

研究ノート

# 非専門家による柔道指導上の留意事項

岩間 英明

Notes on Judo Guidance by Non-Specialists

IWAMA Hideaki

## 要 旨

全国の中学校の半数以上が保健体育科の武道領域で柔道を選択している。柔道は事故発生率の高い種目であるにもかかわらず、その指導に当たる教員のうち、6割は段位を持たず、さらにその中の4割の教員は、大学で柔道授業さえ受講しないまま、生徒に柔道を教えている。

そのため柔道の非専門家教員が柔道を指導する際、どのような点に留意すればよいかを考えることは、事故防止の観点からも重要である。

非専門家教員の不安の大部分は、柔道経験の不足によるものである。しかし、だからこそ、柔道の「理合」をきちんと理解し、柔道の指導を通して、学習内容や学習方法を振り返る教員自身の謙虚な態度が根幹になくってはならない。

## キーワード

体育 柔道指導 非専門家教員 安全指導

## 目 次

- I. 武道(柔道)必修化に向けた取り組み
- II. 柔道指導の実態
- III. 授業準備
- IV. 授業づくりのポイント
- V. まとめ

注

文献

## I. 武道(柔道)必修化に向けた取り組み

スポーツは身体活動を伴うことから、いかなるスポーツであっても少なからず心身に危険を及ぼす可能性は存在するが、その競技の危険性については事故発生率の比較によって知ることができる。2001～2010年度の10年間の中学校における部活動別の死亡数と死亡率を算出した結果、柔道が10万人あたり2.385人と突出して高く、次に高いバスケットボールの0.382人と比較しても6.2倍であり、高校における同様の調査でも柔道はラグビーとともに、高い死亡率を示している<sup>1)</sup>。

そうした状況の中で、平成20年の中学校学習指導要領の改訂で武道は必修化された。また、それに伴い文部科学省では都道府県教育委員会教育長他宛に平成24年3月9日付けで、文部科学省スポーツ・青少年局長名による「武道必修化に伴う柔道の安全管理の徹底について(依頼)」を通知しており、指導者について次のように提示している。

イ) 平成24年度に柔道の授業を開始する時点<sup>\*1</sup>において、一定の指導歴又は研修歴を持った教員が指導に当たることができる体制<sup>\*2</sup>になっているか。

※1 実際に授業の開始を予定している時点であり、年度当初の4月とは限らない。

※2 例えば、複数の担当教員がいる学校で、一定の指導歴及び研修歴を持たない教員が単独で授業を担当する場合は「指導に当たることができる体制」に該当しないが、当該教員が今後授業開始までに指導をし得るような一定の研修を受ける予定の場合は該当すると考えられる。

ロ) イ)の体制が確保できない場合、適切な外部指導者の協力を得ることになっているか。

### 【留意点】

指導者が一定の指導歴又は研修歴を持たない教員である場合は、教育委員会や柔道関係団体にあ

る人材データバンク等を活用し、退職警察官等外部指導者の協力を得ること。また、指導歴及び研修歴が浅い教員については、授業の開始時点までに十分に研修の機会を確保すること。

また、こうした通知以外にも、平成20年改訂の学習指導要領が全面実施となる平成24年度までに、

\*平成24年3月9日 文部科学省スポーツ・青少年局長 通知

「新しい学習指導要領の実施に伴う武道の授業の安全かつ円滑な実施について(依頼)」

\*平成24年3月 文部科学省スポーツ・青少年局長資料「柔道の授業の安全な実施に向けて」

などが相次いで示され、さらに、必修化に向けた条件整備として、講習会の開催経費、武道場の整備促進経費、武道用具等の購入に要する経費等の地方交付税措置による補助金交付、武道必修化(柔道)に向けた安全確保のための緊急対応として点検・見直しなども実施された。

## II. 柔道指導の実態

文部科学省委託事業の「武道等指導推進事業(武道等の指導成果の検証)調査報告書」<sup>2)</sup>(以下、調査報告書とする)によれば、公立中学校の体育授業の武道領域で、柔道を実施している学校は第1学年及び第2学年では約63%(複数種目実施校を含む)、第3学年では約50%(武道未実施校を含む)である。また、そうした武道の授業を受け持つ中学校保健体育科教員の段位取得状況は、柔道の有段者が、男48.2%、女13.5%で、全体では38.4%である。取得している段位の内訳を見ると男女とも約80%の教員が初段であり、次いで二段が多く男約10%、女約7%となっている。さらに大学での柔道の単位取得状況は男71.6%、女32.0%、全体では60.4%となっている。これらの結果から中学

