

**NEWS FILE ①**

## 文部科学省が『平成26年度全国体力・運動能力、 運動習慣等調査結果報告書』を公開

文部科学省は11月、「平成26年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査報告書」をまとめ、ホームページに公開しました。

報告書では、「体育・保健体育の授業の充実」が体力向上への近道となることから、テーマの1つに掲げ、体育・保健体育の授業について詳しく分析しています。その中で、教員が授業で行っている指導上の取組として「コツやポイントを教えている」「友達同士の教え合いを促す」「教員や友達のまねを促す」などが上位にあがっています。また、生徒は「できなかったことができるようになったきっかけ」の上位に「友達に教えてもらった」「先生や友達のまねをした」「先生にコツやポイントを教えてもらった」などをあげており、教員の取組が成果を上げていることがうかがえる結果となっています。

報告書は文部科学省のウェブサイトからダウンロードすることが可能です（[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kodomo/zencyo/1353812.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kodomo/zencyo/1353812.htm)）。

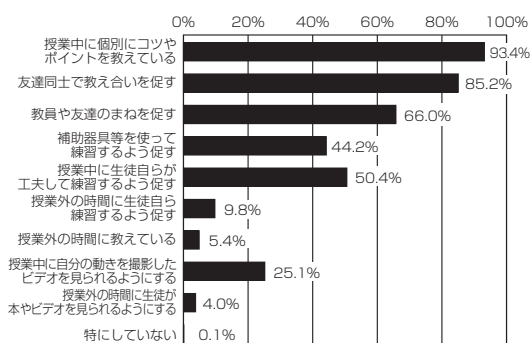


図1 保健体育の授業で努力を要する生徒への取組

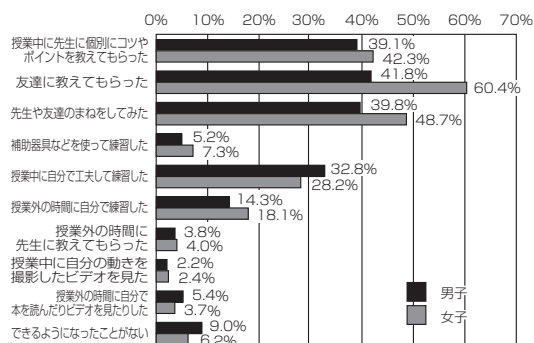


図2 生徒ができなかったことができるようになったきっかけ

## CONTENTS

|                             |                      |
|-----------------------------|----------------------|
| みんなにやさしい安全な柔道の授業づくり .....   | 野瀬清喜（埼玉大学） 2         |
| 『柔道指導の手引（三訂版）』を .....       | 渡邊冬花（千葉市立おゆみ野南中学校） 4 |
| 参考にした柔道の授業 .....            |                      |
| 平成27年度用副読本（ルール）の主な変更点 ..... | 7                    |
| サッカー・バレーボールの歴史 .....        | 8                    |

# みんなにやさしい 安全な柔道の授業づくり

野瀬清喜  
(埼玉大学)

## 1 はじめに

平成24年に武道が必修化されて3年。柔道事故の問題などで厳しい船出となった柔道授業の在り方をあらためて考えてみたい。新しい体育学習は、生涯にわたる健康の保持増進、豊かなスポーツライフの実現を重視し、学習したことを実生活、実社会に生かすことが課題である。

これらの実現に向け現行の「学習指導要領」では、学校段階の接続や発達の段階に応じて、楽しさの体験、多様な運動の経験、生涯スポーツへの移行などを鑑み、指導内容を整理し、明確に示すことで体系化を図っている。また、武道については、「その学習を通じ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指導の在り方を改善する」としている。これらの提言から指導者、学習者の両面からみた中学1、2年における「みんなにやさしい、安心・安全な柔道の授業づくり」を提案したい。

## 2 柔道授業の導入のしかた

柔道は中学校ではじめて学ぶ教材である。最初の授業ではたくさんの学ぶことや約束事がある。学習の見通し、武道の変遷や柔道の歴史、柔道衣の着方や各部位の名称、礼の意義や意味などである。ここでは日本の伝統的習慣であった正面に対する礼の意義や先生と生徒が座る位置（座付き）、礼の変遷（蹲踞礼・胡座礼・正座礼）などを取り上げてほしい。

