

平成21年度学校体育振興事業

「中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践校」

研究報告書

がっこうめい 学校名	ながしまちようりつながしまちゆうがっこう 長島町立長島中学校
---------------	-----------------------------------

校長名： 根木原 俊明

所在地： 鹿児島県出水郡長島町指江 5 4 8

電話番号： 0996-88-5007

地域指導員と連携した授業づくりに関する研究 ～武道（柔道）を通して～

I 研究実践校の概要

1 学校・地域の特色及び実態

本校は生徒数114名の小規模校である。豊かな自然の中で育った生徒は、元気で明るく、学校行事などではリーダーを中心に協力して真剣に取り組む姿が見られる。

部活動がさかんで全校生徒の約90%が部活動（運動部5文化部1）に所属し、その中の約80%の生徒が運動部に所属している。今年度は、男子バレー部・卓球部が県大会出場、野球部は数々の大会で優勝・入賞の結果を残している。

本校は、武道場や畳がなく、武道・ダンスにおいてはダンスを選択し履修している。

町内の中学校に柔道部はないが、大人の柔道クラブがあるので、地域指導員として派遣してもらうことは可能である。

2 学校の概要

	1年	2年	3年	特別支援学級	計	
学級数	1	1	2	0	4	
生徒数	男	18	20	20	0	58
	女	18	17	21	0	56

教員数 10名（保健体育科1名）

武道・ダンスの授業の状況

領域；武道 領域の内容；柔道

	1年	2年	3年	特別支援学級	計	
配当時間	7	7	0	0	14	
担当教員数 (外部指導者)	1 (2)	1 (2)	0	0	1 (2)	
生徒数	男	18	20	0	0	38
	女	18	17	0	0	35

領域；ダンス 領域の内容；創作ダンス

	1年	2年	3年	特別支援学級	計	
配当時間	8	8	8	0	24	
担当教員数	1	1	1	0	1	
生徒数	男	18	20	20	0	58
	女	18	17	21	0	56

II 研究の内容及び成果等

【研究成果の要点】

- ① 地域指導員と教員の役割を明確に分担することによって効率的に指導が行え、指導方法の統一ができた。
- ② 打合せで指導内容の確認をすることで授業で意思疎通の図れた指導をすることができ、生徒たちの戸惑いもなく円滑に進めることができた。
- ③ ワークシートを活用することによって、指導内容を生徒に分かりやすく伝えることができた。また、シートに指導内容が書かれているので、地域指導員との打合せが十分でないときも、本時のねらいを踏まえた授業が展開できた。
- ④ 授業前の調査では全体の32%の生徒が「柔道をしたい」と答えた。授業後の調査では「来年もしたい」と答えた生徒は53%に増え、生徒の柔道に対する意識が高まった。

1 研究主題等

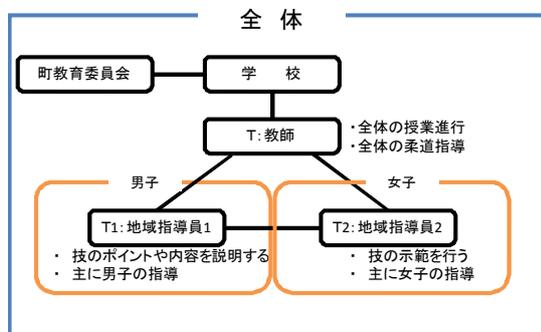
(1) 研究主題

地域指導員と連携した授業づくりに関する研究 ～武道（柔道）を通して～

(2) 研究主題設定のねらい

生徒全員が未経験者で、教員も柔道指導未経験であった。1年生の調査結果から全体の32%の生徒が「柔道をしたい」と答えたので、授業終了時にこの数値が少しでも上がるような授業をしていかなければならない。そこで、地域指導員と教員がうまく連携していけば、生徒への個別指導の時間が増えて、生徒の技術が向上し、柔道嫌いの生徒も少なくなるのではないかと考えた。

