11．発見型柔道授業プログラムの教材としての抑技の妥当性の検討

京都教育大学　籔根　敏和
京都産業大学付属中・高等学校　中嶋　啓之
兵庫教育大学　有山　篤利
乙訓高校　藤野　貴之

11．Examining the Suitability of Teaching Osaekomi Techniques as part of the Field-Based Learning Program on Judo

Toshikazu YABUNE　(Kyoto University of Education)
Hiroyuki NAKAJIMA　(Kyoto Sangyo University Junior・Senior High School)
Atsutoshi ARIYAMA　(Hyogo University of Teacher Education)
Takayuki FUJINO　(Otokuni High School)

abstract

The aims of this study were to clarify the fundamental principles behind osaekomi techniques in judo and examine whether there is a connection between those principles and the principle of “ju” and in doing so, determine whether the osaekomi techniques should be taught as part of the field-based learning program on judo. In order to achieve this, we played an escape game, in which junior high school and high school students attempted to escape from three types of osaekomi holds.

Through the game, we were able to develop the philosophy that the concept of osaekomi in judo is based on the idea of "avoiding your opponent's strengths and attacking your opponent's weaknesses." This philosophy is also shared by the principle of “ju,” which is at the core of the field-based learning program on judo. As a result, we determined that osaekomi techniques for judo should be taught as part of the field-based learning program on judo, along with etiquette, ukemi, and throwing moves.

Ⅰ　はじめに

新学習指導要領では、これまでの「生きる力」という理念を踏襲しつつ、基礎的・基本的な知識や技能を習得させることに加えて、これらを活用する思考力・判断力・表現力等を育成してい

くことが求められている。換言すれば、新学習指導要領では、手に入れた知識や技能を実践の場で応用し、活用していくような能力の育成が求められているわけである。従って、これからの教科指導では、基礎・基本となる知識や技能の学習プログラムは、それらを応用し、活用しながら新たな課題に挑戦していけるような方向性を持って作成されねばならない。以上の内容を踏まえて、これからの柔道授業を考えようとした場合、必須となるのが柔道の授業で「何を学ぶのか」という問題である。この疑問は、これからの柔道授業を考える際に極めて重要な意味をもつ。

これまで柔道の授業に関する研究や実践報告は多数あるが、それらの内容は安全な指導方法，効果的な指導方法、柔道学習が及ぼす心理的効果などが中心であった。例えば、尾崎は体育授業における柔道の安全な指導法について詳細な報告をしており[6)]、本村は生徒が自身の能力、適性等に応じて課題を見出し、自らの力でその課題解決に取り組む授業展開方法を提案している[5)]。また、伊藤らは受と取の協同的な練習過程に着目して「自他共栄協同学習の形」を作成し、その効果を検証している[3)]。しかし、これらの研究も、柔道授業のHowの部分の検討に終始しており、我が国伝統の運動文化の学習という意味でも、礼儀作法による道徳的態度の励行という範疇から抜け出すことはできていない。

これまでの柔道授業指導の考え方では、柔道の個々の技は理解できても、それを他の活動に応用することは無理であるし、柔道の持つ伝統性の理解には至らない。「柔道の授業で学ぶべき内容」を明確にしたうえで、その学習成果を導くプロセスのなかに、現在の学校教育の命題である思考探求型の授業展開を効果的に仕組んでいくことが、これからの柔道の学習には求められている。

平成19年度に文部科学省からの委託を受け、京都府立M高等学校において柔道の研究授業を行ったのであるが、その際まず考えたことは、柔道の授業は「伝統的行動の仕方」の理解と、「生涯にわたって運動に親しむ基礎作り」という二つのテーマを解決できるように展開されなければならないということであった。これらの内、「生涯にわたって運動に親しむ基礎作り」の「基礎」に関しては、「自ら学び自ら考えるための基礎」でもあり、それは将来応用するための基礎、すなわち行動原理と考えられるし、柔道という運動はそれ自体が伝統性を含んでいるものである。従って、二つのテーマを解決するためには、礼法も含めて柔道という運動の原理を明らかにし、それを指導すればよいことになる。また、「自ら学び自ら考える」という条件を思えば、原理の指導は教員サイドから生徒へと専断的に行うのではなくて、生徒サイドで発見するように導く方法が望ましい。さらには、体育の授業という限られた時間のなかで原理を発見させるには、相当に効率のよい指導プログラムが必要となる。

