

平成25年度

学校体育振興事業

研究報告集

平成26年10月

文部科学省スポーツ・青少年局

# 本研究報告集の活用について

本研究報告集は、文部科学省が平成25年度の「武道等指導推進事業」、「運動部活動再構築事業」の成果を全国各地での取組の参考にさせていただくため、委託先の各教育委員会から提出された研究報告書をもとに、実践事例集をとりまとめたものです。特に、地域の指導者の協力を得て、指導の充実を図ったり、安全に配慮した指導方法を工夫したりすることなどに取り組もうとしている学校での活用を期待します。

## 目次

### 1. 実践事例

#### **武道等指導推進事業**

##### 【柔道】

「武道の関係団体と保健体育教員等が連携して授業改善に取り組むことにより、教員の指導力を高めた実践例」

宮古市立宮古西中学校（岩手県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・1

「柔道の特性を理解し、生徒一人一人が、安全に楽しく、意欲的に取り組む柔道の授業づくり」  
～地域の指導者との連携を通して～

太良町立大浦中学校（佐賀県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

「地域の指導者とはじめて柔道指導を担当する教員との連携による安全な指導の在り方」

新城市立千郷中学校（愛知県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・13

「地域の指導者との連携で、より安全で効率的な授業を行った実践例」

江津市立江津中学校（島根県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・15

「地域の指導者のよさを生かし、TTにより生徒の安全を確保した柔道の授業の実践例」

二本松市立二本松第三中学校（福島県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・17

「地域の指導者とのTTで、指導内容を精選し、生徒の安全確保を重視した授業の実践例」

高崎市立倉渕中学校（群馬県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・21

##### 【剣道】

「地域の指導者を活用した武道指導の工夫」

神崎市立脊振中学校（佐賀県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・23

「武道の関係団体と保健体育科教員等が連携して授業改善に取り組むことにより、教員の指導力を高めた実践例」

花巻市立南城中学校（岩手県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・27

「地域の指導者と連携した武道（剣道）指導の実践例」

吉富町外一市中学校組合立吉富中学校（福岡県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・33

「地域の指導者による研修会で、教員の指導力を高めた実践例」

高槻市（大阪府）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・35

「言語活動の充実を図る武道（剣道）の指導内容の在り方」

武雄市立武雄北中学校（佐賀県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・37

「地域の指導者を招聘し、剣道の基本技術の習得と教員の指導力を高めた実践例」

三春町立三春中学校（福島県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・39

##### 【相撲】

「地域の指導者の協力を得て、教員の指導力と生徒の学習意欲を高めた実践例」

高梁市立成羽中学校（岡山県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・41

## 【なぎなた】

「地域の指導者による専門的な指導により、生徒の関心と学習意欲を高め、基本技能の習得を図った実践例」

南砺市立福野中学校（富山県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 3

## 【空手道】

「地域の指導者の協力を得ながら実施する授業における武道（空手道）の指導」

仙台市立愛宕中学校（宮城県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 5

## 【創作ダンス】

「地域の指導者と連携して授業を行うことで、生徒の興味・関心を高め、踊る楽しさを味わせた実践例」

鹿児島市立西陵中学校（鹿児島県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 4 7