校の体育授業で行われている柔道の実態は、全国で半数以上の中学校では柔道授業を実施しているにもかかわらず、その指導に当たる保健体育科教員のうち、およそ6割は段位を持たず、有段者であってもそのほとんどが初段であり、約4割の教員は大学で柔道の授業さえ受講していないまま、生徒に柔道を教えているという状況を示している。

さらに調査報告書では触れられていないが、筆者自身を含め有段者としている中には、部活動や道場等で専門的に柔道に取り組んだ経験がないまま、大学における柔道の授業や、教員になってから教育委員会等が主催する実技認定講習会等で段位を取得したという教員も少なからず存在しているというのが、今日の中学校体育授業の指導者の実態ではないだろうか。

こうした形での段位取得の実際は、大学における15コマの体育実技の授業、あるいは3日間程度の学校体育実技(武道)認定講習会を経て段位を取得するものである。しかし、講道館の定める「昇段資格に関する内規」によれば、初段から五段までは「技術体得の程度のうち、歩合と巧拙を試合成績により評価した得点、修行年限及び形の修行状況の関係」により評定され、初段の場合であっても、大会成績10点以上(1階級上位段者に対する勝ち1.5点、同段者に対する勝ち1.0点などの規定がありその合計が10点以上)あるいは、修行年限によるものであれば少なくとも1年以上となっていることを考えれば、かなり条件が緩和された状態で段位取得をしているのである。

ただ、こうした体育授業の状況は決して柔道に限ったことではなく、専門的なソフトボール経験のない教員がソフトボールの授業をしたり、ダンス未経験者がそのままダンスの授業をしたりというように、他の領域においても恒常的にみられる姿であり、柔道だけが特別に問題になるということではない。

しかし、一般的には体育授業で取り扱うスポーツの中で、柔道はケガが多く危険度が高いと捉え

られている点が他のスポーツ領域とは異なる点である。実際、日本スポーツ振興センターによれば、中学校では体育の柔道授業で全事故件数の4.6%にあたる3843件の事故の発生が報告されている<sup>3)</sup>。これは24,071件と他の領域と比べ、飛び抜けた件数のバスケットボールを除けば、6,000件台のサッカー、バレーボール、5,000件台のマット運動、4,000件台のとび箱運動に次ぐ多さである。柔道の学校別実施率、実施時間数、実施人数などが違うため、一律に論ずることはできないが、この数字は他の領域と比べても、かなり多いと判断しても良いだろう。

以上のような体育授業における柔道指導の実態を考えれば、自身が柔道を専門的に深く経験していないあるいは、学んでいない多くの教員、すなわち非専門家教員が具体的にどのような点に留意して柔道を指導していくべきかを考えていくことは、事故防止の観点からも大変重要なことであるといえよう。

### Ⅲ. 授業準備

#### 1. 指導力の向上

授業を行う教員にとって指導力の向上は当然の責務であるが、特に重大事故に直結する可能性のある柔道を指導する場合、その必要性はより高まってくる。特に非専門家教員の場合は、絶対的な柔道の実践経験が不足しているため、専門的に柔道に取り組んできた教員以上に指導方法の研究は必要条件となる。

柔道は「柔よく剛を制す」という言葉が示す通り、単なる力の強さではなく、合理的な身体の使い方、所謂「理合(りあい)」によって相手を投げる。子どもにとって柔道の楽しさもそこに存在している。

技能の高まりを実感し、仲間と共に上達する喜び味あえる柔道の授業をめざした山田実践の中の『自由練習の時や団体戦で相手と戦った時に、相

手を投げることができたときはとても楽しかったです。(中略)最初は、柔道は力づくで、投げたり倒したりするのかと思っていたけど、相手の重心移動を利用したり、相手の力を利用して投げることが試合の中で感じました。(後略)』といった授業後の感想は、そうした生徒が考える楽しさの典型であろう<sup>4)</sup>。

