

## 保健体育科教員を養成する大学の柔道授業に対する提案（２） ：組み方と立ち技の乱取りの指導

林 弘典<sup>1)</sup> 石川 美久<sup>2)</sup> 生田 秀和<sup>3)</sup>

### A Proposal for Judo Classes at a University for Training Health and Physical Education Teachers (2): Teaching of the *kumikata* and *tachi-waza randori*

Hironori HAYASHI Yoshihisa ISHIKAWA Hidekazu SHODA

#### Abstract

The learning contents of judo classes at junior high schools and high schools have been investigated in the past. However, the contents of judo classes at universities that train health and physical education teachers have not been clarified. Examining the latter could help improve judo classes at such universities and enhance the learning effectiveness for students. Therefore, this study investigated the learning contents of judo classes at universities that train health and physical education teachers. Semi-structured interviews were undertaken with three teachers who conduct judo classes at one such university. The results revealed the following:

1. To make judo classes more efficient, it is important to unify the *kumikata* of instructors, learners, and student assistants into the right *kumikata*.
2. University students are more developed than junior and senior high school students, and have greater physical abilities. Therefore, the former can practice the *tachi-waza randori* earlier in their training. However, it is necessary to restrict their movements and techniques until they become more proficient in *ukemi*.
3. If university students are to perform *kuzushi*, it is important for them to be able to move themselves and their opponents in order to apply the technique.
4. In the *tachi-waza randori*, it is appropriate to have the students perform *randori* with people of the same size and to keep the time to approximately one minute. In addition, it is important to divide the students into two groups and have one group perform the *randori* while the other group watches and learns it.

Key words : Training of health and physical education teachers, University, Judo class, *Kumikata*, *Tachi-waza randori*

キーワード：保健体育科教員の養成，大学，柔道授業，組み方，立ち技の乱取り

---

1) スポーツ学部 2) 大阪教育大学 3) 大阪体育大学

## 1. 緒言

日本の中学校では、2012年より武道が必修化となり、多くの生徒が柔道を選択している（文部科学省，online；日本武道学会，2016）。

柔道の指導書において、武道の必修化前には、「図解 柔道の教室（竹内，1988）」「現代スポーツコーチ全集 柔道のコーチング（松本，1994）」「スポーツ V コース 柔道教室（醍醐，2001）」「新しい柔道の授業づくり（本村ほか，2003）」「めざせ一本勝ち！強くなる柔道入門（小俣，2005）」「柔道指導 Q&A（小俣・尾形，2005）」など専門的なものがやや多かった。しかし、武道の必修化後には、「初心者から指導者まで使える武道の教科書（小俣ほか，2012）」「中学校体育実技指導資料 初めての柔道指導（武道教育研究会，2012）」「柔道 授業づくり教本 中学校 武道必修化のために（全日本柔道連盟，2013）」「柔道（日本武道協議会・全日本柔道連盟，2017）」「実践柔道論（石川，2017）」などの武道の必修化に関連する初心者を対象とした指導書が数多く出版されている。また、近年の指導書はカラー印刷のものや DVD が付いているものが多く存在する。

柔道の指導に関する研究において、我々の知る限り武道の必修化前における論文として公開されたものはない。しかし、必修化後には、「中学校柔道授業における『形』構築の試み（小澤ほか，2012）」「柔道授業づくり教本を用いた体育授業が学習意欲に及ぼす影響（興儀，2012）」「柔道授業を初めて履修する中学生を対象とした単元計画の検討（興儀，2016）」「柔道授業における『じゃんけん柔道』の開発（丸山・久保田，2018）」のように多くの研究が行われている。また、「びわこ成蹊スポーツ大学における柔道の授業について（林，2017b）」「教育実習ハンドブック 学習指導案集 2021年版（6）武道 柔道【高等学校第1学年】」（びわこ成蹊スポーツ大学，

