

# 高校生の安全な柔道授業の実践と工夫

金子恵一\*・村松常司\*\*・右高和生\*\*・服部祐児\*\*\*・服部洋児\*\*\*\*

## 1. はじめに

柔道は130年に及ぶ長い歴史を有し、その指導内容及び方法について基本的なことは確立しており、これに基づき多くの柔道指導者が指導に当たっている。平成21年に告示された高等学校学習指導要領<sup>1)</sup>には、技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、得意技を用いた攻防が展開できるようにするとされている。柔道においては、相手の多様な動きに応じた基本動作から、得意技や連絡技・変化技を用いて、素早く相手を崩して投げたり、抑えたり、返したりするなどの攻防を展開することとされている。

世界中で普及・発展している柔道であるが、世界中の人を虜にして離さない柔道の魅力は、スポーツ競技の本質の勝負としての面白さのほかに、「ひとづくりの魅力」があるとされている。しかしながら、柔道を取り巻く環境も時代や社会ともに変わってきており、柔道指導の在り方についても多様化し、見直しや改善が必要となっている。

柔道に求められる価値観も、「強くなりたい」、「逞しくなりたい」、「楽しい柔道がしたい」、「日本の伝統的運動文化に触れてみたい」あるいは、「礼儀を身に付けたい」、「体力を付けたい」ということもある。以上のような柔道指導の求められる価値観をひとつに束ねることは難しい。著者らは、授業を実践するに当たっては、「安全な柔道」、「楽しい柔道」、「日本の伝統」、「礼儀作法」、「背負い投げ」、「前回り受け身」といったところがキーワードになると考える。

近年、死亡事故が多発したことから、全日本柔道連盟では重大事故総合対策委員会を設置し、重大事故防止対策として以下のことを厳守すべきとしている<sup>2)</sup>。

- (1) 柔道事故の頭部打撲は、大外刈りによるものが多く、「乱取り」のみでなく、約束練習でも起こっている。初心者には大外刈りの投げ込みを受けさせない。
- (2) 体格差や技能差が大きい場合は特に注意が必要である。
- (3) 中学校1年生、高校1年生の初心者が頭部打撲による障害を負うことが多い。
- (4) 熱中症を予防するために、WBGT計（熱中症指数）<sup>3)</sup>をすべての道場に設置し、尿の色のチェック表をトイレなどに掲示する。
- (5) 無理な巻き込み技や頸椎を損傷する可能性のある危険な技をかけないよう指導を徹底する。
- (6) 全日本柔道連盟発行の「事故防止のための掲示資料<sup>4)</sup>」、「柔道の安全指導（第4版）<sup>5)</sup>」、「大外刈りによる事故や怪我を防ぐために（段階的指導手順例）<sup>6)</sup>」に再度、眼を通して事故を防止する。

上記は、主に部活動の指導に着目した内容ではあるが、柔道授業での初心者指導に対しても共通する点が多くみられ、留意すべきと思われる。

本稿では、これまでの実践をもとに、学校授業で行う安全な柔道の指導方法についてまとめる。尚、本高等学校では、以下の指導を年間1単位（最低28時間）の授業で実施している。

\* 名城大学附属高等学校、\*\* 東海学園大学スポーツ健康科学部、\*\*\* 東海学園大学経営学部、

\*\*\*\* 愛知工業大学

以下に本高等学校が行っている柔道授業の年間計画案を示す。毎時間の授業の準備運動には、後ろ受け身、横受け身、前回り受け身を行っており、毎時間、受け身の復習となっている。

### (1) 第1学期

- |                         |                         |
|-------------------------|-------------------------|
| 第1時間目：柔道の精神及び礼法について     | 第2時間目：柔道着の着方、柔道着のたたみ方など |
| 第3時間目：後ろ受け身（1）          | 第4時間目：後ろ受け身（2）          |
| 第5時間目：横受け身（1）           | 第6時間目：横受け身（2）           |
| 第7時間目：前回り受け身（1）         | 第8時間目：前回り受け身（2）         |
| 第9時間目：テスト（後ろ受け身・前回り受け身） |                         |
| 第10時間目：投げ技の指導           | 第11時間目：足技の指導（足払い）       |

### (2) 第2学期

- |                               |                        |
|-------------------------------|------------------------|
| 第1時間目：出足払い（1）                 | 第2時間目：出足払い（2）・送り足払い（1） |
| 第3時間目：送り足払い（2）・足払いに限定した乱取     |                        |
| 第4時間目：足払いの復習・小内刈り（1）          |                        |
| 第5時間目：小内刈り（2）・大内刈り（1）         |                        |
| 第6時間目：大内刈り（2）・今まで習った足技に限定した乱取 |                        |
| 第7時間目：忍者飛び・大腰                 | 第8時間目：一本背負い投げ（1）       |
| 第9時間目：一本背負い投げ（2）・背負投（1）       |                        |
| 第10時間目：背負投（2）・投げ込み            | 第11時間目：背負投（3）          |
| 第12時間目：テスト（背負投）               | 第13時間目：乱取練習            |

