



2人組の受け身の練習



礼の作法を重んじる学習

名)で、全ての学級を指導している。武道は、精神や身体を鍛えることができ、礼法や相手を尊重することを重んじる学習である。武道の学習を充実させることは、本校の学校教育目標や本校の特色である「あじさい運動」の実現に効果があると考え、積極的に取り入れている。

また、本校は過去に、「格技(相撲)指導推進校」、平成22年度には「中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践校」、平成23・24年度には、「埼玉県体力課題解決研究校」として武道(柔道)の研究を進めてきた。これらの実践や研究で得た成果や課題は、本校の財産である。それらを生かしながら、さらに研究を重ねていくことで、我が国の国技である武道に対する関心を高め、多くの武道の特性に広く触れさせたいと考えている。したがって、本校では「柔道」と「相撲」の2種目実施、さらには1、2年次に2種目とも必修としている。

「柔道」と「相撲」の実施にあたり、本校には武道場や土俵がない

埼玉県南部最東端に位置する三郷市は、東京都心からは約20kmの距離で、市の東境を江戸川が、西境を中川が、中央部に大場川が流れ、水と緑に囲まれた「きらりとひかる田園都市みさと」を目指している。また、「日本一読書のまち」を宣言し、読書を通じて豊かな創造力や感性を磨く様々な取り組みを行っている。市内の様々な体育行事も、小学校と中学校が盛んに連携して行っており、本市の特色と言える。本校は、そんな三郷市の中心に位置しており、生徒は元氣な挨拶ができ、部活動がとても盛んな学校である。

今回は、三郷市立北中学校の保健体育授業における武道(柔道・相撲)の実践を紹介したい。

三郷市立北中学校 教諭 津久井 望

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて 99

複数種目授業の実践報告と課題 13 (柔道・相撲)

1 本校の実態

本校は、校訓を「心、スローガン」を「夢を叶える北中」、学校教育目標を「気づき・考え・実行する、○自ら考え、進んで学ぶ生徒(智)、○思いやりをもち、協力する生徒(徳)、○心身ともに健康な生徒(体)、○誇りをもつ生徒」とし、教育活動を行っている。また、本校では北中の伝統である「あじさい運動」に力を入れる

ており、「あ」は明るい挨拶、「じ」は授業に集中、「さ」はさわやかな環境、「い」は一緒に感動の充実を目指している。

生徒数は522名で、各学年5学級で、合計15学級の中規模校である。部活動は13部活あり、全国大会、関東大会、県大会に出場する部活も多くある。柔道では県大会、相撲では柔道部員が出場し、関東大会に進出する活躍をしている。

保健体育の授業では、男女共修で学習を進めている。保健体育科の教師は3名(男性2名、女性1

ため、体育館に畳をしいたり、マットを土俵代わりにしたりして授業を行っている。学習環境には不便があるが、4着以上の柔道着、まわしの用意は整っている。

2 授業実践

【学習計画】

本校の武道の学習は、1、2年次については柔道と相撲の両種目を6時間ずつ行っている。体育クラスを半分に分け、交代で授業を行っている。

【柔道の学習内容】

1年次の柔道の授業では、まず、柔道の歴史や礼法、柔道着の着脱について指導する。相手を尊重する態度を重んじることや、正しい柔道着の着方は、安全な柔道授業の第一であるとともに、武道の「心」を知る重要な指導であると考えている。

そして、受け身や崩し、固め技

を学習し、柔道の特性に触れさせていく。受け身の学習では、低いところからの受け身に始まり、高いところへと段階的に練習していく。

最後は、実際の試合の中でも咄嗟に適切な受け身がとれるよう2人組になり、動きの中で取る受け身の練習を行っている。(指示者は、組んだ状態で受け身を取る方向を指示しながら引っ張る。練習者は、指示された方向に適切な受け身をとる。受け身の際、指示者は引き手を離さないこと。練習者は畳の上で自由に動きながら受け身を行う。)

生徒の関心が最も高いのは、やはり技をかけた後、試合をすることである。1年生の段階でも技を覚えたり、試合をさせるために、まずは「崩し」を指導する。投げ技を学習していかなくても、崩しだけでも試合を楽しむことができ、柔道の特性にも触れることができると考える。また、2年次、3年次の投げ技の学習にもつながる重要な学習である。

