

高崎市における地域人材を活用した 柔道授業の取組について

武道授業

実践の概要紹介

高崎市は、関東平野の北端に位置し、西端は長野県、南端は埼玉県と隣接する人口37万人の中核市です。古くは中山道と三国街道の分岐点として宿場町が広がり、交通の要衝として栄えた街です。現在でも、関越自動車道と北関東自動車道の分岐点として、また、新幹線の停車する高崎駅は上越新幹線と北陸新幹線の分岐点として、全国でも有数の交通拠点都市となっています。

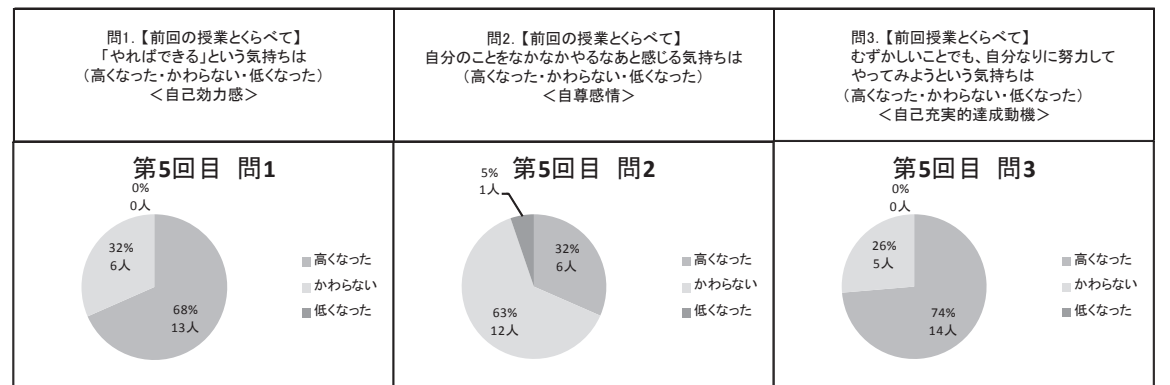
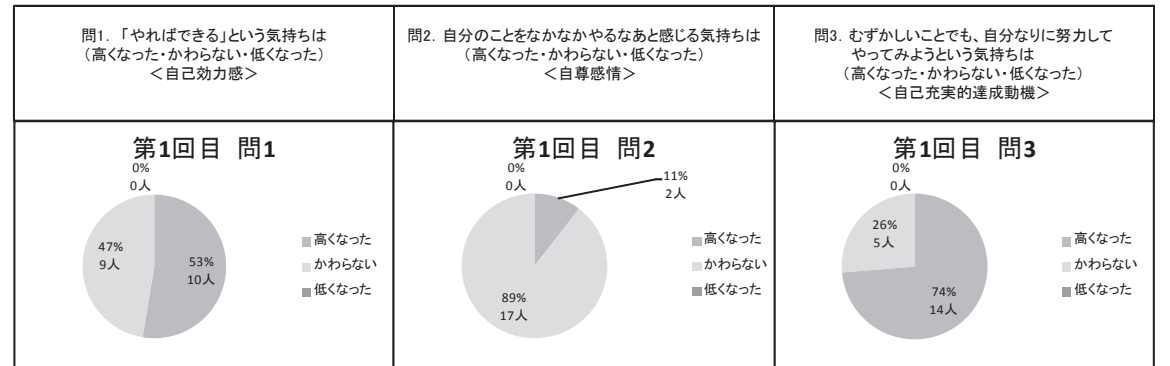
本市では約1万人の生徒が市内25の中学校へ通っており、その全ての中学校で保健体育科の授業として柔道授業が行われています。