(3) 取組体制



(4) 主な取組

指導計画

12月	指導内容
4 (金)	オリエンテーション・礼法・基本動作
7 (月)	受け身(後ろ受け身・横受け身)
8 (火)	受け身(前回り受け身)
15 (火)	固め技(けさ固め・横四方固め)
16 (水)	支え技系 膝車
21 (月)	まわし技系 背負い投げ
22 (火)	まとめ(試合・テスト)

2 研究内容及び具体的な研究活動

(1) 具体的な研究課題

小規模校の本校では保健体育教員1名で指導するため、生徒一人当たりの指導時間が十分に取れていなかった。今回は、教員に地域指導員2名を加え3名で指導することで、個別指導や習熟指導の時間が増える。保健体育教員は、柔道経験はあるが指導経験はない。

また、地域指導員は柔道指導が初めてである。3人で普通に授業をした場合、生徒はどの先生に聞けばよいのかと戸惑うことが予想された。そこで、生徒が戸惑わないようにするためには、指導者側の役割分担を明確にするために打合せをしっかりと行い、指導方法を統一することで柔道への興味・関心を高めて、武道のよさを気付かせることが大切だと考えた。

(2) 取組

① 役割分担

教員1名、地域指導員2名の役割分担を明確にし、授業を円滑に進めた。

T・・・教員（授業を中心的に進め、全体の指導を行う。）

T1・・・地域指導員1（技の説明を行い、主に男子の指導を行う。）

T2・・・地域指導員2（技の示範を行い、主に女子の指導を行う。）

② 地域指導員との連携

授業・指導内容の確認、指導方法の統一、ポイントの確認を行い、指導に統一感を持たせるために、柔道の授業期間（12/1～20）の毎週2回（月・金）、町体育館で地域指導員2名と教員1名で柔道の練習を行って、綿密に打合せを行った。また、時間がないときは授業時間よりも早く来てもらい、授業前に学習内容・指導方法の確認を行って、意志疎通を図った上で授業を行った。

③ 授業づくりの工夫

柔道未経験者の生徒ばかりなので、単元指導を作成する際には受け身の時間を十分に確保した。また、投げ技は比較的受け身が取りやすい技を選択し、習得させた。量だけでは、投げ技や抑え技を一斉に練習できないため、体育館のフロアでできる技能

はフロアを使って練習させた。

④ 指導例

ア 学習目標

- ・ 固め技の仕方を理解し、積極的に練習に取り組むことができる。
- ・ 正しい礼法を行い、基本動作や受け身を正しくすることができる。
- ・ 道場の安全を確かめ、自分の健康に留意して運動に取り組むことができる。

イ 本時の実際 T：教師 T1：地域指導員1 T2：地域指導員2

過程	主な学習活動・学習内容	時間	指導上の留意点
導入	1 柔道衣を着て、集合、着座～黙想～礼（正面・お互い）、健康観察をする。	10	1 座り方、礼の仕方などに気を付け行わせる。
			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">授業全体の進行はTで行う。</div>
	2 補助運動を行う。 ・回転運動 ・受け身		2 補助運動を行いながら前時の復習をする。
展開	3 本時の学習目標を確認する。 抑え込みの条件を覚え、正しい固め技を覚えよう。	35	3 学習目標を理解させ、学習の見通しをもたせる。
			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">前時の復習を3名で指導する。</div>
	4 固め技のルールを教える。		4 どういう状態が抑え込んだ状態か教える。
			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;">Tが抑え込みの条件を説明して、実演を地域指導員2名で行う。</div>