## 【現代的なリズムのダンス】

「学校と地域の指導者との連携による効果的な指導の在り方」

四国中央市立川之江北中学校（愛媛県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5 1

「総合型地域スポーツクラブの指導者との連携により、生徒の興味・関心を高め、踊る楽しさを味わうことができる実践例」

飯塚市立幸袋中学校（福岡県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5 3

## 2. 実践事例

### **運動部活動地域連携再構築事業**

#### 【運動部活動】

「地域のスポーツ指導者との連携を生かした部活動の推進実践例」

藤岡市立北中学校（群馬県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5 7

「地域のスポーツ指導者の活用に関するシステムの在り方」

～スポーツトレーナーを活用した運動部活動における実践例～

鹿児島県立鹿児島南高等学校（鹿児島県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5 9

「新しい形態及び運営による運動部活動の活性化の実践例」

杵築市教育委員会（大分県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6 1

「地域や地域のスポーツ指導者との連携を通して、チーム力の向上を目指した実践例」

越前市立武生第二中学校（福井県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6 3

「サッカー資源の有効活用による、小・中学校の継続的普及活動の展開」

～女子サッカー部設立に向けた実践例～

聖籠町教育委員会（新潟県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6 5

「男女統合の部活動において、地域のスポーツ指導者の活用を通して、技術力向上を図った実践例」

胎内市立黒川中学校（新潟県）・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 6 7

## 3. 参考資料・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 7 1

武道必修化に伴う柔道の安全管理の徹底について（依頼）

（平成26年5月9日付け26ス参体第4号）

平成25年度学校体育振興事業研究報告集の作成について

（平成26年5月7日付けスポーツ・青少年局長決定）

# 1. 実践事例

武道等指導推進事業

武道の関係団体と保健体育教員等が連携して授業改善に取り組むことにより、教員の指導力を高めた実践例

学 校 名 宮古市立宮古西中学校（岩手県）第1学年

全校生徒数 269名（男子136名 女子133名）

種 目 等 武道（柔道）

（本事例に係る問合せ先）

電 話 番 号 0193（62）4643

学校メールアドレス miyanisi@rnac.ne.jp

### 1 研究のねらい

関係団体と連携しながら、武道の安全に配慮した指導内容及び地域の指導者等の活用方策の在り方について実践研究を行うことにより、今後の武道指導の充実を図る。

### 2 研究の取組体制

#### （1）武道指導推進委員会の設置

①構成メンバーは大学教授、柔道・剣道の関係団体、県中学校教育研究会保健体育部会、県PTA連合会、県教育委員会関係者である。

②7月22日と1月10日の2回開催した。

#### （2）実践研究校支援委員会の設置

①構成メンバーは、実践研究校代表者、地域の保健体育教員、教育事務所指導主事である。

②9月4日、10月11日、11月1日の3回実施した。

#### （3）地区別中学校武道指導者研修会の実施

①公開授業、協議、筑波大学大学院 山口香准教授招聘による実技研修及び講話により、教員の資質向上を図った。

②11月6日に実施し、県内保健体育担当教員28名が参加した。

### 3 研究の概要

#### （1）安全に配慮した指導内容の在り方について

①単元の前半に、態度の指導内容として「健康・安全に留意すること」を配置し、体調の変化などに気を配ること、用具や練習場所などの自己や仲間の安全に留意することが大切であることを指導した。

②受け身や固め技を安全に習得するため、スモールステップを設けて段階的に指導した。

#### （2）地域の指導者の活用方策の在り方について

①武道の関係団体と地域の保健体育教員等が連携して授業改善に取り組んだ。

②安全面を第一に、柔道の楽しさに触れることができるような指導について助言を得た。

## ○生徒の安全を確保するため配慮（工夫）したこと

1 技能学習では、低い位置から段階的に行うこと、お互いが接触しないように同じ向きで行うよう配慮した。また、環境面でも畳の滑り止めマットの使用、畳の周りにマットを敷くなど配慮した。

