

平成21年度 文部科学省委託事業

「中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践校」

## = 研究主題 =

「新学習指導要領における武道領域（柔道）の  
指導のあり方について」

～興味・関心を高める女子柔道の指導について～



石川県白山市立鶴来中学校

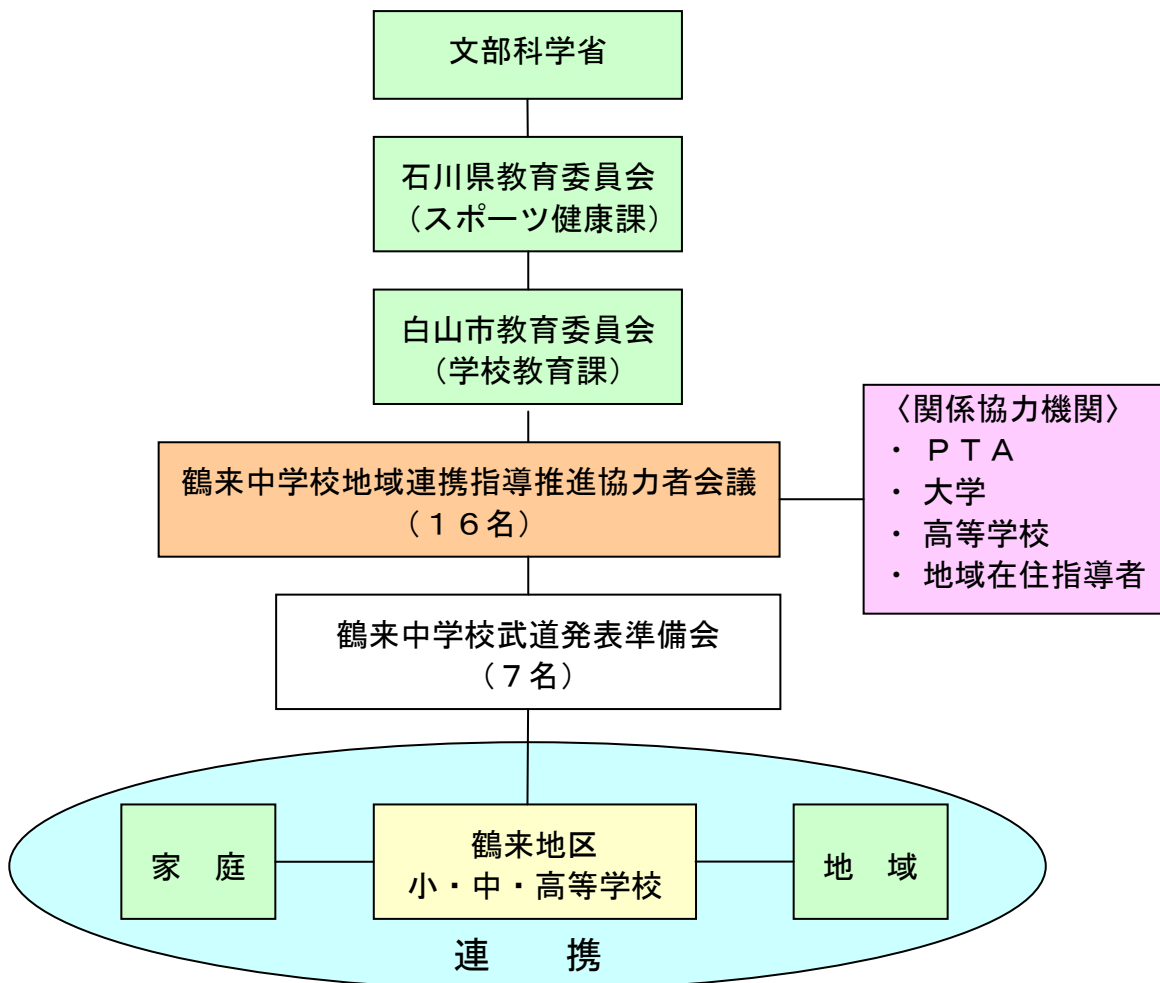
# 学校体育振興事業

【中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践校】

## ○ 事業の内容

中学校で新たに必修となった武道・ダンスを円滑に実施できるよう、地域の指導者・団体等の協力や地域の武道場等の活用を通じて、学校における武道・ダンスの指導の充実を図る。

