

「武道推進モデル校」事業を活用した
複数種目（柔道・合気道）の実践

千葉県千葉市立椿森中学校
教諭 山本佳明

本校は、千葉市立第四中学校として昭和23年に創立された、市内で最も歴史ある学校の一つである。昭和26年の校名変更により現在の千葉市立椿森中学校に改称され、生徒数は最大で1600名を超えたこともあったが、学校の分離や少子化に伴い、現在は324名である。地域・家庭・学校が協力し、学校教育活動のみならず、学校外のような行事などにも積極的に参加し、交流を深めている。

令和元年度、スポーツ庁より「武道等指導充実・資質向上支援事業」の委託を受け、複数武道種目授業として従前の柔道に加え、部活動としても活動している合気道を実施した。合気道の基本理念である武道の精神が、保健体育のみならず道徳教育にも生かせると考え、柔道・合気道の実践に取り組んだ。



椿森中学校の校舎

1

はじめに

本校は、学区内の合気道専門道場師範であり、心の教室相談員（スクールカウンセラー）として勤務されていた五月女重夫氏に依頼し、平成11年度より合気道部を創設し指導していただいている。また、部活動の指導体制の充実を図るため、平成30年度より千葉市部活動指導員としても尽力していた。

とし、合気道の指導には五月女氏に授業実践を依頼した。

平成30年度は男女ともに柔道を8時間実施した後、1、2学年の男子が合気道を8時間行った。令和元年度は柔道を8時間実施した後、1、2学年の女子だけが合気道を1時間行った。

また、平成30年度は1学年3学級（男子54名）と2学年3学級（男子51名）計105名、令和元年度は1学年3学級（女子51名）と2学年3学級（女子50名）計101名を対象に合気道授業を実践した。

2

授業への導入
（道徳教育としての合気道）

①武士道精神に則った授業

まず初めに着目したことは、試合を行わない合気道の特性を生かし、日本武道協議会が制定した「武道の理念」に沿った授業の進め方である。そこには「武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で……」と記載されている。そのことを主軸に授業を展開していくことが伝統文化の継承に繋がり、心技体を一体として鍛え、道徳心を高めた人間形成の道であると考え授業に取り組んだ。

武道は、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い、互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。

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対人的な技能を基にした運動である。

複数武道種目の単元計画（令和元年度）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	
種目	柔 道								合気道	
学習の流れ	導入（あいさつ、点呼、本時の学習の見通し）									
	準備運動、補強運動									
	オリエンテーション	礼法	受け身の学習 (後ろ受け身、横受け身、前回り受け身) 固め技の学習 (ルール、かけ方、抜け方) ・袈裟固め ・横四方固め ・上四方固め 固め技の発展 簡易ゲーム						正座法 ・座礼 ・立礼	
		・基本動作の確認 ・受け身の学習 (前受け身)							半身（なんば）の構え	
									間合い	
まとめ（健康観察、本時の振り返り、次時の連絡、あいさつ）									まとめ	



相手の動きを理解しながら投げ方を学ぶ生徒



基本動作の反復（足捌き・半身の構え）



授業前の説明に耳を傾ける生徒たち

(2)「練習」ではなく「稽古」

武道や芸道のような日本伝統文化は、古より「稽古」と呼び、スポーツなどでは「練習」という言葉を用いる。その意味の違いを意識し、指導することの難しさを感じた。授業において、「練習」という表現は、技術などの向上を主目的とし、「稽古」は、技術の向上も含め、古くから伝わる文化を繋げる意味も含め、自分自身の心の向上をも目指すもので、個々の道徳心を高めていくことであると生徒に説明した。しかし、そこに日本独自の精神的要素があることを説明する難しさを感じ、生徒が本当に理解しているのか私自身も自信がなく、さらに分かりやすく説明しなければならぬと痛感し今後の課題となった。

(3)技の伝授ではなく運動文化への理解

部活動での武道は、技や技術を伝授して試合や演武に臨む稽古の

進め方をしていくが、授業では運動能力などの差が出てしまうため、技の伝授ではなく、個々の技量に合った心技一如の運動文化であることの理解を深めていくことに重点を置き、進めていった。

