

保健体育科

柔道における自己表現力の育成

「形」の授業 (その2)

中村明彦

I はじめに

本校紀要33集に続き、「形」が柔道の授業でどのように取り入れられているかを報告し、また学習意欲を高めるための自己表現力の育成に「形」がどのようにかかわっているかについて考察を加えてみたい。

II 「形」を取り扱う動機

以前柔道の授業で見学者が2学期3学期と増える現象が見られました。中学では、2年・3年で各半年間週1時間の柔道を、高校では1年・2年で通年週1時間の柔道を扱っています。附属中学からの進学者が多いため、高校1年では経験者・初心者を一緒に同じ内容で授業展開されます。見学者は、怪我や病気を理由で参加できないものであるが、最終評価の場面での試合や技のテストで、学習過程で参加しなかった見学者が、経験や筋力の差で勝ったりする場面を見るとなんとなく学習過程を評価できないかということで、創作ダンスの授業でビデオ（視聴覚機器）を使って自分たちの作品の中間発表を見て、検討している場面を柔道でも使えないかと考え、柔道の段位修得試験で行われている「形」に注目して、視聴覚機器と「形」の授業を始めました。

III 「形」について

——形は数多くの攻防の中から、代表的な技を選んで、攻防の順序や方法を約束して組み立て、体形づけられたもの。形の練習により、攻防の色々や、体捌き、力の用法（善用）の原理を知り、技の実際を体得するものです。

形は、一定の順序と方法によって約束されているため、乱取り練習（試合のようにお互い技をだしあう練習）のように、自由自在に変化することが出来ないため、形式的なものに流れやすい、しかし、正しい技の理論を知り体得することが出来る。また、現在の乱取りで禁止されている「当て身（あてみ）技」の練習は、形でしか学ぶことが出来ない。他にも武士たちが戦場において使用した方法を現した「古式の形」など柔道

の形にはいろいろのものがある——〔橋元 親著／「柔道の形」・大修館書店〕

IV 授業の中での具体的な「形」の取り扱い

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、学習指導としては、勝敗より技能学習過程を重点に置き、個人の進歩の過程をうまくとらえられることが出来るのではないかと、基本動作が約束された形式に従った「形」の利用を考え、学習してきた「形」を発表することを主に置きました。

授業のなかで、技の理解に「形」を利用した方法として説明することは以前も行ってきたが、その場合、最終的な評価の場面では試合や審判ということになっていたものを、試合結果ではなく、学習意欲の面に重点に置いてみました。

ここでは、「形」の発表が、最終的な評価の場面となります。

授業計画・単元計画

第一段階 (導入)

「形」及び「形」の特長の説明
文章による技の理解
分解写真によるイメージ作り

第二段階 (展開)

教師の部分指導による実際の形の取り組み
ビデオ撮影による出来具合の確認
ビデオ観賞による各自の技の確認

第三段階

形のもつ基本動作の表現への取り組み
形の動作の特異性の理解
各自習得した形の発表 (評価)

柔道における自己表現力の育成 「形」の授業 (その2)

第一段階から第三段階までの内容を、手技 (浮落と
し・背負い投げ・肩車) 腰技 (浮き腰・釣り込み腰・
払い腰) 足技 (支え釣り込み足・送り足払い・内股)
ごとに繰り返し行ないます。

(1) 第一段階の内容

文章による技の理解に使う文章は資料1. 2. 3を
印刷、生徒に配布し説明を加えます。

資料1

1. 手 技 (てわざ)

[1] 浮 落 (うきおとし)

取りは左、受は右に約60cmの間合いで相対する。
【第一動】 受は、右足を一歩だし右に組もうとする。取りは、この機を利用して、右に組ながら、左足・右足と離れて後退し、受をその前に引き出す。受は、己れの体勢を保つため、取りの引くのに応じて右離ぎ足で前に進む。
【第二動】 取りは、さらに左足より離ぎ足で後退しながら、受けをその前に引き出す。受けもまた、前と同様にして前にでて姿勢の安定を保とうとする。
【第三動】 取りは、さらに大きく左足を引き、受けを、その右隣に崩しながら、左足を爪立てて、体を落とし、一気に強く引き落とす。受けは、急に強く大きく引き落とされたため、姿勢の安定を保つことが出来ず、その前方に大きく転倒する。

