

〈授業報告〉

「体育実技（柔道）」授業実践の検討

—グループ学習による対人的な技能習熟をめざした取組—

植田真帆*

1. はじめに

大学における柔道授業については、その授業内容や方法、柔道に対するイメージの変容など、これまで多くの報告がなされている。川戸（2019）は、全国91大学におけるシラバスの分析と16大学のアンケート調査をもとに、柔道授業の実施状況と授業設計についての実態を明らかにしている。大学においては「運動技能領域」と「認知領域」に関する目標が多く設定されており、「社会的行動領域」と「情意領域」に関する目標設定に課題があるとし、改善策としては「“仲間と協力して学習を進めることができる”などといった行動目標を設定する」ことを挙げている。また、学修形態では「一斉指導」が多く用いられており、「グループでの学習を行い、学生相互の関わり合いを保障して、授業に対する満足度と愛好的態度を育む」ことが必要であると提言している。

大学におけるこのような柔道授業の課題は、中学校・高等学校においても同様にみられるものである。全国調査（スポーツ庁委託事業「武道等指導充実・資質向上支援事業」）をもとに全日本柔道連盟が作成した『安全で楽しい柔道授業ガイド』（2018）によると、中学校における柔道授業の課題は、「愛好的態度の育成（楽しさ）」「課題解決力の育成（創意工夫）」「技能の定着と向上（得意技）」の三つであり、「系統的な技の指導や課題解決型の学習を取り入れることが重要」とされている。さらに興儀（2021）は、同様の全国調査（第5報、2020年3月）の実態から、特に外部指導者を活用している学校において「生徒の知識・技能レベルが高まったことや関心・意欲が高まったことが成果」とする一方で、「技能指導が中心で課題解決的な授業展開にならない」と外部指導者に依存してしまう懸念を示し、「課題の解決に向けて生徒が他者（書物を含む）との対話を通して、自己の思考を広げながら課題の解決を目指していく学習環境を作ることがポイント」と述べている。

そこで、本稿ではこのような中・高・大学に共通する課題である「一斉指導による個人技能習熟型」授業から脱却し、グループで創意工夫しながら対人的な技能を身につけ、攻防の展開を考えることを目指した「グループ学習による対人的な技能習熟型」授業の取り組みについて、学生のリアクションペーパーに記載された内容をもとに考察する。

2. 授業概要

2-1 科目の位置づけと受講生

本学スポーツ健康科学部で開講されている「体育実技（武道）」の授業は、教職課程科目「教職に関する科目」のうち教育職員免許法施行規則に定められた「教科に関する専門的事項」に位置づけられた授業科目であり、中学校・高等学校保健体育教員免許を取得するための必修科目である。この科目（武道全体）では、柔道・剣道の文化的背景を理解し、その技術構造、基礎技能、応用技能を体得した上で、試合や審

* 東海学園大学スポーツ健康科学部

判ができること、対人的競技としての実践を通して、伝統的な行動の仕方を習得することを目的としている。

2021年度の本授業受講生は教員免許取得をめざす大学3年生76名で、そのうち、中学校又は高等学校で柔道の授業を受けたことがある学生は、39名(51.3%)であった。受講生を4つのクラスに分け、オリエンテーションを1コマ実施した後、剣道と柔道それぞれ7コマずつ授業を行った。

2-2 授業展開

「体育実技(武道)」のうち7コマ実施する「体育実技(柔道)」では、グループで創意工夫しながら対人的技能を身につけ、攻防の展開を考えることを目指して、次の三点を到達目標として、授業計画を作成した。

- ①抑え技と投げ技の原理を理解し、その原理を活用した対人的技能を身につける。
- ②攻防を展開するための戦術(ストーリー)を創意工夫することができる。
- ③術から道へ、安全につくり変えられてきた歴史・文化的背景を理解する。

