

# 中学校 A 「武道」指導の実践例（基本動作と基本となる技の指導）

関川 昭子（千葉） 澤村 雅司（船橋） 三好 貴大（市川・浦安）  
吉村真由美（松戸） 内山 幸一（習志野） 宍戸 隼（八千代）

## 1. はじめに

学習指導要領の改訂に伴い、昨年度は、教師が学習を進める上で課題と感じている事柄を明確にし、解決していく方法を探るために、県内中学校体育主任の先生方を対象としたアンケートを実施した。

その結果、困っている領域では「武道」と「ダンス」、具体的に困っていることとして、学習の進め方や教師の指導・支援といった回答が多かった。

そこで本グループでは、「武道」の指導について、各校の実践をもとに学習の進め方や、実践した結果からみえてくる教師の指導・支援の改善点などについての研究を深めることとした。

今年度は、学習の進め方の実践例を紹介することで、今後の指導上の課題解決の一助となればと考える。

## 2. 授業実践例

### (1) 柔道（女子）

#### ① 指導計画（8時間扱い）

時	1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目
10	集合・あいさつ・健康観察・課題の確認							
	準備運動・補助運動（ブリッジ・サイドステップ・ゆりかご）・受け身の練習・礼法							
20	オリエンテーション ・学習の見通し ・礼法 ・柔道着の着方 ・歴史	ねらい① けさ固めの練習や簡単な試合を通して、相手との攻防を楽しむことができる。			ねらい② 新しい技を知り、相手の力を利用して投げる技能を高めて攻防を楽しむことができる。			
30								
40		・けさ固め ・固め技の簡易ゲーム			・膝車 ・体落とし ・かかり練習			
50		整理運動・評価・反省						

#### ② 実践を通して

ア 受け身の際、怖がって先に手をついてしまう生徒に対し、帯が畳についたときに腕全体で畳を打つように声かけをしたところ、タイミング良くできるようになった。

イ 投げ技では、足さばきの際にリズムカルに声を出しながら練習するとタイミングが取りやすい。

ウ 8時間の中では、受け身の技能の定着が不十分な場合、固め技を1年生で、投げ技を2年生で学習するような進め方が良い。

エ 組手の指導を固め技簡易ゲーム前に行ったところ、組手を意識した柔道着の取り方ができた。

オ 投げ技については試合を行わなくても、相手の力を利用して投げるポイントを力学的に説明し、練習させることで、投げ技の楽しさに触れさせることができた。

(2) 剣道 (男女共修)

① 指導計画 (7時間扱い)

時 間	内 容
1 時間目	オリエンテーション、礼法、防具の装着、素振り 中段の構え (相手の動きに応じて自然体及び中段の構えをとる。自然体及び中段の構えは、剣道の基本姿勢であることを理解する。) 足さばき (歩み足：目・腰の位置が水平移動となる。床をこするようなすり足で進む。) (送り足：引きつけた足の位置に注意する。)
2 時間目	礼法、防具の着装、一足一刀の間合、残心 基本打突の確認 (面打ち・小手打ち・胴打ち)
3 時間目	基本打突の復習 (面打ち・小手打ち・胴打ち) 約束練習
4 時間目	基本打突の復習 (面打ち～小手打ち～胴打ち) 二段の技「小手一面」「小手一胴」「面一胴」
5 時間目	基本打突の復習 (面打ち～小手打ち～胴打ち) 払い技「払い面」、引き技「引き胴」
6 時間目	前回までの動きの確認 試合の行い方を覚える (礼法、9歩の間、蹲踞)
7 時間目	前回までの動きの復習 演武 (ここまでに覚えた技を使い、二人組で演武を行う。)

② 実践を通して

- ア ほとんどの生徒が未経験であったため、興味を持って取り組んでいた。
- イ 基本動作の習得にはもっと反復が必要であるが、毎時間前回の復習の動作から取り組んだため、比較的学習内容の吸収は早く感じた。
- ウ 短い期間で計画したため、バディ学習ではなく教師主導の内容に偏ってしまった。授業のポイントを確認させたあと、生徒同士で確認させていった方がよかった。
- エ 防具の着脱に時間がかかってしまったため、授業内容によっては胴とたれだけをつけるなど、工夫をして主運動の時間を確保した方がよかった。
- オ 今回は試合や演武などを体験程度にふれたため、3年時の選択体育に扱う際に、より基本動作を深めたいうえで行っていくと良い。

