

平成 28 年度 修士論文

柔道の受け身の安全な指導法について

弘前大学大学院 教育学研究科 教科教育専攻
保健体育専修 学校保健分野
15GP224 澤 田 悠 史

指導教員 : 高 橋 俊 哉 准教授

目次

I. 序論

II. 方法

III. 結果及び考察

IV. まとめ

V. 授業の実際

VI. 参考文献

VII. 指導案・アンケート

I. 序論

学習指導用領の改定により武道が必修化となったことで、保健体育の授業では武道専門の教員でなくても柔道や剣道などの武道を指導しなければならないことになった。現在の現状として文部科学省の「柔道の指導体制に関する状況調査」の結果（平成 27 年）によると、約 61%の中学校で柔道を選択して行くと答えている。理由としては場所の確保や道具をそろえることの難しさがあり、比較的場所があり、また道具の確保がしやすい柔道が選択されている傾向にあるようだ。青森県においては約 8 割が柔道を選択していると聞いたことがある。柔道指導がしやすいように、全日本柔道連盟では HP に「柔道の安全指導」に関する冊子や動画、「大外刈り段階的指導手順例」などが掲載されていたり、文部科学省の HP にも「柔道指導の手引き」が掲載されている。しかしながら柔道を取り巻く環境は厳しく、近年メディアや新聞等で騒がれている通り、柔道事故が後を絶えない。内田良著書の柔道事故¹⁾によると、過去 29 年間で 118 名が亡くなっている。その大半は中高ともに「初心者」が死亡事故にあっており、中高ともに「部活動」の最中に起きている。また「頭部外傷」の事故が多いことも報告されていて、大外刈りのように真後ろに倒れる技や、背負い投げのように上下が反対になる技での事故が多いことも分かっている。このような背景にあるのは技の未熟さはもちろん、受け身の未熟さも関係していると考えられている。これらのことから生徒の柔道に対するイメージが悪いことが予想される。ネガティブなイメージが強く、積極的に柔道授業に取り組めていないのではないだろうか。しかし昨年夏の夏にリオデジャネイロオリンピックがあり、柔道は男子で全階級、女子も 5 階級でメダルを取るなど大いに盛り上がった。テレビ中継もされていたため多くの人が観戦していたと予想され、生徒の関心も高くなっていることが予想される。そのため悪いイメージが定着しているとは言えないのではないだろうか。柔道人口が減少していく中では、この悪いイメージを改善していくことで柔道人口増加につながるのではないかと考えている。

受け身の指導法における先行研究としては、濱田らの柔道の受け身に関する新規指導法—後ろ受け身に着目して—²⁾がある。この研究では、体を捻りながら後ろ受け身を取るように指導している。試合や乱取りなどで、立姿勢から後方に投げられた際に後ろ受け身をするのはほとんど見られなく、取りが引き手を放す局面はあまり見られない。取りの片方の手によって、受けの片方の手が握られているため自分の意志で両手で畳を打つことはほとんどできないため、受傷したと考えられる。そのため新たな指導方法は実践に近い形で後ろ受け身が取れるように指導したため受傷防止になることが考えられるという結果になっている。また三戸らの柔道の後ろ受け身の方法：頭部と腕の安全のために³⁾では、両手と片手の後ろ受け身いずれにおいても、倒れるスピードが高くない場合には頭を打たない傾向が示され、倒れるスピードが増すと頭を打つまたは、打たないという傾向に差はみられなかった。腕の運動については、倒れるスピードの違いに関わらず、両手と片手の後ろ受け身いずれにおいても、手やひ肘をつかない傾向が示された。受け身を行う際の注意の持ち方においては、頸部を注意したときは、頭部を畳に打たない傾向が示され、腹部を注意したときは頭を打つまたは打たないという傾向に差はみられなかった。腕の運動については、注意の持ち方の違いに関わらず、手や肘をつかない傾向が示された結果となっている。また濱田らの初転君を用いた指導が柔道未熟練者の前回り受け身に及ぼす即時的効果⁴⁾では、柔道学習を安全に進めるには正しい受け身の習得が必要で、その中でも前回り受け身は指導法が困難で生徒にとっても難しい技術であるとし、指導者、受講者にとっても難しい技術であるとし、その問題解決のために前回り受け身指導補助柔道上衣「初転君」を開発した。「初転君」を使った指導では、前回り受け身の際の圧力分布パターンが、熟練型パターンに近づき滑らかな回転動作を習得することができ、さらに内省報告による理解のしやすさからも従来の柔道衣による指導よりも即時的効果が高まることが明らかになったとある。

柔道のイメージに関する先行研究として川内谷らの授業前後における柔道に対するイメージの変化—工業高等専門学生を対象にして—⁵⁾がある。この研究は 8 項目のアンケート調査をおこない授業の前後で比較したものになる。授業後に男子は 8 つの質問項目で、女子は 7 つの質問項目で有意な差が見られる結果となっている。柔道の授業を経験することで「楽しい」「面白い」といった好感を持つものが増え、「痛い」「怖い」と恐怖を感じるものが減った。「激しい」の項目には有意な差は見られず、柔道の授業経験後も激しいというイメージの変化がなかったことが報告されている。

実際の現場からは指導の順番を変えた方がいいのではないかという声がある。大外刈りは一般的に後ろ受け身をするように指導している。しかし、真後ろへの受け身は恐怖感が伴い、技術も難しい。そこで引手を引いて横転横受け身のようにすることで頭を打たないと考えた。本研究では大外刈りで投げられたときに、横転横受け身で受け身をする方法の有効性を検証することとした。また受け身の技術の習得には各自の体力の差があると考え、体力テストを実施し検討した。また事前・事後アンケートを行い、柔道に対するイメージの変化を調査することとした。

II. 方法

(1) 対象

S 高等学校 2 学年女子生徒、2 クラスを対象として研究を進めた。内訳は A グループ 28 名、B グループ 28 名の計 56 名であった。

各グループの特徴としては、A グループの方は運動部活動での推薦入学者が多く日頃の体育授業でも比較的高い運動能力の生徒が多くみられる。しかし、まじめに取り組む人とそうでない人の差が激しく、最終的な技術に差が出てきてしまったり、やる気のない生徒も見られる。一方で B グループはいわゆる特進クラスであるため運動部活動参加者は少なく、また日々の体育で見せる運動能力はあまり高くはない。しかし、まじめに練習に取り組む生徒が多いため最終的には高い技能を獲得する生徒が出てくるクラスである。

(2) 調査時期

平成 28 年 11 月 9 日(水)～12 月 21 日(水)

各クラスの体育授業時に行った。

(3) 調査内容

- ①検証授業・授業内アンケートから見た受け身の出来栄えについて
- ②生徒の体力測定(握力・長座体前屈・片足閉眼立ちの 3 項目)と受け身の関係について
- ③事前・事後アンケート

(4) 柔道授業について

全 6 時間で単元を構成し、授業の順番を以下のように変えた。しかし行った授業内容は全く同じものを行った。A グループでは後ろ受け身、横受け身、横転横受け身から投げ技へ、B グループは後ろ受け身、投げ技、横受け身、横転横受け身という順番で授業を行った。

表 1 柔道授業の学習内容について

	学習内容	
	A グループ	B グループ
1 時間目	礼法、基本動作、後ろ受け身①	礼法、基本動作、後ろ受け身①
2 時間目	後ろ受け身②	後ろ受け身②
3 時間目	横受け身①	大外刈り、大内刈り、小内刈り
4 時間目	横受け身②、出足払い、送り足払い	横受け身①
5 時間目	横転横受け身、膝車	横受け身②、出足払い、送り足払い
6 時間目	大外刈り、大内刈り、小内刈り	横転横受け身、膝車

(5) 分析方法

事前事後アンケートにおいては各項目ごとに有意差検定を行った。統計処理には Microsoft Office Excel 2010 を使用した。

III. 結果及び考察

検証授業・授業内アンケートから見た受け身の出来栄えについて

今回の研究では検証授業と授業内アンケートから受け身の出来栄えについて 2 つのことが分かった。1 つは大外刈りを後ろ受け身と横受け身で実施したときに、頭を打った人に違いはみられない結果であったこと。今回の授業は女子生徒を対象として行ったため、投げ技の際に思いっきり投げなかったことや、乱取りまでいかなかったことが原因だと考えている。2 つ目は授業の早い段階で投げ技を行っても頭を打つとは限らないが、手脚を中心とした受け身の出来栄えについては差が出る結果となったことが分かった。受け身を集中的に行ったことが影響しているのではないかと考えている。

各授業内では授業内アンケートを実施した。授業内アンケートの内容は No1.「怖い場面はありましたか」、No.2「頭をぶつけましたか」、No.3「何回ぶつけましたか」、No.4「手でしっかりと畳を打てましたか」、No.5「脚や膝が顔にぶつかりましたか」、または「脚がクロスすることはありましたか」、No.6「安全に行うためのポイントが分かりましたか」の全 6 項目で調査した。記入方法は「はい」または「いいえ」に○をつける形式とした。なお No.1 と No.6 は「はい」と答えた生徒には具体的に記入してもらうようにし、No.2 は頭をぶつけた回数を記入してもらった。なお No.1 と No.6 については「はい」と答えた生徒にはできるだけ具体的に記入してもらうようにした。以下が各グループでの授業内アンケートの結果である。また個別の事例に関して考察していく。

表 2 A グループの授業内アンケート結果

	A グループ											
	1 時間目		2 時間目		3 時間目		4 時間目		5 時間目		6 時間目	
	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
No1	1	26	0	28	0	25	0	28	0	25	0	27
No2	1	26	0	28	0	25	1	27	1	24	1	26
No3	1 回		0 回		0 回		1 回		1 回		4 回	
No4	22	5	27	1	21	4	24	4	22	3	26	1
No5	1	26	1	27	2	23	3	25	2	23	2	25
No6	25	2	26	2	24	1	27	1	22	3	26	1

表 3 B グループの授業内アンケート結果

	B グループ											
	1 時間目		2 時間目		3 時間目		4 時間目		5 時間目		6 時間目	
	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
No1	1	26	0	28	1	26	0	28	1	26	0	27
No2	3	24	2	26	0	27	2	26	1	26	0	27
No3	4 回		5 回		0 回		7 回		1 回		0 回	
No4	26	1	26	2	24	3	26	2	27	0	23	4
No5	2	25	0	28	8	19	2	26	2	25	2	25
No6	25	2	27	1	26	1	27	1	26	1	25	2

No.1「今日に授業で怖い場面はありましたか？」では、A グループは 1 時間目に 1 人、B グループでは、1、3、5 時間目に 1 人ずつという結果であった。4 つの事例をそれぞれ見ていく。

〈事例 1〉A グループの 1 時間目についてである。立ち姿勢から後ろ受け身の練習をする際に「お尻をつくところ」が怖かったと答えている。この生徒は、性格はあまり怖がりな性格ではないと答え、柔道経験も中学校・高校と経験している。しかし体力テストの長座体前屈ではクラス・全国平均を下回る結果であった。つまり柔軟性がなく背中を丸める動作ができずに後ろ受け身を行う際に怖いと感じてしまったと予想される。