(4)指導者の指導力が試される

武道指導者が特に注意を払わなければならないことは、事故（怪我）を起こさないことである。それぞれが、技や試合を重視してきた指導者は、相手に技を掛けることや、勝つための指導に偏りがちで、技中心の指導になっていくことを危惧している。

特に短期間での授業だと技中心となり、安全の確保が難しくなると思われる。受身や技だけの指導は比較的容易であるが、受身など形だけの動きを指導したのち、すぐ技へと進めると、怪我に結びつく危険性があることを認識していなければならない。そこで、指導者は武道の理念を深く理解し、生

徒たちにその武道（合気道）の特性を正しく、安全に教授することが大切であると感じた。

(5)基本はどこに？

指導者はよく「基本を大切に」と言う言葉を用いる。その中で、その基本はどこにあるのだろうかと考え。合気道の指導者の間でも、「基本技を中心に」という言葉をよく耳にするが、私が生徒に伝えたのは「技に基本的な技はあるが、基本技はない」ということである。では、どこに基本があるのかというと、合気道においては「ひとり技（体操）」や「入身・転換・崩し」といった捌き（さば）に基本があり、その組み合わせの延長線上に技が存在するのだと指導した。

そして、それらを行う前に、人としての基本「挨拶」と「道徳心」が重要であり、座礼・立礼・所作を中心に単独で行うことで、新鮮な発見を生徒たちに与え、興味を持たせられるような進め方を心掛けた。

3 合気道の楽しさ

(1)心と身体の使い方を学ぶ

武道の理念に基づいた授業の進め方とはいえ、合気道を取り入れた以上は合気道の動きも理解させていく必要がある。初めに行ったことは、心の使い方と身体の使い方である。例を挙げるならば、後ろ受身においても頭を守ることを第一条件とするが、そこには倒れるときと起き上がるときは、調整能力を養いながら楽しませ、興味を引き出していった。

(2)レクリエーションを活用して左右の調整能力を養う

合気道は技や受身に対して利き手を持たず左右両方を使うため、左右の調整能力を高めていきながら身体の動きだけではなく、考え

ながら（右脳・左脳の使い分け）

左右非対称の動きを行う進め方を取り入れた。例えば、右手を前で開き、左手は腹部で握り、左右を入れ替える動作や、右手の指を開き「5」を作り、左手は親指を折り「4」を作る。指を1本ずつ折りながら10まで数えていくようなレクリエーション的要素を取り入れ、調整能力を養いながら楽しませ、興味を引き出していった。

(3)運動能力の差や無気力の生徒への取組みと配慮

部活動と違い、授業となると生徒たちは強制的にその時間を共有しなければならない。運動能力が低い生徒や無気力な生徒など様々である。全ての生徒に対して均等な授業はなかなか難しいが、できるだけ全体のバランスを考慮しな

がら行うことによって、前項で述べたレクリエーション的要素を用いて全体の雰囲気をもとめ、指導者の間合いへと引き込むことが重要である。その実践によって生徒たちの心が一つになった感覚は今後の指導にも活用できると実感した。

(4)ひとり技（体操）からふたり技への導入

合気道授業の進め方としては、ひとり技（体操）に重点を置いて取り組んだが、それは事故防止の観点から基礎的な動きを行ってきたのである。また、最終的な取り組みとして、相手に対する応用として、捌きや崩し、そして受身へと繋げ、ひとつの技へと完成させていった。生徒たちも基礎的なひとり技体得の成果がでて、ほとんどの生徒が技や受身への理解ができ、技の完成度が高くなったように感じた。

5

柔道授業の実践

平成30年度、令和元年度は男女ともに柔道を8時間取り扱った。柔道は中学校で初めて学習する内容であり、習い事として道場に通っている女子生徒が1名いるものの、それ以外の生徒は未経験者である。

