

・ 武道「柔道」、基本の運動（平成20年度の取り組みより）

- 1 . 小学校（眞栄里）

授業者 : 眞栄里 耕太

学習者 : 1部3年 39名（男子19名 女子20名）

1 . 本単元の概要

今回のテーマである「武道」について考えていく際に、小学校には「武道」の時間は無い。類似しているものとして、体づくり運動の中の押しずもうなどがあげられる。小中高の一貫性を考えるためにここでは、武道としてではなく、体づくり運動の授業という観点から考えていきたい。

小学校は、サブタイトルにもなっている「じゃれ合う」ことから始めていく。子どもの様子を見ていても、日頃の遊びから身体接触を伴う遊びや「じゃれ合う」機会は、非常に少なくなってきた。その影響からか力の加減がわからなかったり、転んだ時に手が出ずにケガをするといったことが増えている。

また、教材として取り上げている「柔道」を小学校から中学校、高等学校へと系統的に考えた場合、小学校段階では、動きづくり・感覚づくりの時期と位置づけてよいと考えている。もともと小学校では、さまざまな教材を通して動きづくり感覚づくりを行っている。それらをふまえながら小学校段階における武道につながるであろう動きづくり、感覚づくりについて提案をしていきたい。動きづくり感覚づくりでは、自分の身体をコントロールできていること、自分の力をコントロールすることを身につけさせていきたいと考えている。その中でも、逆さ感覚、腕支持感覚、手足の協調性が重要であろう。また、動きを組み合わせ素早く動くことのできる身のこなしを取り上げていきたい。また、今回は武道とのつながりを考え、力を精一杯出すことや相手とのかけひきや間合いの中で力を出すことバランスをとることも取り上げていきたい。実際のところこれらは、武道だけにつながるものではなく、「動けるからだづくり」と考えている。

2 . 教材について

ひっこぬきについて

仲間の体を引っばったり、引っばられないようにして力を出すことができる教材である。

おりかえしの運動について

おりかえしの運動は、一定距離を往復して様々な運動感覚を身につけさせる運動である。

バランスくずしについて

相手との間合い、力加減を意識しながら自らのバランスを保つ感覚を身につけさせる。

3 . 指導経過と計画

今回取り上げる教材は、一定期間に単元計画を立てて行うものではなく、定期的に行うようにしている。特に、低中学年の子どもたちには様々な動きの感覚づくりになるためには、長い期間をかけて行ったり、時間を空けて行うことがよい。このような組み合わせ単元や帯状単元は本校で重点的に行っている。 いずれの教材も1回20分程度

(1) ひっこぬき (2) おりかえしの運動 (3) バランスくずし

1対1のバランスくずし・・・2回

互いに手を握って相手のバランスをくずす

2対2のバランスくずし・・・2回を予定 2 / 2本時

2人ずつ4人が手を握って協力して相手のバランスをくずす (眞栄里 耕太)

- 2 . 中学校 (小山)

授 業 者 : 小 山 浩

学 習 者 : 中 学 校 1 年 1 組 男 女 4 1 名

1 本単元の概要

本校では現在，1 学年次には，マット運動等の器械運動，長距離走を中心とした陸上競技，ダンスや武道等といった領域を中心に配置している。これは，生徒の心身の発育発達を中学生の立場から考慮してのことである。入学してくる生徒は，我々から見ると，まだ幼く，子供らしさを残していると感じる。実際には，小学校高学年で，上級生としての自覚を持ち，下級生を引っ張るような立場にもあったが，中学校という環境の中で，自分が何をすべきかつかみ切れていない様子がみてとれる。さらに，心も身体も，生徒自身が驚くほど大きく変化している途中である。1 年次は，中学校という環境に慣れ，自身の心と身体の変化にも対応できるようになるための時期ととらえている。そこで，体をコントロールするような調整力，長い距離を走ったり，泳いだり等の心肺機能を高めるような学習内容の配置としている。F 武道領域については，日本の伝統ある種目である剣道を，施設用具の状況を鑑みつつ，小単元構成で実施してきた。これは，礼法の学習や相手との間の取り方，技の習得，さらには，防具の着脱や専用の着衣を身につけることに伴う，紐の結び方，伝統的な衣服の着方などを体感させることを目指しての単元構成であった。