〈事例 2〉B グループの 1 時間目であった。立ち姿勢から後ろ受け身の練習をする際に「立ち姿勢からしゃがんで手をつくところ」で怖かったと答えている。これは後ろ受け身を行うという動作が、後ろが見えないということで恐怖を感じてしまったのではないかと考える。この生徒はあまり怖がりな性格だとは思わないと答え、柔道経験もある。長座体前屈ではクラス・全国平均よりは劣るが、事例 1 の生徒ほどではない。しかし手術歴

があり回転系の運動に対して制限がかかっている生徒であった。その時の心配が怖かったという現象として現れたのではないかと考える。

〈事例3〉Bグループの3時間目に膝つきの大外刈りで投げられる際に「脚が折れそうになった」と答えている。柔道経験はあるが怖がりな性格だと答えている。膝つきの大外刈りで投げられる際に、後ろ受け身を取るように投げられるので脚を抜くような動作が上手くできなかったことが原因ではないかと考えている。

〈事例4〉Bグループの5時間目に出足払いで投げられた際に「狭かったのでぶつかりそうになった」と答えている。事例3と事例4は同じ生徒であった。投げられた際に起き上がるのが遅くぶつかりそうになっていた。このことから安全を確保する上では、いつまでも寝転がらずに素早く起き上がることの徹底と、柔道場の広さと適正な人数について検討していかなければならないと考えている。

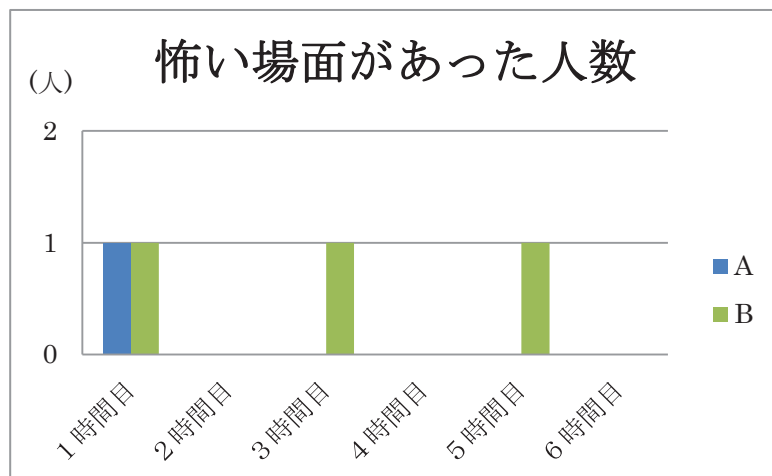


図1 怖い場面があった人数

No.2「今日の授業で頭を打ちましたか?」、No.3「何回ぶつきましたか?」ではAグループは1、4、5、6時間目にそれぞれ1人が頭を打っている。1時間目は後ろ受け身の練習の蹲踞姿勢からペアで行うときに頭を打っていた。4時間目は足技で投げられた際に、5時間目は体さばきで投げられた際に、6時間目は投げ技を行った際にそれぞれ頭を打っていた。Bグループでは1、2、4、4時間目にそれぞれ3人、2人、2人、1人の生徒が頭を打ったと答えている。1時間目は3人とも蹲踞姿勢から後ろ受け身を行う際に、2時間目は四つ這いの上から滑って後ろ受け身をする際に、4時間目はペアで移動しながら横受け身をする際に、5時間目は出足払いの時にそれぞれ頭を打っていた。両グループとも頭を打った生徒の多くはバランス能力の低い生徒であった。また柔道に入って体が思い出さない1回目の授業ではどちらのグループも頭を打つ結果となった。

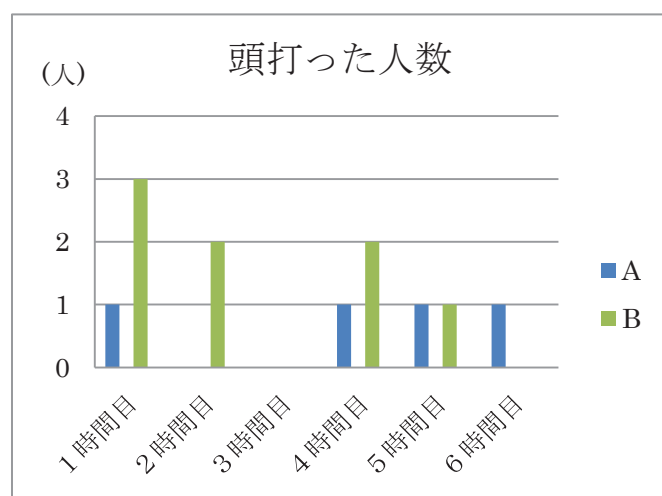


図2 頭を打った人数

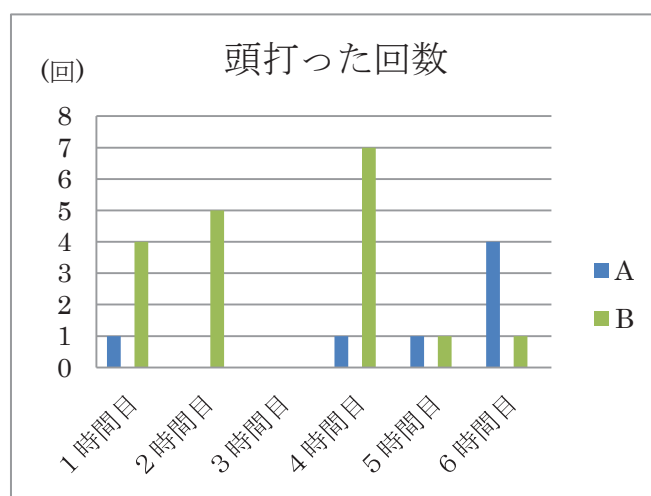


図3 頭を打った回数

No.4「手でしっかりと畳を打てましたか?」、No.5「脚や膝がかおにぶつかりましたか?」または「脚がクロスすることがありましたか?」では、1時間目の後ろ受け身でAグループでは5人の生徒がしっかりと手を打つことができなかったのに対して2時間目では1人に減っていた。対してBグループでは1時間目1人であったのに2人に増えてしまった。これは約1年ぶりの柔道だったので感覚を取り戻すのに時間がかかったことや、2時間目で増えてしまったのは四つ這いが少し高かったことが原因と考えられる。Aグループは3、4時間目に横受け身を行った。ペアで移動して横受け身をする際に畳を打つ手が反対になってしまうことから混乱してしっかりと打てない生徒が多く見られた。4時間目は四つ這いから滑って横受け身をする際に帯を離してしまい手が逆になってしまう生徒が見られた。Bグループは3時間目投げ技を行った。大外刈りはよかったのだが、小内刈り、大内刈りで打つ手が逆や柔道着を握った手を離さずに受け身を取れない生徒が見られた。Bグループは投げ技の後に横受け身を行った。その結果4時間目に2人がしっかりと打てなかったと答えているが、5時間目には全員がしっかりと打てるようになった。これは投げ技での受け身の経験が生きているのではないかと考えている。Aグループは5時間目に横転横受け身を行った。3人が上手く打てなかったと答えている。6時間目はAグループは投げ技、Bグループは横転横受け身を行った。Aグループでしっかりと打てなかった生徒はやはり手を離すことが上手くできなかった。Bグループは4人がしっかりと打てなかった。脚に関しては、投げ技を行った時間以外に大きな差が見られなかった。Aグループの6時間目、Bグループの3時間目の「投げ技」を見ると、脚がクロスした人が4人と、8人とBグループの方が倍になっていることが分かる。手脚に関しては集中的に練習を行った方が良い受け身になるということが分かった。

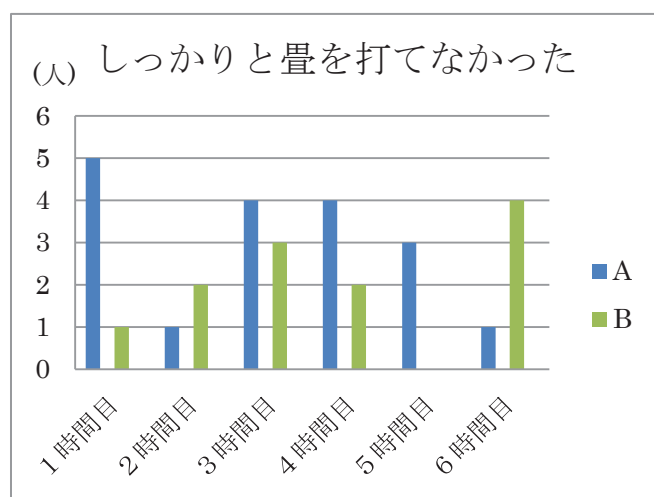


図4 しっかりと畳をたたけなかった人数

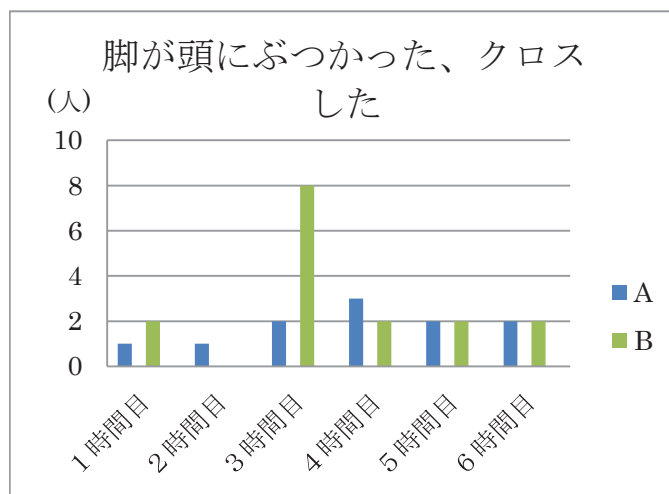


図5 脚の出来が悪かった人数

No.6 安全に行うためのポイントが分かりましたかでは各時間で理解できなかった生徒がいる結果となった。理解できなかった生徒を見てみると、怖がりや積極的でない、冒険的でないなどの性格の生徒、頭を打っている生徒、しっかりと畳を打てない生徒や脚がクロスしてしまう生徒が多くいた。今回の検証授業では場所の関係から張物などを張るスペースもなく、どうしても口頭で伝えることに頼ってしまった。伝え方を工夫することによって、生徒の理解が深まり正しい受け身の習得につながると考えている。

授業内アンケートの結果から、授業レベルの内容でも怖いと感じる生徒がいること、早い段階で投げ技に入っても頭を打つとは限らないが、手や脚の出来栄えには影響がありそうということが分かった。