安全面に配慮し、基本動作や基本となる技を身に付けさせることを目的として単元計画を作成した。

柔道では基本となる技を一斉授業で行ったり、ペアやグループで学習する課題解決型の授業を実践したりした。令和元年度は千葉市教育委員会から外部指導者を派遣していただき、生徒たちにとって安全で充実した活動となった。

複数種目を実践した結果、時間を十分に確保できるのである。



投げ技の指導

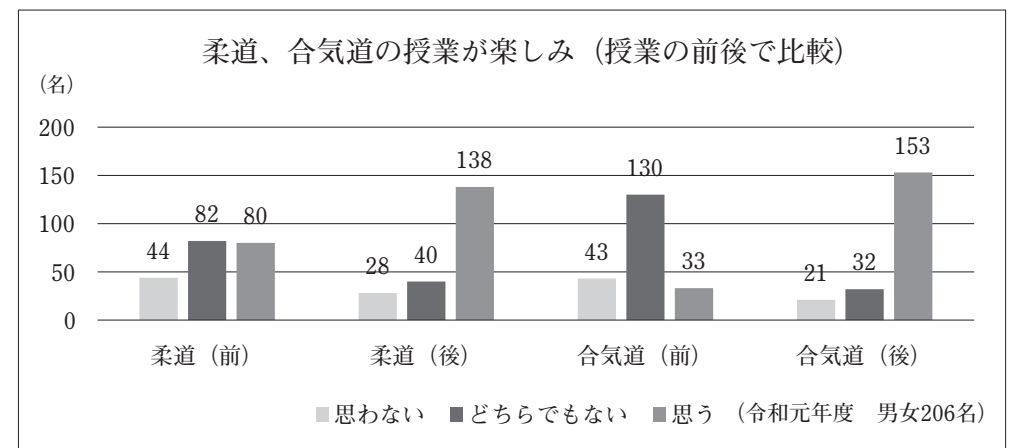
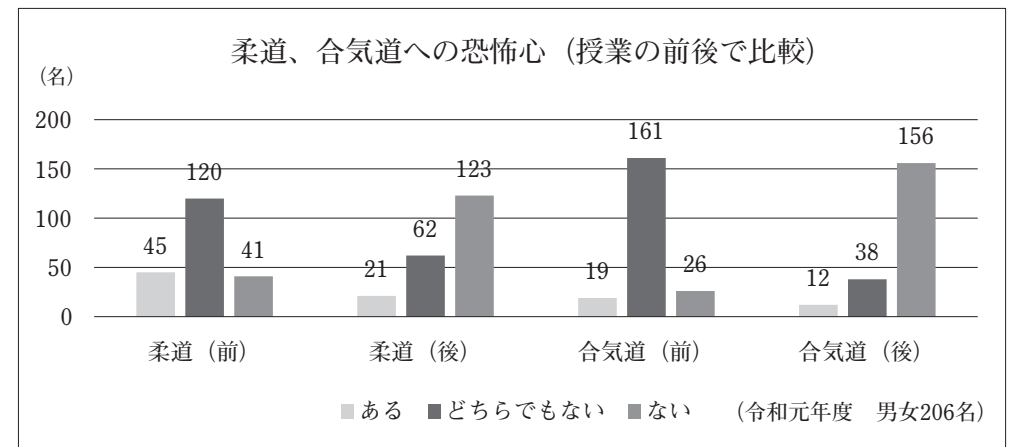