## ○ 実施体制



## < 目 次 >

学校体育振興事業	-----	1	Ⅲ 授業実践	-----	5
Ⅰ 研究概要	-----	2	1 生徒の実態の把握	---	5
1 研究テーマ	-----	2	2 授業の取り組み	----	6～8
2 テーマ設定の理由	-----	2	3 授業の感想	-----	9
3 具体的な取り組み	-----	2	Ⅳ 成果と課題	-----	10
Ⅱ 指導計画	-----	3			
1 保健体育科年間計画	----	3			
2 授業の流れ	-----	4			

# I 研究概要

## 1 研究テーマ

- 【主題】新学習指導要領における武道領域（柔道）の指導のあり方について  
【副題】興味・関心を高める女子柔道の指導について

## 2 テーマ設定の理由

- ・「武道（柔道）」の指導にあたっては、個人差、性差を踏まえた指導のあり方及び条件整備に配慮しなければならない。
- ・白山市は北京オリンピック選手や、高校総体・全中大会で個人優勝した選手もいるなど、柔道に関心の高い地域である。その原動力は、地域の柔道指導者の支えが大きい。
- ・地域の柔道指導者を活用することで、安全できめ細かい指導を図る。
- ・柔道への興味・関心を深め、日本文化の理解と日常生活での護身やけがの防止に繋げる。

本校における柔道の授業は、1年次は女子、2・3年次では男子が実施している。指導者が男性であるということや、未経験者の生徒がほとんどということから、特に女子の指導に対して課題が多い。

### <課題として>

- (1) 指導が男性教諭であるため、女子への指導のあり方に難しい面がある。特に生徒が未経験者であるため、試技や師範を行うことに支障がある。
- (2) 女子生徒の柔道に対する関心・意欲は決して高くなく、技術の習得も難しい。
- (3) けが等を伴う恐れがある種目だけに、指導内容及び指導法の難しさがある。

## 3 具体的な取り組み

- (1) 地域連携指導推進協力者会議を設置し、武道領域における教育課程の編成や授業づくり（女子の指導法等）について研究を推進する。
- (2) 外部から指導者（女性指導者含）を招き、きめ細かな指導を推進する。
- (3) 公開授業や実践発表の機会を持ち、その成果の検証と指導・助言を受ける。
- (4) 授業力向上や安全指導の徹底を図るための柔道実技指導者研修会を開催する。