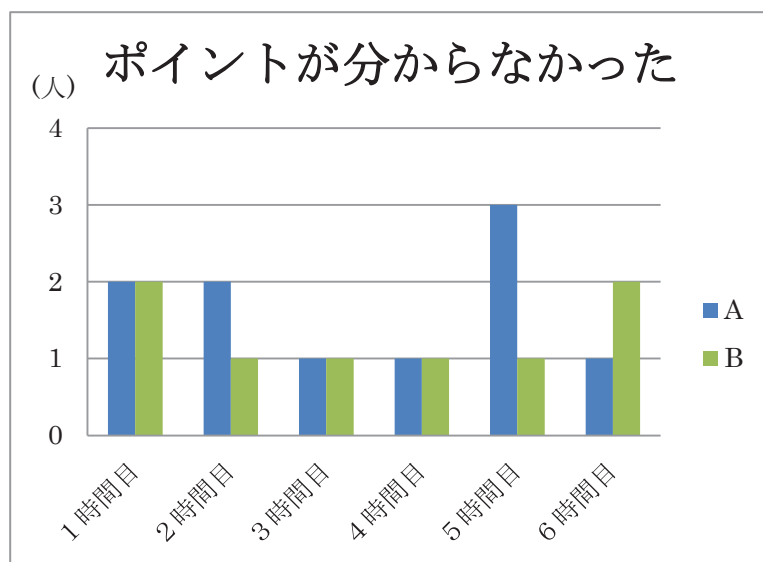


図6 安全に行うポイントが理解できなかった人数

体力測定と受け身の関係について

今回は握力、長座体前屈、片足閉眼立ちの3項目を測定し、受け身との関係性について検討することとした。以下が今回の測定結果である。

表4 体力測定の結果

	握力右	握力左	長座体前屈	片足閉眼立ち
A グループ	23.8	21.6	40.8	42.4
B グループ	26.0	24.9	42	38.5
全体	24.9	23.3	41.4	40.5
全国平均 (H25)	26.45		46.80	

今回の被検者の体力は全国平均と比べて劣る結果となっている。中でも柔軟性が非常に悪く、70cm に届く生徒もいるが中には20cm に満たない生徒もいた。春の段階から改善しようとしているもののこのような結果となった。

今回の授業では授業内アンケートより後ろ受け身の際に怖いと感じた生徒が2人いた。2人とも長座体前屈が40cm未滿とクラス・全国平均よりも劣る結果となった。またAグループの生徒はこれまでに運動部に所属していたことはなく、Bグループの生徒は片足閉眼立ちが5秒とバランス能力も低いことが分かった。以上のことから柔軟性が低いこと、バランス能力が低い、運動経験が少ないなどの要素があると後ろ受け身においては怖いと感じてしまうことが分かった。

各グループにおいて頭を打ってしまった生徒がいた。ほとんどの生徒がバランス能力が低いことが分かった。またこれまでに運動経験が少ない生徒も多く見られた。受け身の際や投げられた際に自分の体をうまくコントロールすることができていないのではないかと考えている。

事前・事後アンケートについて

事前・事後アンケートは柔道の授業に入る前と、最後の授業終了後に行った。アンケート内容は、1. 生徒の体格やこれまでの運動歴、柔道経験などのあなたについて、2. あなたの性格について、3. 柔道のイメージやその他のことについてと3つに分けて調査した。なお1はそれぞれの項目について記入する形式とし、2・3は、1思う・2まあ思う・3どちらでもない・4まあ思わない・5思わない、の5段階で一番当てはまるものに○をしてもらった。被検者の中で事前・事後アンケートの両方を回収ができた生徒は55名であった。それぞれの結果は以下の通りである。本研究における事前アンケートでは2つのグループに大きな差はみられなかった。また事前・事後アンケートで両グループに有意差、有意傾向がみられたのは、8項目であった。片方のグループにのみ有意差、有意傾向がみられたのは9項目であった。有意差、有意傾向がもられなかったその他の項目では、ほとんどの項目でポイントの改善がみられる結果となった。以下が事前・事後アンケートの結果である。

1. あなたについて

(1)年齢、身長、体重を教えてください。

表5 各グループの年齢、身長、体重について

	平均年齢	平均身長	平均体重
Aグループ	16.74	159.03	50.52
Bグループ	16.54	157.83	51.88
全体	16.64	158.42	51.21

平均年齢、平均身長、平均体重についてはこのようになった。特に大きな差はみられなかったが運動部所属が多い分Aグループの方が、やや身長が高く、体重が少ない結果であった。

(2)これまでの小・中・高時代の運動歴について教えてください。

(部活動や地域のスポーツクラブに所属していましたか。)

表6 各グループのこれまでの運動歴について

	Aグループ		Bグループ		全体	
	参加	不参加	参加	不参加	参加	不参加
小学校	16人	11人	10人	18人	26人	29人
中学校	12人	11人	8人	20人	20人	35人
高等学校	10人	17人	3人	25人	13人	42人

これまでの運動歴はこのような結果となった。部活動や地域のスポーツクラブで所属していた種目としては小学校時代では卓球、バスケットボール、陸上競技に所属していたと答えた人が多かった。中学校時代ではソフトボール、バスケットボール、バドミントン、高校時代ではバドミントン、ソフトボールに所属していたと答えた人が多かった。なお、Bグループにおいて運動経験者が少なかった背景としては小・中・高と吹奏楽部や演劇部などの文化部に所属している人が多かったためである。

(3)あなたは運動が得意ですか。またどのような種目が得意ですか。

表7 各グループの運動の得意、不得意について

	得意	得意じゃない
Aグループ	13人	14人
Bグループ	14人	14人
全体	27人	28人

運動が得意ですかの問いに対して結果はこのようになった。各グループとも半数が運動が得意と答えている。また運動が得意と答えた生徒に合わせてどのような種目が得意か聞いたところ、球技系、陸上、体操、バドミントンと答えた生徒が多かった。運動部に所属している生徒の中にも、運動が得意ではないと答える生徒が見られた。

(4)あなたこれまでに柔道を経験したことがありますか。

被検者全員が中学校または高校の体育の授業において柔道の経験が1回はあると答えた。しかし、ケガや病気等によりこれまでに満足に柔道の授業に参加できていない生徒が2人いた。そのためその2人は今回の授業

においても無理はできないので生徒自身の判断でできることには参加し、厳しいことは抜けたり補助に回るように指導した。なお中学校時代に柔道を部活動で行っていた生徒は1人いた。

2. あなたの性格について

(1)あなたは怖がりな性格だと思いますか

表8 各グループの怖がりな性格について

	思う	まあ思う	どちらでもない	まあ思わない	思わない
A グループ	3	16	5	1	2
B グループ	7	9	5	5	2
全体	10	25	10	6	4

(2)あなたは積極的な性格だと思いますか

表9 各グループの積極的な性格について

	思う	まあ思う	どちらでもない	まあ思わない	思わない
A グループ	1	6	10	6	4
B グループ	2	6	8	8	4
全体	3	12	18	14	8

(3)あなたは冒険的な性格だと思いますか

表10 各グループの冒険的な性格について

	思う	まあ思う	どちらでもない	まあ思わない	思わない
A グループ	2	7	6	10	2
B グループ	1	15	7	3	2
全体	3	22	13	13	4

あなたの性格についての結果はこうになった。全体的には怖がり、消極的、冒険的の方に少しだが偏る結果となった。またどちらともないと答えた生徒もそれなりにいる結果であった。

3. 柔道のイメージやその他のことについて

柔道のイメージやその他の結果は以下のように変化した。まず2グループとも有意な差があったり有意傾向が見られた項目は全27項目中、計8項目となった。

No.3「柔道は痛いスポーツだと思う」はAグループでは5%水準で有意な差が見られ、Bグループにおいても有意傾向が見られた。このことから今回柔道の授業を行ったことで、柔道は痛いスポーツだというイメージがある程度解消された。しかし授業後も平均ポイントが両グループとも2点台と決していいポイントではない。今後も継続して授業を行うことで、もっとイメージが変わっていくことが予想される。また痛くないというイメージが持てれば、今後の柔道の授業にも積極的に取り組めるのではないだろうか。その結果正しい受け身の習得ができ、ケガの無い柔道へとつながるのではないだろうか。

No.10「柔道の受け身は怖いと思う」はAグループ、Bグループともに有意傾向が見られた。平均ポイントも3点台後半へと変化を見せている。このことから受身は怖くないというイメージが強くなってきたことが分かる。それは生徒の技術が正しい受け身に近づいているといってもいいのではないだろうか。またNo.8と合わせて考えると、No.8では両グループとも平均ポイントの改善が見られている。これは受け身が上達したこのことによる影響ではないだろうか。様々な場を設定して受け身の練習をしたことで、自分の受け身に対する自信が現れるようになり、結果としてNo.8の改善にもつながったのではないかと考えている。

No.12「柔道は面白いスポーツだと思う」では唯一両グループとも5%水準で有意な差が見られる結果となった。この項目は授業前の段階から平均ポイントが3点台前半であった。しかし授業後には3点台後半へと変化している。準備運動の段階から様々な動きやペアでの活動を行ったことが関係しているのではないかと考える。また受け身の練習でも手を打つ音を一つにするように指示するなどしてゲーム感覚で練習できたこともよかったと思う。

No.16「柔道は親しみやすいスポーツだと思う」はAグループで有意傾向、Bグループで1%水準で有意な差が見られた。平均ポイントも授業前は両グループとも2点台だったのに対して、授業後は3点台へと変化が見

られた。このことより、柔道を経験していくことによって親しみやすいと感ずることが出来るスポーツであることが分かった。また今回授業で行った内容は一度経験したことのあることがあり、もし経験したことのない動きであったとしてもスモールステップで指導していたのでつまずきがなく進んでいったことが良かったのではないだろうか。

No.19「柔道は誰でもできそうだと思う」ではAグループでは1%水準で有意な差が見られ、Bグループでは5%水準で有意な差が見られる結果となった。Aグループは2点台前半から2点台後半へ、Bグループは2点台後半から3点台前半へと変化した。大きな変化ではないが改善傾向が見られる点では評価できるのではないだろうか。もう少し長く授業設定をすることや、3年間継続して授業を行っていけばもっと良くなるのではないかと考える。

No.21「柔道をするのが好きである」はAグループでは5%水準で有意な差があり、Bグループでは1%水準で有意な差が見られた。両グループとも授業で柔道を経験したことによって平均ポイントが3点台へと変化した。この結果は面白いと感じたことや親しみやすさが出てきたこと、授業中のケガがなかったことなどの様々な要因が絡んでいるのではないかと予想できる。

No.23「あなたは嘉納治五郎について知っていますか」、No.24「あなたは精力善用という言葉を知っていますか」では両グループとも、またどちらの項目でも1%水準で有意な差がみられた。授業の中で「嘉納治五郎」「精力善用」について簡単ではあるが説明したことが大きく影響していると思う。授業後の平均ポイントは授業前に比べると大きな改善が見られた。この項目をもっといい結果にするためには毎回の授業の中で触れていくなどの工夫が必要であったと考えている。

次にどちらかのグループのみに有意差や有意傾向が見られたのは全27項目中、計9項目となった。

No.4「柔道はケガが多いスポーツだと思う」ではBグループのみに有意傾向が見られた。今回の検証授業を通して両グループともに大きなケガも、小さなケガも出なかったのもう少しいい結果となると予想していた。しかし授業内アンケートから怖い場面がAグループでは計1回、Bグループでは計3回あったと生徒は答えている。また頭を打ちましたかという問いに対してAグループでは3時間の授業で計7回、Bグループでは4時間の授業で計17回あった。これらの授業内アンケートの結果があまりいい結果にならなかった要因ではないかと思う。しかし改善傾向が見られている点では良い結果となったのではないだろうか。

