

平成 1 7 年度 保健体育研究会 第 1 回実技講習会

『柔道～投げ技と受身を並行して行う
学習方法～』

平成 1 7 年 9 月 9 日（金）
於 戸塚高校柔道場

1. はじめに

保体研体育学習研究部では、1983年全国体育学習研究会における研究授業が戸塚高校行われたことを契機に82年より87年まで柔道研究班を置き、受身の学習計画を発端として柔道の単元計画等を作成した。

当時は現行の2代前の教育課程であり、多くの学校で年間を通じて週1時間・年30時間前後の柔道の授業を行っていた。また、男女別習のため学習集団は45～47人、改築前のため柔道場は狭く、畳も硬い藁床の物が普通であった。

表1 当時と現在の学習環境の比較

	当時	現在
単元の置き方	週1時間年30時間の帯	週1時間年30時間の帯 またはコマで10時間+α
学習集団	男女別45～47人	男女共修20～30人
柔道場の広さ	100畳前後(1試合場)	150畳前後(2試合場)
畳の材質等	藁床・1部スプリング有 投げ込みマット普及せず	新素材の畳+スプリング 投げ込みマット有り

このような状況の中で、柔道の授業においてはまず受身の学習に多くの時間数を割り、3学期制が一般的だった当時は、1学期(10時間程度)は受身・基本動作・後半に約束練習、2学期の中頃から自由練習が始まり3学期に自由練習及び試合という単元計画が一般的であった。

このような単元計画において、最初の約10時間の受身主体の授業で、柔道に対するマイナスイメージが起きやすい(その後の意識調査で生徒の興味関心は試合・投げ技に多く集まっている)多くの時間を割く受身の学習が効果的なものであるのか、という2点が問題点として指摘され、投げ技と受身の学習を並列して行う学習計画が提案された。

表2 単元計画のイメージ

時間数	以前の単元計画	柔道研究班の提案した単元計画
1		オリエンテーション・基本動作
2		単独の受身
3	受身	膝車系の受身
4	後受身	
5	横受身	約束抑え練習の
6	前受身	自由抑え練習の
7	前回り受身	
8		
9	かかり練習	
10	約束練習	約束抑え練習のかかり練習
11	膝車	
12	支釣込足	抑え技の試合
13	大腰	
14	釣込腰	
15	背負投	
16	大外刈	
17	大内刈 等	
18	自由練習	投げ技の自由練習
19		
20		
21		投げ技の試合
22		
23		
24		
25		
26	試合	
27	評価とまとめ	まとめ
28		
29		
30		

当時は3学期制の為各学期の終わりに試合を設定

この単元計画の根幹となる考え方は

受身を従来の前受身・横受身・後受身・前回り受身という分類で学習するのではなく、基本の受身(横受身)次に各投げ技に近い形の受身を学習し約束練習につなげる。

投げ技を類似した空間の動きの技を配列する事により安全に受身と投げ技を並行して学習できる。という2点であった。

2. 受身の学習

受身は、投げ技によって投げられる方向及びそれに伴う空間での動きにそれぞれ変化があるが、地面に接地する際の終型は横受身(両足接地・後ろ半身・片脚が上がっている、等の差があるが)になる。

