

## 10. 知的障害者の柔道教育について

福島大学 佐々木武人

### 10. Judo Education for mentally handicapped children.

Taketo Sasaki (Fukushima University)

#### Abstract

This paper describes the initial introduction of judo as a subject in the Health and Physical Education curriculum in the Department of Advanced Classes at Fukushima University Attached School for the Handicapped. The suitability, physically and emotionally, of teaching judo as physical education to mentally retarded pupils is examined.

The subjects for this study were sixteen pupils in the School for the Handicapped. The judo training was organized in curriculum blocks of eight hours and emphasized fundamental ukemi and basic throwing techniques.

The judo training was well received by many of the students. Although there were individual differences, judo training proved effective in the development of movement skills. Moreover, the movement and body contact in judo seem to touch some pupils, and seemed to promote emotional development as well. As a result of the judo training, most students learned the techniques of ukemi and showed no fear or uneasiness about judo.

#### I はじめに

最近、知的障害者のスポーツ活動が盛んになり、色々なスポーツ種目へ参加する傾向がみられるようになった。また、知的障害者だけの国際競技大会である「スペシャルオリンピック」<sup>18)</sup>、<sup>9)</sup>も開かれるようになった。しかし、普段の彼らのスポーツ活動はまだまだ制限された状況にあり、適切なスポーツ種目の開発やその実施場所さえも数少ないのがわが国の現状である<sup>9)</sup>。今後、ノーマライゼーションの理念背景のもとで、健常者が彼らと共に社会的に共生しながら、種々のスポーツ種目に触れる機会を多くし、自立が可能となる環境を増やし整えることが大切である<sup>22)</sup>。このように障害者のスポーツによる身体活動の充実を目指すことによって、健常者と同様に彼らの健康や体力の向上が促進され、「QOL」の向上に繋がることを期待できるようになるだろう<sup>5)</sup>、<sup>13)</sup>。

さて、そのノーマライゼーション<sup>11)</sup>の理念の先進国であるフィンランドに著者が文部省長期在外研究派遣員として、1994年に国立トゥルク大学<sup>16)</sup>を訪問した。その際に、知的障害者の柔道練習を視察する機会を持ち、彼らが柔道に違和感なく親しんでいる姿に感銘を受けた。同じ障害の中でも視覚障害者においては、柔道が比較的多くの国や学校で、体育教材や課外活動に採用され<sup>12)</sup>、親しまれているが、知的障害者における柔道は、わが国では一般的にあまり行われていない。しかし、最近、いくつかの養護学校で体育教材に取り上げられるようになってきた<sup>1), 2), 14), 22)</sup>。

### 研究の目的

知的障害者における柔道について、本学の附属養護学校高等部でも、保健体育科の授業カリキュラムに柔道を初めて教材として取り入れ、著者が柔道の指導を試みる機会を得た。高等部の保健体育科・教育方針<sup>15), 19), 20)</sup>に基づきながら、柔道が知的障害者である精神発達遅滞児の運動技能や情緒面の発達に有効であるかを事例的研究によって明らかにしようとした。

### 「柔道」の意義について

柔道は直接相手と組み合い、投技、抑え技などを用いて競い合うスポーツであり、相手を敬い、尊重し、礼儀を重んじるスポーツでもある。そして、お互いが技の攻防の中で、決断力を身につけ、意志力を養うことも期待できる。柔道は身体接触という点では多分に危険性をはらむところがあるので、危険を防止するための基本技能、特に受け身の習得が重要な学習課題である。この動作は日常生活の安全保持にも応用でき、有効なものと考えられている。また、柔道は技能的に全身運動であり、四肢の運動機能へ良い刺激となる運動教材でもあり、これらの基礎的技能を身につけていく過程において、相手への思いやりの心を養うことも可能であり、情操面の指導にも有意義である<sup>3), 4)</sup>。

## II 研究の方法

### (1) 生徒の特徴

福島大学附属養護学校の高等部に在籍する精神発達遅滞の障害を抱えた生徒40名の内、生徒16名(男子11名、女子5名)を対象とした。これは生徒の身体的機能や運動能力を考慮に入れてバレーボールとの組み合わせで選択制として実施した。なお表1に柔道を選択した生徒の障害の様相を示したが、主な特徴として次のようなことが挙げられる。

- 1) 精神発達遅滞、自閉症、幼児自閉症、自閉的傾向、ダウン症候群、幼児自閉症残遺型などの障害を有している<sup>7)</sup>。
- 2) 障害の種類や程度により個人差は大きいですが、全体的に運動経験が少ないので、からだの内観能力と意識レベルが低く、運動能力も低い。
- 3) 生徒全員は柔道の経験が初めてだが、体育への取り組みは意欲旺盛であり、どのような種目にも積極的に参加する傾向を持っている。

### (2) 実施期間と指導者

実施期間は1995年9月から12月の第二学期の間に8回(1回当たり60分)行った。授業者は著者が担当し、柔道有段者1名を補助とした。また、高等部の先生方(4名)は生徒を介助しながら授業を支援した。

### (3) 研究の視点

- 1) 運動技能の習熟について

表 1 受講者（高等部生徒）のプロフィール  
 Table 1. Characteristic of Subjects-Pupils of advanced class  
 of attached school for the handicapped