高崎市教育委員会
事務局健康教育課

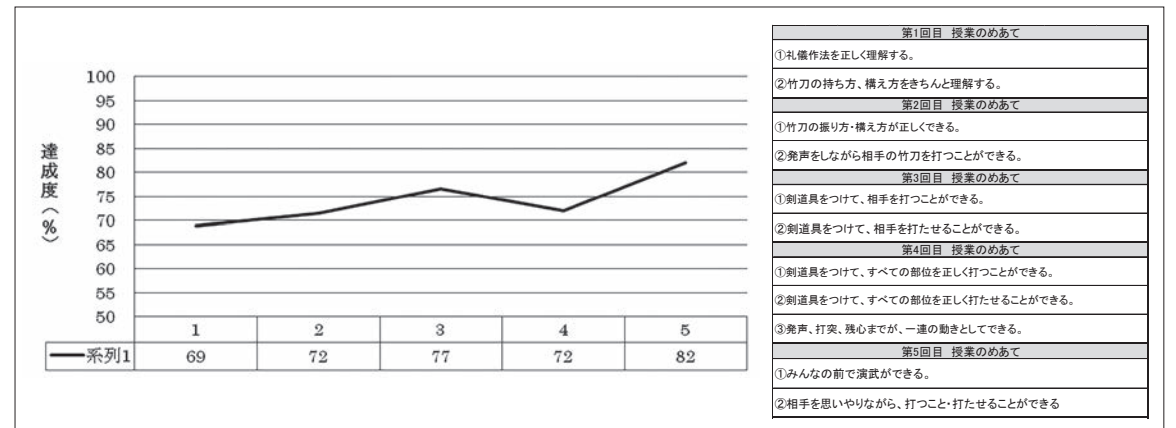
【授業の振り返り】

各回の授業の振り返りにおいて、①自己効力感、②自尊感情の測定、③自己充実的達成動機の測定を行った。自己効力感（問1）については、授業後に変わらなかった1名を除く18名が上昇した。低下した者はいなかった。自尊感情（問2）については、10名が上昇し、変わらなかった生徒が9名であった。低下した者はいなかった。自己充実的達成動機（問3）については、17名が上昇し、変わらなかった生徒が2名であった。低下した者はいなかった



【剣道授業における「めあて」の達成度】

各回の授業で「めあて」を提示し、そのめあてをどれだけ達成できたかを分析すると、概ね70％～80％の間にあり、各回のめあての設定と授業内容は適正であったと考えられる。



はじめに

高崎市では、平成24年度から全面実施された中学校の保健体育科授業における武道の必修化により、全ての中学校で柔道を選択し授業を行ってきた。

生徒が安心・安全に柔道授業へ



柔道授業指導協力者（左）と担当教諭による授業の様子



教員に対する柔道研修会の様子

教諭とのチームティーチング指導を行っている。また、市内全中学校で指導内容や指導計画を統一することにより、複数校へ派遣している柔道授業指導協力者が、その役割に応じた指導を的確に行うことができ、限られた時数の中で充実した学習が展開されている。

また、市内で柔道授業を行う全ての教員に対して、高崎市の柔道授業の指導体制や指導内容・指導計画の理解、安全に配慮した指導の在り方の理解や指導力の向上を目的とした研修会を毎年開催し、安心・安全に柔道授業に取り組むことができるよう努めている。

2 安心・安全な柔道授業を目指した チームティーチング指導の導入

平成24年度、柔道授業を実施するに当たり、『生徒が安心・安全に取り組むための指導体制や指導内容等について検討し、各学校の基となる指導計画を作成する』ことを目的として「中学校保健体育科武道（柔道）指導計画作成委員会」を設置し検討を重ねた。

委員会では、①指導学年と指導時数、②指導体制、③指導内容、④指導計画の4項目について、協議を行った。その結果、指導学年は1学年、指導時数は10時間、指

導体制は地域の柔道経験者（柔道授業指導協力者）と担当教諭とのチームティーチング指導で実施することを決定した（授業内容、授業計画については次項で紹介）。平成24年度から平成26年度までは「高崎市柔道授業外部指導協力者事業」と「武道等指導推進事業」（文部科学省委託事業）を活用して、市内25校全ての中学校へ柔道授業指導協力者を毎時間派遣し、担当教諭とのチームティーチング指導によって柔道授業の充実を

3 安心・安全な柔道授業を目指した 授業内容・授業計画

図るとともに、安心・安全な柔道授業を行うことができた。平成27年度からは、「高崎市中学校柔道

授業指導協力者事業」として柔道授業指導協力者の派遣を継続して行っている。

高崎市の中学校の柔道授業は1学年男女全員を対象に行っている。全10時間を（つかむ、追究する1、追究する2、まとめ）に分けて構成している。

つかむ段階では、授業の進め方や学習カードの使い方を確認し、学習に見通しをもつとともに、柔道授業指導協力者の示範や映像資料等を通して柔道の歴史や伝統文化としての考え方を知る。

追究する1の段階では、柔道特有の基本動作や固め技の習得を行う。基本動作や固め技の習得場面において、柔道授業指導協力者の示範により視覚的にわかりやすく本物の動きが生徒に伝わるよう配慮している。

追究する2の段階では、習得した動作や固め技を用いて攻防を展開するとともに、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことができるよう学習内容を