具体的な授業展開は次の通りである。

第1回	抑え技の原理を学ぶ	「グループでオリジナル技を考える」
第2回	抑え技の攻防①	「抑え技への応じ方を考える」
第3回	抑え技の攻防②	「抑え技の攻防の展開(ストーリー)を考える」
第4回	投げ技の原理を学ぶ	「相手の重心を崩す方法を考える」
第5回	投げ技の攻防①	「投げ技への応じ方を考える」
第6回	投げ技の攻防②	「投げ技の攻防の展開(ストーリー)を考える」
第7回	投げ技の攻防③	「他のグループとの交流・発表」

毎回の授業後に、新しく学んだことや感じたこと、疑問・質問等を「リアクションペーパー」(注)として全員に記入させ、次の授業でその一部を掲載した「柔道授業ニュース」を配布し、全体で共有した。

3. 授業内容と学生たちのコメント

3-1 抑え技の原理を学ぶ「グループでオリジナル技を考える」

松本(1975)によると「抑え技の定義は、相手を仰向きにし、自分は少しの拘束も受けずに、相手の上から抑えてその自由な動作を制し固めることである」という。定義に則し、抑え技の条件を3つ「①相手が仰向け、②お互いがほぼ向かい合っている、③相手からの制約を受けていないこと」を提示し、各グループでオリジナル抑え技を考え、全体発表を行った。その後、「けさ固め」「横四方固め」「上四方固め」の技術構造について説明し、自由練習を行った。学生のコメントには、自分の体重を相手の上体に加えることで、「相手の背中が畳に触れる面をできるだけ多くし、上体が起き上がる角度を少なくする」ことが必要であること、それにより「相手は両足と両手が自由であっても起き上がれない」こと、また「体重を乗せるポイントがわかると、多少の体重差があっても、制することができる」こと、「柔道着のゆるみをうまく使うことによって、効率的に相手を制することができる」こと、さらに、既存の技を応用した「より面白い技も見つけられる」可能性についての記述が見られた。

【リアクションペーパーからの一部抜粋】

(筆者注：柔道では技をかける人を「取り」、技を受ける人を「受け」と呼ぶ)

- 自分の体重のかけ方やしめ具合で相手の動きが変わったので、一番相手が動けなくなるところを探し実施していきたいです。
- もっと力があるのかと思っていたのですが、ポイントをおさえていると、自分より大きい人でも簡単に固めることが可能なのでおどろいた。

- 固め技を考える時どこを押さえたら受が動けなくなるのか考えたし、けさ固めでは、受に足を取られないように工夫したりと頭を使って行う楽しさを感じることができました。
- 取りをする際は、柔道着のゆるみをうまく使えば、しっかり抑え込めると知りました。
- 人間の体の重心であったり、バランスなどを理解できれば、より面白い技も見つけられるのではないかと思った。
- 柔道は日本古来のスポーツだと思っていたため、古くからの技が伝統的に継承されていると思っていたが、時代が進むごとに技が生まれるのは、初めて知りましたし、アイデアの発想によって勝敗を分けると感じました。
- 返す場合は、てこの原理のように体を左右に揺さぶると返しやすい。



3-2 抑え技の攻防①「抑え技への応じ方を考える」

相手に抑えられた状態から逃れるためには、抑え技の3条件とは反対の動き、つまり「①自分がうつ伏せになる、②相手に背を向ける、③相手の足を制する」ことが必要となる。そのような抑え技から逃れる（応じる）方法をグループで考え、全体で発表を行った。その後、相手を反対方向にひっくり返す「テッポウ返し」について説明し、グループ内で自由練習を行った。リアクションペーパーには、「力ではなく原理がポイントとなること」に加え、その「原理を活用して、戦術を考えることができること」が記述されていた。

【リアクションペーパーからの一部抜粋】

- 乱取りでテッポウ返しで解くことができたときは、本当に嬉しかった。できなかったことができるようになる喜びを感じた。
- テッポウ返しから「柔道＝力」という自分の考えが、「柔道＝原理」だと考えが変わった。その点から力で返すのではなく、原理を用いて、楽に返せるようになりたい。
- 自由乱取り中に、テッポウ返しが簡単にきまった。理由としては、わざと自分から受けの方になり、倒れ込むことで相手の押す力も利用して、相手を返すことができた。
- 前回までは無敵と思われていたけさ固めが、今日返し方を知り、考え方が180度変わりました。しかし、やはりけさ固めは強く、それらの技を駆使してもとけないことがありました。実際どちらが有利とされているのですか？
- 自分よりも体重が重い人に対しては、コツをつかめば返すことができることはわかりましたが、その間合いに入ることや力の向ける方向などが、まだ難しくできませんでした。