### (3) 第3学期

- |                   |                     |
|-------------------|---------------------|
| 第1時間目：袈裟固め（1）     | 第2時間目：袈裟固め（2）       |
| 第3時間目：寝技（袈裟固め）の乱取 | 第4時間目：審判法及び審判をつけた乱取 |
| 第5時間目：試合          | 第6時間目：試合            |
| 第7時間目：テスト         |                     |

## 2. 礼法の指導

### (1) 礼法の意味するところ

礼法の意味するところについては、公認柔道指導者養成テキスト<sup>7) 8)</sup>に以下のように示されている。正しい礼法の意味とは何であろうか。「礼」自体は「孔子」の教えに関係が深い。その「儒教」の中の重要な考え方「五常」に「礼」の意味が示されている。「五常」は「仁」、「義」、「礼」、「智」、「信」のことであり、特に「仁」は人が二人と記し、人間社会のルールを示唆する。つまり、人が二人以上で生活することになれば、勝手な振る舞いは許されなくなり、お互いの思いやりを持って生活しなくてはならなくなる。それが「仁」の示す意味であり、人間の理想的な生き方を指している。

「礼」は「仁」を形に表したものであり、礼儀作法ということになる。あらゆる人間関係の礼儀作法を意味している。柔道は「相手」の存在なくしては強くなることは不可能である。自分の頑張りも「相手」あってのこと。その「相手」に形ばかりの感謝や礼でなく、「心を込めて」、「思いやり」を持って「礼」をしなければ、それこそ「失礼」になることはいうまでもない、と示されている。

### (2) 正座の方法

柔道の礼法の所作には立礼と座礼がある。立礼は、両手の指先が膝につくように前に回し、指先を相手に見せるように行う。柔道は武器を持たず、素手で戦うことから「両手には何も持っていない」とい

うことを相手に示す意味がある。座礼には「左座右起（さぎうき）」の順が決められている。昔の武士は左腰に刀を持っていた。いつ何時でも、滑らかに刀を抜くために左膝をついた姿勢（右膝を立てた姿勢）、つまり左座右起の体勢が必要であった。「何故左腰に刀を持っていないか。左利きの人は反対でもいいのか」という疑問が生じる。左利きの生徒も多く、個性の一つとされている。ここでは、茶碗を持つ手は左、箸を持つ手は右、日本語の文字は、左から右に流れており、右手で書くから楽に上手に書けるなどと、左利きの人もすべて右手を使うように矯正されていた時代背景の話をするとう理解されやすい。

畳の上で正座をするという文化は日本だけの文化ではあるが、今の高校生はそのような生活をしていない。「左座右起」の順を指導しても、いきなり座りだす生徒がいる。これは、日本人の生活様式の変化から足首の柔軟性が低下してきているからであると思われる。長時間の正座は求められないが、足の痺れ（しびれ）を軽減するために足の親指と親指を重ねて正座をすることが大切である。これを実践させるためにも、正座をするときに膝を一旦畳に着けた時に、つま先を立てた状態にし、両足が揃った段階でつま先を寝かせて臀部を落とすことが必要になる。整列の段階で教師が前から見ているとこの状態を確認することが難しい。そのような時は、「左右の親指のどちらを下にした方が良いのか」と生徒に質問し、考えさせるのもよいと思う。その後、一人の生徒を指名し、他の生徒に足の指先が見えるように正座をさせる。そこで後ろから相手を襲うときには、足の両親指を素早く踏みつけ、相手の動きを制した後に攻撃することを教える。その時に左右どちらの親指が下になるとその状況から脱しやすいかを体感させる。そして攻撃に転じるためにも「左座右起」の原理を復習し、ものごとには意味があることを教えることにより、生徒は考えながら行動するようになり、正座の姿勢も徐々に美しくなると考える。

### 3. 受け身の指導

多くのスポーツ種目のうち唯一負けること（受け身）から学ぶスポーツが柔道である。受け身は「安全に投げられるための技能」とも言える。投げられまいとして無理に頑張るのではなく、安全に投げられることが、柔道の投げ技の醍醐味を味わう素地を作り出すと思われる。残念ながら柔道の重大事故には頭部打撲が認められ、最悪の場合、死亡事故もありうる。従って、受け身の指導にはリスクマネジメントがより重要になってくる。受け身の指導原理は次の様に段階的に行うと良い<sup>5)</sup>。①易しい→難しい、②低い→高い、③遅い→早い、④弱い→強い、⑤その場→移動、⑥単独→相対的、⑦基本→応用、⑧単純→複雑。順序性のある段階的な指導はけが予防や事故防止に重要であるばかりでなく、技能習得にも重要となる。

