

10. 中学校柔道授業における戦術学習の提案（第1報） －授業で使える「投の形」を用いて－

熊本大学	小澤	雄二
福岡大学	坂本	道人
熊本学園大学	石橋	剛士
東海大学	大川	康隆
朝倉市立杷木中学校	栗木	貴弘
桐蔭横浜大学	吉鷹	幸春
福岡大学	中原	一

キーワード：中学校、柔道授業、戦術学習、投の形

10. Proposal for Tactics Learned in Junior High School Judo Lessons (Part 1) － Utilizing “Nage no kata” that can be Used in Class －

Yuji OZAWA	(Kumamoto University)
Michito SAKAMOTO	(Fukuoka University)
Goshi ISHIBASHI	(Kumamoto Gakuen University)
Yasutaka OHKAWA	(Tokai University)
Takahiro KURIKI	(Haki Junior High School, Asakura, Fukuoka)
Yukiharu YOSHITAKA	(Toin University of Yokohama)
Hajime NAKAHARA	(Fukuoka University)

Key words: Junior high school, Judo lessons, Tactics learned, Nage no kata

Abstract

Currently, the establishment of clear teaching methods is considered to be a compromise means whereby the open skills of judo can be learned within the limited class time in junior high school. Based on such awareness, this paper reports a trial made of the first proposal for the practical guidance program using the nage no kata throwing forms that can be used in class as a drill game. This was undertaken because it was considered an urgent challenge to prepare a practical guidance program for the first experience of judo at junior high school

that would be able to provide safe and effective classes, tailored to the level of the skill of the students.

I はじめに

中学校学習指導要領には、初めて武道を学習する第1学年及び第2学年の技能の内容として、「柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること」が示されている¹⁰⁾。

この技能の内容を達成するために、まず「相手の動きに応じた基本動作」(相手の動きに応じて行う姿勢と組み方、進退動作、崩しと体さばき、受け身)を身につけることが必要となる。次に「基本となる技」(投げ技と固め技の基本となる技)を用いることを目指す。そのため投げ技の学習においては、「かかり練習」、「約束練習」、「形」などを行わせ、技のかけ方や相手との間合いなどを習得させることが一般的である。これらの練習は、静止もしくは約束された一定の方向に移動しながら、「受」(技を受ける人)に対して「取」(技をかける人)が技をかけるという約束の下で行われるため、運動技能の分類からはクローズドスキル(外的要因に左右されることのない状況下で発揮される運動技能)¹¹⁾と考えられる。

これらを基本技能とした「自由練習」こそが、基本となる投げ技を用いた「攻防の展開」であり、そのためにはオープンスキル(つねに変化するような状況下で発揮される運動技能)¹²⁾の修得が必要となり、柔道学習の最終的な目標となる。しかしながら今日、「自由練習」における動きの中で基本となる投げ技を、無理なくかけるためのタイミングを探ったり、自らがチャンスを作り出すといった柔道のオープンスキルを、限られた授業時間数において習得するための、明確な指導方法の確立は道半ばであると考えられる。したがって、中学校で初めて体験する柔道において、オープンスキルの修得を安全で効果的に行うための実践的指導プログラムを用意することが、急務の課題として意識される。

球技などでは、メインゲーム(生徒の能力レベルに合ったボールゲーム)に繋げるためのドリルゲーム(単にゲームで必要とされる個人的技能を習得させるだけでなく、練習そのものをゲーム化したもの)や、タスクゲーム(学ばせたい戦術的な行動がゲーム中に出現するように、ルールそのものを課題に対応させてゲーム化したもの)を適用した授業づくりが多くみられる¹³⁾。武道においても、剣道では岩田⁴⁾、本多³⁾によって、「隙のありか」を見取ったり、創り出して打突することや、柴田¹⁵⁾、菊地⁵⁾によって、攻撃と防御を交互に学習させる「攻防交代型」の教材を用いた戦術的な授業実践が、すでに報告されている。