[2] 背負投 (せおいなげ)

取りは左、受けは右で、約2mの間合いで相対する。
【第一動】 受けは、左足を一歩踏みだし、右拳を振り上げ、次いで、右足を一歩踏み込みながら、取りの脳天を真つ方向に打っていく。
【第二動】 取りは、すかさずこの機を利用して、左腕の中程で、打ちおろしてきた受けの右腕の肘より少し奥のあたりを受け流しながら、右足を受けの右足前内側に踏み込み、左手で受けの右内中袖を握って、受けの体をその右前に引き崩しながら、右足を軸として、大きく体を左に回しながら、右手を、受けの右脇下より差し入れて、その右肩あたりを握り、己れの背部を受けの胸腹部に密着させる。
【第三動】 ここで、一気に両膝を伸ばし、上体を前に曲げ、同時に、両手を強く前に引いて、受けを己れの右肩越しに投げ落とす。

[3] 肩 車 (かたぐるま)

取りは左、受けは右に、約60cmの間合いで相対する。
【第一動】 受けは、右足をだし右自然体に組もうとする。取りは、この機を利用して、左離ぎ足で後退しながら右自然体に組み、受けをその前に引き出し崩そうとする。受けは、己れの姿勢の安定を保つため、取りの引きくのに応じて右離ぎ足で前に出る。
【第二動】 取りは、さらに左足から離ぎ足で後退しながら、再び受けをその前に引き出す。その途中の要領で、左手を離し、受けの右腕の下をくぐらせ、四指を内にして、受けの右内袖を握る。受けは、安定を保とうとして、取りの引くのに応じて再度前に出る。
【第三動】 取りは、さらに左足を大きく引き、左手を一層強く、しかも水平 (肩の高さ) に引きながら、受けをその前に崩し、同時に、腰を落として受けの下に入り込み、右手は受けの股間より差し入れて、受けの右股を強く抱き、左手を強く握って己れの体に引き付け、左足を右足に引き寄せながら一気に受けの体を水平にかつぎ上げ、これを、取りの左隣に投げ落とす。

資料2

1. 腰 技 (こしわざ)

[1] 浮 腰 (うきこし)

取りは左、受は右に約2mの間合いで相対する。
【第一動】 受は、右足を一歩踏みだし、左拳を振り上げ、次いで、左足を一歩踏み込みながら、取りの脳天を真つ方向に打っていく。
【第二動】 取りは、この機を利用して、打ちおろしてきた受けの腰の下をくぐり、右足を、受けの右足先内側に踏み込み、左足をこれにつれて、受けの左足前に踏み込み、受けの体を抱き寄せると同時に、左手で受けの右外中袖を握って引き付け、両足をそのままに、上体と腰を左に懸って、受けを投げ落とす。

[2] 払い腰 (はらいこし)

取りは左、受けは右で、約60cmの間合いで相対する。
【第一動】 受けは、右足をだし、右自然体に組もうとする。取りは、この機を利用して、左足より離ぎ足で後退しながら右自然体に組み、受けをその前に引き出す。受けは体の安定を保とうとして、右の離ぎ足に手前になる。
【第二動】 取りは、さらに左足、次いで右足と後退し、受けをその前に引き出しながら、その途中で、右手を放し、受けの左脇より差し入れて、受けの左背中に当てる。受けは、体の安定を保とうとして、右離ぎ足で前に出る。
【第三動】 取りは、さらに左足を右足の斜め後方に回し気味に引き、体を左に開きながら受けの体をさらに崩し受けの体を、己れのからだの右側に引き付け、右足にて、受けの3歩目の途中の右足を前下より振り上げ気味に払いあげ、同時に体を左にひねって投げ落とす。

