

武道（柔道）

講師 奥州市立水沢南中学校 教諭 佐々木 篤 史
講師 岩手県立久慈高等学校 教諭 藤 原 伸 也

【部会テーマ】

柔道を通して、運動が嫌いな生徒等も含めてた全ての生徒が、技ができる楽しさや喜びを味わうことができ、基本動作や基本となる技を用いて行う簡易な攻防を展開するとともに我が国固有の伝統と文化への理解を深める指導の在り方

I 礼儀・作法

1 根拠を示した上での指導

指導のポイント

- ・ 礼を形骸化させないこと
- ・ 伝統文化として、由来を伝えること
- ・ 合理性を理解させること

ア 左座右起

※左足から立ち上がる意味を説明する。

イ 正座の姿勢（足の重ね）

※親指を重ねる意味を説明する。

2 礼を使った試合

基礎練習を重視すると、試合を行うことが単元の後半になってくるが、礼を競い合うことはできる。姿勢や礼の美しさなど、生徒に判定させることができる。

II 受け身

受け身指導の4原則

- ・ 静→動
- ・ 高→低
- ・ 易→難
- ・ 単独→相対

1 受け身を使ったウォーミングアップ

4原則を段階的に盛り込んでいる。

ア 帯を見る（首の強さ確認）

イ ゆりかご

ウ 動きを止めながら（腹筋運動を兼ねて）

エ 音を大きく出しながら後受け身

オ 5段階（音の大きさ）に分けて受け身練習

カ その場で回転しながら受け身

※教師が数字を言い、生徒に反応させる。

1→右90° 2→左90° 3→右180°

4→左180° 5→右360° 6→左360°

キ 蹲踞から受け身

※徐々に踵と臀部の距離を離していく。

ク 蹲踞の姿勢で向かい合い、手押し相撲

※バランスを崩されたほうが後受け身をとる。

ケ 高さや姿勢を変えて受け身

①立位からゆっくりとひざを曲げて後受け身

②片足でゆっくり膝を曲げながら受け身

③足を大きく開いて受け身

コ 動きを切り替えて受け身

①その場で足踏みから後受け身

②反復横とびから受け身

③回転してから受け身

※教師の合図で動き出しや受け身への移行を開始する。

サ 仲間の背中を使って受け身



シ 8方向の受け身

※仲間に押しもらい、その方向にあった受け身をとる。

例) 左側から押されたら横受け身



2 受け身の部分練習

ア 横受け身

※足はワイパーの動き、フリーの手は帯へ

四つん這いになり、受の右袖を取が左手で
持ち引く。受は半回転し、受け身をとる。

※始めは転がすイメージで行い、慣れてきたら
その場で回転する強さで引き、受け身を取る。

イ 前回り受け身

※最後の場面のみ切り取って行う。

※手で畳を叩いた反動で立ってみる。

III 体裁き・崩し

1 様々な体勢での練習

ア 長座での崩しあい

※相手の背中を畳につけたら勝ち。

イ 立位での崩しあい



※畳1畳→2畳→4畳と範囲を広げていく。

※組み方も変えてみる。

・四つ組 ・帯を持つ ・通常の右組み

ウ 崩し合い

※手首を持ち取が受けを様々な方向へ引き、バ
ランスを崩すように動き回る。

エ 受は蹲踞で待ち、取が2回継ぎ足

※体裁きの基本理解につなげる。その際に引き
手に着目させ、取は右手（釣り手）を受の手首
に添える。



2 基本的な考え方（支釣込足への移行）

右手…ジョッキを持ち乾杯するように

左手…腕時計を見るように

※崩しと抑えるべき部位の確認↓



※右足を支えとして踏み出しているため、その足
を支えれば投げられることを確認する。

IV 投げ技

1 支え釣り込み足（動きを分割して練習）

ア 手のみ（引き手、釣り手を別々に）

イ 手のみ（引き手、釣り手を同時に）

ウ 手と右足

エ 手と両足

オ 全て同時に（投げまで）

2 大腰

日常行うおんぶや重いものを持ち上げる姿勢
から、合理性を理解させる。

ア おんぶ騎馬戦

※相手の乗っている人を下ろしたら勝ち。



イ 素早くおんぶ

取は受に対し背中を向け、ズボンの太もものあたりを持ち上げおんぶする。



見るポイント

- ・ 足が平行であるか。
- ・ 足の間が開きすぎていないか。
- ・ 相手を崩せているか。

ウ 段階的な練習

- ① 取は受を一度持ち上げ、受に右足をつかせてから投げに移行する。



- ② 取が最後まで受を持ち支える。
※大腰から手の動きを変えることで、様々な技へ発展していくことを紹介する。

3 体落とし

ア 段階的な練習

- ① 受が取の右足をまたぎ、受け身に移行する。
- ② 体落としの連絡技をする。
※何度か技をかけてみて、崩されたことを感じたら受け身に入る。

4 大外刈り

垂直に落ちて受け身を取るような投げ方は避けて練習する。

ア 受けが蹲踞の姿勢で重心を低くして刈る。



※足の裏で受けの右足を刈る。踵で打たない。

イ 膝の裏を合わせて刈り合う練習

※受けが取の踏み出しに合わせて左足を引いてから投げ動作に入る。



V 抑え込み技

技のポイント

- ・ 受と体を密着させること
- ・ 2箇所（頭と足）を固定すること
- ・ 胸と胸を合わせること

応じ方

- ・ 右腕の拘束を解き、相手の体の間に隙間を作る。
- ・ 隙間を嫌がり近づいてきたときに足をかける。

1 ポイントを見つけさせる指導

抑え込みの指導をする際には、生徒に解決策を考えさせることで、主体的な取り組みを行うことができる。技のポイントや、応じ方を最初から示すのではなく、生徒の活動の中から見つけさせたい。

例) 自分だけの抑え込み技を作ろう。

2 不十分な形からポイントを確認

3つのポイントの重要性を確認するため、敢えて不十分な形で抑えてみる。

① 背中だけで抑える。



② 首を固定し、手は脇に挟まない。



③ 全て満たした形で実施



った。危ないから特定の技を実施しないという考え方ではなく、起こりうる状況に対して、どのような受け身を練習しておいたほうが良いか、受け身の前にどんな予備動作が有効かなどを考え練習しておくことが重要である。

2 楽しさを実感させる指導

柔道の授業で感じる、“痛い”“寒い”などの感覚は、できるだけ取り除いて行うことが望ましい。特に、適切な受け身をとらせるために段階的な指導を行うことで、技能に関係なく柔道の楽しさを実感させられる。

3 運動量の確保

準備運動から受け身を用いて体を温めることで、楽しさを感じつつ練習に入ることができる。崩しや体裁きを学習する場面でも、仲間とバランスを取り合ったり、勝敗を競い合ったりする中で十分な運動量を確保したい。

4 伝統文化の学習

武道の所作には意味があることを伝えた上で、礼法の指導を行っていく。礼法指導が形骸化しないように、教師側の準備次第で生徒の学びが変わっていく。

5 実生活への生かし方

受け身や礼は、日常の生活でも生かされるものである。武道の授業のみにせず、他の授業や学校生活の中でも指導の成果が見えてくることが望ましい。

VI まとめ

1 安全性の確保

安全性が確保されていることが、柔道指導の基本である。逆を言えば、安全性が確保されているという条件化であれば、様々な工夫を凝らすことができる。伝統を重んじるあまり、固定化された練習になりがちではあるが、最低限抑える条件を確認して指導に当たるべきである。講師の先生の方の言葉の中に、「最大のリスクマネジメントは、その状況に対処できる備えである」というものがある。