## Ⅱ 指導計画

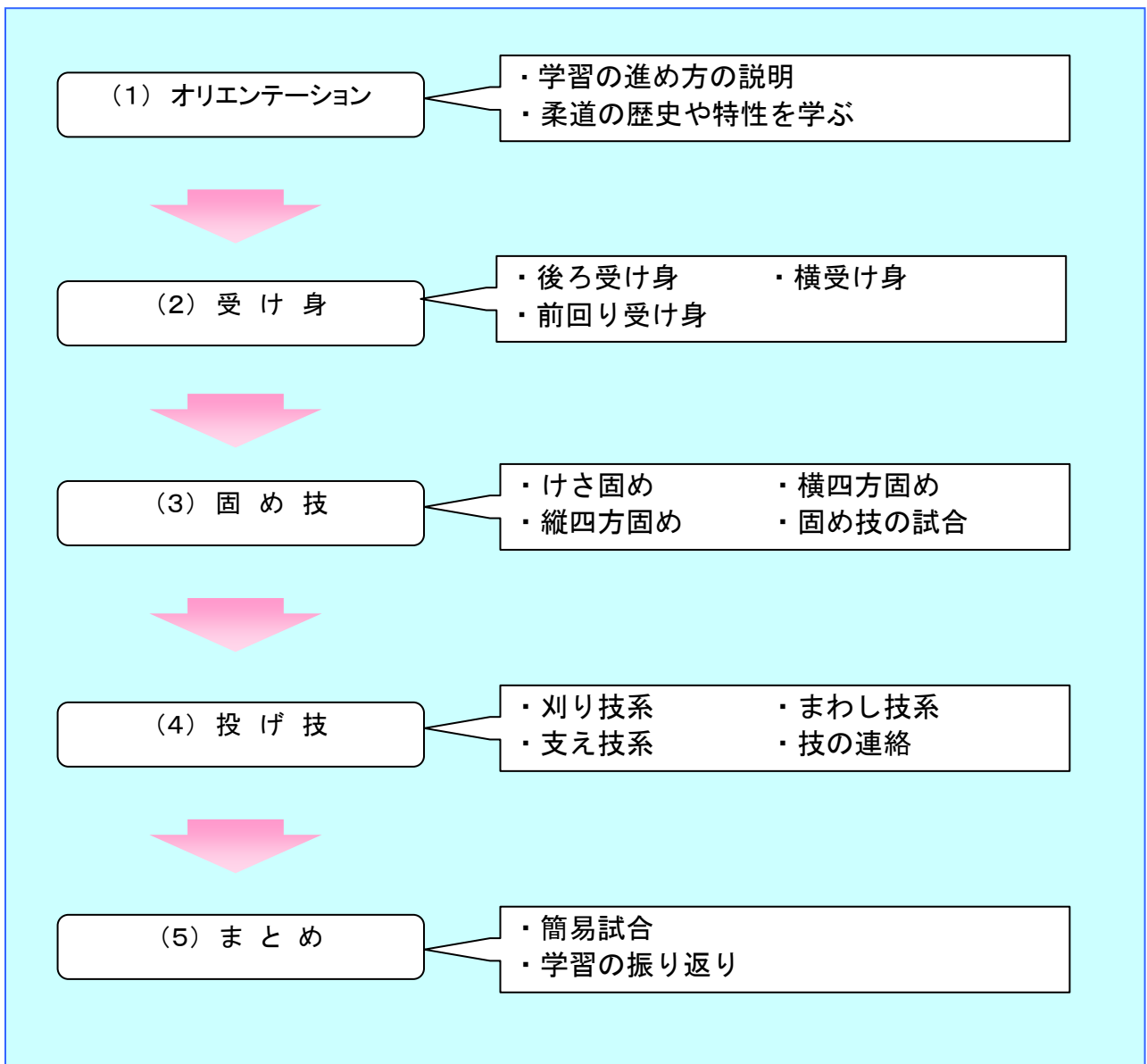
### 1 平成21年度 保健体育科 年間指導計画

月・週	週時数	1年						2年						3年					
		男			女			男			女			男			女		
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3
4月	1	体づくり運動			体づくり運動			体づくり運動			体づくり運動			体づくり運動			体づくり運動		
	2																		
5月	1																		
	2																		
	3	陸上競技			理論			陸上競技			理論			陸上競技			理論		
	4																		
6月	1																		
	2																		
	3	水泳			バドミントン			ソフトボール			水泳			保健			保健		
	4																		
7月	1	バドミントン			水泳			水泳			ソフトボール			水泳			水泳		
	2																		
9月	1							体づくり運動			体づくり運動			体づくり運動			体づくり運動		
	2	体づくり運動			体づくり運動														
	3																		
	4																		
10月	1	サッカー			バレーボール			サッカー			バレーボール			サッカー			バレーボール		
	2																		
	3							保健			保健			理論			理論		
	4																		
11月	1							柔道			ダンス			柔道(選択)			ダンス(選択)		
	2																		
	3	ダンス			柔道														
	4																		
12月	1																		
	2	マット運動			跳び箱			バスケットボール			マット運動			バスケットボール			バスケットボール		
	3																		
1月	1																		
	2	バスケットボール			バスケットボール			保健			バスケットボール			バスケットボール			バスケットボール		
	3																		
2月	1																		
	2																		
	3	保健			保健														
	4																		
3月	1							跳び箱											
	2																		

## 単元別時数表

		体づくり運動	器械運動	陸上競技	水泳	球技				ダンス	武道	体育理論	保健	合計
1年	男子	7	6	12	6	12	12	6	30	14	0	3	12	90
	女子	7	6	12	6	12	12	6	30	0	14	3	12	90
2年	男子	7	4	14	6	11	11	6	28	0	12	3	16	90
	女子	7	4	14	6	11	11	6	28	12	0	3	16	90
3年	男子	7	0	14	6	14	16	0	30	0	10	3	20	90
	女子	7	0	14	6	14	16	0	30	10	0	3	20	90

