

## 12. 中学校柔道授業における「じゃんけん柔道」の効果

東京学芸大学大学院 丸山 照晶  
東京学芸大学 久保田浩史  
東京学芸大学大学院 加藤 聡志  
学校法人立教学院立教新座中学校 中道 泰宏

キーワード：教材の効果、柔道授業、中学校、高等学校

## 12. Effect of *Janken-JUDO* on a judo class in junior high school

Teruaki MARUYAMA (Tokyo Gakugei University Graduate School)  
Hiroshi KUBOTA (Tokyo Gakugei University)  
Satoshi KATO (Tokyo Gakugei University Graduate School)  
Yasuhiro NAKAMICHI (Rikkyo Niza Junior High school)

Key words : Effect of teaching materials, Judo classes, Junior high school, High school

### Abstract

In this research, we examined the effect of *Janken-JUDO* as teaching materials to teach judo effectively and safely in junior high and high schools. The Winner in the leg *Janken* (rock, paper, and scissors) game can throw the loser by judo techniques. Since *Janken-JUDO* rules are simple, students and inexperienced teachers can easily understand. We investigated the impressions of *Janken-JUDO* and the general practice method of judo throwing techniques to 43 students in the junior high school. As a result, the following conclusions were obtained.

A: *Janken-JUDO* was more enjoyable than general method, and the students were motivated in *Janken-JUDO* than general method.

B: They cooperated with the friends and try hard in *Janken-JUDO* than general method.

C: They had more discoveries in *Janken-JUDO* than general method and can set each goals.

## I. 研究の背景

平成24年、武道が中学校保健体育科選択科目から必修科目へと変更された。平成27年の文部科学省の調査では武道の実施種目の中で柔道を取り扱う学校数が最も多いことが報告されている<sup>10)</sup>。しかし、平成13年から平成21年で部活動における死亡確率は柔道が突出して高い<sup>16)</sup>。そのため、柔道の安全性を高めることは課題であり、学校現場では安全で効果的な指導法や授業教材が求められている。文部科学省は指導指針「柔道の授業の安全な実施に向けて」<sup>6)</sup>や「柔道指導の手引」<sup>9)</sup>を作成し、柔道の安全管理の徹底を呼び掛けている。加えて、練習環境の事前の安全確認、事故が発生した場合への事前の備え等の6つのポイントを提示している。先行研究においても、柔道指導の安全のためのキーワードとして、「残身」、「潔さ」、「命綱」という3点が挙げられている<sup>14)</sup>。指導上の留意点の他にも、多くの研究者によって様々な指導法、指導プログラムが開発されている<sup>1) 2) 3) 4) 11) 12) 13) 15) 17) 18) 19)</sup>。

これまで、柔道の効果的かつ安全に留意した指導法、教材についての研究は数多く報告されている。効果的な柔道授業を行うためには、生徒が意欲的に学習に取り組めるように留意しつつ、初めて柔道に触れる生徒にとっても抵抗なく取り組めるようにしなければならない。また、柔道経験が少ない教員にも実践しやすく、安全に効果的に行なえる授業プログラムが求められている。そのような観点から、よりよい指導方法や授業教材の開発を続けていく必要がある。そこで、我々は、特に道具を必要とせず、教員の高度な専門性が問われないような、安全で楽しく、かつ効果的に柔道を学習することができる教材として「じゃんけん柔道」を考案した<sup>5)</sup>。次の段階として、じゃんけん柔道の様々な効果を検証する必要がある。

そこで本研究では、中学校における柔道の授業において、一般的な約束練習と比較して、じゃんけん柔道を、生徒がどのように捉えるかを調査することを目的とした。

## II. じゃんけん柔道について

ここで、研究に先立ち、「じゃんけん柔道」について説明する。じゃんけん柔道はお互いに右組みで組んだ状態で足じゃんけんを行い、勝った方が負けた方を投げるという約束練習である。ルールは単純であり、学習者も柔道専門外の教員も理解しやすい。詳しくは丸山ら<sup>5)</sup>の研究を参照されたい。筆者や柔道を専門とする大学教員でじゃんけん柔道を立案し、中学・高等学校の教員免許状（保健体育）を有する大学院生を対象とした授業の中で試行した。まず、受講生が各投げ技で安全に受け身と投げ技ができることを確認し、じゃんけん柔道を実施した。じゃんけん柔道で、中学校保健体育指導要領に例示されている投げ技を全て行えるように、体勢に応じて投げやすい技の選定や、難易度を受講生に尋ねながら改良を重ねた。最終的に、安全性や効果の観点から改良し、「じゃんけん柔道」プログラムとした。

