

## 7 考察

今回の研究で「柔道の段階的な指導参考書」を作成するにあたり、いくつかの柔道指導の参考書や実技指導書との比較を行った。この研究のオリジナリティを確認するため、他との比較が必要であると考えたからである。

学校現場では文部科学省が平成 19 年 3 月に出版した、学校体育実技指導資料「柔道指導の手引」(二訂版)や学習指導要領をもとに授業を展開している。また、各学校で採用をしている体育実技の副読本や資料、並びに「新しい柔道の授業作り」(大修館書店 本村清人=編著)を参考にしていることが多いと思われる。

さらに、市販されている柔道の指導についての色々な指導参考書の中から、初心者向けで一番分かりやすいと思われる「ジュニアのための考える柔道」(東京書店 向井幹博、山口香=著)などを取り上げてみた。

他の柔道指導の参考書、実技指導書との比較について次のとおりとして検証してみた。

- A … 「柔道指導の手引」 (平成 19 年 3 月 文部科学省)
- B … 「中学体育実技 ワンダフルスポーツ」 (新学社)
- C … 「高校生の柔道」 (全国高等学校体育連盟柔道部=編)
- D … 「新しい柔道の授業作り」(大修館書店 本村清人=編著)
- E … 「ジュニアのための考える柔道」(東京書店 向井,山口)
- F … 今回の研究した柔道の段階的な指導法の内容

### (1) 「後ろ受け身」

- A 仰向け、長座、立位、注意点、相対での練習 (互いに押し合う、大外刈り、大内刈りの利用)
- B 仰向け、長座、長座から転がる、立位、相対での練習 (互いに押し合う)
- C 長座、立位、注意点
- D 仰向け、長座、そんきよ、立位、相対での練習 (互いに押し合う、大内刈りの利用) 注意点
- E 長座、そんきよ、立位、移動
- F 仰向け、後方へ転がる、長座、そんきよで転がる、そんきよ、立位で転がる、立位

※上記の参考資料には相対練習などはあるが、転がるという動作が少ない。どの参考資料にも手で畳をたたくことばかりが先行し、転がってから畳をたたくまでの局面についての指導があまりないと考えられる。タイミングよく受け身をするためには転がるという動作はたいへん重要であると考えた。

## (2) 「横受け身」

- A 仰向け、長座、そんきょ、立位、  
相対での練習（出足払いの利用）
- B 長座、そんきょ、立位、注意点、  
相対での練習（膝車の利用）
- C 仰向け、そんきょ、立位
- D 仰向け、そんきょ、立位、相対での練習（出足払いの利用）
- E 仰向け、そんきょ、立位、移動
- F 仰向け、脚のみ、片側のみ、手足を上げて、長座で転がる、  
長座、そんきょ、四つん這い、立位、注意点

※脚だけの受け身の練習方法が上記参考資料にはどこにも書かれていなかった。また、B では挙げられているが陥りやすい手のつき方などの注意点を記載している資料も少ないと思われる。

## (3) 「前回り受け身」

- A 片膝つき、立位、相対での練習（障害物を置く、  
大腰の利用）
- B 立位、注意点、相対での練習（大腰の利用）
- C 片膝つき、立位（障害物を置く）注意点
- D 仰向け、片膝つき、立位、相対での練習（障害物を置く、  
背負い投げの利用）注意点
- E 片膝つき、立位、移動
- F 片膝つき前回り、片膝つき、そんきょ、片膝つき、立位

※上記の参考資料には前回り（前転）のみの「転がり」の練習について、書かれているものがなかった。片膝つきからすぐに受け身をとる方法は、どの参考指導書にも書かれていた。ここでもタイミングを間違えると手をついた時に予測できず、けがをすることが考えられる。したがって、まずは「前回りの形のみ」の練習が必要ではないかと考えた。

#### (4) 「膝車」

- A 立位（その場で、移動して）
- B 立位（その場で）片膝つきからの練習
- C 立位（その場で、移動して）注意点
- D 片膝つき、単独練習、立位（その場で、移動して）注意点
- E 両膝つき、立位（その場で）
- F 片膝つき（片袖、組んで、足をつけて）、中腰、立位、回転移動して

※初心者への指導では、横受け身のタイミングとその練習のために、導入の投げ技として膝車から指導することが多いと思われる。このことから、初歩的な低い姿勢からの指導が必要である。また、相手を「崩す」「支える」「受け身をとらせる」ということをここでしっかりと体感させておくべきである。

#### (5) 「大腰」

- A 立位（その場で、移動して）
- B 立位（その場で）
- C 立位（その場で、移動して）注意点
- D 立位（その場で、移動して）注意点
- E 立位（その場で）
- F 受け身の練習（低→高）、両膝つき、立位（腰に乗せる）

