

学校名：屋久島町立岳南中学校

校長名：濱田 耕一

所在地：鹿児島県熊毛郡屋久島町小島63-23

電話番号：0997-47-2200

I 研究実践校の概要

1 学校・地域の特色及び実態

本校は、世界自然遺産の島、屋久島の南に位置し、全校生徒87名の小規模校である。学校教育目標に「心身共に健康で、自ら主体的に考え、判断し、行動できる人間性豊かな生徒を育成する」を掲げ、生徒一人一人の個性を伸ばすことを目標に、教育活動を行っている。

生徒は、体育大会や水泳大会、駅伝大会等の体育的行事も意欲的に取り組んでおり、保護者や地域も運動に対する関心は非常に高い。

柔道については、島内の学校に部活動がなく、本校の生徒のほとんどが、中学校で初めて柔道を体験するのが現状である。

2 学校の概要（平成22年5月1日現在）

| | 1年 | 2年 | 3年 | 計 | |
|-----|----|----|----|----|----|
| 学級数 | 1 | 1 | 1 | 3 | |
| 生徒数 | 男 | 13 | 15 | 19 | 47 |
| | 女 | 12 | 17 | 11 | 40 |
| | 計 | 25 | 32 | 30 | 87 |

教員数8名（保健体育科1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 | 計 | |
|-------|----|----|----|----|----|
| 配当時間 | 12 | 10 | 10 | 32 | |
| 担当教員数 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 生徒数 | 男 | 13 | 15 | 10 | 38 |
| | 女 | 12 | 0 | 2 | 14 |

領域：ダンス 領域の内容：現代的なリズムのダンス

| | 1年 | 2年 | 3年 | 計 | |
|-------|----|----|----|----|----|
| 配当時間 | 12 | 10 | 10 | 32 | |
| 担当教員数 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 生徒数 | 男 | 13 | 0 | 9 | 22 |
| | 女 | 12 | 17 | 9 | 38 |

II 授業事例及び今後の展望等

【本事業の成果の要点】

- ① 地域指導者による指導者講習会や適切な専門的アドバイスにより、教師の指導力向上と生徒の興味や技能を高めることができた。
- ② 事前打合せや授業のサポートに加え、指導計画においても地域指導者と連携して作成した。その結果、受け身と投げ技を並行して行う授業を工夫し、男女を問わず効果的に技の習得ができた。
- ③ 2時間連続の授業により、技や対人的動作の練習など、安全面を確保しながら、効果的な活動を行うことができた。
- ④ 本事業により、施設や道具などの充実が図られたことで、安全面の確保や多くの活動の場の設定が可能になり、生徒の意欲が高まった。
- ⑤ 日本の伝統文化でもある柔道を通して、礼法や諸作法を学び、日常生活や生活指導面でも効果が見られた。

1 研究テーマ等

(1) 研究テーマ

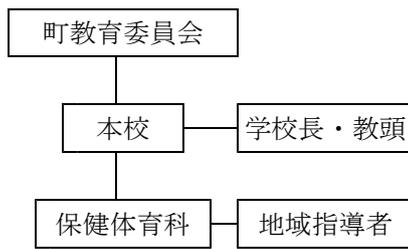
「武道必修化に伴う地域連携事業における柔道授業の在り方」

(2) 研究テーマ設定のねらい

武道については「学習を通じて我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができるよう指導の在り方を改善する。」とのことから今回の学習指導要領改訂に伴い、必修化となった。

そこで、本事業において、地域指導者と連携して指導することで、より多くの生徒に興味・関心をもたせ、生徒に柔道の基本的な知識や技能を身に付けさせるとともに、武道に対する興味・関心を高めることをねらいとして本研究主題を設定した。

(3) 取組体制



(4) 本事業における主な取組

| | | |
|--------------------|--------|--|
| 平成 22 年 度 | 11/6 | オリエンテーション |
| | 11/8① | 投げ技の基本動作（受け身，進退動作，体さばき，崩し） |
| | 11/8② | 投げ技の基本動作（受け身，進退動作，体さばき，崩し） |
| | 11/12① | 投げ技の基本動作（受け身），固め技の基本動作（姿勢，攻撃） |
| | 11/12② | 固め技の基本動作（防御，攻め方），固め技（抑え技）の練習（けさ固め） |
| | 11/15① | 固め技（抑え技）の練習（横四方固め，上四方固め），抑え技の試合 |
| | 11/15② | 固め技（抑え技）の練習（横四方固め，上四方固め），抑え技の試合 |
| | 11/19① | 投げ技の基本動作（受け身），投げ技の練習（出足払い），技の練習法（かかり練習，約束練習） |
| | 11/19② | 投げ技の練習（体落とし），技の練習法（自由練習） |
| | 11/29① | 投げ技の基本動作（受け身），簡易な審判法やルール，簡易な試合 |
| | 11/29② | ごく簡易な試合 |