	<p>5 けさ固めを示範する。</p>  <p>6 けさ固めをペアで練習する。</p>  <p>7 15秒固め技ゲームをする。</p> <p>8 横四方固めを示範する。</p> <p>展開 9 横四方固めをペアで練習する。</p> <p>10 15秒固め技ゲームをする。</p> <p>11 固め技のゲームを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・背中合わせで開始し、1分間を2試合行う。 ・10秒抑え込んだら勝ち。 	<p>5 【外】けさ固めを示範する。</p> <div data-bbox="973 280 1316 403" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>TとT2で実演し、T1が技のポイントを説明する。</p> </div> <p>6 絞め技、関節技を使わないように指導する。</p> <div data-bbox="949 694 1292 817" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>T1は男子、T2は女子の指導を行い、Tは全体の指導を行った。</p> </div> <p>7 危険な行動がないか注意する。</p> <p>8 【外】横四方固めを示範する。</p> <p>9 危険な行動がないか注意する。</p> <p>10 ・はじめと終わりの礼を必ずさせる。 ・立たないように指導する。</p> <div data-bbox="957 1400 1300 1523" style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px;"> <p>3名の指導者で全体の技術・安全指導を行う。</p> </div>
終末	<p>12 整理運動をする。</p> <p>13 本時のまとめをする。</p> <p>14 健康観察、着座～黙想～礼をする。</p>	<p>5</p> <p>11 整理運動をしっかりさせる。</p> <p>12 本時のまとめをして、今日の学習を振り返る。</p> <p>13 生徒の健康状態を把握する。</p>

ウ 本時の評価

- ・ 固め技の仕方を理解し、積極的に練習に取り組むことができたか。
- ・ 正しい礼法を行い、基本動作や受け身をしっかりとすることができたか。
- ・ 道場の安全を確かめ、自分の健康に留意して運動に取り組むことができたか。

⑤ ワークシートの活用

ワークシートを活用することによって、授業での指導内容が地域指導員と生徒に明確に伝わった。シートに指導内容が書かれているので、地域指導員との打合せの時間が十分でない場合も短時間で共通理解し、本時のねらいを踏まえた指導を行うことができた。

また、ワークシートを作成するに当たり生徒が実技との比較や復習をしやすいように、さし絵を入れてイメージしやすいように工夫した。

武道(柔道)ワークシート②

()年 氏名()

学習目標

抑え込みの条件を覚え、正しい固め技を覚えよう。

- 抑え込みとは？
柔道の固め技の一、相手をほぼお向けに倒し、その手足や体を上から押さえつけて自由を奪う技の総称。けさ固め・上四方固め・横四方固めなど7種がある。
- 抑え込みの条件
抑え込みは、「相手を大体仰向け」「自分は相手の大体上でおおむね向かい合った形」「束縛を受けず(足などがからまらずに)」「一定時間起き上がることができないようにする」となった時に抑え込んだと認められる。
「抑え込み」の宣告から30秒間相手を抑え込んだとき → 1本
「抑え込み」の宣告から25秒以上経過したとき → 技あり
「抑え込み」の宣告から20秒以上経過したとき → 有効

(参考) 左記の宣告は、講道館柔道試合審判規定によっているが、現在国内の大会等は国際柔道連盟試合審判規定に順次移行されている。

- けさ固め
左手で相手の右奥そでをとり、右手で後ろえりをにぎり、両わきをきめて体全体で抑える。両足は大きく前後に開く。
- 横四方固め
左手で相手の後ろえりをつかみ、右手は相手のまたの内側から通して帯をにぎり、胸を抑える。

- 評価
 - 抑え込みの条件を理解することができたか。
 - 固め技を正しくできたか。
 - 安全面に留意して、お互いに協力して練習できたか。

A	B	C
A	B	C
A	B	C

武道(柔道)ワークシート③

()年 氏名()

学習目標

膝車(支え技系)を覚えよう。

- 投げ技
投げ技には、支え技系(膝車、支え釣り込み足等)・刈り技系(大外刈り、小内刈り、大内刈り等)・まわし技系(体落とし、大腰、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰等)があります。
- 投げ技の練習方法(守ること！)
投げ技は一番危険な技である。一步間違えば、脊髄損傷、骨折、脱臼といった大事故につながります。ふざけた行為や遊び半分また投げられるのが嫌で中途半端な受けや投げられ方が一番危険です。投げられる際は、しっかりと受け身をとり、素直に投げられましょう！！

