

中学校 A

女子柔道指導の展開例と注意点

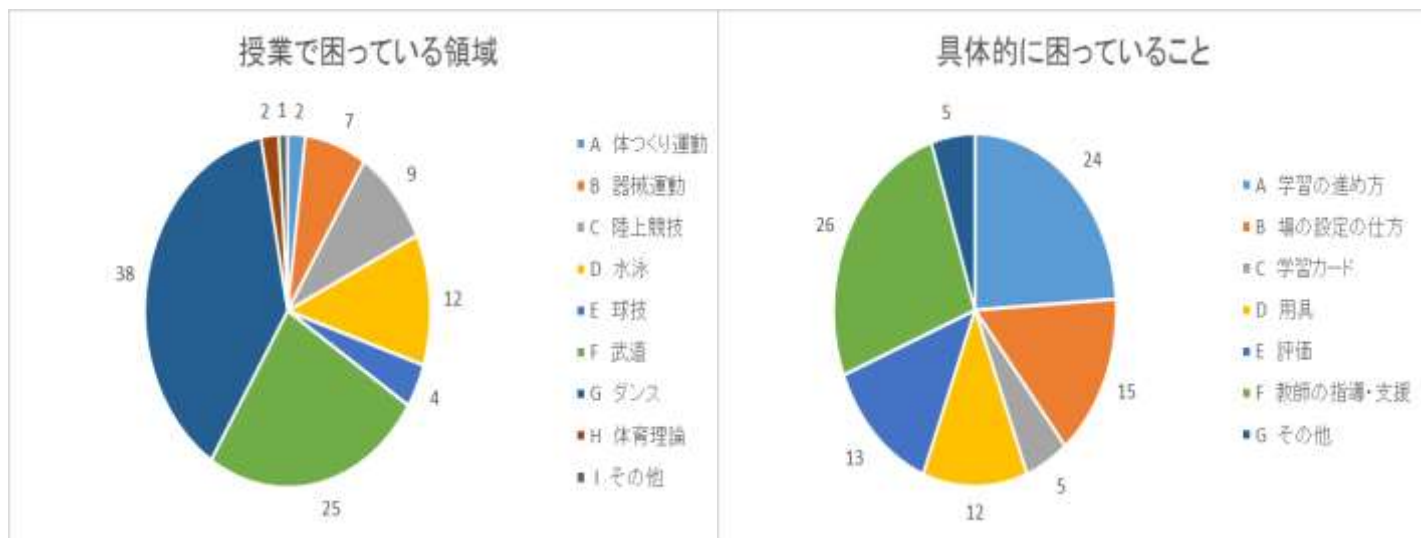
澤村 雅司 (船 橋)
内山 幸一 (習志野)

吉村真由美 (松 戸)
海上 慎 (市川・浦安)

渡辺 冬花 (千 葉)
大石 史人 (八千代)

はじめに

平成25年度に実施したアンケートにおいて、武道の指導について「困っている」「指導・支援・学習の進め方が難しい」という意見が多く、それでも学校ごとに工夫しながら授業を展開していることがわかった。今年度は平成26年度の武道指導の実践例より「女子柔道の指導」に焦点をあて、千葉県内の先生方がどのような悩みを抱えているのか調査を進めていった。



引用：平成25年度研究紀要アンケートより

女子柔道指導の課題

各地区の先生方の話をもとに研究部会で討議する中で、以下のような課題点があがった。

1. 学習の目当て設定について

女子の場合、受け身、固め技、投げ技において、型をしっかりと丁寧に指導することにより、技能の上達につながることが多い。そのため、型を覚えることに目標をおくと良いのではないかな。

2. 安全面について

接触時のケガ、特に爪の長さに気をつけたい。

3. 投げ技について

背負い投げなど、大きな投げ技では、体重を支え切れずに一緒につぶれてしまう可能性があるため、投げ技の指導においては、足技の種類を増やしながら丁寧に指導していくことが有効なのではないかな。

4. 身体接触について

対生徒同士でも、女子の場合、身体接触を嫌がる（積極的ではない）場合が多い。そのため、手本を見せる場合においては、生徒を使うことはもちろん、固め技の試合など相手と組んで行う練習の前に、体づくり運動にもある「おんぶジャンケン」などを行い、ゲーム感覚で身体接触をすることの抵抗感を自然となくし、授業に対する意欲が増すような簡単な運動を取り入れると良い。