3-3 抑え技の攻防②「攻防の展開（ストーリー）を考える」

抑え技の攻防を展開するためには、技をかける人（取）と技を受ける人（受）がお互いの動きに応じて、次の動きを選択し応じることを繰り返す必要がある。その攻防における取と受の一連の動きを、本授業では「ストーリー」と名づけ、そのストーリーをグループでまずは試し、自由練習の中で修正しながら、グループオリジナルのストーリーを作成することを課題とした。

「(例) けさ固め→足を制する(絡もうとする)→足が絡まれないよう相手の頭の方に回る→うつ伏

せになろうとする→うつ伏せにさせないよう相手に体重をかける→体重をかけてきた相手の重心の下に自分の重心を移動させ、相手の帯を持って反対方向に返す（テッポウ返し）」

リアクションペーパーを見ると、相手との攻防を「後出しじゃんけん」と表現し、お互いの動きに応じて次の動きを判断することの面白さと難しさを感じた様子が記述されている。

攻防の展開（戦術）を理解することにより、お互いの技能習熟レベルが高まってくると同時に、自由練習において、少し危険な場面が見られた。そのため、「術」から「道」へ安全につくり変えられてきた「技」の発展について説明し、全日本柔道連盟（2010）が示している柔道授業づくりポイントの一つ「自由練習（乱取り）は全力でも7割を心がける。」をアレンジし、「全力は8割、残りの2割で自分と相手の安全を守ること」を徹底し、自由練習を行った。

【リアクションペーパーからの一部抜粋】

- 柔道は力技ではなくて、相手の重心をずらすために、自分勝手に動かず、相手に合わせて、こうしてくるからこうするなど、後出しじゃんけんのように頭を使うことがポイントだと思いました。
- 応じ技はストーリーであると同時に、柔道そのものが芸術作品ともいえると思いました。
- 8割は本気だけど、2割は思いやり、優しさと聞いて、昔からの日本の良い文化だなと感じた。
- 8:2で相手を守るという話は、感動しました。しかし、実際の本気の試合でどれだけの人が相手を守る「2」というのを残せているのか、おそらく残せていないのではないかと思ってしまいました。
- 毎回、約束乱取りの時、終わったあとにしっかりお礼を言い合うことはとても大切であると感じました。

3-4 投げ技の原理を学ぶ「相手の重心を崩す方法を考える」

松本（1975）は、「投げ技は、相手に技を掛けるかまたは相手の技をはずして、相当な勢いあるいははずみで大体仰向けに倒すことが目標である。この投げを実現するためには、相手の体をいずれかの方向に傾かせて不安定な体勢に導き、傾く方向へ有効な技を施さなければならない。」とし、相手を不安定な体勢にするために、「重心線を基底面の外に移行させ」技をしかけることが必要であると述べている。そこで、安全に投げ技の原理を学ぶために、『膝立ちの体勢になっている相手を安全に転がすには、どのような動きが必要なのか』をグループで考え、発表を行った。全体発表の中では、「腕の力だけではなく、身体全体を使うことが重要」「自分が動いて、相手との位置関係を変えることで回転力が生まれ、小さな力で相手に力を伝えることができる」などの意見が出された。その後、図1を用いて、重心線と基底面についての説明を行い、具体的な技として「膝車」「支え釣り込み足」「体落」の技術構造について説明し、グループ練習を行った後、場所を限定した（畳4枚を使って）自由練習を実施した。

