

15. 小学校における体育授業への柔道導入の実践的研究

茨城大学 尾形 敬史
常総市立岡田小学校

15. Practical studies of introducing Judo into the physical education system at elementary schools

Takashi Ogata (Ibaraki University)
Okada Elementary School (Joso, Ibaraki, Japan)

abstract

Nowadays, children's psychological and physical development is affected by the social environment and change of lifestyle. It's been pointed out that the children's morality is declining and their social etiquette is not properly developed in their childhood. Another critical issue is the bipolarization of children's motivation towards exercise involvement; some are motivated but most are not. The children's declining physical ability is causing a serious problem.

Since 2006 (Heisei 18th), the Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology selected two elementary schools and assessed their ability to adopt the Budo education system. One of the schools chosen for the assessment was Okada Elementary School in Joso city, Ibaraki Prefecture. Okada Elementary School is located in a city where an eminent Judo Olympian was born and raised. In Joso city, Judo is popular with children and many are practicing Judo in local Judo clubs.

In my opinion, adopting Judo as part of physical education has been beneficial to the students of Okada Elementary School. As their school mottos are "Be a child who helps others" and "Be healthy and sturdy", and discipline around Judo have helped them achieve both school mottos.

The following are the conditions and outcomes of 3 years study at Okada Elementary School.

1. Different curriculum was applied to each grade, from 1st to 6th, according to the children's development stages.
2. Every student from 1st to 6th grade equally had a chance to wear Judo-gi in the class and to learn the Reigi (proper etiquette) and Judo discipline. Being in a group or pair helped children to learn and enhance their fair behavior to others, and the right attitude and mutual respect of others.
3. Visual materials such as panels illustrating Waza (Judo techniques), a booklet explaining the basics of Judo using illustrations and figures, and an animated CD to learn Waza were used to help students self-learning.
4. From the second year of studies, the physical education teachers attended a training sessions with high-ranked Judo members and college Judo members supported the training sessions. This enabled the teachers to give more precise and careful instruction to the children.

1. はじめに

中学校体育における柔道は、GHQによる武道禁止から「格技」領域の1種目として復活した1951（昭和26）年以来、男子に対して選択必修とされてきた。その後、1989（平成元）年の学習指導要領改訂により、「格技」から「武道」と名称変更され、同時に女子が武道を選択履修することが可能になった。

2006（平成18）年12月には、教育基本法に「伝統と文化の尊重」が盛り込まれ、「触れてみて良さがはじめて分かる」、「我が国固有の伝統と文化に、より一層触れることができる」という狙いが示された。この教育基本法の狙いを受けて、2008（平成20）年の学習指導要領改訂では、中学校体育における武道は、2012（平成24）年度から必修化されることになった。

一方で、現在、子どもの心身の発達については、社会環境や生活様式の変化が様々な影響を与えており、規範意識の低下や礼儀作法の未確立が問題になっている。さらに運動についての意識も、積極的に運動に取り組む子どもとそうでない子どもに二極化しており、子どもの体力低下の問題も深刻である。

2005（平成17）年10月に中央教育審議会より「新しい義務教育を創造する（答申）」が示された。その中で、「子どもたちの健やかな心と体の育成も重要な課題であり、学校生活を通じて社会性や集団性を育成すること、健康で安全に生活できる能力を身に付けさせること、子どもたちの創造力や体力を育む教育活動の充実を図ることが必要である。」と述べられている。また、新学習指導要領は、体育の目標として、「心と体を一体としてとらえ、適切な運動の経験と健康・安全についての理解を通して、生涯にわたって運動に親しむ資質や能力の基礎を育てるとともに、健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てる。」ことをあげている。

この様な状況の中、文部科学省は2006（平成18）年度から、小学校における武道導入の可能性を探る、武道指導実践事業を始めており、柔道では全国で2カ所が指定された。その1つが茨城県常総市立岡田小学校であり、本校学区は著名な柔道選手を輩出した地域でもあり、地域の柔道教室などへ参加する児童もおり、柔道への関心が高いと思われる。

小学校の体育の授業の中に柔道を取り入れることは、岡田小学校のめざす児童像「なかよく助け合う子」「健康でたくましい子」を育てるためにも、有効であると考えられる。

2. 研究の目標

- (1) 体育の年間指導計画の中に、発達段階に応じた柔道の指導を位置付け、授業を実践することで、柔道の楽しさやおもしろさを味わい、武道に興味をもつ児童を育てる。
- (2) 柔道の特性を活かすための資料を活用し、児童が楽しく授業に取り組むことで、体力の向上を図る。
- (3) 柔道が武道としてもつ、礼儀や行動のしかた、公正な態度、相手を尊重する態度などを育てる特性を活かし、礼儀作法を身に付けた、なかよく助け合う子を育てる。

3. 対象と方法

(1) 研究の対象

岡田小学校の全児童を対象に柔道の授業を行う。()内は2008年度のクラス数と人数。

1年生(3・87) 2年生(2・73) 3年生(2・79) 4年生(3・86) 5年生(2・73)
6年生(2・78) 合計14クラス、476名

(2) 研究の方法

次の研究組織をつくって研究を進める。

①研究推進委員会(校長・教頭・教務主任・研究主任・研究部長・体育主任)

研究の基本計画の策定、研究の推進計画の検討、研究部長会への指針提示を行う。

②研究部長会(研究主任・各研究部長)

研究推進の企画立案、各研究部の活動計画の検討、各研究部の活動の調整を行う。

③授業研究部

柔道の特性を活かした授業の在り方を研究し、授業の改善を図る。

④資料作成研究部

教師や児童が柔道の授業を進めるために、有効に活用できる資料について研究し作成する。

⑤調査・地域連携研究部

研究に係わる種々の調査を行い、授業で活用する人材や施設の望ましい在り方について研究する。

⑥全体研修会

柔道未経験者がほとんどの担任教諭が柔道の研修を行い、柔道の基礎からの指導を受けながら、児童に柔道の楽しさを味わわせるための指導法を学ぶ。

⑦武道指導実践事業協力者会議(大学教員、地区教育委員会指導主事、同体育協会会長、同柔道指導者代表など)

協力者会議を年2回開催し、研究の方向性、地域との連携、授業の参観と意見交換などを行い、研究推進に対してアドバイスを行う。

4. 結果と考察

(1) 授業研究部の取り組み

① 校内研修の実施

学級担任は柔道の経験がない者がほとんどである。そこで、平成18年度には茨城大学附

属幼稚園での柔道体験（指導者は研究協力者の一人である茨城大学教育学部教授尾形敬史）を参観し、その様子をビデオに収め校内研修を行った。また、実際に柔道を体験し指導法を学ぶために、「実技指導法研修会」を年に3回ずつ実施した。