2 「柔道＝思いやりの心」として指導し、個人や全体で安全について振り返る場面を設定した。

## ○成果と意義と今後の課題

1 地域の保健体育教員との連携による授業づくりは、柔道指導の経験がない教員や不安をもっている教員にとって有効であった。

2 地域の指導者を活用しながら、柔道の楽しさや喜びを味わわせるための指導について検討が必要である。

## ○研究内容

### 【技もどきによる受け身の学習】

低い位置から行い、効果的な受け身を身に付ける



### 【安全に配慮した場の設定】

畳の周りにマットを敷き、同じ向きで行う



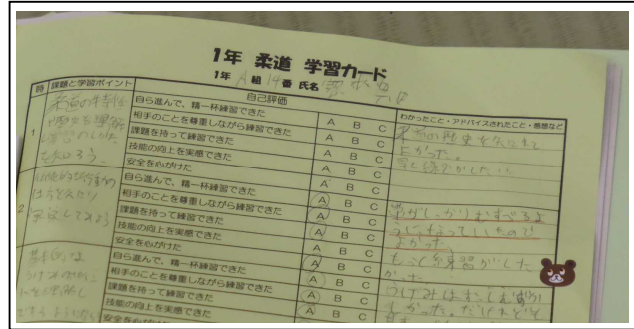
### 【安全について振り返る場面の設定】

一人一人の気づきを認め、意欲を高める



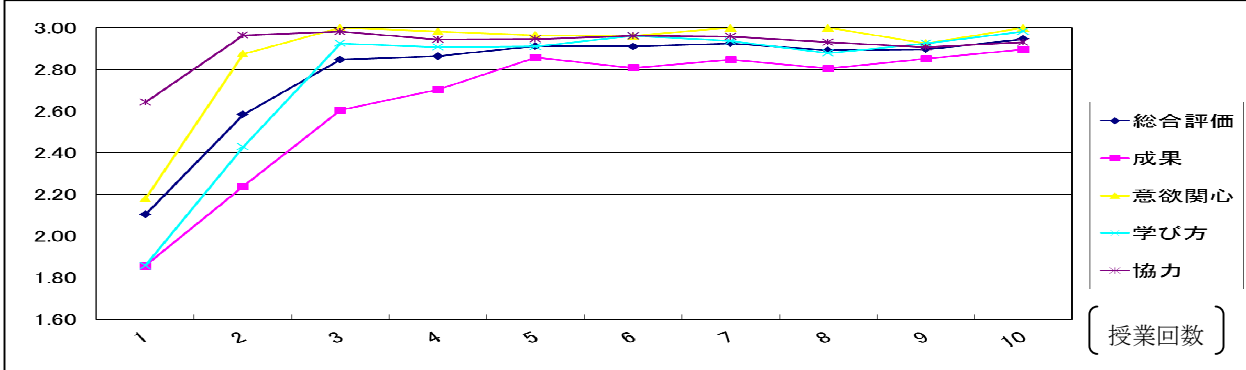
### 【学習活動に即した学習カード】

学びの足跡を記録し、変容を実感できるカード



### 【形成的授業評価】

授業の全体的な傾向は授業を重ねるごとに上昇



### 【生徒の感想】

安全について気づきのある記述が多く見られた

- ・安全への配慮は、相手を思いやることが一番大切だということを、身をもって学ぶことができた。
- ・「柔道ができるのは、相手がいるから」ということを、授業を重ねるたびに感じた。相手がいるからスポーツができることに感謝して、他のスポーツとも関わっていきたい。

### 【参観者によるアンケートから】

地域の保健体育教員が連携し、より良い授業へ

- ・相手を思いやることに安全に配慮することに直結することがよくわかる授業だった。
- ・効果的な受け身へと変わっていく工夫、スモールステップでの指導等、さっそく授業に取り入れてみたい。
- ・お互いを認め合う言葉かけがあり、心温まる授業だった。

平成 25 年度武道等指導推進事業  
地区別武道・ダンス指導者研修会(宮古西中会場)柔道 実技研修記録

講師 筑波大学大学院准教授 山口香氏

平成 25 年 10 月 8 日 (火)