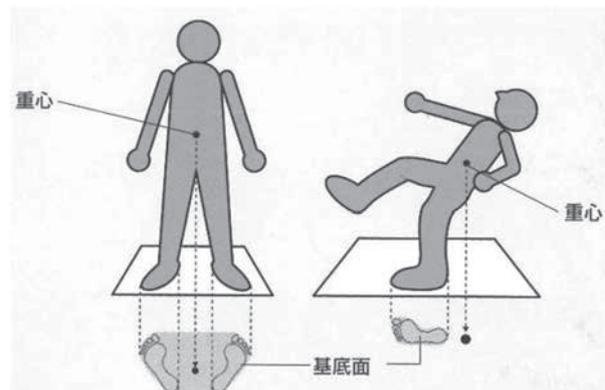


図1 重心線と基底面（金丸，2014）

学生のリアクションペーパーには、支点・力点やその距離と力の大きさの関係について、遠心力や慣性の法則など、力学的な原理・法則が多く記述され、さらにそれを応用した技づくりの可能性についての記述もみられた。

【リアクションペーパーからの一部抜粋】

- 柔道は力の向きの関係が深く関わっていると感じた。

- 支点・力点・作用点を考えることが大事で、小学校の理科で習ったことがここで生かされていて勉強しといてよかった。
- 支点・力点が大切となり、力点と支点の距離が広がるほど、より大きな力を生みやすいことがわかった。
- 支え釣り込み足と膝車をやって、簡単にまわっちゃってびっくりした。最初は分からず、膝カックンみたいにやっていたが、遠心力を使った方が楽だった。次は相手が動くのを待ってみる。
- 支え技は全部、慣性の法則であり、わかりやすいのだと、電車に乗っているときの発進のときであると思った。理由・原理をしっかりと理解することでオリジナルの技が完成できると思った。
- 相手の足が出るタイミングでしかけるのは、初心者には難しいと思いました。
- なかなか相手のスキを作れない時、どのようにすれば、相手のスキができ、かけやすいのかを知りたい。

3-5 投げ技の攻防①「投げ技への応じ方を考える」

投げ技の原理を学んだ多くの学生が「技の原理はわかるけれど、実際には投げられない」とコメントしていたことから、「自分が技をしかけた時に、相手がどのような動き（防御）をしているのか」各グループで観察し、分類することにした。学生たちがみつけた動き（防御）は、3つに分類することができた。

- ①自分が投げたい方向と反対の方向へ動いている（＝リアクション）
- ②ステップでかわされている（＝体さばき）
- ③カウンターをねらわれている（＝変化技）

【リアクションペーパーからの一部抜粋】

- カウンター、相手との位置関係、リアクションのどれかをやろうと意識しただけで、ただの乱取りから柔道に少し変わった気がした。

分類ができたところで、①自分が投げたい方向と反対の方向に動いている相手に対して、しかける技（連絡技）を考えるため、「体落を防御された後にしかける技」のアイデアを各グループで議論し、発表した。学生からは、「小外刈り」「大外刈り」「膝車」などが出されたが、その中でも安全に受け身ができる「大内刈り」「小内刈り」を選択し、その技術構造について説明した後、グループ練習を行った。

学生のリアクションペーパーには、相手と技の攻防をする中で見つけられる技の広がりや、抑え技と同じようにストーリーを描くことができる面白さなどの記述が見られた。一方で、相手が真後ろに倒れる技（大内刈り、小内刈り）では、自分と相手が同体になって倒れる危険性について指摘しているコメントが複数あり、連絡技や変化技といった攻防を展開するには、お互いの受け身技能習熟レベルを高めることはもとより、相手が受け身を取りやすいように投げる、さらに高度な技能を身につける必要性が示された。