そこで本研究では、柔道のメインゲームである「自由練習」に繋げるための、授業で使える安全で効果的なドリルゲームやタスクゲームを開発・教材化し、これらに関連づけて学習することで、中学校柔道授業における戦術学習の提案を試みることを目的とした。このことによって、平成24年度より武道必修が完全実施となった中学校体育において、柔道を専門外とする体育教師にも分かりやすく、かつ授業で使える有効な実践的指導プログラムの確立へ繋げたい。

II 柔道の「形」について

柔道においては、伝統的に「形」と「乱取(自由練習)」によって技術が追求されている。「形」は規範とされる動作・方式であり⁶⁾、そのねらいは、あらかじめ決められている攻撃・防御の動作を練習することによって、技の理合を体得することにある。「自由練習」では自由な動

きの中で、それらを応用することが必要となる。それらの関係は、文法と作文にたとえられ、車の両輪とも言われ、そのいずれが欠けても不十分とされる⁷⁾。今日、講道館柔道には「投の形」、「固の形」、「極の形」、「柔の形」、「講道館護身術」、「五の形」、「古式の形」、「剛の形」、「精力善用国民体育」の9つの「形」がある。

これらの「形」には、それぞれの目的や機能があったが、嘉納治五郎は「今日はあまり多くの種類はないが、形はどれほどでも増やすことができるので、将来は特殊の目的をもって行う、いろいろの形が新たにできてよいはずである」と述べ¹⁾、「形」構築の可能性を示唆している。初心者が習う順序としては、まず緩やかな動作で体さばきを行い、投げる前で止める「柔の形」から始め、その次に異なる系統の技を左右両側行う「投の形」を学ぶのが適当とされている²⁾。「投の形」と相手の自由を拘束する「固の形」は、これらを合わせて「乱取の形」とも言い、「自由練習」に用いる投げ技および固め技について、その理論と実際を教えるのを目的としている⁹⁾。

Ⅲ 授業で使える投げ技と「形」

そこで、この伝統的に行われてきた「形」形式による練習法を授業の場に採り入れられないかと考えた。しかしながら、中学校の限られた授業時間数や生徒の技能レベル、体育教師の資質を含めて考えると、「柔の形」、「投の形」、「固の形」などに取り組むにはあまりにもハードルが高いと言える。例えば「投の形」15本の中には、「浮落」、「肩車」、「捨身技」、「天倒（頭のほぼ中央部）をめがけて、拳を頭上にふり上げて打ってくる相手の腕を受け流す動作」、「左右両側の技を用いる」など、中学校の授業には明らかに不適切な技や動作もある。

中学校学習指導要領に例示される投げ技は、第1学年及び第2学年で膝車、支え釣り込み足、大外刈り、小内刈り、体落とし、大腰、第3学年で大内刈り、釣り込み腰、背負い投げ、払い腰である¹⁰⁾。そこで、生徒の技能レベルに合った投げ技を用いた「形」を指導することによって、効果的な技の理解が期待できると考えた。なぜなら攻撃・防御の動作が予め約束されている「形」は、手順が明確で動作が未熟であっても安全で、しかも投げ技として一定の楽しさが体得できるからである。

このような発想は、平成元年の「格技」から「武道」への名称変更の際にも藤堂¹⁵⁾によってすでに提言されているものであり、決して新しいものではないが、我々はこの提言をきっかけとして、教員養成学部の大学生（初めて柔道を学習する者を含む）を対象とした柔道授業（90分×15コマ）の中で、中学校柔道授業における「形」¹³⁾の構築に取り組んできた。

Ⅳ 「投の形」学習のスマールステップ化

我々が構築した中学校柔道授業における「形」¹³⁾は、次の3段階で順次学習していく。

【1の形】①膝車、②支え釣り込み足（写真1）、③大腰：初心者も「取」・「受」のタイミングが合わせやすい継ぎ足を用いて、「取」が「受」を引き出す系統。

【2の形】①小内刈り（写真2）、②体落とし、③大外刈り：技によって歩み足と継ぎ足を使い分けながら、「取」が「受」を押し込む系統。

【3の形】①大内刈り、②釣り込み腰、③背負い投げ（写真3）：歩み足を用いて、技によって「取」が「受」を引き出す場合と押し込む場合を使い分ける系統。

この「形」は、安全に対する配慮からすべて右組みで右技のみを用いる。また指導の順序は「1の形」から始まって、「2・3の形」へ段階的に進める。つまり、学習者はスマールステッ