## 2 授業の流れ

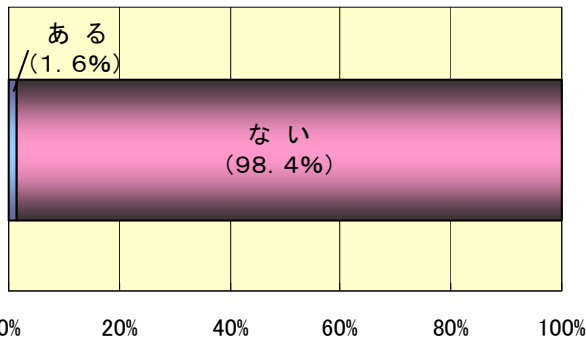


# Ⅲ 授業実践

## 1 生徒の実態の把握（事前アンケートより）

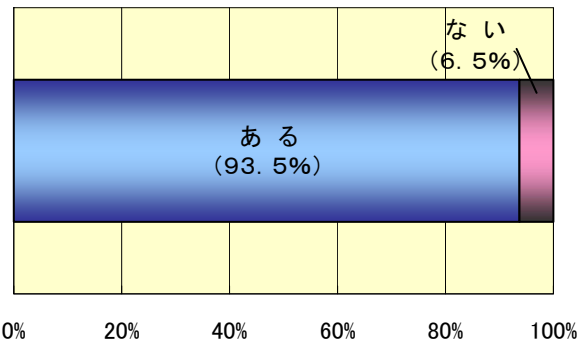
### 1 これまで「柔道」をしたことがありますか？

1年生女子63名のうち、1名が小学生の頃より柔道を習い、現在も柔道部に所属して続けているが、その他62名は今回の授業で柔道に取り組むのが初めてということが分かった。



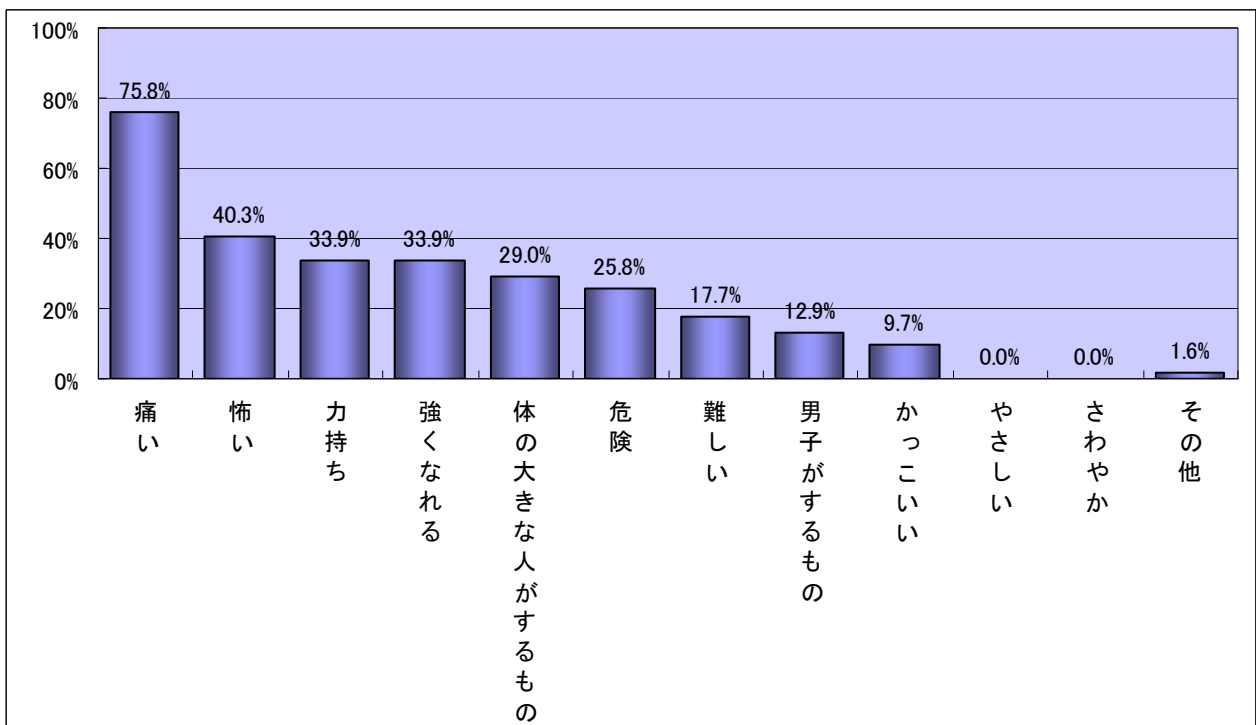
### 2 「柔道」を見たことがありますか？

93.5%の生徒が、テレビや新聞、雑誌等で柔道を見たことがあることが分かった。昨年は北京オリンピックが開催され、白山市より柔道競技に出場した選手もいたことから、テレビや新聞で取り上げられることも多く、そのことがこの数字につながったのではないかと考えられる。



