

## IV. 柔道

### 1. 柔道受け身の実践的な指導方法の研究

横浜国立大学 木村昌彦

日本大学 金野 潤

東海大学 井上康生・宮崎誠司

国士舘大学 鈴木桂治

#### 1) はじめに

平成 24 年度から中学校において武道必修化が実施された。全国公立中学校の約 65%は柔道を実施している。

昨今は柔道の危険性が叫ばれ安全に特化した注意喚起が実施された。平成 26 年度(博士論文)、平成 26 年度(文部科学省委託事業)に実施した調査では授業における安全性は最も重要な事項であるが、その一方で柔道を専門としない教員からは柔道技術を教えることの困難さや自由練習や簡易な試合までの展開の複雑さが問われている。また、学習者からは基本の受け身を学んでも実際に投げられた際に上手く使えない、あるいは顎を引いても頭を畳についてしまうことがある等の問題点も指摘された。柔道授業を安全にかつ楽しく実施していくためにも柔道技術の具体的な課題や問題点を抽出する必要がある。そして具体的な実践研究が必要である。また、学習者においても授業で学んだ知識、技術がどのように今後活かされ生涯的な学びに繋がるかが不透明である。

授業形態においては、平成 25 年度調査においても授業形態において多かったのは一斉授業であり、安全面を考慮してとの意見が多数みられた。学習者が自ら学びを深めていくためにも協働性・互惠性のある授業を推進することが必要であるがこの部分に関しての詳細な調査が実施されていないのが現状の課題である。

全国都道府県において授業実施状況の調査をする。調査項目は教員から観点で指導の成果と課題、指導体制、内容・方法等の工夫改善方策についても調査研究を行う。調査研究内容については、全国的な指導状況、成果と課題等を把握し、課題等については、横浜国立大学附属鎌倉中学校の協力も得つつ、解決のための指導実践例、指導法の工夫改善に関する調査研究を行う。

平成 26 年度においても全国調査を実施したが、本年度においてはより受け身に関して具体的な課題や問題点を抽出し授業改善の具体的事例を検討する。

全国の中学校等における「武道(柔道)」領域の指導状況からの指導の成果と課題を明らかにする調査研究と、内容・方法等の工夫改善方策(実践・教材の web 発信)についての検証研究を行い、次期学習指導要領改訂に向けた受身指導の基礎的資料とすることを目的とする。

#### 2) 研究方法

中学校柔道の指導状況等を把握するために保健体育教員を対象として調査を実施した。また、そこから抽出された受け身指導の課題を解決するために中学校における実践授業(受け身)を実施し指導前後の生徒の意識についてアンケートを実施した。

##### (1) 教員へのアンケート調査

###### ① 調査対象者

中学校武道指導者研究会(柔道)、横浜市武道安全対策講習会(柔道)にて調査また全国 47 都道府県の柔道連盟代表者に依頼し調査を実施した。

回答は 47 都道府県 468 名で回収率は 95.6%であった。その中で有効回答数は 445 名(男子 348 名、女子 82 名、有効回答率: 95.1%)であった。

## ② 調査期間

平成 29 年 8 月～平成 30 年 1 月

## ③ 調査内容

柔道授業を通して感じたこと（20 項目）、柔道の授業（受け身）について（20 項目）の計 40 項目設定し、質問紙調査法を用いて保健体育科教員を対象に調査を実施した。回答方法には評定法形式を採用し、評定法については 1「全く思わない」、2「あまり思わない」、3「どちらでもない」、4「やや思う」、5「非常に思う」のように 5 件法を用いた。

## ④ 調査手順

各種講習会において直接配布し回答を求めた。さらに都道府県の代表者に調査を依頼し郵送または FAX において送付してもらった。

## ⑤ 分析方法

柔道授業を通して感じたこと、「柔道の授業（受け身）について」に関しては、5 件法により解答された番号をそのまま得点化し、指導者の柔道経験別に集計して平均得点を算出した。検定には 2 群間の平均値の差の検定（t 検定）をおこなった。