② 「年間指導計画」への位置付け

ア 単元は低学年を柔道あそび（基本の運動）、中・高学年を柔道（武道）とした。

イ 単元の時数は低学年が5時間、中学年が6時間、高学年が8時間とした。

ウ 授業の実施時期は市武道場を中学校と共同で使用するため、使用時期が重ならないように全学年を9・10・11月に集中して行うこととした。

③ 「単元の展開」の作成

学年の発達段階を考慮し、学習内容を配列した「単元の展開」を作成した。

ア 低学年…礼儀や柔道衣の着方、動物の動きをまねた運動などの予備的運動、転び方、基本的な受け身の学習

イ 中学年…既習内容の復習、けさ固めと逃げ方、膝車（片膝着き）、膝車からのけさ固めゲーム

ウ 高学年…既習内容の復習、けさ固めからの逃げ方、膝車と大腰（立位）、投げ技とけさ固めを使った簡単なゲームや試合



職員全員での研修
Teachers attending training sessions



動物の動きをまねた運動
Exercise imitating movement of animals



膝車の練習
Practice for Hizaguruma



簡単な試合
Elementary techniques in game style exercise

④ 2単位時間での授業実施

中学年以上の授業は、原則2単位時間連続の扱い（導入とまとめは1時間）とした。1時間扱いでは、柔道衣の着替えや移動に時間を費やし、正味35分程度しか授業ができなかったが、2単位時間の連続扱いとすることで、十分に活動時間が確保できるようになった。

⑤ 柔道衣の着用

ア 低学年には、着用を簡単にし活動時間が確保できるよう、上着に帯が縫い付けてある柔道衣を用意した。

イ 全員が柔道衣を着用することで授業への意欲が高まる



帯のしめ方
Make sure to wear a Obi (belt) properly

ようにした。

ウ 正しく着用したり、相手が整えるのを待ったりする態度を通して、柔道のもつ心に触れるようにした。

⑥ 学級担任を中心とした授業の展開

授業は学級担任・実技担当教員・G Tの役割分担を決め、それぞれが連携して進めた。

ア 学級担任…全体を見て授業を進めた。

イ 実技担当教員…T 2として、毎時間1人が担任を補助した。技術指導が必要な場面で模範を見せたり、個人やグループへのサポートをしたりした。

ウ G T…柔道衣の乱れを直せない児童や、技や動きが上手にできない児童に個別に支援したり、グループ活動での助言をしたりした。

⑦ G T（ゲストティーチャー）の活用

研究を進めるに当たって尾形教授の指導を受けている保健体育専攻の大学生、地区内の柔道経験者にゲストティーチャーとして参加してもらった。授業には、毎時間1～4人のG Tに参加してもらった。T 2と2人組での模範演技を見せたり、個人やグループ活動のサポートをしたりした。そのため、児童一人一人に目を配ることができ、正しい技の習得やけがの防止にもつながった。

⑧ 「学習カード」の作成

各学年の学習内容や発達段階に合わせて「学習カード」を作成した。

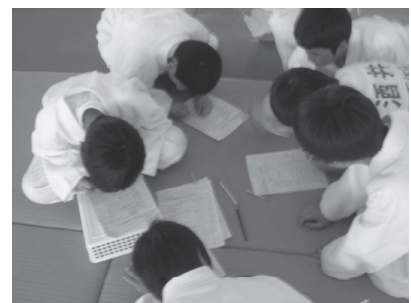
ア 児童が自分のめあてをしっかりとつかんで授業に取り組めるようにした。

イ 学習内容を自己評価したり、感想を記録したりして授業の振り返りができるようにした。

ウ 先生の励ましや指導のことばから、次時の授業に意欲がもてるようにした。



ゲストティーチャーによるサポート
Guest teachers teaching children



授業の反省
Assessment

(2) 資料作成研究部の取り組み

① 資料作成と活用

ア パネル作り

受け身や技について、どんな技なのか、どんなことに注意して行えばよいのかなどを分かりやすく示すために、イラストを拡大してパネルを作成した。その際、ポイントとなることばやアドバイスなどを吹き出しに書いて付け加えた。

イ C D作り

柔道を専門とするG TやT 2が模範となり、受け身や技の動きをビデオで撮影した。それを、学習内容に合わせて低・中・高ブロックに分け、写真や動画に編集してまとめた。武道場壁際に「技かくにんコーナー」としてパソコンを設置し、授業中に児童が自由に見



パネルによる資料
Panels

られるようにした。

ウ 指導のための視聴覚教材の活用

職員のための柔道の実技研修会で技能を身に付けるとともに、教材研究用として、実技研修会や授業研究の様子をビデオに撮り、資料の一つとして指導に活かせるようにした。

エ 「技かくにんコーナー」の設置

柔道の授業がある日は、朝のうちに職員が交代で武道場にパソコンなど情報機器を運んで設置した。その日の最初に授業がある学年に合わせて4台のパソコンを起動させたり、技の見出しを表示したりして、授業がスムーズに進められるよう配慮した。片付けはその日の最後に授業があるクラスの担任が担当した。

オ 資料集「知ってる？柔道の基本」作り

帯のしめ方・座り方・柔道衣の着方・技のポイントなどをイラストを描いたり、クイズ形式にしたりしてまとめた。イラストは、岡田小職員が実技指導者研修会の研修内容や柔道の本を参考にして児童の実態に合うように描いた。説明は、柔道経験のある職員のアドバイスを得ながら作成した。



技確認のためのコーナー
Children reviewing Judo
techniques on CD

② 児童が主体的に取り組むための資料の活用

ア 資料提示の工夫

(7) 各学年ごとのねらい

道場の前面に学年ごとのねらいを掲示し、授業の初めに本時のねらいについて児童と確認し合った。そして、年間5～8時間の武道の授業を効率的に進められるようにした。

(イ) パネル資料

発達段階に応じて、受け身や技のポイントを明確に図示したパネルを掲示することで、受け身や技の特徴を理解して授業に臨めるようにした。

(ウ) 視聴覚教材を活用

中・高学年では、児童が必要な時にいつでも繰り返し動画を見て技の一連の動きを確認し、自分の課題を解決するための手がかりとなるようにした。低学年では担任がプロジェクターを使って、写真や動画から動きや技のポイントをつかませた。



プロジェクターを使った授業
Instruction using a projector

イ 柔道ファイルの活用

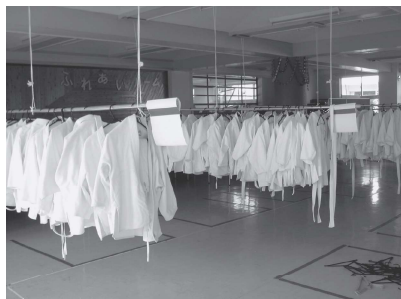
児童が授業で使う学習カードや資料集「知ってる？柔道の基本」をファイリングし、身近に置いて柔道の基本を目に触れられるようにした。児童一人一人に持たせ、資料などを大切に扱い、6年間継続して活用できるようにした。



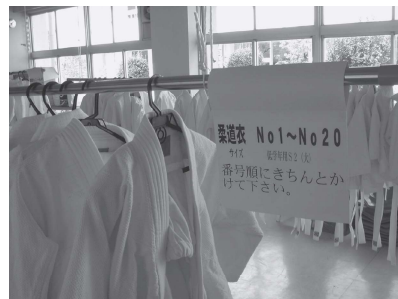
授業の反省
Assessment

③ 柔道衣の管理

柔道衣は全学年が着用するので、5種類のサイズを用意した。着替えがしやすいように広い部屋である1階のふれあいルームに、天井から洗濯竿にハンガーに掛け柔道衣を並べた。柔道衣には上下に同じ番号を付けた。単元の開始前に自分のサイズにあった柔道衣を決め、いつも同じ物を着用するようにした。また、物干し竿の高さは学年に合わせて、低学年でも自分で取り外しができるようにした。柔道衣の洗濯は、単元終了後に各家庭にお願いした。