対象児	学年	性別	特 徴	対象児	学年	性別	特 徴
O・T君	1年生	男	・精神発達遅滞、幼児自閉症残遺型 ・おとなしい性格で、錦に向かって独り言を言うことが度々ある。	K・N君	2年生	男	・精神発達遅滞 ・積極的に活動をし、自主的に運動しようとしている。
M・F君	1年生	男	・精神発達遅滞、自閉症 ・自分の係や役割を理解し、行動する。 ・特定の級友の言動を気にする。	A・Mさん	2年生	女	・精神発達遅滞 ・指示を受けて困っている友達を手伝う ・運動にはぎこちなさが残る。
Y・Mさん	1年生	女	・精神発達遅滞、幼児自閉症 ・自分の要求を「アッ、アッ。」と言って伝えようとする。	H・Kさん	2年生	女	・自閉的傾向、精神発達遅滞 ・自分のペースを守って活動している。 ・知的能力は高いが運動は好まない。
S・K君	2年生	男	・精神発達遅滞 ・どんな活動にも積極的に取り組む。 ・運動経験は少ない。	S・Kさん	2年生	女	・ダウン症候群 ・集団での友達と一緒に活動することを好み、すすんで友達の世話をする。
E・M君	2年生	男	・精神発達遅滞、幼児自閉症 ・絵をかくことを好む。 ・集団よりは1対1の方が話を聞く。	S・T君	3年生	男	・精神発達遅滞、神経症 ・理解力が高く、状況を判断できる。 ・対人面での緊張や不安が強い。
G・K君	2年生	男	・精神発達遅滞 ・どんな活動にも積極的に取り組み、自分で考えて行動する。	S・A君	3年生	男	・幼児自閉症、精神発達遅滞 ・身辺処理の面で援助が必要である。 ・運動をやるようとする意識は乏しい。
A・H君	2年生	男	・精神発達遅滞 ・集団の中では控えめな方であるが、活動への取り組みはまじめである。	S・H君	3年生	男	・精神発達遅滞 ・話し言葉はないが、自分の意志を絵や実物を指差して伝えようとする。
T・Y君	2年生	男	・自閉的傾向、精神発達遅滞 ・意欲が旺盛で積極的に活動する。 ・自己中心的で落ち着きがない。	S・Mさん	3年生	女	・精神発達遅滞 ・指示がなくとも進んで活動する。 ・運動を好み、球技・水泳が得意である。

模倣運動や転回運動などの基本運動や柔道の基礎的技能を学習していくなかで、子どもたちの運動技能の向上が図られるかどうか。柔道の「受け身」、「投げ技」などがどの程度まで習得することができるかどうか。

## 2) 授業に対する興味・関心について

柔道に対する興味・関心がどの程度みられるか。また、意欲の変化が見られるかどうか。

## 3) 礼儀及びその心を中心とした授業の態度について

柔道での礼儀作法を身につけて習慣化できるかどうか。相手を思いやり、お互いに助け合い、協力し合うことができるかどうか。

## 4) 指導にあたっての授業者の発言・動作について

学習課題の提示は生徒たちにとって適切であったかどうか。授業全般にわたって授業者の指示を生徒たちが理解していたかどうか。

## 5) 自分のからだの内観（気づき）と表情の変化について

### (4) 授業内容と計画について

#### 1) ねらい

- ・柔道に関する基礎的技術を身につけることができる。
- ・相手を尊重するとともに互いに協力する態度を養い健康と安全に留意して心身の調和的発達を図ることができる。
- ・基礎体力の増進を図り、安全に対する態度や能力を高めるなどして日常生活へ役立たせることができる。

## 2) 指導計画と指導過程

5回の主な指導計画と指導過程については、表2から表6にその例を示した。

主な教材内容として、転回(マット)運動、受け身(後ろ受け身、横受け身、前回り受け身)、投げ技(大外刈り、支え釣り込み足、大腰、送り足払い)を採り上げた。

## Ⅲ 結果と考察

### (1) 授業に対する興味・関心について

柔道をテレビ放映で見たことがある生徒はほんの僅かで、柔道を全く見たことのない生徒がほとんどであった。そこで、柔道の先入観の無さが幸いして、柔道に対して全く新鮮に受けとめ、授業する側にとってはやりやすかった。最初に生徒達は、柔道にどのような印象を抱いていたのかは明らかではないが、技の示範の時には全員がいつも興味深く熱心に聞き入っていた。特に今回は受け身の習得を中心に授業を行ったが、幸いに、生徒からは「痛い」、「苦しい」等といった不快な反応は全く見られなかった<sup>1), 10), 12), 14)</sup>。

授業の意欲に関しては、授業を重ねるにつれて次第に深まり、最初の頃は柔道着の着替えなどは先生の補助で行っていたが、徐々に一人で着替えと帯を結ぶことができるようになった。特に最後の授業時には生徒が休み時間から柔道着を着て、それぞれ受け身の練習や投げ技の練習を積極的に行うようになった。

このように生徒の自主的な活動が見られたことは授業に対する意欲だけではなく、柔道そのものを好きになってきたことの表れとみられた。授業において技を習得すると共に、投げることができるとなると、満足感や充実感を感じられるようであった。さらに、相手と組みながら技を互いに競い合うなかで、成功や失敗を実感でき、その結果、自分の力の出し方などに内面的な認識が少しできるようになり、意欲を高揚させる要因にもなったようだ。

### (2) 礼儀及び授業態度などについて

養護学校における生活指導では礼儀作法がよく励行されているためか容易に柔道の礼儀作法を受け入れ、きちんとできて非常に好感的であった。感心したことは、授業の開始前に正座をして授業者が着座するまで待機し、授業者の示範や説明のときは常に正座の姿勢であった。また、運動技能が上達すると身体意識が形成され、心理的機能が高まり笑顔もみられ、積極的な態度へと変化した<sup>1), 2), 14), 22)</sup>。

授業態度において最も印象的であったのは、友達が投げ技を試みている間、真剣なまなざしで見つめ、友達の技が成功すると拍手をして、素直な気持ちで友達を誉めることであった。また、常にお互いに助け合っている場面が数多く見受けられ、特に運動することが困難な生徒を支援したり、思いやりのある心で協力的に行う様子が随所にみられ、ほほえましい授業風景であった。

### (3) 授業者の発言・動作について

授業者は、彼らの感情の受容そして賞賛、勇気づけに努め、常に笑顔を決やさず生徒たちに目を向ける努力をした結果、彼らは安心感を抱き、課題を正面から受け止めてくれ、積極的な授業展開へと結びついたようである。

授業者は課題を提示するにあたって、どんなに簡単と思われる動作であっても、彼らの注意を喚起するために色々に関連する動作を示範して見せた。生徒たちが楽しいと思うためには、まず授業者自身が「運動を楽しみ」と意識して、生徒とともに歩むという心構えを持って指導するように努めた。さらに寛容な態度が、彼らのより良い動きを引き出し、柔道の授業を楽しくすることができたようである。生徒たちに対して技の説明や言葉かけ等は、丁寧に、愛情を持ちながら、

表 2 指導内容と指導過程 第 1 回

Table 2. Teaching contents and teaching process: the first lesson of eight school hours

