

■シリーズ■

中学校武道

授業の充実に向けて

177

——「今」の時代の武道授業を追い求めて——

⑥

「柔道の神様」生誕の地で柔道・少林寺拳法の実践

岩手県久慈市立宇部中学校 教諭 内川 弾

本校がある岩手県久慈市は「柔道の神様」といわれた三船久蔵^{みふねきゆうざう}十段生誕の地で、「柔道のまちづくり」に鋭意取り組んでいる柔道が盛んな地域です。

本校では、岩手県の中学校武道地域指導者派遣事業を活用して、地域にお住まいの外館保人氏をお招きし、柔道の授業を行っています。また、同事業を活用して、岩手県少林寺拳法連盟から講師の先生をお招きし、少林寺拳法教室も行っています。

地域指導者と連携して行う武道指導の例として、本校の実践を紹介させていただきます。

1

中学校武道地域指導者派遣事業を活用した地域指導者による指導

岩手県教育委員会で行われている中学校武道地域指導者派遣事業を活用し、地域にお住まいの外館保人氏（久慈市柔道協会）に指導していただいています。

外館氏は道場に通いながら鍛錬を積み、現在は講道館柔道七段です。岩手県立久慈高校時代は一つ下の学年の柏崎克彦氏（198

2

柔道、少林寺拳法導入の経緯、授業実施を行ってきた歩み

1年、オランダ・マーストリヒト世界選手権（金メダリスト）と共に稽古に励まれました。
小・中学校の地域ボランティア活動などでも協力いただいております。生徒にとっても馴染み深い方です。

私は令和3年度から久慈市立宇部中学校で勤務しています。赴任



柔道・外館氏による礼の指導

前から宇部中学校では武道の単元で柔道を取り扱っていたので、それを継続して行うことにしました。

保健体育の柔道授業の魅力は、力強く相手を投げるといふ普段の生活の中では味わうことができない経験ができることや、全身を使った運動を経験できることだと思います。これまでの体育授業では、力強い動きに慣れていない生徒が多いと感じていました。力強



柔道・模範を示す外館氏

い動きやバランス感覚、全身を操作する力などを高めることができ柔道は、生徒の運動能力を高めるのに最適な運動だと思います。

また、特別な用具がなくても、畳と柔道着を準備すれば行えるため、取り組みやすい武道だと感じます。

しかし、授業で柔道に取り組むにあたって、私は大きな不安を抱えていました。それは私自身の柔道経験が中学校から大学までの授



柔道・固め技の実践

業内だけであり、そんな自分が柔道の経験がない生徒に効果的な指導ができるのかという点でした。

柔道を指導するには専門性を持ち合わせていないといけないだろうと思ひ、難しさを感じていました。例えば、大外刈であれば左足を大きく踏み込み、右足で相手の足を刈るという基本的な動きは教えることができます。しかし、崩しや連絡技など「生きた技術」を教えるのは難しいです。自分が授



柔道・ペア学習

業内で生徒の手本となるような技術を持っているという自信もありませんでした。

そのようなときに、経験豊富な地域指導者が授業をサポートする事業があると聞き、依頼しました。

武道の単元で少林寺拳法を取り扱うことになったのも令和3年度からです。「中学校武道地域指導者派遣事業を活用して柔道の授業をやってみないか」というお話をいただいた時に、少林寺拳法も紹



少林寺拳法・五日市周三氏による指導



少林寺拳法・小井田芳雄氏（中央）が見本を示す



少林寺拳法・内受の指導



少林寺拳法・全員で中段蹴

介してもらいました。より多くの武道に触れることができる良い機会でした。

少林寺拳法は体育館で全校体育として行い、少林寺拳法の考え方や礼儀作法を中心に指導していただいています。令和4年度からは年2時間に時間を増やしました。そのおかげでより多くの内容を学ぶことができ、生徒も充実感を得ることができています。

3 授業内容と授業実践の工夫

11月頃から3学年が武道の単元に入ることができるように年間の指導計画を立てています。柔道は各学年10時間、少林寺拳法教室は2時間（令和4年度から）授業時間を確保しています。

