

地域の指導者による研修会により、教員の指導力を高めた実践例

学 校 名 鈴鹿市立鈴峰中学校（三重県）
電 話 番 号 059(371)0023
全 校 生 徒 数 316名(男子164名 女子152名)
種 目 等 武道（柔道） 第1学年

1 保健体育科教員の指導実践力の向上の取組

(1) 鈴鹿市教育委員会主催の実技研修会に参加し、鈴鹿市柔道協会の地域の指導者に技術指導や礼に代表される伝統的な考え方、安全上の留意点について指導を受けた。

(安全上の留意点)

- ①後ろ受け身の時は、あごを引き、頭を打たないように気をつける。
- ②投げ技は、片膝や蹲踞の姿勢から行う。
- ③投げ技では、取は最後まで引き手（受の袖）を離さない。
- ④2人組で組み合う時は、体格差のない者で行う。（性格的なものも配慮する。）
- ⑤けさ固めなどの固め技の場合、腕で首を抱えて持ち上げない。
- ⑥投げ技の自由練習は、第1学年の授業では行わない。
- ⑦頸部負傷が疑われた場合は動かさず、救急車を要請する

(2) 鈴鹿市柔道協会の地域の指導者に、第1学年の柔道の授業に各学級3時間、指導に入ってもらい、示範していただいたり、生徒を指導する際の助言をいただいたりした。

2 地域の指導者と保健体育科教員との連携体制の確立

- (1) 鈴鹿市柔道協会の地域の指導者とともに、単元指導計画（全8時間）と指導略案を作成した。
- (2) TTで保健体育科の授業を行い、よりきめ細やかな指導を行った。

3 生徒の柔道に対する関心や意欲の向上のための取組

- (1) 鈴鹿市柔道協会の地域の指導者の話を聞いたり、実技指導を受けたり、柔道の持つ伝統的な考え方について理解したりすることで、生徒の柔道に対する関心や意欲を高めた。
- (2) 鈴鹿市柔道協会の地域の指導者の専門的かつ的確な指導を受けることにより、生徒は技を習得し、柔道のもつ本質的な楽しさや喜びを体感できた。

○生徒の安全を確保するため配慮（工夫）したこと

- 1 柔道の実技研修会に参加し、鈴鹿市柔道協会の地域の指導者より、安全上の留意点の指導を受けた。（危険な動作や禁じ技を徹底したり、体調や技能、体力の程度に応じた課題を設定したりするなどの安全対策を講じた。）
- 2 衝撃吸収に優れた畳マットを活用することにより、安全を確保して、よりよい学習環境を整えた。

○成果と課題

- 1 鈴鹿市柔道協会の地域の指導者に、実技研修会で具体的に指導していただいたり、授業で生徒に指導しているところを見ていただいたりすることで、担当教員の指導力を高めることができた。
- 2 生徒の柔道に対する興味・関心・意欲を高めることができた。
- 3 畳マットの面積が狭く、隣の生徒と接触して危険であるため、体操マットを周りに敷いたり、他校から借りたりすることを検討する。
- 4 柔道指導の指示の音が聞きとれるように、体育館の残り半面は、静かに行うことのできる種目を行う。（球技やマット運動等をできる限り避ける。）
- 5 来年度は、地域の指導者に、指導の難しい技について、指導していただくことを検討している。