じゃんけん柔道の最大の特徴は、体勢を限定することによって、かけやすい技、かけられやすい技が決まることである。例えば、グーがチョキに勝った場合、取（グー）は、受（チョキ）の右足が前に出ているため、出足払いや大外刈りをかけやすい。じゃんけん柔道には体勢に応じた技が複数あるため、学習指導要領<sup>7) 8)</sup>に例示されている基本となる技のほとんどを学習することができる。じゃんけんの勝敗で取と受が決まるため、柔道の技能レベルや体格差に関係なく誰もが「投げる」、「投げられる」という機会を得ることができる。また、取がかけやすい技、かつ受が耐えにくい技で、無理なく投げることができるため、強引な投げや、同体で倒れるといった危険も少ない。多くの技で予想される危険な場面を未然に取り除くことができるため、安全に多く

の技を学習することができると考えられる。

次に、「じゃんけん柔道」の実践例を具体的に示す。取（白色柔道衣）、受（青色柔道衣）ともに自然本体右組で組み合う。自然本体を「グー」（足を閉じた状態での受けは危険であるため、一般的な足じゃんけんのグーではなく、足を肩幅に広げることとした）、右自然体を「チョキ」、足を肩幅よりも大きく横に広げた状態を「パー」として（写真1～3）、両足跳躍でリズムをとりながら、「最初はグー、じゃんけんぽん」の掛け声に合わせて、足じゃんけんを行う。じゃんけんの勝敗決定後、勝った方が技を仕掛けて、負けた方を投げる。両足跳躍でリズムを取ることで、上体が起き背筋が伸びるため、腰を曲げて臀部を後ろに下げようような姿勢を抑制することができ、腕の力も自然と抜け、お互いに技をかけやすい状態を作ることができる。



