

お互いに教え合え・学び合える柔道授業の実践的研究

矢野 勝（和歌山大学） 瀬戸 優輝（和歌山大学大学院）

流川 鎌語・堂村 孝道・橋本大地（附属中学校）

西脇 公孝（海南市立巽中学校）

1. はじめに

平成 24 年 4 月から、中学校武道必修化が始まり、全ての中学生が武道を学習することになった。文部科学省の調査では、武道の中で柔道を実施種目として扱っている学校数が一番多いと報告されている。しかしながら、柔道における死亡事故や重大事故の報告により、柔道授業の安全性の問題が取り上げられ、文部科学省は、「柔道の授業の安全な実施に向けて」を作成し、各都道府県の教育委員会に、柔道の安全管理の徹底を呼び掛けることになった。これにより和歌山市内では、中学校の柔道授業を実施する学校数は減り、現在でも数える程の実施状況になっている。

武道は、日本の伝統的運動文化であり、かつ現代社会において重要な運動教材である。柔道は、相手と一対一で行う競技であり、相手とのやりとりによってその運動が成立する。柔道衣を着て組み合い、相手の状態を組んでいる柔道衣から情報を得て、相手の力や重心の位置を感じ、相手の弱い処に自分の力を合理的に伝えて投げるのが柔道である。相手の技を受ける人が一番その技の凄さや未熟さを肌で直接感じる事ができ、お互いの教え合いがやりやすい教材でもある。柔道の熟練者になると、相手と組み合えば大まかな相手の実力がわかる。剣道でも、同様に剣先を交えればどれくらいの力量なのかを予測できるという。対人種目である武道では、相手の情報を様々なセンサーから察知しなくてはならないが、これにより相手の気、相手の攻撃を読む力を養うことができると考える。特に、柔道では相手からの情報を肌や筋感覚で感じる事が大切で、これにより相手への思いやりやコミュニケーションスキルを高めやすい運動種目であると推察できる。実際に、我々は過去において、大学体育のスポーツ実習の授業、附属中学校の授業においても、柔道授業前後でコミュニケーションスキルの有意な改善の結果を得ている。

これまでも、附属中学校の柔道授業においては、時代の先を行く取り組みを行ってきた。男女共習の柔道授業、和大大方式の受身学習の授業、柔道と JUDO の違いにアプローチした授業、そして 2011 年以降、附属中学校の研究主題とリンクさせながら、お互いに教え合える柔道授業を研究テーマに掲げ授業研究に取り組んでいる。昨年は、柔道授業がコミュニケーションスキル及ぼす影響についての報告を行い、中学校の 10 時間程度の授業においても、ENDE II からみたコミュニケーションスキルは、高まる事が確認できた。

2. 今年度の附属中学校での研究の位置づけ

柔道は一対一の対人競技であり、ペア学習が基本の学習形態である。先に述べたようにこれまで、附属中学校柔道授業においては「お互いに教えあえる柔道授業」をテーマに取り組んできた。

柔道の学習において難しいものが技をかけるタイミングである。攻防の中でいつ、どのタイミングでどんな技をかけるのかは大変難しい問題である。柔道初心者においては、無抵抗の相手を投げる練習から始まり、攻防の中で相手を投げる練習へとステップアップしていく。攻防の中では相手が自由に動き回りかつ抵抗もするため、学習初期段階では相手を投げることは困難である。そのため、技に入る前の動き、技に入るタイミングを学習することが柔道の学習を進めるにあたって重要なことである。

小澤ら（2014）は、教材として新たに有効かつ合理的な「技をかけるきっかけ」の構築を試みた。「きっかけ」とは、技をかける前の動作であり、動きの中で基本となる投げ技を無理なくかけるために有効と考えられるものである。自由練習（乱取）において受の抵抗を避け、スムーズに技をかけるタイミングが理解

でき、相手の動きの変化に対応した攻防ができるとともに、「くずし」「つくり」「かけ」が一体となった、理にかなった投げ技の習得に繋がるものと考えられる。併せて、自らの「気づき」にも繋がることから、安全で効果的な柔道の授業づくりへの貢献が期待されると報告している。

そこで今回は、1年生を対象に13時間の投げ技を中心に展開した柔道授業において、乱取（自由練習）の問題点を考慮した簡易ゲームである一畳柔道の効果と、ICT機器を活用した授業実践を試みることにした。