## 3) 調査結果

### (1) 対象者の属性

#### ① 教員歴

柔道経験者 13.03±8.53 年、柔道未経験者 12.14±8.89 年

#### ② 柔道授業の経験年数

柔道経験者 9.86±7.28 年、柔道未経験者 7.05±6.47 年

#### ③ 対象中学教諭の性別

有効数は 445 名、男性が 343 名（81%）、女性 82 名（19%）であった。

#### ④ 教員の専門種目

指導教諭の本来の専門種目を調査した。内訳は専門種目が柔道の教員 223 名（52%）、それ以外が 202 名（48%）であった。

### (2) アンケート結果、考察

#### 《柔道授業を通して感じたこと》

質問項目の内容を精査して質問項目を①柔道授業の興味関心、②柔道授業の実施について、③傷害に関して、④施設面、⑤柔道授業の特徴に分類し検討した。

#### ① 柔道授業の興味関心

「柔道授業行うのは楽しいですか（問 1）」の質問で、全体としては 4.33 の高い値を示した。柔道専門の教員（4.50±0.72）は専門外の教員（4.14±0.84）と比べ 1%水準で有意に高い値を示した。

「柔道の授業を積極的に受け持ちたい（問 8）」については柔道専門の教員（4.38±0.89）は専門外の教員（3.31±1.18）と比べ 1%水準で有意に高い値を示した。

「ケガが怖いのでできれば指導したくない（問 16）」では柔道専門の教員（1.69±0.91）は専門外の教員（2.69±1.12）と比べ 1%水準で有意に高い値を示した。

教員は柔道の授業についての興味関心が高いが、傷害発生の危険性を考え柔道専門の教員に比べ専門外の教員は消極的になっていると考えられる。

#### ② 柔道の授業の実施について

「柔道の技術は複雑だ（問2）」の質問では、全体としては3.89の値を示した。柔道専門の教師（ $3.91 \pm 0.96$ ）は専門外の教員（ $3.87 \pm 0.92$ ）と比べ1%水準で有意に高い値を示した。

「柔道は他の種目に比べて痛くて苦しい（問6）」では柔道専門の教員（ $2.98 \pm 1.01$ ）、専門外の教員（ $3.24 \pm 0.96$ ）の値であったが有意な差は認められなかった。

「倒れた時の相手の痛みが分かるようになる（問19）」では柔道専門の教員（ $4.05 \pm 0.79$ ）は専門外の教員（ $3.80 \pm 0.84$ ）と比べ1%水準で有意に高い値を示した。

「生徒は倒れた時に自分の体勢がどうなっているかわからない（問20）」においては柔道専門の教員（ $3.78 \pm 0.87$ ）、専門外の教員（ $3.75 \pm 0.93$ ）という値を示したが有意な差は認められなかった。

柔道技術に関しては両群ともに指導の困難さを指摘していた。技術的に投げ技、固め技そして受け身と多岐に渡る技術体系が困難さにつながっていると考えられる。

### ③ 傷害に関して

「柔道は怪我をしそうで怖い（問3）」の質問で、全体としては3.46の値を示した。柔道専門の教師（ $3.14 \pm 1.10$ ）は専門外の教員（ $3.83 \pm 0.98$ ）と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「柔道は受け身をしっかりと行えば安全だ（問10）」では柔道専門の教員（ $4.01 \pm 0.99$ ）は専門外の教員（ $3.62 \pm 1.01$ ）と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「柔道は自分の身を守るために重要だ（問11）」では柔道専門の教員（ $4.18 \pm 0.88$ ）は専門外の教員（ $3.77 \pm 1.07$ ）と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「柔道は受け身の時の手を叩くタイミングが難しい（問12）」では柔道専門の教員（ $2.82 \pm 1.14$ ）は専門外の教員（ $3.36 \pm 1.01$ ）と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「授業中にけがはしなかったが、ヒヤッとしたりハットしたりしたことがあった（問15）」では柔道専門の教員（ $3.43 \pm 1.09$ ）は専門外の教員（ $3.87 \pm 0.94$ ）と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