※相手を大きく前方へ投げるこの腰技（回し系）は、柔道の醍醐味でもある「投げる」感覚をつかみ易い初歩的な技で

あるため、前回りでの段階的な受け身の練習が必要である。しっかりと相手を前方へ崩し、身体を腰に乗せる感覚を身に付けさせる指導がたいへん重要になってくると考えられる。

(6) 「大内刈り」

- A 立位（その場で、移動して）
- B 立位（その場で）
- C 立位（その場で、移動して） 注意点
- D 片膝つき、単独練習、立位（その場で、移動して） 注意点
- E 立位（その場で、移動して）
- F (受)そんきょ、中腰、立位 (取)立位（押し倒し、足を刈る）

※刈り系の技は後方へ倒れることがほとんどであるが、初心者にとっては見えないところに倒れ込む恐怖心が伴うと思われる。その受け身の練習を段階的に行う必要があると考え、「後方への転がり」を重視した。注意点をあげている指導参考書の中にはあった。

(7) 「大外刈り」

- A 立位（その場で、移動して）
- B 立位（その場で）
- C 立位（その場で、移動して） 注意点
- D 単独練習、立位（その場で、移動して） 注意点
- E 立位（その場で）
- F (受)そんきょ、中腰、立位 (取)立位

※大内刈りと同様に「後方への転がり」を重視した。初心者が自由練習（乱取り）や試合を行えば、必ず大外刈りの掛け合いになる場面が出てくる。他の指導参考書では、大きく刈ることにポイントをおいて解説しているものが多いが、初めから大きく刈らずに「大外落とし」のように一度刈り足を畳につけて、押し倒す練習から指導するように考えた。

(8) 「体落とし」

- A 立位（その場で、移動して）
- B 立位（その場で）
- C 立位（その場で、移動して） 注意点
- D 片膝つき、立位（その場で、移動して） 注意点
- E 立位（その場で）
- F 受け身（低→高）（受）片膝つき、中腰、立位（取）立位

※ 相手につかまりながら、前回り受け身を行う練習から導入してみた。この受け身が身に付けば、前方への投げ技にはほとんど対応できると考えた。回し系の技であるが、他の投げ技から比べると崩し・つくり・掛けの動作がたいへん難しいので、移動しての練習はレベルが上がってきた練習として進めるべきである。

(9) 「払い腰」

- A 立位（その場で、移動して）
- B 立位（その場で）
- C 立位（その場で、違うステップで） 注意点
- D 単独練習、立位（その場で、移動して） 注意点
- E 立位（その場で）
- F 立位（その場で） 大腰→払い腰へ変化

※ 大腰から発展してきた腰技であることから、釣り手（右組みの場合は右手）は相手の腰または背部を支えて崩すように段階を踏んで指導することが望ましいと考えた。授業でこの技を扱うことを考えると、技の説明だけにとらわれることなく、連絡技として生徒に考えさせる場面を設定することも必要であると考えた。

(10) 「小内刈り」

- A 立位（その場で、移動して）
- B 立位（その場で）
- C 立位（その場で、移動して） 注意点
- D 単独練習、立位（その場で、移動して） 注意点
- E 立位（その場で、移動して）
- F （受）片膝つき、中腰、立位 （取）立位（その場で）

※他の指導参考書のほとんどが、立位からの練習となっている。初心者にとって小内刈りは、刈る動作が難しく感じると思われる。そのため片膝つきの相手に対し、刈る動作を練習させようと考え、第一段階を設定した。受け身については、後方へ転がるという感覚を身に付けさせるように考えた。

(11) 「背負い投げ」

- A 立位（その場で、移動して）
- B 立位（その場で）
- C 立位（その場で） 注意点
- D 単独練習、立位（その場で、移動して） 注意点
- E 立位（その場で）
- F 受け身（低→高） （受）中腰、立位  
（取）片膝つき、体落とし（脚）、立位（その場で）

※その場での投げと移動しての投げについて説明している指導参考書が多いが、前方へ大きく身体が回転して受け身をとる必要があるため、低い姿勢からの背負い投げから段階的に練習をしたほうがよいと思われる。柔道では代表的な技であるため、初心者の多くは背負い投げで投げたいと希望するが、受け身の技術が向上した段階で行うべきである。

(12)「内股」

- A 立位（その場で、移動して、追い込んで）
- B 中学校では実施なし。
- C 立位（その場で、移動して）
- D 片膝つき、単独練習、立位（その場で、移動して）
- E 立位（その場で）
- F（受）片膝つき、中腰、立位（取）立位（その場で）

※内股は、背負い投げと同じくらい試合で決まり技となることが多い。ほとんどの場合、立位からの解説となっているが、相手を崩すことがもっとも重要なので、片膝つきの姿勢から中腰の姿勢へと段階的に練習することが大切であると考えた。相手を投げきる段階で、自分の体重を片足で支えなくてはならないため、技術的に進んだ段階で行うべきである。現在、中学校の授業では、取り扱ってはいない。