### 3 「柔道」に対してどんなイメージをもっていますか？

柔道のイメージとして「痛い」が75.8%、「怖い」が40.3%、「体の大きな人がするもの」が29.0%であったが、「力持ち」、「強くなれる」といったイメージが33.9%であった。



## 2 授業の取り組み

### オリエンテーション

オリエンテーションでは、柔道の歴史や特性、柔道衣の着方、礼法などについて学んだ。柔道の歴史や特性を学ぶ中で、柔道特有の考え方や柔道のルーツを知ることができた。



実際に柔道衣に袖を通し、柔道衣の着方やたたみ方を通して、授業に対する生徒の興味・関心を深めることができた。

礼法の授業では、立礼と座礼の仕方、特に座礼については正座の仕方についても学習した。立礼、座礼が日本固有の文化でもあり、礼法を通して、他の国との礼法の違いや日本独特のものの考え方についても学ぶことができた。



### 受け身

受け身については、試合で投げられているシーンのDVDを最初に見せ、「投げられても痛くないのか？」や「投げられた人はなぜけがをしないのだろう？」といった疑問を持つ生徒もいたが、受け身によって身を守ることができることを説明したことで、生徒がより興味を持って受け身の練習に取り組むことができた。



また互いに押し合って受け身をする練習を取り入れることで、互いに声をかけ合い楽しみながら練習をすることができた。



横受け身の学習では、受と取に分かれ、取に腕を引いてもらい、受け身を練習した。投げ技で投げられた時の感覚に近く、より効果的に練習をすることができた。



引いた腕は最後まで離さないことと、受け身をした時の受の形についてアドバイスすることを取の約束事としたことで、相手を思いやることや互いに考えながら取り組むことができた。

前回り受け身については、前回り受け身の感覚をつかむために、①前転、②首を横に向けて前転、③足を前後にし、首を横に向けて前転、④前転後、横受け身の姿勢と、段階的に練習した。首を横に向けて前転をすることに初めは恐怖心を持っていた生徒も多かったが、最後に横受け身につながる事が理解できると、スムーズに練習をすることができた。



前回り受け身は、手や足の着く位置、回転する方向が慣れるまでは難しいので、支援装置を作成し、それを使うことで、スムーズに練習に取り組むことができた。





また、外部指導者の協力により、生徒一人ひとりに応じたきめ細かな指導を行なうことができた。



## 固め技

技の指導に入る前に、柔道の勝敗の決め方を説明し、勝敗を決める基準を学んだ。投げ技で一本になるのはどういう場合か、また固め技ではどういう場合かを説明することで、一本を取ることを目標に技の習得に励むことができた。