【単元の指導計画】

2 授業事例

(1) 地域指導者との連携の在り方

① 目的

柔道の知識や技能等に堪能な地域指導者が，生徒に直接指導することや担当教諭と密な打合せを行うことにより，より安全で効果的な指導計画の作成や指導を行うこと

を目的とする。

② 具体的な指導方法

ア 地域指導者との打合せ

最初の打合せの時，単元計画の内容の確認や生徒の実態把握，安全面に対する配慮などを行った。特に技能面だけの指導ではなく柔道の伝統的な考え方や行動の仕方にも重点を置き，授業を進めることの共通理解を図った。

イ 学習時間の確保

実技指導の充実のため可能な限り2時間連続の授業を計画し，実施した。1時間単位であると準備運動や補助運動の時間を要することになるが，2時間連続の授業であると，これらが短縮することができ，活動時間の確保に大いに役立った。

本校は，武道館がなく，体育館で柔道を行うため，会場準備等の時間の節約に留意した。

ウ 指導者講習会の実施

授業実践の公開後，保健体育科教員を対象に地域指導者が指導者講習会を行った。授業研究で出された課題や技を掛けるための指導のポイント等授業に非常に役立つ内容であった。



【写真1：柔道指導者講習会の様子】

③ 成果・課題

地域指導者との授業は，打合せの時間は少なかったものの，単元計画や生徒の実態に応じた指導法の工夫などを行ったことで，安全にかつ効果的に進めることができた。

生徒の活動時間の充実と地域指導者の移

動の負担を軽減しようというねらいで2時間連続の授業を行った。生徒の立場で考えると、2時間連続の授業で体力面の心配をしたが、その影響はほとんど感じられなかった。毎時間、準備運動や会場の準備（畳の出し入れ）をすることを考えると時間的な無駄をなくすこととなり、活動時間の確保につながった。体力面や安全面への配慮が必要であるが、来年度も2時間連続の授業を実施し、更に授業の充実を図っていきたい。

また、地域指導者と一緒に授業を行うことで、専門的な知識や技能の指導が効果的に行えた、さらに、それが教師の指導力向上にもつながった。生徒は、地域指導者の投げる姿や受け身を実際に見て、目を輝かせ、意欲的に取り組んだり、地域指導者に多くの質問をしたりしていた。

(2) 基礎的技能や知識を習得させる指導の在り方

① 目的

中学校で初めて柔道を経験する生徒がほとんどであるため、技の習得を急ぐことや難易度の高い技への挑戦は、安全面への配慮が必要になってくる。そこで、指導の手だてを工夫することで技を安全に習得することができる考えた。

② 学習指導の工夫

受け身中心の授業では、生徒の関心が低くなる傾向にある。そこで、受け身と投げ技を組み合わせる授業を展開した。より安全に効果的な学習を行うため技の配列順序等の指導計画作成や指導法の工夫を地域指導者と話し合い、実践した。

ア 指導計画の工夫

- ・ 受け身が取りやすいように低い技から高い技の順に行う。
- ・ 掛けやすい（投げやすい）技から難

しい技を行う。

- ・ 投げ技と投げ技を並行して行う時は、基本的な受け身と投げ技に応じた受け身の組合せを考慮して行う。

イ 段階的な指導

「受」と「取」の二人組で行う技の練習は、「ゆっくり」から「速く」、「弱く」から「強く」と段階的に毎時間行った。

【例：受け身と膝車を並行して行う場合】

| 取 | 受(支え技系の受け身) |
|--------------------------------------|----------------------------|
| ① 体さばき（右前さばき）で、両手だけで崩して投げる。 | ① 片膝で低い姿勢から支え技系の受け身をする。 |
| ② 体さばきをシート | ② 立った姿勢から受け身の動きをイメージを確認する。 |
| ③ ①②の要領で受の膝頭を押して投げる。 | ③ 高い姿勢から受け身を行う。 |
| ④ かけ練習 技の形、技に入るタイミング、受け身の仕方を練習する。 | |



