

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

ふりがな 学校名	らんざんちようりつすがやちゆうがっこう 嵐山町立菅谷中学校
-------------	----------------------------------

校長名：高橋 功人

所在地：埼玉県比企郡嵐山町菅谷649

電話番号：0493-62-2055

「一人一人を伸ばす柔道学習の研究」  
—地域の柔道指導協力者と保健体育担当  
教員が連携した指導の在り方—

## I 研究実践校の概要

### 1 学校・地域の特色及び実態

本校は、昭和22年創立、木曾義仲生誕地（鎌形八幡）、畠山重忠居城地（菅谷館跡）等の歴史的重要な地にある。また、蝶の里（オオムラサキ）としても有名である。

本校には、柔道部があり県大会に出場するなどの実績がある。地域には、それらの生徒を指導してきた嵐山町柔道会があるため、指導法を学んだり、協力体制を築ける環境にある。

学校教育目標である「自ら学ぶ生徒 心豊かな生徒 身体をきたえる生徒」を具現化するため、今年度は「積極的な生徒指導を通じた心豊かな生徒の育成」という本校の研究課題に取り組んでいる。

### 2 学校の概要（平成21年5月1日現在）

	1年	2年	3年	特別支援学級	計	
学級数	3	3	3	3	12	
生徒数	男	59	45	48	2	154
	女	37	42	43	1	123

教員数23名（保健体育科3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	8	10	12	0	30	
担当教員数	2	2	2	0	2	
(外部指導者)	1～2	1～2	1～2	0	1～2	
生徒数	男	44	18	26	1	89
	女	9	6	3	0	18

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	10	12	0	30	
担当教員数	1	1	1	0	1	
(外部指導者)						
生徒数	男	15	27	22	1	65
	女	28	36	40	1	105

## II 研究の内容及び成果等

### 【研究成果の要点】

- 自作の学習資料や教具の活用により、生徒の関心意欲が高まり、一人一人の課題が明確となることで主体的な授業が展開された。
- 柔道指導協力者の参加により、専門的で細かな指導を受けることができたため、生徒の技能習得に大変効果的であった。また、安全面についても配慮ができた。
- 礼節を重視することで、授業規律が確立し、一時間の授業の流れがスムーズになった。
- グループ学習では、経験者をリーダーとする教え合い活動を行い、学び合いが深まった。

### 1 研究主題等

#### (1) 研究主題

「一人一人を伸ばす柔道学習の研究」  
—地域の柔道指導協力者と保健体育担当  
教員が連携した指導の在り方—

#### (2) 研究主題設定のねらい

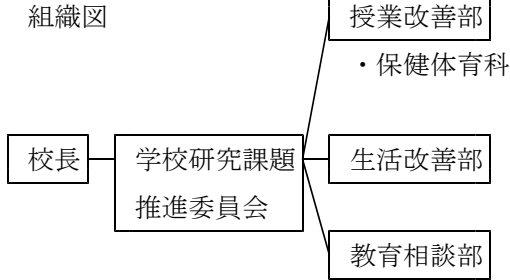
平成20年3月28日、新学習指導要領が告示され、「武道」が選択領域から必修領域に変更された。平成24年4月から全面実施となる。

そこで、課題となるのは、すべての生徒を武道の特性にしっかりと触れさせるような授業を展開することであり、そのためには教師の指導力の向上を図ることが重要であると考えた。

地域の特性を活用し、嵐山町柔道会に指導

協力者として授業に参加してもらうことで、生徒一人一人の技能向上を図るとともに、教師が指導方法を学ぶことができるのではないかと考え、本研究主題を設定した。

### (3) 取組体制



### (4) 主な取組

平成21年度	H21.9.17	第1回地域連携指導実践事業の打合せ開催（町教委、嵐山町柔道会、学校との初顔合わせ）
	H21.10.6	嵐山町柔道会と学校の打合せ
	H21.10.19～	授業実践開始
	H21.11.27	埼玉県中学校体育授業研究会
	H21.12.22	授業実践終了
	H22.1.20	第2回地域連携指導実践事業の打合せ開催（まとめ）