実際に傷害には結びつかないがハインリッヒの法則から「ヒヤリハット」も傷害と考えられる。この事からより詳細に安全に留意する必要があると考えられる。

本研究では障害調査は行っていないが、生徒の障害発生については平成26年の博士論文<sup>1)</sup>では指導者の柔道経験の有無については経験のある指導者に教わった生徒が経験なしの指導者に教わった生徒に比べ低い値を示した。柔道の有段者、経験の有無によって授業を実施できるか否かは決定しないが、安全面を考慮した上でも柔道の授業を行うには、指導法に関して大きな不安が積みまとうことが考えられる。内田<sup>2)</sup>も熟達者ではない生徒達が専門的な経験や知識を十分に持たない教員に教わる事の危険性について提言している。

また、「受け身をしっかりと行えば安全だ」の項目では数値は高いが専門の先生に比べて専門外の先生の方が低い数値を示した。このことは専門外の先生が受け身の運動構造を熟知していないと考えられる。

### ④ 施設面

「柔道の授業を行うには武道場（柔道場）が必要だ（問4）」の質問で、全体としては4.46の高い値を示した。柔道専門の教員（ $4.42 \pm 0.79$ ）は専門外の教員（ $4.51 \pm 0.63$ ）という値を示した。具体的な自由記述においては畳の上げ下げに時間がかかる、常設していないので畳の間に隙間、段差が出て危険だとの回答が多かった。

「畳が柔らかくて思い切り手をたたけた（問14）」では柔道専門の教師（ $3.81 \pm 0.93$ ）、専門外の教員（ $3.65 \pm 0.95$ ）という値を示した。

「柔道授業を行う場所のスペースがせまい(問 18)」については柔道専門の教員(2.94±1.27)は専門外の教員(3.21±1.41)と比べ5%水準で有意に低い値を示した。

先行研究<sup>1)</sup>での傷害発生率によると専用道場の有無では専用道場ありが専用道場なしに比べ低い値を示した。このことから安全に柔道授業を行うためには専用の道場整備が必要と考えられる。

#### ⑤ 柔道授業の特徴

「柔道をとおして安全な行動についての知識を高めることができる(問 5)」では柔道専門の教員(4.49±0.70)、専門外の教員(4.47±0.63)という値を示した。身体接触の多い内容なのでより安全に関する注意喚起を実施していると思われる。

「柔道授業をとおして、仲間との協調性が高まる(問 7)」では柔道専門の教員(3.87±0.94)、専門外の教員(3.86±0.77)という値を示した。

「柔道を学ぶことで相手を尊重、相手を気づかうことができる(問 9)」では柔道専門の教員(4.48±0.70)、専門外の教員(4.46±0.69)という値を示した。

「柔道は自分の身を守るために危険回避ができる(問 13)」では柔道専門の教員(4.16±0.72)は専門外の教員(3.77±0.81)と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「柔道授業をとおして礼儀・作法をみにつけることができる(問 17)」では柔道専門の教員(4.37±0.79)、専門外の教員(4.40±0.69)という値を示した。

全ての項目で高い値を示していた。

### 《柔道の授業(受け身)について》

質問項目の内容を精査して質問項目を①受け身の指導方法、②受け身指導の難易度に分類し検討した。

#### ① 受け身の指導方法

「受け身の動作が何故、安全に効果的かがわからない(問 21)」では柔道専門の教員(1.43±0.59)は専門外の教員(1.96±0.76)と比べ1%水準で有意に低い値を示した。両群ともに理解している傾向であったがより柔道専門の教員の方が専門外の先生に比べ理解度が高かった。