#### (1) 後ろ受け身の指導

##### 1) 仰向けに寝て帯の結び目を見る

頭を起こし、顎を引く動作をさせる。このことが難しい生徒も多数いる。力の入れ方が分からず、全身に力が入り、すぐに力尽きてしまう様子が見て取れる。この時は、感覚を体感させるために二人一組になり片方が額を押さえた形から頭を起こし、顎を引く動作を繰り返し練習させる。そのようにすれば、どこに力を入れたら良いのかが分かってくると思われる。

##### 2) 仰向けに寝た姿勢から両手のひらで畳を叩く

両手を上に挙げたとき、両手首を少し交差させる。受け身の指導が横受け身、前回り受け身へと発展して行く段階では、必ず背中線の逆から勢いよく受け身をする必要が出てくる。両手首を少し交差させるというのは、そのために必要な動作である。手のひらを打ちつける場所は、寝姿勢で両腕を体側から30度～40度開いた位置である。後方への勢いが増すほどに脇の角度が広がり、力強

い受け身ができなくなってしまう。生徒が自分の感覚で確認しやすい指導が求められる。

### 3) 背中を丸める

後ろに何度も転んでは起き上がるいわゆるごろんごろんと転んで起きる「ゆりかご運動」をさせる。両腕を前方に伸ばし、片方の手のひらでもう片方の4本指を握った状態で行わせる。身体を丸めたり、帯の結び目を見たりする筋力のみが弱いのではなく、巧みに運動を連動することが苦手、あるいは発達していない可能性もあるため、各指導段階で注意が必要である。

### 4) 後腰の帯が畳につく瞬間に両手で畳を叩く

ごろんごろんの感覚が残っているうちに、後腰の帯（背中）が畳につく瞬間が「今だ」と思わせる。感覚が合ってきたら握っている手を放させ、一気に畳を叩かせる。この時に脇が開いてしまう生徒がいるため、2)で行った、手のひらを打ちつける場所を確認させる。

### 5) 蹲踞（そんきょ）の姿勢をする

蹲踞の姿勢を取らせ、3)及び4)の動作を練習する。後方に少し勢いがつくため、首の力の入れ具合、脇の開き具合の確認を各自が考えて行うようになる。

### 6) 二人一組になる

片方が両肘と両膝を着いた四つん這いの形になる。もう片方は、相手の背中に横から腰を下ろし、自分で臀部を後方に徐々にずらしながら、堪えきれなくなったところで後ろ受け身に入る。この時の両手は、3)及び4)で練習した通りとする。最終的には、片方が両手のひらと膝をついた馬をつくり、練習を繰り返す。少し高さが増してくると、恐怖感を持つため、生徒の技量をよく見極める必要がある。

### 7) うさぎ跳びで後ろに飛ぶ

うさぎ跳びで後ろに飛びながら後ろ受け身に入る。この時の両手は、3)及び4)で練習した通りとする。慣れてきたら、後方へのうさぎ跳びを勢いよく行い、堪えようのない状態になった後に後ろ受け身に入る。かなりの勢いがつくため、首の力の入れ具合、脇の開き具合の確認を各自が考えて行うようになる。

### 8) うさぎ跳びで前に飛ぶ

うさぎ跳びで前に飛びながらジャンプする。ジャンプした際に身体を180度回転させ、後ろ向きになったところで後ろ受け身に入る。ここまでで、一人で行う後ろ受け身は完成である。

## (2) 横受け身の指導

### 1) リラックスして、立て肘をしてテレビを見る姿勢を思い浮べる

リラックスして、立て肘をついてテレビを見るといった姿勢を思い浮かべさせる。その後に、全員正面を向かせ（教師が見ている側）テレビの画面があるとして、右肘をついてリラックスをして見て欲しいと指示をする。ほぼ全員が何となく横受け身の姿勢になっていることに気付く。その後に、横受け身の形を整える指導に入る。

### 2) 右膝は伸ばしたまま左膝を曲げる

右膝は伸ばしたまま左膝を曲げ、右膝のやや後方に左足の裏を畳につける。左腕は、肘を曲げ、脱力した状態で腹の上に置く。最後に立て肘をしていた右手を外し、右足と平行になるように肘を伸ばし、右足の傍の畳に手のひらをつける。頭を起こしたままで苦しいが、そのまま右手の指先を見る。少し我慢をさせながら身体を縦に二つに割った時、同じ側が同じ形（右腕が伸び、右脚が伸びている。左肘が曲がって、左膝が曲がっている。）になっていることを確認させた後に開放する。二人一組で安座の姿勢で向かい合い、その姿勢からすぐにその体勢が取れるようにお互いに確認しながら練習をする。