また、柔道をはじめて体験する生徒たちには、いくら言葉で説明しても柔道の楽しさは理解できない。僅かな時間でもこれから学ぶ柔道の楽しさを、実際に体験させたい。具体的には、対人で礼をした後、



図1 相手の攻撃に対する後ろさばき

互いの肩と肘に手をあてて自由に動き回る柔道ダンス、相手の攻撃に対する「体さばき」での対処のしかた（図1）などを学ばせると、次の授業に対する関心と意欲が高まる。

## 3 安心・安全を高めるスモールステップ

柔道事故の多くは運動部活動で起こっており、柔道授業では大きな事故の例は少ない。しかし、投げられた時や受け身を取った時の頭部打撲や頸椎の怪我が指摘されている。2時間目からの数時間はこれらの事故防止のために頸部や体を緊張させて頭部を保護する習慣を付けることが中心となる。日常生活やスポーツ活動での転倒時に頭部、頸部を守る「受け身の意義」をしっかりと学ばせたい。そのためには単独の「後ろ受け身」「横受け身」を習得させ、次いで低い位置から徐々に高い位置に発展させていくスモールステップを用いた受け身の指導が欠かせない。対人での受け身は横受け身を取る動作からはじめると頭部が畳から離れた位置で受け身が取れるので安全である。また、倒す側は両手で引き手を引いて受け身を助けてやる取と受の協力が必要である。

## 4 対人的技能は固め技からはじめる

はじめで習う柔道の授業では、受け身と並行して固め技を学ばせると安全に学習が進められる。準備運動、受け身の学習の後に、グループや対人で「抑え込み」の条件を確認しながら、自分たちで抑え技の方法を創意工夫させる。身体接触がともなう活動であるが、自分たちで考えながら抑え方を工夫することで抵抗なく学習が進められる。これらの活動では「けさ固め」を考案するグループが多いが、良い形で抑えができていないグループを紹介し、けさ固めという技名を知らせる。次に抑えられている「受」がうつ伏せに逃げようとした時、どう対応するかを考えさせると「横四方固め」ができるようになる。

また、この時期に「一本」や「はじめ」「それまで」「抑え込み」の宣告や動作を指導してやると活動は

さらに楽しいものとなる。

## 5 柔道学習のキーワード

「はじめに」でも述べたように現行の学習指導要領では、指導内容を整理し明確に示す体系化が行われた。このひとつが「技の例示」である。例えば、崩しの方向と受け身の取り方は「支え技系」「刈り技系」「回し技系」の系統別に示されている。この例示では「取」「受」「体さばき」「受け身」という用語が使われており、最初に学ぶ「膝車」では「取は前さばきから膝車をかけて投げ、受けは横受け身をとること」とある。基本となる技とは、「取と受の双方が、比較的安定して投げたり、受け身をとったりすることのできる技」とある。筆者はこの記述を少なくとも「受の片足が畳から離れずに倒れることのできる投げられ方」と解釈している。スモールステップを用いて、受が膝付きとなれば、さらに衝撃が少ない安定した受け身が取れる。

図2 膝付きからの体落とし



「低い位置から」「衝撃の少ない技から」「簡単な動作の技から」などの観点も大切である。

## 6 我が国固有の伝統文化の伝え方

礼法の変遷として、古来、屋外では「蹲踞礼」が行われていたこと、その伝統が「剣道」や「すもう」の礼法として現在も残っていること。立位で礼をする場合は、相手が突然襲い掛かってきても対応できる「間合い」を取って礼を行うこと。互いに気力を充実させて「気を合わせて」礼を行うこと。などを伝え、生徒に伝統的な考え方の基本が理解できる。

また、現在の「正座礼」は江戸時代に入って庶民にも畳が普及し、袴をはかず身幅の狭い着流しの着物で生活するようになってからの座礼であることや膝を折った正座姿勢は動きが取りづらい、攻撃の意思のない丁寧な礼であることなどを伝え、伝統的な行動のしかたや礼の精神も良く理解できる。