「単純な動作の反復だけで終わってしまう(問 22)」では柔道専門の教員(2.52±1.14)、専門外の教員(2.73±1.11)という値を示した。

「基本的な受け身から実際に投げられた際の受け身に移行するのが難しい(問 23)」では柔道専門の教員(2.39±0.99)は専門外の教員(3.27±1.11)と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「生徒に受け身の重要性を上手く説明できない(問 24)」では柔道専門の教員(1.77±0.84)は専門外の教員(2.37±0.96)と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「受け身を生徒主体に学習させることが難しい(問 25)」では柔道専門の教員(2.92±1.04)は専門外の教員(3.20±1.12)と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「生徒が楽しく授業を展開させることができない(問 26)」では柔道専門の教員(2.10±0.86)は専門外の教員(2.50±0.82)と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「受け身は一斉指導を行う方が良い(問 27)」では柔道専門の教員(3.52±0.88)、専門外の教員(3.44±0.87)という値を示した。

「基本的な受け身と投げられた際の受け身は違うと思う(問 29)」では柔道専門の教員(3.14±1.04)は専門外の教員(3.55±1.06)と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「生徒に受け身の運動構造を上手く説明できない(問 30)」では柔道専門の教員(2.18±

0.92) は専門外の教員 (2.92±1.00) と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「手を叩くタイミングの感覚提示が難しい (問 28)」では柔道専門の教員 (2.51±0.87) は専門外の教員 (3.02±0.99) と比べ1%水準で有意に低い値を示した。何故、手を叩くのかを学習者が理解していないことが多い。畳を叩くタイミングについて講習会受講前後を調査した結果、指導者において受講前は対象者の64%が背中をつく瞬間と回答した<sup>1)</sup>。また、生徒においては31%が背中をつく瞬間と回答した。文部科学省<sup>27)</sup>の柔道指導手引きでは帯がついた瞬間と記述されているが、多くの書籍では背中がついた瞬間に畳を叩くと記述されている。大滝ら<sup>3)</sup>の研究においては質量・m (人体) の物体をv (速度) の速さで畳の上へ落下させたとき、畳に接触してから静止するまでの時間tとし、その時に畳から受ける力をfとすれば $mv=ft$ の公式が成り立つ。床からうける衝撃の公式を表すと $f=mv/t$ となる。受け身とは衝撃の大きさをできるだけ小さくすることが目的であり、衝撃力を緩和させるためにはvを小さくするか、tを長くすれば衝撃力を緩和できると報告されている。このことから、背中がついた瞬間だとタイミングは遅いと考えられる。つまり、投げられた際の衝撃力を緩和させるためには、落下する寸前に腕で床を打つことによって反作用で身体に浮力を与え落下寸前の速度を緩め衝撃を少なくするか、落下と同時に身体を回転運動させ、落下する時間を長くし衝撃の最大値を小さくする必要がある<sup>3)</sup>と報告されている。このことから、柔道の授業においては帯がついた瞬間に手を叩くように指導の徹底が必要である。指導書等<sup>4) 5) 6)</sup>では誤った記述が多く、指導者の経験値で指導していると考えられる。頭部、背部の内臓諸器官への衝撃力を減少させるには手を叩くタイミングの指導が重要だと考えられる。また、実際の投げ技に即した受け身指導が違くと多くの指導者が回答しており、投げ技に応じた受け身の工夫が必要だと考えられる。

## ② 受け身指導の難易度

「前回り受け身の指導が最も難しい (問 31)」では柔道専門の教員 (3.04±1.24) は専門外の教員 (3.57±1.09) と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「横受け身の指導が最も難しい (問 32)」では柔道専門の教員 (2.05±0.84) は専門外の教員 (2.30±0.99) と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「後ろ受け身の指導がもっと難しい (問 33)」では柔道専門の教員 (1.81±0.76)、専門外の教員 (1.87±0.70) という値を示した。