No.6「柔道は激しいスポーツだと思う」ではBグループのみに5%水準で有意な差が見られた。両グループとも授業前は2点台前半だったのに対して授業後は2点台後半へと変化した。しかしBグループの方が大きな変化をみせているため有意差ありという結果になった。Aグループは以前に部活動に所属していた生徒が多かったり、今もお所属している生徒が多く厳しさに対してある程度の耐性があるのではないだろうか。

No.8「柔道の投げ技は怖いと思う」ではAグループのみに1%水準で有意な差が見られた。授業前Aグループは2点台前半だったが授業後には3点台前半へと変化した。Aグループは投げ技の授業の際に「投げられるの楽しい」という声が聞こえていた。また授業内アンケートにも数名ではあるが楽しいという言葉が出てきている。この楽しいという感情が投げ技での恐怖の軽減につながったのではないかと考えている。

No.13「柔道はカッコいいスポーツだと思う」ではAグループのみに有意傾向が見られた。Bグループははじめから高いポイントであったのに対してAグループは少し低かった。これまでに柔道専門の教員に教わった経験がある生徒が少なく、今回が初めてという生徒がほとんどであった。柔道着の着方や受け身の音などでこの項目が改善されたのではないだろうか。また清潔なスポーツではないという傾向もあったが、このようなネガティブなイメージが少し改善されたことでAグループには有意傾向があったのではないかと考えている。

No.14「柔道は難しいスポーツだと思う」ではAグループのみに有意傾向が見られた。両グループとも授業後もポイント平均が2点台とまだ柔道は難しいと感じている結果となった。様々な運動要素が必要とされているスポーツなので仕方がないような気もする。Bグループでは授業後も平均が2と低い値になっている。やはり運動経験が少ないために運動時のコツがわからないのではないかと考えた。しかし、練習に取り組む態度はAグループよりもまじめである。そのため授業時数を増やしてももう少し練習できれば改善されると期待している。

No.15「柔道は清潔なスポーツだと思う」ではAグループのみに5%水準で有意な差が見られた。柔道の授業に入る前に柔道着を一度洗うように指示したり、授業に入ってから洗濯について指導したことが改善された理由ではないだろうか。Bグループにおいて有意差が見られなかったのは、授業前からポイント平均が3点台と高い値にあったためだと考えている。この項目をもっと向上させるためには授業の前、または後にみんなで掃除をするなどの活動をしていてもよかったのではないかと考えている。

No.18「柔道は力が必要なスポーツだと思う」ではAグループのみに1%水準で有意な差が見られた。この項目はもう少し改善されると考えていた。理由としては投げ技の際、崩しの説明をしっかりと行ったからである。A

グループでは説明時のうなずきはすくなかったものの、運動能力や過去の運動経験からカバーできたと考える。またどちらかという B グループの方が崩しの説明時にうなずきが多かったので改善されていると思っていたが結果は違った。考えられる理由としては、投げ技にかかる時間が少なかったことではないだろうか。今回の授業計画では投げ技で投げる回数としてはあまり投込んではいない。そのため生徒はまだ力に頼ってしまっている部分があると思う。今回改善されたグループでは、しっかりと崩しが効いた投げ技を行うことができていた。崩しが効いた投げ技を行うことができれば力が要らないということを理解できることがわかった。

No.20「柔道に関心がある」は B グループで 1%水準で有意な差が見られる結果となった。平均ポイントも 3 点台への改善が見られている。今回の授業では小さなけがもなく終わったことが関係しているのではないだろうか。ケガが多いイメージや怖い、痛いなどといったネガティブなイメージが改善されたことで関心を持った生徒が増えたのではないだろうか。また定期的にオリンピックの後に行ったことも多少関係しているのではないかと予想できる。

No.25「あなたは自他共栄という言葉を知っていますか」では A グループのみに有意傾向が見られた。授業前では 2 点台後半だった平均が、授業後には 3 点台前半へと変化した。授業の多くの場面で「自他共栄」という言葉を発していたことで理解できるようになったのではないだろうか。なお B グループは授業前後での平均ポイントの変化はあったものの、有意差はみられなかった。これはすでに生徒が知っていたということや、「自他共栄」という文字から意味を連想しやすいことも影響したと考えられる。

またそれ上記以外の項目では多少のポイント平均の増減があったものの有意差や有意傾向はみられなかった。授業時数を増やすことや、毎年継続した調査を行うことで有意差や有意傾向が見られるようになってくるのではないかと考える。

表 11 事前・事後アンケートの結果

No	内容	A グループ			B グループ		
		授業前	授業後	有意差	授業前	授業後	有意差
1	柔道は危険なスポーツだと思う	2.44	2.7	なし	2.57	2.81	なし
2	柔道は怖いスポーツだと思う	2.89	3	なし	2.67	2.95	なし
3	柔道は痛いスポーツだと思う	2.26	2.78	5%水準	2.17	2.71	有意傾向
4	柔道はケガが多いスポーツだと思う	2.3	2.44	なし	2.07	2.5	有意傾向
5	柔道は苦しいスポーツだと思う	2.78	3.04	なし	2.98	3.31	なし
6	柔道は激しいスポーツだと思う	2.15	2.52	なし	2	2.81	5%水準
7	柔道をするのは不安に思う	3.07	3.22	なし	2.69	3	なし
8	柔道の投げ技は怖いと思う	2.15	3.07	1%水準	2.07	2.45	なし
9	柔道の寝技は怖いと思う	3.15	3.37	なし	2.88	3.11	なし
10	柔道の受身は怖いと思う	3.33	3.7	有意傾向	3.1	3.53	有意傾向
11	柔道は楽しいスポーツだと思う	2.93	3.56	なし	3.43	3.57	なし
12	柔道は面白いスポーツだと思う	3.15	3.59	5%水準	3.38	3.76	5%水準
13	柔道はカッコいいスポーツだと思う	3.56	3.89	有意傾向	4.02	4	なし
14	柔道は難しいスポーツだと思う	2	2.41	有意傾向	1.88	2.05	なし
15	柔道は清潔なスポーツだと思う	2.78	3.22	5%水準	3.02	3.38	なし
16	柔道は親しみやすいスポーツだと思う	2.63	3	有意傾向	2.9	3.4	1%水準
17	柔道は礼儀がしっかりしている	4.63	4.56	なし	4.64	4.67	なし
18	柔道は力が必要なスポーツだと思う	1.48	1.96	1%水準	1.64	2.14	なし
19	柔道は誰でも出来そうだと思う	2.41	2.93	1%水準	2.57	3.1	5%水準
20	柔道に関心ある	2.78	3.11	なし	2.9	3.29	1%水準
21	柔道をするのが好きである	2.59	3.11	5%水準	2.57	3.12	1%水準
22	柔道を見るのが好きである	2.85	3.07	なし	3.45	3.45	なし
23	嘉納治五郎について知っていますか	1.63	2.96	1%水準	1.9	3.19	1%水準
24	精力善用という言葉を知っていますか	1.85	3	1%水準	2.19	3.55	1%水準
25	自他共栄という言葉を知っていますか	2.59	3.15	有意傾向	3.57	4	なし
26	格闘技に興味がありますか	2.07	2.22	なし	3.21	3.07	なし
27	柔道は役立つと思う	4.07	3.93	なし	4.43	4.24	なし

IV. まとめ

- (1) 大外刈りの受け身では横受け身をするのも、横転横受け身をするのも差が見られなかった。本研究は女子生徒が対象であり、思いっきり投げなかったことや乱取りまでいかなかったことが原因だと考えられます。しかし手脚を中心とした受身の出来栄えについては差があったので、集中的に練習した方がいい傾向が見られた。
- (2) 後ろ受身の際に体が硬かったりバランス能力が低いことに加え、運動経験が少ないと、後ろ受身で怖さを感じてしまうことがあることが分かった。
- (3) バランス能力が低い、運動経験が少ないなどの要因がそうとうと頭を打ってしまう傾向があること、乱取り以前のレベルでは受け身の学習順序に頭を打つ回数に影響がないことも分かった。
- (4) 授業内アンケートの結果からは早い段階で投げ技に入っても頭を打つとは限らないが、手や脚の出来栄えには影響がありそうということが分かった。
- (5) 事前・事後アンケートにおいて授業後に2グループとも有意差や有意傾向が見られたのは8項目となった。片方のグループにのみ有意差や有意傾向が見られたのは9項目であった。

V. 授業の実際

授業の実際 (B グループを例に)

- (1) ねらい 柔道の伝統的な考え方や見取り稽古の仕方が理解できる。 【知識・理解】
 (2) 授業の実際 1時間目 オリエンテーション・後ろ受け身①

学習活動 ・発問や指示 ○生徒の反応

1 オリエンテーションをする。

- ・この写真の人を知っていますか。

○知らない。見たことない。 ○柔道を作った人？



2 柔道着の着方、礼法の確認をする。

3 姿勢、進退動作、組み方について確認する。

柔道の基本姿勢、前後左右の進退動作を行った。また組み方では全員右組とし、組んでからの進退動作も行った。その際にペアの人の背後への安全の確保について指導した。

- ・授業中はお互いの背後が注意不足になります。そのためお互いの後ろはペアの人が注意して守ってあげましょう。

○危ない！ ○あっちでやろう。 ○ペアの人を引っ張って誘導する。

4 後ろ受け身の学習をする。

- (1) まずは寝姿勢、体育座り、蹲踞姿勢、立った状態から一步下がって後ろ受け身の練習をする。

- ・後ろ受け身は自分のお腹を見るようにします。手は45度ぐらいに開いて自分の帯が畳につくと同時に手を打ちます。その際脚をあげすぎて顔にぶつけないように注意しましょう。

○それぞれの姿勢から後ろ受け身を行っている。○手が痛い。



これまでに柔道を経験していたこととすぐに思い出した。しかし立ち姿勢から受け身をする際に怖いと感じた生徒が1人いた。ペアで蹲踞姿勢で押し合って受け身をするのでは、最終的にクラス全体で丸くなって行った。しかし

頭を打った生徒が3人いた。

- (2) ペアになり蹲踞姿勢から押し合って後ろ受け身の練習をする。

○タイミングを合わせるのが難しい。○やっとな音が一つになった。

〈授業内アンケート〉

柔道 授業アンケート①
2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？
はい いいえ
具体的に記入してください。
な、ところどころはしゃがんで
手を叩くところ。

2 今日の授業で頭をぶつきましたか？
はい いいえ

3 何回ぶつきましたか？
回

4 手でしっかりと畳を打てましたか？
はい いいえ

5 脚や膝が顔にぶつかりましたか？
はい いいえ

6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？
はい いいえ
具体的に記入してください。
慎重にやろう。

柔道 授業アンケート①
2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？
はい いいえ
具体的に記入してください。

2 今日の授業で頭をぶつきましたか？
はい いいえ

3 何回ぶつきましたか？
2回

4 手でしっかりと畳を打てましたか？
はい いいえ

5 脚や膝が顔にぶつかりましたか？
はい いいえ

6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？
はい いいえ
具体的に記入してください。
ペアの足を踏まないように注意する。