## 2 研究内容及び具体的な研究活動

### (1) 具体的な研究課題

- ① 指導計画の作成
- ② 課題解決学習の推進
- ③ 自作の学習資料や教具の作成
- ④ 地域の柔道指導協力者との連携

### (2) 取組

- ① 指導計画の作成
  - ア 3年間を見通した学習内容の精選
  - イ 学年別単元計画の作成と見直し

## ② 課題解決学習の推進

### ア 学習カードの利用

**(柔道の歴史)**  
柔道は、日本で生まれた武道の一つである。その始まりは、相撲とともに大変古く、日本でも古い歴史の本とされている「古事記」や「日本書紀」に柔道の始まりと思われる話が出てくる。そして、戦国時代になって実践的な格闘技として発展し、柔道の元となった柔術の各流派が生まれた。今、一般的に「柔道」と呼ばれているのは、講道館柔道のことです。明治15年、当時23歳であった嘉納治五郎師範によって創始された。嘉納治五郎師範は、柔道を通して人間の幸せと世界平和を考え、日本初のIOC委員として活躍し、柔道を海外へ広めることにも努力した。第二次世界大戦後、柔道は海外で急速に普及、発展し、昭和27年には国際柔道連盟が発足した。また、昭和31年には、東京で第1回世界選手権が開かれ、昭和39年の東京オリンピックで正式種目となった。日本の柔道が世界のスポーツになったのである。

**(柔道の特性)**  
柔道は、昔から我が国に伝えられた柔術を嘉納治五郎師範が、人間形成の教育法として集大成した我が国固有の文化であり、伝統的な行動の仕方が重視される運動である。柔道衣を着けた2人が組み合って、相手を投げたり、抑えたりして攻防する格闘的なスポーツである。互いに攻防し合い、相手の力をうまく利用して、投げ技や固め技で「一本」をとって勝点を稼ぐところに楽しさがある。礼儀や相手を尊重する態度、安全に対する配慮が特に重要な種目であり、武道のもつ伝統的な考え方を理解し、それに基づく行動の仕方を身に付けることが大切である。

**(学習のねらい)**  
ねらい1 柔道の心構え・基本動作を理解し、柔道を楽しむことができる。また、既習の固め技を復習追求し、簡易な試合を楽しむことができる。  
ねらい2 既習の投げ技を復習追求し、新しい技を身に付け、グループ学習を行い、自分にあった技を見つける。また、技の発表を通しての柔道の楽しさを知る。  
ねらい3 既習の技を組み合わせて技の連絡変化を楽しんだり、自分の得意技を磨き、試合や発表したりして楽しむ。

**(授業の流れ)**

時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
はじめ	なか										まとめ	
ねらい	運動の特性や学習のねらい計画を理解する。学習内容を知り学習の見通しを持つ。		ねらい①		技の基本動作や対人的技能をかかり練習や約束練習で身に付ける。				高まった技能で簡易試合を行い楽しむ。単元の学習を振り返り、学習のまとめをする。			
い			ねらい②		得意技を選び、相手の動きに応じて技をかけることができるようにする。							
学	1 準備 あいさつ 健康観察 本時のねらいと課題の確認											
習	2 样ソフツ	3 準備運動	4 準備運動	5 傾きの運動	6 傾きの運動	7 傾きの運動	8 傾きの運動	9 傾きの運動	10 傾きの運動	11 傾きの運動	12 傾きの運動	
程	3 学習の進め方、約束	4 技とそれに応じた受け身を身に付ける一斉練習	5 選択した技の課題解決練習	6 簡易ゲーム 簡易試合	7 受け身ゲーム	8 投げ技ゲーム	9 固め技ゲーム等	10 5・7・6	11 整理運動	12 まとめと評価	次時の予告	あいさつ
	4 基本動作	5 姿勢と組み方	6 進退動作	7 受け身	8 受け身	9 受け身	10 受け身	11 受け身	12 受け身	13 受け身	14 受け身	15 受け身

月 日 ( )	/ 12時	氏名	健康観察
出席	見学	欠席	体調: よい ・ わるい ( )
本時のねらい			
自分の課題	技名	自己評価	態度面
練習内容	あいさつ・礼儀はできたか	相手と思いやる気持ちで取り組めたか	A・B・C
学習内容	安全に配慮して学習に取り組めたか	積極的に課題学習に取り組めたか	A・B・C
感想			