「受け身に関する話題提供ができない (問 34)」では柔道専門の教員 (1.89±0.83) は専門外の教員 (2.56±0.92) と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「受け身の観点別評価は難しい (問 35)」では柔道専門の教員 (2.16±1.00) は専門外の教員 (2.67±1.08) と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「手を叩かせるのが難しい (問 36)」では柔道専門の教員 (1.92±0.80) は専門外の教員 (2.67±1.08) と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「受け身を指導する時間をもっと欲しい (問 37)」では柔道専門の教員 (3.22±1.21)、専門外の教員 (3.27±1.38) という値を示した。

「前回り受け身の際に頭を打つ可能性が高い (問 38)」では柔道専門の教員 (2.16±0.90) は専門外の教員 (2.72±0.95) と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

「後ろ受け身の際に頭を打つ可能性が高い (問 39)」では柔道専門の教員 (3.46±1.11) は専門外の教員 (4.06±1.07) と比べ5%水準で有意に低い値を示した。

「横受け身の際に頭を打つ可能性が高い (問 40)」では柔道専門の教員 (2.06±0.76) は専門外の教員 (2.43±0.84) と比べ1%水準で有意に低い値を示した。

指導の困難さは前回り受け身が最も高い値を示した。佐藤ら<sup>7)</sup>の報告でも前回り受け身の指導困難さが挙げられ、完全にマスターしてからでなくても頭部を打たなくなったら、次の段階へ進むべきだと指摘されている。指導については専門、専門外の先生共に後ろ受け身が最も低い値

を示した。しかしながら、後ろ受け身が最も頭を打つ可能性が高いと回答している。後ろ受け身は真後ろ方向に倒れるために動作は単純であるが、様々なケースを想定した受け身の理解と実践が必要だと考えられる。

#### — 参考・引用文献 —

- 1) 武道必修化における柔道の安全性と実施体制の確保、博士論文、山梨大学大学院医学工学総合教育部人間環境医工学専攻生体環境学コース、2014
- 2) 内田 良「柔道事故 —武道の必修化は何をもたらすのか— (学校安全の死角 (4)) 愛知教育大学研究報告、59 (教育科学輯) p131-141、2010
- 3) 大滝忠夫；論説柔道；不昧堂出版；p 132 1984
- 4) 中西英敏；柔道入門；西東社；p 21 2007
- 5) 斉藤仁；柔道・実践に役に立つ全テクニック；スポーツグラフィック；p 13
- 6) 坪田研一；図解中学体育；暁教育図書株式会社；p 224 2009
- 7) 佐藤幸夫、鮫島元成；柔道；講道館；vol. 84、p 33 2009
- 8) 学校の管理下の死亡・障害事例と事故防止の留意点<平成 23 年版>、独立行政法人日本スポーツ振興センター、2012
- 9) 向井田紀子、小林正子、田中哲郎：学校事故の発生状況に関する研究、平成 11 年度厚生科学研究(子ども家庭総合研究事業) 報告集 第 4/6「小児の事故とその防止に関する研究(主任研究者 田中哲郎)」, p377-382, 2000
- 10) 内田良、柔道事故データブック2012、学校リスク研究所、2012
- 11) 内田 良；柔道事故、河出書房新社、2013
- 12) 野瀬清喜、田中一郎、野瀬英豪；-武道必修化に伴う柔道指導法のあり方について(第 1 報) —学習指導要領改訂と保健体育編改善の趣旨や内容を中心に—、埼玉大学紀要教育学部(教育科学Ⅱ), 59(1):185-195 2009
- 13) 佐藤幸夫、鮫島元成；柔道；講道館；vol. 84、p 33 2009
- 14) 宮崎誠司・廣川彰信；「柔道：頭部外傷」臨床スポーツ医学、VOL. 31 : NO. 5、450-455, 2014
- 15) 本村清人；新しい柔道の授業づくり；大修館書店；p 150 2003
- 16) 財団法人全日本柔道連盟、「柔道」授業づくり教本中学校武道必修化のために、全日本柔道連盟、2010