柔道 授業アンケート①
2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？
はい いいえ
具体的に記入してください。

2 今日の授業で頭をぶつきましたか？
はい いいえ

3 何回ぶつきましたか？
回

4 手でしっかりと畳を打てましたか？
はい いいえ

5 脚や膝が顔にぶつかりましたか？
はい いいえ

6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？
はい いいえ
具体的に記入してください。
が、足も踏まないように注意する。

(1) ねらい 簡単な試合におけるルールや、審判の運営の仕方を理解する。 【知識・理解】

(2) 授業の実際 2時間目 後ろ受け身②

学習活動 ・発問や指示 ○生徒の反応

1 「精力善用」「自他共栄」について説明する。

・「精力善用」「自他共栄」という言葉を知っていますか？

○両方わからない。 ○両方知っている。 ○「自他共栄」は聞いたことがある。

2 前時の復習として寝姿勢、体育座り、蹲踞姿勢、立った状態から一步下がって後ろ受け身の練習をする。

・前回のポイントを思い出してください。しっかりお腹を見ること。しっかりと畳をたたきましょうね。



3 ペアになり四つ這いの上に座って少しづつ後ろに下がって後ろ受け身の練習をする。

・はじめは補助者をつけます。手を持ってぎりぎりまで支えてあげます。腰がつく頃に手を放してあげましょう。怖くなったら補助なしで挑戦しましょう。その際は自分の脚でスピードをコントロールしましょう。

○怖いな。 ○補助あるから大丈夫だよ。 ○補助よろしくね。 ○そんなに怖くないよ。



高さが出たことではじめは怖がっている生徒が数名見られた。しかし補助を付けたことで積極的に挑戦する姿が見られた。また補助者も受け身を取る側のレベルに合わせて補助を行っていた。前時に比べて頭を打った生徒数は減り、脚が顔にぶつかる生徒はいなかった。しかし、しっかりと畳を打てなかった生徒が増えてしまった。原因としては補助のしすぎではないかと考えている。性格的に怖がりだと答えている生徒であったことや、バランス感覚が劣っていたため補助側も気を使っていたと考えられる。またこの2人の生徒は補助がなくなるまでに他の生徒より時間がかかっていた。

4 後ろ受け身の試合をする。

(1) 基本的な試合のルールについて理解する。

・ルールは「頭を打たない、手の角度、足が頭にぶつからない」の3つとし、できた数によって有効、技あり一本とします。またそれぞれのジェスチャーの仕方も覚えてください。

(2) 後ろ受け身の試合をする。

〈授業内アンケート〉

柔道 授業アンケート②

2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？
はい いいえ
具体的に記入してください。

2 今日の授業で頭をぶつけましたか？
はい いいえ

3 何回ぶつけましたか？
回

4 手でしっかりと畳を打てましたか？
はい いいえ

5 脚や膝が顔にぶつかりましたか？
はい いいえ

6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？
はい いいえ
具体的に記入してください。
相手が受身をするときに
周りに注意する。

柔道 授業アンケート②

2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？
はい いいえ
具体的に記入してください。

2 今日の授業で頭をぶつけましたか？
はい いいえ

3 何回ぶつけましたか？
回

4 手でしっかりと畳を打てましたか？
はい いいえ

5 脚や膝が顔にぶつかりましたか？
はい いいえ

6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？
はい いいえ
具体的に記入してください。
足を広げると足が
入る。

柔道 授業アンケート②

2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？
はい いいえ
具体的に記入してください。

2 今日の授業で頭をぶつけましたか？
はい いいえ

3 何回ぶつけましたか？
回

4 手でしっかりと畳を打てましたか？
はい いいえ

5 脚や膝が顔にぶつかりましたか？
はい いいえ

6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？
はい いいえ
具体的に記入してください。
背中がぶつかるのを
防ぐ。

(1) ねらい 安全上の留意点をほかの練習場面に当てはめている。 【思考・判断】

(2) 授業の実際 3時間目 大外刈り、大内刈り、小内刈り

学習活動 ・発問や指示 ○生徒の反応

1 準備運動時に後ろ受け身の復習として「後ろ受け身&ハイタッチ」や「後ろ受け身&おなかタッチ」をする。

通常の準備運動にプラスして行った。普通に後ろ受け身をするよりも生徒はワイワイと楽しそうに行っていて、楽しく復習ができたのではないだろうか。また生徒には運動強度は高く、しっかりと体も温まったと答えていた。



2 大外刈り、大内刈り、小内刈りの練習をする。

(1) はじめは一人で投げる練習・投げられる練習をする。

・相手をイメージしてしっかりと崩してあげてください。投げられるときはしっかりと崩れましょう。



(2) 投げ方、投げられ方を理解したら、ペアで練習する。

・投げた際に受け側が頭を打たないように投げる人は持っている手を高い位置でキープしてあげてください。こうすることで頭を打ちません。受け身をする方の手は離してあげましょう。ペアで行う際もしっかり崩してあげること。

○少し怖いから、怖いからゆっくり投げてね。 ○足の順番って、どうだっけ？
○ちゃんと引いてくれば、そんなに怖くないね。

(3) 大外刈りでは、はじめのうちは受は片膝をついた状態で投げられる。

この状態から練習する際に投げている脚に気を付けなければいけないことがわかった。真後ろに投げるイメージが強いと曲げている脚をケガする恐れがある。そのため指導の際には注意が必要である。



(4) 立ち姿勢で投げる。

・しっかりと相手を支えてあげるのを忘れないでください。

○ちゃんと引いてもらえば立姿勢でも怖くないよ。
○受け身の手と足が上手くいかない。
○どうしても脚がクロスしちゃう。



〈授業内アンケート〉

柔道 授業アンケート④
2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？ はい いいえ 具体的に記入してください。	4 手でしっかりと腰を打てましたか？ はい いいえ
2 今日の授業で腰をぶつきましたか？ はい いいえ	5 脚がクロスすることはありましたか？ あった なかった
3 何回ぶつきましたか？ 回	6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？ はい いいえ 具体的に記入してください。 足をぶついたり、腰や足を引いたり、足を引いたり、足を引いたり。

柔道 授業アンケート④
2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？ はい いいえ 具体的に記入してください。	4 手でしっかりと腰を打てましたか？ はい いいえ
2 今日の授業で腰をぶつきましたか？ はい いいえ	5 脚がクロスすることはありましたか？ あった なかった
3 何回ぶつきましたか？ 回	6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？ はい いいえ 具体的に記入してください。 足をぶついたり、腰や足を引いたり、足を引いたり、足を引いたり。

柔道 授業アンケート④
2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？ はい いいえ 具体的に記入してください。	4 手でしっかりと腰を打てましたか？ はい いいえ
2 今日の授業で腰をぶつきましたか？ はい いいえ	5 脚がクロスすることはありましたか？ あった なかった
3 何回ぶつきましたか？ 回	6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？ はい いいえ 具体的に記入してください。 足をぶついたり、腰や足を引いたり、足を引いたり、足を引いたり。

(1) ねらい 柔道の学習に積極的に取り組もうとしている。 【関心・意欲・態度】

(2) 授業の実際 4時間目 横受け身①

学習活動

・発問や指示

○生徒の反応

1 横受け身の練習をする。

(1) 寝姿勢で左右の横受け身の形を覚える。

・ポイントは手を開きすぎないことです。目線は畳を打っている手を見ましょう。また脚はクロスしたり、膝を立てすぎたりしないようにしてください。

○思い出してきた。 ○しっかりと手の甲を見よう。

(2) 立った姿勢からその場で横受け身の練習をする。

その場での横受け身の練習ではしっかりと畳を打った手を見ることでできていたので、体が上向きになってしまい、頭を打つ生徒はみられなかった。横受け身も過去に経験していたため、思い出すまでに時間はかからなかった。



(3) 移動しながら横受け身を練習する。まずは一人で。慣れてきたらペアを 組みペアで行う。

・一人で行う横受け身と、ペアで行う横受け身は畳を打つ手が逆になります。このことによって投げられた際の受け身に近づきます。ペアの人と向かい合って立ち、横移動をします。3歩目で横受け身をします。つないだ手は離さないように受け身をしましょう。また目線は畳を打つ手を見ることは変わりません。



○タイミング合わせよう。
○どうしても上向きになっちゃう。
○目線は手を見ればいいよ。



今回ペアで手をつなぐということもあって積極的に練習して

いた。しかし楽しさで横受け身のポイントを忘れてしまい、上向きになってしまう生徒が見られた。その結果として頭を打つ生徒が2人いた。しかし前時に比べて手でしっかりと畳を打てなかった、脚がクロスしてしまったという生徒が減っていたことはよかった。またつないだ手を離して受け身をする生徒も見られたが、指導することでつないだまま受け身をしていた。

〈授業内アンケート〉

柔道 授業アンケート④
2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？ はい 具体的に記入してください。	4 手でしっかりと畳を打てましたか？ はい いいえ
2 今日の授業で頭をぶつきましたか？ はい いいえ	5 脚がクロスすることはありましたか？ あった なかった
3 何回ぶつきましたか？ 5 回	6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？ はい 具体的に記入してください。

柔道 授業アンケート④
2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？ はい 具体的に記入してください。	4 手でしっかりと畳を打てましたか？ はい いいえ
2 今日の授業で頭をぶつきましたか？ はい いいえ	5 脚がクロスすることはありましたか？ あった なかった
3 何回ぶつきましたか？ 4 回	6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？ はい 具体的に記入してください。

柔道 授業アンケート④
2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？ はい 具体的に記入してください。	4 手でしっかりと畳を打てましたか？ はい いいえ
2 今日の授業で頭をぶつきましたか？ はい いいえ	5 脚がクロスすることはありましたか？ あった なかった
3 何回ぶつきましたか？ 4 回	6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？ はい 具体的に記入してください。

(1) ねらい 自分自身と相手の健康・安全に留意している。 【関心・意欲・態度】

(2) 授業の実際 5時間目 横受け身②

学習活動

・発問や指示

○生徒の反応

1 横受け身の復習をする。

(1) ペアで横受け身の復習をする。

(2) 四つ這いに座って帯を握って横受け身の練習をする。

・今日は手を打ってから足で畳を打つようにします。帯を握った手は最後まで離さずに握っていきましょう。手と足については前回と同じように開きすぎない、立てすぎないようにしましょう。視線は変わらず、畳を打った手を見ます。



○帯を握っているので安心。 ○手と足の順番が分かった。 ○ちょっと怖いかも。

2 出足払い・送り足払いに挑戦する。

(1) 出足払い・送り足払いその際の受け身について理解する。

・受け身は横受け身と同じ要領で取ります。取り側は投げ捨てにならないように最後まで両手で支えてあげてください。また投げる前にペアでどちらの手で受け身をするか確認しましょう。そうするとスムーズに受け身ができます。肘で受け身をしたり、反対の手をつくとかガをしてしまうこともあるのでしっかりと受け身をしてください。