3. 附属中学校における実践報告

1) 単元目標

- ・柔道の勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わい、修得した技能を用いて攻防での駆け引きを展開できるようにする。(関心・意欲・態度、技能)
- ・柔道の学習に積極的に取り組み、伝統的な考え方や行動を理解し、健康安全に気を配ることができるようにする。(関心・意欲・態度、知識・理解)
- ・技をかけるための崩しを理解し、課題に応じて仲間と協力しながら取り組むことができるようにする。(思考・判断)

2) 単元計画 (全13時間)

時	めあて	学習内容
1	授業の進め方を理解しよう	○オリエンテーション
2	体を守る術を身に付けよう	○後受身(座位・中腰・立位) ○中腰の姿勢から手押し相撲
3	投げられてから受身をとろう	○後受身(座位・中腰・立位) ○中腰の姿勢から手押し相撲 ○前回受身(膝付きの体勢から) ○空気投げ
4	お互いに思いやりを持って投げ技に挑戦しよう	○後受身の復習 ○前回受身の復習 ○体落
5		○後受身の復習 ○前回受身の復習 ○体落 ○大内刈
6	相手の重心を感じて投げてみよう	○受身の復習 ○投げ技の復習(体落・大内刈) ○一畳柔道/乱取(攻防分離型)
7	正しいかわし方を身に付けよう	○受身の復習 ○投げ技の復習(体落・大内刈) ○大内刈、体落のかわし方 ○一畳柔道/乱取(攻防分離型)
8	連続して技をくりだそう	○受身の復習 ○投げ技の復習(体落・大内刈) ○連続技の学習、練習 ○乱取(攻防分離型)
9	フェイントで相手のすきをつくろう	○受身の復習 ○投げ技の復習(体落・大内刈) ○連続技の練習 ○フェイント(くずし)の学習 ○乱取(攻防分離型)
10	戦術を組み合わせ一本をとろう	○受身の復習 ○投げ技の復習(体落・大内刈) ○今まで学習した連続技・フェイントを用いて戦術を考える
11		○乱取(攻防分離型)
12	オリジナルな攻め方を考えよう	○一人一台iPadを用いて戦術を組み立て、ロイロノートに作成
13		

3) 一畳柔道の実践報告

附属中学校の柔道授業では、「一畳柔道」なるタスクゲームを実践してきた。「一畳柔道」とは一枚の畳の上で互いに引っ張り合いながら、後方へ倒す大内刈をかけて相手を投げるタスクゲームである。一枚の畳の中から相手を引っ張りだしたら1点、引っ張り合っているなかで、相手の重心が後ろにかかっていることを利用して大内刈で投げたら5点とし、得点をしたら再び畳の真ん中から始める。攻めと守りを決めて攻防分離型でおこなう。一定の時間内に多く得点をしたほうが勝ちといった簡易ルールの大内刈で相手を投げることを学習するためのタスクゲームである。大学生初心者を対象とした5時間目の柔道授業において、1分間の乱取と1分間の一畳柔道を、同じ相手と実施し、投げた回数を比較したところ、一畳柔道の方が投げた回数が多く0.1%水準で有意差が見られた。また、一畳柔道の方が技のタイミングがわかりやすく楽しいという感想が60～80%という結果も報告されている。

それでは今年度の一畳柔道について見ていきたい。今年度は一畳柔道による大内刈の学習成果に着目するため、一畳柔道を実施したクラス（C、Dクラス）と、実施しなかったクラス（A、Bクラス）を設けた。下の図1は、一畳柔道を実施したC組における、1回の授業内で一畳柔道と乱取（攻防分離型）において投げることができた人数の比較である。一畳柔道と乱取（攻防分離型）では、一畳柔道の方が技で投げることができた生徒の割合が高いことがうかがえる。学習ノートの自由記述欄には、大内刈をかけるタイミングの「相手の重心が後ろに行った時」といった記述がC組では約51%、一畳柔道を実施していないB組では約16%見られた。（図2）この結果から一畳柔道は大内刈で投げるポイントを理解しやすく、柔道学習初期段階において難しい「攻防の中で相手を投げる」といった課題を緩和するタスクゲームであると考えられる。また、図3は乱取（攻防分離型）において一人当たりの投げた回数を技別に見たものである。乱取（攻防分離型）において、体落は全体の約83%、大内刈は全体の約17%である。この結果から、中学生の柔道学習初期においては、大内刈と体落では、大内刈のほうが投げにくい技であると考えられる。そのため、乱取などの自由練習において、大内刈で相手を投げるためには、何かしらのステップが必要であり、大内刈で相手を投げるためのタスクゲームである「一畳柔道」は大内刈で「投げる感覚」をつかむことに適しているのではないかと考えられる。しかし、一畳柔道を実施した生徒の約4割は投げるできていない。一畳柔道を実施したC・D組の約11%の生徒は、学習ノートの生徒の自由記述欄にも「一畳柔道で、大内刈りで投げるのは難しい」と記述している。大内刈で投げる原理を頭では理解しても、実際に投げるレベルまで達していない生徒が4割近くいることがわかった。