## 3) 横受け身の体勢から手のひらで畳を叩く

全員正面を向かせ、横受け身の体勢から号令に合わせて右手のひらで畳を叩かせ、号令に合わせて左足の裏のみで畳を叩かせる。最後に号令に合わせて右手のひらと左足の裏で同時に畳を叩かせる。そこで、なぜこのような動作が必要なのかを説明する。日常生活の中でつい転倒してしまった場合や柔道で投げられた場合を想定すると、必ずしも真後ろに転倒するだけではなく、身体を捻ったり、横向きに倒れたりする場合が少なくない。横向きに倒れた場合は、後ろ受け身だけでは対応ができないことを指導すると良い。

## 4) 反対側の横受け身をする

二人一組でお互いに確認しながら2)と逆の動作で受け身の練習をさせる。同じように指示をするよりも右左が逆になることだけを指示した方が身に付きやすい。

## 5) 片方は両膝を畳に着き、両腕を前に出す

二人一組になり、片方は両膝を畳に着き、両腕を前に出させる。もう片方は立った姿勢で相手の両袖の袖口に近い部分の縫い目が小指に係るように強く握る。膝を着いている方が受け身の練習をするため、立っている方が左に回り込む場合は、左手を強く握ったまま右手を離し、右に回り込む場合は、右手を強く握ったまま左手を離す。投げられて受け身をする方(以後、「受け」という)は、離された方の手で受け身をするようになる。左右に回り込む(前回り捌き)ことは容易ではないことから、強引に相手を捻って転がし、相手が自分の後ろに回り込むように倒れ、その勢いに引っ張られてバランスを崩し、相手の顔の上に尻餅をついてしまうことも考えられる。事故を未然に防ぐために注意すべきこととして、身体を90度ずつ回転させる前回り捌きの練習と最終的に受けがきれいな形の横受け身ができているかどうかの見極めができるように、投げる方(以後、「取り」という)が自分の身体の正面で確認することの大切さを教える。その後、徐々に回転の速度を早めていく。受け身の練習ばかりでつまらないと思う中で、少し柔道に近づいた気持ちになり、生徒の柔道授業に対するモチベーションが上がってくる時期と思われる。

## 6) 受けは両肘を伸ばして手と膝を着く

二人一組になり、受けは両肘を伸ばして手と膝を着いた状態の馬を作る。取りは相手の体側に立つ(相手の左体側に立った場合)。左手を受けの左わきの下から通し右袖口に近いところの袖を握る。右手で相手の下袴の左膝横あたりを握り、身体を起こしながら相手を引き上げる。相手は横に回転しながら四つん這いの状態から一気に仰向けの状態になる。その時に、掴まれてはいない方の手で畳を叩くことになる。何か予期せぬことが起こったような気になるが、5)で練習した成果が現れ、しっかりと受け身が完成していることに気づき、感動を与える結果となる。その後は、黙っていても生徒は繰り返し練習をするようになる。

## 7) 前回り受け身の準備

この後に前回り受け身の指導に移る。前回り受け身は片足で身体を支え、バランスを保ちながら回転する動作になるため、その準備のための動作も必要になってくる。そこで、5)で行った指導を復習した後に、前回り捌きをする際に膝車という技を掛けさせてみる。取りが左に回り込む(受けを右前すみに崩す)場合は、右足を前方に出した後、左足の裏を受けの右膝の少し上あたりに当て、右膝の動きを止めた後に身体を回転させ、受けの横受け身を確認する。片足で自分の体重と相手の体重を支えなければならぬため、バランスを取ることが難しくはなるが、柔道に少し近づいたという実感が湧き、生徒も楽しんで授業を受けることができるようになる時期と思われる。

### (3) 前回り受け身の指導

#### 1) 受け身の最終段階

いよいよ受け身の最終段階に入る。日常生活において勢い余って前方に転倒する場合や柔道の基本的な投げ技である背負い投げのように、大きく前方に回転しながら畳に落ちる場合に身体を守る大切な受け身の方法である。前回り受け身と言っても、最後の形は横受け身と同じであることを確認させる。

両膝を着き、両足のつま先を立てた状態から右膝を挙げて一歩前を出す。左手のひらを畳に着け右手のひらを畳に向けながら左腕と左膝の間に差し込みながら前方に回転する。低い姿勢であるため、頭から畳に突っ込んでいくことはない。また、差し込む手は反対側の脇の下方であるため自然に顔もそちらを向くことになる。ただし、横回転になってしまうことが多く見られるが特にこの時点では問題はない。最後に横受け身の形になっているかを確認させる。

#### 2) 逆側の前回り受け身

逆側の前回り受け身を練習する。受け身をする手は当然逆になる。横受け身の形であるため、脚の位置関係も逆になることをアドバイスし、生徒に考えさせながら繰り返し練習させる。低い姿勢からの緩やかな回転であるため事故には結びつかないと思われるが、移動範囲が広がることと周りの状況を見ることが難しいため、練習の際には、周りの安全を確認してから行うことを徹底する必要がある。