2021）」「中学校・高校の保健体育科教員を養成する大学における柔道授業の在り方についての提言（林ほか，2021a）」「中学校・高校の柔道授業の提案に対する学習者の考えについて（林ほか，2021b）」「中学校・高校の柔道授業における学習者の経験した指導内容について（生田ほか，2021）」などのように、学習指導要領（文部科学省，2016，2017）を踏まえながら柔道の授業における指導内容が検討されている。

武道の必修化後、中学校・高校の柔道授業における初心者を対象にした指導者（特に、中学校・高校の教員）の書籍や研究が散見されるが、その指導者を養成する大学における柔道授業については、ほとんど検討されていない。中学校・高校の教員を目指す学生に対する効果的な柔道授業を検討することは、質の高い教員を養成することにつながる。このことは中学校・高校の生徒に良い授業を提供することにもつながる。そのためには、保健体育科教員を養成する大学における柔道の授業について、どのような考えで教員が授業を展開しているのか、何が問題となっているのか、どのような工夫をしているのかを明らかにすることは非常に重要である。

そこで本研究の目的は、保健体育科教員を養成する大学の柔道授業における学習内容について明らかにすることとした。

## 2. 方法

### （1）対象者

中学校・高校の保健体育科教員を養成する大学で柔道授業を担当する教員3名に半構造化面接を実施した。3名とも柔道高段者（六段以上）・全日本柔道連盟 A 指導員を有し、柔道に精通している。対象者には、研究内容について十分に説明を行い、同意を得てインタビューを実施した。本研究は、びわこ成蹊スポーツ大学学術研究倫理専門委員会における研究倫理審査で承認されたものである（成蹊大第16号）。

## （２）質問内容

「実践柔道論（石川ほか，2017）」「実践柔道論（林ほか，2017a）」「中学校・高校の保健体育科教員を養成する大学における柔道授業の在り方についての提言（林ほか，2021a）」「中学校・高校の柔道授業の提案に対する学習者の考えについて（林ほか，2021b）」「中学校・高校の柔道授業における学習者の経験した指導内容について（生田ほか，2021）」の文献を参考に６つの質問項目を作成した。

## （３）分析方法

６つの質問項目は以下の３つのグループにまとめて考察を加えた。

- １）組み方に関する指導
- ２）立ち技の乱取りの開始時期
- ３）立ち技の指導上の工夫

## ３．結果

以下、インタビューの質問に対する回答である。

（１）どのように組み方を指導していますか？

教員 A「お互いに右組にさせています。１人が右組で、もう１人が左組のケンカ四つでは、技がお互いに掛けにくいので行わせていません。学生には、右手と同じ側にある相手の前襟を持つように指導しています。なぜなら、単に前襟を持つように指導すると右手で相手の右側の前襟を持つ、つまり相手の左側の前襟と袖を持つ学生がいたからです。左手は袖を持つ、言い換えると左手で相手の右袖を持つように指導しています。袖を持つ場合は、反対側の袖を持つ学生を見かけたことはありません。釣り手は、相手の鎖骨辺りに人差し指が当たるように指導しています。袖は持つ位置を制限していません。」

教員 B「授業では、すべて右組に統一しています。全体の授業時間が限られており、左組やケンカ四つなどの組み方を指導していると

授業時間がなくなるからです。また、右組にさせて相手の引き手側に攻撃するように指導しています。こうすることによって、受け身で畳を叩く手は原則的に左手となり、学生は混乱せずに畳を左手で叩くことができるようになります。釣り手を持たせる位置は、親指を上にして相手の左前襟の鎖骨から耳の下辺りを持つように指導しています。希に親指が下を向けて前襟を持つ学生がいます。その時に、柔道では右手で相手の左側を持つ、左手で相手の右側を持つことがルールで決められていることを説明します。袖は肘の下辺りを持つように指導しています。」