	学 習 内 容	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集合、整列、あいさつ</li> <li>・ 本時の説明</li> <li>・ 準備運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集合、整列し、あいさつをする。</li> <li>・ 本時の学習内容を理解する。</li> <li>・ 教師のかけ声にあわせて、しっかりと準備運動を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本日の係に号令をかけさせる。</li> <li>・ 特に手首、足首の運動を重視する。</li> </ul>
展 開	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. 模倣運動</li> <li>2. 転回運動</li> <li>3. 後ろ受け身</li> <li>4. 横受け身</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 動物をまねて四つん這いで歩いたり、跳びはねたりする。</li> <li>・ 横転、前転を行う。</li> <li>・ しゃがんだ姿勢から両腕を前に出し、後方へ転がる。続いて背中がマットにつく直前に腕全体でマットをたたく。</li> <li>・ その場だけでなく、移動しながら受け身を行う。</li> <li>・ 伏臥の姿勢から上肢の動きと下肢の動きにわけて、受け身を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 楽しく運動ができる雰囲気作りを心がける。</li> <li>・ できない生徒には補助をして、回転する感覚を身につけさせる。</li> <li>・ 後頭部をマットに打ちつけないように、あごをひいて行うようにさせる。</li> <li>・ 立位から行う際に、先に手をつかないようにさせる。</li> <li>・ 基本的な形を覚えることができるようにさせる。</li> <li>・ マットを打つ手が逆にならないように、手の甲でマットをたたかないように指導する。</li> </ul>
整 理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 整理運動</li> <li>・ 礼法の練習</li> <li>・ 本時の反省</li> <li>・ あいさつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ しっかりと整理運動を行う。</li> <li>・ 正座の仕方、座礼や立礼の仕方を学ぶ。</li> <li>・ 本時の反省をする。</li> <li>・ 終わりのあいさつをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ やり方だけでなく、柔道の心構えを指導する。</li> <li>・ 元気よくあいさつをさせる。</li> </ul>

表3 指導内容と指導過程 第2回

Table 3. Teaching contents and teaching process: the second lesson of eight school hours

	学 習 内 容	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集合、整列、あいさつ</li> <li>・ 本時の説明</li> <li>・ 準備運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集合、整列し、あいさつをする。</li> <li>・ 本時の学習内容を理解する。</li> <li>・ 教師のかけ声にあわせて、しっかりと準備運動を行う。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本日の係に号令をかけさせる。</li> <li>・ 特に手首、足首の運動を重視する。</li> </ul>
展 開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 模倣運動</li> <li>2. 後ろ受け身</li> <li>3. 横受け身</li> <li>4. 送り足払い</li> <li>5. 大外刈り</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 動物をまねて四つん這いで歩いたり、跳びはねたりする。</li> <li>・ 長座した姿勢から、しゃがんだ姿勢から練習を行う。</li> <li>・ 伏臥の姿勢から上肢の動きと下肢の動きにわけて、受け身の練習をする。続いて、体を左右にゆらしながら受け身を行う。</li> <li>・ 横を向き、単独で体側方向へ移動しながら足を払う練習をする。</li> <li>・ 二人組になり、柔道着の持ち方や組み方を学び、足払いの練習をする。</li> <li>・ 二人組になり、大外刈りの打ち込みを中心とした練習をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 楽しく運動ができる雰囲気作りを心がける。</li> <li>・ 徐々に高い姿勢にもっていくようにする。</li> <li>・ 基本的な形を覚えることができるようにさせる。</li> <li>・ マットを打つ手が逆にならないように、手の甲でマットをたたかないように指導する。</li> <li>・ 投げたときに取に引き手を離さないようにさせる。</li> <li>・ 理解できない生徒に対しては、個別的に指導する。</li> <li>・ 技の基本の形をしっかりと教える。</li> </ul>
整 理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 整理運動</li> <li>・ 本時の反省</li> <li>・ あいさつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 呼吸を整えながら、しっかりと整理運動をする。</li> <li>・ 投げ技の感想を発表する。</li> <li>・ 大きな声であいさつをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 良かった生徒を賞賛し、次回への意欲を高める。</li> </ul>

表 4 指導内容と指導過程 第 3 回

Table 4. Teaching contents and teaching process: the third lesson of eight school hours

	学 習 内 容	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集合、整列、あいさつ</li> <li>・本時の説明</li> <li>・準備運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集合、整列し、あいさつをする。</li> <li>・本時の学習内容を理解する。</li> <li>・教師のかけ声にあわせて、しっかりと準備運動を行う。</li> <li>・みんなで手をつないで輪を作り、すり足で回る。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日の係に号令をかけさせる。</li> <li>・特に手首、足首の運動を重視する。</li> </ul>
展 開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 模倣運動</li> <li>2. 後ろ受け身</li> <li>3. 横受け身</li> <li>4. 相撲</li> <li>5. 大外刈り</li> <li>6. 約束練習</li> <li>7. 固め技（けさ固め）</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・動物をまねて四つん這いで歩いたり、跳びはねたりする。</li> <li>・長座した姿勢から、しゃがんだ姿勢から練習を行い、続いて立位からも練習する。</li> <li>・体を横転して、左右の横受け身をする。</li> <li>・二人組になって相撲をする。</li> <li>・二人組になり大外刈りの打ち込みを中心とした練習をし、できる者は投げる練習もする。</li> <li>・動きながら大外刈りや足払いなどの技をかける。</li> <li>・二人組になり、けさ固めで抑えこむ練習をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・楽しく運動ができる雰囲気作りを心がける。</li> <li>・後頭部を打たないように注意する。</li> <li>・前後の動きだけでなく斜めの動きや捻り動作も意識させる。</li> <li>・技の基本の形をしっかりと教える。</li> <li>・投げてから手を離さないように指導する。</li> <li>・受は教師がやり、投げることの楽しさを感じさせる。</li> </ul>
整 理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整理運動</li> <li>・本時の反省</li> <li>・あいさつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸を整えながら、しっかりと整理運動をする。</li> <li>・投げ技の感想を発表する。</li> <li>・大きな声であいさつをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・良かった生徒を賞賛し、次回への意欲を高める。</li> </ul>

表 5 指導内容と指導過程 第 4 回

Table 5. Teaching contents and teaching process: the fourth lesson of eight school hours