ブ化された課題に取り組むことになる。この9つの投げ技は、これまでに我々が大学生を対象とした授業や、中学校・高等学校の体育教師を対象とした講習会などで試行し効果が見られた技を用いた。

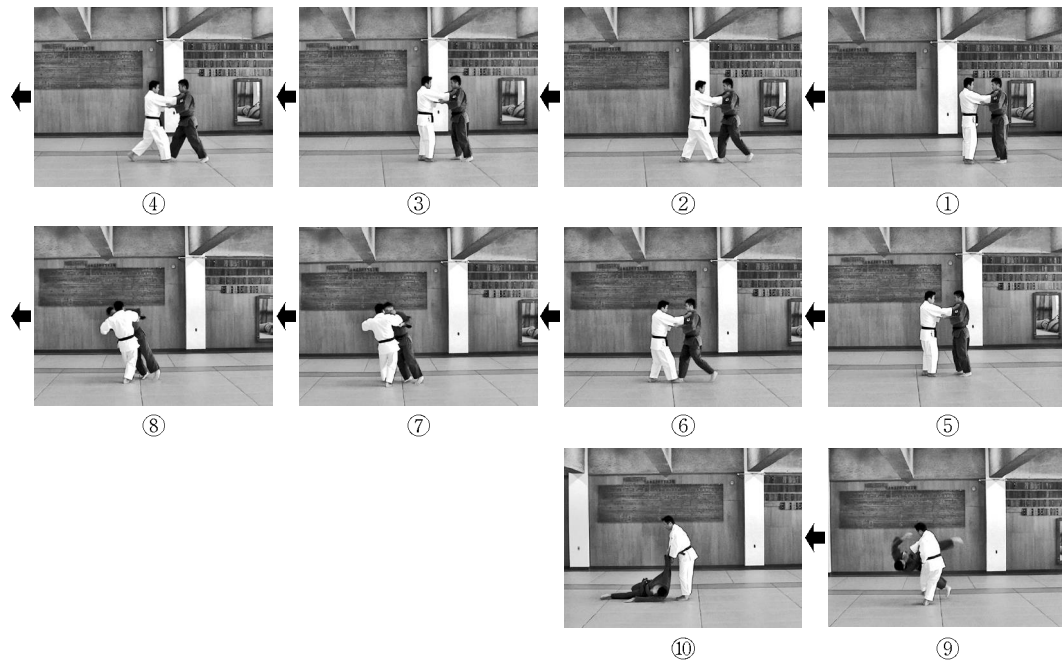


写真1 支え釣り込み足 (1の形) Photo1 Sasae-tsurikomi-ashi (First set)

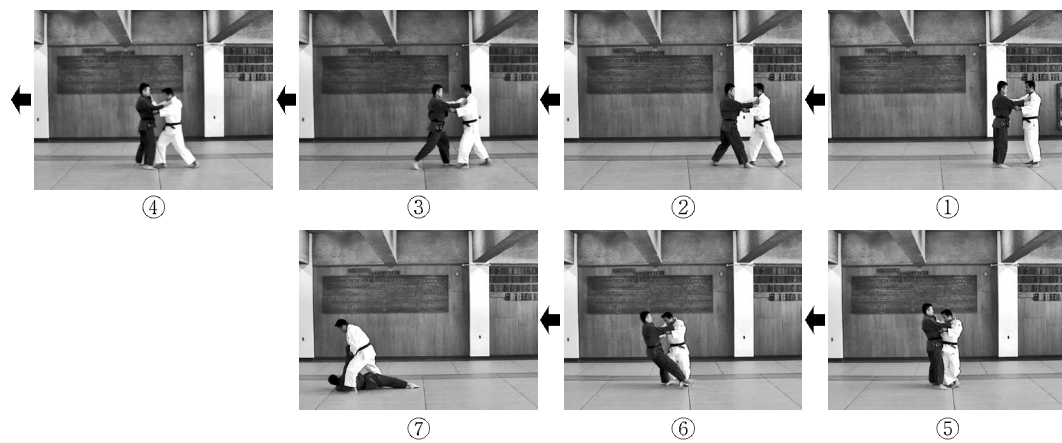


写真2 小内刈り (2の形) Photo2 Kouchi-gari (Second set)