ふれあいルームの柔道衣
Judogi stored in Fureai-room



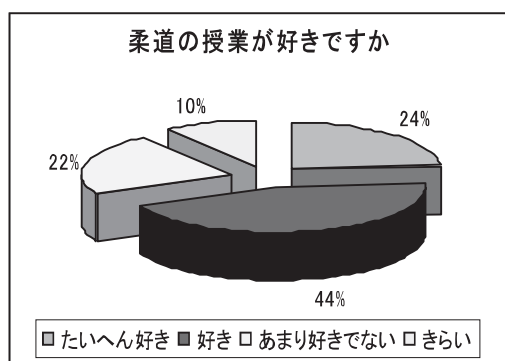
サイズごとに並べて
Judogi assorted by size

(3) 調査・地域連携研究部の取り組み

① アンケート調査の実施

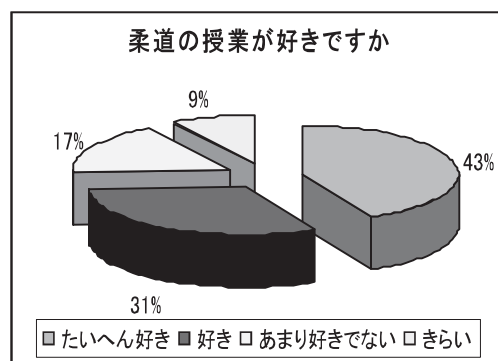
ア 児童へのアンケートから (Do you like Judo class?)

H19 〈授業前〉



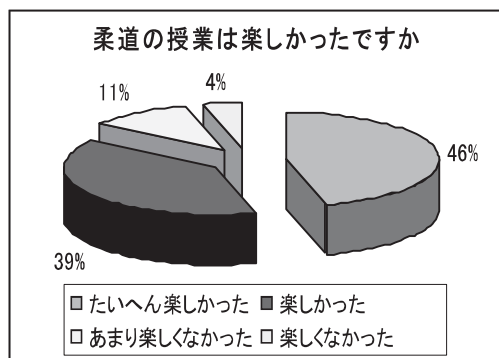
(授業前：平成19年7月実施 岡田小学校484人)

H20 〈授業前〉



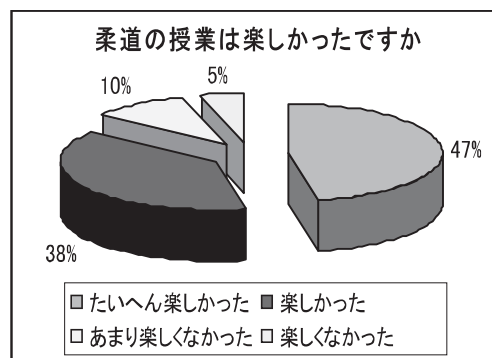
(授業前：平成20年5月実施 岡田小学校481人)

H19 〈授業後〉



(授業後：平成19年11月実施 岡田小学校481人)

H20 〈授業後〉



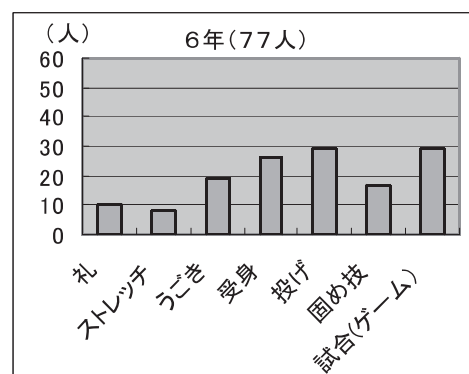
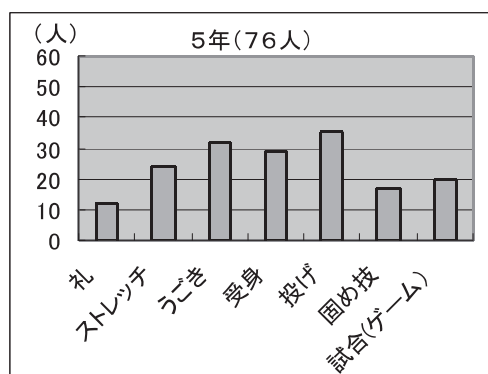
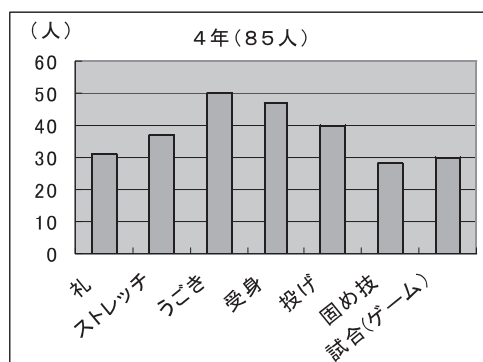
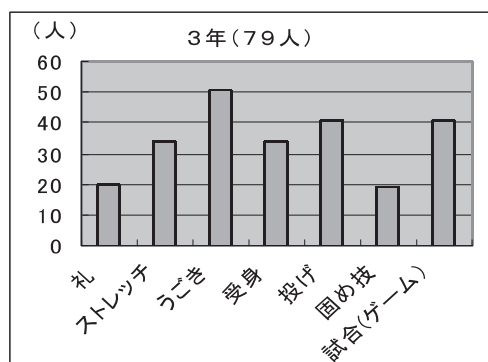
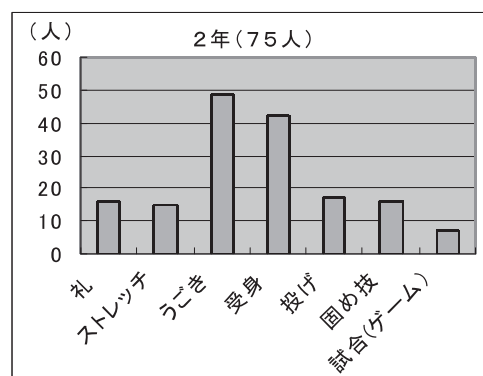
(授業後：平成20年6月実施 岡田小学校209人)

「柔道の授業が好きですか」の質問に対して、平成19年度は「好き」「たいへん好き」と答えた児童が68%だったが、平成20年度になると74%に増えている。「柔道の授業は楽しかったか」を聞いてみると、平成19年度も平成20年度も85%の児童が「楽しかった」「たいへん楽しかった」と答えているので、楽しく授業に取り組むことができたと思われる。授業前は「きらい」「あまり好きではない」と答えていた児童の数が授業後は減り、「楽しかった」という感想をもつ児童が増えていた。

初めは恐怖心や難しそうだというイメージをもって敬遠していた児童も、いざ授業に取り組んでみると、発達段階をふまえた動きや技、柔道の特性を考えたストレッチなどを楽しみながら出来るようになった満足感が得られたものと考えられる。

〈H20 やってみたいことはなんですか。〉

(What do you like to do or learn in the class?)