はじめに

1 柔道授業と安全

柔道の授業において、安全管理をすることはもちろんであるが、危険を回避するあまり楽しさが削がれたり、運動量が低下したりする場合があります。

楽しく、運動量を確保した授業を展開してほしい。

2 柔道衣について

暑いときは柔道衣を脱がせたり、寒いときは柔道衣の中に着せたり、靴下を履かせるなど気候に応じて適切な服装をさせてよい。

ウォーミングアップ

1 各種ストレッチ

畳の上でゴロゴロ転がる体験を多く取り入れることで、畳に慣れさせる。【写真1】



【写真1】転がり

2 ウォーミングアップ的なトレーニング

- ① 左右前進と引き手 【写真2】
- ② 袖を持って仰向け後ろ引き 【写真3】
- ③ 帯結びと帯跳びリレー 【写真4】

指導のポイント

- ・帯は教具として活用できる。
- ・帯の結び方などはモチベーションを高めることで家でも練習してくる。



【写真2】左右前進と引き手

バランスを取ることを意識しながら



【写真3】袖を持って仰向け後ろ引き

思ったより力を必要としないことを体験



【写真4】帯結びと帯跳びリレー

ゲーム性を持たせて帯結びができるように。  
「ゆっくり急いで！」

## 礼法について

### 1 立礼

礼をするときは、手を前に出し膝頭のところに指先がつくようにすると美しい角度になる。手を前に出すのは、武器などを持っていないことを表すため。

相手と目や呼吸を合わせることを指導する。

### 2 座礼

座るときは左足から、立つときは右足から(左座右起又は左座右立)となっているのは、刀を持っていたからと言われている。

#### 指導のポイント

- ・柔道は「礼に始まり，礼に終わる」と言われるが，これがなければ単なるけんかになってしまう。相手があって柔道ができるということをしっかりと指導したい。
- ・礼の意味は後から理解するとしても形から入り，習慣として覚えさせることも必要。

## 受け身

### 1 後ろ受け身の学習のステップ

- ① 仰向けになって腕たたき
- ② 腕を前に伸ばして長座の姿勢から後ろ転がり
- ③ ②で背中が畳についたら腕たたき
- ④ そんきよの姿勢から後ろ受け身
- ⑤ うつ伏せの仲間に腰かけ後ろ受け身

#### 【写真5】

- ⑥ うつ伏せの仲間が動いて後ろ受け身

#### 【写真6】

- ⑦ そんきよの姿勢から押し相撲をしながら後ろ受け身

#### 指導のポイント

- ・指先から肩まで腕を1本の棒になるようにして畳をたたく。
- ・後ろ転がりでは、脚が上がったときに90度の姿勢を保つことを意識させる。

- ・受け身は手ではない。手で受けるのは、脚の勢いを止めるため。一番大切なのは背中である。背中の広さと丸さで衝撃を和らげる。
- ・低い姿勢から始めることで、後ろに転がる恐怖心を和らげる。
- ・勢いがつくと腕の角度が広がってくるので、45度に保つことを指導。
- ・適正な人数とスペースの確保すること。仲間の動きを見ることも勉強になる。



【写真5】うつ伏せの仲間に腰かけ後ろ受け身  
転がるタイミングを自分でコントロール



【写真6】うつ伏せの仲間が動いて後ろ受け身  
転がるタイミングは相手がコントロール



## 2 横受け身の学習のステップ

- ① 脚だけ横受け身，手をつけて横受け身
- ② 二人組で亀の姿勢の仲間の手を握って転がす【写真7】
- ③ ②で袖を持って転がす【写真8】
- ④ ③で袖を引き上げ転がす（可能であれば）
- ⑤ 脇で腕を持ち横転がり【写真9】



【写真7】仲間の手を握って転がす



【写真8】袖を持って転がす



【写真9】脇で腕を持ち横転がり

### 指導のポイント

- ・脚を交差させないこと（膝が寝てしまわないこと）。
- ・二人組で行う時は，パートナーができていのかどうか必ず声をかけさせるようにする。
- ・教師は全員を見回ることにはできないので、「今日の先生は、教師でありパートナーである」ことをしっかり指導する。

### 組み方

- ① 組んでみる
- ② 組んだ状態から相手のバランスを崩す（足が動いたら負け）
- ③ 組んだ状態で周りの仲間とぶつからないように自由に動く
- ④ 三人組でしっぽ取り【写真10】
- ⑤ ④で鬼は柔道衣をつかんで可として行う

### 指導のポイント

- ・初心者には，利き手に関わらず右組みで指導する。
- ・移動する時は，すり足でどの方向に動いても歩幅は肩幅ぐらい。
- ・相手との間合いを保つことを教えてから間合いを崩すことを教える。



【写真10】三人組みでしっぽ取り

ゲーム性を持たせることで意欲も高まる

## 投げ技

### 1 崩しと体さばき

- ① 右膝立ての姿勢から下がって斜めにする  
【写真11】 ※苦しい状態をつくる
- ② ①で相手を右側に転がす  
※引き手を離さないこと
- ③ ①で相手を左側に転がす  
※襟を持っている手を袖に持ち替えること
- ④ ①で右膝に左足をあてて転がす
- ⑤ 右組みの姿勢から引き手の方に回って転がす（遠心力で投げる）  
※大きく回して遠心力生み出す