A グループでは以上のような点をふまえた授業の展開例や、指導資料等を紹介する。








指導と評価の計画【中学校第一学年】（9時間扱い）

| 時 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | | | |
|----------------------------|---|---------------|---|---|--|---|---|---|-----------|--|--|--|
| わらい | 学習計画を確認する | 基本動作と受け身を習得する | | | 相手の動きに応じた基本動作と受け身を習得する 固め技の抑え方、応じ方を習得する | 投げ技を習得し、動きの中で学習した技ができる楽しさを味わう 学習した抑え技を使用して相手との攻防を楽しむ | | | 学習のまとめをする | | | |
| | <p align="center"> ・用具、柔道衣等の確認 ・あいさつ ・伝統的な行動の仕方 ・健康観察 ・本時の学習の具通し ・準備運動 ・補助運動 ・基本動作と受け身 </p> | | | | | | | | | | | |
| 0 | <p align="center">オリエンテーション</p> <p align="center">○学習の進め方を を知る。</p> | | | | | | | | | | | |
| 10 | <p align="center"> ① 特性や成り立ち ② 伝統的な考え方 ③ 柔道衣の扱い方 ④ 学習計画とルール ⑤ グルーブ編成 </p> | | | | | | | | | | | |
| 20 | <p align="center"> ⑥ 柔道衣の扱い方 ⑦ 学習計画とルール ⑧ グルーブ編成 </p> | | | | | | | | | | | |
| 30 | <p align="center"> ⑨ ルール編成 </p> | | | | | | | | | | | |
| 40 | <p align="center"> ⑩ 本時の振り返り ⑪ 次時の確認 </p> | | | | | | | | | | | |
| 50 | <p align="center"> ⑫ 基本動作と受け身 ・正しい姿勢、組み方からの崩し ・受け身（後ろ受け身・横受け身） ・体さばきと関連付けた受け身 ① 基本動作と受け身 ・正しい姿勢、組み方からの崩し ・受け身（後ろ受け身・横受け身） ・体さばきと関連付けた受け身 </p> | | | | | | | | | | | |
| 技能 | | | | <p align="center"> ○抑え込みの条件と抑え方・応じ方 ① 抑え込みの条件 ② 抑え技の発見（おおむねの相手を手自得する。） ③ 抑え込みの相手を手自得する。 </p> | | | <p align="center"> ○固め技の自由練習とごく簡単な試合 ① 条件を設定した自由練習 ② 自由練習の進捗上のごく簡単な試合 </p> | | | <p align="center"> ○受け身の習得 膝車（→支え釣り込み足）、体落とし ① 崩し・体さばきと関連付けた受け身 ② 技の行い方、受け方 ③ かかり練習と初歩的な約束練習 ※生徒同士で安全を確保できるようにする。 </p> | | |
| | | | | <p align="center"> ○崩し・体さばきと関連付けた受け身 （受と取での練習） </p> | | | | | | | | |
| 指 導 内 容 | | | | <p align="center"> ○受け身（後ろ受け身・横受け身） ① 後ろ受け身 ② 横受け身 ※仲間の学習の援助 《例》2人組で後ろ受け身について助言しよう。 </p> | | | | | | | | |
| | | | | <p align="center"> ○相手と受け身 ・正しい姿勢、組み方からの崩し ・受け身（後ろ受け身・横受け身） ・体さばきと関連付けた受け身 </p> | | | | | | | | |
| 指 導 内 容 | | | | <p align="center"> ① 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ること 【授業開始終了時の所作】 ③ 健康安全に留意すること </p> | | | | | | | | |
| | | | | <p align="center"> ② 基本となる技（膝車→支え釣り込み足、体落とし） </p> | | | | | | | | |
| 知 識 思 考 判 断 | <p align="center"> 知① 特性、成り立ち 知② 伝統的な考え方 </p> | | | <p align="center"> 知③ 技の名称や行い方 【基本動作と受け身】 </p> | | | <p align="center"> 知④ 技の名称や行い方 【膝さ回め、横四方固め】 </p> | | | <p align="center"> 知⑤ 技の名称や行い方 【膝車、支え釣り込み足、体落とし】 </p> | | |
| | | | | <p align="center"> 知③ 技の名称や行い方 【固め技の基礎知識】 </p> | | | | | | | | |
| 関 関 思 技 知 | | | | <p align="center"> 思① 行い方のポイント </p> | | | <p align="center"> 思② 役割に応じた協力 の仕方 </p> | | | <p align="center"> 思③ 行い方のポイント </p> | | |
| | | | | <p align="center"> ③ 観察（健康安全） </p> | | | | | | | | |
| 技 知 | | | | <p align="center"> ① 観察（基本動作と受け身） </p> | | | | | | | | |
| | <p align="center"> ① ノート（特性、成り立ち） ② ノート（伝統的な考え方） </p> | | | | | | | | | | | |
| 知 | | | | <p align="center"> ① 観察（基本動作と受け身） </p> | | | | | | | | |
| | | | | <p align="center"> ② 観察（基本となる技） </p> | | | | | | | | |
| 知 | | | | <p align="center"> ① 観察（基本動作と受け身） </p> | | | | | | | | |
| | | | | <p align="center"> ② 観察（基本となる技） </p> | | | | | | | | |