	学 習 内 容	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集合、整列、あいさつ</li> <li>・ 本時の説明</li> <li>・ 準備運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 集合、整列し、あいさつをする。</li> <li>・ 本時の学習内容を理解する。</li> <li>・ マットの周りを5周、ランニングする。</li> <li>・ 柔軟体操をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 本日の係に号令をかけさせる。</li> <li>・ 横を向いたり、後ろを向いたりして走ってみる。</li> <li>・ ストレッチ体操を採り入れる。</li> </ul>
展 開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 転回運動</li> <li>2. 後ろ受け身</li> <li>3. 横受け身</li> <li>4. 大外刈り</li> <li>5. 支え釣り込み足</li> <li>6. 約束練習 (投げ技の発表)</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 横転、前転を行う。</li> <li>・ その場で長座の姿勢からとしゃがんだ姿勢から行い、続いて立って後方へ移動しながら後ろ受け身をする。</li> <li>・ 立ったところから片足を前方にすべらせてしゃがみ、そこから横受け身をする。</li> <li>・ 二人組になり、大外刈りの打ち込みの練習をし、できる組は投げられる練習も交代で行う。</li> <li>・ 二人組になり、支え釣り込み足で投げる練習をする。</li> <li>・ 全員の前で一組ずつ出て、動きながら技をかける。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ぶつからないように間隔をとらせるようにする。</li> <li>・ 後方への移動のときは「1、2、3」とかけ声をかけて、受け身をするタイミングをつかませる。</li> <li>・ 最初から横に倒れるのではなく、一度片足でしゃがんでから行わせる。</li> <li>・ 技の基本の形をしっかり教える。</li> <li>・ 投げてから手を離さないように指導する。</li> <li>・ 大外刈りと混同しないように注意する。</li> <li>・ 投げるほうだけでなく、きちんと受け身がとれたときも大いに賞賛する。</li> </ul>
整 理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 整理運動</li> <li>・ 本時の反省</li> <li>・ あいさつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 呼吸を整えながら、しっかりと整理運動を行う。</li> <li>・ 投げ技の感想を発表する。</li> <li>・ 大きな声であいさつをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 良かった生徒を賞賛し、次回への意欲を高める。</li> </ul>



表 6 指導内容と指導過程 第 5 回

Table 6. Teaching contents and teaching process: the fifth lesson of eight school hours

	学 習 内 容	学 習 活 動	指 導 上 の 留 意 点
導 入	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集合、整列、あいさつ</li> <li>・本時の説明</li> <li>・準備運動</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・集合、整列し、あいさつをする。</li> <li>・本時の学習内容を理解する。</li> <li>・教師のかけ声にあわせて、しっかりと準備運動を行う。</li> <li>・柔軟体操をする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・本日の係に号令をかけさせる。</li> <li>・特に手首、足首の運動を重視する。</li> </ul>
展 開	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 後ろ受け身</li> <li>2. 横受け身</li> <li>3. 大外刈り</li> <li>4. 大腰</li> <li>5. 乱取り</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・その場で長座の姿勢からとしゃがんだ姿勢から行い、続いて二人組になり手をつないで後ろ受け身をする。</li> <li>・伏臥の姿勢から左右に横転して横受け身をする。</li> <li>・二人組になり、大外刈りの打ち込みの練習をし、できる組は投げられる練習も交代で行う。</li> <li>・基本的な足の運び方を含めた身体の動きを、教師の示範を見ながら単独で練習する。</li> <li>・二人組になり、大腰で投げしてみる。</li> <li>・二人組になり、お互いに自由に技をかけあう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・二人の呼吸を合わせて、後頭部を打たないようにさせる。</li> <li>・巡回しながら個別的に指導する。</li> <li>・投げてから手を離さないように指導する。</li> <li>・体さばきの足の運びと体を捻る動きを中心に指導する。</li> <li>・無理な体勢で投げないということを徹底する。</li> <li>・全員を2つのグループに分けて行い、見ているときも積極的に友人を応援させる。</li> </ul>
整 理	<ul style="list-style-type: none"> <li>・整理運動</li> <li>・本時の反省</li> <li>・あいさつ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・呼吸を整えながら、しっかりと整理運動を行う。</li> <li>・投げ技や乱取り、あるいは授業全般における反省をする。</li> <li>・大きな声であいさつをする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・挙手や呼名によってこれまでの柔道についての感想を発表する。</li> </ul>

かみ砕いて、わかりやすいように話すことで、柔道授業への興味が喚起され、積極的な授業へと結びついたようである。

指導の形態は、主に一斉指導で行いながら、個別的に生徒の手や足を取りながら指導したが、先生方の熱心な介助的支援で授業がうまく進められ、生徒も満足できたようであった。

#### (4) 一般的な運動技能と柔道技能の習熟について

##### 1) 基本運動について——準備運動と柔軟体操

表2から表6に示したように、授業者の示範した動作に従いながら生徒たちは大きな声を出しながら身体の各部位を動かそうと積極的に取り組んでいることがうかがわれ、介助を必要とする生徒も見受けられた。ほとんどの生徒は身体の各部位を動かすことはできるが各部位の可動範囲が狭くみられ、動作が小さくみられた。このように精神遅滞児は健常児に比べて一般的に体が堅く、姿勢が悪いと言われている<sup>5), 10), 17)</sup>。柔軟体操の際に、生徒の表情は痛のような苦しい様子には意外であった。普段からだの柔軟性や体の内観に劣る生徒たちには筋肉や腱を意識的に伸ばすためのストレッチ体操が有効であると考え<sup>10)</sup>、一人でもやれるようゆっくりと呼吸のリズムに合わせて関節各部位を曲げたり、伸ばしたりの動作を毎時間試みた。最初に生徒たちは体のどの部分をどう伸ばすのか理解しづらい面があり、そのイメージ認識に時間がかかって指導する側の工夫が必要とされた。単なる真似だけの動作でも次第にやり方に慣れ、柔軟性に変化が見られるようになった。

