

学校名：野々市町立布水中学校

校長名：宮本浩一

所在地：石川県石川郡野々市町押野2-100

電話番号：076-248-0039

I 実践校の概要

1 学校・地域の特色及び実態

本校の校区は、都市近郊の混住化傾向が強く、転出入の比較的多い地域である。また、大型店舗や遊戯施設も多く、一般的に教育環境としては難しい地域であるといえる。

しかし、地域保護者の多くは教育に対する関心が高く、学校に協力的である。教職員は昨今の価値観の多様化から、学校に対して様々な考え方があっても十分理解しながら、「通わせてよかった。」と認めていただける学校を目指して、教育活動を推進している。

本校の現在の保健体育科「武道」・「ダンス」の領域においては、柔道・ダンスからどちらか一方を選択する年間指導計画となっているが、現状は、男子が柔道を選択し、女子がダンスを選択している。

そこで、新学習指導要領の完全実施を見据えたとき、武道（柔道）の指導体制の整備を早急に進める必要がある。柔道は相手と組んで投げたり抑えたりする激しい運動であるため、学習の場面では女子に対し痛みや恐怖心への配慮が必要である。学習環境を整えるために、まず、施設の安全性の確保、教員の指導力向上、そして、地域人材を活用した指導の在り方の研究を進める必要がある。

2 学校の概要（平成22年5月1日現在）

	1年	2年	3年	特別支援学級	計	
学級数	7	5	5	2	19	
生徒数	男	134	101	100	1	336
	女	112	84	80	1	277
	計	246	185	180	2	613

教員数 34名（保健体育科 6名）

武道・ダンスの授業状況

領域：武道 領域の内容：柔道

	1年	2年	3年	特別支援学級	計	
配当時間数	12	10	10		32	
担当教員数	3	1	1		4（実数）	
（外部指導者）	（2）				（2）	
生徒数	男	134	101	100	0	335
	女	112	0	0	0	112
	計	246	101	100	0	447

領域：ダンス 領域の内容：現代的なリズムダンス

	1年	2年	3年	特別支援学級	計	
配当時間数	12	10	10	交流学級と同	32	
担当教員数	3	2	2		3（実数）	
（外部指導者）	（2）				（2）	
生徒数	男	134	0	0	0	134
	女	112	84	80	1	277
	計	246	84	80	1	411

II 授業事例及び今後の展望等

【本事業の成果の要点】

女性を含む外部指導者を活用した授業を行うことで、初めて武道（柔道）を学習する女子生徒に手取り足取りきめ細やかな指導を行い、安心感を与える授業ができた。特に、女子の外部指導者には、生徒も安心感をもち積極的に授業に取り組む姿が見られた。そして、外部指導者の指導やデモンストレーションを通して活動への意欲向上を図ることができた。

卓球場にジョイントマットを敷くことで活動場所も広く、安全に受け身や固め技、投げ技ができた。特に、対人的な技能習得では十分な活動量も安全性も確保できた。

また、地域の外部指導者を招へいし指導者研修を行うことで、教師の指導力の向上が図れた。学校独自の「布水アップ」が考案でき、楽しみながら技能を習得する指導ができた。

1 研究テーマ等

(1) 研究テーマ

【主題】心と体をより一体として捉えた武道
(柔道) 指導の実践研究

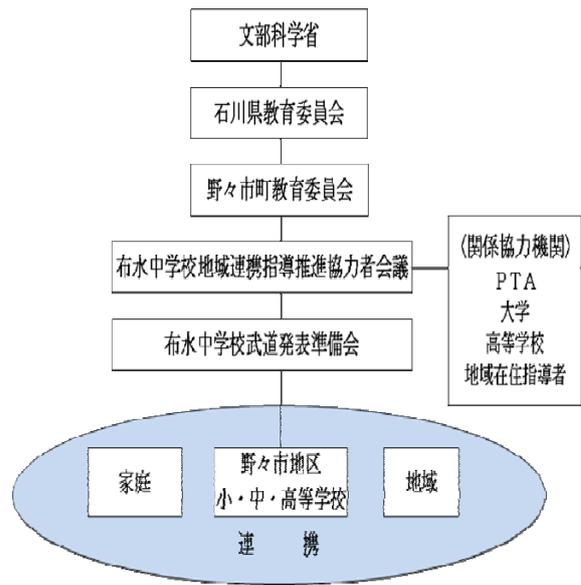
【副題】自ら学び自己を高める, 女子柔道
指導の在り方

(2) 研究テーマ設定のねらい

武道(柔道)の学習は我が国固有の伝統と文化に一層触れるとともに, 相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守ろうとすることや, 自分で自分を律する克己の心を培うよい機会であると考え。その際, 伝統的な行動を, 所作すなわち単に形として守るだけでなく, その様式や約束事に込められた意味を理解し, 自らが納得して内発的・積極的な意思をもってルールやマナーを守ろうとしたり大切にしようとする「心と体」がより一体となった「構え」を育てることが大切と考え, 上記研究テーマを設定した。