写真1 右自然体（チョキ）×自然本体（グー）  
（左写真：横から撮影，右写真：取の背部側から撮影）

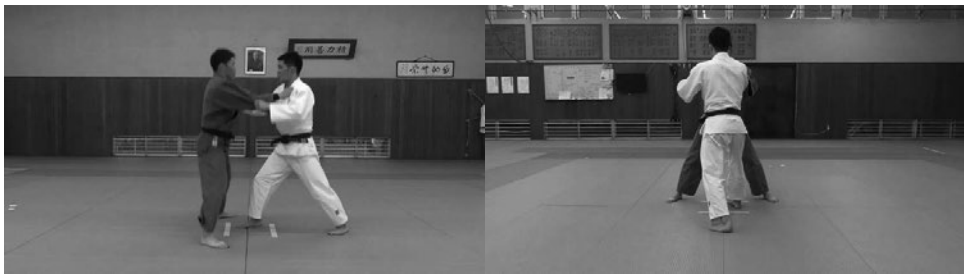


写真2 足を肩幅よりも大きく横に広げた状態（パー）×右自然体（チョキ）  
（左写真：横から撮影，右写真：取の背部側から撮影）



写真3 自然本体（グー）×足を肩幅よりも大きく横に広げた状態（パー）  
（左写真：横から撮影，右写真：取の背部側から撮影）

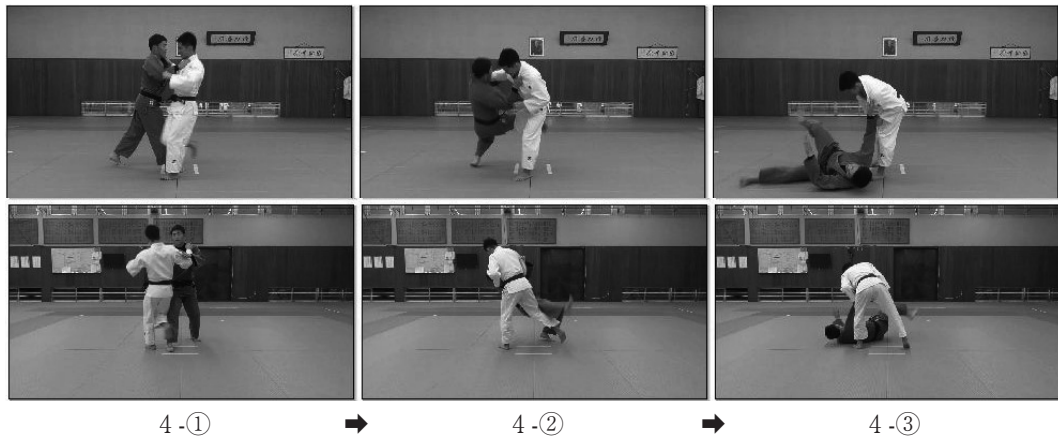


写真4 大外刈り（上段の写真は横から、下段は別角度から撮影したもの）

投げ技の例として、ゲーで取が、チョキの受に勝利したところ（写真1の状態）からかける大外刈を示した（写真4-①～③）。取は左足を受の右足横に踏み込むと同時に、引き手を斜め下に引き、釣りは受の肩口を押しながら、右足を振り上げる（4-①）。振り上げた右足で受の右膝の裏あたりを刈る（4-②）。取は引き手を離さず、受は袖を持った左手を離し、受け身をとる（4-③）。

### Ⅲ. 研究方法

#### 1) 研究対象

対象者は柔道授業を受講した中学校2年生男子43名（平均身長 $162.8 \pm 7.4\text{cm}$ 、平均体重 $50.6 \pm 10.3\text{kg}$ ）とした。対象者は中学校1年次に後ろ受け身、横受け身、前受け身までの学習を行っているが、投げ技の学習を行うのは初めてであった。研究を実施する前に、体育主任教諭と十分な打ち合わせを行い、本研究についての理解を得た。また、本研究は東京学芸大学研究倫理委員会の審査を受け、承認を得ている（通知番号278）。

#### 2) 調査期間

当該授業は平成30年度4月から6月の間に実施し、調査は6月下旬に行われた。

#### 3) 研究方法

柔道の授業を全7時間（1コマ50分）の単元計画（表1）で行い、6時間目にじゃんけん柔道を実施し、生徒に対してじゃんけん柔道に関するアンケートを行った。6時間目までに十分に対象者全員が約束練習において安全な受け身がとれることを確認した。授業内で投げ技の練習をする際、一般的な約束練習（以下、約束練習）とじゃんけん柔道を用いた投げ技練習（以下、じゃんけん柔道）を5分ずつ実施した。実施後、対象者に二つの練習方法についてのアンケート調査を行った。

なお、本単元では投げ技は、膝車、出足払い、小内刈り、大内刈り、大外刈り、体落としの6つを取り扱った。約束練習においては、取が受にどの技をかけるかを伝えてから、技をかけた。じゃんけん柔道においては、ゲーで勝った場合は大外刈り、出足払い、チョキで勝った場

合は小内刈り、大内刈り、パーで勝った場合は膝車、体落としのどちらかを、取が瞬時に選択して素早くかけるように指示した。

表 1 単元計画

時	1	2	3	4	5	6	7	
学習内容	・オリエンテーション ・柔道着の着方 ・礼法 ・準備運動 ・後ろ受け身 ・柔道あそび	準備・補強運動 受け身の相対練習				・「小内刈り」 ・「大内刈り」	・「大外刈り」 ・「体落とし」	実験・調査
		・後ろ受け身 ・横受け身 ・袈裟固め	・姿勢 ・崩し ・「膝車」 ・「出足払い」					まとめ

#### 4) 調査項目

6回目の柔道授業（じゃんけん柔道を行った回）の終了時に、対象者に次の8項目で、じゃんけん柔道をどのように捉えているか回答させた。また、回答を補足するために、練習についての感想を自由に記述させた。約束練習とじゃんけん柔道を比べて、じゃんけん柔道の方が、楽しく取り組むことができた（項目1）、安全に受け身をとることができた（項目2）、上手に投げることができた（項目3）、意欲的に取り組むことができた（項目4）、精一杯全力で取り組むことができた（項目5）、活動中に発見や納得があった（項目6）、目標を持って取り組むことができた（項目7）、友だちと仲良く取り組むことができた（項目8）に対して、「とてもそう思う」「そう思う」「どちらとも言えない」「あまり思わない」「全く思わない」の5件法で回答を求めた。集計の際には、「とてもそう思う」「そう思う」の回答は「肯定的」として、「あまり思わない」「全く思わない」の回答は「否定的」として、「どちらとも言えない」はそのまま集計した。