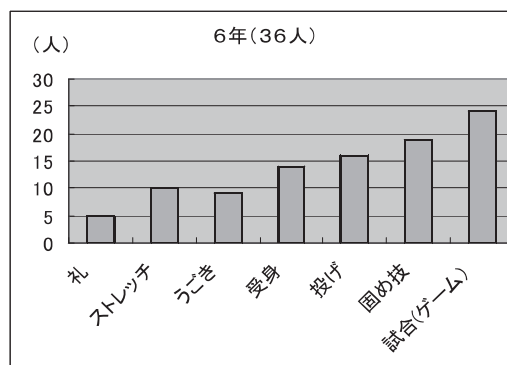
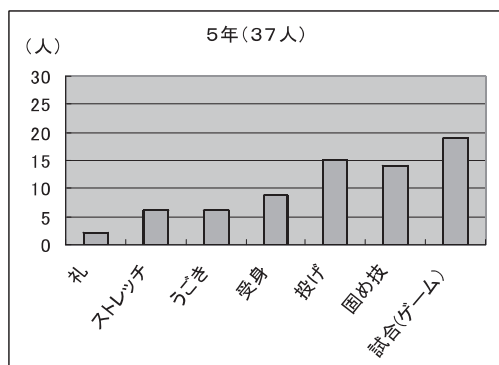
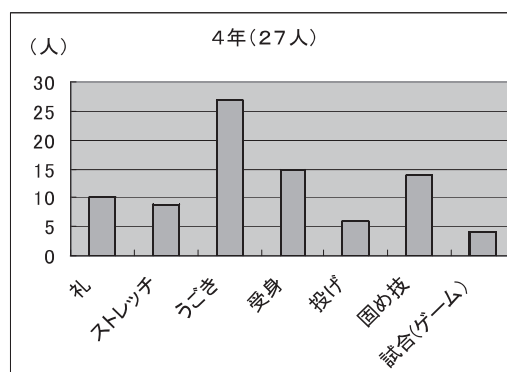
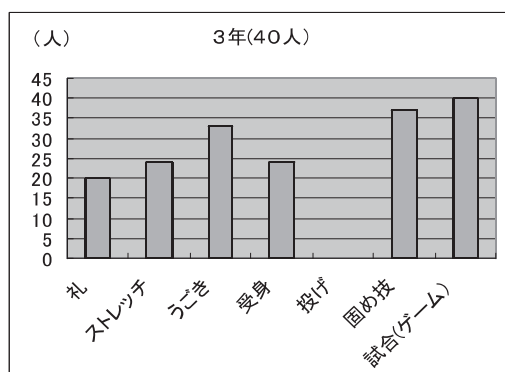
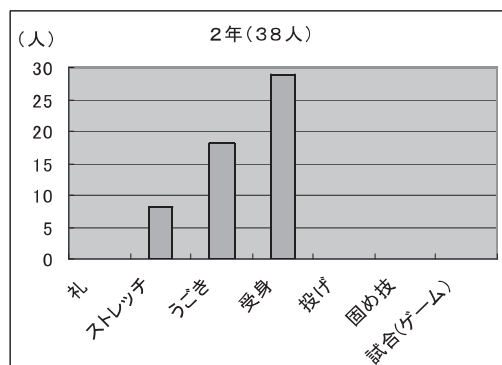
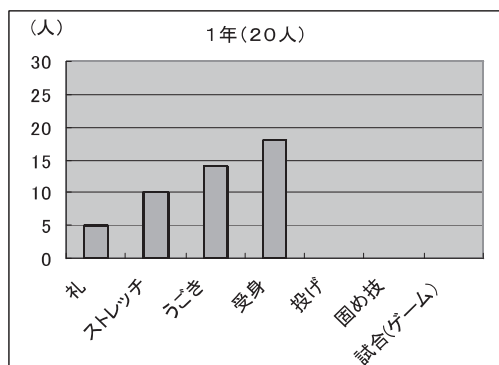


(平成20年5月実施 岡田小学校392人)

授業前の「やってみたいことは何ですか」の質問に対して、低学年の児童は「ストレッチ」や「動物の動きをまねた運動」「受け身」など、基本的な動きを楽しんでいる児童が多い。また、まだやっていない技にチャレンジしてみたいという意欲的な意見もあった。高学年の児童は、礼儀や基本的な動きは身に付いてきたので、「投げ技」「抑え技」などを覚え、ゲームで実践してみたいと思う児童の割合が増えている。このことから、児童は覚えた技をしっかりと身に付け、次の課題に取り組むという流れの中で、「できる楽しさ」を感じていると思われる。

〈H20 楽しかったことは何ですか。〉

(What is your favorite exercise?)



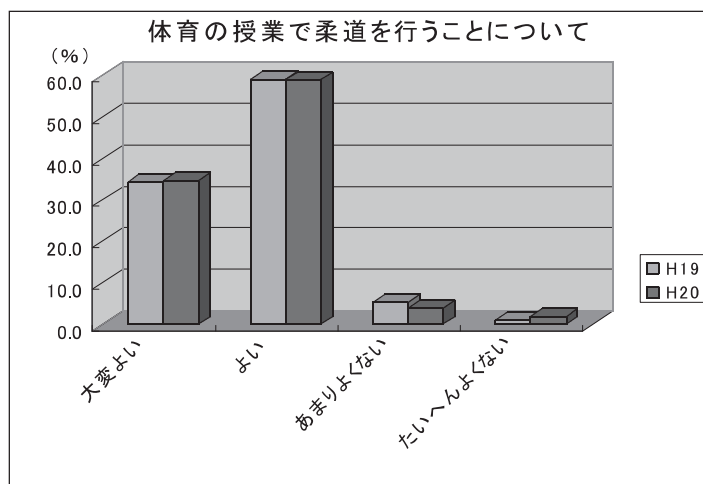
(平成20年6月実施 岡田小学校198人) ※平成20年度は授業を1学期、2学期に分け実施

授業後の「楽しかったことは何ですか」の質問に対しては、各学年で新しく覚えた技を楽しいと答える児童が多かった。平成19年度に比べ、平成20年度は「礼」や「ストレッチ」が身に付いてきたので、「予備的な動き」や「受け身」など、柔道の本質的なものに興味をもつ児童が増

えたものと思われる。特に高学年の児童は、「抑え技」「投げ技」を使ったゲームを楽しんでいると感じた児童が多くなってきている。

イ 保護者へのアンケートから

(What do you think to study in physical education class?)

