

Ⅱ. 格技（柔道）における自己表現力の育成

——「形」による授業を中心に——

中 村 明 彦

Ⅰ はじめに

オリンピックが近づき、各運動種目が盛んに競技会を行い、報道機関を賑わしている。その中で、柔道に目を向ける機会があり、そこでふと思うことがあった。柔道の授業で、「柔よく剛を制す」という言葉を使って生徒に説明する場面があったが、やはり力の強い者・体の大きな者が有利に見えてくる。これはともすれば授業を行っていてもみられることで、生徒の間で体の大きい者・筋力の強い者が授業に対し意欲をもち、体の小さい・筋力のない者は意欲を無くしていくことにつながってはいないか。そして、そのことが、教材として柔道を教えていく中で私の1つの課題でもあり今回の授業研究の目的でもある。

その課題に対して本校の柔道の授業では、まず、高校二年生に「形」による授業をいちづけた。加えて「自己表現力の育成」という研究課題に則り、「形」の学習と視聴覚器材との組合せを試みた経過を報告したい。

Ⅱ 「形」の概要

〔投げの形〕

投げの形は、手技・腰技・足技・真捨身技・横捨身技の五つに分類され、数多い技の中から、それぞれに属する代表的な技を、三本選び、組合せたものであり、相手をいかに作り（崩す、不安定な姿勢にすること）、自分を作り（技をかけるのに、もっともよい姿勢をとること）、そして、どんな技を掛ける（相手を倒す）か、また受けは、その技をいかにして受けるかを修得させるため、柔道の理論に基づいて制定されたものである。

〈文献－（1）〉

〔技の名称〕

図1

(1)手技	浮落 背負投 肩車	(2)腰技	浮腰 払腰 釣込腰	(3)足技	送足払 支釣込足 内股
(4)真捨身技	巴投 裏投 隅返	(5)横捨身技	横掛 横車 浮技		

Ⅲ 「形」による授業

1. 「形」を取り入れる意義

柔道は投げたり、押さえたりする技能を競い勝敗を伴うスポーツであるから、筋力の劣る生徒にとっては、あまり興味のもてない授業になる恐れがある。したがって、学習指導としては、勝敗より技能の学習過程に重点をおき個人の進歩の過程がとらえられるような工夫が必要である。

〈文献－（2）〉

以上のことを考えたときに、基本動作(受け身・姿勢・組み方・崩し方・体捌き)の正確な習得をめざした「形」の利用が有効だと思われる。それは一つに体力だけでなく、学習したことや理解の度合いがそのまま評価できる。2つめには、進歩の過程を視聴覚器材（VTR）を使用する事により他人との比較、自分自身の技能の学習過程の点検とともにできると考えるからである。

2. 本校の「形」による授業の変遷

① 「形」の授業初年度

表一 形の授業（1年目）の実際 指導時数 30時間（週1時間）

学期	授業時数	「形」による学習内容	「形」以外
一学期	10	膝車・出足払い・送り足払い	乱取り10分
二学期	10	背負い投・巴投げ・払い腰・体落し	乱取り10分
三学期	10	[固め技]	体重別の試合

*特徴

- ・4人一組のグループ学習
- ・グループノートによるポイントチェック
- ・分解写真、足の動きの図を使用
- ・正式な「形」ではなく高校一年で学習したのも含み、技の理論を再確認
- ・各学期に「形」の発表会を設けて生徒による採点形式をとる。
- ・発表会前にVTRに撮り確認

生徒の感想例

VTRで自分の欠点がわかった、足を反対にだしていたりとか基本的なことが多いので気を付ける

格技（柔道）における自己表現力の育成

② 「形」の授業二年目

表二 形の授業(2年目)の実際 指導時数 28時間(週1時間)

学期	時	形による学習内容	既習技
一 学 期	1-2	手技 浮き落し	前回り受け身を捨身技と共に 行なう。 ○巴投げを段階を追って練習し ていくと共に、勢いのついた受 け身の練習としていく。形の発 表での正確な受け身をするため に毎時間行なう。
	3	背負い投げ	
	4-5	肩車	
	6	〈中間発表〉	
	7	腰技 釣り込み腰	
	8	浮き腰	
二 学 期	9	払い腰	横捨身技(浮き技)出前回り 受け身を練習する。 連続技 ・相手の技から自分の技 例：小内刈り→膝車 膝車→大内刈り
	10-11	〈発表〉 VTR撮り	
	1-2	足技 支え釣り込み足	
	3	送り足払い	
	4-6	内股	
三 学 期	7-8	VTR撮り	連続技 ・自分の技から自分の技 例：釣り込み腰 →釣り込み腰 →大内刈り 大内刈り→体落とし 大外刈り→払い腰 試合
	9	〈発表〉	
	10		
三 学 期	1-5		
	6-7		