## 7 柔道授業の今後の課題

中学校1、2年時における柔道授業では安全上の配慮から技の習得を主とする「達成型」の展開が中

心となる。しかし、十分に安全を確保したうえで、「自由練習やごく簡単な試合」も体験させ、身に付けた技で競い合う「競争型」の楽しさや喜びも体験させたい。これが柔道を好きにし、生涯スポーツとなる第一歩である。次に個別の課題である。

第1の課題は年間計画による配置時期や配置時間数の問題である。柔道授業の特性に触れるには最低10時間の実施が必要である。

第2は単元計画（指導と評価）である。授業初期の段階から基本動作のみでなく基本となる技の「かかり練習」なども取り入れ、ごく簡単なルールを定めた「抑え技」の試合を楽しませたい。また、授業の後半では、安全に十分な配慮をしながら「投げ技」の「約束練習」や自由練習も体験させたい。

第3は外部指導者との連携の検討や女子の指導法、男女共修の授業の在り方である。柔道の授業において経験豊富な外部指導者の協力を得ることは極めて有効であるが、教員が主体となって授業を進めるのは当然のことである。また、この時期の学習は男女別々のペアで行ったほうが良い。

最後に最も大切な課題は事故防止の徹底である。柔道事故の多くは「体格差」「技能差」によって発生している。授業の初期段階から「身長別」や「体重別」でペアやグループをつくり、道場などで小学校時代に柔道を経験している生徒の配置を考慮することである。また、この段階では全員、右組みで活動することが事故を少なくする。

## 8 まとめ

昨年、フランスからの短期留学生在が大学の部活動に参加した。10年以上もバリのクラブで柔道を続けているというが、まだ、白帯で技のフォームも良くない。しかし、本人は思い切り柔道を楽しみ、日本柔道に親しんでいる様子であった。

生涯スポーツは出来栄を人に見せたり、競争したりするものばかりではない。体格や運動能力が優れていない生徒たちにも楽しめる柔道授業の展開こそが急務である。このような期待を担っているのは、これから講習会を受講しながら柔道授業を担当していく指導者なのではないか。

現在、柔道授業を体験している生徒たちが、2020年東京オリンピックで我が国発祥の柔道競技を観戦してくれることを心から願っている。

# 『柔道指導の手引（三訂版）』 を参考にした柔道の授業

渡邊冬花

（千葉市立おゆみ野南中学校）

## 1 はじめに

柔道は、学習指導要領に例示されている技が他の武道の種目より多く、聞きなれない武道特有の用語も多用されていることなどから、指導計画の立案が難しく感じる単元であろう。

『柔道指導の手引（三訂版）』（文部科学省）の作成協力者会議の中で、当時の文部科学省スポーツ・青少年局教科調査官の石川泰成先生から何度も示された柱は、次の3本であったと理解している。

- (1) 安全上の留意点を明確にすること
- (2) 段階的、系統的な指導計画を作成すること
- (3) 思考力・判断力を育成するために、学習形態等を工夫した活動を計画に位置付けること

そして、以上の3本の柱を踏まえた実践例を若手教員、柔道指導の経験の少ない教員にもわかる文章で示すように第1回作成協力者会議で要請されたことを記憶している。

柔道の技能の指導内容は、「①基本動作と受け身」「②基本となる技」「③習得した技を使った攻防」の3点に集約される。そして、安全に留意した計画を立てれば、指導の順序も指導者によって大きく異なることはない。つまり、安全上の留意点を理解し、指導内容が精選された指導計画を立案することができれば、柔道は若手教員であっても十分に効果的な指導が可能な単元であると思っている。

## 2 千葉市立おゆみ野南中学校の実践

千葉市立おゆみ野南中学校1年生女子を対象として行った今年度の柔道の授業実践（10時間扱い）を紹介する。投げ技の到達目標は「自由な動きの中で習得した技を交互にかけあうこと」とした。指導計画については、『柔道指導の手引（三訂版）』の中学校の実践例1（P54～59）をご覧いただきたい。

### 1) 生徒の実態（柔道の学習に対する興味・関心）

柔道は中学校ではじめて学習する生徒が多数であ

る。本実践の対象者も柔道経験は「父親と遊びで何回か柔道をしたことがある」と回答した生徒が1名いたのみで、他は全く柔道の経験がなかった。そして、柔道の学習に対する興味・関心の高さを事前に調べた結果は、図1に示したとおりであり、前向きに柔道の学習をとらえていない実態が明らかとなった。また、柔道に対するイメージを自由に記述させたところ、生徒にとって柔道は投げ技のイメージが強く、固め技に関する予備知識は全くなかった。