##### 2) 柔道技能への導入として

柔道技能の学習前にその基礎的な動きの練習となる模倣運動と転回(マット)運動を行った。模倣運動では授業に対する興味・関心を喚起するために、動物などの模倣遊びや柔道の技に似たような動きなどを組み合わせて楽しくできるように動機づけを行った。最初の頃は全身の動きがぎこちなく、特に頭部の動きが固いので動作中における頭部の動かし方による合理的な動作方向の取り方と左右の四肢の協応性に欠けるところがみられたが<sup>17), 13)</sup>、次第に模倣することができるようになると、動きをイメージする力や集中力もあらわれるようになった。この点、柔道の基本技術の習得にも生かすことができた。

さらに、種々の動きづくりを通じて、生徒達の運動の感覚統合能力<sup>17)</sup>を高めるために前転、後転、横転などの転回運動を試みた。この運動は回転感覚が身につけられ、前転などができる生徒は柔道に応用でき、受け身を習得しやすかった。

##### 3) 受け身——後受け身、横受け身について

後受け身の動作は比較的理解されやすく、回を重ねる毎に習熟がみられた。最初の段階では、ほとんどの生徒は後方に倒れる際、先に両手・肘を着いて受け身をするので、後方へ倒れる速度が増せば、手首の損傷も懸念され、前段階の予備的な指導も必要と思われた。また、最初の段階では、健常者でも後頭部を打つ場合があるが、多くの生徒にも同様の結果がみられた。しかし、幸い後方へ倒れる速さが緩やかであったので後頭部を軽く打つ程度で済んだ。その後、授業が進む中で、図1(連続写真)のように、両腕を前方に挙げ両膝を十分に曲げてから、臀部、背部と順次マットに着床し同時に両腕でマットを叩くことができるようになった。3回目の授業時からほとんどの生徒が後受け身をその場で、また移動しながらできるようになった。

次に、図2のように二人組(ペアリング)となり、手をつなぎながら後受け身を行わせた。その結果、次第に二人で呼吸を合わせ、タイミングよく後ろに倒れることができ、上手に後受け身ができるようになった。この二人で手をつなぐ動作は、受け身の練習に変化を与えるのではなく、両腕が先についてしまう欠点を直すのに効果的であった。

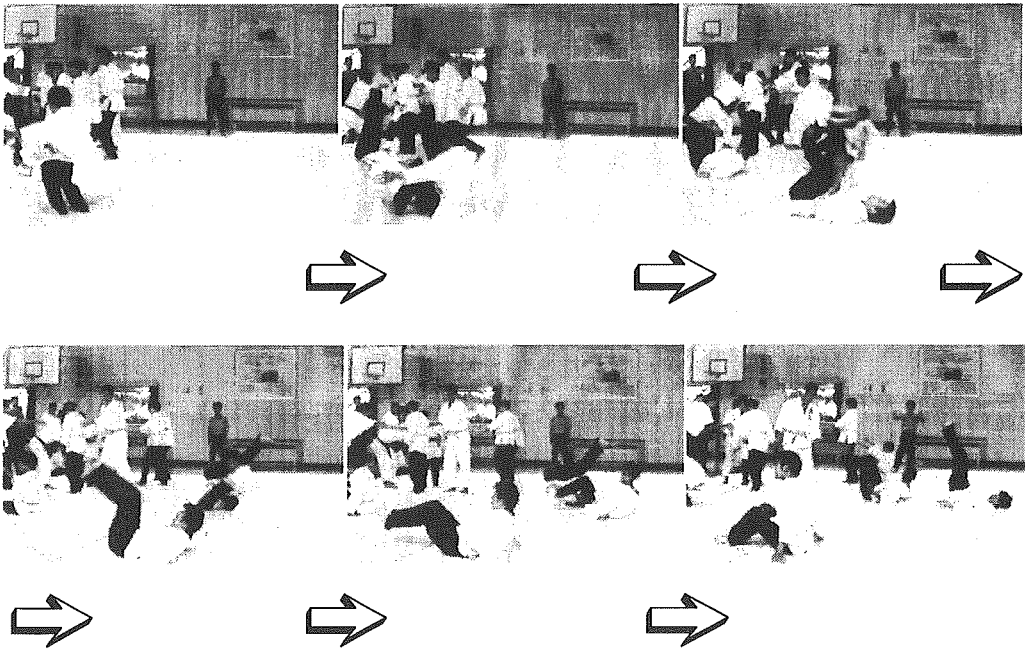


図 1 後受け身の練習例

Fig. 1. The sight in practice of Backroll (Ukemi)