[3] 釣り込腰 (つりこみこし)

取りは左、受けは右に、約60cmの間合いで相対する。
【第一動】 受けは、右足をだし右自然体に組もうとする。取りは、この機を利用して、左離ぎ足で後退しながら右自然体に組み、受けをその前に引き出し崩そうとする。受けは、己れの姿勢の安定を保つため、取りの引きくのに応じて右離ぎ足で前に出る。
【第二動】 取りは、さらに左足から離ぎ足で後退しながら、再び受けをその前に引き出す。受けは体の安定を保とうとして、取りの引きくのに応じて、右離ぎ足で前に出る。
【第三動】 取りは、さらに同じ要領で受けを、その前に引き出しながら、左足を右足の後方に前より少し引き、その足先を軸として、体を左に開き、ついで右足を受けの右足前内側に進め、体を大きく左に回し、受けと同じ方向をむく。受けは、両足が同一線上に揃い、体軸が両足先にかかり、脚立ちになって防ごうとする。取りはすかさず、己れの背部が受けの下腹部に密着するように腰を低く滑りおろして、受けの体を釣り込み、両膝を伸ばして腰を高く上げ、両手を前下に行き付けて受けの体を前に投げ落とす。

3. 足 技 (あしわざ)

[1] 送り足 (おくりあしばらい)

取りは左、受は右に約30cmの間合いで相対する。
【第一動】 受は、自然体のまま右に組みかかる。取りもこれに応じ、自然体のまま右に組み、次いで取りは受けの左方向へ移動を促すように少し押せば、受けは左足を左に開き、ついで右足をこれに促わせて、左方向に移動する。取りはすかさず、受けの移動に合わせて、かつその移動をさらに勢い付けながら右足、次いで左足と右方向に移動する。
【第二動】 取りは、さらに続いて、受けを押し気味に、移動の勢いを強め、受けは左方向に、取りは右方向に移動する。
【第三動】 取りはさらに受けを左に移動させ、受けが左足を左に開き、ついで右足を移動させようとするとき、取りは一瞬早く、右足を右に開き、左足を内側に強く引くので、受けの外くるぶしの下を、受けの移動する方向に進むように、しかも、早く強く払いあげ、同時に左手は斜め右下の方向へ、右手はこれを助け受けを払い出す。

[2] 支釣込足 (ささえつりこみあし)

取りは左、受けは右で、約60cmの間合いで相対する。
【第一動】 受けは、右足をだし、右自然体に組もうとする。取りは、この機を利用して、左足より離ぎ足で後退しながら右自然体に組み、受けをその前に引き出す。受けは体の安定を保とうとして、右の離ぎ足に手前になる。
【第二動】 取りは、さらに左足、次いで右足と後退し、受けをその前に引き出す。受けもまた、体の安定を保とうとして、取りの引きくのに応じて、右離ぎ足で前に出る。
【第三動】 取りは、さらに受けを引出す。この時、取りは左足、次いで右足と引いた右足を止める事無く、強腿を書きながら右斜め後方に、足先を内側に強く引く、体を左に開いて、受けをさらに、その前に崩そうとする。受けが体の安定を保とうとして右足を押し出してくる頃を、左足を押かしてのばし、足裏を受けの足首の少し上あたりにあてて変え、腰を出して、上体を斜め気味にし、左手を大きく引き、右手はこれを助けて、己れの左後方に投げ落とす。

[3] 内 股 (うちまた)