#### 3) 立ち姿勢からの前回り受け身

右の前回り受け身の場合、右手と右足を大きく前に出しながら前方に回転することになる。このことは、柔道の初心者にとって違和感を抱く。人は歩行する場合、手と足は対角で揃って歩くのが自然である。同じ側が同じ動きになることには慣れていない。従って、立った姿勢から前方へ回転しようとする反射的に手と足が対角で動いてしまうために、きれいな回転ができず、最終的な受け身の形も整わないことが多い。そのことから、「不自然な歩き方」を何度も練習させる。人は自然に歩くと、つま先がやや外側を向くことが多い。そのため、立ち姿勢から一歩足を前に出しながら前回り受け身をした場合、出した足の中指の示す方向に回転してしまう。回転することに恐怖感を抱き、最初から身体を横に捻ってしまう生徒もいる。回転の方向は、足の中指の示す方向であることから、不自然な歩行に合わせて、足の中指がまっすぐ前に向くように確認させる。そして、前方に足を出すということは、どのような感覚で行うのかを自覚できるまで不自然な歩行練習を繰り返す。その後、その流れに沿って前回り受け身に入らせると、きれいな回転をしながら受け身ができることに気付くことにつながる。

#### 4) 手と足の協調

前方に回転をして受け身をした場合、脚が逆になってしまう生徒がいる。しかし、魔法の一つですぐに矯正できる。その方法は、「こちらの脚が伸びる」と言いながら、その足を手のひらで数回叩き、感触が残っている間に行えば、すぐに矯正される。前回り受け身を完成させるまでに要した時間数は7～8時間であった。

## 4. 投げ技の指導

投げ技の基本動作の構成要素は「姿勢」、「組み方」、「進退動作」、「崩し」、「捌き」である。全ての要素が機能することで正しく合理的に且つ安全に投げることができる。初心者を対象に時間数の確保が難しい場合は、安全を第一にし、「楽しい柔道」、「日本の伝統的運動文化」、「礼儀作法」といったところに重点を置くことよい。

## (1) 組み方の指導

柔道の技は相手と組んで初めて成立する。右組同士、左組同士、右組対左組、引き手の位置及び釣り手の位置など様々な組み方があるが、授業では安全第一の観点から右同士の右組とする。釣り手は親指が相手の鎖骨に触れる位置（前襟）を握る。引き手は相手の右中袖を柔道着の縫い目を含んで握る。

正しい組み方ができたら、相手を押ししたり引いたり回したりしても簡単に手が離れないことを確認させる。その後、3受け身の指導、(2)横受け身の指導、5)で学んだ通りに正式な組み方で体捌き及び受け身の練習をする。お互いに、どちらの手で柔道着を掴み、受け身をするかで迷いが生じうまくいかないことが多い。そこで、改めて右技の場合と左技の場合の原理を説き、安全に投げ、安全に受け身をとる方法を学ばせる。受け身は今まで練習を重ねてきているため、上達は早いと思われる。

## (2) 足技の指導

### 1) 足払い

剣道の竹刀を利用して足払いの練習をする。グループを作り、各グループに竹刀を一本ずつ配る。竹刀の先が畳につくように立て、柄の部分で両手で握る。足の小指が畳に擦るように足の裏を返して竹刀の先の部分を外側から払う。左足で払う場合は、柄から右手を離し左手で持つ。右足で払う場合は、その逆である。徐々に払う脚に力を入れ、竹刀が畳と平行になるまで試してみる。片足（軸足）で自分の体重を支持しながらバランスを保ち、技を仕掛ける練習であるため、難易度はやや高い。お互いに評価しながら進めて行くとよい。

その後は、相手と正しく組み、相手の右足が前に出ている場合は左足で払う、左足が前に出ている場合は右足で払う。約束練習であるため、受けは、堪えたりせず払われる方向に足を滑らせ、横受け身に入る。取りは、竹刀で練習したように、どちらの手で柔道着を掴んだらよいのか（袖又は襟）を考えさせる。

### 2) 出足払い

相手と正しく組み、取りは相手を引き出しながら後方に歩き、受けの出てくる足が畳につく寸前に小指が畳を擦るように足の裏を返ししながら相手の踝を払う。歩行は体重移動であり、自然に歩けば右足と左足は交互に出る。歩幅や歩行速度によってタイミングはまちまちである。足と畳の間に紙が一枚入る隙間ができた瞬間などと細かい表現で生徒の集中力を煽り、早すぎるとか遅すぎるとかのアドバイスをしながら巡視するとよい。悔しがりながら、何度も繰り返す姿が見られる。最後に、相手の出てくる足を払うから「出足払い」という技名称が出来たことを説明する。