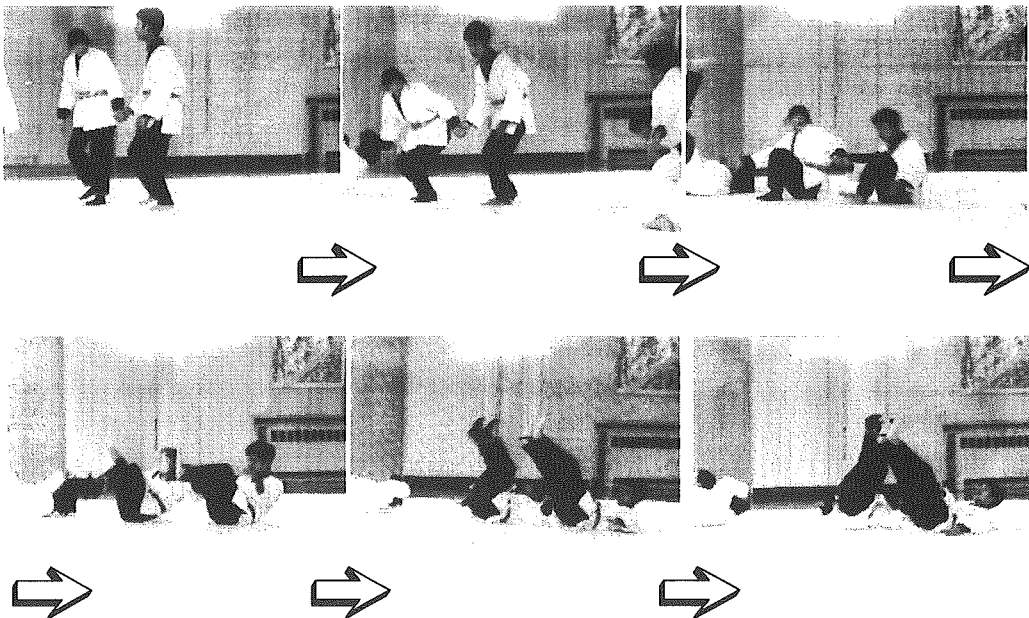


図 2 後受け身（二人で手を組んで）の練習例

Fig. 2. The sight in practice of Backroll (Ukemi) -by pair holding

この二人組（ペアリング）での練習時に、言語機能の発達が著しく遅れ、運動機能にも障害を有し、運動にも消極的で、常に授業中でも先生の援助にひどく抵抗していた生徒（幼児自閉症）が、先生と一緒に手を組んで初めて練習を行った。最初は拒絶的であったが、少しずつ習熟してくると、その生徒が先生と後転するたびに、大きな喜びの声を発して笑顔を見せるようになり、受け身ができたことを体全体で受け止めるようになった。お互いが体と体と触れあうことによって生徒自身の心とからだが開放された一面をみせてくれた。

横受け身は、体が横方向へ倒れた時の受け身である。その第1回、第2回の授業において、授業者の横受け身の示範の後に練習を行った。生徒たちはこの動作のイメージ認識の意識化に苦勞し、上肢や下肢の協応性が乏しく、上半身が横を向かない、手の甲でマットをたたき、頭を着床したままなどの欠点が見られた。第3回目には仰向けの姿勢から体を左右へ交互に横転しながらの受け身の練習をし、運動に変化を持たせて試みたが、横受け身の形に近いところまでしかできなかった。第4回目では立位から行うことを試みたが、片足でしゃがんでから、横に倒れることが難しく、片足立ちの安定性に欠けるようであった。横に倒れる経験がないため習得の難しさを示したようである。最終の授業日には単独の横受け身の練習ばかりでなく、投げ技の約束練習を通じて横受け身の練習も行ったが、この方が投げられた時の体が感覚的に横受け身的な形になり、次第に習熟しほとんどができるようになった。この頃になると、投げられても大丈夫だという安心感が生徒たちに抱かれるようになり、積極的に柔道に取り組むことができるようになった。授業が終わってから、「今度から転んでも大丈夫だね先生!」と、ある生徒が言ってきた。回を重ねるに連れて、生徒たちの心のなかには「柔道は転んでも恐くない」という印象が形成されていったようであった。

#### 4) 投技——送足払と支釣込足について

送足払は相手が横へ、或いは後ろに下がったときに自分の足で相手の同じ側の足を横から一気に払うように掛け、支釣込足は相手が前に押して来たとき等に上体を捻りながら片足を相手の足首に当て、そこを支点として掛ける技で、いずれも主に足を使う技である。二つの技は、体捌きとして前捌きや横捌きの動作を使い、動きとしては単純であることから生徒達に理解されやすいものとして試みた。送足払の練習では、全員に横へ足で払って投げる感覚を体験してもらうために著者が投げられ役を行った。

例えば、N君の送足払の練習では、横へ移動して「払う」という感覚がうまく表せず技として難しいようであったが、リズムをとって相手と横に移動しながら技を掛ける練習をしたところ次第にできるようになり、手足の同期的な操作がみられてきた。最初は大部分の生徒は、技を掛ける方向と払う足が一致せず、掛けの時点で迷い失敗したが、徐々に分かり、成功した時には表情にも心から達成感が見られるようになった。

図3はCさんが支釣込足で投げている連続写真である。健常者と同様な欠点が見られ、上体を捻ることに慣れていないので、体を捻るときの片足の中心軸をどこに据えたらよいか難しく、すぐに不安定な姿勢になった。また、ほとんどの生徒が腰を曲げながら当てる足を相手の脚に引っかけて掛けていた。この支釣込足を練習する場合には、身体の軸の安定性を図るために、全身を伸ばす、捻る、回転する、振るなどの基礎的な動きの練習から導入するのがよいと考えられた。

#### 5) 投技——大外刈について

この技の動きは相手を後ろに前捌きで倒す技で、初心者にも理解されやすい。まず、相手と組んで、相手の横に踏み込み相手のバランスを崩すことが大切であり、その崩すときのバランスの

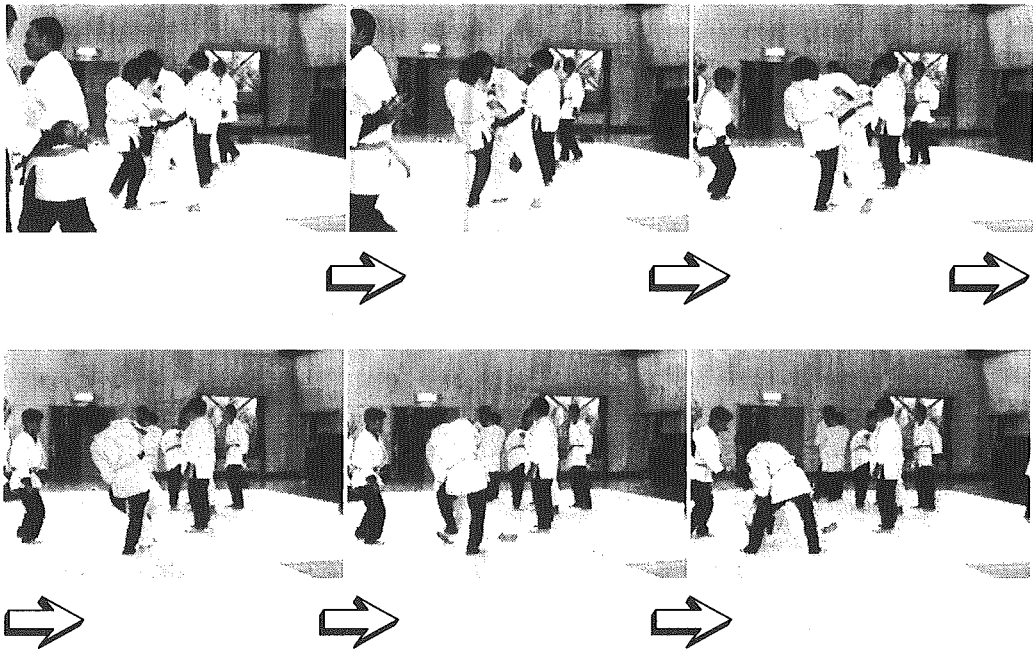


図3 投げ技——支釣込足の練習例

Fig. 3. Practice example of Sasae-turikomi-ashi (Throwing technique)