* 2年目の総括

一斉授業の形態をとり、グループ学習を外した。特に柔道経験者の多い学年であったことから、思い切った「形」の正式種目に取り組みさせた。

それに伴い前回り受け身を少しずつ確かなものにしていくことに取り組みさせる工夫をした。(巴投げ)

初年度と違い、崩し・体捌きなど各技の理論のポイントを置き中間発表・発表時の各自の技能程度に応じた目標が決められ、練習ができた。

受け身に自信のある者とそうでない者の受けで発表時に差がみられた。投げの方がおもいっきりよく技をだすためと思われる。

IV 「形」の学習と自己表現力

「自分を知る、ことが自己表現力」の出発点といわれており、柔道のように一斉指導をしながら個別指導も必要とする教材では、教師の言葉による説明では不十分なところ、よく理解できないところがあると思われまます。わかりやすい言葉、イメージの沸く言葉を選んで指導すればよいことなのですが生徒の多様な個性に対応するには、単純に生徒が目にした自分の姿を知ることが一番の手段である、その手段としてVTRが利用できる。学習した事にたいする理解度の点検、再学習により自分の技能の程度に応じた目標が決められること、自主的・計画的に練習ができるよう

になることなどがあげられる。

「形」の学習とVTRとの関係では、「形」は表現しなければならないいくつかのポイントがあります。「形」の学習をすることで、力だけでなく技の構造(崩し・体捌き)の理解を確かめ、相手の動きを利用した技の活用が学習でき、その学習内容をVTRを使い確認し、自分の考える実践とVTRで見た体の使い方の違い、他の者との違いが理解できる点で、自己表現力の育成になんらかの役目をはたしていると思われる。

表三 「形」の発表VTRをみての生徒の感想 (腰技)

- ・技がスローだった、他の人と比べて非常に参考になった。
- ・自分のをみるとへたで恥ずかしい。
- ・腰の力が抜けていて、投げたあとふらついている。
- ・釣り込み腰でつよく投げすぎた、肘を脇にいたあとで加速をかけた。
- ・基本をもっとしっかりしたい。引き手が問題だと思ふ。
- ・自分は受け身がへたです、後回り蹴きもまだあまい。
- ・自分の投げは垂直に頭のうえから投げていると変だった。
- ・技がちゃんと決まると見えた目きれいだと思った。
- ・足捌きが十分でないため投げきれいでない。
- ・下がるときに妙にこだわって、下げ足が他の人に比べて変なふう動いていた。
- ・VTRを見ると、どこが悪いかわかっていた。
- ・釣り込み腰が背負い投げのようになってしまった。

V まとめ

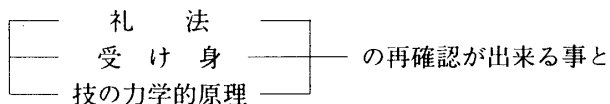
「先生は柔道何段なの」という質問を毎年初めの授業で生徒に聞かれる。(私は柔道を専門としてない)それだけ柔道の指導は専門制が強い証拠なのだろうか。他の教材では、どの体育教師が担当しても同じように効果がえられる。やはり柔道でも、同じように展開のできるようになると思われる。

本校だけでなく格技を専門外の教師が担当する学校が多くなっている現状をかんがえると、教材研究・授業研究で補えるものだと、改めて確信した。

現在本校の柔道の指導は、以下のようにすすめている。

- 中学二年 [固め技・大腰による受け身・前回り]
- 中学三年 [足技・前回り受け身]
- 高校一年 [投げ技からの受け身の習得・腰技]
- 高校二年 [形の発表・連続技]

高校二年のまとめの段階で「形」を行う他の理由は



考えたからである。初めの段階での「形」の授業を行う方法もあるが、受け身に慣れていないことでスムーズな投げの動作ができないのではと考えたからで、まだ検討の余地はあると思う。

「形」の授業にして、どれだけの者が学習意欲を失わずにいるかというはっきりとした数字はつかないが、「形」の授業にして高校一年では見学が多かっ

た生徒が柔道着をきて毎時間参加する姿をみて、少しは成果があるのではと思っている。

また、本校の格技指導（柔道）を中高一貫を目指した一つの教材としてそのつながりを少しずつ強めたい教材であり、今後の課題である。

参考文献

- 1) 『柔道指導ハンドブック』 大修館書店
山川岩之助等著
- 2) 『柔道の形』 大修館書店
橋元 親著