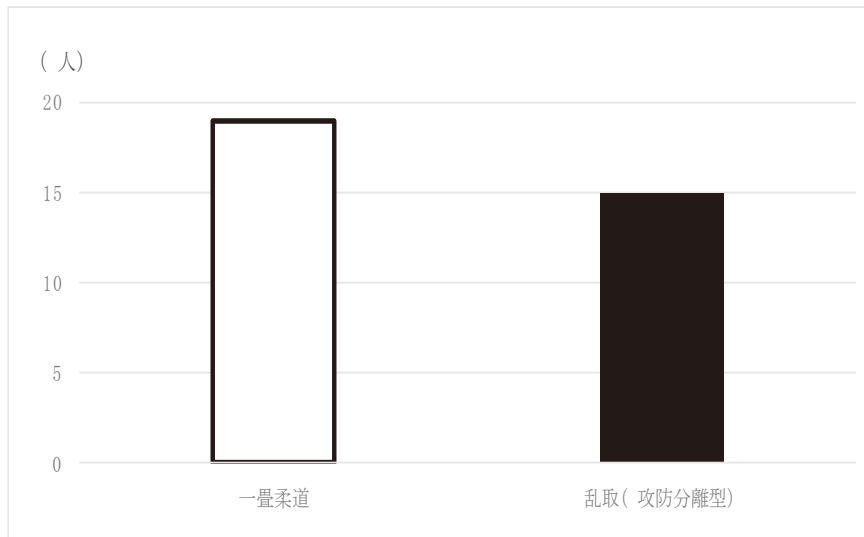


図 1. C 組における一畳柔道と乱取（攻防分離型）で投げることができた人数比較

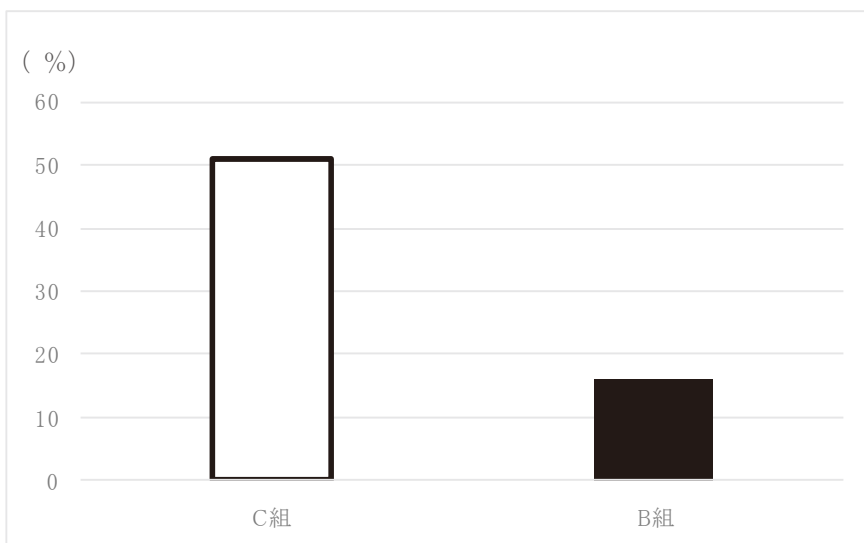


図 2. C 組と B 組における学習ノートの大内刈りの投げるタイミングとして「相手の重心が後ろにいったとき」の記述割合

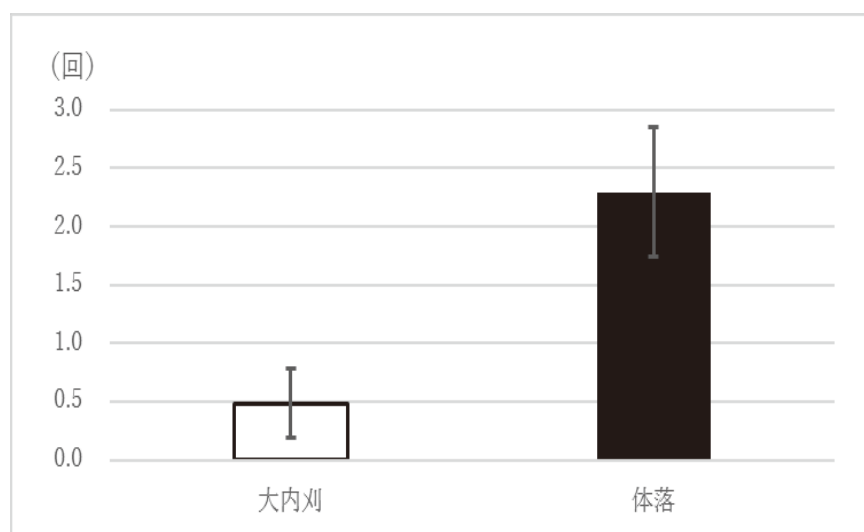


図 3. 乱取（攻防分離型）における技別の一人当たりの投げた回数

4) ICT を用いた授業実践報告

菊池市教育委員会（2017）は、菊池市における剣道授業実践紹介において、動きのイメージが持ちにくい生徒に、資料の提示や模範演技をして視覚的にわかりやすいように支援した。さらに、ICT を活用し、主に自分の動きをイメージできずに技能面において課題を見つけることが苦手な生徒に対して分かりやすく伝える実践を行っていると報告している。また、河合ら（2018）は授業内で明確な学習課題、運動観察の視点や話し合いの視点が学習者全体に対して示されることにより、ICT 機器はツールとして生かされ、話し合いが活発化する。これらにより、主体的・対話的で深い学びの実現が期待できると考えられると述べている。

附属中学校では iPad を導入した授業を多教科で実践している。今年度は公開研修の1つとして、「タブレット端末一人一台導入と活用」と題して、生徒が一人一台タブレット端末を用いた授業を公開、アプリ紹介のワークショップなどを行った。2019年度からは一人一台 iPad を購入し、様々な教科でタブレット端末を用いた授業を展開していく。