## 2. 「受け身の指導」の実践授業

【中学3年男女（選択） 柔道】

わかる・できる・つかえる真性な受け身技能の獲得を目指して学習に取り組む！

横浜国立大学 教育人間科学部 木村 昌彦

### 1) 授業対象者

横浜国立大学附属鎌倉中学校第3学年2クラス（選択授業）計45名（男子24名、女子21名）

### 2) 授業実施日

平成30年1月12日、5・6時間目

### 3) 授業内容

受け身の運動構造の理解、後ろ受け身・横受け身について回転して受け身を行う（回転）と落下して受け身を行う（落下）に関しての説明と実技、そして投げ技（小内刈り・大内刈り・大外刈り）に応じた受け身を実施した。

授業後に学習者にアンケートを実施した。

## 授業展開の例示

### －「つかえる受け身」を身に付けるための具体的表現の提示－

一般的に「わかる－できる」の学習機序が言われているが、身体動作においてはわからなくても「できる」場合が多く見られる。しかしながら、「できた」動作が様々な場面で「つかえる」のかというとなかなか上手いかないのが現状である。本授業においては受け身を「わかる（できる）－できる（わかる）－そしてつかえる」への段階に発展させる事を重要視して授業を展開する。

「つかえる」技能にするためにはコツを運動感覚として理解させる必要がある。そこでこれまで授業の展開においてコツの提示を行ってきた。例えば、受け身ならば単純に後ろに転がって後ろ受け身を実施するのではなく、転がる必要性や状況を具体的にイメージさせることを重要視してきた。バナナの皮に滑ってしまった時はどうするか？（バナナスリップ）等の具体性を持たせ実際に投げられた際の受け身の技能を重視している。

### 1) 附属鎌倉中学校の単元目標及び評価規準

#### (1) 単元目標（現行指導要領に準拠）

- ・ 基本技能と対人技能を身に付け、相手の動きに対応した攻防を展開できるようにする。【技能】
- ・ 武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などを理解することができる。【知識】
- ・ 技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見付けることができ、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。【思考・判断】
- ・ 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守ることができるようする。【関心・意欲】

★授業展開の例示

1. 本時の展開 (8/10時間)

<本時の目標> 実践で使える受け身のコツを学ぼう!!

	学習活動・内容	指導上の留意点
導入 10分	1. 学習の準備をする。 ・集合隊形に集合する。 着座～黙想～座礼 ・生徒の出欠確認をする。  2. 準備運動をする。  3. 受け身を行う。 ・横受け身 ・後受け身 ・前回り受け身 など  4. 前時までの復習 投げ技、固め技をグループごとに練習。 ○投げ技の復習 <b>【膝車】【支え釣り込み足】【体落とし】</b> <b>【大腰】</b>	○安全に留意して学習に取り組む構えをつくらせるために黙想、座礼を礼儀正しい態度で行わせる。 ○礼儀正しい態度で取り組むことができるか。  ○自分の体や心の状態に気付かせるように準備運動をさせる。 ○受け身のポイントを理解させて、各種類の受け身の復習をさせる。  ○前回まで学んだポイントを意識させながら、練習に取り組ませる。 ○前回学んだポイントを意識してできているか。 ○投げる方向を統一し、安全面に配慮して行わせる。 ○周りながら適宜指導、助言をする。
	一人打ち込みで技のフォームの確認 ↓ お互いに組んで技の練習 ↓ 実際に投げる	○安全に気をつけ、ケガのないように注意する。また、「受」は頭を打たないこと、腕全体で受け身をとれるようにさせる。 ○「取」には、組み合った状態で、進退動作や体のさばき、崩しなどのポイント確認させる。 ○できるだけ体格が近い生徒同士で練習させる。 ○「取」は、相手を投げたあと引き手を離さないように指導する。
	○固め技の復習 <b>【けさ固め】【横四方固め】【上四方固め】</b>  ○抑え技の復習 ・抑え方、逃げ方 ・受、取を決めての練習	○効率的な技の入り方を工夫することができるか。 ○安全面を考えて、練習に取り組むことができるか。 ○一人ひとりが目的意識をもって、学習に取り組むことができるように流れを確認させ、めあてを理解させる。 ○前時の反省からのつながりを持って本時の学習内容を理解し、学習の見通しを立てることができるか。