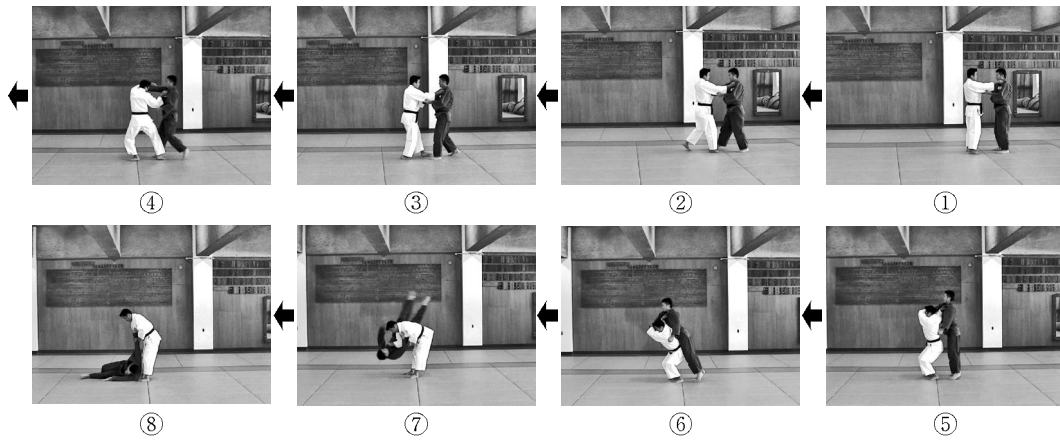


写真3 背負い投げ（3の形） Photo3 Seoi-nage (Third set)

V ドリルゲームとしての「投の形」学習の活用とゲーム化の例

「形」をドリルゲームとして授業で活用するためには、単に「自由練習」で必要とされる技能を反復練習するのではなく、練習そのものをゲーム化する必要がある。そこで、技のできばえを3つの観点から、「取」・「受」両者一体とした得点化を試みた。3つの観点はすべて3点満点で、1つの技につき計9点満点とした。この得点を技のできばえの目安として、技毎や他者と比較することで、技能を習得させる際の練習そのもののゲーム化や、自己の得点の伸びを前時と本時で比較することができ、自己評価も可能となる¹⁴⁾。

【観点1】指定したとおりの技であれば3点、例えば支え釣り込み足の際に膝を支えるなどの、間違いが1つあれば2点、間違いが2つ以上あれば1点とした。この評点を高めることによって、動きの中での正確な技の習得へ繋がるものと考えられる。

【観点2】ほぼ中央で技が決まれば3点、やや中央から外れると2点、大きく中央から外れると1点とした。この評点を高めることによって、動きの中で技の決まる場所を正確に予測できるようになり、間隔が必要となる複数組で同時に行う「自由練習」の際の安全確保にも繋がるものと考えられる。

【観点3】技の決まり方が一本であれば3点、技ありであれば2点、有効以下であれば1点とした。この評点を高めることによって、動きの中でのスムーズな「崩し」・「つくり」・「かけ」の体得と、技の決めの技能習得へ繋がるものと考えられる。

我々は大学生を対象とした柔道授業の最終コマ（15コマ目）に、中学校柔道授業における「形」¹³⁾の演武を行い、「1の形」（①膝車、②支え釣り込み足、③大腰）と「2の形」（①小内刈り、②体落とし、③大外刈り）の技のできばえを、採点表（資料1）を用い先の3つの観点に沿って得点化してきた。