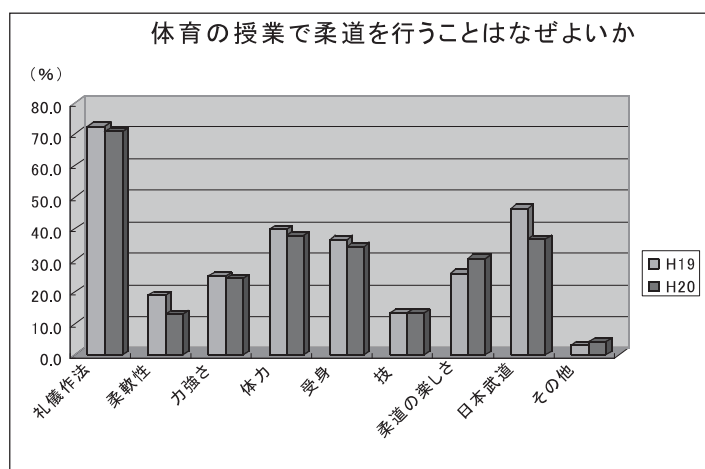


(平成19年7月実施保護者284人 平成20年5月実施保護者350人)

保護者に対するアンケートの回収数が、平成19年度よりも平成20年度の方が66人増えた。これは、柔道に対する保護者の関心が高まってきたものと考えられる。

「体育で柔道を行うことについて」の質問に対して、柔道を行うことを「大変よい・よい」と思う保護者の数も63人増えた。また、平成20年度、7人ではあるが柔道を行うことを「大変よくない」と考えている保護者もいた。その理由としては、「けがが心配」「体力・技術面でついていけないか心配」という回答であった。普通の体育の授業と比べて、柔道を特別な運動と考えていることが推察される。柔道を授業で扱うには、保護者の不安を取り除いていくような「安全で楽しい授業」への工夫が必要である。

(What is beneficial to study Judo in physical education class?)



(平成19年7月実施保護者284人 平成20年5月実施保護者350人)

「柔道を行うことはなぜよいか」の質問に対して、平成19年度も平成20年度も「礼儀作法が身に付く」「日本武道のよさが分かる」「体力が身に付く」「受け身が取れるようになる」の回答が多かった。特に「礼儀作法が身に付く」に期待する保護者が多い。柔道の技や技術を身に付けることよりも、武道を通して心を育て、精神面を鍛えてほしいと願っていることが分かる。平成19年度に比べ平成20年度は「柔道の楽しさが分かる」の回答も33人増えた。子ども達が柔道の授業を楽しみにしている様子から、保護者にも柔道の授業の有効性が理解されてきたものと考えられる。

② ゲストティーチャー（G T）の募集

保護者や地域の方々に対し募集の知らせを配付し、柔道経験があり授業でお手伝いしていただける方を募集した。

G Tには授業日程や学習内容を知らせ、都合のつく範囲で協力していただくようにした。

③ 体力テストの分析

研究に取り組んだ平成18・19・20年度に在籍していた、3・4・5・6年生の体力テストの総合評価を、A+B、D+E、(A+B)－(D+E)の3項目で比較した。

体力テスト総合評価の比較（男子） ※△は前年度より向上

(Physical fitness test result comparison)

	A + B	D + E	(A + B)－(D + E)
H 1 8	4 0. 0 %	3 0. 3 %	9. 7 %
H 1 9	3 5. 5 %	2 4. 9 %△	1 0. 6 %△
H 2 0	4 3. 5 %△	2 6. 8 %	1 6. 7 %△

体力テスト総合評価の比較（女子） ※△は前年度より向上

	A + B	D + E	(A + B)－(D + E)
H 1 8	4 2. 8 %	2 2. 4 %	2 0. 4 %
H 1 9	4 8. 7 %△	1 9. 9 %△	2 8. 8 %△
H 2 0	4 6. 6 %	1 8. 9 %△	2 7. 7 %

体力テスト総合評価の比較（全体） ※△は前年度より向上

	A + B	D + E	(A + B)－(D + E)
H 1 8	4 1. 3 %	2 6. 5 %	1 4. 8 %
H 1 9	4 1. 4 %△	2 2. 5 %△	1 8. 9 %△
H 2 0	4 4. 9 %△	2 3. 1 %	2 1. 8 %△

男子ではA+Bが増加の傾向にあり、D+Eが減少の傾向にある。(A+B)－(D+E)は毎年増加しており、体力の向上が認められる。

女子ではA+Bが増加傾向にあり、D+Eが毎年減少している。(A+B)－(D+E)は増加の傾向にあり、体力の向上が認められる。

全体ではA+Bが毎年増加し、D+Eが減少の傾向にある。(A+B)－(D+E)は毎年増加しており、体力の向上が認められる。

動物の動きをまねた動きや、転がり方、基本の受け身、相手と組んでの抑え込みや投げ技などの非日常的な動きを身につけたことも、体力の向上といえるであろう。

④ 武道指導実践協力者会議

尾形敬史茨城大学教授、県西教育事務所指導主事、常総市体育協会会長、柔道指導者代表、常総市教育委員会教育長、市体育課長、市教育委員会室長・指導主事、石下西中学校職員、岡田小PTA会長、岡田小関係職員がメンバーとなり、年2回開催された。

研究の方向性、地域との連携、授業の参観と意見交換などを行い、研究推進にあたってのアドバイスをを行った。

ア 開催期日

平成18年度（6月13日、11月16日）

平成19年度（10月12日、3月7日）

平成20年度（6月26日、3月6日）

イ 意見等（平成20年度 第1回武道指導実践協力者会議より）

- ・柔道の楽しさを味わわせてくれている。
- ・柔道を通して礼節の意義や社会のルールなどを育てている。
- ・家でもやっていない正座や礼を経験している。
- ・お互いに教え合う授業はよい。
- ・4年生になって、しっかりした受け身等を行っていた。
- ・パソコンでの技の確認はよかった。
- ・嫌々やっている子もいるのではないか。
- ・もう少し武道のにおいがする授業が見たい。
- ・投げ技はけがをさせない範囲で指導することが大切である。
- ・本物の柔道の映像も見せてあげるとよい。
- ・学校体育ではみんなが安全に取り組み、落ちこぼれを作らないことが大切。もっとやりたい子は社会体育で。
- ・この3年間だけでなく、これからも続けていってほしい。

5. 研究の成果と今後の課題

（1）目標1について

体育の年間指導計画の中に、発達段階に応じた柔道の指導を位置付け、授業を実践することで、柔道の楽しさやおもしろさを味わい、武道に興味をもつ児童を育てる。

〔成果〕

「柔道あそび」や「柔道」の単元を「年間指導計画」に位置付け、6年間の発達段階に応じて作成した「学習の内容」「単元の展開」に沿って、柔道の特性に触れさせながら授業を進めることで、児童は柔道の楽しさを知り、柔道に興味をもつことができた。

〔課題〕

学級担任が中心となり、実技指導教員やゲストティーチャーを活用しての授業を進める中

で、学級担任が柔道を少しでも身に付けたいという意見が聞かれるようになった。実技指導法研修の継続やゲストティーチャーを確実に確保する体制整備が必要である。

(2) 目標2について

柔道の特性を活かすための資料を活用し、児童が楽しく授業に取り組むことで、体力の向上を図る。

〔成果〕

「技のポイントパネル」や、「知ってる、柔道の基本」、CDによる「技かくにんコーナー」の資料や、地域の「ゲストティーチャー」の活用により、児童は課題を解決するために仲間と教え合いながら粘り強く練習に取り組むなど、楽しく意欲的に授業に取り組み、体力の向上が見られた。

〔課題〕

CDを使っの動画による技の資料は、課題を解決する学習のための有効な資料となった。パソコンを使っの授業は学年に応じて進められているが、全児童が確実に操作し利用できるようさらに指導する必要がある。

