊張させながら横受け身をする形を重要視する。

5) 慣れてきたら片膝をついた姿勢から回転する。



片膝から行う

立った姿勢から手をついてから行う

6) 歩く動作から回転する。

ここでケガの発生が予測される。特に女子では、前転すらできない生徒に斜めに頭が入っていく動きをするときに足で畳をけることができず、肩から落下し、鎖骨を骨折することがある。手のひら、小指、手首、ひじ、肩、腰という一連の畳への着地順序を十分に注意させる。前転もうまくできない生徒には

前転でなく、四つん這いから真横に転がり「横受け身」にするように指導する。

(3) 課題の形③を素早く行う練習

「前回り受け身」をした『A』を『B』は「上四方固め」で抑え込む。『A』は抵抗し、その後「まいった」の合図をする。『B』は『A』が「前回り受け身」をしやすいように配慮し、強く引いたり、突き落とすことのないよう十分に気を配らせた。

V. 授業のまとめと指導のポイント

本研究での授業効果の評価は授業担当者の反省と女子中学生の感想によって行った。今回の授業で得られた指導ポイントと今後の課題についてまとめる。

1. 女子中学生に「形」と「礼法」を中心にした柔道の授業実践を試みたところ、けが人は一人も出ず、「柔道が楽しい」、「もっと本格的にやってみたい」という声を聞くことができた。このことから、安全な柔道授業を進める上では「形」、「礼法」を使った導入方法は女子中学生には効果的であったと考えられる。柔道は受け身などの個人的技能や相手を尊重して相手とともに行う対人的技能が重要であり、これらの技能を効率よく、安全に高めるためにも「形」学習からの指導（導入）は有効であったと考えられる。その結果、柔道に恐怖感をもつことなく参加できたと感じている。
2. 正座は、「何故、左足から座り（左座）、右足から立つ（右起）」ことが礼法になっているのかを理解させるのに、武士が刀を抜く動きを例に上げて説明したところ、極めて理解が早いことが分かった。
3. 身体が落ちる方向に手を着くと怪我（手首や肘の捻挫や骨折）に結びつくことを理解させ、背中が畳に着きそうになったら、自然に両腕で畳を打つことを指導し、その時の姿勢は「J」の形を作ることが指導する。いわゆる「L」や「つ」の姿勢になると頭を打つことに繋がることを理解させることが大切であることが分かった。頭を打つ悪い姿勢を「L」や「つ」という文字で図示したことは理解が深まったと考える。
4. 「前回り受け身」はいわゆる柔道の受け身と言われる受け身であり、この受け身のできる程度で柔道の習得の度合いが分かるほどである。この受け身は「体操」で言う前転ではなく、例えば、右前回り受け身は、右手→右足→右前回り→右横受け身につながることを理解させることが重要である。
5. 前回り受け身が習得できていない段階でも、「けさ固め」や「上四方固め」などの「抑え技」で起きられないように抑えるポイントを指導すれば、1時間目の授業から柔道ができる。すなわち、1時間目（1回目）の授業から柔道の楽しさや喜びを経験させることができると考える。

以上、本研究からは、女子中学生の柔道指導は「形」、「礼法」、「抑え技」を中心として開始することが安全で楽しい柔道経験に繋がることを示されたと考える。また、今後の課題として、①怪我予防のために、受け身がうまく出来るまでは寝技中心の授業を進める、②指導内容や学習活動に即した評価基準を設けての授業評価について追究を行う必要がある。

<付記>

本論文で使用した写真の掲載については授業を実践した中学校ならびに本人の承諾を得ていることを銘記する。尚、本授業の様子は平成23年12月9日放送のNHKナビゲーション・柔道事故を防げ～武道必修化へ現場の模索～で紹介された。

<参考文献>

- 1) 文部科学省 (2008) : 中学校学習指導要領解説, 保健体育編, 東山書房, 京都
- 2) 文部科学省 (2013) : 武道・ダンス必修化 (http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1330882.htm)
- 3) 村松常司, 服部洋兒, 村松利之, 平野嘉彦 (2015) : 体育授業における柔道授業の工夫, 東海学園大学教育研究紀要第一号, スポーツ健康科学部, 111-118
- 4) 真田久 (2014) : 嘉納治五郎の考えた国民体育, 現代スポーツは嘉納治五郎から何を学ぶのか (日本体育協会監修・菊幸一編著), 83-106, ミネルヴァ書房, 京都
- 5) 内田良 (2013) : 柔道事故の実態と特徴, 柔道事故, 20-57, 河出書房新社, 東京
- 6) 生田祐介, 村松常司, 森勇示, 金子修己, 大河内信之 (2003) : 高等学校における柔道授業に関する研究, 愛知教育大学保健体育講座研究紀要, No.28, 27-36
- 7) 内田良 (2011) : 柔道事故と頭部外傷, 学校管理下の死亡事故例110例からのフィードバック, 愛知教育大学教育創造開発機構紀要, Vol.1, 95-103

