

1章

概 論

1 はじめに

保健体育科授業における武道単元の取扱いは、各分野を均等に配分すれば13時間程度となるが、調査に拠れば、現実には8～10時間程度の指導が行われている実態がある。そこで、8～10時間程度の指導計画の中で、安全で効果的な柔道の指導が行えるよう配慮した。

本書では、指導内容・方法の具体事例を提示しているが、1時間単位の指導時案の形態を取っていない。指導内容の配列を組み合わせたり、分割したりして、各校の指導実態に合わせられるように配慮した。授業開始時の導入、終了時のまとめ、準備・整理運動等の形態は、学校によって多様な形態を取っていることが多いことによる。例えば、指導計画の最初に位置づけられることが多い「柔道の基礎知識」は第1時限にまとめて行う場合もあれば、10分程度に細分化して、各時限に本時の導入として行う場合も考えられる。本書内容を、各自の指導計画の中に適正配置して、指導の充実を図っていただきたい。

内容面では、最初に学習指導要領「各分野の目標及び内容」を踏まえた指導の方向性を示した。次に、指導者自身も日本の伝統的な武道の心の^{かんよう}涵養を図ることを目的として、基本となる講道館柔道の成立と発展の歴史や特性を掲げた。

続いて、指導計画の概要を例示した。指導内容・方法は、学校の実態や生徒の能力等を勘案すると多様な形態が考えられるので、基本のみを示し、詳細は各校の実態に応じて組み立てられるよう配慮した。具体的な指導内容・方法は、基本項目を以下に分類した。

具体的な指導内容・方法

- ① 柔道の基礎知識……………授業の導入としての柔道の歴史と特徴等
- ② 基本動作、受け身……………柔道特有の基本となる動作、技能の基盤となる受け身の効果的な指導等
- ③ 投げ技……………膝車、体落とし、大腰の安全で効果的な段階的指導
- ④ 固め技……………けさ固め、横四方固め、上四方固めの安全で効果的な段階的指導

また、新学習指導要領への移行に伴い、主体的で対話的な深い学び（アクティブ・ラーニング）の具体例や評価の実際も提示した。

2 指導の全体像

(1) 学習指導要領より

※学習指導要領「各分野の目標及び内容」参照。

武道とは何か？

「武技、武術から発生した我が国固有の文化」

武道指導は、単なる格闘技能の習得ではなく、日本古来の伝統文化の1つとして、精神面の修養的要素が含まれることを意識することが基本である。

どんな運動か？

「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」運動

「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

生徒の興味・関心は、華麗な投げ技に偏る傾向があるが、正しい柔道の基盤作りは基本動作及び受け身の習得にかかっている。特に投げられた生徒の安全を確保するために、受け身の技能の習得や投げる側の配慮が絶対必要条件である。安全確保はすべてに優先する第一条件である。

ただし、完璧な受け身の動作を習得するまで先へ進まないとするならば、8～10時間程度の指導時間では、投げ技を行うことはできないであろう。初期段階では、完璧に形を習得するのではなく、受け身とは安全に倒れる、転ぶことができることと心得、怪我の危険性がなければ投げ技の導入に進むことも可能である。その後の授業の進展の中で、完全に習得できればよいのである。

投げ技の指導についても、投げる生徒に焦点を当てるのではなく、安全に倒れる、転ぶ技能を習得するための練習という、投げられる生徒を主体と捉えることが事故防止にもつながっていく。投げる生徒は、正しく投げる技能を習得するという観点以上に、投げられる生徒の安全確保のためにどのように動作することが大切かを、学ぶことが求められる。

小学校の段階では、柔道指導の前段階となる運動は行われていない。また、女子は、通常の生活の中で、組んだり、倒れたりする経験は少ない傾向にある。そのため、導入段階においては特に配慮する必要がある。また、相手と顔を間近に近づけたり、肌を接したりすることに拒否反応を示す生徒も存在する。一人ひとりの生徒に応じた指導を心掛けることが大切である。