さらに、より柔道に近づけるた

表 本校の技の取り扱いについて（柔道）

	1年次（初めての学習者）必修	2年次（少し慣れた学習者）必修	3年次（積極的な学習者）選択 14 時間
目指す試合	・相手を投げたときに引き手をしっかりと引くことができる（離さない）。 ・積極的に攻めながら相手の体勢を崩し、膝やお尻を畳につけさせる。 ・体勢を崩した相手を抑え込むことができる。 ・抑え込まれたときに、技を解こうとする。 ・投げられたときに、適切な受け身をとることができる	・習得した技を正しくかけることができる。	・既習技から自分の得意な技を見つけ、試合に生かすことができる。 ・学習した連絡技を試合で生かすことができる。
受け身	・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身		
技	・けさ固め ・固め技の返し	・横四方固め・膝車 ・上四方固め・支え釣り込み足	・大腰 ・体落とし ・背負い投げについては生徒の技能の実態に応じて扱う。 ・投げ技から固め技への連絡。
練習	掛かり練習や約束練習において、技の習得を行う。		自由練習については生徒の技能の実態に応じて行う。



基本動作の練習



「押し」「寄り」の攻防

めに、「崩し」の次に「技」を学習する。1年次では生徒の体力や時数を考え、固め技を学習する。お互いが立った状態から積極的に攻撃し、相手を崩し、抑え込むことができること、崩された時は、適切な受け身が取れることを目標に学習を進める。2年次では、1年次の学習の復習と、投げ技を学習する。相手を崩し、習得した技を正しくかけることができることを目標に学習を進める。

扱う技については別表「本校の技の取り扱いについて（柔道）」のとおりである。

【相撲の学習内容】

1年次の相撲の授業では、まず、我が国固有の伝統的な運動文化としての特性やその歴史、礼法やルールについて指導する。これらを学習することで、公正な態度で安全に競技することや、相手を尊重し、礼儀を重んじることの理解が高まると考えている。基本動作である蹲踞の姿勢や塵浄水、四股、腰割、中腰の構え、運び足などは1年次のうちにしっかりと

身に付けさせる。1年次の段階では、仕切りからの立ち合いや「押し」のみの簡易試合ができることを目標としている。

2年次では、基本動作の復習や行司（審判）の行い方を学習する。基本動作の定着や正規のルールに近い行い方をすることで、相撲に対する理解や関心が深まり、痛いや恥ずかしいなどの相撲に消極的になる要因を減少させることができるとともに、緊張感のある学習にできると考えている。また、自分たちで学習を進めたり、互いに教え合ったり、励まし合ったりしながら（互いを尊重し合いながら）、進めていくことに重点を置いた学習を目指している。

目標とする技能については、「押し」と「寄り」の攻防ができること、「押し」や「寄り」に対しての「押つけ」「絞り込み」「巻き返し」を身に付けることとしている。個人戦だけではなく、団体戦を取り入れることで、限りのある土俵の中で相撲の特性や緊張感を味わいながら学習している。

取り組むことができている。また、相手や仲間を思いやり、互いに協力し尊重し合いながら学習を進めることができている。3年次の選択の際も、柔道を選択する生徒が多い。

武道の学習を通して武道の特性や楽しさを実感させ、興味関心を高めることができているからであると考ええる。過去の研究を土台に、目の前の生徒の実態に合わせながら実践を重ねてきた成果だと言える。

今後も授業を通して、我が国固有の伝統的な運動文化として、武道への興味関心を高めるとともに理解を深めていけるよう、さらに武道授業の実践・研究を進めていきたい。

4

おわりに

武道は、我が国固有の文化である。また、単に身体的側面だけでなく、精神面も重視する運動であ

3

成果と課題・今後の展開

本校には柔道場がなく、毎時間体育館に畳やマットを敷き、学習の場をつくっている。また、柔道着やまわしの適切な着脱にも時間を要する。この時間をできるだけ短くかつ安全、適切に行えるよう、設定タイムを設けたり競い合わせたりするなどの工夫も行っている。

何を単元の目標にし、何を身に付けさせていかなければならないのか、技の精選や授業展開の工夫、3年間を見通した学習計画が今後の課題だと捉えている。また、武道では不安や危険を懸念する声が多くあるのも事実である。今後も安全面に十分に配慮した授業を行い、武道の特性や楽しさを多くの生徒に味わわせることができるよう努めていきたい。

このように課題は山積であるが、本校の生徒の多くは武道の学習に対して抵抗もなく、前向きにる。その武道を学ぶことにより、礼に代表される伝統的な考え方や作法などを理解することや、相手を尊重する態度が重視されることから、人間形成の上で非常に効果的な学習である。

複数種目で柔道と相撲を履修する利点は、「武道」というものを広く学習でき、それぞれの種目から「武道」の「心」を深く生徒の中に残せることなのではないだろうか。

今回、原稿執筆の機会をいただき、体育授業で武道を実施することの意義や必要性を見つめ直す機会となった。また、新学習指導要領の趣旨を踏まえた本校の武道学習のあり方を研究する機会となった。

今後も、武道授業の充実に努めていきたい。また、武道学習を通して「夢を叶える」力をもつ生徒の育成を目指していきたい。