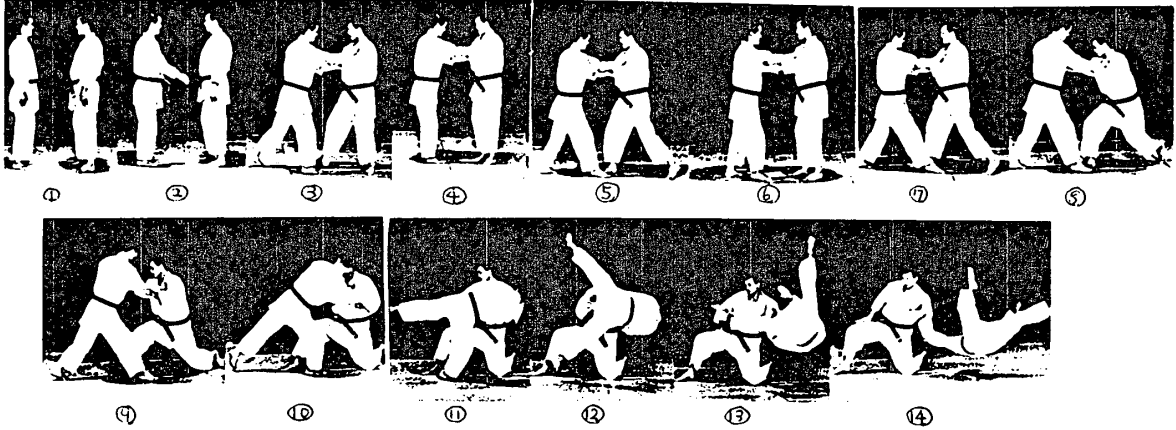
取りは左、受けは右に、約60cmの間合いで相対する。
【第一動】 受けは、右足をだし右自然体に組もうとする。取りは、これに応じて右足をだし、右自然体に組み、取りは腰を逸せず、左足を約半歩、自分の右前脚の方に踏みだし、次いで右足を少し引きながら、右手を多く動かして、受けを受けを自分の右後脚の方向に引き出す。受けは取りの引くのに応じ、左足より強腿を描いて踏みだし、右足もこれに従って進む。
【第二動】 取りは、前と同じ要領で、左足を内側、右足をこれに従わせ、受けをその左前脚の方向に進め回す。受けも、取りの引くのに応じて、強腿をかきながら進む。
【第三動】 取りはさらに受けを引出す。この時、取りは左足から前進してくる受けの体を、おおきく引き付けながら、少し体を沈め、右足をあげ、受けの内側に、自分の右後脚が当たるように入れ、自分の右後脚の方向に強腿をかきように払いあげ、体を左にひねって前に投げ落とす。

分解写真によるイメージ作りは、資料4を利用して行ないます。

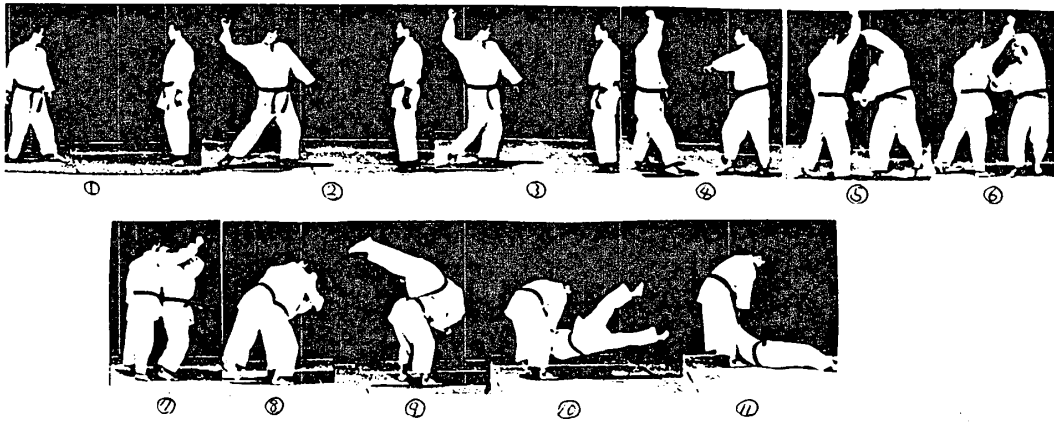
資料4

1. 手技 (てわざ)