月 日 ( )	/ 12時	氏名	健康観察
出席	見学	欠席	体調: よい ・ わるい ( )
本時のねらい			
自分の課題	技名	自己評価	態度面
練習内容	あいさつ・礼儀はできたか	相手と思いやる気持ちで取り組めたか	A・B・C
学習内容	安全に配慮して学習に取り組めたか	積極的に課題学習に取り組めたか	A・B・C
感想			

月 日 ( )	/ 12時	氏名	健康観察
出席	見学	欠席	体調: よい ・ わるい ( )
本時のねらい			
自分の課題	技名	自己評価	態度面
練習内容	あいさつ・礼儀はできたか	相手と思いやる気持ちで取り組めたか	A・B・C
学習内容	安全に配慮して学習に取り組めたか	積極的に課題学習に取り組めたか	A・B・C
感想			

イ リーダー（経験者）を中心とするグループ（5～6人）による教え合い学習の充実

③ 自作の学習資料や教具の作成

ア 技能解決表（掲示用資料）設置

**大腰（まわし技系）**



くずし      つくり      かけ

**大内刈り（刈り技系）**



くずし      つくり      かけ

**1. 技の解説**  
 ①くずし…引き手、つり手で相手の胸を曲げ、右足から前回りにもっていく  
 ②つくり…つり手を相手の後ろ帯に掛ける

**2. つまづきと対策**

**くずし**  
 ◇相手を前方にくずすことができない  
 ◇左足を一步後ろに引きながら引き手は、手の裏を天井につり手は、腰に深く回し、腰の位置が悪い

**つくり**  
 ◇自分の腰と相手の肩の両手があまりすぎて、相手をくずすことができない

**かけ**  
 ◇相手を思うように持ち上げることができない  
 ◇背中が丸まらないように背を

**大内刈り（刈り技系）**

**1. 技の解説** 自分の右足で相手の左足を内側から刈って、後方へ倒す  
 ①くずし…胸を曲げさせ、相手の左足に重心をかける  
 ②つくり…膝を曲げ、姿勢を低くし、右足、左足の順で相手に近づく  
 ③かけ…右足で大きく内側から刈る

**2. つまづきと対策**

**くずし**  
 ◇両手があまりすぎて、相手をくずすことができない

**つくり**  
 ◇足をクロスすることができない  
 ◇刈り足の後方に軸足がもっていけない

**かけ**  
 ◇足首が曲がっている

◇壁や相手を立たせての一人打ち込みで間隔をつかむ

◇左手を腰のあたりに落として固定する

◇畳に「の」の字を書くようにかける

◇相手の膝の裏と自分の膝の裏を合わせる

イ 自作の体さばきシートの活用



④ 地域の柔道指導協力者との連携

ア 嵐山町柔道会から指導協力者として、

合計4名が授業に参加

イ 授業実践の前に2回の打合せ

毎時間授業前後の簡単な打合せ

(3) 成果・課題

【成果】

① 自作の学習資料や教具を活用することで生徒の関心意欲を高めるとともに、一人一人の課題が明確になり主体的な授業が展開された。



② 柔道指導協力者の参加により、専門的な知識や技能を学習することができたため、生徒の技能向上に大変効果的であった。

また、複数で授業を行うことで、安全面についても配慮ができた。

③ 「礼に始まり、礼に終わる」といった礼節を重視することで、授業規律が確立し1時間の流れが無駄なくスムーズになった。



- ④ グループ学習では、経験者をリーダーとする教え合い活動にも取り組むことができた。それにより、経験者は教えることの難しさを感じたり、自身の技術を見直すことができた。また、身近な存在から教えてもらうことで、互いを認め合うなど学習の効果が上がった。

#### 【課題】

- ① 系統性を持った段階的な指導ができるよう、学習内容や学習過程をさらに検討し、生徒一人一人の課題に対応できるような手だての工夫を行う。
- ② 柔道指導協力者による授業を本校の特色として定着を図るために、今後の在り方を検討し、しっかりと組織化していく。
- ③ 柔道指導協力者が参加しやすいように授業の時間帯を2時間続きなどの連続した時間割にするなど教育課程の工夫が必要である。