試合を行わなければならないのか？

「技能の上達に応じて」「自由練習やごく簡単な試合で攻防を展開する」

「得意技を身に付け、自由練習や簡単な試合で攻防を展開できるようにする」

球技等の指導においては、単元のまとめとして試合を行うことは一般化している。しかし、柔道指導においては、異なる側面がある。バレーボールの場合、技能修得が不十分で、スパイクをミスしたとしても、相手が怪我をするという直接的な関係性は存在しない。

しかし柔道の場合、投げた生徒の技能が不十分で、相手の上に乗りかかって倒れたり、引き手を引かずに保護できなかつたり、投げられた生徒の受け身が不十分であったりした場合は、重篤な事故に直結する。指導のまとめとして、安易に自由練習（乱取り）や試合を行うことは、厳に慎まなければならない。

柔道の楽しさとは何か？

「勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わう」

「技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする」

乱取りや試合でなければ、攻防の楽しさを味わうことができないというものではない。かかり練習や約束練習の中でも、攻防の楽しさを実感することはできる。

一方、投げ技に比べて固め技は、比較的早い段階から、安全に自由練習を行うことができる。危険防止の決まりを徹底した上で、固め技の自由練習を行えば、技の攻防の楽しさを味わえるとともに、柔道授業への意欲をさらに高めることができる。

伝統的な考え方を重視するとは何か？

「伝統的な行動の仕方を守る」

「礼に代表される伝統的な考え方などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫」

「単に試合の勝敗を目指すだけでなく、技能の習得などを通して礼法を身に付けるなど、人間としての望ましい自己形成を重視するといった考え方」

武道の“道”は単なる技能習得だけでなく、精神の向上を意図するものである。「伝統的な行動の仕方」とは、言うまでもなく礼の心の実践である。実践の機会は、あらゆる場面に存在する。

自分が心と体を鍛えることができるのは、あなたのおかげ、この施設のおかげという謙虚な感謝の気持ちを表現した姿が礼である。道場はもちろん、体育館に畳を敷いている場合でも、入退場の際には脱いだ靴を揃え、止まって礼、授業開始時・終了時の礼、相手と組んで練習をする際の礼等、礼を欠かしてはならない。最初は、心がこもっていなくても励行させることが重要である。礼を重ねていくことで、気持ちは自然に育ってくる。形から入ることも大切な教育の手法であり、これは「守・破・離」の「守」の部分にあたる。

また、礼の心の育成は、事故の防止にもつながっていく。礼の心の基本は、相手を尊重することである。柔道は格闘技の要素を強く有するが、全力で相手を倒そうとするのではなく、相手がいるから自分が技能を向上させることができるという、感謝の気持ちを常に持たせることが大切である。この心が育てば、自分の持てる力の何割かを、相手に怪我をさせないために使うことができる。その結果、怪我をしない、させない、正しい柔道を実践することができる。

(2) 学習指導要領と武道精神

新しい学習指導要領は 2018 年から先行実施され、2021 年に完全実施となる。現行の学習指導要領を踏まえ、生徒の一層の主體的な学びを促す内容となっている。具体的には、図 1 に示すように 3つの観点から構成されている。

第 1 は基盤として知識・技能の確実な習得である。しかし、基盤が整っているだけでは不十分である。知識や技能を活用させて応用、発展できる「生きて働く」力に高めるための思考力・判断力・表現力の育成が第 2 の柱である。この過程において、アクティブ・ラーニング等の主体的に「どのように学ぶか」という取組が重要となってくる。

最後に培われた力を生かして、よりよく生きる意欲と態度を高めることが求められてくる。温かい家庭、住みよい街、よりよい社会を作る公民としての基礎を学ぶことは、学校教育の大きな使命である。