その楽しさの原点とも言える理合とは、文字通り合理的な力の使い方であり、それは無理なく安定した技、すなわち安全な技につながることから、指導者自身が十分に理解し、子ども達に指導していく必要がある。

## 2. 学習環境

柔道をする場合、畳、壁などに「危険物がない」ことをはじめ、「畳表の破れ」「畳の隙間や段差」などの畳に関することや、活動周辺に対する留意点はよく知られている。また、「柔道を実施する2割程度の学校は体育館に畳を敷いて柔道の授業を行っている。」<sup>5)</sup>という実態を踏まえれば、教員は床構造についても把握しておく必要がある。武道場などの専用施設と体育館の床構造は同じ鋼製床下地であるが、床を支えるダンパーの弾性が違うため、クッション性に大きな差がある。武道場では投げられた衝撃は吸収されやすいが、同じように投げられたとしても、体育館の床は武道場の床よりも固いことから身体に強い衝撃がかかりやすい。そのため、体育館で使用する畳は通常武道場で使用するような柔道畳ではなく、よりクッション性の高いものの方が適している。さらにできれば、ジョイントマットなどを敷いた上に畳を設置したり、投げ込みマットを用いたりするなどして、クッション性を高め、衝撃を緩和することが危険防止の観点からも望ましい。

また、体育館に畳を敷く場合、活動と共に畳がずれていくことが多いので、滑り止めシートや型枠などの用意しておくことや、AEDの設置、事

故発生時の対応なども安全な学習環境として考えておく必要がある<sup>6)</sup>。

## IV. 授業づくりのポイント

### 1. 礼法

武道必修化には武道の持つ精神性を教育に生かそうとする意図があり、その背景には国際社会のグローバル化への対応が求められる現代社会の要請があるが、それは近年の教育関連の法律の改正からも看取できる。

平成18年12月に改正施行された教育基本法第2条(5)「伝統と文化を尊重し、それらをはぐくんできた我が国と郷土を愛するとともに、他国を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与する態度を養う。」が示され、さらに、平成19年7月に一部改正された学校教育法第21条(3)では「我が国と郷土の現状と歴史について、正しい理解に導き、伝統と文化を尊重し、それらをはぐくんできた我が国と郷土を愛する態度を養うとともに、進んで外国の文化の理解を通じて、他国を尊重し、国際社会の平和と発展に寄与する態度を養うこと。」が示されている。

こうした社会的背景や法的流れを受け、その具体として国語科の古典、音楽科の和楽器などの他の教科と並んで、保健体育科では武道の必修化が企図され、我が国の文化や伝統を理解し、それを継承・発展させるといった意味での「愛国心」を持ち、国際社会で活躍できる日本人の育成を図ることが求められることとなったのである。

古来、武道では「礼に始まり、礼に終わる」と言われるほど、礼法については正しい所作とともに、その精神が重要視されてきた。加えて武道必修化の背景からも、相手を尊重し敬意を表すとともに自らも謙虚で冷静な心である武道本来の精神や、伝統的な考え方を踏まえ、礼法や正しい柔道着の着用の仕方の指導などは大変重要であり、そ

の意味を理解できるまで深く指導することは必要である。

非専門家教員であっても、そうした礼法に代表される伝統的な行動の仕方や相手を尊重する態度、公正な態度、健康・安全に留意する態度など、態度に関する指導は重視しなければならない学習内容であり、授業に適度な緊張感を与え、学習規律を整えるためにも指導しておくべきである。

当初は型から入ることから指導するだけでも良いが、次第にその意義を理解して大切にできるような指導へと展開していきたい点である。

## 2. 受け身

受け身には「後受け身」「横受け身」「前受け身」「前回り受け身」があるが、柔道授業を安全に実施するための最も重要な技術が受け身であり、非専門家教員にとっては柔道指導の中で最も神経を使う学習内容である。そのため、ともすると生徒が受け身を完全に習得するまで練習させがちで、単元計画や実際の授業時間の大部分が受け身だけで終わってしまい、攻防を楽しむ柔道の特性に触れることなく、生徒にとってはただひたすら受け身をしたという印象しか残らないような柔道授業も見られる。