#### IV. 結果

表2に、それぞれの項目に対する回答の割合と人数を示した。また、図1にそれぞれの項目に対する回答の割合を示した。

表 2 約束練習と比較したじゃんけん柔道の捉え方 (n=43)

No.	質問項目	肯定的	否定的	どちらとも言えない
1	楽しく取り組むことができた	81.4(35)	4.7(2)	14.0(6)
2	安全に受け身をとることができた	39.5(17)	27.9(12)	32.6(14)
3	上手に投げることができた	48.8(21)	18.6(8)	32.6(14)
4	意欲的に取り組むことができた	83.7(36)	4.7(2)	11.6(5)
5	精一杯全力で取り組むことができた	79.1(34)	0.0(0)	20.9(9)
6	活動中に発見や納得があった	67.4(29)	9.3(4)	23.3(10)
7	目標を持って取り組むことができた	62.8(27)	18.6(8)	18.6(8)
8	友だちと仲良く取り組むことができた	86.0(37)	2.3(1)	11.6(5)

単位は%，（ ）内は回答数

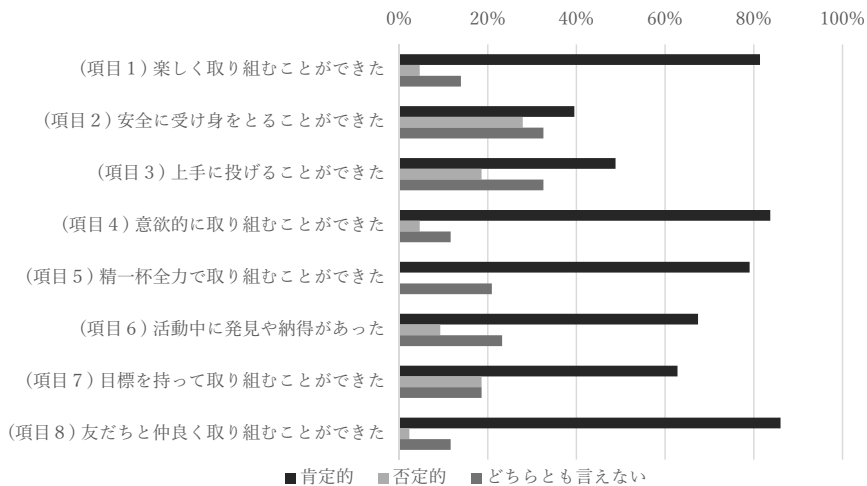


図1 約束練習と比較したじゃんけん柔道の捉え方

- 1) 「楽しく取り組むことができた」(項目1)について、じゃんけん柔道に、肯定的であった者が35名、否定的であった者が2名、どちらとも言えないと回答した者が6名であった。
- 2) 「安全に受け身をとることができた」(項目2)について、じゃんけん柔道に、肯定的であった者が17名、否定的であった者が12名、どちらとも言えないと回答した者が14名であった。
- 3) 「上手に投げることができた」(項目3)について、じゃんけん柔道に、肯定的であった者が21名、否定的であった者が8名、どちらとも言えないと答えた者が14名であった。
- 4) 「意欲的に取り組むことができた」(項目4)について、じゃんけん柔道に、肯定的であった者が36名、否定的であった者が2名、どちらとも言えないと回答した者が5名であった。
- 5) 「精一杯全力で取り組むことができた」(項目5)について、じゃんけん柔道に、肯定的であった者が34名、否定的であった者が0名、どちらとも言えないと回答した者が9名であった。
- 6) 「活動中に発見や納得があった」(項目6)について、じゃんけん柔道に、肯定的であった者が29名、否定的であった者が4名、どちらとも言えないと回答した者が10名であった。
- 7) 「目標を持って取り組むことができた」(項目7)について、じゃんけん柔道に、肯定的であった者が27名、否定的であった者が8名、どちらとも言えないと回答した者は8名であった。
- 8) 「友だちと仲良く取り組むことができた」(項目8)について、じゃんけん柔道に、肯定的であった者が37名、否定的であった者が1名、どちらとも言えないと回答した者は5名であった。

