

E 柔道（中学・高等学校）コース

奥州市立水沢中学校 教諭 成田 春花
 県立水沢農業高等学校 教諭 菊地 雅子

【部会テーマ】

学習指導要領の趣旨を踏まえ、安全に配慮した学習指導を通して、運動の特性や魅力に触れる指導の在り方、運動が苦手な生徒および運動に意欲的でない生徒への指導の工夫、指導と評価の在り方などの観点から、多様な楽しみ方を共有することができる授業づくりや評価の実際について考える。

1 安全に配慮した学習指導

(1) 研究から得られた教員の実態

① 安全性の確保

- ・安全性については、他の単元より留意している。
- ・重大事故やケガの危険性に気を取られ特性を味わう学習指導が展開できていない。

② 技能習得

- ・投げ技では、ひざ車・支えつり込み足・大外刈りの「取」の指導が難しい。
- ・固め技では、すべての技において「受」の指導が難しい。
- ・投げ技・固め技および攻防の場面では、体格差は考慮しているが体力差は考慮していない。

(2) 安全に配慮した学習指導とは

体力の実態

校種間の接続の観点から現状を把握する必要性

- ・運動に親しむ生徒の増加を目指す
- ・運動嫌いをなくす(特に女子)
- ・運動が苦手な生徒への支援 など

技ができる楽しさや喜びを味わう

(3) 安全性の徹底

- ・(指導者)学習指導要領の内容で実施すること
- ・(指導者)生徒の体格差・体力差・技能差などの個人差を考慮する。近年は生徒の握力低下のため、握る力をつける内容を継続して授業内に取り入れる。
- ・(生徒)取は引き手(左手)を離さない。
- ・(生徒)右組みを基本とする。
- ・(生徒)苦しいときは「参った」をする。

(4) 安全に配慮した段階的な指導

1	簡単な(易しい)動き→難しい動きへ	易→難
2	低い姿勢→高い姿勢へ	低→高
3	ゆっくりとした動き→早い動きへ	遅→早
4	弱い動き→強い動き	弱→強
5	止まった位置での動き→移動した動きへ	静→動
6	一人での動き→相対の動きへ	個→相
7	基本的な動き→応用した動きへ	基→応
8	単純な動き→複雑な動きへ	単→複

2 運動の特性や魅力に触れる指導の在り方

- (1) 練習や簡易な試合で、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いた攻防が展開できるようになると魅力が増す。
- (2) 柔道は我が国固有の文化であり、学習を通した伝統的な考え方や行動の仕方に触れる。

3 運動が苦手な生徒および運動に意欲的でない生徒への指導の工夫

(1) 授業づくりのポイント

I 基本動作や基本となる技の習得基本動作の前に

- ・礼法(座礼、立礼)
- ・立ち方、座り方 →左足から座り、右足から立つ

基本動作

- ・姿勢と組み方(自然体、自護体、右組)
- ・進退動作(すり足→歩み足、継ぎ足)
- ・崩しと体さばき(八方向、前・後さばき、回り)
- ・受け身(後ろ、横、前回り)

崩し

- ・「八方の崩し」を二人一組で実施。
(前、後、左、右、左斜め前、左斜め後、右斜め前、右斜め後)

体さばき

- ・前(後)さばき、前(後)回りさばき
- ・指導者の合図で実施。
- ・目を閉じて実施させてみる工夫もあり。

※以下、取・受・補(補助者)で表記

受け身

① 後ろ受け身

段階	実施形態	方法・工夫・注意点
1	形の確認 	・後ろへ転がり両手で畳を叩く(4 5度くらい) ・叩いたらすぐ戻す ・叩く時に視線は帯の結び目をみる ・足を上げすぎない
2	一人 恐怖心をなくす	・膝を抱えて後ろへ転がる(ゆりかご) ・テニスボールを顎ではさみ、落ちないように転がる ・バレーボールを抱きかかえて転がる
3	一人	・中腰から
4	一人	・立位から膝を曲げてしゃがんだ状態にし、後ろへ転がる
5	二人一組 + 握る力	補：1， 2， 3で手を放す 受：自護体の体勢から 
6	三人一組	受：補1の背中に座り後ろへ転がる 補1：四つん這いになる 補2：頭のほうから抜ける 
7	一人	・歩きながら 
8	ゲーム性	・中腰で押し合いっこ

② 横受け身(大腰等)

段階	実施形態	方法・工夫・注意点
1	形の確認	・テレビを見るように寝る
2	2人一組	受：うつ伏せ 補：受の右腕を引っ張る
3	2人一組	受：四つん這い 補：手又は袖を握り、引っ張る 補：足を入れて、押す 
4	2人一組	補：スピードをつけて

③ 前回り受け身(投げ技 体落とし・大腰)

段階	実施形態	方法・工夫・注意点
1	一人	・右膝で立つ ・左手つく→右肘→右肩の順で床についていくイメージ ・顔は左に向ける(顔の位置をまっすぐにすると前転に×) ・お尻を上げて、手をついていく
2	二人一組	受：四つん這い(右膝立ち)