また, 柔道は中学校から学習する領域であり, ほとんどの生徒が初心者である。女子生徒の多くは柔道経験がなく, イメージとして「痛そう」, 「危ない」という恐怖感を持っており, 柔道を学習することに対して抵抗を感じている生徒が多いと考えられる。これらのことから施設の安全性の確保, 教員の指導力向上, 地域人材を活用した指導の在り方等実践研究を進めて, 女子の興味・関心を高めるとともに, さらに柔道の楽しさを深く味わってみたいと思えるような学習指導を追究していくことにした。

(3) 取組体制



(4) 本事業における主な取組

平成22年度	4月1日	文部科学省より武道必修化に向けた実践委託を受ける
	19日	準備委員会(組織, 日程確認)
	5月17日	準備委員会(研究概要など)
	6月22日	外部指導者との打合せ
	23日	準備委員会(1次案内, 協力者会議案検討)
	7月9日	準備委員会(協力者会議案)
	12日	第1回協力者会議(事業内容等について)
	8月24日	指導案検討会
	9月22日	準備委員会(2次案内, 研究概要検討)
	10月6日	柔道指導者中央講習会参加
	19日	体育指導者研修会(講師来校 柔道場)
	21日	第2回協力者会議(事業経過, 研究発表等)
	25日	卓球場へジョイントマットを敷く
	25日	柔道授業開始(外部指導者導入授業)
	11月18日	5限目 研究発表
	22日	ジョイントマット撤収
	25日	柔道授業終了
	12月13日	準備委員会(協力者会議提出物分担確認)
平成23年		
	1月14日	準備委員会(協力者会議案)
	1月17日	第3回協力者会議(研究報告について)

2 授業事例

(1) 柔道（1年女子）

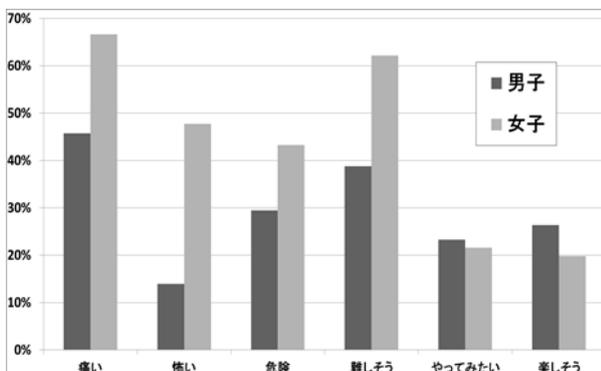
① 目的

女子柔道に興味関心・意欲を高めるために、恐怖心，不安感を与えない指導の在り方を工夫する。

- ・女子柔道における興味・関心を高める学習指導の在り方の検討
 - ・外部指導者と連携した指導の在り方の検討
 - ・安全性を確保しつつ意欲的に取り組める施設，用具，教具の整備の在り方の検討
 - ・3年間を見通した系統的な指導の在り方の検討（指導内容，年間指導計画）
- これらを実践し，その効果を検証する。

○柔道への興味・関心の事前アンケート調査結果

男子に比べ，女子は「痛い」，「怖い」，「危険」，「難しそう」といったイメージが大きいといえる。



【表1】22年10月12日 柔道のイメージ調査

② 具体的な指導方法

- 生徒の興味・関心を持たせる「授業構想」事前アンケートの結果をもとに，本校第1学年では基礎・基本を中心としながらも男子は投げ技の時間を多めに，女子では受け身や固め技の時間を多めに取り入れた単元計画を設定した。（表2・3）

男子	
1	オリエンテーション 柔道の歴史・礼法
2	受け身① 後ろ受け身・横受け身
3	受け身② 固め技① 前回り受け身・袈裟固め
4	固め技② 横四方固め
5	簡易試合
6	投げ技① 膝車（低）
7	投げ技② 膝車（高）
8	投げ技③ 体落とし（低）
9	投げ技④ 体落とし（低～高）
10	投げ技⑤ 体落とし（高）
11	簡易試合
12	まとめ

【表2】1年男子 単元計画

女子	
1	オリエンテーション 柔道の歴史・礼法
2	受け身① 後ろ受け身
3	受け身② 固め技① 横受け身・抑え込みの条件を知る
4	受け身③ 固め技② 前回り受け身・袈裟固め
5	固め技③ 横四方固め・逃げる・抑える攻防
6	簡易試合
7	投げ技① 膝車（低）
8	投げ技② 膝車（高）
9	投げ技③ 体落とし（低）
10	投げ技④ 体落とし（低～高）
11	簡易試合
12	まとめ