### 3) 送り足払い

相手と正しく組んで押ししたり引いたり回したりと色々な動きの中で、横に移動する場合に有効な技である。取りは右方向、受けは左方向に移動した場合、取りは相手の右足の動きに合わせて左足の小指が畳に擦るように足の裏を返し、相手の右足の踝を動きに合わせて払う。初めは、1・2・3とリズムに合わせて技を掛けるようにした方がよい。本来は、相手の両足を払う形となり、大きく宙に浮いて畳に落ちることになるが、安全を考え、出足払いのように片足のみを払うところで止める。

### 4) 足技に限定した乱取り

出足払いと送り足払いを学んだところで、二つの技のみを使用して乱取りをする。乱取り後の感想を聞いてみる。お互いに知っている技であり、二つに限定されているため、相手を投げるのは難しいと思う。それぞれの技の精度を増し、他の技も身につけるとより楽しくなることを伝え、今後の授業に期待を持たせることが大切である。

### 5) 小内刈り

小内刈りは、受けが足を大きく開いたほうが決まりやすいことから、受けは自然本体で肩幅より大

大きく足を開いて立つ。取りは右足の小指が畳を擦るように足の裏を返し、足の裏で受けの右足の踵を親指方向に刈る。掛け方を教えた後に二人一組で試させる。刈り方が弱かったり、崩し方が分からなかったり、受けも倒れる方向の見当がつかないといった状況であることが分かる。そこで、取りが受けの踵を親指方向に刈った場合に相手がどちらの方向に倒れるのが自然であるかを試させる。受けになるべく大きく足を開いて立ってもらい、左足を固定し、取りが右足の踵を両手で抱えながら少しずつ親指方向にずらしていく。堪えきれずに受けは後ろに倒れるが、取りから見てどちらの方向に倒れたかを確認させる。受けは、取りから見て斜め左下に倒れることになる。そうであるならば、組手はその方向に抑えることが必要になってくる。この要領で取りは受けの倒れる方向を確認し受けは受け身の仕方を確認する。その後、何回も小内刈りの練習に入る。

#### 6) 大内刈り

取りが右膝の裏側で受けの左脚の内側から左膝の裏側に合わせるようにして刈りながら投げる技である。右足で刈るにはどうしたらよいか考えさせる。その後、二人一組で試してみると大内刈りに近い形が出てくる。しかしながら右脚を回転させるところまでは行かず、柔道の技で言えば大内刈りと内股を合わせたような状態になっている場合が多い。そこで、刈り足である右足の親指で畳に大きな円を描くような感じで回すことを伝え、合わせて軸足となる左足の向きがそのままであると回転を止めてしまうため、右足に合わせて左足も回転させる必要があることを教える。小内刈りの場合と同様に受けがどの方向に倒れるのが自然であるかを確認し合いながら投げる方向や受け身のとり方を学ばせる。

#### 7) 足技に限定した乱取り

今まで習った足技（出足払い、送り足払い、小内刈り、大内刈り）に限定して乱取りを行う。乱取り後の感想では、技数が増えたことによって若干勝負が決まりやすくなった気がして、楽しさが増してくると思われる。しかしながら、足技は比較的地味な技であるため、今回は、柔道の投げ技の代名詞と言われている「背負い投げ」を学ぶことを伝え、生徒のモチベーションを上げていくことにしている。

### (3) 腰技及び手技の指導

#### 1) 忍者飛び

リオデジャネイロオリンピック男子 90kg級金メダリストのベイカー茉秋選手があるプロ野球の始球式に登場した。その投げ方が背負い投げのようで驚いた。その後のインタビューで彼は次のように答えた。「人は投げたことがあるが、ボールを投げたことは初めてだ」と。ここで気がついたが、柔道の初心者も多くは物を投げたことはあるが人を投げたことはない。ボールを力強く投げるときは、脚を前後に大きく開いた姿勢で下半身を踏ん張ってから投げる。生徒に背負い投げを教える場合、実際に投げる段階になると脚が受けの脚と平行にならず、野球のボールを投げるように前後して投げようとしている。これは自然な動きであり、当たり前であることに気がつかなければならない。そこで忍者飛びを思いついた。

忍者飛びとは俗称であるが、両脚でジャンプしながら身体を 180 度回転させて着地する運動である。背負い投げに入る場合も踏み込み足の位置やそのつま先を軸にして身体を回転し、前回り捌きなどで難しく教えるよりも、忍者飛びを教えた方がより正確で飲み込みも早いと思った。

忍者飛びを繰り返した後に着地でやや膝を曲げることを課題として取り組ませる。その後は二人一組で、取りは受けの腹部あたりに背中が触れる形で忍者飛びを試みる。臀部で相手を押してしまうのは、腰が曲がっているためである。「膝は曲げて腰を曲げるな」を合い言葉に繰り返し練習させる。