柔道授業においては、自分たちの投げ技の動きなどを iPad で撮影し、技能向上に繋げる授業は実践されてきた。今年度は、上記に加え、「ロイロノート」というアプリを活用した。ロイロノートは、iPad などのタブレットを使うことで先生の負担を軽くし、子どもたちの主体性をのばす授業を作るためのツールである。ロイロノートでは、カードとして表示されるいろいろな情報をつなげていくことで、発表資料（プレゼンテーション資料）を作ることができる。テキストや手書き文字、Web 検索や地図、写真、動画など様々な情報が、「カード」として表示され、そのカードを矢印線でつなげることで、見せる順番を決めることができるようになっている。また、ロイロノートでは、生徒の考えをクラス全員で共有することができる。教師が特定の生徒のスライドをクラス全員のタブレットに表示することが可能であり、生徒は即席での発表資料とともにクラスメイトに自分の意見を発表することができる。本単元では、生徒自身が考えた攻め方を文字で説明するだけでなく、実際の実技の動画ものせた。共有の幅が広がり、クラスメイトの考えがイメージしやすくなった。

単元最後の 12・13 時間目に「オリジナルな攻め方を考えよう」というめあてのもと、ロイロノートに自分の考えた戦術を作成する実践を行った。ロイロノートでは、本単元で学んだ「連続技」「くずし」を基に一本をとるまでの自分のオリジナルな攻め方を作成した。生徒が 1 人で 1 つの戦術を作るが、作成する過程は 4 人組の班ごとであり、生徒同士が話し合いや、実際にその戦術は有効なのかの検証を行っている姿が見られた。