これら 3つの観点に基づいて、指導と評価の一体化を図りながら授業改善を進めていくことが、私たち教員の務めである。

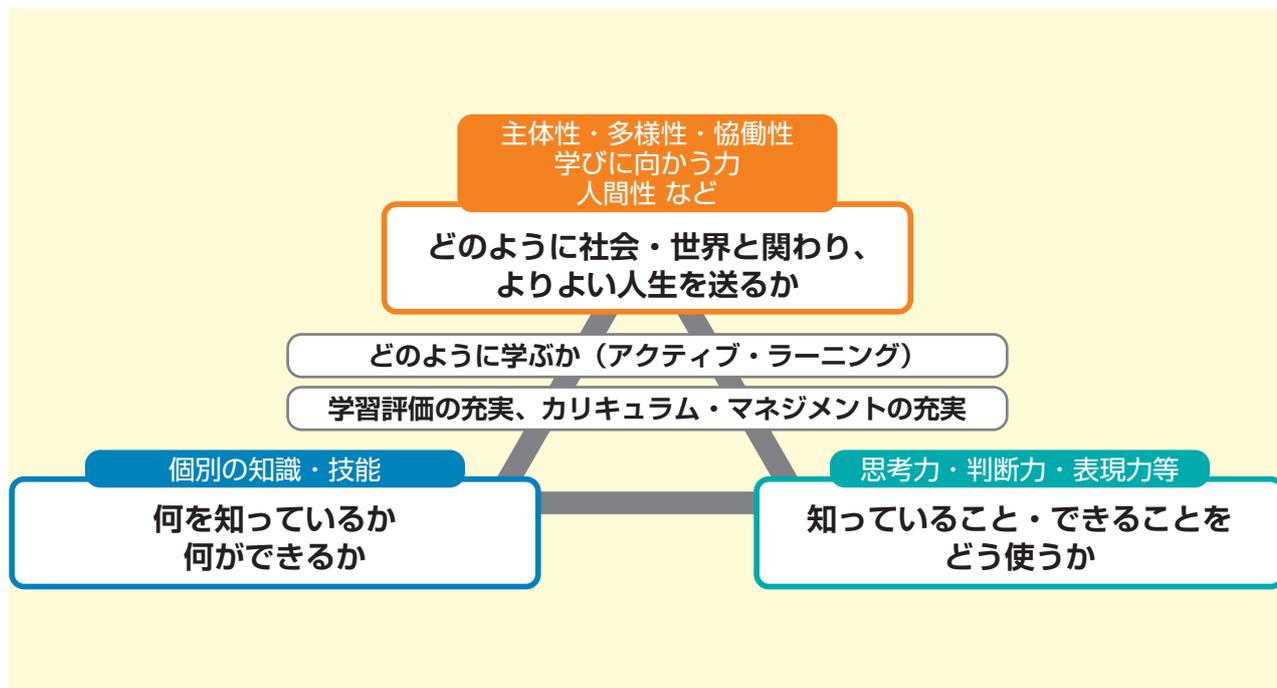


図 1

日本古来の伝統ある武道や芸術には、「守・破・離」という言葉がある。修行の在り方を示した言葉であり、即ち人としての成長の過程を表したものである。

「守」とは、師匠から教えられた知識や技能を忠実に守って身に付けることであり、基礎・基本の揺るぎない基盤作りである。しかし、単に教えられたことを守るだけでは発展しない。次は教えられた基礎・基本を、自分に合ったよりよいものに工夫したり変化させたりする段階である。

既存の殻を一度壊し、その場の状況に応じて組み立て直して発展させることが「破」である。そして最終的には、最初に師から教えられた基礎・基本から「離」れ、自分なりの新たな世界に一步を踏み出すことで一層の発展を図ることができる。

この武道精神の基本とも言うべき「守・破・離」の原則は、新しい学習指導要領の精神と合致している。図2に示す通り、最初身につける知識・技能は「守」るべき基盤である。その基盤を応用させて活用できる力に高めることで、以前の自分を「破」って成長させられる。そして最終的には既存の自分から「離」れた新しい自分の世界を構築し、よりよい社会を作ろうとする意欲と態度を身につけることが求められる。