【写真2：立て膝から行う膝車】

ウ 教材の工夫（例）

- ・ 前回り受け身が、横方向に回転する生徒が多いため、生徒の背中と畳にガムテープを貼り、それぞれのガムテープが重なるように受け身をさせた。

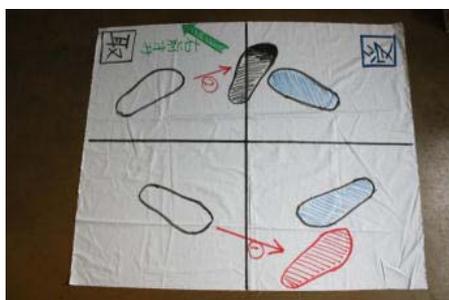


【写真3：ガムテープを貼った前回り受け身】

足の位置や動き等をシートに書き、正しい体さばきができるようにした。実演指導だけでは分かりにくい生徒に活用した。



【写真4：体さばきシートを使った練習】



【写真5：膝車の体さばきシート】

③ 成果・課題

基本的な技（立ち技や足技など）の習得を図る上で、安全でかつ分かりやすい授業を目標に指導法の工夫を行った。初めて柔道をする生徒に、できるだけ抵抗や負担を少なくして学習させるという観点（低～高、遅～早、弱～強）から「受」と「取」の役割関係を考え授業を組み立てた。これまでは、最初に受け身を中心として授業を進める傾向があった。その後、投げ技等の「取」中心の授業を展開していた。しかし、段階的に指導をしていかなければ、安全の面から抵抗感が強まるが多かった。そこで、「受」と「取」の両方の視点から段階的に指導する授業を展開した。その結果、技の習得がスムーズになり、けがをすることなく安全面に配慮しながら行うことできた。

また、ガムテープを背中と畳に貼った前回り受け身の実践や体さばきシートを使った体さばきの指導は、生徒の技の習得をス

ムーズにするとともに生徒同士が互いにアドバイスし合い、生徒の意欲化の向上にも大いに役立った。

3 今後の展望

本事業において、畳等が整備され学習環境の充実が図られた。地域指導者との連携した授業の展開は、平成24年度からの新学習指導要領全面実施に向けてよい準備の機会となった。来年度に向け、本事業の取組の課題を見直し、更に充実した授業実践に努めたい。また、近隣学校とも情報を交換しながら地域一帯となって進めていきたいと考える。

【生徒の感想】

- 初めてで戸惑うことがあったけど、先生（地域指導者）からいろいろ学べて良かった。来年も頑張りたい。
- 初めて柔道をして意外と楽しかったです。かかり練習ではできたけど試合になるとできなくて悔しかったです。
- ぼくは、試合ですべて勝って、それに一本勝ちができたので嬉しかったです。まだ、いろいろな技を覚えてみたいです。
- この12時間、楽しかったです。最初、大丈夫かなと心配していましたが、していくうちに少しずつコツが分かってきて、技もできて嬉しかったです。体さばきも、膝車も、大腰も全部身に付けるのが大変でした。試合もやって、充実していました。

保健体育学習指導案略案

日 時 平成22年11月15日(月)3校時
 場 所 屋久島町立岳南中学校体育館
 対 象 1年1組(男子13名,女子12名,計25名)
 授業者 教諭 (T1)村岡潤一
 地域連携指導者(T2)松本政明

1 単元名 武道「柔道」

2 ねらい

- (1) 技の練習や約束練習に積極的に取り組むことができる。
- (2) ポイントを理解して投げたり投げられたり(受け身)することができる。
- (3) 相手を尊重し、礼節を重んじ安全に留意して練習することができる。