そこで、平成24～28年度の演武者の得点データ（91名）を用い、「1の形」と「2の形」の各々3つの技の得点の平均値と標準偏差を、男子（62名：8.36±0.46点）と女子（29名：8.27±0.43点）、日本人（70名：8.35±0.49点）と留学生（21名：8.24±0.30点）の2群間で、等分散をもつ独立2群データによるt検定を行った。なお、このデータには熊本大学短期留学プログラム科目の「JUDO」を履修した、海外からの留学生のものも含んでいる。その結果、どちらの群間にも

危険率5%未満とした有意差は認められなかった(表1)。さらに、「1の形」と「2の形」を構成する6つの技の群間で、反復測定による一元配置分散分析を行った。その結果、各得点の平均値と標準偏差は膝車 8.18 ± 0.64 点、支え釣り込み足 8.28 ± 0.60 点、大腰 8.43 ± 0.62 点、小内刈り 8.29 ± 0.54 点、体落とし 8.35 ± 0.63 点、大外刈り 8.44 ± 0.50 点であり、すべての群間に危険率5%未満とした有意差は認められず、6つの技の難易度は極めて近いものであった(表2)。したがって、我々が構築した中学校柔道授業における「形」¹³⁾は、性別差、柔道授業体験の有無、これまでに修得した体育カリキュラムの違いなどに影響されず、かつどの技に取り組んでも、技能習得の難易度に差が無いドリルゲーム教材となり得ると考えられる。

「形」の演武を終えた大学生からは、心理的には「多くの人に観られる中での1組ずつの演武でとても緊張した」、「緊張してうまくできなかった」、「取・受お互いの信頼感が高まった」、技術的には「練習の成果をそのまま出せばいいので簡単だった」、「取の技と受の受け身ともに大事なことが分かった」、「動き

きの中でどのタイミングで技をかけるのかよく分かった」、「約束練習なので抵抗がなく体格差もカバーできた」などの感想が得られた。

なお、我々が行った大学生を対象とした柔道授業のように、最終コマにまとめとして「投の形」の演武を行わせるだけでなく、そのコマで学習した技による「形」のきばえを評価し合う審判を置き得点化することで、競わせたり、自己評価させる

資料1 中学校柔道授業における「投の形」採点表
Document1 Scorecard of nage no kata in the junior high school judo class

演武者	「取」()	「受」()	
(技のできばえの3つの観点)			
① 指定通りの技を用いたか?	()	()	
② ほぼ試合場の中央で技が決まったか?	()	()	
③ 技の決まり方は一本に近いか?	()	()	
(1の形)			
1. 膝車	① ()	② () ③ ()	計 ()
2. 支え釣り込み足	① ()	② () ③ ()	計 ()
3. 大腰	① ()	② () ③ ()	計 ()
			計 ()
(2の形)			
1. 小内刈り	① ()	② () ③ ()	計 ()
2. 体落とし	① ()	② () ③ ()	計 ()
3. 大外刈り	① ()	② () ③ ()	計 ()
			計 ()
(3の形)			
1. 大内刈り	① ()	② () ③ ()	計 ()
2. 釣り込み腰	① ()	② () ③ ()	計 ()
3. 背負い投げ	① ()	② () ③ ()	計 ()
			計 ()

表1 男子と女子、日本人と留学生の得点平均の比較
Table1 Comparison of scoring average of men-women,japanese-foreign students

男子 (62名)	女子 (29名)
8.36±0.46	8.27±0.43
日本人 (70名)	留学生 (21名)
8.35±0.49	8.24±0.30

平均値±標準偏差 単位:(点)
両群間の有意差 n.s (n=91)

表2 6つの技の得点平均の比較
Table2 Comparison of scoring average of the six skills

膝車	支え釣り込み足	大腰	小内刈り	体落とし	大外刈り
8.18±0.64	8.28±0.60	8.43±0.62	8.29±0.54	8.35±0.63	8.44±0.50

平均値±標準偏差 単位：(点) 6つの技間の有意差 n.s (n=91)

こともできる。このような、ドリルゲーム化した学習の積み重ねによって、より効率的な「形」技能の習得のみならず、コミュニケーション能力の育成や、相互に学び合う工夫にも繋がるものと考えられる。