(2) ペアで出足払い・送り足払いを行う。

○確認してから投げられたから受け身の手を間違えなかったね。
○ゆっくりやると怖くないね。



今回の授業では出足払いで投げられる際にぶつかりそうになった生徒が1人出た。原因としては投げられた後、しばらく寝そべっていたことである。対策としては寝そべったりしている生徒を見つけたら常に注意することがきるだろう。また投げられた際に頭を打った生徒が一人いた。取りが投げた際に受け側の手を高い位置でキープできなかったことと、受け身が上向きになっていたことが原因であった。横受け身2時間目ということで全員がしっかりと畳を打てたと答えている。

〈授業内アンケート〉

柔道 授業アンケート⑥		柔道 授業アンケート⑥		柔道 授業アンケート⑥	
2年		2年		2年	
1 今日の授業で怖い場面はありましたか？ (はい) いいえ 具体的に記入してください。 「肘で打った」、「足で打った」	4 手でしっかりと畳を打てましたか？ (はい) いいえ	1 今日の授業で怖い場面はありましたか？ (はい) いいえ 具体的に記入してください。	4 手でしっかりと畳を打てましたか？ (はい) いいえ	1 今日の授業で怖い場面はありましたか？ (はい) いいえ 具体的に記入してください。	4 手でしっかりと畳を打てましたか？ (はい) いいえ
2 今日の授業で頭をぶつきましたか？ (はい) いいえ	5 脚クロスすることはありましたか？ あった なかった	2 今日の授業で頭をぶつきましたか？ (はい) いいえ	5 脚クロスすることはありましたか？ あった なかった	2 今日の授業で頭をぶつきましたか？ (はい) いいえ	5 脚クロスすることはありましたか？ あった なかった
3 何回ぶつきましたか？ 0回	6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？ (はい) いいえ 具体的に記入してください。 「肘で打った」、「足で打った」	3 何回ぶつきましたか？ 0回	6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？ (はい) いいえ 具体的に記入してください。 「肘で打った」、「足で打った」	3 何回ぶつきましたか？ 0回	6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？ (はい) いいえ 具体的に記入してください。 「肘で打った」、「足で打った」

(1) ねらい 相手の多様な動きに応じた基本動作ができる。 【技能】

(2) 授業の実際 6時間目 横転横受け身

学習活動

・発問や指示

○生徒の反応

1 横転横受け身の練習をする。

(1) 横転横受け身のやり方を聞いた後、ペアで補助しながら行う。

- ・片膝をついて横転横受け身の準備ができた後、お互いの手首を持ちます。そこからボーリングのように転がしてあげます。最初は転がしてあげて、うまくできるようになったら自分から転がってみましょう。また補助する人は持っている手を高い位置でキープしましょう。

○できた。 ○しっかり持っててね。 ○うまく回れた。

ボーリング動作で補助を行ってあげることで簡単に横転横受け身をする
ことができていた。回る前に周りを確認したり声掛けをするなど、安全を確認するようなことを行っていた。



(2) 膝つきの状態から単独で行う。

2 体さばきを使って投げてみる。

(1) 体さばきで投げる練習をする。その際受け身の取り方も一緒に学習する。

- ・投げられる人は膝立ちになります。投げる人はペアの手を持って体さばきを使って投げます。その際に投げられる人は積極的に横転横受け身を取りに行きます。最後まで手を離さないようにしましょう。

(2) 体さばきを使って投げるゲームをする。

- ・体さばきだけだと、うまく投げれないことがありますね。そんなときは相手を崩す必要があります。取りが後ろにジャンプして下がるとこのように相手が崩れてくれます。あとは体さばきで投げるだけです。

○崩しの説明の際には大きなうなずきが見られた。
○うまく投げられるようになった。 ○周りに気を付けて。
○どちらが来るかわかんないから、うまく手が打てない。

どちらで投げるかが分かっていると、受け身をする方の手をうまく離していたが、どちらかが分からなくなると途端に受け身を取れない生徒が出てきた。こうなってしまうとどっちで投げる、受け身を取るのを確認してから行わせるようにした。



3 膝車の学習をする。

(1) 受は膝立ちの状態、実際にかけてみる。

横転横受け身の要領で受け身を取るように指導したため、難なく受け身を取ることができていた。また今回の授業では頭を打つ生徒が1人もいなかった。高さが出ることによって怖がってしまい、しっかりと受け身が取れない生徒が出てくる可能性があるため、次の時間にも膝立ちから行うなどの配慮が必要だと考える。

〈授業内アンケート〉

柔道 授業アンケート⑥

2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？
はい (いいえ) 具体的に記入してください。

4 手でしっかりと畳を打てましたか？
はい (いいえ)

5 脚クロスすることはありましたか？
あった なかった

6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？ (はい) (いいえ) 具体的に記入してください。

2 今日の授業で頭をぶつきましたか？
はい (いいえ) 具体的に記入してください。

3 何回ぶつきましたか？
回

柔道 授業アンケート⑥

2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？
はい (いいえ) 具体的に記入してください。

4 手でしっかりと畳を打てましたか？
はい (いいえ)

5 脚クロスすることはありましたか？
あった なかった

6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？ (はい) (いいえ) 具体的に記入してください。

2 今日の授業で頭をぶつきましたか？
はい (いいえ) 具体的に記入してください。

3 何回ぶつきましたか？
回

柔道 授業アンケート⑥

2年

1 今日の授業で怖い場面はありましたか？
はい (いいえ) 具体的に記入してください。

4 手でしっかりと畳を打てましたか？
はい (いいえ)

5 脚クロスすることはありましたか？
あった なかった

6 安全に柔道を行うためのポイントが分かりましたか？ (はい) (いいえ) 具体的に記入してください。

2 今日の授業で頭をぶつきましたか？
はい (いいえ) 具体的に記入してください。

3 何回ぶつきましたか？
回

VI. 引用・参考文献

- 1) 内田良：柔道事故(2013)
- 2) 濱田ら：柔道の受身に関する新規指導法―後ろ受身に着目して―，
スポーツパフォーマンス研究，2，49-54(2010)
- 3) 三戸ら：柔道の後ろ受身の方法：頭部と腕の安全のために，
秋田大学教育文化学部研究紀要 教育科学分野 63 pp.71~78(2008)
- 4) 濱田ら：初転君を用いた指導が柔道未熟練者の前回り受け身に及ぼす即時的効果
スポーツパフォーマンス研究所，7，247-254，(2015)
- 5) 川内谷ら：授業前後における柔道に対するイメージの変化―工業高等専門学生を対象にして―

VII. 指導案・アンケート

第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：平成28年11月
場 所：聖愛高校
対 象：2年
授 業 者：澤田 悠史

1. 単元名 武道「柔道」

2. 単元について

(1) 単元観

武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する運動である。

また、高等学校では、これまでの学習を踏まえて、「得意技を用いた攻防が展開できるようにする」ことが求められている。したがって、技を高めて勝敗を競う楽しさや喜びを深く味わい、武道の学習の主体的に取り組む、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にすること、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たすことなどに意欲をもち、健康や安全を確保するとともに、武道の伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、課題解決の方法などを理解し、自己の仲間の課題に応じた運動を継続するための取り組みを工夫できるようにすることが大切である。

本単元の柔道は、直接組み合って、互いの動きに応じて投げたり、抑え込んだりして攻撃し、それを防御するなど対人的な技術によって競い合う運動である。柔道を通して筋力はもちろん、瞬発力や柔軟性、持久力などのさまざまな体力要素を養うことができる。また、投げられることを通して相手の感じている痛みを感じることができる。この相手の痛みを知ることから、相手を思いやる気持ちや、尊重する態度を養うことが可能だと考えている。

(2) 生徒観

クラス全体では運動能力が高く、運動をすることが好きな生徒が多く、どんなことにも、挑戦してみようという意識が感じられる。また柔道は昨年の体育の授業で全員が経験している。しかし柔道に対しては「痛いからやりたくない」や「投げられるのが怖い」などの声が聞こえていることから、他の種目に比べると少し消極的に活動するのではないかと予想される。しかし、生徒同士での教えあい活動を積極的に行えることから、ペアを作り補助しながら学習できるように工夫したい。

さらに、今年はリオオリンピックが行われ、さらに日本選手が活躍したこともあって、生徒は柔道に関心を持っているように感じる。単元を通して柔道の知識を身に付けさせることはもちろんだが、同時に確かな技術を身に付けさせ、さまざまな体力要素の向上につなげたい。

(3) 指導観

高等学校学習指導要領解説（平成21年12月）一保健体育編・体育編一の、F 武道（1）柔道には、第2学年以降は「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」を学習のねらいとするとある。しかし「怖い」「痛い」などの声が聞こえているので、さまざまな条件設定をした受身を中心に受身の試合などで、攻防を味合わせたい。

また受け身の練習の際にはペアでの活動を多くする、身の回りの環境や柔道場の環境など、互いの安全・清潔に注意できる安全意識が高まるような授業にしたい。また不安なく授業に取り組めるように、指導方法などに注意したい。そのために毎時安全に着目した手立てを一つうち授業を行っていきたい。

3. 単元の目標

- (1) 相手の多様な動きに応じた基本動作から、相手の投技に応じて安定した受身ができる。 【技能】
- (2) 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にすることや、役割を積極的に引き受け自己の責任を果たそうとすることなどに意欲をもち、健康や安全を確保する。 【態度】
- (3) 柔道の伝統的な考え方や、技の名称や見取り稽古の仕方、課題解決の方法などを理解し、自己や仲間の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【知識、思考、判断】

4. 単元の評価規準

ア 運動への 関心・意欲・態度	イ 運動についての 思考・判断	ウ 運動の技能	エ 運動についての 知識・理解
①柔道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②自分自身と相手の健康・安全に留意している。	①自己や仲間の課題に応じた練習方法を選択できる。 ②安全上の留意点をほかの練習場面に当てはめている。	①相手の多様な動きに応じた基本動作ができる。 ②相手の投げ技に応じて安定した受身ができる。	①柔道の伝統的な考え方や見取り稽古の仕方が理解できる。 ②簡単な試合におけるルールや、審判の運営の仕方を理解できる。

5. 単元計画（総時間数8時間）

次	学習活動・内容 A 案	学習活動・内容 B 案
1 導入	1 オリエンテーション・後ろ受身の指導 (1)柔道の特性やこの単元の狙いを確認する。 (2)柔道着の着方、礼法、姿勢、進退動作、組み方の基本動作を確認する。 (3)後ろ受身の練習をする。	1 オリエンテーション・横受身の指導 (1)柔道の特性やこの単元の狙いを確認する。 (2)柔道着の着方、礼法、姿勢、進退動作、組み方の基本動作を確認する。 (3)後ろ受身の練習をする。
2 展開	2 後ろ受身の指導 (1)四つ這いに座って後ろ受身をする。 (2)後ろ受身を用いて受身の試合を行う。 3・4 横受身の指導 (1)低い姿勢から徐々に高くして様々な条件を設定して横受身を行う。 (2)出足払・送足払の練習をする。 5 横転横受身の指導 (1)まずは単独で、慣れてきたらペアで横転横受身の練習をする。 (2)体さばきで投げる練習をする。 (3)膝車の練習をする。 6 大外刈・大内刈・小内刈の指導 (1)大外刈・大内刈・小内刈の練習をする。 7 前回受身の指導 (1)自分に必要な前回受身の練習をする。 (2)前回受身の練習をする。	2 後ろ受身の指導 (1)四つ這いに座って後ろ受身をする。 (2)後ろ受身を用いて受身の試合を行う。 3 大外刈・大内刈・小内刈の指導 (1)大外刈・大内刈・小内刈の練習をする。 4・5 横受身の指導 (1)低い姿勢から徐々に高くして様々な条件を設定して横受身を行う。 (2)出足払・送足払の練習をする。 6 横転横受身の指導 (1)まずは単独で、慣れてきたらペアで横転横受身の練習をする。 (2)体さばきで投げる練習をする。 (3)膝車・支えつり込み足の練習をする。 7 前回受身の指導 (1)自分に必要な前回受身の練習をする。 (2)前回受身の練習をする。
3 まとめ	8 受身での試合 (1)前回受身の試合を行う。	8 受身での試合 (1)前回受身の試合を行う。