以上の考察に基づき、まず礼、受身、投技に共通する原理を解明して、それを「強い力同士の衝突や、引き合いを避けることを趣旨として、臨機応変に行動すること」と定義し[6)]、原理や技能を効率よく学習するための工夫を加え、礼法と柔道の技術（受身、投技）・戦術（投技）の双方向から柔道という伝統的運動の原理発見に導くプログラムを作成した[1) 2) 8)]。その結果、作成したプログラムは、柔道授業で何を教えるべきかというWhatの部分にまで踏み込んだ内容となり、柔道の「動き」の学習の中で思考や探求を促す「発見型柔道授業プログラム」となった。

研究授業の終了後に行った評価の結果、「発見型柔道授業プログラム」を用いれば柔道の非専門教員でも生徒達の技術や学習意欲を向上させることができることが確認できた[8)]。また、武道教育の重要課題である「伝統的行動の仕方」を理解させることに関しても好結果を得ることができた[8)]。これらの結果から、「発見型柔道授業プログラム」は、これからの柔道の学習に求めら

れている基礎基本の充実とそれを活用する思考力・判断力・表現力等の育成に十分に貢献できるプログラムであり、武道の必修化を受けて学校現場が抱える切実な問題の一つである指導者不足に対しても有効な解決策になり得ると確信した。ただし、研究授業の対象が高校１年生の男子生徒であったこと、教材が投技に偏っていたことなどから、作成当初の「発見型柔道授業プログラム」は柔道授業のプログラムとしては未完成であり、女子生徒にもこのプログラムが有効なのかという問題や、固技も加えて教材化していくという課題が残った。幸い平成21年度からは独立行政法人日本学術振興会科学研究費補助金（基盤Ｃ一般、平成21 ～ 23年度、平成24 ～ 26年度）の交付を受けることができ、プログラムの完成に向けて研究を継続している。

これまで実施した研究授業は、高校１年生男子を学習者とする３講座（発見型柔道授業プログラムを柔道専門教員が展開した授業、発見型柔道授業プログラムを柔道非専門教員が展開した授業、従来型のプログラム[4]を柔道非専門教員が展開した授業、すべて平成19年度に実施）、高校１年生女子を学習者とする２講座（どちらも発見型柔道授業プログラムを柔道専門教員が展開した授業、どちらも平成21年度に実施）、大学生を学習者とする男女教習の講座（発見型柔道授業プログラムを柔道専門教員が展開する授業、平成21年度から実施）、大学生１回生を学習者とする男女教習の護身術４講座（発見型柔道授業プログラムを柔道非専門指導者が展開した授業、平成22年度から平成23年度に実施）であり、これらの授業の評価の結果、「発見型柔道授業プログラム」では性別に関係なく、柔道の専門教員のみならず、柔道の非専門指導者でも学習者の動作を上達させることや学習意欲を向上させることができ、生徒達に好イメージを持たせることができることが確かめられた[8][9][11]。また、武道教育の重要課題である「伝統的行動の仕方」を理解させることに関しても好結果を得ることができた。

以上のようなプログラムの有効性を確かめるための研究に加えて、プログラムの内容についての検討も行っており、学習者が受身や投技をより安全に効率よく学べるように考慮し、平成21年度に受身と投技の基礎学習のための教具を開発した。また、「発見型柔道授業プログラム」を支える教材の一つである受身授業プログラムに関しては、平成22年度に内容の見直し作業を行い、その内容を改良するとともに、受身動作評価のための観点と評価基準を作成した[10]。そして、教具の有効性に関しては平成22年度の研究授業で検証し[12]、受身学習の新発見型プログラムの有効性に関しては、平成23年度の研究授業で検証した。以上の研究の結果、投技授業プログラムは若干の課題を残すものの、受身授業プログラムはほぼ完成した。残す課題は抑技授業プログラムの開発と中学生用へのプログラムのアレンジである。