<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">展開 30分</p>	<p>5. 本時のめあて発表</p>	
	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p><b>実際に使える受け身のポイントとコツを学ぶ！！</b></p> </div> <p>○基本動作と受け身</p> <p>1. 受け身について</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・頭を打たないための動きの確認</li> <li>・基本動作の確認</li> <li>・受け身の運動動作の説明</li> <li>・回転と落下現象の違いの説明</li> </ul> <p><b>【後受け身】</b></p> <p>&lt;単独&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仰向けの姿勢・中腰の姿勢</li> <li>・立位の姿勢（バナナスリップを含む）</li> <li>・移動しながらバナナスリップ</li> <li>・落下現象のシュミレーション</li> </ul> <p>&lt;相対&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・蹲踞の姿勢で大外刈りを掛けられてからの受け身の練習</li> </ul> <p><b>【横受け身】</b></p> <p>&lt;単独&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・仰向けの姿勢・中腰の姿勢</li> <li>・立位の姿勢</li> </ul> <p><u>※倒れた際左・右どちらでも受け身が取れるように逆手でも練習する</u></p> <p>&lt;相対&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・落下現象のシュミレーション</li> <li>・蹲踞の姿勢で出足払いを掛けられてからの受け身の練習</li> <li>・蹲踞（片膝姿勢）から前に崩してからの受け身の練習</li> </ul> <p>(2)「投げ技に応じた受け身」のポイントの説明をする。</p> <p><b>【小内刈り】【大内刈り】【大外刈り】</b></p> <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> <p>① 小内刈り、大内刈りの際は相手の腹部を蹴ったりしないようにする。</p> <p>② 投げられた際に相手を引き倒さないようにする。</p> <p>③ 大外刈りの際は落下現象である事を説明し、体感させる。</p> </div>	<p>○基本動作が理解できているか。</p> <p>○受け身の指導を通して、受け身の基本的な形を指導する。（一斉指導を中心として）</p> <p>○一般的に顎を引く動作と言われているが実際には耐筋力からエキセントリック（伸張性筋収縮運動様式）な動作になる。</p> <p>○落下現象をシュミレーションする際はグループ学習にし安全面を考慮する。</p> <p>○安全に配慮し、禁止事項の徹底をはかる。</p> <p>○受け身は「易→難」「単独→相対」というように多様な方法で指導する。</p> <p>○投げ技と関連させた受け身の練習を工夫する。</p> <p>○注意事項を毎回確認させる。</p> <p>○「受」には、どのタイミングで受け身をするのか理解させる。</p> <p>○投げ技の形によって受け身の行い方を変化させる必要性を説明する。</p> <p>○投げられた際の「受」には、どのタイミングで受け身をするのか理解させる</p> <p>○安全に投げ技が行われるように受け身の形を投げ技によって変化させる。</p>
<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">まとめ 10分</p>	<p>8. 本時のまとめをする。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・受け身の運動構造を理解し安全を考えた各種受け身ができる。</li> <li>・受は、投げに対応した受け身ができていたか？</li> </ul> <p>(1) 学習ノートに反省を記入する。</p> <p>(2) あいさつ、健康観察</p> <p>着座～黙想～座礼</p>	<p>○「取」と「受」の視点に立って、学習の成果を確かめることができるように反省をさせる。</p> <p>○ポイントをおさえて、反省できているか確認をさせる。</p> <p>○練習の成果や課題・めあての達成状況を確認するように促す。</p> <p>○黙想、座礼を礼儀正しい態度で行わせる。</p> <p>○礼儀正しい態度で取り組むことができているか。</p>