### 3 研究成果の普及

平成21年11月27日に、埼玉県教育委員会、埼玉県中学校体育連盟主催による第34回埼玉県中学校体育授業研究会の委嘱を受け、主に比企地区内の保健体育科教員を対象に授業を公開し、研究協議を行い、指導・助言をいただいた。

### 4 今後の展望

- (1) 柔道は、単に楽しさのみを追求した場合、けがを伴う危険なスポーツとなってしまう可能性があることから、生徒の実態を把握して、無理のない学習計画を立てることが必要である。

どの技能をどの学年のどの時期に学習したらよいかについては、様々な考え方がある。一般的に刈り技系で後ろ受け身の易しいと思われる技から学習した方がよいとする意見がある。しかし、今回の取組で指導協力者から

は、受け身がしっかり取れていれば、背負い投げから学習する方法もあるという意見をもらい、参考になった。より専門的な知識を教師も積極的に吸収し、指導計画の作成に生かしていきたい。

- (2) 指導協力者は、職業も様々で参加できる曜日や時間帯も異なる。そのような状況で指導の一貫性を図るために、学習したことを指導記録として残し、引き継ぎがしっかりとできる体制づくりを工夫していきたい。

また、生徒が記録した学習カードも見てもらい、生徒が持っている課題を把握した上で、指導の要点を絞って授業に臨むことができれば、無理なく効率的に活用が図れるようになるのではないかと考える。

### 5 資料

- (1) 生徒の感想【学習カードより】

ア 学習カードと〇〇さんの助言を自分で吸収できるようにしたい。〇〇さんが教えてくれるのでとてもありがたい。

イ 柔道部の自分ではできるけど、できない人もいるので、教えてあげたい。

ウ 柔道部の人を見てるととても懂れる。

エ 教えるのは難しいけど、楽しい。

オ 技などは、慣れてくると適当になりがちで、じっくりやるとできなかつたりしました。

カ ペアの〇〇さんは、とても上手になっていて驚きました。

キ 自分も〇〇くんも今日の練習を通して、上手くなったと思います。

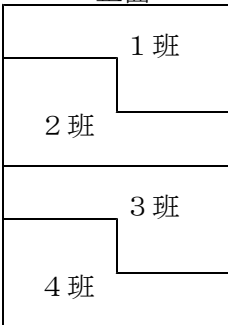
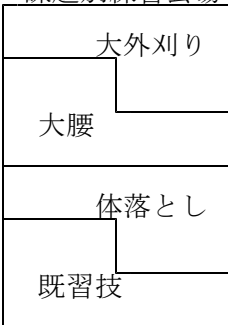

ク 先生が、みんなが分かりやすいようにと（掲示物等）いろいろ作ってくれていて、すごくためになりました。

ケ 「くずし」をすると上手く倒せるという（友達から）アドバイスをもらい、実践してみたところ、1回だけ1本が取れました。



(2) 本時の学習と指導 (8 / 12) 3 年生

- ① ねらい  
ア 課題を解決するための練習方法や教具を選んだり技のできばえを確かめ合うことができる。【思考・判断】  
イ 練習や試合の中で、自分の得意な状況において技を掛けることができる。【運動の技能】
- ② 準備  
・学習資料 ・学習カード ・体さばきシート ・投げ込みマット ・ハンドル ・デジタイマー
- ③ 展開