最近柔道の危険性が話題になり、必修化を迎える武道の内、柔道授業の安全面に関する不安が広がっている。ただし、柔道事故はほとんどの場合投技が原因であり、抑技に関しては安全面の不安は少ないといえる。このように抑技は柔道授業で取り入れやすい教材と考えられるが、発見型柔道学習プログラムは柔の原理（強い力同士の衝突を避けることを主旨として、臨機応変に行動する）を学習者に発見させ、体得させることを目的としているので、このプログラムの教材とするには、「抑技が柔の原理に基づいているものなのか」をまず検討しなければならない。

ところで、柔道の抑技の目的は逃げられないように相手を固め、その自由を奪うことであろう。そうであれば、相手を束縛し、動けないようにすればよいわけで、相手が四つん這いでもうつぶせでも関係ないように思う。しかし、柔道のすべての抑技が仰向けの相手を抑えることになっており、さらにほとんどの技は相手の上半身を固める動きになっている。換言すれば、仰向けの相手の上半身を固めるのが柔道の抑技の必須条件といえるわけである。そうすると、「何故相手が

仰向けでないとダメなのか」、「何故上半身を固めるのか」という疑問が解決できれば、柔道の抑技を成り立たせている根本的な考え方が明らかになるだろう。

本研究の目的は、抑技が発見型柔道授業プログラムの教材となり得るかどうかを判定することである。そして、この目的を達成するために、柔道の抑技を成り立たせている根本的な考え方を明らかにし、柔の原理との関係性の有無を検討する。

なお、本研究は、独立行政法人日本学術振興会科学研究費補助金（基盤Ｃ一般、平成21～23年度）の交付を受けて行ったものである。

Ⅱ　研究方法

1　被験者

Ｓ大学付属高校、並びに附属中学で平成23年度に実施された柔道講座を受講した中学１年男子48名、高校１年男子151名を被験者とした。

2　調査方法

中学、高校ともに柔道講座の１時間を利用して、授業の一環として以下の脱出ゲームを行った。

1）ゲーム場

ゲーム場は２ｍ四方とし、道場内に作成する。

2）ゲームの条件

抑え込まれる側の生徒（以下、受とする）がゲーム場中央に位置する。受の生徒は第一ゲームでうつぶせの姿勢をとり、第二、三ゲームで仰向けの姿勢をとる。第一ゲームではうつぶせの受に対し、抑え込む側の生徒（以下、取とする）がその自由を奪うように抑え込む（以下、タイプ１とする）。第二ゲームでは仰向けの受に対し、取はその下半身の自由を奪うように抑え込む（以下、タイプ２とする）。第三ゲームでは仰向けの受に対し、取はその上半身の自由を奪うように抑え込む（以下、タイプ３とする）。以上３パターンのゲームで、被験者は受と取の両方を体験する。

タイプ１の開始姿勢

タイプ２の開始姿勢

タイプ３の開始姿勢

3）ゲームのルール

抑え込み方の指定は特になく、取が自由に考えて逃がさないように抑え込む。取が十分に抑え込んだところでゲームがスタートする。ゲーム時間は30秒とし、スタートの合図とともに受はゲーム場から全力で脱出する。30秒以内に受の全身がゲーム場から脱出すれば受の勝ち、脱出できなければ取の勝ちとなる。