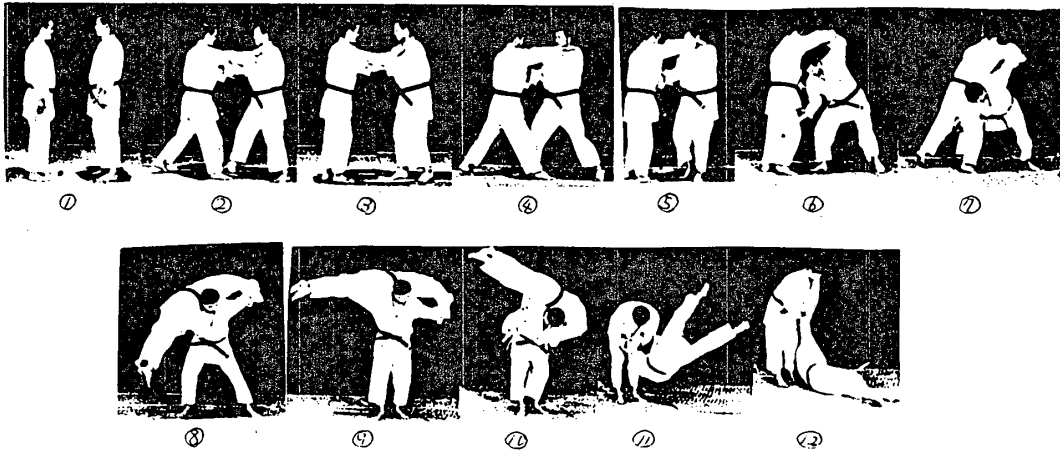
① 浮落 (うきおとし)



② 背負投 (せおいなげ)



③ 肩車 (かたぐるま)



(2) 第二段階の内容

第一段階では、文章からの動きの理解と、写真からの動きの理解を経験し、ここでは、教師の指示のもとに動きを伴う各自での表現の段階に入っていきます。

実際に相手を投げる、投げられる動作が入り、「形」の授業の中心的な段階になります。そのため、前回り受け身等受け身の練習に各時間の始めでは十分な時間をとり、ただ単純な受け身だけの練習ではなく、技を伴った形での受け身を行ないます。

1時間に一つの技を練習することを基本にし、手技・腰技・足技それぞれに3種類の技が用意されます。そのため前回やった技を復習しながら新しい技を積み重ねていく形になり、各技（手技など）ごとに発表が設けられます。

ここで扱う発表は、技のでき具合を各自が確認するためのものであり、自分が考えたイメージどおりに発表できているかなど、いつもの練習では確かめることのできない自分のでき具合をその目で確かめることとなります。

確かめた内容を、最終発表までに訂正することもこの時間の大きな役割になります。特に基本動作（崩し、体捌き等）の重要なポイントを確認することが、次の第三段階のつながりになります。

(3) 第三段階の内容

第二段階のビデオによる確認で、よりイメージがはっきりしてきた事をいかに体で表現できるかがこの段階です。

移動を伴った「形」での技の練習で重要とされるのは、相手の動き（力）を利用した合理的な投げ技を表現することです。これは、まとめのこの段階だけの課題ではなく第一段階からの継続した指導が必要ですが、この段階で改めて問いかけることで、生徒自身の感覚としてより理解が深まると考えられます。

例えば、静止状態で同じ技をかけてみての違いを比べてみる。両方とも同じような力が必要であれば、移動や体捌きが連続した動作でできていないためである事が理解されます。

参考資料として

資料5 第三段階における指導案

を載せます。

最後に、最終発表の場を設けて形の授業をまとめます。

V まとめ

「形」の授業を取り扱って、3年が過ぎました。昨

年高校2年で「形」の授業を受けた男子が高校3年体育の選択授業で、柔道を選択するものが多数いたことは、少しでも柔道に興味を示してくれたものと喜んでおります。

今回自己表現力との結びつきについては、生徒がそれぞれ頭に描くイメージとして自己表現力をとらえてみました。文字によるイメージ、写真によるイメージ、動きによるイメージを通してそれぞれの生徒の表現力と結びつけてみたかったわけです。