4. 附属中学校の柔道授業モデルをアレンジして実践した海南市立巽中学校における実践報告

1) 単元計画 (全 13 時間) 3 年生で実施

時	めあて	学習内容
1	柔道着を正しく着れるようになる	オリエンテーション、授業の概要について学習。 柔道着の着方、帯の締め方。
2	後受身ができるようになる	受身の効果、役割について学習。 一人で後ろ受身、ペアで後受身の練習をする。
3	横受身、斜後受身ができるようになる	様々な方向の受身の行い方を学習。 一人で練習、ペアで練習する。
4	前回受身ができるようになる	畳をたたくタイミングやたたき方、体を守る姿勢を身に付ける。一人で練習、ペアで練習する。
5	受身を確認し、投げ技に入る準備をしよう	受身のチェックリストを用いて、各受身についてグループで出来具合を確認し合う。
6	支釣込足に挑戦しよう	取と受の動きを確認し、段階的に支釣込足に挑戦する。
7	支釣込足で投げしてみよう	取と受の合理的な動きを確認し、段階を踏んで勢いよく投げられるように取り組んでいく。
8	支釣込足をチェックし合い、勢いよく投げられるようにしよう	取と受、取を見る人、受を見る人とでグループをつくり、各視点を設けてチェックし合い、技能の向上を図る。酷似した技の膝車にも挑戦してみる。
9	動きの中で支釣込足、膝車をかけよう	動きの中で技をかけられるように、取り組む。 なかなか技がかけられないので、連絡技について触れる。
10	大内刈りに挑戦しよう	大内刈の取と受の動きを確認して、大内刈に挑戦する。
11	大内刈りで投げしてみよう	取と受の合理的な動きを確認し、段階を踏んで勢いよく投げられるように取り組んでいく。取と受、見る人の各視点を設け、グループで技を見合う。
12	動きの中で技をかけよう	支釣込足と膝車、大内刈を駆使して、動きの中で投げられるように取り組む。グループで動きや技を見合う。
13	きれいに技で投げよう	ペアで組んでから投げるまでを披露する。支釣込足や膝車、大内刈を選択し、ペアで協力してきれいに技で投げる。

2) 考察

生徒は初めて柔道を学習した。「面白そう」「投げしてみたい」という前向きな声と、「怖そう」という声を聞いた。柔道の楽しさは合理的に動き、相手をきれいに投げることにあると考える。そこで、単元の大きなねらいとして「相手を感じ、技を繰り出そう」というテーマを掲げた。しかし、不安を抱える生徒が多いのも事実である。安心して思いきり柔道に取り組めるように、自分の身を守ることと、相手の身を守る技能の習得を中心に授業を展開した。

単元の前半は、後半に投げ技に入るために、受身を中心に身体の使い方を学習した。受身の役割や効果を学習することで自分の身を守る術を定着させた。受身の学習とともに礼法など、柔道の特性についても学習を進めた。学習形態は個人学習やペア学習、グループ学習を経た。主観的な運動の見方と客観的な運動の見

方を合わせて、より確実に定着を図れるようにした。また、受身の習得に伴って、楽しく柔道の特性を学べるように、一畳柔道や蹲踞崩し、帯ひきなどゲーム性を持った活動も各時間に取り入れた。

受身の学習や投げ技の学習においても段階的な指導に留意して授業を進めた。低いところから高いところへ、遅い動きから速い動きなど、生徒の実態に合わせてスモールステップを提示して定着を図った。技能の習得においてスモールステップが指標となり、運動の得意不得意に関わらず、生徒は意欲的に取り組むことができたと感じられる。柔道は一人では学習が困難なため、自然とペアやグループでの取り組みになり、主体的に対話的に学ぶ様子も多々あった。

今回の実践では、前回り受身の導入にポイントをおいた。以前に行った柔道の授業では前回り受身は習得に時間を要するため導入しなかった。すると、投げ技の導入時に生徒は投げられるとき自分はどのような動きになり、受身をとったらよいのかということがわからず、なかなか投げ技に入ることができなかった。また、回転する中で衝撃を緩和するための受身もとることができなかった。何よりもそこに恐怖心が出てしまい身体をこわばらせてしまっていたように思われる。そこで、本実践では前回り受身を導入し、前方向に回転しながらとる受身を導入した。その結果、動きがわかることで、恐怖心比較的少なく投げ技の練習にスムーズに入ることができた。

授業の後半は投げ技でいかに相手をきれいに投げられるかという演武会を行った。連絡技を用いて、合理的な動きをペアと創り、一つの演武を披露した。お互いの息を合わせることで相手の重心はどこにあるか、相手の考えていることは何かなど、相手を感じとり技を繰り出せるようになった。それらは乱取の中でも発揮され、投げたいという気持ちと、投げられたくないという気持ちが表れ、お互いが思いきり力を加えて取り組んでいた。

全体を通して、生徒は主体的に対話的に授業に取り組んでいた。自分が感じることと相手を感じることに気を配るようになり、よりよい投げ、よりよい受身ができるようにと取り組んでいた。