取れた体捌きが技の成功につながる。生徒達は相手を崩そうと前捌きの動作を試みたが左右の足のどちらから踏み込んだらよいかかなり戸惑っていた。

中にはY君のように、最初から技全体の動作を理解し、実にスムーズに大外刈らしい技を掛けることができるタイプと、N君のように、ゆっくりではあるが一連の動きができるタイプは僅かで、図4（連続写真）のM君のように、第1回、第2回の授業では片足でのバランスと右足を刈り上げる動作が同期的にできない生徒が多かったが、徐々に、その場で「刈る」動作が大外刈らしくできるようになった。

おしなべてこの技は全員に好まれ、だいたい習得でき、使用頻度も高かった。

確かに相手のバランスを崩すまでには戸惑い、柔道の技術的要素である崩し、作り、掛けという合理性には欠けたが、投げるには至らずとも単に技を掛けることだけでもできるようになった。全体的な特徴として、大外刈で投げた場合、ほとんどの生徒が投げてからしっかりと引き手を握り、相手を安全に投げる技能が身についてきたようであった。

この大外刈の技を約束練習で相手と交替しながら投げ合ったところ、力の出しかたも少しずつ分かり掛け、投げる楽しみも湧いてきたようであった。

#### 6) 投技——大腰について

大腰は相手を腰に抱えて投げる技で、生徒達にとって最も理解が難しかったようである。技を掛ける際、自分の体を後ろ向きにして入るための「体さばき」、いわゆる前回りさばきや後ろさばきを用いる。生徒たちの示範を見る位置が逆であったために、技のイメージに混乱を生じ、生徒のなかには、授業者が右足、左足と言っても、どちらの足を踏み出してよいか、また、どちらの足を軸に体を開くのか戸惑っていた。そこで、示範を多く繰り返して強制的にイメージ化しようとひとりでの大腰のフォームづくりのための反復練習を試みた結果、次第に大腰のイメージが

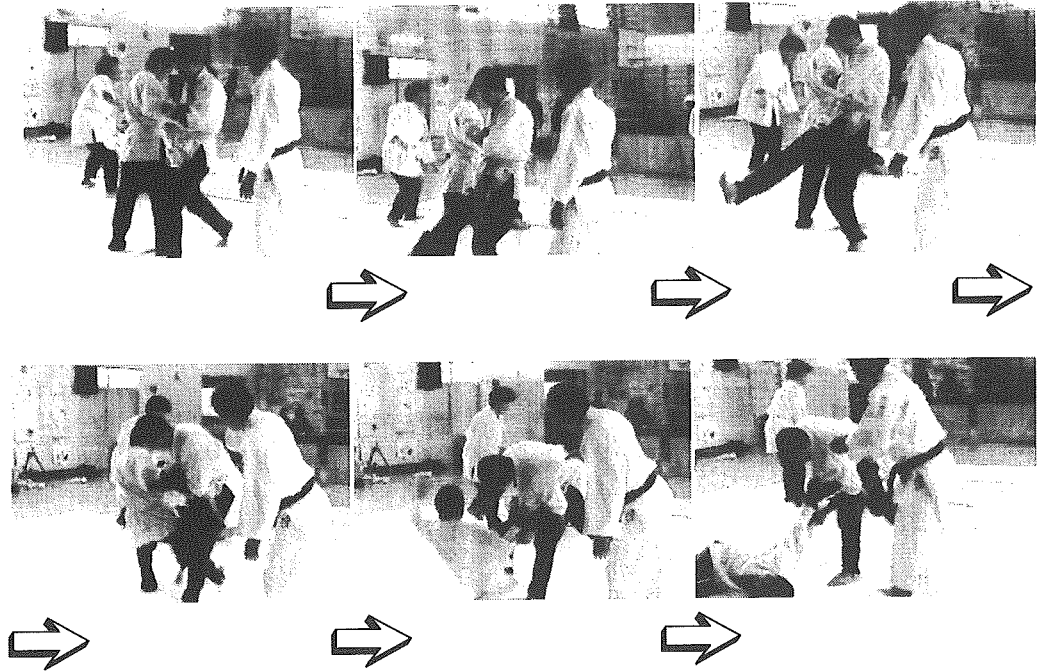


図 4 投げ技——大外刈の練習例  
 Fig. 4. Practice example of O-soto-gari (Throwing technique)

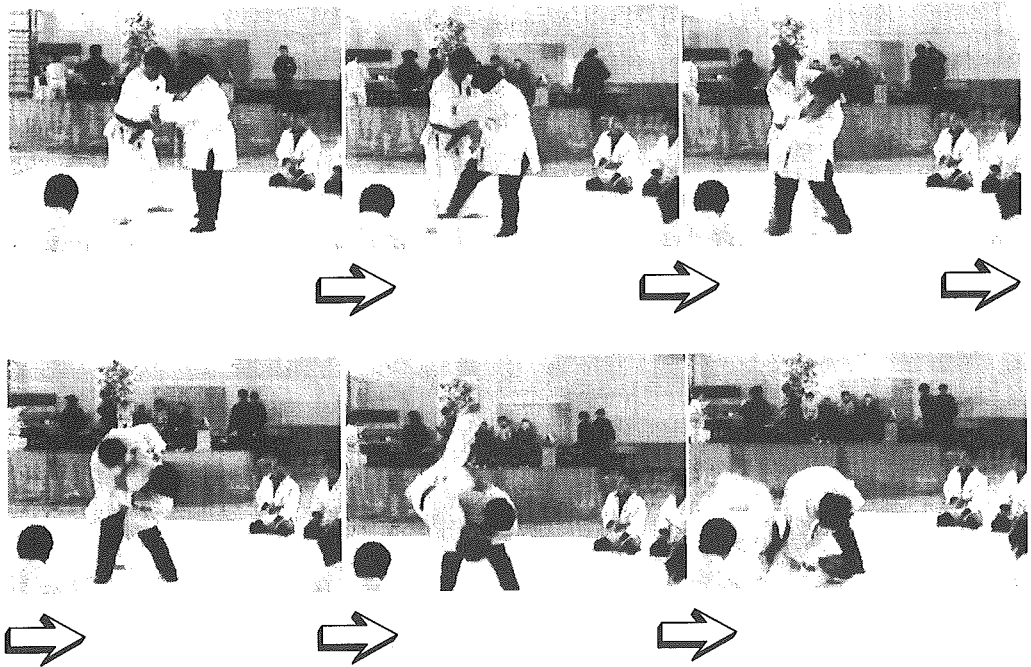


図 5 投げ技——大腰の練習例  
 Fig. 5. Practice example of O-goshi (Throwing technique)