しかし、受け身の本質は投げられた時に身体を守る。あるいは安全に投げられるための技術であり、その中核をなすのは「身体を丸め、衝撃を分散させること」と、「畳をたたくことで衝撃を減じたり、筋肉を適度に緊張させ関節や頭部を保護したりすること」である。それだけに、鑄型にはめ込むように技によってどの受け身を取るかを決めて指導するのではなく、倒された時の状況によりもっとも安全な受け身を取ることがポイントとなる<sup>7)</sup>。

このように受け身を捉えれば、多少動作に違いがあっても本質的な部分の動き方ができていれば良いと考えるべきであるし、細かな動きにとらわ

れ過ぎて、受け身の練習に長時間費やす必要はない。それよりもむしろ、図1のように技と関連させながら最終的な受け身の完成を目指す指導の方が、生徒にとってはより実践的で楽しく興味の持てる学習となるはずである。

そのため、授業において多くの技と関連して生徒が最も多く活用し、習得に長い時間を要する「前回り受け身」も、身体を丸め、頭が畳に触れないように前方に回転しながら、タイミング良く掌・腕・足で畳をたたくことができれば教科書通りの動きができなくても良いと考えるべきである。

また、最大限の注意を払わなければならない後頭部の強打を避ける意味で重要な「後ろ受け身」についても同様のことが言える。教科書では両腕全体で畳をたたくと同時に顎を引いて後頭部を畳につけないこととしている。初めの段階では基本通りに指導するべきであるが、授業では技を仕掛ける「取(とり)」が引き手を引き上げるため、片

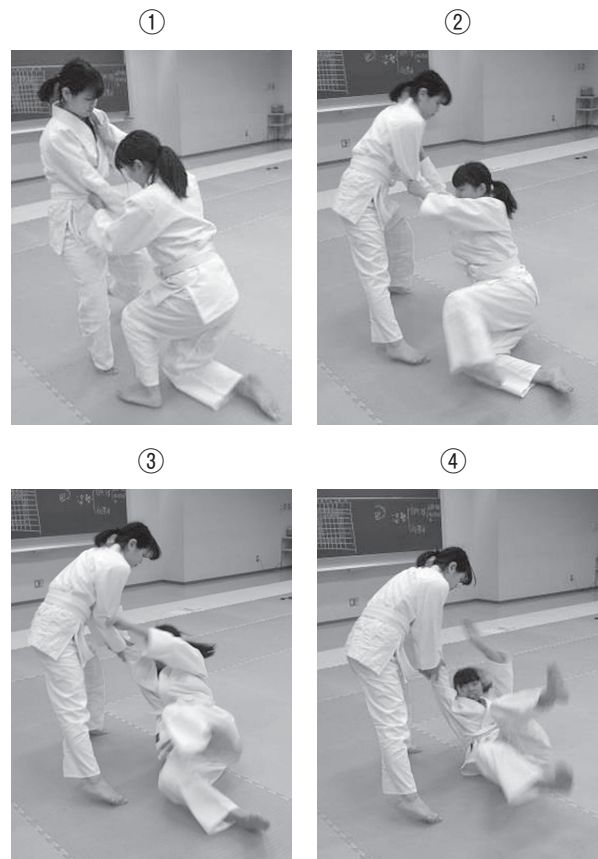


図1. 技と関連させた受け身の練習

腕で畳をたたくことが多い。そのため、図2のような真後ろに倒れて両腕で畳をたたく練習よりも、図3のように回り込みながら後に倒れ、身体を横に向ける身体操作と、その際片手で受け身をとる練習をした方がより実践的なものになる<sup>注1</sup>。

さらに非専門家教員が受け身を指導する時に特に考えておきたいことは、ただ単に受け身について身体の使い方だけを指導するのではなく、なぜ、そのような身体の使い方をするのか、どのような点に気をつけたらよいかといった受け身の理合に触れながら指導することである。そうした指導の上で、技と関連させながら受け身を理解させ、練