③ 学習内容

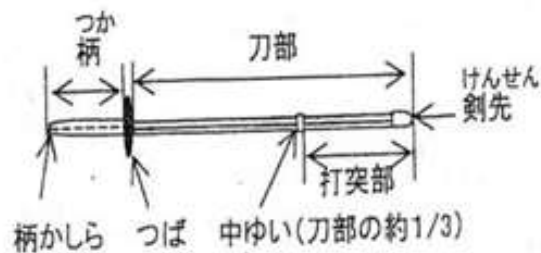
- ・竹刀の名称

竹刀

中学生男女

長さ…114cm

重さ…女子400g、男子425g



・礼法

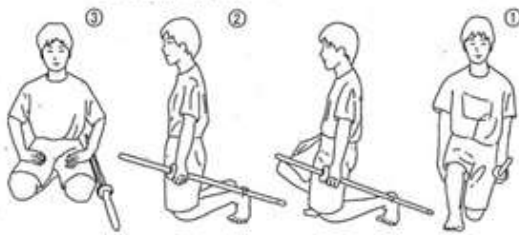
立礼 練習相手に対して行う礼法



座礼 1日の練習の前後に行う礼法

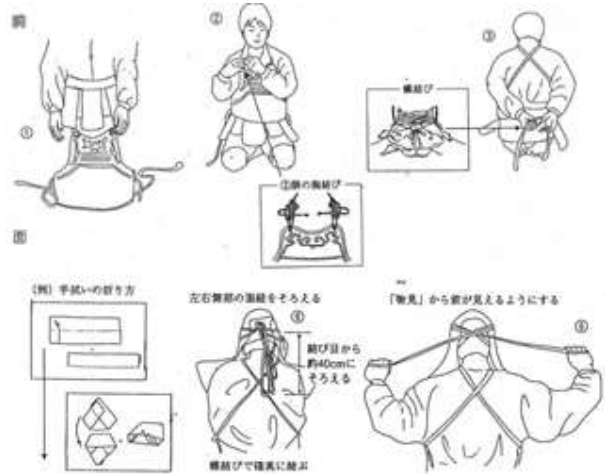
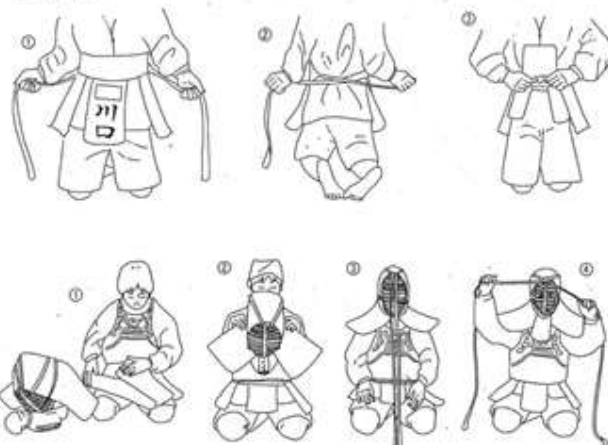


正座 左座、右起といって座るときは左足から立ち上がるときは右足から始める



・剣道具のつけ方

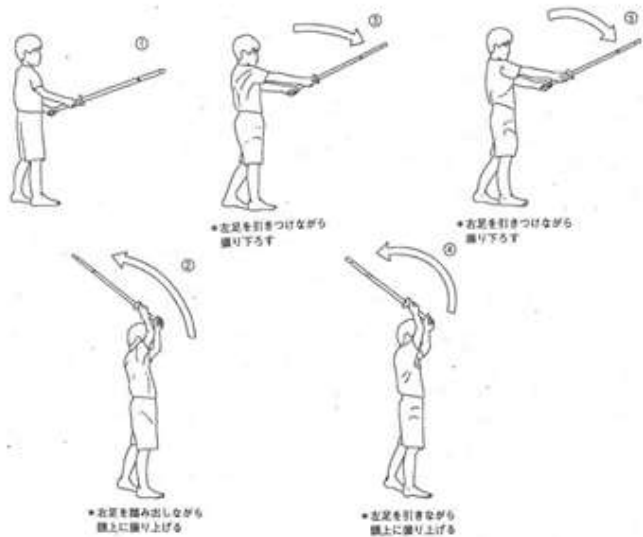
垂く(たれ)



・中段の構え



・空間打突 (素振り)



### 3. 男女共修のメリットとデメリット

#### (1) 柔道

##### <メリット>

女子は、武道に対して抵抗があったり、技のイメージをつかむことが難しい。また、指導者も男性が多いため、女子に直接組んで指導したり、模範演技を示したりすることが難しい。男女共修によって、男子と組んで模範演技を示すことにより、女子にも技のイメージがつきやすく、効率的な指導ができる。

##### <デメリット>

技の練習をする時に、男女で組むことが難しい。特に抑え技の練習では、身体接触が多く伴うので実施することが難しい。また、指導する側も男子には身体接触を伴った指導ができるが、女子にはそれが難しいということに課題がある。

男女では、筋力や身体能力に差があるので、一緒の空間で授業をしていても持っていく方向性に差が出てしまうということが課題に挙げられる。

#### (2) 剣道

##### <メリット>

剣道は柔道に比べ、直接的な身体接触を伴わないので、男女で組むこともできる種目である。また、体格差がそこまで大きく影響しないので、男女が同じ内容で授業を進めることができる。

##### <デメリット>

体格差がそこまで影響しない種目ではあるが、異性を1竹刀で打つことに抵抗を感じる生徒もいる。特に女子の抵抗は強いので難しさを感じる。

### 4. おわりに

今年度は、「武道」の指導について学習の進め方の実践例を紹介し、今後の指導につながっていく一助となればと考えた。各校の実践をもとに学習の進め方や、実践した結果からみえてくる教師の指導・支援の改善点などについての研究を深めてきた中で今年度は女子の指導に課題を残した。来年度は女子指導に焦点を当てて進めていきたいと考えている。