学校教育の最終目的は、単なる能力育成に留まることなく、よりよい社会を創り上げていく公民の育成であり、「守・破・離」の武道精神そのものである。

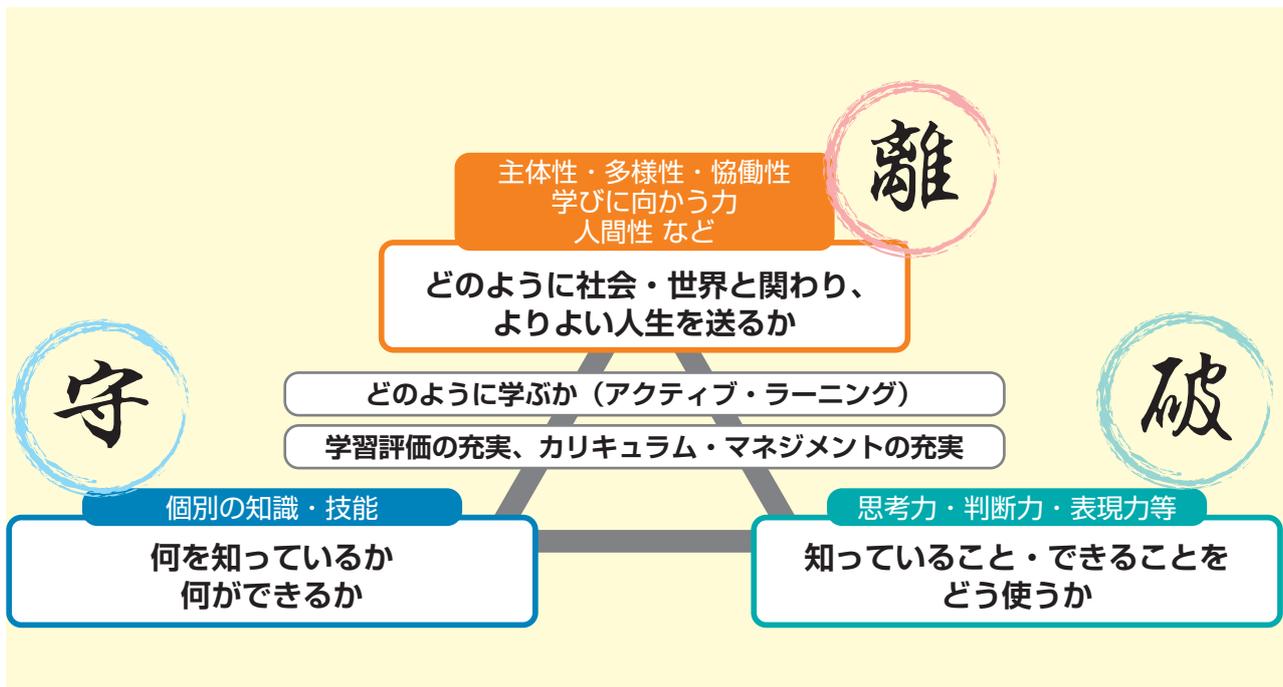


図2

柔道創始者である嘉納治五郎師範は更にもう一段階深めた「精力善用 自他共栄」という言葉を残している。「精力善用」とは、「善」のために心身の力を最も有効に働かせることであり、「善」とは「団体生活の存続発展を助くるもの」であると説いている。団体生活とは社会生活であり、自分の持てる力を社会の発展のために使うことの大切さを教えている。

新しい学習指導要領の精神に照らせば、この教えも見事に重なってくる。自分の持つ力（知識・技能）、即ち「精力」を高めるとともに、正しい方向に有効に活用し深めていくことが「善用」である。そして自分も他人も共に高め合おう（＝「自他共栄」）とする意欲と態度を育てることが最終目的である（図3）。