投げ技については、ほとんどの技が技術面の指導だけで受け身の練習方法があまり載っていなかった。授業で行う初心者について考えると、低い姿勢から高い姿勢（立位）の受け身の練習方法の紹介が必要になってくると思われる。

その他、技の説明も受け身の練習同様、低い姿勢から高い姿勢（立位）の練習方法が必要になってくる。ここで「取」と「受」両方が段階的なスキルアップを行うことで、互いが理解し合うことができ、互いに尊重し合うと考える。また、Dの指導参考書には「取」だけの単独練習がいくつも紹介されていた。付け加えて、「受」だけの単独練習も紹介されていれば、安全に進めることができ、上達も早いと思われる。

上記の参考資料と今回の研究で明らかに違うことは、「取」と同じくらい「受」の練習も紹介しているところにある。今後さらにいろいろなバリエーションを考え、他の指導参考書と合わせて活用していけると、けがのない、楽しい柔道の時間を作り上げることができると考えている。

## 8 まとめ

今回調査した A～E の指導参考書には、受け身、投げ技を含め、初歩的な段階からの練習方法があまり多く紹介されていなかった。したがって、武道が必修化になっていく現在、自信を持って生徒に指導し、スムーズな授業を展開できる指導者が少ないと同時に、初心者の指導に対しての参考となる指導書が少ないと思われる。

今回参考にした文献には、柔道界でも有名な方々が書かれたものだが、やはり専門家が書くと知識が豊富なため、技の解説などになってしまふことが多いと感じた。いかに分かりやすく紹介するにはどうすればいいのかという課題には、画像（静止画）とポイントの説明、注意点など細かく書き示すことで解決できたと考えている。合わせて、生徒に提示する場合は、スロー再生やコマ送り再生ができる資料も有効であると考えます。

また、この他にも様々な参考書、指導書が出版されているが、その参考書や指導書には実践的で、柔道がより強くなる方法などが書かれていることが多い。実際、上記に挙げたものでも、ほとんどが「基礎的なことができる」という前提で書かれてあったことは間違いのない事実である。そして、今回研究し、作成した指導参考書は「受」と「取」に分けて、どちらも段階的に指導できるように書き示したが、上記のものや他の指導参考書を見ると大部分において「取」がメインで書かれていたものが多かった。

例えば、投げ技の説明では、どの資料からも立位の体勢からそのまま技に入り、投げるといった流れがある。学校体育の中でまず、安全面に気を配るというところでは、「取」よりも「受」のほうが大切だと考える。「受」は受け身ができれば安全かということ、そうではない。受け身ができるからといって、すぐに投げて受け身をとれるわけがない。「取」が技をかける時、どうするかなど段階的な指導も当然大切だが、まず、「受」がしっかりと自分の身を守れるような受け身が取れるようにしないといけない。そうすることで、けがを未然に防ぐことにもつながっていく。

現在、武道必修化に向け全国の中学校では色々と準備が行われている。最近、関東地方では様々な学校で柔道の研究会が行われていたり、文部科学省が指定した小学校にも柔道の授業が取り入れられたりして研究されている。

将来的には、今回作成した内容より進んだ「段階的な指導方法」

が研究され、少しでも多くの学校で活用していただけるものになってほしいと考える。

本研究で作成したより新しい段階的な指導方法は、これまでには前例がなく、作成していく上でいろいろと課題も残った。最終的な形では様々な指導参考書が存在しているが、今まで明示されていない指導について簡潔にまとめ、柔道経験のあまりない教師が授業を進める上で、少しでも参考になればと考えてきた。今後は、更に研究を進め、柔道の段階的指導について確立していきたいと考えている。

## 参考文献

- 中学校学習指導要領 2008年3月告示（文部科学省）
- 中央教育審議会答申 2003年3月（中央教育審議会）
- 現代柔道論 1993年（佐々木武人：大修館書店）
- 月刊「武道」 2007年4月号（日本武道館）
- 月刊「武道」 2007年7月号（日本武道館）
- 柔道百年の歴史 1970年（講談社）
- 新版・現代学校体育大事典 1981年（大修館書店）
- 論説「柔道」 1984年（大滝忠夫：不昧堂出版）
- 嘉納治五郎師範に学ぶ 2001年（村田直樹：日本武道館）
- 柔道指導の手引（二訂版） 2007年3月（文部科学省）
- 中学体育実技 ワンダフルスポーツ （新学社）
- 高校生の柔道 （全国高等学校体育連盟柔道部＝編）
- 新しい柔道の授業づくり（本村清人＝編著：大修館書店）
- ジュニアのための考える柔道  
（向井幹博、山口香＝著：東京書店）