教員 C「右組、左組、ケンカ四つの組み方があることを紹介した上で右組に統一しています。その理由は、ケンカ四つの組み方は技が掛けにくく、ほとんどの者が右利きだからです。柔道部も含めて左組の者は右組にさせます。この方が学習を効率的にできるからです。釣り手は相手の鎖骨辺りを持つように指導しています。袖は肘の外側を持たせています。背負い投げのような担ぎ技を学習させないので、相手の動きを抑えるために肘の外側を持たせています。その際、柔道のルール上、右手で相手の左側を持つこと、左手で相手の右側を持つことが可能であることを教えます。しかし、右手で相手の左前襟、左手で相手の右袖を持つ以外はしないように指導しています。」

（２）何コマ目の授業から立ち技の乱取りを開始しますか？

教員 A「柔道の授業は通年（前期・後期）30コマ（1コマ＝90分）です。投の形（浮き落とし、背負い投げ、肩車、浮き腰、払い腰、釣り込み腰、送り足払い、支え釣り込み足、内股）と膝車、大腰、体落とし、大内刈り、大外刈りの14種類の技を教えています。去年、今年とコロナウィルスの影響で遠隔授業が多く、10コマ以降に乱取りを実施しました。コロナウィルスの影響がないと、だいた

い8コマ目ぐらいから立ち技の乱取りを開始しています。」

教員B「柔道の授業は、半期15コマ（1コマ＝90分）です。膝車、支え釣り込み足、大内刈り、小内刈り、背負い投げ、体落とし、払い腰、大腰、大外刈り、内股の10種類の技を教えています。3コマ目ぐらいから授業で指導した技に限定した立ち技の乱取りを行います。この技を掛け合う乱取りの前に、技を掛けずに相手を押したり引いたりする倒し合いを行っています。そして、膝車を教えた後に乱取りをします。乱取りの時は、膝車だけの技に限定し、しかも左足の裏を相手の右膝に当てる膝車で乱取りをさせます。右足を使った膝車は危険なので、掛けた時点で反則負けとしています。」

教員C「柔道の授業は、半期14コマ（1コマ＝100分）です。膝車、支え釣り込み足、出足払い、燕返し、大外落とし（大外刈り）、大内刈り、体落としの7種類の技を教えています。5コマ目ぐらいに膝車を教えるので、その時に立ち技の乱取りをします。左右の膝車を指導します。右足で膝車を掛けると相手が倒れるときに手を畳に付いて怪我をする危険がありますが、左の場合は投げる人が袖を持っているので相手は手を畳に付くことができないので安全性が高いです。左足の膝車だけを教える方が安全に乱取りを実施できますが、右利きが多いために、どうしても右足で膝車を掛けてしまうことが多いです。そのため技は基本的に左右を掛けることができるように指導しています。ただし、大外落とし（大外刈り）と大内刈り、体落としを除きます。右足で掛ける練習をする場合、投げられる人は右手を離さないように説明しています。」

（3）全日本柔道連盟は、初心者は3ヶ月以降から乱取りを開始させる指導指針を出しています。その時期と大学で乱取りを開始させる時期が異なることについて、どのように考えていますか？

教員A「本学の学生は体育・スポーツを専攻しています。様々なスポーツをしてきた学生であり身体能力が高いために、全日本柔道連盟が示している初心者とは異なると思います。そのため乱取りの開始を早めても問題ないと考えています。」

教員B「受講生は体育・スポーツを専攻している学生であり、普通の学生よりも運動能力が高いです。また、大学生は発育発達がほぼ完了しています。さらに、ほとんどの者が中学校や高校で柔道の授業を受けた経験があります。したがって、彼らは全日本柔道連盟が考えている初心者と違うために、乱取りをさせても問題ないと考えています。中学校や高校では、総授業時間が8時間ぐらいしかないので、全日本柔道連盟の示した3ヵ月以降の乱取り開始基準の場合、乱取りができません。部活動のように3～4分の乱取りを10本ぐらい行う激しい内容ではなく、1分ぐらいの乱取りを2～3本するのであれば、運動負荷も高くないので大丈夫だと思います。全日本柔道連盟は部活動における初心者の乱取りの開始時期について言及していると思います。ちなみに、高校の柔道授業を担当した時（年間30コマ、1コマ＝45分）には、10コマ目ぐらいに乱取りをしていました。運動能力や体力が低い者が多かったことが理由です。」