柔道は、多目的教室に畳を敷き、38畳の小さな柔道場を準備して授業を行っています。現在全校27名の小規模校なので、学年ごとに授業をするには十分な広さです。外館氏にT2として授業に入

っていたとき、男女共習で授業を行っていました。1年生では組み方や受け身などの基本を中心に授業を展開しています。2年生では体落としや大腰、固め技を学びます。3年生ではさらに多くの技を学び、連絡技を使って簡易的な試合を行っています。

授業は、学習指導要領に沿って私が計画したものを外館氏と共有しながら進めています。授業の中で、外館氏には技の実演や生徒への助言をしていただいています。

地域指導者と一緒に授業をすることで二つの利点を感じています。

一つ目は、複数人で指導できる良さです。柔道は2人で指導することで、個別に生徒を見る余裕ができています。生徒は柔道経験が少ないため、丁寧に指導することとで技の習得や生徒の安心につながっています。また、支援が必要な生徒にも対応することができ、全員で学ぶことができます。柔道は重大な事故につながることもあるので、安全面から考えても全員に目が行き届くことは重要だ

と思います。

二つ目は、私の経験不足をカバーしていただけていることです。段階を踏んだ技の練習方法などを教えていただき、私も自信をもって授業に臨んでいますし、学ばせてもらっています。また、武道の歴史や礼節を学び、相手を尊重する気持ちを育むにも武道経験者が指導するほうが効果的だと思いました。やはり生徒にとって、実体験の豊富な方からの言葉であるということは大きな影響があると思います。外館氏の海外での指導経験のお話を生徒は夢中になって聞いているいました。

4

生徒の声と教員の協力

武道の単元に入る前には生徒にアンケートをとり、実態把握に努めています。昨年度まで、学校外で武道を経験したことのある生徒はいませんでした。授業前のアンケートには「柔道をやったことがないから不安だ」「痛そう」「投げられるのが怖い」という消極的な意見が多かったです。

できて楽しかった」「やってみたい」「奥深く楽しかった。また来年もやるのが楽しみだ」「技を覚えて、かけられるようになりたい」などの肯定的な感想が増加していました。他にも「オリンピックの柔道も見てみたい」という感想もあり、「する」だけでなく、「見る・支える・知る」を加えた四つのスポーツとの関わり方から自分のできるものを発見する生徒もいました。

た「難しかったけど楽しかった。少林寺拳法に興味を持った」という肯定的な意見が増加しました。中学校武道地域指導者派遣事業に対して本校の先生方も非常に協力的で、少林寺拳法教室は生徒と一緒に参加してもらっています。生徒は初めての体験には消極的になっしまいがちですが、先生方も参加していることで挑戦しようという明るい雰囲気が生まれています。

少林寺拳法教室も行う前と後でアンケートをとっています。授業後のアンケートでは「少林寺拳法について知ることができてよかった」

先生方には時間割の面でも協力してもらっています。外館氏が来校する日程が決まっていることや、1コマだけでは学習活動が限

日本武道館の単行本

漫画家・別府大学教授

田代しんたろう 著

柔道は、大澤慶己、長谷川博之、腹巻宏一
吉村和郎、山内直人の5氏を掲載！

マンガ・武道のすすめ

大人も子どもも読んで読んで楽しく、
ためになる武道教養マンガ。

マンガ・武道のすすめ

田代しんたろう



日本武道館

B5判・236頁

お問い合わせ・ご注文は
日本武道館出版広報課まで
TEL 03-3216-5147

現在使用している畳は非常に古く、硬いものです。硬い畳では安全面での問題だけでなく、恐怖心をもってしまう生徒もいます。この問題については壁クッションな

武道の単元を通して、生徒の力強さや全身をコントロールする力、相手を尊重する気持ちを育成していきたいと思っています。そして、「楽しかった」「またやりたい」と思ってもらえる授業を展開していきたいです。そのために、改善しなければならぬと感じている課題が2点あります。