4 安心・安全な柔道の授業実践のための配慮事項

○1時間ごとの指導計画例を作成し、全市内で安心・安全な柔道授業を行う。

○担当教諭が授業を進め（T1）、柔道授業指導協力者が示範をする形態（T2）が多くなるが、打ち合わせを密にしながら場面に応じた役割分担や学習内容に適した声かけを行い、より安心・安全な授業を行う。

○柔道授業の単元導入時や毎時の振り返り時に相手を尊重する心の大切さについて触れ、礼法と合わせて行うことにより意識づけを図る。



担当教諭と柔道授業指導協力者がチームティーチングで指導を行う

8時間目ねらい抑え技で攻防を楽しむことができる

段階	学習内容・活動	形態	留意点及び支援
導入	1. 準備（柔道衣に着替える） 2. 整列、出席確認（健康観察） 3. あいさつ（黙想、座礼） 4. 本時の学習内容の確認	一斉 個	○一人で柔道衣に着替えさせ、互いに確認をさせる。 ○心を落ち着かせ授業に向かう態度を作らせる。 ○学習カードを用いて本時の学習のめあてを確認させる。
追究1	5. 準備運動、補強運動（体ほぐしの運動） 6. 柔道特有の基本運動 7. 受け身（後・横・前） ・単独練習（低→高） 8. 前回り受け身 9. 発展的な受け身Ⅲ ※別紙③	一斉 一斉 一斉 個 ペア ペア	○ストレッチ、腕立て伏せ、腹筋などをするにより普段使っていない筋肉や関節に対して柔道の様々な動きの準備をさせる。 ○受け身の向きを揃えるなど場の安全に対して注意する。 ○友達と相互に確認しながら学び合いをさせる。 ○大腰からの受け身の練習
追究2	10. 固め技の攻め方、守り方 11. 固め技の自由練習	トリオ トリオ	○抑え込みに入るまでのパターンを確認し約束練習として繰り返し行わせる。 ○仲間と技のポイントを確認するとともに班の中で声を掛け合うことにより学び合いをさせる。 ○班ごとの活動になるため隣接する仲間との間を十分に開けさせ安全には十分配慮する。
整理	12. 評価活動（振り返り） 13. 次時の確認 14. あいさつ（黙想・座礼）	個 一斉	○学習カードを用いて本時の振り返り及び次時の課題を明確にさせる。 ○心を落ち着かせ周囲の仲間感謝の気持ちを持たせながら正しい姿勢で礼をさせる。

※別紙③
（8／10 時間目）
9. 発展的な受け身Ⅲ 指導過程について
【大腰からの受け身】

段階	活動	指導上の留意点 ○…受、●…取
(1)	自然体からの崩し	○自然体で立ち、体全体に力を入れて棒のように立ち、取りの後ろ腰を下腹部にしっかり当てる。 ●両手で受けを引きつけ、右足を前に出させる。受けの腰を抱き寄せ自分の後ろ腰に当て止める。
(2)	崩しからのづくり	○まっすぐ、棒のように体全体に力を入れたまま、取りの背部にバランスよくのる。 ●受けの腰を引き寄せたまま、後ろ腰にのせ受けの両足が畳から離れたところで止める。
(3)	づくりから投げ	○取りに引かれるまま、右前回り受け身を行う。 ●引き手（思いやりの手）をしっかり持ったまま、腰を支点にゆっくり上体を左にひねるようにして受けを投げる。最後まで、引き手は離さない。
	① (1) (2) (3) は、まず(1)までで区切って練習する。 ②良くてきたところで、(1) → (2) までを行う。 ※腰の上ののるのは、高さになっていない生徒は、恐怖を感じるため、(2) までで止める練習を繰り返す。 ③十分になれた生徒には (1) → (2) → (3) まで進むようにさせる。 ※恐怖を感じる生徒には、無理に指導せず「支え釣り込み足」や「体落とし」の技を習熟させる。	