忍者飛びを完成させた後に、受けを背中に背負い、浅めの屈伸運動を行わせる。取りの下半身が安定してきたら、投げ技の指導に入っていく。各投げ技の入り方については、他でも詳細に説明されていることから、ここでは、注意したい点や工夫した点についての説明に止める。

## 2) 大腰

身体が宙に浮いて投げられることには恐怖感を抱く生徒が多い。そのため、腰技の中でも比較的安全な大腰から入り、受け身の仕方を練習させる。取りの体捌きや受けの受け身の取り方が上達したことを判断した後に次の技に移行する。取りの引き手は受けの命綱であることを説明し、決して離さないように細心の注意を払わせる。

## 3) 一本背負い投げ

ここからは釣りの使い方が変化するのみで、比較的理解し易いと思われる。最初は受けの右腕を胸に抱くように背負うところで留まり、上達したことを判断した後に投げ込みへと移行する。

## 4) 背負い投げ

釣りの使い方が難しい。取りの腰の位置が高すぎると釣りの手首が逆に折れて怪我をしやすい。取りの腰の位置が低すぎると相手を支えきれずつぶれてしまい両者とも怪我をしやすい。このことを防ぐためにも、最初は帯を二つに折り、その中央を受けの首に掛け、取りは帯の握りやすいところを持ちながら忍者飛びを使って体捌きの練習をするとよい。慣れてきたら、正しい組み手で相手を背負うところまでを練習する。取りが両脚でしっかりと受けの体重を支えることができるようになれば投げ込み練習に入る。難しいことをより簡単に説明し、技の精度よりも安全第一を考えた指導をすることによって比較的スムーズに授業が進んでいくと思われる。

## 5) 投げ込み

より多くの相手（身長や体型の違い等）と経験をさせるために5名程度のグループを作り、一人が連続して投げ込みを行い、順に交代しながら進めて行く。その結果、受けに合わせて腰の高さを調整し、両脚の踏ん張り方も分かってくる。

## 6) 乱取り

今まで習ってきた全ての投げ技を使っての乱取りに入る。その前に日常と非日常の切り替え、安全を第一に「楽しい柔道がしたい」、「日本の伝統的運動文化に触れてみたい」、「礼儀を身に付けたい」という原点を思い出させ、お互いに相手を思いやり切磋琢磨していくことが柔道の大切な精神であることを確認させることが重要である。2分間の乱取りを、休憩を取りながら数回行わせる。全体をよく観察し、危険回避をするための声かけを常にしていくことを忘れないようにする。

## 7) 投げ技の研究

生徒たちは乱取りを経験して、思うように技を掛けることができないことを痛感するであろう。そこで問題点を出し合い解決策をさぐる。今まで習ってきた技を実践でどのようにしたら良いのかのヒントを与え、同じ技の問題点を抱えている者同士で研究させる。教師は各グループを回り、アドバイスを与えながら考えさせる。これは、まさにアクティブラーニングである。組み方の指導に始まり、乱取りができるまでに要した時間は12～13時間であった。

# 5. 固め技の指導

固め技とは抑込技、絞め技、関節技の総称である。初心者の授業としては安全第一を考え、まず、固め技の基本である抑込技の中の「袈裟固め」を教えると良い。

### (1) 袈裟固め

袈裟固めの名称は、抑え込み形が僧侶の斜めに掛ける衣(袈裟)から由来していることを説明すると良い。互いに長座の姿勢で右腕から右腰を合わせながら逆方向になる。取りは左腕で相手の右腕を抱え込み右腕で受けの首を抱え込む。そのまま取りは受けを右斜め前方に倒していく。受けは左斜め後方に倒れることになる。その後、取りは右脚を前方、左脚を後方に大きく開き、受けの右腕と首を強く締め付ける。これが基本形である。この基本形を繰り返し練習する。審判が「抑え込み」と宣告した後、15秒経過すると一本負けになることを教える。また、抑え込みが解けたというのは、次のいずれか一つを満たした場合であることを教える。

- ①抑えられている方(受け)が完全にうつ伏せになる。
- ②抑えられている方(受け)が抑えている方の(取り)の片脚又は両脚若しくは胴体を両脚で挟む。
- ③上(取り)と下(受け)が逆転する。

受けと取りを交代しながら、取りが抑え込みと宣告し、声を出して数を数える。15まで行けば、取りは「一本」を宣告する。それまでに解けた場合は、受けが「解けた」と宣告する。抑え込みを逃げる方法は特に教えない。袈裟固めの抑え方や力の入れ方が理解できたところで、効果的な逃げ方やその対応について指導する。