嘉納師範が明治期に説かれた精神は、現在も輝きを失うことなく教育課題に正対し、よりよい教育の創造に向けた指針を明らかにしている。これら武道精神を踏まえ、柔道の授業を通したよりよい人間教育を目指していただきたい。

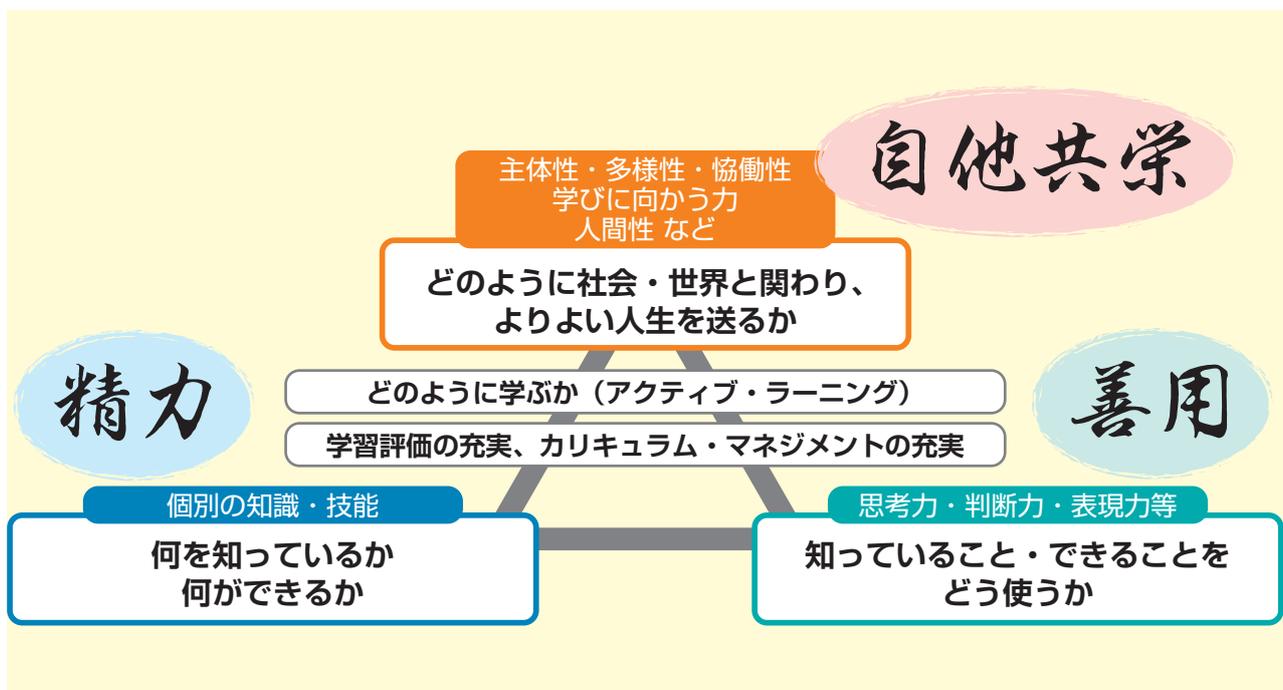


図3

参考

- ・文部科学省 次期学習指導要領に向けたこれまでの審議のまとめ（素案）のポイント
- ・（公財）講道館HP 嘉納治五郎師範の教え

3 柔道の歴史

柔道の創始は、明治 15（1882）年に東京下谷（現在の台東区）の永昌寺で嘉納治五郎師範が道場を構えたことによる。嘉納師範は、虚弱な身体で痛癢もちであったが、東京大学学生の頃より、天神真楊流、起倒流てんじんしんようりゅう きとうりゅうの柔術を学ぶ中で、健康増進が図られるとともに精神状態も落ち着いていったと言われている。そこで、柔術のよさに改良を加え、発展体系化して柔道を生み出したのである。