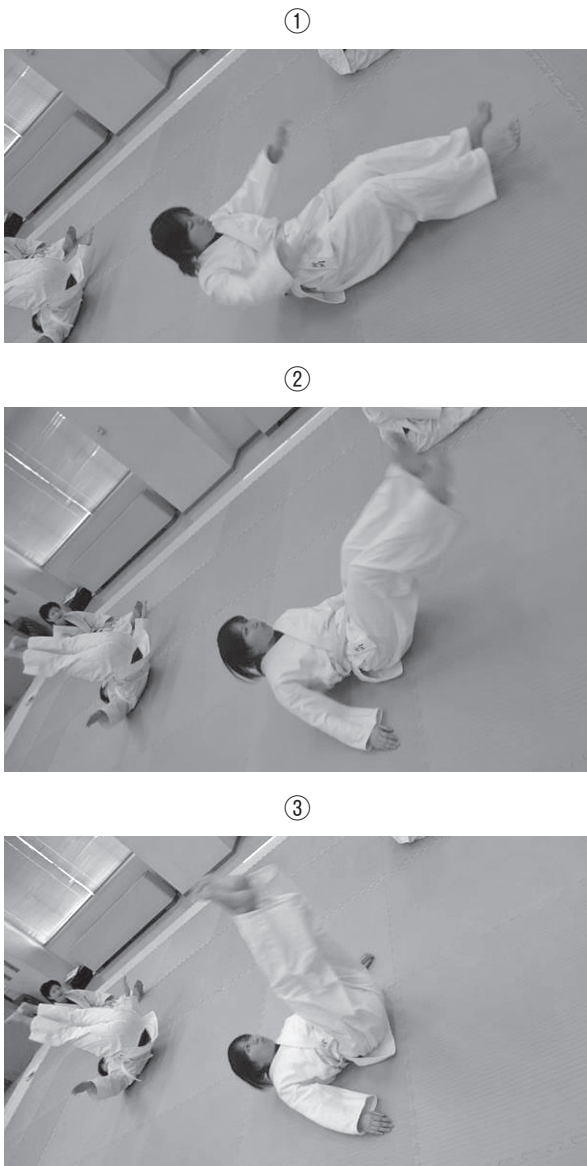


図2. 通常の後ろ受け身

習していくことが、安全で実践的な受け身の習得につながる。

### 3. 技の取り扱い(主として投げ技)

柔道は技を用いた攻防にその醍醐味と楽しさがあり、生徒も意欲的に学習に取り組む。そのため、生徒は自己の習熟度を無視して次の段階へ、次の段階へ進みたがる傾向がみられるが、安全面から考えればそこに大きな落とし穴がある。体育授業において組み方は「右組み」に全員統一し、釣り手(右手)は前襟、引き手(左手)は右中袖を握るようにして、全員の同じ動きを徹底して安全に配慮する。

「投げ技」では技の理合となる「体さばき・崩し・作り・掛け」は、「取」が安定した姿勢で技をかけるために必要な知識・技術であることから、技と関連させながら指導することが必須である。さらに技を掛ける際、技を掛けられて受け身をする「受(うけ)」が取に協力して技を掛けられるようにするとともに、取は両手でしっかりと受を引き上げ



図3. 回り込みながらの後ろ受け身

るようにして、投げられた時の衝撃をやわらげ、受が受け身を取りやすいようにする。

一方「固め技」は投げ技に比べ安全だと思われがちであるが、技の施し方によっては頸椎を痛めたり、顔面を圧迫したりといった危険を孕んでいることを忘れてはならず、指導者としては注意したい点である。長座で背中合わせの状態から、合図で固め技を掛け合う授業があるが、これなども両者が鉢合わせで衝突したり、エキサイトして立ち上がったりしてしまい思わぬ事故を招くこともあり注意が必要である。そのため、技術の習得や向上のためにも、あらかじめ「受」「取」を決めて、固め技への入り方、防御の仕方、逃げ方など実戦に近い練習とする必要がある。

また、「技の連絡変化(連続技)」は投げ技の応用的な技術として、技の理合いを理解したり、バリエーションを拡げたりして、より積極的な攻防を楽しむために是非とも習得させたい技術である。しかし、逆方向にかける技の連絡の場合は、受け身の方向も正反対となるため、受け身のタイミングがずれ、十分な受け身ができず大きな事故に繋がる可能性もある。それは、変化技と呼ばれる相手がかけてきた技を利用して自分の技をかける「切り返し」なども、逆方向の技の連絡変化同様であり、受け身のタイミングや方向がずれる問題がある。さらに投げ技から固め技への連絡についても、「巻き込み」と言われる「取」が相手を投げながら相手の身体に覆い被さるようにして、自分の体重を相手にかけてしまって事故につながるケースもある。