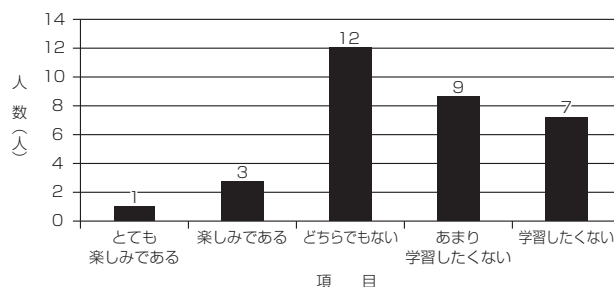


図1 柔道の学習に対する興味・関心（N=32）

このような実態から、はじめて柔道を学習する生徒が対象であっても、安全に柔道を楽しませるために基本動作と受け身を確実に身に付けさせ、投げ技と固め技の両方をバランスよく扱い、「相手と直接組み合って攻防する」という柔道の特性に十分触れさせる指導計画を立てる必要性があった。

本稿では、今年度の実践の中から、投げ技の指導内容を中心に紹介する。

### 2) 指導計画作成にあたって重視した視点

前述した『柔道指導の手引（三訂版）』作成の3本柱を具現化するために、以下の3点を踏まえた授業を実践した。

- ① 各学習段階の指導をスモールステップで展開することによって、安全で効果的な学習指導を行う。
- ② 学習形態を工夫し、学習課題の解決に向けて助言したり、学習成果を認め合ったりする活動を学習計画に位置付ける。
- ③ 生徒の技能向上に効果的にはたらく指導ことばを精選し、生徒に教え合い活動の視点を明示する。

### 3) 実際の指導について

#### ①段階的、系統的な指導

安全に投げ技の学習を進めるためには、受け身を確実に身に付けさせなければならない。柔道は、2人組で直接組み合って攻防を行う種目である。単独で安全に受け身が取れるようになった後は、早い段階から2人組で崩しや体さばきと関連付けた受け身を指導計画に位置付けることが、安全で効果的な投げ技の指導につながる。

本実践では、膝車と体落としの2つの技を取り扱うこととした。この2つの技は、支え技系、まわし技系と技の分類としては異なるが、「崩しの方向が同じである」「片足を畳に付いた状態から受け身の動作に入ることができる」「横受け身で対処する」という点が類似している。これらの理由から、この2つの技を選択した。そして、投げ技の指導についても、「低い姿勢から高い姿勢へ」「止まった状態から動きの中でかける技へ」とスモールステップを踏まえた指導を実践した。このような段階的な指導は、生徒の技能を効果的に向上させることはもちろん、安全確保のためにも配慮されなければならない。

#### ②学習形態の工夫

柔道は受と取の2人組で学習を進める場面が多いため、アドバイス活動を指導計画に位置付けやすい単位である。例えば、2人組で1人が後ろ受け身を行い、1人が安全に受け身を取っているか確認し伝える活動は、学習の初期段階から行うことができた。アドバイスの視点は「①後頭部を畳にぶつけないように帯の結び目を見ているか」「②両腕は体側から30～40度開き、腕全体で受け身を取っているか」「③後ろに回りすぎていないか」の3点である。

このように、本実践では互いに教え合いながら協力して練習する活動を学習の初期段階から位置付け、指導を行った。

#### ③アドバイスの視点の明確化

指導者の指導ことばは、生徒のアドバイスの活動の際に使用することばに反映される。言い換えれば、「先生の指導ことば＝アドバイスの視点」なのである。指導者は、指導内容とわかりやすい指導ことばを精選しなければならない。写真1は、「受が前に出てくるところを後ろさばきからの膝車で投げる練習」の際に提示したアドバイスの視点を、スケッチブックに記載したものである。3人組の学