VI 指導上の留意点と単元計画の例

中学校の限られた授業時間数や生徒の技能レベルを考えると、「1～3の形」の9つの投げ技すべてに取り組むには無理があり、生徒の実態に応じてどの技を指導に採り入れるのかを、体育教師が見極めることが重要となる。特に安全面を考慮して、受け身がとりやすい投げ技から指導することが大切である。例えば、受け身が低い位置で衝撃の少ない技から、徐々に高い位置で衝撃の大きな受け身を必要とする技を採り扱うなどの工夫が必要となる^{8) 11) 12)}。

このような留意点を踏まえて、中学校第1学年を対象とした、50分×10時間の授業をイメージした「単元計画と学習の流れ」を表3に示した。ここでは、「1の形」(①膝車、②支え釣り込み足、③大腰)のみを基本の技として扱っている。なお、まとめ(10時間目)が「形の演武」となり、これがメインゲーム的な位置付けと捉えられるかもしれない。しかし、これはあくまでも10時間の授業で初めて柔道を学習する場合の位置付けであると考えている。したがって、もう少し進んだ段階では我々が構築した中学校柔道授業における「形」¹³⁾は、今回の提案の趣旨のとお

表3 単元計画と学習の流れ(第1学年・10時間の例)
Table3 Unit planning and learning of flow (example of the first grade, 10 hours)

区分	はじめ	なか(1)	なか(2)	まとめ
時間	0分	2～6	7～9	10
単元の展開(時間)	本時のねらいの確認	準備運動	体ほぐしの運動	補助・補強運動
授業の展開	<ul style="list-style-type: none"> ●オリエンテーショ ・柔道とは(歴史・特性) ・柔道を学ぶにあたって ・柔道衣の扱い方 ・柔道を授業で行う意義 	<p>はじめの段階 基礎・基本を一斉授業で繰り返し行う</p> <p>基本動作</p> <ul style="list-style-type: none"> ●投げ技の基本動作 <p>姿勢、組み方、進退動作、崩し、体さばき、転び方、倒れ方、受け身など</p> <p>対人的技能</p> <ul style="list-style-type: none"> ●基本となる投げ技+受け身 <p>↑</p> <p>ここでは受け身や体さばきとの関連と、授業で使える「投の形」(1の形)の関連から、次の3つの技を基本の技として扱う あわせて、受け身も技と考える</p> <p>膝車、支え釣り込み足、大腰</p>	<p>進んだ段階 生徒が技の練習法などの学び方を身に付け、自由に練習できる時間を作る</p> <ul style="list-style-type: none"> ●技の練習法 <p>かかり練習、約束練習、「授業で使える『投の形』(1の形)」「技をかける『きっかけ』」学習など</p> <p>簡易な攻防</p> <ul style="list-style-type: none"> ●簡易な攻防のしかた <p>攻防の役割を決める、用いる投げ技を決める、右組で右技のみを用いるなど、一定の制約の上で</p> <p>「技をかける『きっかけ』」動作ができた回数、『きっかけ』動作から技をかけた回数、『きっかけ』動作から技をかけた回数、相手の膝をつかせた回数などの比較による攻防</p>	<p>まとめ</p> <ul style="list-style-type: none"> ●形の演武(1の形) 技のできれば項目の確認 ●形の演武 相互評価 自己評価 教師による評価 まとめ、感想文の記入 次の段階への課題の明確化
50分		総括運動	相互評価	自己評価
			教師による評価	次時の確認

※ 「技をかける『きっかけ』」とは、「釣り手(右手)を動かす」、「相手を右に回す」などの技をかける前の動作であり、動きの中で投げ技を無理なくかけるために有効と考えられるものである。

りメインゲームである「自由練習」に繋げるためのドリルゲームとすることもできる。

また、「投の形」を行う「取」・「受」のペアを決める際には、体格が同程度の者同士を組み合わせることが望ましい。さらに、練習の中で2人のタイミングが合わず、うまくいかない場合には、今一度原点に戻って相手の動きもイメージしながら、「取」・「受」各々で1人練習を行うことも効果的である。