後ろ受け身の一斉指導

ば、武道の魅力や楽しさを味わわせることができると感じた。しかし、時間が少ないと達成度が低

く、武道の魅力や楽しさを深く味わわせることが難しいと感じた。

(グラフ)合気道アンケート



4

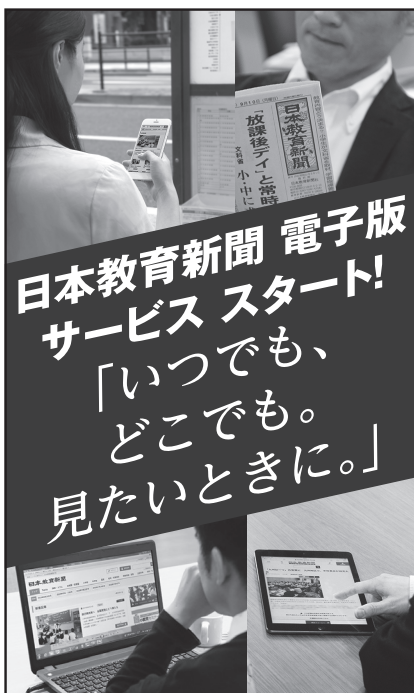
授業での生徒の意識、感想

本校では平成30年度に8時間程度、1、2学年の男子生徒に柔道と合気道の複数種目を授業で実践した。令和元年度は1、2学年の女子生徒が柔道と合気道を行った。

事前のアンケートでは、柔道に対してマイナスの印象を抱いている生徒が多く、「痛い」「怖い」「怖い」「怖い」などと言言したり、アンケートの自由記述欄に書かれていた。その

一方、合気道へのイメージについては「やったことがないから分からない」という意見が多かった。もちろん、本校には合気道部があり、これまで合気道に触れたことのない生徒も多くいるが、部活動紹介等で合気道部員の演武を全生徒が見たこともあり、他校と比べ合気道に接する機会は多く、マイナスのイメージを持つてはいなかった。アンケートでは授業前と後で「恐怖心」が減っていたり、「楽しさ」についても授業後ではプラスに捉える生徒が多くなった。

また、柔道も合気道も怪我を相手にさせない、自分がしないということを前提に授業を実施したことで、相手を思いやり気遣う態度が武道の授業を通して、より一層身についたと言える。



日本教育新聞 电子版サービススタート!
「いつでも、どこでも、見たいときに。」

スマートフォン・タブレット対応

日本教育新聞
NIKKYO WEB

「日本教育新聞」
ご購入の方は
电子版無料!!

お試し無料会員
募集中!

ホームページからは
会員登録をクリック!

まずはカンタン
無料会員登録!



N 日本教育新聞社
JAPAN EDUCATIONAL PRESS
日本教育新聞



6 終わりに (今後の展開と課題)

中学校において、令和3年度より全面実施となる新学習指導要領には、従前通りの「柔道」「剣道」及び「相撲」を選択して履修できるようにすることとしている。「内



合気道の指導者の動きを見て理解を深める



柔道の前回り受け身の練習

弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などを通して、我が国固有の伝統と文化により一層触れることができるようにすること」との文言が新たに示されている。

また、新学習指導要領には、学校や地域の実態に応じて、従前から示されているなぎなたに加え、空手道、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させられることが新たに示されている。

本校の実態として、部活動としての合気道部があることや五月女氏が長い間、合気道部の指導のみならず、本校の学校教育活動に深くかわりをもたれていることから、新学習指導要領に則した本校の特徴を生かした武道の学習が今後も実践できると考えられる。

令和元年度の実践では柔道に加えて合気道を履修したが、時間数が少なかったことから、今後は年間指導計画を見直し、本校の特徴を生かした授業づくりを目指していきたいと感じた。

合気道を授業で取り扱ったことで、安全性の確保が十分できていることや、相手を尊重し協力しながら活動することで生徒の内面的な成長を図れることなどから、クロスカリキュラムとして道徳教育と連携し、合気道を取り扱うことができると考えられる。

新学習指導要領が来年度から全面実施となることから、各学校の実態に応じたカリキュラムマネジメントを編成し、他教科とも協力して年間指導計画を見直す必要があると感じた。今回の授業では新学習指導要領の改訂に伴い、本校の実態における保健体育科運営について見直す機会にもなった。

また、柔道と合気道の複数種目の実践を通して、今後も地域の指導者と連携を図り、生徒たちに我が国固有の武道に触れさせる機会を作っていきたいと感じた。そして、武道の持つ魅力に触れ、より一層、生徒たちが充実した体育学習ができるよう努めていきたい。