柔道は、格闘技としての技能の鍛錬だけでなく、日本古来の伝統文化を尊重する高い精神性の価値を見出す道を講ずるものとして、正式名称を「日本傳講道館柔道」とした。

嘉納師範は、柔道の本義を「体育」「勝負」「修心」の3つの言葉で表している。「体育」は心身の鍛錬、「勝負」は攻防の技術、「修心」は柔道修行を通して人の道を学び、実生活に生かすことが大切と説いた。そして、個人の精力を最善活用して社会貢献に尽くすことであるとし、「精力善用 自他共栄」という言葉を著した。

嘉納師範は、柔道の教育的な価値を説きながら、普及に力を入れていった。国内に広く普及しただけでなく、外国を訪れる度に柔道の紹介と指導を行った結果、世界中に広がっていった。国際オリンピック委員会委員として、柔道だけでなく日本のスポーツ全般の普及発展にも尽力し、オリンピックにも役員として貢献した。昭和 15（1940）年の東京オリンピック（戦争のため中止）招致の立役者としても知られている。

競技としての柔道は、昭和 39（1964）年の東京オリンピックで、男子が正式種目として採用された。女子は、昭和 63（1988）年のソウルオリンピックでの公開競技を経て、平成 4（1992）年のバルセロナオリンピックで正式種目となり、現在は男女とも体重別各 7 階級で実施されている。柔道は「JUDO」として世界に認められる運動競技となっている。

4 柔道の特性

保健体育科の武道単元における柔道の特性は、運動技能面の特性と精神面の特性に大別される。両者は車の両輪であり、安全で効果的に生徒の心と体の健全な成長を図るために、一体不可分のものとして捉えて指導に当たる必要がある。

(1) 運動技能の特性

柔道は、柔術諸流の技術体系を基盤として発展させている。「投げ技」「固め技」（「抑え技」、「絞め技」、「関節技」）当て身技がある。中学校学習指導要領では、投げ技と抑え技を取り扱っている。

その特性は、柔道衣を着て、直接組み合って相手を制し、「一本」を取るために競い合う運動である。

「柔能く剛を制す」の言葉は柔道の技の成り立ちを表している。力で力に対抗するのではなく、「崩し」「作り」「掛け」を一連の体さばきによって相手の力を減じることで、非力の者が力の強い者を倒すことができるのが柔道の真髄である。その際、ゆったりとした着こなしの柔道衣の遊びの部分が活用できる。自分の持てる力を、最善の手立てを用いて発揮することが「精力善用」に通じる柔道の特性である。