Ⅶ おわりに

本研究では、柔道のメインゲームである「自由練習」に繋げるための、授業で使える安全で効果的なドリルゲームやタスクゲームを開発・教材化し、これらに関連づけて学習することで、中学校柔道授業における戦術学習の提案を試みることを目的とした。

そこで、平成24～28年度の大学生91名を対象とした柔道授業において、我々が構築した中学校柔道授業における「形」¹³⁾をドリルゲームとして採り入れ、最終コマに「1の形」(①膝車、②支え釣り込み足、③大腰)と「2の形」(①小内刈り、②体落とし、③大外刈り)の演武を行い、技のできばえを得点化した。その結果、「1の形」と「2の形」の各々3つの技の得点平均値は、男子と女子の間、日本人と留学生の間に有意差は無く、「1の形」と「2の形」の6つの技の得点平均値にも有意差は無かった。したがって、中学校柔道授業における「形」¹³⁾は、性別差、柔道授業体験の有無、これまでに修得した体育カリキュラムの違いなどに影響されず、かつどの技に取り組んでも、技能習得の難易度に差が無いドリルゲーム教材となり得ることが示唆された。

このように柔道においても、伝統的に行われてきた「形」形式による練習法をドリルゲームとして授業の場に採り入れることが、次のステップであるタスクゲームや、最終的な目標となるメインゲームである「自由練習」に繋げるための有効な手段となり得ると考えられる。今後は、柔道を専門外とする体育教師にも分かりやすく、かつ授業で使える有効な実践的指導プログラムの確立へ繋げるとともに、先に示した単元計画を使って、中学生を対象とした授業において、その効果を検証することで、さらなる戦術学習の提案に活かしていきたい。

謝辞

本研究は、科学研究費補助金基盤研究(C)(研究代表者 小澤雄二、課題番号26350723)の助成を受けたものである。

文献

- 1) 阿部修：嘉納治五郎大系 第3巻，本の友社，269-272，1988.
- 2) 阿部修：嘉納治五郎大系 第2巻，本の友社，246-248，1988.
- 3) 本多壮太郎：剣道の醍醐味を伝える“戦術学習”を提案する，体育科教育，大修館書店，60(1) 18-22，2012.
- 4) 岩田靖ら：「対人的技能の面白さ」をクローズアップする，体育科教育，大修館書店，5(9) 62-67，2009.
- 5) 菊地耕ら：一撃の攻防を強調する剣道の授業づくりとその有効性，体育学研究，59，789-803，2014.
- 6) 講道館：和英対照柔道用語小辞典，講道館，17，2000.
- 7) 小俣幸嗣：昇段審査のための柔道の形入門[投の形][柔の形]，大泉書店，142，2007.

- 8) 小俣幸嗣ら：初心者から指導者まで使える 武道の教科書 [柔道・剣道・相撲], 成美堂出版, 26-33, 2012.
- 9) 小谷澄之・大滝忠夫：最新 柔道の形全, 不昧堂出版, 15, 1971.
- 10) 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, 3-5, 99-117, 2008.
- 11) 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, 5-8, 9-12, 2012.
- 12) 文部科学省：学校体育実技指導資料第2集 柔道指導の手引（三訂版）, 文部科学省, 14-18, 2013.
- 13) 小澤雄二ら：中学校柔道授業における「形」構築の試み, 武道学研究, 45（1）, 47-55, 2012.
- 14) 小澤雄二ら：柔道の「形」を用いた安全な指導モデルの提案, 体育科教育, 大修館書店, 63（6）48-51, 2015.
- 15) 柴田一浩：新・苦手な運動が好きになるスポーツのコツ2 剣道, ゆまに書房, 41-42, 2013.
- 16) 高橋健夫ら編著：体育の授業を創る, 大修館書店, 199-209, 1994.
- 17) 高橋健夫ら編著：最新体育・スポーツ理論 改訂版, 大修館書店, 52-55, 2008.
- 18) 藤堂良明：「武道」としての学校柔道のあり方について, 武道学研究, 26（1）, 1-8, 1993.