かみり練習(打ち込み) ↓ 相手に同じ技を繰り返して掛け、技のかけ方を正確にし、欠点を是正していく練習方法。

約束練習 ↓ かみり練習で習得した技をさらに熟達させるために、条件を作りその条件でお互いに約束する練習方法。

自由練習(乱取り)

- 膝車
自然体で組んだあと、相手に一番大きく踏み込み、相手に着着したあと、踏み込んだ足を支点にして体を反転し相手の足の膝下辺りに自分の足裏をあてます。反転と同時に引っ張られ、足を捉えられた相手は、重心を崩します。このときに、釣り手と引き手を車のハンドルを回すようなイメージでひねりながら、相手を投げます。実戦では、膝車が有効な足かを選んできてくれると言いますが、そのとき次第と云うのがほとんどですが、手足の長い選手にはこの膝車が有利となります。そのため、歌水ではこの技を得意とする選手が多いようです。

ポイント
①手だけで投げようとする。失敗しやすいので、体を反転するときの勢いを利用して足を変換して体を回転させることに気を付けます。
②軸足となる足は大きく踏み込むことで、体のひねり効果が大きくなります。

4 膝車の足の動き

武道(柔道)ワークシート①

()年 氏名()

学習目標

礼儀作法や安全に配慮し、柔道の基本動作を正しく身につけよう。

- 柔道の歴史 中学校体育実技 P. 248
- 柔道着の名称
 - 横えり
 - 前えり
 - 奥そで
 - 横帯
 - 中そで
 - そで口
 - 前帯
 - すそ口
 - 後ろえり
 - 奥そで
 - 中そで
 - そで口
 - 後ろ帯
 - すそ口
- 帯の締め方
 - ①帯の中心を前にして締めます。
 - ②後ろで交差させます。
 - ③前についてきて2センチほど締めます。
 - ④帯の先が横に出るよう結びます。
 - ⑤反対側の先も横に出るよう結びます。
- たたまき方
 - ①上巻、下巻、帯を伸ばします。
 - ②上巻の袖のたたまき方。
 - ③上巻の下巻を巻きます。
 - ④両袖を内側に折り畳みます。
 - ⑤真中から袖口側に畳みます。
 - ⑥帯でしては帯は折り畳みます。

- 柔道の授業、マナーを守ってやること(命にかかわることです！)
 - ① 軍に練習場の安全を確認すること。(壁に裏の壁に突き当たるか？危険物はないか？)
 - ② 手足のつめを短く切る！！(自分と相手を守ることにつながる。)
 - ③ 危険物(よけな、ひし、靴止め、けさ等)
 - ④ 帯に相手や思いやる態度で安全に配慮する。
*投げるときは、しっかりと投げ、中途半端にしない。引き手もしっかり持つておく。
*投げられるときは素直に投げられる。
*禁止事項を守る。
*顔に手を打てる。 *そで口、指をいれる。 *帯を相手に一周以上巻きつめる。
*背けおとして耳を隠し、姿勢をとる。 *はしのかみ髪に引き込む。
*間違った種目技を繰り返さない！！
- 礼儀(一瞬大事！！) 体育実技の本 P. 249
 - ① 立礼
 - I 両かかとをつつける。
 - II 手の平は膝上よりもはみ置いて礼。
 - III 礼の角度は30°
 - IV 呼吸の間に礼。
 - ② 座礼
 - I 両手は内もももつけ根に置く。
 - II 股はこぶし、ひざは揃える。
 - III 礼を行なうときは、両手を手の平につく。
 - IV 入室し席の間隔は、約50cm。
 - V 顔とたたまきの間隔は、約30cm。
 - ③ 座り方
 - I 左足から立て膝したる。
 - II 右膝をたたまきに置き、立て膝状態になったら正面する。
 - ④ 立ち方
 - I 正面の姿勢から右足から起きる。