6. 学習指導略案

第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：平成28年11月
場 所：聖愛高校
対 象：2年
授 業 者：澤田 悠史

(1) 題材名 柔道1-1

(2) ねらい

柔道の伝統的な考え方や見取り稽古の仕方が理解できる。 【知識・理解】

(3) 展開

	学習活動・内容	手立て (○) 評価 (◇)	形態	配時
導入	1 本時の学習を確認する。 (1) 柔道の特性やこの単元のねらいを確認する。 (2) 柔道着の着方を確認する。 (3) 柔道の礼法を確認する。 (4) 準備運動をする。	◇柔道の伝統的な考え方や見取り稽古の仕方が理解しようとしている。 【知識・理解】	一斉	10
展開	2 基本的な動作を確認する。 (1) 単独での進退動作(歩み足・継ぎ脚)を学習する。 (2) ペアを作り組み方を確認する。 (3) ペアで組んでの進退動作を学習する。 3 後ろ受け身の練習をする。 (1) 寝姿勢、体育座り、蹲踞姿勢、立った状態から一步下がって後ろ受け身と単独練習をする。 (2) ペアになり蹲踞姿勢で押し合って練習する。	○授業中は互いの背後が注意不足になることを伝えて、お互いの後ろはペアの人が注意するように気を付けさせる。 ○畳をたたく手の音が一つになるように声掛けをする。	個人 小集団 個人 小集団	35
まとめ	4 本時の振り返りと次回の確認をする。 (1) 本時の振り返りをして学習カードに記入する。 (2) 次時の学習内容について触れる。		一斉	5

第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：平成28年11月

場 所：聖愛高校

対 象：2年

授 業 者：澤田 悠史

(1) 題材名 柔道1-2

(2) ねらい

簡単な試合におけるルールや、審判の運営の仕方を理解する。【知識・理解】

(3) 展開

	学習活動・内容	手立て (○) と評価 (◇)	形態	配時
導入	1 本時の学習を確認する。 (1) 課題の確認をする。 (2) 準備運動をする。		一斉	10
展開	2 後ろ受け身の練習をレベルアップさせる。 (1) 前時の復習として、寝姿勢、体育座り、蹲踞姿勢、立った状態から一歩下がって後受身を行う。 (2) ペアになり、四つ這いの上に座り、少しずつ後ろに下がって後ろ受け身の練習をする。 3 後ろ受け身の試合をする。 (1) 基本的な試合のルールについて理解する。 (2) 後ろ受け身の試合をする。	○はじめのうちは補助者をつけて怖さに慣れさせ、慣れてきたら補助なしで行うようにさせる。 ○ルールは「頭を打たない、手の角度、足が頭にぶつからない」の3つとし、できた数によって有効、技あり一本とする。またそれぞれのジェスチャーの仕方も理解させる。 ◇簡単な試合におけるルールや、審判の運営の仕方を理解する。 【知識・理解】	個人 小集団 一斉 小集団	35
まとめ	4 本時の振り返りと次回の確認をする。 (1) 本時の振り返りをして学習カードに記入する。 (2) 次時の学習内容について触れる。		一斉	5

第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：平成28年11月

場 所：聖愛高校

対 象：2年

授 業 者：澤田 悠史

(1) 題材名 柔道1-3

(2) ねらい

柔道の学習に積極的に取り組もうとしている。【関心・意欲・態度】

(3) 展開

	学習活動・内容	手立て(○)と評価(◇)	形態	配時
導入	1 本時の学習を確認する。 (1) 課題の確認をする。 (2) 準備運動をする。	○準備運動に後受身の復習として「後ろ受け身&ハイジャンプ」や「後ろ受け身&おなかタッチ」などを取り入れる。	一斉	10
展開	2 横受け身の練習をする。 (1) 寝姿勢で左右の横受身の形を覚える。 (2) 立った姿勢からその場で横受け身の練習をする。 (3) 移動しながら横受け身を練習する。 まずは一人で。慣れてきたらペアを組みペアで行う。	○ポイントとして手の開く角度、足がクロスしない、頭を打たないということを徹底させる。 ○単独での横受け身とペアでの横受け身(投げられる際の受け身)は量をたたく手が逆になることを説明する。 ◇柔道の学習に積極的に取り組もうとしている。 【関心・意欲・態度】	一斉 個人 小集団	35
まとめ	4 本時の振り返りと次回の確認をする。 (1) 本時の振り返りをして学習カードに記入する。 (2) 次時の学習内容について触れる。		一斉	5

第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：平成28年12月

場 所：聖愛高校

対 象：2年

授 業 者：澤田 悠史

(1) 題材名 柔道1-4

(2) ねらい

自分自身と相手の健康・安全に留意している。【関心・意欲・態度】

(3) 展開

	学習活動・内容	手立て(○)と評価(◇)	形態	配時
導入	1 本時の学習を確認する。 (1) 課題の確認をする。 (2) 準備運動をする。		一斉	10
展開	2 横受け身の復習をする。 (1) ペアで横受け身の復習をする。 (2) 四つ這いに座って帯を握って横受け身の練習をする。 3 出足払い・送り足払いに挑戦する。 (1) 出足払い・送り足払いその際の受け身について理解する。 (2) ペアで出足払い、送り足払いを行う。	○受け身の順番として手を打ってから足で打つ順番を確認する。 ○受の受け身は横受け身と同じ要領で取ること、取は投げ捨てにせず、最後両手で支えてあげるように指導する。 ◇自分自身と相手の健康・安全に留意している。 【関心・意欲・態度】	小集団 一斉 小集団	35
まとめ	4 本時の振り返りと次回の確認をする。 (1) 本時の振り返りをして学習カードに記入する。 (2) 次時の学習内容について触れる。		一斉	5

第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：平成28年12月

場 所：聖愛高校

対 象：2年

授 業 者：澤田 悠史

(1) 題材名 柔道1-5

(2) ねらい

相手の多様な動きに応じた基本動作ができる。【技能】

(3) 展開

	学習活動・内容	手立て(○)と評価(◇)	形態	配時
導入	1 本時の学習を確認する。 (1) 課題の確認をする。 (2) 準備運動をする。		一斉	10
展開	2 横転横受け身の練習をする。 (1) 膝つきの状態から単独で行う。 (2) ペアで補助しながら行う。 3 体さばきを使って投げてみる。 (1) 相手を体さばきだけで投げる練習をする。その際の受け身の取り方も一緒に学習する。 (2) 体さばきを使って投げるゲームをする。 4 膝車の学習をする。 (1) 受は膝立ちの状態、実際にかけてみる。 (2) 慣れてきたら立った姿勢で始める。	○ペアの人と手をつないで行う。取が自分で回る。慣れてきたら、受がボーリングの球を転がす要領で回してあげる。 ○いきなり立った状態からではなく、受は膝立ちの状態になり投げられる練習、取りは体さばきを意識して投げる練習をする。 積極的に横転横受け身を取りに行くように指示する。 ○体さばきだけでは投げれないことを教えて、崩しの重要性に気付かせ、崩し方を教える。 ◇相手の多様な動きに応じた基本動作ができる。 【技能】	個人 小集団	35
まとめ	5 本時の振り返りと次回の確認をする。 (1) 本時の振り返りをして学習カードに記入する。 (2) 次時の学習内容について触れる。		一斉	5

第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：平成28年12月
場 所：聖愛高校
対 象：2年
授 業 者：澤田 悠史

(1) 題材名 柔道1-6

(2) ねらい

安全上の留意点をほかの練習場面に当てはめている。【思考・判断】

(3) 展開

	学習活動・内容	手立て(○)と評価(◇)	形態	配時
導入	1 本時の学習を確認する。 (1) 課題の確認をする。 (2) 準備運動をする。		一斉	10
展開	2 大外刈り・大内刈り・小内刈りの練習をする。 (1) はじめは一人で投げる練習・投げられる練習をする。 (2) 投げ方、投げられ方を理解したら、ペアで練習する。 (3) 大外刈りでははじめのうちは受は片膝をついた状態で投げられる。 (4) 立ち姿勢で投げる。	○受け身は積極的に横受け身を取りにいく。 ○取は投げた際に引手を放さずに高い位置をキープするように指示する。 ○取はしっかりと崩し、大外落としのように投げ、受は両足を畳に付けたまま投げられるように指導する。 ◇安全上の留意点をほかの練習場面に当てはめている。 【思考・判断】	個人 小集団	35
まとめ	3 本時の振り返りと次回の確認をする。 (1) 本時の振り返りをして学習カードに記入する。 (2) 次時の学習内容について触れる。		一斉	5

第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：平成28年11月

場 所：聖愛高校

対 象：2年

授 業 者：澤田 悠史

(1) 題材名 柔道2-1

(2) ねらい

柔道の伝統的な考え方や見取り稽古の仕方が理解できる。 【知識・理解】

(3) 展開

	学習活動・内容	手立て (○) 評価 (◇)	形態	配時
導入	1 本時の学習を確認する。 (1) 柔道の特性やこの単元のねらいを確認する。 (2) 柔道着の着方を確認する。 (3) 柔道の礼法を確認する。 (4) 準備運動をする。	◇柔道の伝統的な考え方や見取り稽古の仕方が理解しようとしている。 【知識・理解】	一斉	10
展開	2 基本的な動作を確認する。 (1) 単独での進退動作（歩み足・継ぎ脚）を学習する。 (2) ペアを作り組み方を確認する。 (3) ペアで組んでの進退動作を学習する。 3 後ろ受け身の練習をする。 (1) 寝姿勢、体育座り、蹲踞姿勢、立った状態から一步下がって後ろ受け身と単独練習をする。 (2) ペアになり蹲踞姿勢で押し合って練習する。	○授業中は互いの背後が注意不足になることを伝えて、お互いの後ろはペアの人が注意するように気を付けさせる。 ○畳をたたく手の音が一つになるように声掛けをする。	個人 小集団 個人 小集団	35
まとめ	4 本時の振り返りと次回の確認をする。 (1) 本時の振り返りをして学習カードに記入する。 (2) 次時の学習内容について触れる。		一斉	5