このような技の練習をする場合、技に入る動作を繰り返す「かかり練習(打ち込み)」、あらかじめ掛ける技や動きを約束して練習する「約束練習」、自由に技を繰り返す「自由練習(乱取り)」の順に行う段階的練習や、受け身や技の習熟の程度を踏まえて技の内容を決める技制限なども、技の取り扱いに関する重要な指導の視点である<sup>8)</sup>。

さらに、安全な技の練習をするには投げられた受の衝撃を和らげるために、取が安定した姿勢で

技をかけることが前提である。特に初心者が多い体育授業の技の学習において、それは必要最低条件とも言えるほどの重要な要素となる。そのため、授業を進める上でペアの組み方や、グループの構成の仕方などについては、柔道経験や技の習熟度、ならびに体力差、体格差などを考慮する必要がある。

具体的な方法としては、一般の柔道大会でも用いられるような体重別階級制を取り入れたグループ学習を基本とするような学習展開を考えていくことも一つの方法であろう<sup>9)</sup>。

## V. まとめ

非専門家教員による柔道指導に対する不安の大部分は、自分自身が柔道に関する専門的な実践をしてこなかったという柔道経験の不足によるものである。しかし、柔道を専門とし経験を十分積んでいるというだけで安全で良い指導ができるわけではない。

逆に非専門家教員だからこそ、生徒と同じような目線で柔道を捉えることが可能であり、生徒が「できる内容」、「できそうな内容」、教員自身が「教えられる内容」、「教えられそうな内容」を明確にすることができる。それは指導内容を精選するという意味では、一つの利点となり得るであろう。

しかし、そのためには、本論で何度も触れてきた柔道の基本となる「理合」をきちんと理解しようとする教員自身の姿勢が必要であるし、それを理解することが技術的な内容についての「どのように指導すればよいか」につながってくるはずである。

加えて、安全に対する配慮は非専門家教員で有る無しにかかわらず、確実に行う必要がある。柔道を安全に行うための留意点を技術的なことだけでなく、態度などを含め、多面的に生徒に理解させることが大切であるし、危険がある場合や、危険が予見される場合には、躊躇なく指導をするべきである。

同時に、柔道の指導を通して、自らの指導内容や方法を振り返る機会とする姿勢が必要であるし、さらに日常の体育学習の取り組み方や学習規律の確立といったことまで幅広く考えようとする教員自身の謙虚な態度が根幹になくってはならないと言えよう。

#### 注

注<sup>1)</sup> この練習方法は前松本大学教授佐久信雄先生が松本大学の体育実技(柔道)の授業の中ですでに実践されている方法で、学生が短時間のうちに技の攻防の中で使える後ろ受け身を身につけることができている。

#### 文献

- 1) 学校リスク研究所「柔道事故データブック2012」  
[http://www.dadala.net/\\_src/sc589/data\\_on\\_judo.pdf](http://www.dadala.net/_src/sc589/data_on_judo.pdf)(閲覧日 2018.12.20)
- 2) 文部科学省委託事業「武道等指導推進事業(武道等の指導成果の検証)調査報告書」(2015)
- 3) 独立行政法人日本スポーツ振興センター「学校の管理下の災害[平成28年版]」(2016)
- 4) 山田靖彦, 「技能の高まりを実感し, 仲間と共に上達する喜び味わえる柔道の授業をめざして」『体育科教育2009.12』第57巻第15号, p44-46 (2009)
- 5) 再出 文部科学省委託事業・前掲p77
- 6) 文部科学省「柔道の授業の安全な実施に向けて」(2012)
- 7) 公益財団法人全日本柔道連盟「柔道 授業づくり教本」p26(2013)
- 8) 尾形敬史 総監修「新・学校柔道 ～安全確保の指導法～」ユニバース
- 9) 下野六太, 「一本を取る柔道の面白さを味わわせる」『体育科教育2012.1』第60巻第1号, pp28-31(2012)