今後について

5

られ技能が定着するまで取り組むことができないという考えから、可能な範囲で2コマ連続の授業を組んでいます。

どの設置をすることができればより安全に生徒が精いっぱい柔道に取り組むことができるのではないかと考えています。

2点目は、単元計画についてです。技能の習得には時間がかかりますが、武道を経験している生徒が少ないため、他の運動よりも多くの時間が必要だと思います。しかし、保健体育の時間の中で武道にかけることのできる時間は限られていますし、地域指導者の外館氏にご指導していただける時間も限られています。その中で、生徒に必要な資質・能力を身に付けさせるには単元計画が非常に重要になってくると思います。武道の単元を通して生徒に身に付けさせなければならぬ資質・能力は何なのか。そして、そのためにはどのような学習活動が必要なのかを整理し、綿密な計画を立てる必要性を感じています。

今後も武道指導の研究を続け、すべての生徒が楽しむことができるような授業を目指していきたいです。

日本武道館の単行本



剣道の文化誌

明治大学教授 長尾 進 著

四六判・上製・480頁・定価2,640円

本書では剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いつながら、わかりやすく紹介する。剣道を愛好する方には剣道を改めて見直すきっかけとして、剣道をあまりご存知ない方には剣道という日本文化の成り立ちを知るガイドとして、ぜひ一読を。



剣道 その歴史と技法

埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著

四六判・上製・516頁・定価2,640円

本書は戦国末期から江戸時代初期を起点に、今日に至るまでの剣道の歴史の発展の経緯を示した。戦国期以前の剣術の有り様を認識した上で改めて各時代の流れに沿った剣道史を考えてみたいという筆者の思いを実現すべく、連載終了後5年のときを経てついに単行本化。



合気道 その歴史と技法

合気道道主 植芝守央 著

四六判・上製・362頁・定価2,640円

世界140の国と地域、国内2,400の道場・団体で愛好される合気道。開祖・植芝盛平翁の生涯、植芝吉祥丸二代道主による普及・振興、さらなる発展に繋げた現道主による取り組み。その歴史の中で培われ伝え続けてこられた合気道の理念、それを体現する稽古法、基本的な技法の解説……合気道の全てを網羅した決定版。



空手道 その歴史と技法

小山正辰・和田光二・嘉手苅徹 著

四六判・上製・548頁・定価2,640円

空手は沖縄で発祥し、日本本土に伝承され、今や世界のKARATEとなった。その歴史と技法を、那覇系剛柔流の小山正辰氏、首里系松濤館の和田光二氏、沖縄空手研究の第一人者である嘉手苅徹氏の共同執筆で重層的に紐解く。嘉手苅氏が発見した剛柔流の開祖・宮城長順の最新の事実、小山・和田の両世界チャンピオンのエピソードなども満載。空手の真髄に迫る白眉の一冊。



マンガ・日本武道風土記

漫画家・明治大学客員教授 田代しんたろう 著

B5判・248頁・定価1,100円

全国の「武道ゆかりの地」を実際に訪ねて、ペンとスケッチブックを片手に徹底取材。地元関係者や施設の学芸員とのやりとり、その土地の成り立ちをわかりやすくマンガで紹介。多数の資料をもとに丹念に描いた当時の風景も魅力の一つ。マンガの世界で日本各地をめぐってみたい。



死ぬまで弓道

弓道教士七段 小牧佳世 著

四六判・上製・342頁・定価2,640円

競技中に急性大動脈解離に倒れた筆者は奇跡的な生還を果たす。その8カ月後に弓道を再開し、わずか2年後に皇后盃で十射皆中、優勝を果たした。本書では激動の自伝を記し、弓のあり方や「早気」など弓道家の誰もが陥る課題などを模索する。死の淵を覗き、現在も全生全霊で弓を引き続ける筆者だからこそ記せた弓道伝記かつエッセイ



学校武道の歴史を辿る

筑波大学名誉教授 藤堂良明 著

四六判・上製・354頁・定価2,640円

明治維新を迎え、武術は衰退したが、近代化の過程で武道が「人間形成の道」として学校制度の中に組み込まれ、発展した。太平洋戦争後に武道は全面禁止となるが、それを乗り越え、「格技」として復活。平成24年度には「中学校武道必修化」が実現した。学校武道の歴史を丹念に辿り、今後のあり方を探る。

ご注文・お問い合わせ

(公財)日本武道館 月刊「武道」編集部
〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
TEL 03-3216-5147 FAX 03-3216-5158
<https://www.nipponbudokan.or.jp>