第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：平成28年11月

場 所：聖愛高校

対 象：2年

授 業 者：澤田 悠史

(1) 題材名 柔道2-2

(2) ねらい

簡単な試合におけるルールや、審判の運営の仕方を理解する。 【知識・理解】

(3) 展開

	学習活動・内容	手立て (○) 評価 (◇)	形態	配時
導入	1 本時の学習を確認する。 (1) 課題の確認をする。 (2) 準備運動をする。		一斉	10
展開	2 後ろ受け身の練習をレベルアップさせる。 (1) 前時の復習として、寝姿勢、体育座り、蹲踞姿勢、立った状態から一歩下がって後ろ受け身を行う。 (2) ペアになり、四つ這いの上に座り、少しずつ後ろに下がって後ろ受け身の練習をする。 3 後ろ受け身の試合をする。 (1) 基本的な試合のルールについて理解する。 (2) 後ろ受け身の試合をする。	○はじめのうちは補助者をつけて怖さに慣れさせ、慣れてきたら補助なしで行うようにさせる。 ○ルールは「頭を打たない、手の角度、足が頭にぶつかからない」の3つとし、できた数によって有効、技あり一本とする。またそれぞれのジェスチャーの仕方も理解させる。 ◇簡単な試合におけるルールや、審判の運営の仕方を理解する。 【知識・理解】	個人 小集団 一斉 小集団	35
まとめ	4 本時の振り返りと次回の確認をする。 (1) 本時の振り返りをして学習カードに記入する。 (2) 次時の学習内容について触れる。		一斉	5

第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：平成28年11月

場 所：聖愛高校

対 象：2年

授 業 者：澤田 悠史

(1) 題材名 柔道2-3

(2) ねらい

安全上の留意点をほかの練習場面に当てはめている。 【思考・判断】

(3) 展開

	学習活動・内容	手立て (○) 評価 (◇)	形態	配時
導入	1 本時の学習を確認する。 (1) 課題の確認をする。 (2) 準備運動をする。	○準備運動に後受身の復習として「後ろ受け身&ハイジャンプ」や「後ろ受け身&おなかタッチ」などを取り入れる。	一斉 小集団	10
展開	2 大外刈り・大内刈り・小内刈りの練習をする。 (1) はじめは一人で投げる練習・投げられる練習をする。 (2) 投げ方、投げられ方を理解したら、ペアで練習する。 (3) 大外刈りでははじめのうちは受は片膝をついた状態で投げられる。 (4) 立ち姿勢で投げる。	○受け身は積極的に後ろ受け身を取りに行く。 ○取は投げた際に引手を放さずに高い位置をキープするように指示する。 ○取はしっかりと崩し、大外落としのように投げ、受は両足を畳に付けたまま投げられるように指導する。 ◇安全上の留意点をほかの練習場面に当てはめている。 【思考・判断】	個人 小集団	35
まとめ	3 本時の振り返りと次回の確認をする。 (1) 本時の振り返りをして学習カードに記入する。 (2) 次時の学習内容について触れる。		個人	5

第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：平成28年11月
場 所：聖愛高校
対 象：2年
授 業 者：澤田 悠史

(1) 題材名 柔道2-4

(2) ねらい

柔道の学習に積極的に取り組もうとしている。【関心・意欲・態度】

(3) 展開

	学習活動・内容	手立て (○) 評価 (◇)	形態	配時
導 入	1 本時の学習を確認する。 (1) 課題の確認をする。 (2) 準備運動をする。		一斉	10
展 開	2 横受け身の練習をする。 (1) 寝姿勢で左右の横受け身の形を覚える。 (2) 立った姿勢からその場で横受け身の練習をする。 (3) 移動しながら横受け身を練習する。 まずは一人で。慣れてきたらペアを組みペアで行う。	○ポイントとして手の開く角度、足がクロスしない、頭を打たないということを徹底させる。 ○単独での横受け身とペアでの横受け身（投げられる際の受け身）は畳をたたく手が逆になることを説明する。 ◇柔道の学習に積極的に取り組もうとしている。 【関心・意欲・態度】	一斉 個人 小集団	35
ま と め	4 本時の振り返りと次回の確認をする。 (1) 本時の振り返りをして学習カードに記入する。 (2) 次時の学習内容について触れる。		一斉	5

第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：平成28年12月

場 所：聖愛高校

対 象：2年

授 業 者：澤田 悠史

(1) 題材名 柔道2-5

(2) ねらい

自分自身と相手の健康・安全に留意している。 【関心・意欲・態度】

(3) 展開

	学習活動・内容	手立て(○)と評価(◇)	形態	配時
導入	1 本時の学習を確認する。 (1) 課題の確認をする。 (2) 準備運動をする。		一斉	10
展開	2 横受け身の復習をする。 (1) ペアで横受け身の復習をする。 (2) 四つ這いに座って帯を握って横受け身の練習をする。 3 出足払い、送り足払いに挑戦する。 (1) 出足払い、送り足払いとその際の受け身について理解する。 (2) ペアで出足払いを行う。	○受け身の順番として手を打ってから足で打つ順番を確認する。 ○受の受け身は横受け身と同じ要領で取ること、取は投げ捨てにせず、最後両手で支えてあげるように指導する。 ◇自分自身と相手の健康・安全に留意している。 【関心・意欲・態度】	小集団	35
まとめ	5 本時の振り返りと次回の確認をする。 (1) 本時の振り返りをして学習カードに記入する。 (2) 次時の学習内容について触れる。		一斉	5

第2学年 保健体育科学習指導案

日 時：平成28年12月

場 所：聖愛高校

対 象：2年

授 業 者：澤田 悠史

(1) 題材名 柔道2-6

(2) ねらい

相手の多様な動きに応じた基本動作ができる。 【技能】

(3) 展開

	学習活動・内容	手立て (○) と評価 (◇)	形態	配時
導入	1 本時の学習を確認する。 (1) 課題の確認をする。 (2) 準備運動をする。		一斉	10
展開	2 横転横受け身の練習をする。 (1) 膝つきの状態から単独で行う。 (2) ペアで補助しながら行う。 3 体さばきを使って投げてみる。 (1) 相手を体さばきだけで投げる練習をする。その際の受け身の取り方も一緒に学習する。 (2) 体さばきを使って投げるゲームをする。 4 膝車の学習をする。 (1) 受は膝立ちの状態、実際にかけてみる。 (2) 慣れてきたら立った姿勢で始める。	○ペアの人と手をつないで行う。取が自分で回る。慣れてきたら、受がボーリングの球を転がす要領で回してあげる。 ○いきなり立った状態からではなく、受は膝立ちの状態になり投げられる練習、取りは体さばきを意識して投げる練習をする。 積極的に横転横受け身を取りに行くように指示する。 ○体さばきだけでは投げれないことを教えて、崩しの重要性に気付かせ、崩し方を教える。 ◇相手の多様な動きに応じた基本動作ができる。 【技能】	小集団 個人 小集団 個人	35
まとめ	4 本時の振り返りと次回の確認をする。 (1) 本時の振り返りをして学習カードに記入する。 (2) 次時の学習内容について触れる。		一斉	5

安全な柔道授業におけるイメージ調査のお願い

お忙しいところ大変申し訳ありません。弘前大学大学院教育学研究科の澤田悠史です。高等学校保健体育の柔道における安全な指導法に興味を持って研究しています。そこであなた自身の柔道経験や安全意識についてなどをお伺いさせていただきたいと思います。

ご回答の内容は研究以外では絶対に使用しません。外部に漏れることは絶対にありませんので、どうぞありのままを素直にお答えくださいますようお願いいたします。

＜記入についてのお願い＞

- ご回答にあたっては、他者と相談せず、必ず自分の経験や考えでお答えください。
- ご回答が終わったら、解答欄に記入漏れがないか、もう一度ご確認ください。

1. あなたについてお聞きします。

(1)年齢・身長・体重を教えてください。

年齢 (歳)	身長 (cm)	体重 (kg)
--------------	---------------	---------------

(2)運動歴について教えてください。

①あなたは小学校時に部活動に参加していましたか？

1. はい→〔学校の部活動・地域のスポーツクラブ〕・種目〔 〕・年数〔 年〕

2. いいえ

②あなたは中学校時に部活動に参加していましたか？

1. はい→〔学校の部活動・地域のスポーツクラブ〕・種目〔 〕・年数〔 年〕

2. いいえ

③あなたは高等学校時に部活動に参加していましたか？

1. はい→〔学校の部活動・地域のスポーツクラブ〕・種目〔 〕・年数〔 年〕

2. いいえ

(3)あなたは運動が得意ですか？またどのような種目が得意ですか。

1. はい → どのような種目が得意ですか。()

2. いいえ

(4)あなたはこれまでに柔道を経験したことがありますか。

1. はい → 具体的にどのくらいの経験がありますか。 例：中学校体育1、2年次 中学校部活3年間 高校体育1年次 2. いいえ)
--	---

2. あなたの性格についてお聞きします。

(1)あなたは怖がりな性格だと思いますか？

思う まあ思う どちらでもない あまり思わない 思わない
 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

(2)あなたは積極的な性格だと思いますか？

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

(3)あなたは冒険的な性格だと思いますか？

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

3. 柔道のイメージや、その他のことについてお聞きします。

(1)柔道は危険なスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

(2)柔道は怖いスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

(3)柔道は痛いスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

(4)柔道はケガが多いスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

(5)柔道は苦しいスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

(6)柔道は激しいスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

(7)柔道をするのは不安だと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

(8)柔道の投げ技は怖いと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

(9)柔道の寝技は怖いと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

(10)柔道の受け身は怖いと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1 -----	2 -----	3 -----	4 -----	5 -----

(11)柔道は楽しいスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1	2	3	4	5

(12)柔道は面白いスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1	2	3	4	5

(13)柔道はカッコいいスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1	2	3	4	5

(14)柔道は難しいスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1	2	3	4	5

(15)柔道は清潔なスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1	2	3	4	5

(16)柔道は親しみやすいスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1	2	3	4	5

(17)柔道は礼儀がしっかりしているスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1	2	3	4	5

(18)柔道は力が必要なスポーツだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1	2	3	4	5

(19)柔道は誰でも出来そうだと思う。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1	2	3	4	5

(20)柔道に関心がある。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1	2	3	4	5

(21)柔道をするのが好きである。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1	2	3	4	5

(22)柔道を見るのが好きである。

思う	まあ思う	どちらでもない	あまり思わない	思わない
1	2	3	4	5

(23)あなたは「**嘉納治五郎**」について知っていますか？

知っている まあ知っている どちらでもない あまり知らない 知らない
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

(24)あなたは「**精力善用**」という言葉を知っていますか？

知っている まあ知っている どちらでもない あまり知らない 知らない
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

(25)あなたは「**自他共栄**」という言葉を知っていますか？

知っている まあ知っている どちらでもない あまり知らない 知らない
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

(26)あなたは格闘技に興味がありますか？

ある まあある どちらでもない あまりない ない
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

それはどんな格闘技ですか？

[]

(27)柔道は役立つと思う。

思う まあ思う どちらでもない あまり思わない 思わない
1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5

ご協力ありがとうございました。