特に、師範の動きを見ていかに自分の体のイメージに結びつける事ができるかを考えてみると、柔道ばかりでなく他の領域（運動）に於いてもこのイメージ作りに左右される場面が多いように思われます。

例えば、「右足を出し左手を引く。」これだけの動作で右足を相手のどこへ出すか、左手をどちらの方向へどんな形で引くかをしっかり、細かく見て良いイメージとして理解する力があれば、自己表現力の発揮につながると思います。

ただし生徒側の資質として、師範の動作を細かいところまで見ることの出来る能力をもった者であったり、教師側で言えばイメージのわく言葉であったり、生徒から見てわかりやすい動作であったり、要点を説明する教師の力も必要になると考えられます。

ビデオの導入については、生徒自身で自分の動作を見てみる事が、大変参考になっていることが事後のアンケートからも確かめることが出来ます。また、有段者の完成された良い発表を鑑賞し、良いイメージを与える意味でのビデオの使用を考えていきたいと思えます。

最後に、「形」で取り扱う技が、試合・乱取りなどで効率よく発揮される場面ができるような評価を考えていけば、「形」で練習した技の成功による喜びが増すものになる展開を考えていく事が一つ、と取り扱う技の種類についても今後検討してみたいと思えます。

資料5

本時の指導

(1) 目標

- ア. 「形」の動作のまとめ(仕上げ)の段階として、基本動作を再確認させる。
- イ. お互い静止状態における技の練習と「形」における動きながらの動作の練習の違いを理解させる。
- ウ. 投げ技が中心であるため、受身をとるものへの配慮(受身のしやすい投げ方)と周囲の練習者への安全を留意させる。

(2) 準備

ビデオデッキ 1 モニターテレビ 1

(3) 指導過程

時間配分	指導内容	学習活動	指導上の留意点	評価
3	1. 集合・整列 礼	(1) 決められた場所に正座し黙想・座礼を行なう	・出席状況を確認する ・腰技のまとめの時間であることを伝える	礼法が正しくできているか
5	2. 準備運動	(1) 本時の学習予定を聞く (2) 教師の号令に合わせて各部位の曲げ、伸ばしを行なう (3) 2組による補強運動	・各運動をてきぱきと行なわせる ・腕、脚の補強を行なわせる	号令に合わせて運動ができたか
7	3. 受け身	(1) 2人組後方受身 (2) 2人組前回り受身と巴投げ	・背中を丸めて、頭を打たないようにさせ両腕で受見させる ・肩、腰を打たないように前まわりをさせる ・巴投げからの勢いのついた受身をさせる	決められた回数を行なっているか 自分の体を守る受身ができているか
35	4. 「形」 腰技3種類 浮腰 払腰 釣込腰	(1) 本時の細かな学習予定を聞く ・4人グループ(ペア2組) ・ビデオを利用した技の確認 <ビデオと実技を組合せた練習> (2) 集合して説明を聞く ・静止状態で技の練習 ・再度練習する	・「形」の練習の中で基本動作(自然体、継ぎ脚、体捌き)が各自できているかを確認させる ・2組で、基本動作ができているか、お互いに指示しあいながら練習させる ・ビデオと自分の技を見ることが、自分の技の欠点に気づかせる ・基本動作の練習のなかで、「形」の練習がもつ意味を気づかせる [発問]: 静止状態と「形」の技の違い ・違いとして、移動する事によって小さな力で投げられることに気づかせる ・「形」で静止と同じ力が必要であれば、移動や体捌きがつながって出来ていないためであることを理解させる	基本動作が理解できているか 考えながら技を練習しているか
3	5. 整理運動	各部位の運動をする	・各部位を曲げ、伸ばすことをさせる	
3	6. 整列 礼	本時の目標を再確認し、次時の学習予定を聞く	・相手の力を利用して投げることに、小さなものが大きなものでも投げられるなど柔道の極意がこの「形」の中にはあることをおさえる 次時は最終発表会であることを伝える	「形」の正しい理解が出来たか