	運動への意欲・関心・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
単元の目標	○練習相手を大切にし、自他の健康や安全に留意しながら練習、支援ができる。 ○自己の能力に応じためあてをもち、友達と協力して練習したり、抑え技に挑戦することで、柔道の楽しさや喜びを味わうことができる。 ○練習相手と協力して運動できるとともに、自己の課題を設定し、意欲的に取り組もうとしている。	○柔道の基本動作の重要性を考え心を込めた礼法ができる。 ○自分の能力や技能に応じた技を選び、自主的、自発的に問題解決ができるよう場づくりや練習の仕方を工夫することができる。	○基本動作（礼法、姿勢、立ち方や座り方など）を円滑にできる。 ○基本的な技能を向上させるとともに、固め技が円滑にできる。 ○基本的な技能ができる。 ○美しく正確に受け身や抑え技ができる。	○柔道の基本用語を理解するとともに思いやりの心など礼法や基本動作の意味を理解している。 ○柔道の学習の進め方や技の技術構造、練習の仕方を理解している。
単元の評価規準	○自己の能力に応じためあてをもつことができる。 ○自分のめあてに対して、意欲をもって学習している。 ○技の習得に向けて友達と学び合おうとしている。	○自己の能力に適した技を身に付けることができるよう、練習の仕方を工夫している。 ○課題解決のために練習場の設定に工夫が見られる。 ○合理的な解決方法を考えることができる。	○基本動作（礼法、姿勢、立ち方や座り方など）を円滑にできる。 ○基本的な技能を向上させるとともに、固め技が円滑にできる。 ○基本的な技能ができる。 ○美しく正確に受け身や抑え技ができる。	○相手の思いやる心を持って取り組みている。 ○柔道の学び方や楽しみ方を理解するとともに、その技の構造的な知識を理解している。
評価項目			○学習の進め方、学び方を理解している。 ○自分の力を知り、自分の能力に応じためあてをもつことができる。 ○柔道の技の技術構造、名称を理解している。	

(全10時間予定)		評価の観点		評価項目【評価方法】 【おおむね満足できる】状況		「努力を要する」生徒への具体的支援
	時	授業・指導上の留意点	知識・理解	知識・理解	技能	
つかむ	1 2	●ねらいの理解し、学習の進め方を見通す。 ●柔道の歴史と伝統文化としての柔道 ●国際社会の中の柔道 ●柔道衣を正しく着る。 ●柔道衣の着方、たたみ方 ●基本動作を身に付ける。 ●礼法 ●姿勢（自然体・自護体）、立ち方、座り方 ●後ろ受け身、横受け身	○	○	○知識・理解 ○学習の進め方を理解し、柔道の歴史や特性について意欲的に学習している。	○柔道が安全であることを伝え段階的に練習していくことを確認する。 ○学び合いの中で相互に助け合って柔道衣（特に着ひの締め方）を着られるようにする。 ○相手を尊重する心を大切にすることにより身に付けさせる。 ○腕の力で身体を止めるのではなく、背中を最後に着く時にタイミンクよく畳をたたくことを意識させる。
追究する	3 4 5 1	●柔道特有の基本動作を身に付ける。 ●姿勢（片膝つき、仰向け、四つん這い） ●補強運動（ブリッジ、脚のさばき、膝しめ等） ●受け身（後・横・前） ●八方転び（八方受け身） ●前回り受け身（横転受け身） ●抑え技を習得する。（抑え方、返し方） ●袈裟固め ●横四方固め ●上四方固め	○	○	○知識・理解 ○基本動作や抑え技の練習の仕方について理解している。 ○個別指導を取り入れ、ポイントをおさえさせる。 ○前回り受け身にこだわらず横回りからの横受け身をさせる。	○低い状態から高い状態へ、速い動きから速い動きへ段階的に取り組みさせる。 ○個別指導を取り入れ、ポイントをおさえさせる。 ○前回り受け身にこだわらず横回りからの横受け身をさせる。
追究する	6 7 8 2	●受け身（前・横・後・前回り）を習得する ●発展的な受け身の練習 ●抑え技の中から自分に合った技を選び、得意技にするための技能向上を図る。 ●抑え技への攻め方、守り方 ●抑え技の学び合い ●抑え技の自由練習	○	○	○技能 ○得意技を身に付けることができる。 ○段階的な投げ技からの受け身を安全にとることができ。 ○思考・判断 ○自分のめあてに対して、意欲をもって技の習得しようとして学習できる。 ○友達と協力して安全に学び合おうとしている。	○柔道を苦手とする生徒に対して、積極的に練習に取り組めるよう励まし声かけを心がける。 ○活動の様子を観察しながら取り組みが消極的な生徒に対して段階的な練習方法を提示するなどしながらやる気を使えるように声かけをする。 ○投げ技からの受け身が安心してできるように相手と手をつないでから受け身をするなど段階的に行う。 ○技能の低い生徒に対しては声かけを行ったり、場の工夫を助言する等の支援を行う。
まとめ	9 10 1	●今まで練習してきた技を受け身を発表するとともに、柔道の学習のまとめができるようにする。 ●技の発表	○	○	○関心・意欲・態度 ○今までの練習の成果を発表でき、仲間と評価し合うことができる。 ○基本動作や受け身、抑え技ができる。	○発表しやすい雰囲気を作るとともに発表された技に対して大きな賞賛を送らせる。