## V. 考察

本研究の目的は、中学校における柔道の授業において、一般的な約束練習と比較して、じゃんけん柔道を生徒がどのように捉えるかをアンケートによって調査することであった。

約束練習とじゃんけん柔道を比較して、じゃんけん柔道の方が楽しく取り組むことができた(項目1)に肯定的であった者は81.4%、じゃんけん柔道の方が意欲的に取り組むことができた(項目4)に肯定的であった者は83.7%であった。項目1、項目4ともにじゃんけん柔道が、高い割合で肯定的に捉えられていた。じゃんけん柔道は、約束練習と足じゃんけんを組み合わせた教材である。足じゃんけんという遊びと組み合わせることで、練習にゲーム性が生まれ、不確定

な勝敗を楽しみながら投げ技の練習ができたと考えられる。また、ゲーム性があることで、生徒の活動意欲にも繋がったと考えられる。自由記述の感想にも、「試合のようで楽しかった」、「どっちが勝つか分からないのでドキドキしながら練習できた」といった記述がみられたことから窺える。

約束練習とじゃんけん柔道を比較して、じゃんけん柔道の方が精一杯全力で取り組むことができた(項目5)に肯定的であった者は79.1%、じゃんけん柔道の方が友だちと仲良く取り組むことができた(項目8)に肯定的であった者は86.0%であった。項目5、項目8ともにじゃんけん柔道が、高い割合で肯定的に捉えられていた。じゃんけん柔道では、足じゃんけんの勝敗によって取と受が決まるが、勝敗に体格や技能が影響しない。そのため、負けること、投げられることへの抵抗感が弱まり、また誰もが勝つ、投げる機会を得ることができる。誰もが平等に対戦することができるため、体の大きな生徒、運動能力の高い生徒はもちろん、体の小さい生徒や運動能力が低い生徒でも、多くの友達と夢中になって活動に取り組むことができたと考えられる。自由記述の感想にも、「普段話したことのない人とも楽しく組み合えた」、「約束練習よりたくさん動いて汗をかいた」といった記述がみられたことから窺える。

約束練習とじゃんけん柔道を比較して、じゃんけん柔道の方が活動中に発見や納得があった(項目6)と答えた者は67.4%、じゃんけん柔道の方が目標を持って取り組むことができた(項目7)と答えた者は62.8%であった。項目6、項目7ともにじゃんけん柔道が、高い割合で肯定的に捉えられていた。じゃんけん柔道では、取と受の体勢が限定されている。受はあらかじめ崩されやすく、投げられやすい体勢が作られており、取は各体勢に応じたかけやすい技が配置されている。そのため、技のかけ方や、投げる方向、受け身の取り方などを実感しやすかったと考えられる。また、自由記述の感想から「技を間違えると投げにくい」、「じゃんけん柔道で投げたときは、力をあまり使わなかった」、「じゃんけん柔道では、投げられたとき気持ち良かった」といった記述がみられた。正しい投げ方や受け身を実感することで、間違った投げ方・受け身との感覚を生徒自身が比較でき、より上手に投げたい、きれいな受け身をとりたいといった目標を持った活動へと繋がったと考えられる。

約束練習とじゃんけん柔道を比較して、じゃんけん柔道の方が安全に受け身をとることができた(項目2)に肯定的であった者は39.5%、否定的であった者は27.9%、どちらとも言えないと答えた者は32.6%であった。また、じゃんけん柔道の方が上手に投げることができた(項目3)と答えた者は48.8%、否定的であった者は18.6%、どちらとも言えないと答えた者は32.6%であった。他の項目に比べて、肯定的な回答の割合が低かったのは投げ技の選択肢が複数であったことが影響したと考えられる。今回実施したじゃんけん柔道では、それぞれの体勢に2つの投げ技を設定し、どちらをかけるかは取の判断に任せた。したがって、じゃんけん勝敗後に、自分が何をかけるのか、相手が何をかけてくるのかを瞬時に判断する必要があり、予め投げ技がわかっている約束練習に比べて、受け身および投げ技の準備時間が少ないことや予測ができないことが影響したと考えられる。受け身が不安な初期の段階では、各体勢の投げ技を一つに限定し、受け身をやすくすると良いだろう。しかしながら、項目2・項目3ともに肯定的に捉えていた生徒の割合が最も多かったので、一般的な約束練習と同等以上の効果が期待される。また、じゃんけん勝敗決定直後に、ランダムに技が選択されるため、より実戦に近い形式の練習になっていると考えられる。約束練習から自由練習への移行の練習としても効果的であると考えられる。自由記述の感想にも、「相手が何をかけてくるか分からないのでワクワクした」、「技を間違えると投げにく