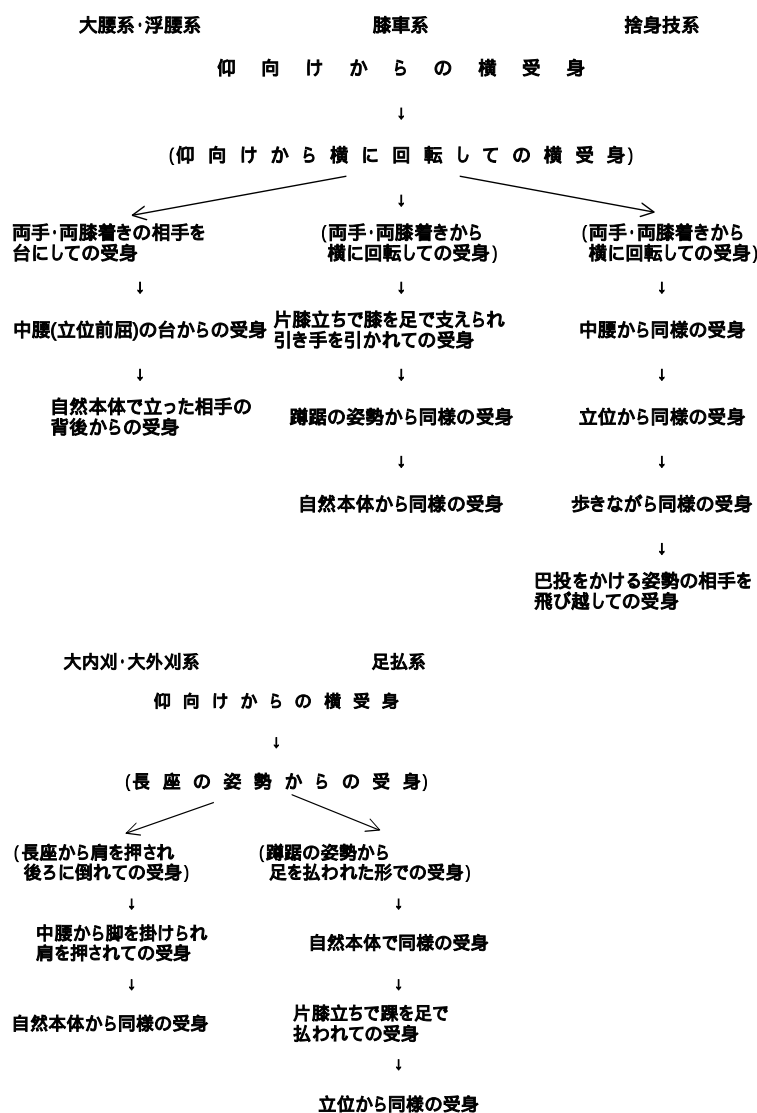
表3 投げ技と受身の関連

技の系統	技の種類	空間の動き	基本の受身
膝車系	膝車・支釣込足・体落	斜め前に回る	横受身
大腰系	大腰・背負投・釣込腰	前に回る	
浮腰系	浮腰・払腰・跳腰・内股	横に回る	
捨身技系	巴投・浮技	(斜め)前に回る	
大内刈系	大内刈・小内刈	後ろ	後ろ片手の横受身
大外刈系	大外刈・小外刈	斜め後ろ	
足技系	出足払・送足払	横	片脚の上がった横受身

各々の系統の受身を学習する際には、

低い姿勢→高い姿勢 単独動作→二人組での動作
の順序に配列すると安全に約束練習につなげられる。

表4 受身の学習順序



3. 投げ技の学習順序の考え方

受身が取り易いように、低い技→高い技、に配列する。

例：支釣込足→大腰→背負投

投げ易さ・掛け易さから、足技→2本足で担ぐ技→1本足で跳ねる技、に配列する。

例：支釣込足→足払→大外刈等→大腰・背負投・体落とし→払腰・内股

受身の学習に合わせ、類似した空間の動きをする技を配列する。

例：大腰・背負投・体落とし→支釣込足→払腰・内股→足払→大外刈等→巴投

これらの考え方の要素を組み合わせるが、受身の学習と投げ技の学習を並行して行う時は類似した空間の動きをする技を配列する事を主に考えると受身の習熟を計りやすい。

4. 単元計画の例

15時間

時間数	受身	投げ技	抑え技	約束練習・自由練習・試合
1	単独での横受身 両手・両膝着きの相手を越す受身 上体を前屈した相手を越す受身 大腰に近い形の受身			
2	前時の復習	1「一本」の条件の説明 大腰（釣込腰） 崩し 前回りさばき		止まって投げる
3	単独での横受身	前時の復習 背負投		止まって投げる
4	単独での横受身	前時までの復習 体落とし 後回りさばき		止まって投げる 左足を前後に動かし、 下がったときに投げる
5	単独での横受身	前時までの復習	抑え技の基本 2「抑え込」の条件の説明 相手をコントロールする条件	10～15秒の抑え込 抑え技の自由練習
6	単独での横受身	内股 前時までの復習	抑え技の逃げ方	抑え技の自由練習 止まって投げる 1歩下がって 3歩下がって
7	後に倒れる横受身	「刈る」技 前時までの復習		抑え技の自由練習 止まって投げる 動きながら交互に投げる 30秒交代で投げる
8	横に払われての受身	送足払 出足払 前時までの復習		抑え技の自由練習 止まって投げる 動きながら交互に投げる 30秒交代で投げる 投げ技の自由練習
9		前時までの復習		抑え技の自由練習 投げ技の自由練習 技の判定の説明 礼法の説明 5人+αで1グループ 3人以上で審判をつけて、 判定をしながらの自由練習 （投げ技のみ）
10				前時と同様のグループ分け 投げ技から抑え技への 移行の説明（技術面・判定面）
11～15				試合 個人戦・団体戦等