		補：床につく位置をガイドし 腕を引っ張る
3	二人一組	受：四つん這い 補：手をしっかり握り、足を腹部付近に入れて、押す
4	二人一組	補：スピードをつけて

Ⅱ 基本動作や基本となる技の習得

柔道の主な技の例

技	中学校1・2年	中学校3年 高校入学年次	高校 その次の年次以降
投げ技	突え技系	膝車 突え腕り込み足 体落とし 大腰	→ → → →
	まわし技系	腕り込み腰	→
		背負い投げ	→
		払い廻	→
		内股	→
	廻り技系	大外廻り	→
		小内廻り	→
		大内廻り	→
	払い技系		出足払い
			送り足払い
固め技 (抑え技)	けさ固め系	けさ固め	→
	四方固め系	橋四方固め	→
		上四方固め	→
	両固め系		縦四方固め
			横固め

既習状況と
生徒の実態
に応じ、ど
こまで取り
入れるか検
討する

固め技

① けさ固め

段階	実施形態	方法・工夫・注意点
1	形の確認 二人一組	取：右手は首の後ろ、襟をもち、左手は袖をもってわきで挟む 下の足は曲げ、上の足は相手の状況に応じて立てたり寝かせたりする
2	二人一組	・10～15秒(実態に応じ7秒)
3	二人一組 思考場面	受：どのような方法でも良いので抜けてみる ※1
4	二人一組 ゲーム性	・背中合わせや膝立ちの状態から相手を崩し、技に入る

逃れ方(のがれかた) ※教えることが難しいといわれている。

- ・体側に返す→帯をつかむ、密着した状態で返す
- ・頭方向に返す→左手で背中を押し、スペースを作って頭と腕を抜く

抑え込みの3つの条件※1

- ・受が仰向けの姿勢
- ・取と受がほぼ向き合っている
- ・取の脚が受に絡まれるなど拘束を受けていない

② 横四方固め

段階	実施形態	方法及び工夫・注意点
1	形の確認 2人組	取：左手は首をすくう感じで襟をもつ 取：右手は受の腋下から腕を伸ばし、肩辺りをつかむ ※股の間には手を入れず襟近くでよい 取：股関節和らい人は両足曲げる 取：受の頭に近いほうは伸ばす

逃れ方

- ・胸をずらして腰を入れてうつぶせに戻る
- ・相手を離して隙間を作って回転する

支え技系（足技）

① 膝車※転がすイメージ

段階	実施形態	方法及び工夫
1	二人組	受：両膝立ち (組む又は袖をつかむでもよし) 取：車のハンドルのようにきる、回す ※フラフープの利用 取：一步踏み出して受けとの間にスペースを空ける 取：膝を当てて、受を転がす 「引っかかると転がるよね」
2	二人組	取：膝をタッチして合図 受：膝を曲げて倒れる

まわし技系（足技）

① 体落とし※転がすと投げるの間のイメージ

段階	実施形態	方法及び工夫
1	二人組	受：両膝立ち 取：ゆっくり1、2、3
2	二人組	取：崩しは左手腕時計、右手ジョッキ（釣り上げる） 受：取の右足をまたいで膝をついて転がる 取：引き上げる
3	動きの中	取：相手の力を利用する（後退している時） ※膝に乗ったり、崩れたりすることがあり、怪我のリスクがある。→体力と進捗状況で弾力的に対応

② 大腰※投げるイメージ

段階	実施形態	方法及び工夫
1	二人組 イメージ	取：おんぶをする、乗せる感覚 受：浮く感覚
2	二人組	取：崩しは体落としと同じ 取：両足の幅は広げすぎない 取：腰に乗せてゆっくり落とす
3	二人組	取：ゆっくり1、2、3
4	動きの中	・相手の力を利用（後退している時）

Ⅲ 習得した技能を活用した簡易な攻防の展開

生徒の技能の程度や安全を十分確保したうえで、実態に応じて適当な時間を設定する

生徒の**体格差・体力差・技能差**を考慮する

投げ技 1分程度（中1・2） なし（中3）

固め技 10～15秒程度（中1・2）～20秒（中3～）

※時間は弾力的に

4 指導と評価の在り方

- （1）指導場面や評価機会が関連付けられている。
- （2）「努力を要する」状況と判断される生徒への指導の充実が速やかに図られることできるよう、評価の機会を適切に設定する。
- （3）「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の指導事項をバランスよく配置するとともに、形成的な評価機会を設定している。
- （4）単元の最後に、観点別学習評価状況の総括的評価を位置付けている。

5 参考となる資料

- ・柔道指導の手引き 文部科学省
- ・安全で楽しい柔道授業ガイド 全日本柔道連盟
- ・中学校学習指導要領解説 保健体育編
- ・高等学校学習指導要領解説 保健体育編
- ・「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料 中学校保健体育 国立教育政策研究所
- ・「指導と評価の一体化」のための学習評価に関する参考資料 高等学校保健体育 国立教育政策研究所