3　評価方法

⑴　抑え込み時間の得点化

取が受の脱出を防いだ時間を測定し、次のように得点化した。５秒未満：１点、５秒以上

10秒未満：２点、10秒以上15秒未満：３点、15秒以上20秒未満：４点、20秒以上25秒未満：５点、25秒以上30秒未満：６点、30秒：７点。

⑵　受の主観の得点化

３タイプの脱出ゲームの終了直後に受の主観を調査し、次のように得点化した。最も逃げにくかった：３点、２番目に逃げにくかった：２点、一番逃げやすかった：１点。

以上⑴、⑵の評価結果について、ノンパラメトリック検定（フリードマン検定）を用いて３パターンの平均順位差の検定を行った。有意水準は５％とした。

Ⅲ　結　果

１　抑え込み時間の得点化

図１、２は、中学生、高校生の抑え込み得点につて、タイプ別の平均順位を示している。中学生の場合、タイプ１とタイプ２の間には有意差がなく、タイプ１とタイプ３（$p<0.01$）、タイプ２とタイプ３（$p<0.05$）の間に有意な差があった。高校生の場合も全く同様で、タイプ１とタイプ２の間には有意差がなく、タイプ１とタイプ３（$p<0.001$）、タイプ２とタイプ３（$p<0.001$）の間に有意な差があった。

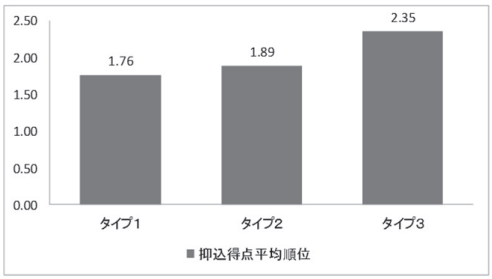

図１　中学生の抑え込み得点平均順位

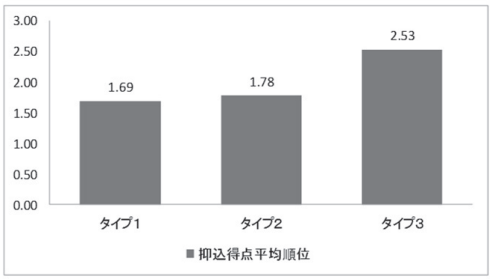

図２　高校生の抑え込み得点平均順位

２　受の主観の得点化

図３、４は、中学生、高校生の受の主観点につて、タイプ別の平均順位を示している。中学生の場合、タイプ１とタイプ２の間には有意差がなく、タイプ１とタイプ３（$p<0.01$）、タイプ２とタイプ３（$p<0.05$）の間に有意な差があった。高校生の場合は、タイプ１とタイプ２（$p<0.01$）、タイプ１とタイプ３（$p<0.001$）、タイプ２とタイプ３（$p<0.001$）の間にすべて有意な差があった。

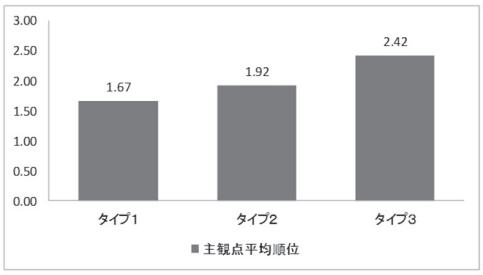

図１　中学生の主観点平均順位

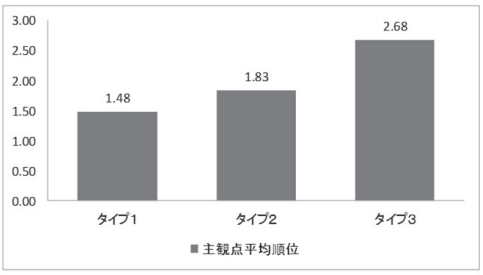

図２　高校生の主観点平均順位

Ⅲ　考　察

３タイプの抑え込みからの脱出ゲームの結果、抑え込み得点からみても、受の主観からみても、タイプ３の抑え込みが最も逃げにくいということが明らかになった。受がうつぶせの場合、背中からの圧力を受けても手足が自由に動くので、移動はそれほど難しくはないだろう。また、仰向けで下半身を束縛されても上半身と腕が自由に動くので、やはり移動は可能であろう。しかし、仰向けで上半身を畳に押しつけられると、下半身の自由がきいたとしても移動はなかなか難しい。つまり、人間は仰向けで上半身を抑えられると最も不自由になるのであり、そのようにして抑え込むのが柔道の抑込の条件である。そうすると、柔道の抑込は「相手の強いところを避け、弱いところを攻める」という考え方に基づいて成り立っていると考えることができる。