○研究内容

【衝撃を吸収する畳マットの活用】

生徒が受け身を取りやすいように衝撃吸収に優れた畳マットを活用した。



【けさ固めを使った固め技の自由練習】

生徒は抑えたり、返したりする楽しさや喜びを味わえた。



【実技研修会への参加（2回）】

単元指導計画（8時間扱い）の要点を実技指導していただいた。



【柔道指導にかかる担当者連絡会の参加】

柔道指導の安全上の留意点について、確認することができた。



【生徒アンケートの結果】

約96%の生徒が柔道の学習を楽しむことができた。特に女子の数値が高かった。

- | | | | | |
|-----------------------|-------|-------|-------|------|
| 1 柔道の学習を楽しむことができた。 | A 80% | B 16% | C 2% | D 2% |
| 2 友達と協力し、互いに教え合った。 | A 53% | B 42% | C 3% | D 2% |
| 3 礼法やルールを守り、安全に活動できた。 | A 57% | B 38% | C 3% | D 2% |
| 4 柔道の歴史について、理解できた。 | A 15% | B 65% | C 19% | D 1% |
| 5 礼法の意味を理解して、正しく行った。 | A 40% | B 50% | C 8% | D 2% |
| 6 受け身の意味を理解し、正しく行った。 | A 41% | B 43% | C 14% | D 2% |
| 7 ポイントを考えて練習することができた。 | A 24% | B 47% | C 24% | D 5% |
| 8 技術を身につける練習の仕方がわかった。 | A 42% | B 43% | C 13% | D 2% |
- A…よくできた。 B…できた。 C…もう少し D…できなかった。

【柔道地域指導者の声】

- 畳マットの準備・後片付けが素早く行えるように生徒の役割分担ができていたため、授業時間の確保ができた。
- 帯の締め方など教員が指導できる内容のものが事前に指導されていたため、技術指導の時間が確保できた。
- 柔道の動きに合った準備運動・補強運動を取り入れるとよい。(首ブリッジ、倒立、足交差等)
- 限られた授業時間数であるため、学校別、男女別に、何に重点をおいて指導するのかを決めておくとうい。

【生徒の感想（学んだことや感想）】

- 受け身等は、自分の身を守るために必要なものだということがわかったので、「あごをひく」等をとっさの時にできるように、日常でも意識したい。
- 柔道は、相手のことを大事に思っけがをさせないようにしていて、よいスポーツだと思った。
- 先生の教え方がとてもわかりやすく、楽しく取り組むことができた。
- 嘉納治五郎師範がフランス大統領の前で試合をした時、相手を投げた後、相手の頭を支えたという（出来事がフランス人の心に響き、柔道が普及したという）話を聞いてとても感動した。

柔道指導計画（全8時間）

	学 習 内 容
1 時 間 目	①柔道の歴史や伝統的な考え方について ②安全上の注意について ③柔道衣の着方，帯の結び方について ④礼法（座礼，立礼，正座，安座） ⑤姿勢（自然体，自護体） ⑥進退動作（すり足，歩み足，継ぎ足）
2 時 間 目	①礼法の確認 ②準備運動（身体各部の柔軟体操，基本動作） ③姿勢 ④組み方 ⑤組んでの進退動作 ⑥八方の崩し ⑦体さばき（前さばき，前回りさばき，後ろ回りさばき） ⑧後ろ受け身（仰臥，長座，蹲踞，立ち姿勢） ⑨横受け身（仰臥，蹲踞，立ち姿勢） ⑩整理運動
3 時 間 目	①準備運動（身体各部の柔軟体操，基本動作） ②後ろ受け身（長座，蹲踞） ③横受け身（仰臥，蹲踞） ④組んで前さばき→横受け身→足を当て膝車→受け身 ⑤膝車 ⑥けさ固め（と返し方） ⑦整理運動
4 時 間 目	①準備運動（身体各部の柔軟体操，基本動作） ②後ろ受け身（蹲踞，立ち姿勢） ③横受け身（蹲踞，立ち姿勢） ④膝車 進退動作（歩み足）約束練習 ⑤体落とし進退動作→左足後ろ回りさばき→体落とし→受け身 ⑥横四方固め（と返し方） ⑦整理運動

5 時 間 目	①準備運動（身体各部の柔軟体操，基本動作） ②前受け身（膝立ち姿勢，立ち姿勢） ③前回り受け身 ④体落とし 進退動作（歩み足）かかり練習 ⑤膝車，体落としにて約束練習 ⑥抑え技（入り方，応じ方） ⑦整理運動
6 時 間 目	①準備運動（身体各部の柔軟体操，基本動作） ②前回り受け身 ③膝車，体落としにて，約束練習 ④上四方固め（と返し方） ⑤抑え技→自由練習 ⑥整理運動
7 時 間 目	①準備運動（身体各部の柔軟体操，基本動作） ②前回り受け身 ③約束練習（かかり練習） ④試合規定（一本，技あり，優勢勝ち，反則，禁止事項） ⑤整理運動
8 時 間 目	①準備運動（身体各部の柔軟体操，基本動作） ②前回り受け身 ③約束練習（かかり練習） ④まとめのテスト ⑤整理運動