段階	学習内容・活動	指導上の留意点 (指導○ 評価規準◆)
導入	1 集合、礼、健康観察 ・素早く集合、正座、黙想、礼をする。 2 準備運動・補強運動 ・ランニングを行う。(畳周辺2周) ・各部の運動を行う。(屈伸、伸脚等) ・柔軟を行う。(手首、首、肩) ・補強運動を行う。(腕立て、腹筋、背筋) ・慣れの運動を行う。(エビ、逆エビ等) ・前転→開脚前転、後転→開脚後転を行う。 ・受け身の基本練習を行う。 (前回り受け身)	○元気よく正しい礼法で行わせる。 ○体調不良、見学者の確認をし、活動の指示をする。 ○班ごとに大きな声を出させ、元気よく行わせる。 ○元気に活動している生徒の名前を呼び、称賛する。 ○一つ一つの運動を正確に行わせる。 不十分な場合は、もう一度しっかり行わせる。 ○補強運動は、一回一回正確に行わせる。
10分	3 固め技の簡易試合② ・固め技の簡易試合を行う。 ・3人組、1人が審判、背中合わせ ・試合時間1分 ・25秒 → 一本 ・20秒 → 技あり ・15秒 → 有効	○一斉指導を行い、安全な受け身の仕方を確認、実施させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">柔道指導協力者 慣れの運動や受け身の練習時に、上手くできていない生徒への技術的なアドバイスをする。</div> ○同じ体格に近い者同士で行わせる。
展開	4 本時のねらいと課題等の確認 ・本時のねらいを確認する。 《ねらい》 ①課題を解決するための練習方法や教具を選んだり技のできばえを確かめ合うことができる。 ②練習や試合の中で、自分の得意な状況において技を掛けることができる。	○本時のねらいや学習の流れを理解させる。 不十分な生徒には、分かりやすい言葉で説明する。
30分	5 得意技の課題解決練習 ・得意技の課題解決練習を行う。 《活動の場》 正面  課題別練習会場  《練習例》 ・約束練習Ⅰ・その場でかかり練習5回目に投げる。 ・約束練習Ⅱ・前後、左右など動きの中で技をかけて投げる。 ・約束練習Ⅲ・「取」「受」の役割を決めて、自由に動き技をかけ、投げる。  《予想される生徒の問題》 例) 小内刈り (刈り技系) ①崩し：両手が上がりすぎて、相手を崩すことができない。 ②体さばき：腰が曲がり、相手の足が刈れない。 ③かけ：足の刈る位置が悪い相手のつま先方向に刈れない。 	○各自の活動場所を確認させ、投げる方向や場所の安全に留意させる。 ○練習の始めと終わりに「礼」を行ったり、柔道衣の乱れを直しながら練習に取り組んでいる生徒を称賛する。 ○活動中の生徒と対話をしながら巡回指導を行う。 ○互いに「1, 2, 3」などのリズムの声をかけ合いながら、2人組練習に取り組ませる。 ○2人組ごとに技を見せ合い、互いに課題を発見させ、アドバイスさせる。 ○技に応じた受け身に十分注意させる。 ○受け身が不十分な生徒には、注意し、指導する。 ○学習資料等を有効に活用し、互いに協力し、教え合いながら活動させる。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">◆課題を解決するための練習方法や教具を選んだり、技のできばえを確かめ合ったりしている。【思考・判断】</div> 《具体的手だて》 △自己の能力を振り返る視点を具体的に示し、課題を解決する方法を問いかけながら、選ばせたり、見付けさせたりする。 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">柔道指導協力者 既習技の練習では、師範を行う。 技の習得につまずいている生徒に援助指導行う練習の仕方の師範を行う。 安全面に配慮する。</div> 例) 小内刈り (刈り技系) ①・左手を腰のあたりに落として固定する。 ②・軸足の膝を十分に曲げ、腹を前に出す。 右前腕が相手の胸に当たるように意識させる。 ・相手に前帯を持たせ引かせる。 ③・足の小指で畳を擦るようにして相手のかかとを刈る。

展開

例) 大内刈り (刈り技系)  
 ①崩し：両手が上がりすぎて相手を崩すことができない。  
 ②体さばき：足をクロスすることができない (刈り足の後方に軸足がもっていけない)  
 ③かけ：足首が曲がっている。



30分

例) 大外刈り (刈り技系)  
 ①くずし：左足を踏み込んだとき重心が後ろに残っている。  
 ②体さばき：釣りが手が伸びてしまっている。  
 ③かけ：相手に寄りかかったまま刈っている



例) 体落とし (まわし技系)  
 ①くずし：相手をくずすことができない。  
 ②体さばき：自分の尻が相手にあたってしまう。  
 ③かけ：上手く投げることができない。