1 一本の条件

相手をコントロールしながら 大きく背中が畳に着くように 速さ 力強さをもって投げる。

3つ揃ったら一本・2つ揃ったら技あり・1つあれば有効

生徒に説明する際に『すごい・見事なら一本、いまいちなら技あり、何とか投げたくらいで有効』という説明で、結構まとめた判定になりました。

効果は相手をコントロールしながら、しりもち・大腿部（外側）・片方の肩がつくように投げたとき。

2 抑え込みの条件

畳に背中・両肩・片方の肩、のいずれかをつけている。

横側・頭上・身体の上、のいずれかから制している。

相手の脚で自分の脚また身体を制されていない。

身体が袈裟または四方の体勢になっている。

30時間

時間	学習内容	学習活動の形態
1	単独での横受身 (両手・両膝着きから 横に回転しての受身) 片膝立ちでの受身 (蹲踞からの受身) 支釣込足	止まって投げる
2	両手・両膝着きの相手を越す受身 上体を前屈した相手を越す受身 大腰に近い形の受身	
3	『一本』の条件の説明 大腰(釣込腰) 崩し 前回りさばき	止まって投げる
4	背負い投げ	止まって投げる
5	体落とし 後回りさばき	止まって投げる 左足を前後に動かし、下がったときに投げる
6	『抑え込』の条件の説明 相手をコントロールする条件 袈裟固め	10～15秒の抑え込み 抑え技の自由練習
7	内股 前時までの復習 横四方固め 抑え技の逃げ方	抑え技の自由練習 止まって投げる 1歩下がって投げる 3歩下がって投げる
8	後に倒れる横受身 大内刈 上四方固め	抑え技の自由練習 止まって投げる 動きながら交互に投げる 30秒交代で投げる
9	抑え技の攻め方 大外刈 前時までの復習	抑え技の自由練習 投げ技の約束練習 投げ技の自由練習
10	抑え技の攻め方 小内刈 前時までの復習	抑え技の自由練習 投げ技の約束練習 投げ技の自由練習
11	抑え技の攻め方 小外刈 前時までの復習	抑え技の自由練習 投げ技の約束練習 投げ技の自由練習
12	横に払われての受身 送足払 出足払	抑え技の自由練習 投げ技の約束練習 投げ技の自由練習
13	試合について 技の判定・礼法の説明	抑え技の自由練習 投げ技の自由練習 5人+αでグループを組み3人以上で審判をつけて、 判定をしながらの自由練習(投げ技のみ)
14		前時と同様のグループ分け 投げ技から抑え技への 移行の説明(技術面・判定面)
15 ～ 17	試合	個人戦
18	絞め技の基本 送襟絞 絞め方・防ぎ方	抑え技の自由練習 投げ技の約束練習 投げ技の自由練習
19	関節技の基本 十字固 極め方・防ぎ方	抑え技の自由練習 投げ技の約束練習 投げ技の自由練習
20	連絡技の説明	抑え技の自由練習 投げ技の約束練習 投げ技の自由練習
20 ～ 25	個別学習 ～ グループ学習	例:得意技別グループ 約束練習と自由練習・試合をするものを 試合場で区切って個別学習
26 ～ 30	試合	団体戦

絞め技・関節技を教材として扱う際の考え方

(当時の柔道研究班での意見及び現在の柔道専門部員の意見)

- ・ 関節技で捻挫や脱臼等の怪我は考えにくい。
- ・ 絞め技を無理に施して頸椎を痛める事を危惧する。
- ・ 絞め技を扱うのなら、『落ちる』事とその処置を教える必要がある。
- ・ 教えること自体問題は無いが、試合等では使えない。
- ・ 授業の場では危険な場面を防げても、その他の場面でふざけてケガをする事が危惧されるので扱わない。

5 . 指導案の例

1 時間目

	学習内容	学習活動	指導上のはたらきかけ
はじめ	準備体操 本時の学習活動の理解	ストレッチ・回転運動 等 受身について説明を受ける。	全ての投げ技は空間での動きに違いはあるが 最終型は横受身であることを理解させる。
なか	受身の練習	単独での横受身(左右5～10回)	手足の打ち方・頭の保持等に注意させる
		(両手・両膝着きから横に回転しての受身) (左右各2回)	相手の襟を持つ手を間違えないように説明する。 相手の背中にまっすぐに乗るように説明する。
	膝車系の受身	片膝立ちで膝を足で支えられ引き手を引かれての受身 (左右各2回)	
		蹲踞の姿勢から同様の受身 (左右各2回)	
か	支釣込足の約束練習	以下の項目についての説明を受ける。 右組み手の組み方 自然本体 止まった状態で交互に支釣込足で投げる。	互いにぶつからないように配置を指示する。 並べる マットにより投げる場所・方向を固定する 等
まとめ	次回の予定	次回の学習内容を理解する。	次回は前に投げる技(大腰)を行うことを意識させる。