いので、状況判断が大切」、「約束練習と違って素早さも大切」といった記述がみられたことから窺える。

## VI. 結論

本研究の目的は、中学校における柔道の授業において、一般的な約束練習と比較して、じゃんけん柔道を、生徒がどのように捉えるかを、授業実施後のアンケートによって調査することであった。その結果、じゃんけん柔道は、生徒にとって、①楽しく意欲的に活動できる教材であること、②友だちと仲良く全力で活動できる教材であること、③活動中に発見納得が多く目標を持って活動できる教材であることがわかった。これらのことから、「じゃんけん柔道」は、学習意欲を引き出し、生徒にとって楽しい投げ技や受け身の学習を行うための、効果的な方法であると考えられる。

しかしながら、本実験の対象者は、中学校2年生の男子生徒に限られており、今後はより多くの生徒、児童等を対象として実践し、本教材の効果を検証する必要がある。また、生徒の投げ技、および受け身の技能を向上させ得る教材であるか、技能面での向上効果の検証も課題である。本教材が、多くの学校や、柔道指導現場において実践され、子どもたちが、安全に楽しく意欲的に柔道を学べる一助となれば幸いである。

## 引用・参考文献

- 1) 有山篤利・山下秋二：教科体育における柔道の学習内容とその学びの構造に関する検討，体育科教育学研究，31，1-16，2015.
- 2) 醍醐敏郎：写真解説 講道館柔道・投技 上巻，本の友社，12-37，1999.
- 3) 醍醐敏郎：写真解説 講道館柔道・投技 中巻，本の友社，2-26，1999.
- 4) 黒澤寛己・横山勝彦・有山篤利：中学校武道必修化に向けての柔道プログラムの開発，京都滋賀体育学研究，29，23-28，2013.
- 5) 丸山照晶・久保田浩史：柔道授業における「じゃんけん柔道」の開発，武道学研究51-(2)，125-134，2018.
- 6) 文部科学省スポーツ・青少年局：柔道の授業の安全な実施に向けて，文部科学省，2012.
- 7) 文部科学省：中学校学習指導要領解説 保健体育編，東山書房，143-164，2017.
- 8) 文部科学省：高等学校学習指導要領解説 保健体育編・体育編，東山書房75-85，2009.
- 9) 文部科学省：学校体育実技指導資料集第2集 柔道指導の手引（三訂版），34-49，文部科学省，2014.
- 10) 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，東京女子体育大学，調査研究協力者会議，2015.
- 11) 尾形敬史・小俣幸嗣：柔道実技指導のヒント 初心者・生徒を安全に指導するために，道和書院，16-17，2011.
- 12) 小澤雄二・石橋剛士・坂本道人・大川康隆・中原一・北井和利：中学校柔道授業における「形」構築の試み，武道学研究45(1)，47-45，2012.
- 13) 小澤雄二・石橋剛士・坂本道人・中原一・北井和利：中学校柔道授業における「技をかけるきっかけ」構築の試み，武道学研究47(2)，103-112，2014.
- 14) 鮫島元成：安全で楽しく効果的な指導法 柔道①，月刊「武道」，4月号，140-145，2012.



- 15) 佐々木武人：柔道授業における学習者の技能認識と問題点について，福島大学教育実践研究紀要，第3号，93-102，1983.
- 16) 内田良：柔道事故と頭部外傷—学校管理下の死亡事故110件からのフィードバック—，愛知教育大学創造開発機構紀要，vol.1，95-103，2011.
- 17) 藪根敏和・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，京都教育大学紀要，123，17-29，2013.
- 18) 財団法人全日本柔道連盟：柔道授業づくり教本，財団法人全日本柔道連盟，63，2010.
- 19) 財団法人全日本柔道連盟：柔道の安全指導，財団法人全日本柔道連盟，14-16，2015.