【表3】1年女子 単元計画

- 布水中アップは，柔道につながる体ほぐしの運動の趣旨を踏まえたものや受け身の練習など，ゲーム的要素を取り入れたウォーミングアップを行う。（表4）

1	整列・挨拶（座礼）
	↓
2	布水中アップ ①体ほぐしの運動の主旨を踏まえた柔道につながる運動 ②受け身練習（段階的に実施） ③既習技を取り入れたミニゲーム（攻防）
	↓
3	課題をつかむ
	↓
4	本時の課題活動
	↓
5	まとめ
	↓
6	整列・挨拶（座礼）

【表4】1時間の授業の流れと布水中アップ

布水中アップ・受け身選択	
後受身	
1	長座から
2	蹲踞から
3	立ち姿勢から
4	四つん這いの相手の背中から
5	立ち姿勢から相手に倒されて
組み手練習（進退動作・相手を操作）	
1	右組で 押し合う
2	右組で 引き合う
3	ケンケン 左手同士組 引き合い相撲
4	右組で 目隠し後退 避け合う
5	しっぽ取り 左手同士
6	しっぽ取り 右組同士
横受身 & 前回受身	
1	フラフープ
2	腕立ての姿勢で手を引かれ
3	四つん這い相手の背中から帯を持って
	↓
	馬跳び姿勢の相手の背中から左前襟を持って
4	右足払い上げ左手受け身（相手と向き合い自ら受け身1）
5	相手に右足払われ右手受け身（相手と動いて1・2）
※授業内容に応じて、選択する	

【表5】布水中アップ・受け身選択内容

○ 受け身の練習

布水中アップでは、二人組で受け身の練習を毎時間行う。相手の力が加わることで、対人的な受け身の練習と兼ねている。

後ろ受け身…二人向き合い蹲踞で両手を押し合い受け身（20秒間）【写真1】

横受け身…両手をつないで取は立ち、受は蹲踞で左右に受け身。（20秒間）【写真2】



【写真1】後ろ受け身（二人組）



【写真2】横受け身（二人組）

○ 体さばき練習

二人で左手をつなぎ、相手の背中（帯に差している）の段ボールで作ったしっぽを取り合う。



【写真3】しっぽ取りゲーム（二人組）

○ 受け身の恐怖感をなくす段階的な指導

始めに、低い姿勢（受けは膝付き）で体落としの体さばきをする。（写真4）次に、高い姿勢（受けが立ち姿勢で、相手を投げる練習を行う。



【写真4】膝つき相手で投げ方の説明（体落とし）

○ 柔道衣をたたむ（作法）

授業のまとめが終わったら、柔道衣を正しくたたんで座礼をして終了。たたむのも、競争しながらゲーム感覚で行うことで早く正しくできるようになった。



【写真5】授業で柔道衣を競争でたたむ風景

③ 成果○と課題●

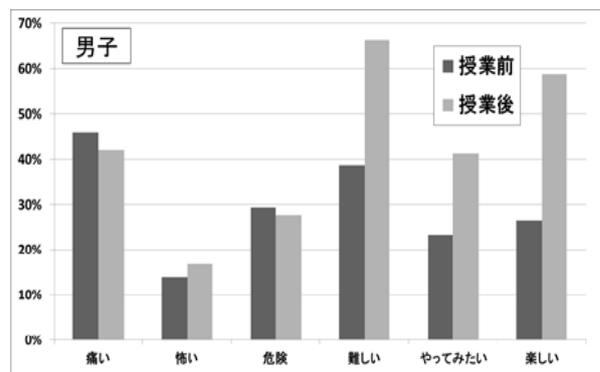
- 地域の指導者を招き授業をすることで、生徒によい緊張感を持たせ円滑に授業を進め、興味・関心を高めることができた。また、外部指導者と連携した指導を行うことで、安全面にも配慮したきめ細やかな指導ができた。
- 授業後のアンケートでは、事前より「痛い」「怖い」「危険」のイメージが3分の1以下に減り、「もっとやってみたい」「楽しい」のイメージが倍以上になり次年度への意欲付けができた。（表6・7）
- 地域の女性指導者を活用したため、初心者の女子にも技の習得場面において、細部にわたり手を添え指導することができた。
- 地域の専門指導者を招き、指導者研修会を実施することにより、保健体育教員の指導力向上を図ることができた。（写真6）
- 長期にわたる外部指導者（特に女性の指導者）の確保。
- 外部指導者の方も、平日、自分の仕事をこなしながらの授業だったため、授業者との詳しい打ち合わせ時間の確保。