例) 投げ技の連絡変化  
 ・大内刈り→体落とし・大内刈り→大外刈り



6 簡易試合  
 《活動の場》

正面		又は
中量級	重量級	
女子	軽量級	

1班  
対  
2班

3班  
対  
4班

〈ルール〉  
 ・一方が技をかけ、一方が技を受ける  
 ・45秒間一方が「かけ」、一方が「受け」。  
 ・45秒間の合計得点により勝敗を決める。  
 1本3点 技あり2点 有効1点

整理10分

7 整理運動  
 ・班ごとに整理運動を行う。  
 8 集合・整列  
 ・素早く集合し、整列する。  
 9 本時の評価と次時の課題等の確認  
 ・学習カードを使って、本時の評価をする。  
 ・学習資料から、次時の目標や課題を設定し、学習カードに記入する。  
 ・本時の評価と次時の課題等について、発表する。  
 10 礼・用具の片付け  
 ・正座、黙想、礼をする。  
 ・用具の片付けをする。

例) 大内刈り (刈り技系)  
 ①・左手を腰のあたりに落として固定する。  
 ②・壁や相手を立たせての一人打ち込みで間隔をつかむ。  
 ③・畳に「の」の字を書くようにかける。  
 ・相手の膝の裏と自分の膝の裏を合わせる。

例) 大外刈り (刈り技系)  
 ①・腰を伸ばし、胸を張らせる。  
 ②・右手で相手の襟をつり上げながら引き、お互いの右上体を密着する。  
 ・右腰と右腰が密着するようにする。  
 ③・右脚を振り下ろすとき、つま先で畳を擦るように刈ってみる。

例) 体落とし (まわし技系)  
 ①・引き手は、肘を天井に引き上げるように引く。(目線は左手の甲を見る)  
 ・釣りは、肘で相手の左脇を突き上げる。  
 ・両膝を曲げ、体を低くする。  
 ②・右足のかかとを軽く上げておくと良い(左足が回転しやすい)  
 ・左右の脚は、相手の一足長手前に置く。  
 ・相手と密着しないで間隔をとる。  
 ・右膝を少し内側に向くようにさせる。  
 ③・踏み出した右足に体重をかける。  
 ・上体を真っ直ぐに保つ。  
 ・相手の帯の高さより自分の帯の方が低くなる。  
 ・右手の押しと左手の引きを意識させる。

例) 投げ技の連絡

自分の技→自分の技	相手の技→自分の技
小内刈り→大内刈り	小内刈り→膝車
大内刈り→大外刈り	大内刈り→体落とし
大内刈り→体落とし	
膝車→大外刈り	
膝車→大腰	

- 移動の方向をヒントに技の組み合わせを考えさせる。
  - 自分のかけやすい技を使った、技の組み合わせを考える。
- 柔道指導協力者  
 試合の進行がスムーズに行くよう援助する。  
 巡回しながら、審判の生徒への助言を行う。  
 危険なときには、試合を中断させる。
- 正しい礼法で行わせる。
  - 学習した技以外の技を使わないようにさせる。
  - 活動場所や周囲の安全を確認しながら練習や試合をさせる。
  - 主審、副審、記録、計時の役割分担をし、行わせる。
  - 技をかけたときに声を出させる。

◆練習や試合の中で、自分の得意な状況において技を掛けることができる。【運動の技能】

(努力を要する生徒への具体的手だて)  
 △資料などで確認しながら、基本動作の要点を1つひとつ確認する。

- 班長を中心に、正確に整理運動を行わせ、必要に応じて指導する。
- 十分に心身をほぐさせる。
- 素早く集合させ、集合・整列の仕方、集合時の姿勢について必要に応じて指導し、徹底する。
- 記入中巡回し、必要に応じて指導・助言する。

柔道指導協力者  
 全体を振り返って、良かった点を紹介する

- 2～3人の生徒に発表させる。
- 一生懸命取り組んだ班や生徒をほめ、意欲を持たせる。
- 背筋を伸ばし、正しい礼法で、元気よく行わせる。
- 全員で協力して、安全に素早く片付けさせる。