外部指導者の協力により、手本を見た後、袈裟固めで相手を抑える練習をした。生徒一人ひとりに丁寧な指導ができ、短時間で技術を習得することができた。



その後、実際に相手を 30 秒間抑える、受は逃げるといった攻防を楽しみながら取り組むことができた。

### 3 授業の感想

#### ☆ 生徒の感想

柔道について、自分はないだろうなと思っていたけど、今は「今日はどんなことを習うのだろう」という楽しみがあります。

柔道をする前は、怖いな、痛そうだなと思っていたけど、やってみると面白くてよかったです。

坂田先生のお話が面白く、やさしく、分かりやすく教えてくれて楽しかったです。

一つ一つの技がすごく難しいけど、できるとすごくうれしかったです。もっとたくさんの技を覚えて強くなりたいです。



外部指導者の先生方がすごく優しくしてくれて、失敗しても「大丈夫！」などの声をかけてくれたのがすごくうれしかったです。

#### ☆ 外部指導者の感想

生徒の名前が分かるように柔道衣に名前が分かるものを張るなどしてほしい。

生徒たちが先に審判法を学ぶことで、上達が早くなると思う。審判法を知っていると、試合を見ても興味を持ちやすいと思う。

全員で前回り受け身をする方法や、立ち技、固め技の乱取が少しでもできるといいと思う。

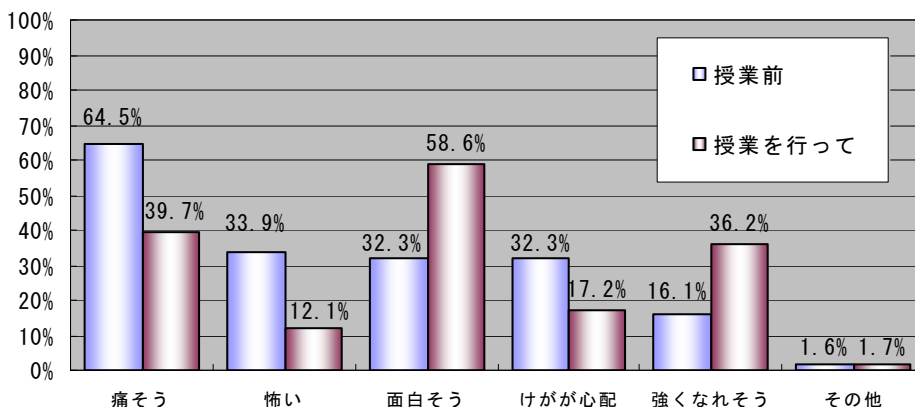
生徒が真面目に取り組んでおり、学ぶ意欲が感じられた。



生徒が素直でとても好感が持てた。

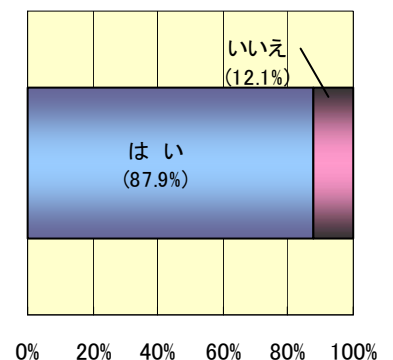
#### 生徒アンケート比較

◎授業で「柔道」をすることに対して、どんな気持ちですか。



#### 授業を行ってのアンケート

◎「柔道」に興味や親しみを持つことができましたか。



## IV 成果と課題

### 成果

事前アンケートでは、柔道のイメージとして「痛い」「怖い」と考えている生徒が多かった。柔道の中で、実際に痛みを伴う場面は受け身をすることである。練習を楽しみながら行うことで、受け身に慣れ、痛みや恐怖を和らげることができると考え、ゲーム形式の練習などを取り入れた。楽しみながら練習することで、受け身の習得もスムーズにできた。

投げられることに「痛い」「怖い」と感じている生徒もいることから、相手を投げる際はマットを使用し、恐怖心や痛みを和らげ、より安全に技が習得できるよう工夫した。

外部指導者が授業に入ることで、よりきめ細かな指導ができた。特に女性の指導者には生徒も親しみやすく、積極的に質問する場面も見られた。

また、外部指導者との投げ込みや模擬試合などのデモンストレーションを通して、実際に目の前で柔道を見ることで生徒の興味関心はより深まった。その際に、カラー柔道衣を着用することで、視覚的に見やすくポイントをおさえやすかった。技の紹介を生で見ること、動作の仕方は勿論のこと、受け身の重要性や、相手をいたわる心、技の迫力などを感じることができた。

柔道は技術の構造が複雑なため、理解はしていても実践することが難しいことがあるが、支援装置を作成し視覚的に理解させることでよりスムーズに技術の習得ができた。

「痛そう（痛い、痛かった）」という考えは、39.7%で 24.8 ポイント減少しており、柔道に対するイメージが実際に授業で取り組むことで変わった。

「怖い」という考えは 21.8 ポイント減少、「けがが心配」という考えは 15.1 ポイント減少した。

「面白そう（面白い）」が 26.3 ポイント、「強くなれそう」が 20.1 ポイント上昇し、このことから実際に柔道に取り組んでみて、生徒のイメージが変わり、より興味・関心が高まった。

87.9%の生徒が柔道に興味や親しみを感じていた。女性の外部指導者の協力で、柔道を身近に感じさせることができた。

### 課題

- 地域の指導者を活用することで、生徒の興味や関心をより高めることができたものの、平日の時間に協力をして下さる指導者に限りがあり、人材の確保に苦労した。特に女性の指導者の確保は難しいと考える。
- 授業時間のみならず、事前や事後の打ち合わせの時間の確保も難しい面があった。
- 地域在住指導者の活用は十分な効果があるものの、関係機関の支援が必要と思われる。
- 柔道は他の種目以上に、安全面への配慮（環境の整備や実施時期）が必要となる。



白山市立鶴来中学校

〒920-2121 石川県白山市鶴来本町4丁目16番地

TEL (076)272-1616 FAX (076)272-1617

E-mail [tsurugi-j02@sc.city.hakusan.ishikawa.jp](mailto:tsurugi-j02@sc.city.hakusan.ishikawa.jp)

URL <http://sc.city.hakusan.ishikawa.jp/tsurugi-j/>