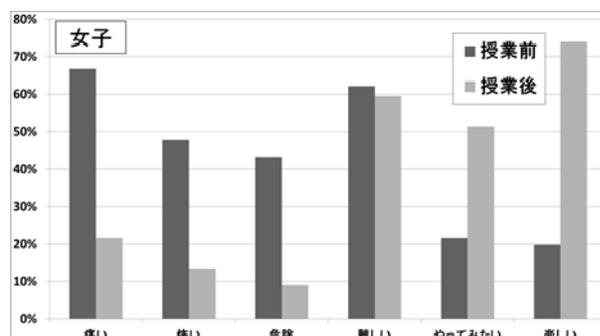
【写真6】校内実技講習会風景

3 今後の展望

- (1) 外部指導者の人材確保を、地域の関係団体と協力して行う。
- (2) 本研究を実施しての成果を踏まえ、さらに教材研究や授業研究を行う。
- (3) 柔道の授業で培った礼節を道德教育との連携を図り、横断的な授業を行う。



【表6】授業前と後のイメージ調査の比較（男子）



【表7】授業前と後のイメージ調査の比較（女子）

布水中学校 3年間を見通した柔道の指導内容

学年	1年	2年	3年
段階	やさしい段階		進んだ段階
ねらい	○相手の動きに応じた基本動作を身につける ○基本となる技を用いて投げたり抑えたりする攻防ができる		○基本となる技や得意技、連絡技を用いて攻防ができる
学 習 指 導 の 流 れ	<p>【オリエンテーション】 ○礼法 ○柔道衣の着脱 ○準備運動・体ほぐし</p> <p>【相手の動きに応じた基本動作】 → 【相手の動きの変化に応じた基本動作】</p> <p>○基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ・姿勢と組み方(自然本体で右組、釣り手、引き手) ・進退動作(すり足、歩み足、継ぎ足移動) ・崩しと体さばき(相手の体勢を不安定にし、技をかけやすい状態をつくる) ・固め技につなぐ基本動作(片膝をついた姿勢、仰向けの姿勢、入り方、返し方) <p>○受け身(低い姿勢→高い姿勢の順で学ばせる)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・後ろ受け身 ・横受け身 ・横転受け身 ・前回り受け身 → 相手の投げ技に応じた受け身 		
	<p>【基本となる技・対人的技能】 → 【基本となる技と得意技、連絡技】</p> <p>○固め技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・抑え技 けさ固め 横四方固め 	<p>○固め技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・抑え技 崩れけさ固め 上四方固め 縦四方固め 	<p>○固め技への連絡</p> <ul style="list-style-type: none"> 投げ技で倒れた相手に対する抑え技練習 抑え技の連絡練習 袈裟固め→崩れ袈裟固め 横四方固め→上四方固め など
	<p>○投げ技(膝付き低→立ち姿勢高)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・支え技系 膝車 ・まわし系 体落とし 	<p>○投げ技</p> <ul style="list-style-type: none"> ・支え技系 支え釣り込み足 ・まわし系 大腰 ・刈り技系 大外刈り 小内刈り 	<p>○投げ技の連絡</p> <ul style="list-style-type: none"> 大内刈りから大外刈りへ 大内刈りから体落としへ など ・まわし系 払い腰 ・刈り技系 大内刈り
【自由練習や簡単な試合】			
	<p>○基本動作のゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> すり足線上鬼ごっこ しっぽ取りゲーム 押し合い引き合い 		<p>○正規のルールに近づけた試合</p> <ul style="list-style-type: none"> 基本となる技や得意技、連絡技を用いて、相手を崩して投げたり、抑えたりする試合をする。
	<p>○受け身ゲーム</p> <ul style="list-style-type: none"> 後ろ受け身(押し倒し起き上がり) 横受け身(左右連続転がり) 	<p>○簡易試合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・条件付きの試合 ・固め技の試合 	
	<p>○簡易試合</p> <ul style="list-style-type: none"> 膝付き右組スタート固め技試合 背中合わせスタート固め技試合 ※基本となる技を用いて攻防を展開する 	<p>※基本となる技を用いて投げたり抑えたり 攻防を展開する。</p>	

○指導内容

第1学年では、受け身の習得に重点を置き、基本となる投げ技を学びながら対人的な動きの中でも受け身の練習を継続して行う。どの受け身や投げ技の学びでも、必ず低～高への流れを守り、恐怖心や不安感を与えない段階的な指導をしていく。第2学年では1年の学習を受け、既習事項を活かしながら系統立てた技の習得をしていく。第3学年では、相手の動きに応じた基本動作を学び、得意技や連絡技を用いて試合へと発展した学習活動を計画している。