(2) 精神面の特性

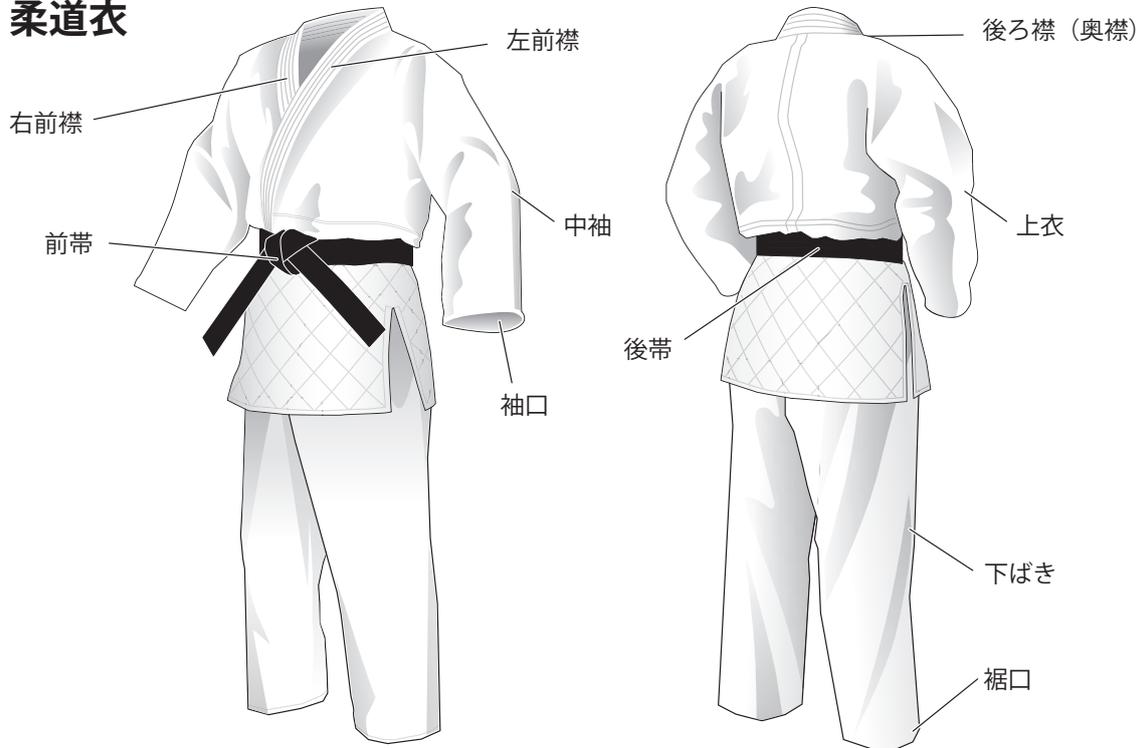
柔道は1人ではできない。相手がいるからできる運動である。相手を尊重して礼を尽くすことが出発点である。「礼に始まり、礼に終わる」のが武道である。

授業を通して、運動能力の向上はもちろん、精神面での成長が図られなければならない。特に柔道は、相手を尊重できなければ事故の危険性が高まる運動である。指導の中で最大限の注意を払うべきである。

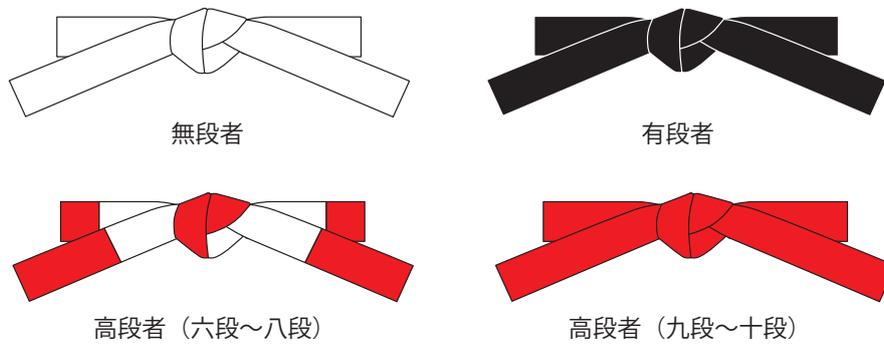
礼の実践は、互いに組み合う相手だけでなく、広く社会全体に目を向けて、互いに支え合い、高め合う人間関係を構築することを目指し、心の育成を図ることを目的とする。これが「自他共栄」の精神、社会全体の発展につながっていく。

5 柔道衣と柔道用具

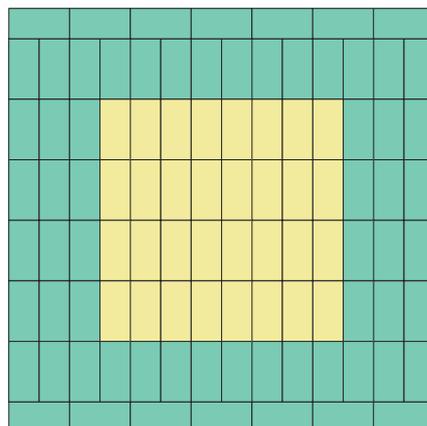
柔道衣



帯



試合場



国際柔道連盟の規定では
試合場内 (黄色) は8～10m
と定められている