習形態で助言しながら練習する活動の際に、このスケッチブックを持ち歩きながら指導し、アドバイスの活動の視点を明確にしたグループ活動になるように支援した。

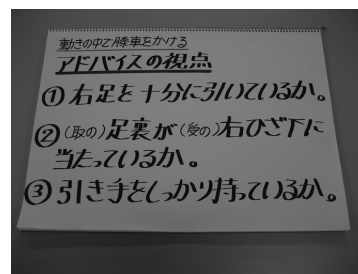


写真1 アドバイス活動の視点

生徒同士のアドバイスの活動を行わせる際の視点は、3点で十分であると感じている。指導者が生徒の実態を把握し、思い切った精選が大切である。

#### 4) 結果と考察

以上のような指導を実践した結果、最終的には自由な動きの中で習得した技を交互にかけあう発展的な約束練習を行う段階まで到達することができた。

柔道の学習終了後に行った事後アンケート調査の結果について考察する。

#### ①アドバイスの効果

アドバイスの効果についてのアンケート調査結果は、図2、3に示したとおりである。

仲間からのアドバイスが技能向上に「とても役に立った」「役にたった」と回答した生徒を合わせると28名となり、これは全体の85.5%を占める。その一方、仲間に対するアドバイスができたかどうかという問いに対しては、「よくできた」「できた」と回

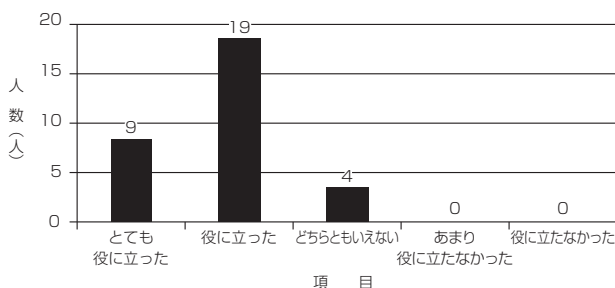


図2 仲間からのアドバイスの効果 (N=32)

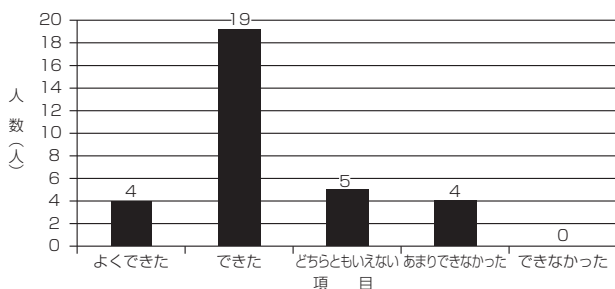


図3 仲間へのアドバイスの活動の満足度 (N=32)

答した生徒は23名（71.9％）である。また、「できなかった」と回答した生徒はいなかったものの「あまりできなかった」生徒が4名（12.5％）、「どちらともいえない」生徒が5名（15.6％）存在した。これらの結果から、仲間のアドバイスが技能向上に役立ったと感じながらも、相手に適切にアドバイスができたかどうか自信が持てないという生徒の実態がわかる。仲間にアドバイスをする活動は、生徒にとって難しいものなのである。この結果は、指導者がアドバイス活動の視点を明確にして、わかりやすいことばで提示する重要性を示唆している。

## ②柔道の学習に対する満足度

柔道の学習に対する満足度を調査した結果は、図4に示したとおりである。事前の調査では、柔道の学習に対してマイナスのイメージを持っている生徒が多かったが（図1）、事後の調査では29名（90.6％）の生徒が肯定的にとらえている。

さらに、どのような学習内容が楽しかったのか回答させたところ、「固め技の攻防」に続いて「動きの中でかける技」「自由な動きの中でかける技」と回答した生徒が多い。（図5）

これらの結果は、はじめて学ぶ柔道の指導計画であっても、安全に十分な配慮をしながら投げ技の学習を指導計画に位置付けることが、生徒の満足度の高い実践につながることを示している。

## 3 おわりに

本校の柔道の指導では、授業の終わりにわずか30秒ほどの時間ではあるが、目を閉じて学習活動を振り返る時間を設けている。その静寂の空間の中で聞こえてくる時計の針が動く音、鳥の声、雨の音などは清々しく、はじめて柔道を学ぶ生徒にとってとても新鮮に感じるものである。

柔道の魅力は、体力の全面的な向上や直接組み合って攻防する楽しさのみではない。相手を尊重し自分を律する心を、正しい所作と態度で示す礼法の美しさも感じさせたい大切な指導内容である。