(3) 目標3について

柔道が武道としてもつ、礼儀や行動のしかた、公正な態度、相手を尊重する態度などを育てる特性を活かし、礼儀作法を身に付けた、なかよく助け合う子を育てる。

〔成果〕

全員が柔道衣を着用し、畳の上での授業で、「礼儀や行動のしかた」を学習することで、児童は礼儀作法を身に付けることができた。また、2人組やグループでの練習やゲームの学習を通して「公正な態度」や「相手を尊重する態度」を心がけさせていくことで、なかよく助け合う子が育った。保護者へのアンケート結果からも、特に「礼儀作法が身に付く」に期待する回答が多かった。

〔課題〕

授業で身に付いた礼儀作法や相手を尊重する態度が、普段の生活の中でも活かされていくように今後も指導する必要がある。また、地域や家庭でも「日本の伝統」に触れる機会が少なくなっているため、これからも柔道を通して「日本のよさ」を伝えてられるとよい。

研究同人

(平成20年度)

原田豊治・山本眞実・吉原宏・秋葉恭子・中川弘美・齊藤秀子・西山典子・飯島由美子・金子晃基・野村早苗・荒巻英栄・須藤玲子・飯塚恵美子・谷中寿子・大月洋子・國府田さな江・中島節子・関隆史・栗原紀子・古谷理栄子・木田峰子・鈴木友美子・横山真紀・平塚恵子・弦巻佳緒里・川村政恵・篠崎良重・小島康子・高橋悦子・上野瑞穂・永瀬智香・山本仁子・幕田祐子・倉持さおり・長塚ゆき子

(平成19年度)

菊恵子・飯田康之・宇梶裕子・吉田幹夫・須田俊恵・長塚千佳・片倉克規

(平成18年度)

野口光江・小林米次郎・大澤敦子・根本守・岡野明彦・塩谷光美・浅見真太郎

参考文献

- (1) 尾形敬史・風間美佳(2007)：「少年柔道の指導に関する一考察」講道館柔道科学研究会紀要 第11輯、pp.115-128
- (2) 尾形敬史・小俣幸嗣(2006)：『柔道指導Q & A～初心者・生徒を安全に指導するために～』道和書院
- (3) 坂田敬一・鯨島元成・磯村元信・他(2003)：『新しい柔道の授業づくり』大修館書店
- (4) 尾形敬史・添田孝幸(1978)：「柔道に対する意識の研究～中学生を対象として～」茨城大学教育学部紀要 第28号、pp.35-56

参考資料

単元の展開

第1学年

1 単元名 柔道あそび（基本の運動）

2 単元の目標

○柔道遊びでの予備的な運動や受け身の楽しさを味わおうとする。また、畳や柔道衣などの安全に気を付けようとする。さらに、礼の仕方や約束を守ろうとする。（関心・意欲・態度）

○柔道遊びでの予備的な運動や受け身の行い方を手本で確かめることができるようにする。（思考・判断）

○柔道遊びでの予備的な運動や受け身ができるようにする。（運動の技能）

3 単元の評価規準

◎は十分満足できる状況

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
学習活動における評価規準	①畳や柔道衣などの安全に◎ <u>自分で</u> 気を付けようとする。 ②礼の仕方や柔道遊びの約束を◎ <u>自分から</u> 守ろうとする。 ③柔道遊びでの予備的な運動や受け身の楽しさを◎ <u>進んで</u> 味わおうとする。	①予備的な運動や受け身の行い方を◎ <u>手本をもとに</u> 確かめている。	①柔道遊びでの予備的な運動が◎ <u>大きな動作で</u> できる。 ②柔道遊びでの後ろ受け身が◎ <u>一連の動きとして</u> できる。

4 指導と評価の計画（5時間扱い）

	学習のねらい・活動	評価計画		
		関	思	技
はじめ 45分 × 1	○じゅうどうあそびのすめかたをたしかめよう。 1 学習の見通しを知る。 2 並び方を決める。 3 学習の約束を確認する。 4 柔道衣の着方を覚える。 5 礼の練習をする。（座礼・立礼） 6 座り方・立ち方を覚える。 7 カードの書き方を知り、記入する。			
なか 1 45分 × 1	ねらい① ○いろいろな動物のうごきにちょうせんしてたのしく遊ぼう。 1 礼の仕方を練習する。 ・立礼 ・座礼（正面に、先生に、お互いに） 2 ストレッチングをする。 3 動物の動きをまねた運動の練習をする。 ・くま ・かえる ・くも 4 整理運動をする。 5 評価と反省を学習カードに記入する。			

な か 2	ねらい② ○いろいろな動物のうごきや受け身にちょうせんしてたのしく遊ぼう。			
45 分 ×	1 整列をし、あいさつをする。 2 ストレッチングをする。 3 動物の動きをまねた運動の練習をする。 ・くま ・かえる ・くも ・前ころがり ・動き方ゲーム 4 転び方の練習をする。 (長座から、中腰の姿勢から)	①		
2	5 受け身の練習をする。 ・後ろ受け身の練習をする。(長座から) 6 整理運動をする。 7 評価と反省を学習カードに記入する。	② ③	① ②	①
ま と め 45 分 ×	ねらい③ ○じゅうどうあそびのまとめをしよう。 1 整列をし、あいさつをする。 2 ストレッチングをする。 3 動物の動きをまねた運動の練習をする。 4 転び方の練習をする。 ・一人で ・二人で 5 受け身の練習をする。 ・転び方と一人での後ろ受け身練習 6 押し合いゲーム 7 整理運動をする。 8 評価と反省を学習カードに記入する。			

第2学年

1 単元名 柔道あそび（基本の運動）

2 単元の目標

○柔道遊びでの予備的な運動や受け身の楽しさを味わおうとする。また、畳や柔道衣などの安全に気を付けたりしようとする。さらに、礼の仕方や約束を守ろうとする。（関心・意欲・態度）

○柔道遊びでの予備的な運動や受け身を行う時の課題を選ぶことができるようにする。

（思考・判断）

○柔道遊びでの予備的な運動や後受け身、横受け身ができるようにする。（運動の技能）

3 単元の評価規準

◎は十分満足できる状況

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
学習活動の評価規 準 に お け る	①畳や柔道衣などの安全に◎ <u>自分から</u> 気を付けようとする。 ②礼の仕方や柔道遊びの約束を◎ <u>自分から</u> 守ろうとする。 ③柔道遊びでの予備的な運動や受け身の楽しさを◎ <u>進んで</u> 味わおうとする。	①予備的な運動や受け身を行う時の課題を◎ <u>手本や資料から</u> 選んでいる。	①柔道遊びでの予備的な運動が◎ <u>大きな動作で</u> できる。 ②柔道遊びでの後ろ受け身や横受け身が◎ <u>一連の動きとして</u> できる。