## <1. 実践のポイント>

- 頭を打たないための首の使い方！（全ての受け身に共通）顎を引く筋肉の使い方だけではない。（写真1）
- 必ずできる！ ケガをしない受身法・・・単独～対人、低～高、易～複で段階的に指導する！
- 投げられる際は、転がる時と落下する時の2つの現象がある。それぞれの現象に応じて指導する。
- 互いにこの動作を見ながらアドバイスをし合う事で言語活動を促進させる。

## 2. 取り組みの成果

### 一生徒たちの感想-

- 基本的な後ろ受け身ができるようになっても大外刈りで投げられた際は怖くて自信を持って受け身ができなかったが落下を体感する事で自分の動作をイメージできるようになった。
- 落下現象も単独で行うよりも仲間のアドバイスによって現状の形、タイミングが理解できた。
- 小内刈りや大内刈りの際は受けの人の足が腹に当たったり、一緒に倒される事が多かったが、投げ技用の受け身を学んで安心して投げられるようになった。
- 受け身を覚えたら自分の身を守れるという事が理解できた。
- 畳を手で叩く意味が初めて理解できた。

以上のような意見があり、受け身を回転・落下現象として捉え趣味レーションする事で投げられた際のイメージと実際の違いを理解し自らも誤差を修正するための運動感覚を理解できると共に他者へのアドバイスも表現しやすなり言語活動の充実も図れた。

## 3. 受け身の学び合い

受け身は安全管理のために初期段階はいっせいで指導になる事が多いが、受け身の運動構造を理解できたら、3人もしくは4人グループでの学び合いが効果的であった。安全確保のために一人が頭部を打たないように補助し、もう一人が毎回の動作の情報をフィードバックしてあげる事で、理想とする動作と実際の動作の比較をすることができた。互いに動きを振り返ることで言語活動の充実も図れたと考えられる。生徒達も実際と動きを即時フィードバックされたことで今までにない具体的な課題を発見できた。

## 4. 今後の課題

- 生徒の感想の中にもあったがなぜという疑問を解決する事。また、どのポイントを見る（見る視点）か、そしてどのようにアドイス（助言方法）をするか等の具体的な指示を行う必要がある。
- 授業においてどの場面で指導（アドバイス）を行うかが重要なポイントである。また、即時的に用いるのか時間差を持って用いるのかが重要である。

顎を引いた状態で頑張らせて、両手で額と後頭部を持った状態で、額を押し抵抗させる。実際の受け身の際の筋肉の使い方は重力と頭の重さに対する耐筋力それからエキセントリックな筋発揮になる。この力の発揮の仕方を覚えさせる。



写真 1

### まとめ

以上の結果から、柔道は相手と直接に組み合っ技を掛けあうような運動形態であり、より安全に過度の痛みの伴わないような柔道の授業が楽しく思える工夫が必要と思われる。柔道は痛いというイメージが多くあり、痛さが運動の興味・関心を低くしていると考えられる。過度の痛さを制限し楽しさを追求できる指導方法の工夫が、より一層求められる。

また、基本的な受け身を投げ技に対応して工夫を加えて指導することが重要だと考えられる。受け身に関しては柔道指導の手引三訂版（文部科学省）にも記載してあるように単独の受け身から相対的な対応による受け身が必要であり、その段階に進めるためにも受け身の実施率を高める事が必要である。

本調査では、柔道の受け身においては、筋の短縮性収縮よりも伸張性収縮が発揮される。顎を引くだけの動作では後方に倒れた際の筋収縮様式が異なる。早い段階で首の筋肉の使い方を学習させヒヤリハットに関する報告書式、事故とニアミスの関係政党を整理し、多くの情報を収集し、即時のフィードバックシステムを構築することが重要であると考えられる。