以下の文章は、年初めの全校集会で1年生代表生徒が抱負を述べた際のスピーチ原稿（抜粋）である。（前略）私が「何事にも一生懸命取り組むこと」を抱負にした背景には保健体育の授業があります。私は運動が苦手で、小学生の頃は体育がいちばん苦手な教科でした。しかし、中学生になり、苦手でも頑

張って努力するようになってから体育が楽しくなりました。特に柔道です。柔道は1時間の中で何回もペアを替えていくので、相手のよさや上手な点を学ぶことができました。また、受け身をしっかりとったり相手のことを考えながら技をかけたりするうちに柔道がとても楽しくなりました。それが「何事にも一生懸命取り組むこと」を抱負にした理由です。（後略）

このような生徒のことばを聞くことは、教師冥利に尽きるものであり、安全で楽しい柔道指導の普及に尽力していきたいと決意を新たにさせてくれる。自他共栄の精神。いつまでも生徒と共に学び続ける教員でありたいと思う。

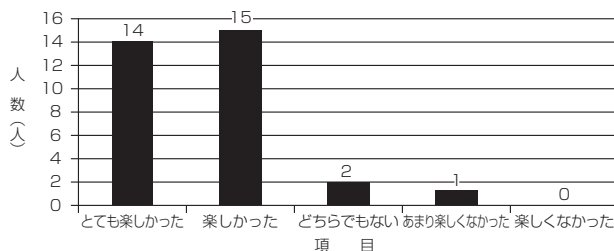


図4 柔道の学習に対する満足度（N=32）

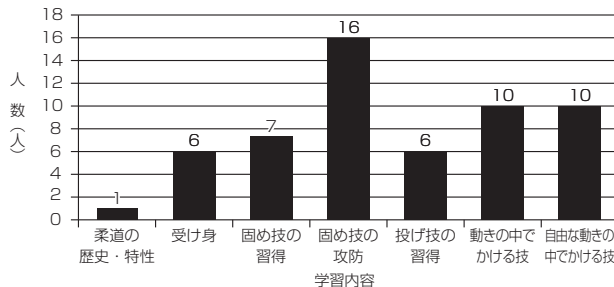


図5 楽しかった学習内容（2つ選択、N=32）



写真2 固め技の攻防

※ 相手と直接組み合い、全力を発揮しながら行う攻防は楽しい。写真2のように組み合った状態から攻防を開始すれば、つり手、引き手の効果的な使い方学習する機会にもなる。この活動は、引き手側、つり手側の双方に倒れる可能性があるため、両方向に倒れる練習を事前に行うことが、安全を確保するために必要である。

# 平成27年度用副読本（ルール）の主な変更点

すでにご承知の先生方も多いことと存じますが、ルールの変更に伴い2015年度版の副読本では以下のように修正いたしました（『ステップアップ中学体育2015』に掲載できた範囲に限ります）。

## 水泳

### ■種目別のルール（p104）

#### 背泳ぎ：スタート・ターン・ゴール

「③ターンのときと、スタートおよびターン後15mまでは水没してよいが、それ以外は体の一部が水面上に出ていなければならない。」

【解説】 これまでの競技規則では、「スタート」「ターン」「ターン後15mまで」「ゴール」のときは身体が完全に水没してもよいことになっていましたが、この中からゴールのときが削除されました。