4 指導と評価の計画（5時間扱い）

	学習のねらい・活動	評価計画		
		関	思	技
はじめ 45分 × 1	○じゅうどうあそびの準備をしたり、進め方をたしかめよう。 1 学習の進め方を知り、見通しをもつ。 2 グループの編成をし、役割分担をきめる。 3 学習の約束を決め、学習カードの書き方を知る。 4 学習計画を立てる。 5 柔道衣の着方と帯の結び方を覚える。 6 礼の仕方を確認する。（座り方・立ち方も含む）			
なか 1 45分 × 1	ねらい① ○動物の動きやいろいろな動き、受け身にちょうせんして楽しく遊ぼう。 1 礼の仕方を練習する。 ・立礼 ・座礼（正面に、お互いへ） 2 ストレッチングをする。 3 予備的な運動の練習をする。 ・くま ・かえる ・くも ・前ころがり ・後ろころがり ・だるま 4 転び方の練習をする。 ・一人での転び方（長座から、中腰の姿勢から） ・二人組での転び方（握手の姿勢から） 5 受け身の練習をする。 ・一人での受け身（長座から、中腰の姿勢から） ・二人組での受け身（握手の姿勢から） 6 整理運動をする。 7 評価と反省を学習カードに記入する。			
なか 2 45分 × 2	ねらい② ○動物のうごきやいろいろな動き、受け身が上手にできるようにしよう。 1 整列をし、あいさつをする。 2 ストレッチングをする。 3 予備的な運動の練習をする。 ・くま ・かえる ・くも ・前ころがり ・後ろころがり ・だるま 4 受け身の練習をする。 ・一人での受け身 ・二人組での受け身 （後ろ受け身、横受け身） （握手の姿勢から後ろ受け身） 5 組み方の練習をする。 ・基本的な組み方（右自然体同士） ・相手を押したり引いたりしてくずす 6 整理運動をする。 7 評価と反省を学習カードに記入する。	① ②	①	① ②
まとめ 45分 × 1	ねらい③ ○じゅうどうあそびのまとめをしよう。 1 整列をし、あいさつをする。 2 ストレッチングをする。 3 予備的な運動の練習をする。 ・くま ・かえる ・くも ・前ころがり ・後ろころがり ・だるま 4 受け身の練習をする。 ・一人での受け身の練習 ・二人組での受け身練習 （後ろ受け身、横受け身） （握手の姿勢から後ろ受け身へ）			

5	組み方の練習をする。 ・基本的な組み方（右自然体同士） ・相手を押したり引いたりしてくずす			
6	整理運動をする。			

第3学年

1 単元名 柔道（武道）

2 単元の目標

○柔道での受け身や抑え技の練習，試合に友達と助け合って取り組もうとする。また，畳や柔道衣などの安全に気を付けようとする。さらに，礼の仕方や約束を守ろうとする。

（関心・意欲・態度）

○自分やグループの課題に合った練習の仕方を選ぶことができるようにする。（思考・判断）

○後ろ受け身や横受け身，けさ固めの基礎的な動きができるようにする。（運動の技能）

3 単元の評価規準

◎は十分満足できる状況

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
学習活動における評価規準	①畳や柔道衣などの安全に◎ <u>自分から</u> 気を付けようとする。 ②礼の仕方や柔道遊びの約束を◎ <u>自分から</u> 守ろうとする。 ③柔道での受け身や抑え技の練習，試合に◎ <u>進んで</u> 友達と助け合って取り組もうとする。	①自分やグループの課題に合った練習の仕方を◎ <u>資料を活用して</u> 選んでいる。	①後ろ受け身や横受け身が◎ <u>一連の動きとして</u> できる。 ②けさ固めを◎ <u>正しく</u> かけたり，にげたりできる。

4 指導と評価の計画（6時間扱い）

	学習のねらい・活動	評価計画		
		関	思	技
はじめ	○柔道の学習の準備をしたり，学習の進め方をたしかめよう。 1 柔道衣の着方を知る。 2 礼の練習をする。（座り方・立ち方も含む） 3 学習の進め方がわかり見通しをもつ。 45 4 グループの編成をし，役割分担を確認する。 分 5 学習の約束を決め，学習カードの書き方を知る。 × 6 学習計画を立てる。 1 7 前年の復習をする			
なか	ねらい① ○二人組での受け身やけさ固めが上手にできるようにしよう。 1 礼の仕方を練習する。 ・立礼 ・座礼（正面に，先生に，お互いに） 2 ストレッチングをする。			

45分×1	3 予備的な運動をする。 ・くま ・かえる ・くも ・前ころがり ・後ろころがり ・川とび ・だるま 4 受け身の練習をする。 ・一人での受け身 ・二人組での受け身 (長座から, 中腰の姿勢から) (中腰で組んだ姿勢から後ろ受け身) (後ろ受け身, 横受け身) 5 けさ固めの練習をする。 ・けさ固めの形 6 整理運動を行う。 7 評価と反省を学習カードに記入する。			①
な か 2 45分×2	ねらい② ○けさ固めのかけ方やにげ方をできるようにしよう。 1 整列をし, あいさつをする。 2 ストレッチングをする。 3 予備的な運動をする。 ・くま ・かえる ・くも ・前ころがり ・後ろころがり ・川とび ・だるま 4 受け身の練習をする。 ・一人での受け身練習 ・二人組での受け身の練習 (後ろ受け身, 横受け身) (組んだ姿勢から横受け身) 5 けさ固めの練習をする。 ・けさ固め ・逃げ方 (腕抜きから両膝をつく) 6 整理運動をする。 7 評価と反省を学習カードに記入する。	①		
ま と め 45分×2	ねらい③ ○けさ固めを使った簡単なゲームをして楽しもう。 1 整列をし, あいさつをする。 2 ストレッチングをする。 3 予備的な運動をする。 ・くま ・かえる ・くも ・前ころがり ・後ろころがり ・川とび ・だるま 4 受け身の練習をする。 ・一人での受け身 ・二人組での受け身 (後ろ受け身, 横受け身) (組んだ姿勢から横受け身へ) 5 けさ固めの練習をする。 ・けさ固め ・逃げ方 (腕抜きから両膝をつく) 6 約束事を決めて, けさ固めの10秒ゲームをする。 7 整理運動をする。 8 評価と反省を学習カードに記入する。			②

	6 整理運動をする。 7 評価と反省を学習カードに記入する。	②	①	
な か 2 45 分 × 2	ねらい② ○片膝着き膝車の受け身や袈裟固めのゲームをして楽しもう。 1 本時の学習を確認する。 2 準備運動をする。 ・ストレッチング ・予備的な運動 3 受け身の練習をする。 ・一人での受け身 ・二人組での受け身 (後ろ受け身, 横受け身) (握手から後ろ受け身) (組んだ姿勢からの横受け身) 4 くずしの練習をする。 5 片膝着き膝車の練習をする。 6 袈裟固めの練習をする。 ・かけ方 ・逃げ方 ・袈裟固め10秒ゲーム 7 整理運動をする。 8 評価と反省を学習カードに記入する。	③	②	②
ま と め 45 × 2	ねらい③ ○片膝着き膝車から袈裟固めに入る, 約束10秒ゲームをして楽しもう。 1 本時の学習を確認する。 2 準備運動をする。 3 受け身の練習をする。 ・二人組での受け身 ・片膝着き膝車からの受け身 4 膝車に対する受け身の練習から, 袈裟固め10秒ゲームをする。 5 整理運動をする。 6 評価と反省を学習カードに記入する。			