#### 指導のポイント

- ・柔道は力ではないことを学ばせる。そのため理屈をきちんと教える。
- ・生徒から「おー」や「なるほど」が出たときに気付きが生まれる。



【写真11】下がって斜めにする

### 2 大外刈りの学習のステップ

（授業で取り扱う場合の指導についての提案）

- ① 一人で「猫の手で左足踏込む」→「右足を上げる」→「投げる（刈る）」【写真12】
- ② 二人組で「足を置く」→「反らす」→「戻す」【写真13】
- ③ ②から受けは一步下がり尻をついて横受け身【写真14】

#### 指導のポイント

- ・頭を打つ危険が高く、取り扱わない県もあるが、教えやすい技でもある。危険な技をどのように教え、安全に受け身をとらせるかについての一つの提案である。
- ・引き手を離さない。引き手は命綱。
- ・右足側に半分ずれて組ませると技をかけやすい。
- ・投げ技の学習では、投げられるけど投げない、その先に投げる醍醐味があるため、我慢することを教える。
- ・投げてはいけない時は、絶対に投げない指導を徹底させる。



【写真12】一人で大外刈り



【写真13】二人組で反らす→戻す



【写真14】 1歩下がって後ろ受け身

### 3 大内刈りの学習のステップ

- ① 一人で「猫の手で右足踏込む」→「左足を右足に寄せる」→「右足で畳に「の」の字を書く」→「腹を前に向けて2, 3歩移動」
- ② 三人組で受が倒れるのを支える【写真15】
- ③ 二人組で受は刈られた脚を抜く
- ④ 大内刈りから手を放して後ろ受け身

#### 指導のポイント

- ・ 初心者にとって手を放さずに投げるのは難いため、よい形で放すことで自分で受け身を取らせたほうがやりやすい。3歩下がる→2歩下がる→1歩下がるという段階を踏んで受け身ができるようになっていく。



【写真15】 三人組で受が倒れるのを支える

### 4 体落としの学習のステップ

- ① 一人で「猫の手（肘を上げて）で右足踏込む」→「左足を右足に寄せる」→「左足と平行に右足を横に出す」→「ハンドルを回すように投げる」
- ② 二人組で向かい合い組まずに①の動作【写真16】
- ③ 二人組で投げる前まで動作【写真17】
- ④ 二人組で受は左足を一步出して横受け身

#### 指導のポイント

- ・ 受けは演技力を発揮してしっかり崩れる。そのためお互いの信頼関係が必要。



【写真16】 組まずに体落としの動作



【写真17】 二人組で投げる前まで動作

## 固め技

- ① 二人組で仰向けになった仲間の頭をさわる【写真18】
- ② 二人組でうつ伏せになった仲間の頭をさわる
- ③ 柔道衣をつかまないで相手を抑える

### 指導のポイント

- ・座った状態や寝た状態から動くことの難しさを体験させてから、「どうやったら動けるだろう？」を生徒に考えさせたり、③を体験させて「どこを抑えれば効率的に相手を抑えられるか」などを考えさせたりするなど理屈を学ばせること。
- ・技を教える前に考えさせ、生徒の自由な発想を大事にすること。
- ・禁止事項を教えた上で、「新しい固め技をつくってみよう」という授業があってもおもしろい。



【写真18】 仰向けになった仲間の頭をさわる

## 終わりに

柔道の授業と競技の柔道は、全く別物と考えるべき。柔道は、「こんなことをやってはいけない」という発想を捨て、指導者それぞれが持っている競技の特性を授業に生かしてほしい。

安全面ばかりに気をとられてしまうと、授業が硬くおもしろくないものになってしまう。

ただし、教師が見ていないところで技をかけ

たりしないなど、教師と生徒で約束を決めて必ず守らせること。柔道の授業を通して「ルールを守る」や「相手のことを考える」といった社会生活でも大切なことを学ばせてほしい。