#### 平泳ぎ：泳法

「②泳ぎの各サイクルの間に頭の一部分が水面上に出なければならない。」

③ 2 かき目の両腕が最も幅の広い部分で、かつ両手が内側に向かう前までに、頭の一部分が水面上に出なければならない。

④両腕の動作は、同時に、左右対称でなければならない、交互に動かしてはならない。」

【解説】 競技規則にあわせて表現を変更しました。

#### 平泳ぎ：スタート・ターン・ゴール

「①ターンおよびゴールタッチは両手が同時にかつ離れた状態でおこなわなければならない。タッチは水面の上下どちらでもよい。」

【解説】 両手が「離れた状態」でおこなわなければならないことが追加されました。

「③ターンおよびゴールタッチの前の最後の1回に

限って、足の蹴りにつながらない腕のかきをおこなうことができる。」

【解説】 上記の一文を追加しました。

「④最後のサイクルの間に頭が水面上に出れば、タッチ前の最後の1かきの後は頭が水没してもよい。」

【解説】 競技規則にあわせて表現を変更しました。

#### バタフライ：スタート・ターン・ゴール

「①ターンおよびゴールタッチは、両手が同時にかつ離れた状態でおこなわなければならない。タッチは水面の上下どちらでもよい。」

【解説】 平泳ぎ同様、両手が「離れた状態」でおこなわなければならないことが追加されました。

「②泳者はスタートおよびターン後は、水面に浮き上がるため、水中での数回のキックと1かきが許される。」

【解説】 上記の一文を追加しました。

## バスケットボール

### ■チャージドタイムアウト（作戦タイム）（p128）

「①タイムアウトは・・・請求できる。ただし、第4ピリオドの最後の2分間には、3回残っていたとしても2回しか取ることができない。」

【解説】 下線部分を追加しました。

### ■おもなテクニカルファウル（p130）

「①相手側に1個のフリースロー。」

【解説】 これまでの競技規則では、フリースローは2個与えられていました。

## サッカー

### ●発祥

「足でボールのようなものを蹴る」遊びは、古代文明が始まる前に地球上のいたるところでおこなわれていたが、直接の起源とされるのは、12世紀頃よりイギリス各地で祭りとしておこなわれていたフットボールである。数百人の住民が数km隔てた2つのゴールをめざしボールを運ぶというもので、当時はボールを持っても蹴っても、相手をつかんだり殴ったりしても構わなかった。

18世紀には、パブリックスクールで盛んにおこなわれるようになったが、この時点ではルールは学校ごとに異なっていた。やがて対抗試合をおこなうにあたって統一ルールが必要となり、1863年のフットボール協会設立と同時に、協会式ルールが制定された。その後、ルールの容易さ、競技のおもしろさから急速に普及し、世界的な広がりを見せた。



▼パブリックスクールでおこなわれていたフットボール

### ●日本への普及と発展

日本へは、1873（明治6）年イギリスのダグラス少佐によって紹介され、イギリス人教師の指導を受けた日本人教師により学校を中心としてまたたく間に全国へ広がった。

日本は、オリンピックには1936（昭和11）年のベルリン大会に初参加。1968（昭和43）年のメキシコ大会で銀メダルを獲得している。1993（平成5）年には国内プロサッカーリーグ（Jリーグ）が発足し、以来ワールドカップへの出場など実績を積み重ね、2011（平成

23）年には女子チーム（なでしこジャパン）がワールドカップで優勝、今や日本中が注目するスポーツ競技に発展している。2002（平成14）年にはアジア初の日韩ワールドカップも開催された。

## バレーボール

### ●発祥

1895年に、アメリカのYMCA 体育指導者モーガン氏によって、バスケットボールよりも運動量が少なく、誰もが楽しめるスポーツとして考案された。当初はコート of 広さによって人数も流動的であったが、西欧では6人制として広まった。

### ●日本への普及と発展

わが国へは1908（明治41）年国際 YMCA トレーニングスクールを卒業して帰国した大森兵蔵氏によって紹介された。当時は女子のスポーツとして16人制でおこなわれた。やがて12人編成を経て9人編成となり、男女問わず普及し競技性を強めていった。

1949年に男子、1952年には女子の第1回世界バレーボール選手権大会（6人制）が開催された。この頃から日本でも6人制への移行が始まり、1964（昭和39）年の東京オリンピックで正式種目になってからは急速に普及していった。

一方9人制は、競技としてもレクリエーションとしても根強い支持を受け続け、幅広く親しまれている。

日本は過去に男女ともオリンピックで金メダルを獲得し、現在でも世界の強豪チームとして活躍している。



▼東京オリンピックで日本女子チームはソ連を破り金メダルを獲得した

中学保健体育科ニュース 2015年 No.1 (通算15号)  
2015年3月16日発行

●編集 大修館書店編集部  
●発行所 株式会社 大修館書店  
〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1  
TEL 03-3868-2298 (編集部) / FAX 03-3868-2645  
[出版情報] <http://www.taishukan.co.jp>  
●印刷・製本 広研印刷株式会社