第5学年

1 単元名 柔道（武道）

2 単元の目標

○技を使って相手を投げたり, 受け身をとったり, 抑え込みをしたりする柔道の楽しさを味わおうとする。また友達と教え合いながら練習や試合に取り組もうとする。さらに畳や柔道衣などの安全に気を付けようとする。 (関心・意欲・態度)

○自分の力に合った課題や練習の仕方を見付けることができるようにする。 (思考・判断)

○技に応じた受け身をとったり技をかけたりして, 簡単な試合ができるようにする。 (運動の技能)

3 単元の評価規準

◎は十分満足できる状況

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
学習活動における具体的な評価規準	① 畳や柔道衣などの安全に◎常に気を付けようとする。 ② 友達と教え合いながら練習や試合に◎繰り返し取り組もうとする。 ③ 技を使って相手を投げたり、受け身をとったり、抑え込みをしたりする柔道の楽しさを◎進んで味わおうとする。	① 自分の力に合った課題を◎助言や資料を活用して見付けている。 ③ 課題の解決に向けた練習の仕方を◎示された資料を活用して見付けている。	① 技に応じた受け身や投げ技が◎正しくできる。 ② ◎状況に応じた投げ技や抑え技を用いた簡単なゲームができる。

4 指導と評価の計画（8時間扱い）

	学習のねらい・活動	評価計画		
		関	思	技
はじめ 45分 × 1	◎柔道の学習の準備をしたり、学習の進め方をたしかめよう。 1 柔道衣の着方を確認する。 2 礼の練習をする。(座り方・立ち方も) 3 学習の進め方がわかり、見通しをもつ。 4 グループの編成をし、役割分担を決める。 5 学習の約束を決め、学習カードの書き方を知る。 6 学習計画を立てる。 7 前年の復習をする			
なか 1 45分 × 2	ねらい① ○けさ固めから上手に逃げられるようにしよう。 1 本時の学習の確認をする。 2 準備運動をする。 ・ストレッチング ・予備的な運動 ・基本の受け身 3 組み方の練習をする。 ・基本的な組み方(右自然体同士) ・相手を押したり引いたりしてくずす 4 受け身の練習をする。 ・一人での受け身 ・二人組での受け身 (後ろ受け身, 横受け身) (組んだ姿勢から横受け身) 5 けさ固めからのにげ方の練習をする (ブリッジ) 6 整理運動をする。 7 評価と反省を学習カードに記入する。		①	①
なか 2 45分 × 3	ねらい② ○体さばきを活かした投げ技や抑え込み技ができるようにしよう。 1 本時の学習の確認をする。 2 準備運動をする。 ・ストレッチング ・予備的な運動 ・基本の受け身 3 受け身の練習をする。 ・二人組での受け身 (組んだ姿勢から横受け身) ・技を使った受け身の練習 (立位の姿勢からの膝車に対する受け身)	①	②	③

	4 組み方と体さばきの練習をする。 ・引き手 ・釣り手 ・右自然体 ・前まわりさばき 5 大腰の練習をする。 ・足さばき ・くずし ・腰に乗せる 6 けさ固めのゲームをする。 ・相対の膝立からのけさ固め10秒ゲーム 7 整理運動をする。 8 評価と反省を学習カードに記入する。			
まとめ 45 × 2	ねらい③ ○身に付けた技を使って簡単なゲームを楽しもう。 1 本時の学習の確認をする。 2 準備運動をする。 3 受け身の練習をする。 ・技を使った受け身 (立位の姿勢から膝車に対する受け身) 4 大腰の練習をする。 ・足さばき ・くずし ・腰に乗せる 5 膝車からのけさ固め10秒ゲームをする。 6 整理運動をする。 7 評価と反省を学習カードに記入する。		②	②

第6学年

1 単元名 柔道（武道）

2 単元の目標

○投げ技や受け身、抑え技の練習や約束試合に互いに教え合いながら取り組み、柔道の楽しさを味わおうとする。また、活動するスペースや柔道衣の着方、つめ、髪どめなどの安全面にも気を付けようとする。 (関心・意欲・態度)

○自分の力や技に合った課題や練習の仕方を見つけることができるようにする。 (思考・判断)

○技に応じた受け身をとったり技をかけたりして、約束試合ができるようにする。

(運動の技能)

3 単元の評価規準

◎は十分満足できる状況

	関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能
学習活動における具体的評価規準	①畳や柔道衣などの安全面に ◎常に気を付けようとする。 ②友達と教え合いながら練習や試合に ◎繰り返し 取り組もうとする。 ③相手を投げたり、受け身をとったり、抑え込みをしたりして柔道の楽しさを ◎進んで 味わおうとする。	①自分の力に合った課題を ◎観察した情報や資料を活用して 見付けている。 ②課題の解決に向けた練習の仕方を ◎観察した情報や資料を活用して 見付けている。	①技に応じた受け身や投げ技が ◎正しく できる。 ② ◎状況に応じた投げ技や抑え技 を用いた簡単な試合ができる。

4 指導と評価の計画（8時間扱い）

	学習のねらい・活動	評価計画		
		関	思	技
はじめ 45分 × 1	○柔道の学習の準備をしたり、学習の進め方をたしかめよう。 1 柔道衣の着方を確認する。 2 学習の進め方がわかり、見通しをもつ。 3 グループ編成をし、役割分担を決める。 4 学習の約束を決め、学習カードの書き方を知る。 5 学習計画を立てる。 6 礼の練習をする。（座り方・立ち方も）			
なか 1 45分 × 2	ねらい① ○体さばきを活かした投げ技や抑え技ができるようにしよう。 1 本時の学習を確認する。 2 準備運動をする。 ・ストレッチング ・予備的な運動 ・基本の受け身 3 受け身の練習をする。 ・膝車に対する受け身 4 体さばきの練習をする。 ・前まわりさばき 5 投げ技の練習をする。 ・膝車 ・大腰 6 けさ固めの練習をする。 ・かけ方 ・逃げ方 ・膝車からのけさ固め10秒ゲーム 7 整理運動をする。 8 評価と反省を学習カードに記入する。	①	①	①
なか 2 45分 × 2	ねらい② ○グループで投げ技からの受け身を練習したり、抑え技のゲームをしたりして楽しもう。 1 本時の学習を確認する。 2 準備運動をする。 ・ストレッチング ・予備的な運動 ・基本の受け身 3 受け身の練習をする。 ・膝車からの受け身 ・大腰からの受け身 4 けさ固めの練習をし、ゲームをする。 ・投げ技からのかけ方 ・逃げ方 ・約束技からの10秒ゲーム 5 整理運動をする。 6 評価と反省を学習カードに記入する。	② ③	②	②
まとめ 45分 × 3	ねらい③ ○身に付けた投げ技や抑え技を使って、簡単な試合を楽しもう。 1 本時の学習を確認する。 2 準備運動をする。 3 受け身の練習をする。 4 投げ技やけさ固めの練習をする。 ・膝車 ・大腰 ・けさ固め ・けさ固め10秒ゲーム 5 2対2の約束試合をする。 ・膝車からけさ固めの試合 ・大腰からけさ固めの試合 6 整理運動をする。 7 評価と反省を学習カードに記入する。			