今回は，施設的な制約を考慮しながら，柔道の実践を試みようと考えた。新中学校学習指導要領の内容の取り扱いにもあるように，安全の確保に充分留意する必要があることから，第 1 学年において柔道に触れる最初の機会と捉え，「入門期の武道・柔道」とし，指導方法に留意しながら，A 体づくり運動領域の (1) アの内容の要素も考慮しつつ，授業を構成することにした。

2 活動計画

オリエンテーション

マットを敷いて行う 相手との間の取り方

相手との関係性を意識した諸運動

柔道導入 柔道着の着方 自然本体，組方と転び方 けんけん相撲や手押し相撲，倒し倒され，押さえ込み。

柔道着の着方 押し相撲等でお互いの力の掛け合いを感得

受け身と投げ技の導入 体捌きと崩し方の基本

様々な状態からの転び方や倒され方や固め技を実践

立ち技の練習

膝車 支えつり込み 体落とし

約束練習と試合

3 授業概要

- (1) 立ち技の練習を通して柔道の技の一つを習得し，同時に相手を尊重しようとする態度を身につける。
- (2) 安全に留意しながら練習に取り組めるよう，受け身や体捌きの基本を学ぶ。
- (3) 基本的な所作や柔道着の着用法を身につける。

(小 山 浩)

3. 高校（鮫島）

授業者 鮫島元成

学習者 2年男子42名（3組21名・4組21名）

1. 単元のねらい

- 1) 柔道を体験しよう（1年時） 柔道のよさを知ろう（2年時）
- 2) 自分の弱さを知ろう（1年時） 少し強くなった自分を知ろう（2年時）
- 3) 「かばう」とは何かを考えよう（1年時） 柔道で経験する「かばう」を日常生活にも発展させよう
- 4) 習った技をさらに工夫し、自分の得意技を作ろう
キーワード 1年次「かばう」「自他共栄」 2年次「アバウト」「全力でも7割」

2. 単元目標

1) 「心」的な面から

格闘技の要素を持った武道という種目の特性の「相手を制する」を「相手をかばいながら制する」という気持ちを高め、その経験を日常生活にも結びつける工夫をする
「技」の成立の要素を考える。一つの技は、多くの時間、努力によって成立している。その技を、力学的な要素から、運動生理学的な要素から、自分で分析するような自己教育的の発展につながる努力をする

「礼」の意味の理解と、その理解に基づいた「礼法」を行う。「礼」は相手に感謝、尊敬の気持ちを表すだけでなく、自分に対しても同じ様に自分を振り返り、冷静になれる作法である。礼の気持ちは、礼をするだけではなく、柔道衣を正しく着用したり、靴を玄関でそろえることなども言う。

2) 「技」的な面から

1年で指導された技をさらに練る。その際、基本所作、基本動作を再確認し、その効用を自分の技に生かす

「体落とし」を軸にした技の発展を図る。相手の動きに応じた10種類のバリエーションの中から自分に合った入り方の習得を図る

「倒れ方・転び方」から「基本的な受け身」、さらに「多様な受け身」の習熟を図り、授業だけではなく、日常生活に応用できるようにする

3) 「体」的な面から

毎時の継続的な補助、補強運動、さらに、かかり練習や、自由練習により、しなやかな、強靱な身体の強化をはかるきっかけにする

3. 活動計画

一年時の技の復習 膝車、体落とし、大外刈り 大外返し、大内刈り 自由な発想での抑え技

技の発展 膝車 支えつりこみ足 大外刈り 小内刈り 体落とし 大腰・払い腰

投げ技の連絡 体落とし 体落とし 体落とし 大内刈り 小内刈り 大内刈り

投げ技の変化 大外刈り 大外返し 小内刈り 膝車 大内刈り 大内返し

抑え技の連絡変化 世界一周 絞め技 送り襟締め

かかり練習、約束練習、自由練習 基立ち練習

発表会、評価 左右の前回り受身 得意技 所作・礼法 柔道衣の着方

（鮫島元成）