## 6. 試合

審判法について学ぶ時間は取れないため、「試合での礼法」と「始め」、「待て」、「一本」、「技有」、「抑え込み」、「解けた」、「それまで」の審判の宣告及びジェスチャーを教える。また、「一本」及び「技有」の判定は、審判の主観によるところが大きいので、綺麗に背中から畳に落ちた場合は「一本」とし、審判は一方が投げられたと感じた場合は「技有」とする。試合時間は2分。組み合わせは、道場の広さと生徒数を考え、リーグ戦表を作成する。審判と時計係を試合者以外で順番に回し、リーグ戦表にその勝敗を記録する。リーグ戦が終了したら、勝ち点を考慮してリーグを再編成し、新たに試合を開始する。袈裟固めの指導に始まり、試合ができるまでに要した時間は5～6時間であった。実際の授業では、授業時間内に評価テストを実施するため、年間の総時間数は25時間程度になる。

## 7. おわりに

先に、村松ら<sup>9)</sup>は、女子中学生の柔道授業を「形」と「礼法」を中心に行った結果、けが人は一人も出さず、「柔道が楽しい」、「もっと本格的にやってみたい」という声を聞くことができたことから、女子中学生に安全な柔道授業を進める上では「形」、「礼法」を使った導入方法は効果的であったと報告している。

武道必修化に伴って武道(柔道)を選択できる時間数が増え、その時間内で技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすることが求められている。柔道に限らず簡単にうまくなれる、強くなれるという指導法はない。同じ指導法であっても、指導者によって授業内容は異なり、特に、柔道においては、指導者の熟達の程度によって授業の出来不出来が左右されるので、できる限り自己の柔道研修に励んでほしい<sup>10)</sup>。安全柔道の指導は基本練習の繰り返しに尽きると思う。しかし、危険だからといって、受け身ばかり指導していたら、「痛い、苦しい、楽しくない」柔道となる。そこで、安全で楽しい柔道授業への工夫が必要となる。

本稿は、高校生の初心者に安全で楽しい柔道授業を経験させるためには、何から指導したら良いかの視点から、最終的に初心者を試合が出来るレベルまでの指導過程を例示できたこと、及び主体的で対話

的な課題解決学習を取り入れていることは評価できると思われる。初心者が安全に柔道を経験し、柔道の一端を理解できることを願うものである。今後は評価法について追究していく予定である。

最後に、本高等学校における柔道授業の主たる心構えをまとめて終わりにしたい。

- 1) 怪我をしないようにするために柔道を習う意味（護身）もあり、柔道の授業では絶対に怪我をさせないように安全に配慮する。
- 2) 技の名称の由来など「なぜ？」という知的好奇心には必ず答えるようにする。
- 3) 柔道は大変だけど楽しいと思ってもらうように工夫する。
- 4) 友とともに基礎練習を繰り返すことにより、できないことが出来るようになったという喜びの体験を通して、自己有用感を高める授業にする。
- 5) 主体的で対話的な課題解決学習場面を作ることで、コミュニケーション力の伸びが期待できるようにする。
- 6) 授業はすべて公開授業とし、柔道を専門種目としていない体育科の授業担当者にも学んでもらう機会を多くする。
- 7) 学習指導要領の目標にはかなり理想的なところも含まれているので、主たる趣旨を尊重して、安全で楽しい授業づくりに努めることが重要と思われる。

## 8. 参考文献ならびに参考資料

- 1) 文部科学省（2009）：高等学校学習指導要領解説，保健体育編，東山書房
- 2) 全日本柔道連盟・重大事故総合対策委員会（2015）：重大事故発生と事故防止の啓発活動に関するお願い，全柔連発第 28-0322，平成 28 年 7 月 28 日
- 3) 中井誠一，寄本明，芳田哲也（2007）：高温環境の運動衛生，高温環境とスポーツ・運動（森本武利監修），26-58，篠原出版，東京
- 4) 全日本柔道連盟・重大事故総合対策委員会（2016）：道場掲示資料について，<http://www.judo.or.jp/p/35755>
- 5) 全日本柔道連盟（2015）：柔道の安全指導（第 4 版），事故をこうして防ごう
- 6) 全日本柔道連盟・重大事故総合対策委員会（2015）：大外刈による怪我や事故を防ぐために，全柔連発第 27-0673 号，平成 28 年 12 月 18 日
- 7) 全日本柔道連盟（2015）：公認柔道指導者養成テキスト C 指導員，礼法の意味，28
- 8) 戸川芳郎（2014）：古代中国の思想（五倫五常），124，岩波書店，東京
- 9) 村松秀樹，村松利之，右高和生，村松常司（2017）：女子中学生への柔道授業の実践と工夫，東海学園大学教育研究紀要，第 1 巻，35-45
- 10) 村松常司，服部洋兒，村松利之，平野嘉彦（2015）：体育授業における安全な柔道授業の工夫，東海学園大学スポーツ健康科学部教育研究紀要，第 1 号，111-118