【リアクションペーパーからの一部抜粋】

- 乱取りでは、押したり引いたりして縦のアクションで相手の体勢を崩しても、足をかけられるときにステップでかわされてしまったり、上半身だけ自分の近くに引きつけられたとしても、下半身の距離がお互い遠く、どちらも技をかけられない状態がつづいていたので、もう少しリアクションの動作を大きくして、下半身も引きつけることができればいいのではないかと思った。
- 前回までの支釣込足、膝車、体落の技がなかなか決まらなくて、モヤモヤした気持ちを払拭させるような技で、自分の強みがさらについた気がした。
- 柔道は一つ何か覚えると、その逆はどうか？その技を何か応用できないか？とすぐ考えられるところが、醍醐味だと思いました。
- 乱取りは駆け引きが非常に重要であり、それがまさに変化技につながっていると思う。どのスポーツも相手の駆け引きであり、どのように相手を動かして自分の動かしやすい状態に持っていくかが重要である。
- 柔道を行う中で、自分のストーリーを作ることに楽しさを感じました。相手との駆け引きの中で多くの引き出しを持ち、対応できるようになれば、少しの体重差、体格差があったとしても、勝つことができると感じました。

- 乱取りの時に、相手の袖と襟のゆるみをうまく利用して、支釣込足と膝車を決めることができた。
- 相手を押すとき、自分も引っ張られて倒れることや、倒された側の人に足をひっかけられたら、自分も倒れてぶつかる危険性もあると感じ、受け身側はとても怖かった。

3-6 投げ技の攻防②「攻防の戦術（ストーリー）を考える」

これまで学んできた技「支え釣り込み足」「膝車」「体落」「大内刈り」「小内刈り」を使って、オリジナル戦術（ストーリー）を考え、グループ内で技の研究・発表・自由練習を行った。グループで話し合うことにより、「ストーリーが人によって違う」ことや「手足の長さや背の高さによって」違うこと、さらに相手の力が強い場合は、相手に抵抗せずに「相手の動きを待つこともストーリー」であることなどが記述されている。さらに、「もっと相手の重心を動かせる方法」があるはずだと気づく学生もいた。

【リアクションペーパーからの一部抜粋】

- 体落と小内・大内刈りで相手をゆさぶりながら、膝車などをいれると相手を倒しやすくなる。
- ポイントは、体落と大内刈りの入りはじめの力の入れ方と、足の運びをなるべく同じにすることで、相手に「また体落きた!」と思わせることで、大内刈での後ろへの倒しができると思う。
- ストーリーを事前に考えて、乱取りに挑むと、長い試合時間になれば、最後の方は相手に何を狙っているのか、バレそうだなと思った。
- 柔道は人によってストーリーが様々なと気づきました。
- 多くのスポーツは、自分から何かしらのアクションを起こし、相手を動かすことが多いが、柔道では待ち伏せなど待ちの姿勢を取ることが多くなるのが、柔道ならではの、とてもおもしろいと思った。
- 柔道は力の緩急、前後の重心での駆け引きなど、ものすごく奥が深く、技をかけようと力がはいると逆にかからないことを体験を通してわかりました。
- 力をずっと出すのではなく、ゆるめたり、出したりすることで、強いちからが生まれてくるのがわかり、力を出さない時間が大事だと思った。
- 小内刈・大内刈りをかけられ、さらに体落をかけられて、受けの人は、もう負けるしかないのですか？この状態から、チビな私でも勝つ方法があったら、教えていただきたいです。
- どうすれば相手の重心をもっと動かせるのでしょうか。また、自分の足を動かすのが遅く、体落⇒大内刈りをするとき相手が消えてしまう。

3-7 投げ技の攻防③「他のグループとの交流・発表・簡易試合」

既習技を活用しながら、前後左右に相手を崩すことはできるものの、自分も相手も防御の技能が高まり、自由練習において、なかなか相手を投げられない、さらに、「もっと相手の重心を動かせる技があるはず」であるといったコメントが多数見られたことから、前後左右に崩すことに加え、相手の重心を持ち上げる技として「大腰」「背負い投げ」の技術構造を説明し、グループ練習を行った。その後、「大腰」「背負い投げ」を追加した既習技での自由練習を行い、ストーリーの再構成をグループ内で発表した。最後にグループ対抗戦を実施する予定であったが、時間の都合で実施することができなかった。

リアクションペーパーには、「技のかけ方によっては、小さい人の方が有利になる」ことや「相手によってかける技が変わってくる」こと、さらに「体格の違いをいかしたストーリー」（戦術）を創る面白さについての記述が見られた。さらに、本授業の到達目標の一つであった攻防を展開するための戦術「技を決めるまでの過程」を学ぶことによって、オリンピックにおける「トップアスリートの柔道試合」の観戦の仕方が変わると記述している学生も多数いた。