2 時間目

	学習内容	学習活動	指導上のはたらきかけ
はじめ	準備体操 本時の学習活動の理解	ストレッチ・回転運動 等 大腰系の受身についての説明を受ける。	
なか	受身の練習	単独での横受身(左右5～10回)	手足の打ち方・頭の保持等に注意させる
		両手・両膝着きの者を台にしての受身 (左右各2回)	相手の襟を持つ手を間違えないように説明する。 相手の背中にまっすぐに乗るように説明する。
		中腰の相手を台にしての受身 (左右各2回)	
		自然本体で立った相手の 背後からの受身(交互に5回)	相手の背部に密着する際に、身体をひねらず まっすぐに身体を合わせるように説明する。
まとめ	次回の予定	次回の学習内容を理解する。	次回は体さばき等技の要素を学習しての 大腰の練習を行うことを説明する。

3 時間目

	学習内容	学習活動	指導上のはたらきかけ
はじめ	準備体操 本時の学習活動の理解	ストレッチ・回転運動 等 大腰系の投げ技についての説明を受ける。	投げ技の要素である体さばき・くずしについて説明する。
なか	受身の練習 大腰の約束練習	単独での横受身(左右5～10回) 両手・両膝着きの者を台にしての受身(左右各2回) 中腰の相手を台にしての受身(左右各2回) 自然本体で立った相手の背後からの受身(交互に5回) 右前回りさばきについての説明を受ける。 二人組で正対し、前回りさばきの練習を行う。 止まった状態で交互に大腰で投げる。	前回りさばきにより180°回り、相手に背を向ける背を向ける様に指導する。 「一本の条件」コントロールしながら 背中をつくように速く 力強く投げることを意識づける。 互いにぶつからないように配置を指示する。 並べる マットにより投げる場所・方向を固定する 等
まとめ	次回の予定	次回の学習内容を理解する。	今回は背負投の練習を行うことを説明する。

この時間以降、投げ技を各系統別に配列し、約束練習を
止まったまま→ 1歩下がって(後ろ回りさばきが必要)→ 1・2・3と下がり
→ 自由に動いて
という順序で学習し、自由練習へと発展させる。

個別学習・グループ学習の例

	学習内容	学習活動	指導上のはたらきかけ
はじめ	準備体操 受身の練習 本時の学習活動の理解	ストレッチ・回転運動 等 単独での横受身(左右5～10回)	柔道学習の発展段階において、各個人の技術・戦術の習熟を意図した個別・グループ別の学習であることを理解させる。
なか	各グループに分かれて活動を行う	グループ分けの例 技別グループ 柔道場をマット等でいくつかの会場に分け、背負投グループ・内股グループ・足技グループ等に分類し、各々の会場を選んで活動する。 学習内容別活動 柔道場を半分に分け半面は約束練習、半面は自由練習・試合練習を行う。 チーム別活動 団体戦を行う際のチームで各々約束練習・自由練習・他のチームとの試合練習等を行う。 (準備運動もチーム内で行っても良いかも)	各々の技を見て、またお互いに教えあうことを促す。 自由練習・試合練習の会場において複数のペアの活動が行われる際、同時に活動するペアの数や、特に投げ技と抑え技の混在には注意する。 と同様に異なった学習活動が混在するので、活動場所の区分に注意する。
まとめ	まとめ		このような活動は学習の発展段階であり、各々の柔道学習の完成を意図し、試合につなげられるように意識づける。

6. 本日の活動予定

	活動	内容	活動の形態
1	準備運動	準備運動 回転運動 (前転・後転・開脚前転・開脚後転?) 柔道特有の体づくり運動 (エビ・逆エビ・脇絞め) 簡単な抑え技の入り方	二人組になり、腹這いの相手を返して抑える。
2	膝車系の受身 ↓ 支釣込足	単独での横受身 (両手・両膝着きから横に回転しての受身) 片膝立ちでの受身 (蹲踞からの受身) 支釣込足の約束練習	止まって投げる
3	大腰系の受身 ↓ 大腰 背負投 体落し	両手・両膝着きの相手を越す受身 上体を前屈した相手を越す受身 大腰に近い形の受身 前回りさばきの練習 崩しの説明 『一本』の条件の説明 大腰(釣込腰) 背負投げ 後回りさばきの説明 体落し	止まって投げる 止まって投げる→左足を前後に動かし、 下がったときに投げる 止まって→1歩下がって→1・2・3で下がって
4	大内刈・大外刈系の受身 ↓ 大内刈・大外刈	後に倒れる横受身 大内刈・大外刈系の受身 大内刈・大外刈・小内刈・小外刈の 約束練習	止まって→1歩下がって→1・2・3で下がって 止まって→1歩前に出て→1・2・3で前に出て
5	(時間があれば) 足払系の受身 ↓ 出足払・送足払 捨身技系の受身 ↓ 巴投		
6	約束練習 ↓ 自由練習	自由に動く約束練習から自由練習へと 発展する	二人組で動きながら交互に投げる →自由練習を行う
7	試合練習	6人前後でグループを作る。 2人が自由練習を行い、投げた際に 他の者が一斉に判定を行う。 多数決で判定が決まる。	審判をつけた自由練習。