5 成果と課題

○受け身や技の習得の際に低→高、遅→速、易→難、固定→移動、単独→相対、基本→応用といった段階的な指導を行うことにより、少しでも危険を取り除き不安を軽減することで安心して学習に取り組むことができる。

○柔道の事故や怪我は、隣接グループとの接触によるケースも予想

されるため、指導場面に応じた授業形態（個、一斉、ペア、トリオ、グループ）の工夫を指導計画例に示すことで、指導場面に応じたスペースの使い方の工夫を行うことができ、安全面を配慮した指導を行うことができる。

○学習カードを活用し個々のめあてやつまづきを担当教諭と柔道授業指導協力者で共有することにより、個々の段階に応じた適切な支援を施すことができ、技の上達や事故の防止につなげることができ

6 おわりに

主体的、対話的で深い学びが展開されている。その学びの中に、柔道授業指導協力者による専門的分かりやすいアドバイスが加わることで、更に学習が深まっていく様子が見られた。

課題 全中学校で行われている柔道授業の全ての時間に柔道授業指導協力者を派遣するため、人材の確保が最大の課題である。今年度も群馬県柔道連盟の協力を得て、13名

の柔道授業指導協力者に約900時間の授業協力を依頼している。そのため、柔道授業指導協力者の派遣の期間が重ならないよう、学校間で柔道授業の指導開始時期をずらすなどの対応を行っている。

今後は、群馬県柔道連盟等との連携を更に強めながら、柔道授業指導協力者の増員を行うとともに、より効果的なチームティーチングの研究を進めていく必要がある。

成果 1学年で10時間という限られた時間数ではあるが、担当教諭と柔道授業指導協力者とのチームティーチングによる授業で、柔道の特性や伝統的な考え方を十分に理解することができた。また、相手

の動きに応じた基本動作を身に付ける場面においても、生徒一人一人に応じたきめ細かな支援により、短時間で基本動作を身に付けることができた。

基本的な固め技を用いた攻防では、自己の課題を明確にしながら

平成24年度から行っている「高崎市中学校柔道授業指導協力者事業」も7年が経過し、生徒が安心・安全に柔道授業に取り組むことができている。柔道授業指導協力者からも、生徒の取り組み姿勢や技能の習得の早さに対して感心する声が上がっている。生徒も、初めて学習する内容であるが、柔道を

通して相手を尊重することの大切さに気付くとともに、多くの技の習得や攻防の楽しさに触れ、柔道の楽しさを実感することができている。

今後も地域人材の力を学校教育に取り入れながら本事業を継続し、柔道授業の充実を図っていき

KUSAKURA

<http://www.kusakura.co.jp>

九桜は、柔道に取り組む
すべての人を応援します。

大將

JOV
国内・国際選手用

IJF公認
全柔連規格基準合格品

袖丈長タイプ
えり4本縫い



IJFマーク付
(赤枠)

JOJ

国内・国際選手用

IJF公認
全柔連規格基準合格品

袖丈長タイプ
えり4本縫い

全柔連認証番号
JOVC:JU0148
JOVP:JU0149

JOVC(上衣)
¥22,000+税

JOVP(ズボン)
¥10,000+税

合計価格¥32,000+税

色/ホワイト
上衣/綿70%・ポリエステル30%
ズボン/綿100%
防縮加工済柔道衣
上下ロゴ赤S刺しゅう(ゴールド二重影)入
※二重織刺子生地引張り強度縦横共:2200N以上
※帯別売り

全柔連認証番号
JOFC:JU0127
JOFP:JU0128

JOFC(上衣)
¥18,200+税

JOFP(ズボン)
¥8,800+税

合計価格¥27,000+税

色/ホワイト
上衣/綿70%・ポリエステル30%
ズボン/綿100%
防縮加工済柔道衣
上下ロゴ赤S刺しゅう(ゴールド影)入
※二重織刺子生地引張り強度縦横共:2200N以上
※帯別売り



株式会社 九桜

大阪支店 TEL072-973-1021(代) 東京支店 TEL03-3626-5081(代) 九州支店 TEL092-483-0371(代)