礼に始まり礼に終わる！！

柔道の奉教と修行の目的

柔道は心身の力を最も有効に使用する道である。その修行は、攻撃防衛の練習によって、身体精神を鍛錬修養し、筋道の真髓を体得することである。そうして、これによってこそ完成し世を利益するが、柔道修行の究極の目的である。

授業で使用したワークシート

(3) 成果と課題

① 研究の成果

ア 地域指導員と教員の役割を明確に分担することによって効率的に指導が行え、指導方法の統一ができた。

イ 打合せで指導内容の確認をすることで授業で意思疎通の図れた指導をすることができ、生徒たちの戸惑いもなく円滑に進めることができた。

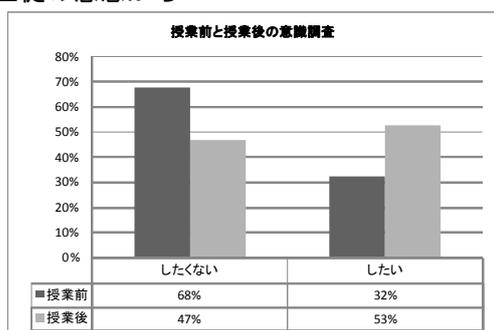
ウ ワークシートを活用することにより、指導内容を生徒に分かりやすく伝えることができた。また、地域指導員との打合せの時間が十分にとれないときも、シートをもとに指導内容を短時間で共通理解し、本時のねらいを踏まえた授業が展開できた。

エ 授業前の調査では全体の32%の生徒が「柔道をした」と答えた。授業後の調査では「来年もしたい」と答えた生徒は53%に増え、生徒の柔道に対する意識が高まった。

今日、柔道の受け身の練習をしました。難しかったです。次の時までには受け身ができるようになりたいです。

今日、柔道をしました講師の先生に礼の仕方を教えてもらいました。スムーズにできるようになりたいです。

生徒の感想から



② 今後の課題

ア 地域指導員も初めての指導で生徒にどう接すればよいかと戸惑いがあった。また、生徒も地域指導員との接し方に戸惑いが見られた。早い段階で打ち解けられようになりたい。

イ 地域指導員に仕事の合い間に指導をしていただいているので、打合せの時間が取れないときもあった。時間に余裕があるときは数時間先の指導内容・方法の確認までしていきたい。

ウ 授業後の調査では全体の47%の生徒が「来年はしたくない」と答えた。来年度は、地域指導員との連携を深め、個別の指導時間を増やして柔道の楽しさを味わわせていきたい。

3 研究成果の普及

(1) 12月15日に研究授業を行い、県・町の指導主事や柔道協会関係者に指導助言をいただき指導力向上に努めた。

(2) 「地域指導員と連携した授業づくり」の題名で教育実践としてまとめ、誌上発表した。

(3) 町教育研究会体育部会で活動の概要について報告する。

4 今後の展望

新学習指導要領では伝統と文化が重要視され、保健体育においては選択であった武道が必修になっている。日本の伝統文化である武道を通して伝統的行動様式や考えを正確に伝えていくことが、我々教員に求められている。

しかし、武道に対しては“痛い”“きつい”というマイナスイメージを持っている生徒が多く、地域指導員と協力して、少しでも生徒が武道を好きになれるよう場の設定や取組を計画的に進めていきたい。

地域の人材を活用し、学校の現状や目的を理解してもらうことによって、学校・家庭・地域の三者が一体となった学校づくりをさらに展開できると考える。来年度も引き続き、地域と連携して、一緒になって生徒の目の輝く柔道の授業づくりに励んでいきたい。