展開例（4／9回）

| 過程 | 時配 | 学習内容と活動 | 指導・評価 | 用具・資料 |
|-----|----|---|--|--|
| はじめ | 10 | <ul style="list-style-type: none"> ○用具の準備、柔道衣の安全確認 ○チームごと整列・黙想・挨拶 ○本時の学習内容、ねらいの確認 <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <p>ねらい1「礼法、基本姿勢、受け身の基本的技能を身につけ、自他の安全を留意して練習することができる。」</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○準備運動、補助運動 チームごとにストレッチ、柔軟、前転、後転などを行う ○基本動作 (投げ技、姿勢と組み方) | <ul style="list-style-type: none"> ・畳などの安全確認 ・健康観察、見学、欠席者の確認 ・めあてを確認する | <ul style="list-style-type: none"> 畳 柔道衣 学習カード |
| なか | 35 | <ul style="list-style-type: none"> ○受け身練習 後ろ受け身 横受け身 〔ポイント〕 視線は帯、大きな音、腕の角度 体がねじれない | <ul style="list-style-type: none"> ・合図にあわせて声を出し合いながら行う ・受け身の姿勢を意識しながら練習をさせる ・チームで励まし合ったりアドバイスしながら行わせる。 ・自分や仲間の動きを認め合い、お互いにポイントを確認し協力して練習させる。 | <ul style="list-style-type: none"> 資料 掲示物 学習カード 筆記用具 |
| | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center; margin: 5px 0;"> <p>ねらい2「習得した技（固め技、投げ技）を活かして、協力して技をかけ合うことができる。」</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> ○抑え込みの条件、抑え方、応じ方の確認 ○けさ固めを行う お互いに技をかけ合う | <ul style="list-style-type: none"> ・全体で資料を使い、抑え込みの条件、抑え方、応じ方の説明を行う。 ・チームでアドバイスしながら技が確実にできているか確認させる。 | <ul style="list-style-type: none"> 資料 |
| まとめ | 5 | <ul style="list-style-type: none"> ○整理体操 ○用具の片づけ ○本時の反省 <ul style="list-style-type: none"> ・本時を振り返り、学習カードに成果と課題を書かせる。 ○健康観察、挨拶 | <ul style="list-style-type: none"> ・声を出し念入りに行わせる。 ・自ら進んで用具の片づけを行わせる。 ・習得した技や成果を振り返らせ、今後の課題を考えさせる。 ・健康観察と怪我の有無を確認。 | <ul style="list-style-type: none"> 学習カード |

けさ固めの指導方法 口頭での説明による指導方法

| 段階 | 動き | 指導のことば | 備考 |
|----|---|---|---|
| ① |  | みんな、この形をまず覚えましょう。 ハードル走の柔軟体操と同じ形です。右脚を伸ばして、股関節、左ひざの関節は直角にします。 | |
| ② |  | 受の左側に立ちます。 | 受と取(専門用語) 相手を跨がない。(礼儀) |
| ③ |  | 受の左側でハードルの柔軟体操と同じ形をつくりましょう。自分の帯と受の帯をぴったりつけて、密着します。 | |
| ④ |  | 右手で受の首を抱え、相手の後ろえりをにぎりましょう。 受は、痛かったり、苦しかったりしたら、取の体をたたいて合図をおくりましょう。畳をたたいて伝える方法もあります。 | 後ろえり(柔道衣の部位の名称) 安全への配慮 |
| ⑤ |  | 受の右腕を左わきで挟んで、抜けないようにしましょう。左手で相手のそでを握ります。 受は、引っ張ってみてみましょう。抜けなければ、相手の右腕を制したことになります。 | |
| ⑥ |  | ここからがいちばん大切な学習です。右胸で相手の胸を圧して抑えます。どこに自分の体重をかければ相手が動けなくなるのか研究しましょう。 頭と体を使って、研究です。取と受で協力して体重をかけるポイントを見つけましょう。 | 受と取の協力 考える活動 |
| ⑦ |  | ポイントを見つけられましたか。 それでは、10秒間、受を抑え込んでみましょう。 受は、挟まれている右腕を抜いてうつ伏せになれば、抑え込みは「解けた」になります。 | 審判の動作 →「抑え込み」「解けた」 学習初期段階のごく簡単な試合 試合前後の礼(礼法) |