【リアクションペーパーからの一部抜粋】

- 体落と似ているので、連絡技になりそうな気がする。
- 身長が低い人が得意な技と知り驚いた。自分が今まで行ってきたスポーツは、全て身長の高い人が有利なスポーツだったので、新鮮だった。「相手によってかける技がかわってくる」ことは、当然、得意な技をかける場面も限られ「じゃんけん」みたいな構図もできやすいのかなと思った。

- ほとんどのスポーツは身長が高い人のほうが有利なことが多い気がしますが、柔道は体格差があっても技のかけ方によっては、小さい人の方が有利になるので、その一部分も魅力なのかなとおもいました。
- 今まで正直、オリンピックでも柔道はしっかりと見ず、技がきまったところしか見てませんでした。でもこの授業で、技を決めるまでの過程（何をして、どう倒したのか）を学び、今度見るときはちゃんと最初から見ようと思いました。また、オリンピック選手はとても難しい技をやっているのかなと思ったから、今日まで覚えた技を大体やっていると知り、びっくりしました。

4. まとめ

本稿では、柔道授業の課題である「一斉指導による個人技能習熟型」授業から脱却し、グループで創意工夫しながら対人的な技能を身につけ、攻防の展開を考えることを目指した「グループ学習による対人的な技能習熟型」授業の取り組みについて、学生のリアクションペーパーに記載された内容をもとに考察することが目的であった。本授業の成果と課題は、次のとおりである。

- ・グループによる他者との関わりを通じて、ともに課題を解決しながら、対人的な技能を身につけ、攻防の展開を創意工夫する様子が、学生の記述内容から伺うことができた。しかしながら、何がどう「できる（習熟）・わかる（認識）」ようになったのか、学生同士がどのような「関わり合い」をしていたのか、本稿では十分に読み取ることができなかった。今後、リアクションペーパーに記載された内容について、より詳細に分析する必要がある。
- ・技の原理を示し、グループで議論しながら攻防の展開（ストーリー）を考える授業の可能性は見出されたが、7コマの実践では、技能習熟に偏りすぎ、その背景にある歴史・文化的な内容を十分に取り扱うことができなかった。「相手を尊重する礼の考え方から受け身を取りやすいように相手を投げ(文部科学省, 2018)」る等を、「伝統的な考え方」であると「知識」として学ぶことに留まらず、術から道に安全につくり変えられてきた「わざ」を知り、考える授業づくりを目指して、保健体育科指導法（武道）との連携を図りながら、授業改善に取り組みたい。

注及び引用・参考文献

金丸雄介（2014）『DVD ブック これでかんぺき！柔道』，ベースボールマガジン社

川戸湧也，長谷川悦示（2019）：「大学体育における柔道授業の授業設計の実態」，『大学体育スポーツ学研究 16』 pp.27-42

公益財団法人全日本柔道連盟（2018）：『安全で楽しい柔道授業ガイド』，公益財団法人全日本柔道連盟

公益財団法人全日本柔道連盟（2010）『柔道授業づくり教本』，公益財団法人全日本柔道連盟

松本芳三（1975）：『柔道のコーチング』，大修館書店

文部科学省（2018）『中学校学習指導要領（平成29年告示）解説 保健体育編』，東山書房

矢野勝，瀬戸優輝，流川鎌語，堂村孝道，橋本大地，西脇公孝（2018）「お互いに教え合え・学び合える柔道授業の実践的研究」，『和歌山大学教育学部共同研究事業成果報告書2018』，pp.6-12.

與儀幸朝（2021）：「新学習指導要領で武道の授業はこう変えよう」，『体育科教育』第69巻第2号，pp.16-19

（注）リアクションペーパーの記載内容は、匿名処理をして授業内で紹介したり、毎時間配布する「柔道授業ニュース」に掲載する等、授業研究のために使用することを事前に説明した上で、毎回の授業後に記入している。