かめたようである。

顕著な例として、図5のLさんのように経験者のようなタイミングで掛ける動きがみられたり、さらに、I君のように体の捻り動作ができるようになってから投げることに成功した例もあった。生徒たちは、この大腰によって柔道のダイナミックさが少しずつ分かりかけ、技の素晴らしさを実感したことが伺われた。

授業が進むにつれ、柔道への恐怖感や違和感が薄れ、積極的に色々な技に興味を示すようになり、授業前にはクラスの仲間達と投げ技の約束手練を試みるようになってきた。全体的に技の習熟効果が明らかにみられ、今後継続して実践すれば、楽しく安全に乱取りができるようになるであろう。

#### IV 結論

今回の知的障害者である精神発達遅滞児への柔道指導の事例的研究の成果として、多くの生徒に好意的に受けとめられ、柔道の特性が生徒達の運動機能の発達に有効であり、柔道における身体接触の運動が生徒の心を揺さぶり、彼らの情緒面に心理的によい刺激となったようである。従って、適切な指導がなされれば知的障害者でも十分に柔道を楽しめ、教材としても相応しいものと考えられた。

特に、最も大きな成果は、「受け身の習得」がなされたことで、生徒たちに柔道に対して恐怖心や不安感がほとんどみられなかったことである。また、お互いに組んで柔道の技を競い合い、触れあう中で相手の力や意志を直接に感じる事ができた時、仲良く楽しくできたという協調性も養うことができた。

以上のように、柔道が精神遅滞児にとって、運動技能の習熟効果や情緒的な面の好意性に効果が認められたが、まだまだ十分とは云えない。さらに今後も実際の授業や指導での事例的研究を多くし、他の側面からもアプローチした指導技術や練習法を工夫しながら、彼らの体力と運動機能の向上を促し、効果的な楽しい柔道の指導方法を検討することが重要な課題である。

最後に、学校卒業後の柔道の課題を考えると、彼らの余暇時間を過ごす環境（施設・内容）を改善するべきであり、そのためには柔道に親しむ機会や場所を多く確保すること、障害者に理解を有する指導者の拡充と施設・設備の充実などが重要な点として挙げられる。

稿を終えるに当たり、本研究に終始ご好意とご協力を賜った福島大学教育学部附属養護学校・校長はじめ、副校長並びに高等部の先生方に対して謹んで感謝の意を表する。なお、本研究の一部は第16回日本スポーツ教育学会（1996年10月13日）で発表したものである。

#### 参考文献

- 1) 井上明浩：自分の好きなスポーツを楽しむ——選択制授業——，石川県立明和養護学校研究授業資料，1997-1。
- 2) 大森友樹，野田佳敬：中学部・保健体育学習指導案「柔道」，香川大学教育学部附属，養護学校・研究授業資料，1996。
- 3) 大滝忠夫：論説柔道，不味堂書店，1984。
- 4) 大石三四郎，浅田隆夫編，和村公男，松川哲雄著：現代スポーツコーチ実践講座18，柔道，ぎょうせい，1987。
- 5) 河添邦俊，正木健雄，矢部京之助：障害児の体育——その考え方と具体的展開——，大修館書店，

pp.180-201, 1981.

- 6) 川西正志：知的障害者のための冬季スペシャルオリンピック世界大会をみて (1) (2), 体育の科学, Vol.47 No.6, pp.473-477 & No.7, pp.570-573, 1997-6&7.
- 7) 桑島克子：精神遅滞, からだの科学, 日本評論社, No.153, pp.47-50, 1990-7.
- 8) 後藤邦夫：障害児の体育・スポーツの現状と展望, 学校体育 (4月号), pp.74-77, 1990-4.
- 9) 後藤邦夫：東京都精神遅滞養護学校生徒のスポーツライフに関する一考察, スポーツ教育学研究, 11巻, No.2, pp.129-137, 1991.
- 10) 小林芳文編：運動・動作の指導内容と方法, 学習研究社, pp.10-27, 1993.
- 11) 小林 登：子どもの心身障害をめぐって, からだの科学, 日本評論社, No.153, pp.34-37, 1990-7.
- 12) 佐々木武人, 柏崎克彦, 藤堂良明, 村田直樹：現代柔道論, 大修館書店, pp.21-32, pp.50-58, 1993.
- 13) 篠原吉徳：軽度精神遅滞児の運動を巡る問題とその改善のための指導 (特別研究報告, 「心身障害児の運動障害にみられる課題とその指導に関する研究」), 国立特殊教育総合研究所, pp.139-144, 1995.
- 14) 平野敦男：柔道・ダンス授業, 北海道教育大学教育学部附属函館養護学校研究授業資料, 1998-1
- 15) 福島大学教育学部附属養護学校, 学習指導計画, 1995.
- 16) Reino, Fargerlund：「知的障害者のための柔道指導テキスト-Finland」資料, 1994.
- 17) Hollis..Fait 著・大石三四郎, 三井淳蔵訳：「心身障害児の体育・スポーツ」, ぎょうせい, pp.209-227, 1982.
- 18) 文部省：心身障害児の理解, 大蔵省印刷局, 1990.
- 19) 文部省：精神薄弱教育における体育指導の手引, 東洋館出版社, 1987.
- 20) 文部省：盲学校, 聾学校及び養護学校一高等部・学習指導要領, 慶應通信, 1990.
- 21) 松原隆三編：精神薄弱児の学習指導, 北大路書房, 1991.
- 22) 吉田幸浩：精神薄弱養護高等部における余暇活動の充実を目指した体育指導のあり方に関する研究, 東京都教員研究生研究報告書, 1996-3.