発見型柔道授業プログラムの狙いは、柔道の技を教材として「柔の原理」を学習者に伝えることである。そして「柔の原理」とは、「強い力同士の衝突を避けることを主旨として、臨機応変に行動する」ということであった。ここに柔道の抑技を成り立たせている考え方を対比させてみると、「相手の強いところを避け、弱いところを攻める」とはまさに「強い力同士の衝突を避ける」という主旨にぴったりと当てはまることになる。また、柔道の抑込は、「一つの形で相手を固定する」というよりは、「相手の抵抗に応じて変化することで相手を抑え続ける」という考え方に基づいているといえる。この考え方は「強い力同士の衝突を避けることを主旨として、臨機応変に行動する」という考え方と全く一致する。

以上の考察から、柔道の抑技は礼法、受身、投技と同様に柔の原理に基づいて成立しており、発見型柔道授業プログラムの教材として適当であるといえる。

Ⅳ　まとめ

平成19年度に文部科学省からの委託を受け、京都府立M高等学校において柔道の研究授業を行った。その際に我々は、礼法、受身、投技を教材とする柔道の「動き」の学習の中で、学習者の思考や探求を促し、柔道という伝統的運動の原理発見に導く発見型柔道授業プログラムを開発した。そして以降はプログラムの有効性を検証し、抑技も含めたプログラムの完成を目指して研究を続けている。

本研究の目的は、柔道の抑技を成り立たせている根本的な考え方を明らかにし、柔の原理との関係性の有無を検討することで、抑技が発見型柔道授業プログラムの教材となり得るかどうかを判定することであった。そのために、中学生、高校生を被験者として、３タイプの抑え込みからの脱出ゲームを行った。

その結果、柔道の抑技は「相手の強いところを避け、弱いところを攻める」という考え方に基づいて成り立っていると考えることができた。この考え方は発見型柔道授業プログラムの核となる「柔の原理」と共通する考え方であり、柔道の抑技は礼法、受身、投技と同様に発見型柔道授業プログラムの教材として適当であると判定できた。

引用文献・参考文献

１）有山篤利，藤野貴之，籔根敏和：体育学習における柔道の基礎基本に関する考察，聖泉大学スポーツ文化研究所紀要第１(1)，pp45-59，2008.

２）有山篤利，藤野貴之，籔根敏和：発見型柔道学習モデルの提案，体育科教育57(15)，大修館書店，pp34-39，2009.

3）伊藤三洋，石倉忠夫，杉江修治：柔道授業への「自他共栄協同学習の形」導入の効果，中京大学教養論叢44（4），ppl045-l057，2004.
4）柔道指導の手引き（二訂版），文部科学省，2007.
5）本村清人：新しい柔道の授業づくり，大修館書店，2003.
6）尾崎眞行：体育授業における柔道の安全な指導法についての一考察，阿南工業高等専門学校研究紀要31，ppll3-123，1995.
7）籔根敏和，徳田眞三，木村昌彦，斎藤仁：柔道再発見，不昧堂，2004.
8）籔根敏和，藤野貴之，有山篤利:授業プログラムの作成，文部科学省委嘱事業平成19年度「武道の体育授業・運動部活動の相互連携に関する研究」報告書，京都府立桃山高等学校，pp8-95，2008.
9）籔根敏和，有山篤利，藤野貴之：発見型の柔道の学習プログラムの女子生徒への有効性の検証，講道館柔道科学研究会紀要第十三輯，pp165-181，2011.
10）籔根敏和，大宅和幸，有山篤利，藤野貴之：柔道のよい受身動作の解明と，動作の学習法と評価法に関する検討，京都教育大学紀要第119号，pp71-85，2011.
11）籔根敏和，有山篤利，藤野貴之，中嶋啓之：柔道非専門者を指導者とした場合の発見型柔道学習プログラムの女子学生への有効性の検証，講道館柔道科学研究会紀要第14輯，pp 137-154，2013.
12）籔根敏和，有山篤利，藤野貴之，中嶋啓之：柔道の受身及び投技習得を助ける教具の有効性の検証，京都教育大学紀要第123号，pp17-29，2013.