3 本時の展開

| | 学習活動 | 指導・支援の留意点 | | | | | | | | | | |
|---|--|---|------------|---|--------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------|---|--|--|
| 導 入 (5) | 1 安全点検を行う。 2 黙想, あいさつ 3 本時のめあてを確認する。 膝車を使って投げたり, 受け身をした りできるようにしよう。 | ・安全点検, 健康観察を行う。 ・見学者への指示を行う。 ・本時のねらいと学習内容について説明し, 本時の見 通しをもつようにさせる。 | | | | | | | | | | |
| 展 開 (35) | 4 基本の受け身を練習する。 ○ 横受け身を中心に四つん這いから横回転 受け身 5 膝車の概要のポイントを知る。 ○ 模範を見る。(T1・T2) ○ 説明を聞く。 ○ 一人で体さばきの練習をする。 ○ 相手と組んで練習をする。 <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="width: 50%;">取</th> <th style="width: 50%;">受(膝車系の受け身)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>① 体さばき(右前 隅さばき)で, 両 手だけで崩して投 げる。</td> <td>① 片膝で低い姿勢 から膝車系の受け 身をする。</td> </tr> <tr> <td>② 体さばきをシー トを使って, 足の 動きを確認する。</td> <td>② 立った姿勢から 受け身の動きをイ メージする。</td> </tr> <tr> <td>③ ①②の要領で受 の膝頭を押して投 げる。</td> <td>③ 高い姿勢から受 け身を行う。</td> </tr> <tr> <td colspan="2">④ かかり練習 技の形, 技に入るタイミング, 受け身 の仕方を練習する。</td> </tr> </tbody> </table> | 取 | 受(膝車系の受け身) | ① 体さばき(右前 隅さばき)で, 両 手だけで崩して投 げる。 | ① 片膝で低い姿勢 から膝車系の受け 身をする。 | ② 体さばきをシー トを使って, 足の 動きを確認する。 | ② 立った姿勢から 受け身の動きをイ メージする。 | ③ ①②の要領で受 の膝頭を押して投 げる。 | ③ 高い姿勢から受 け身を行う。 | ④ かかり練習 技の形, 技に入るタイミング, 受け身 の仕方を練習する。 | | ・安全事項を確認し, 生徒の安全に対する意識を高め させる。 ・投げと受け身を並行して練習し, 投げに対して受け 身が取れるようにする。 ・手の用法(引き手と釣り手の使い方)で崩しを意識 させる。 ・体さばきシートを利用して, 足の使い方を確認させ る。 ・受け身は, 低い姿勢から高い姿勢へ受け身を段階的 に行い, 安全への配慮と抵抗感を取り除く。 ・「イチ・ニ・サン・ヨン」のかけ声を大切にし, か け声で技のタイミングをつかませる。 ・練習においても必ず礼法を行わせる。 |
| 取 | 受(膝車系の受け身) | | | | | | | | | | | |
| ① 体さばき(右前 隅さばき)で, 両 手だけで崩して投 げる。 | ① 片膝で低い姿勢 から膝車系の受け 身をする。 | | | | | | | | | | | |
| ② 体さばきをシー トを使って, 足の 動きを確認する。 | ② 立った姿勢から 受け身の動きをイ メージする。 | | | | | | | | | | | |
| ③ ①②の要領で受 の膝頭を押して投 げる。 | ③ 高い姿勢から受 け身を行う。 | | | | | | | | | | | |
| ④ かかり練習 技の形, 技に入るタイミング, 受け身 の仕方を練習する。 | | | | | | | | | | | | |
| ま と め (10) | 6 膝車を使って約束練習をしよう。 7 整理運動 8 本時の学習のまとめをする。(自己評価と反 省) 9 次時の課題を知る。 10 黙想, あいさつ | ・ゆっくり全身の筋肉をほぐすように努めさせる。 ・学習カードに記入させる。 ・本時の自己評価をさせ, 次時の内容を理解させる。 ・頑張った活動など賞賛し, 次時への意欲付けを行う。 ・健康状態の確認を行う。 | | | | | | | | | | |

4 本時の評価

- (1) 技の練習に積極的に取り組むことができたか。
- (2) 膝車の正しい技術を習得できたか。また, その受け身がしっかりできたか。
- (3) 膝車を理解し, その技の学び方を理解できたか。
- (4) 相手を尊重し, 礼節を重んじ安全に留意して練習することができたか。

保健体育学習指導案略案

板書計画・資料等（本時）

柔道

本時のめあて 膝車の技能を身に付け、その受け身を取れるようになる。

膝車・・・受の出ている足、あるいは出てきた右足に重心が乗る瞬間、左足で払って投げる。

○手の用法 右手はほぼ垂直に釣り、左手は肘を水平引く。

○足の用法 足は受けの両足の延長線上のほぼ中間の位置。つま先を内側に向けてつく、崩されて出ようとする受の右膝頭を左足裏で押すようにして支える。

技をかける機会

- ① 受が前に出てくるとき
- ② 受が止まったとき
- ③ 受が後ろに下がって止まったとき

写真

11月15日（月）2校時

柔道

本時のめあて 今まで習った抑え技を使っての簡易な試合を行おう。

固め技（抑え技）

- ・ 袈裟固め
- ・ 横四方固め

簡易な試合の方法

- ・ 4人組で試合し、一人は審判、一人は計時となる。
- ・ 審判は、試合後のアドバイスをする。
- ・ 抑え込みに入ったら、「抑え込み」と大きな声で伝える。
- ・ 抑え込みは、20秒で1本とする。

技の段階練習方法

基本技の学習
↓
かかり練習（打ち込み）
↓
約束練習
↓
自由練習（乱取り）