教員C「受講する学生はスポーツ学部の学生であり、部活動などのスポーツ経験の豊富な者が多いです。また、大学でも部活動に入っている者が多いです。受講者は大学生2年生以上になるので十分に体力や筋力はあると思います。発育・発達の途中の中学生や高校生の初心者とは違うと思います。そのため全日本柔道連盟の乱取り開始基準よりも早く乱取りを行っています。全日本柔道連盟が部活動や学校の授業においても、乱取りの開始基準を示してもらおうと助かります。また、3ヵ月以降という画一的な乱取り開始基準ではなく、具体的に何ができると乱取りを開始でき



るかなどを示してくれると有り難いです。受け身の指導のように段階的な乱取り指導が必要かもしれません。」

（４）立ち技の指導で困っていることはありますか？

教員 A 「昨年はコロナウィルスの影響でほとんど実技ができず、時間の都合上、その場の打ち込みや体さばきを教えて乱取りをさせました。学生はお互いに組むのですが、どのように動かして技を掛けていたら良いかわからずに戸惑っていました。そこで、お互いに組んで技を掛けずに崩して転ばせたり、相手を押したり引いたりして動かす練習をさせました。やはり相手を動かして技を掛ける練習をさせることの大切さを改めて感じました。」

「背負い投げを練習しているときに肘が痛いという学生がいることです。いろいろな先生に聞くと指導法が異なっていて何が最も良い方法かを検討しています。釣り手の手首を巻き込む方法が良いような気がします。」

教員 B 「４つあります。１つ目は、受講生の人数や大学の予算の関係上、SA (Student Assistant) を付けることができないことです。技を適切に受けることのできる学生がいないために、受講生の中から技を適切に受けることのできる学生を見つけています。２つ目は、学生に崩しを理解させることが非常に難しいことです。乱取りではなく、その場で崩したり、技を掛ける練習では、ある程度は崩しができますが、乱取りになるとあまりできなくなります。そのため力で相手を投げようとする学生を見かけます。３つ目は、技を受ける人が投げられることを怖がって、腰を引いたり身体が捻ったりして真っ直ぐ立つことができないことです。４つ目は、投げた時に投げる人が引き手を離してしまうことです。」

「A 先生の困っている背負い投げの掛け方については、まずは肘を脇に突っ込まないように指導しています。肘が痛くなる原因の１つ

として、相手を引き出して技を掛けていないことが多いので、引き手を大きく引っ張って技を掛けるように指導しています。」

教員 C 「かかり稽古をするときに、技を受ける者が両手（釣り手と引き手）や片手（釣り手）を離して技を受けていることです。柔道部員でも片手（釣り手）を離して技を受ける者が見られます。崩しについて、学生は相手のバランスを不安定にすることを理解できますが、それを乱取りで行うことは難しいと考えています。柔道部員でもなかなかできません。したがって、力づくで技を掛けないように、動かして技を掛けるように指導しています。」

「本学でも投げた時に投げる人が引き手を離すことが見られます。単に離す者と離れてしまう者がいるようです。しっかりと引き手（袖）を持たせる練習として、後方に下がりながらの相手を横に回して投げて横受け身の練習を取り入れています。その他には、以前も指摘したのですが、膝車で投げられたときに受けが脚を高く挙げるので、脚が取りの頭部に当たりそうになります。サッカーのオーバーヘッドキックのような感じです。」

「背負い投げの指導が話題に出たので答えます。現在は背負い投げを指導していません。その理由は動作が複雑で技術的にかなり難しいからです。その代わり、同じ手技の体落としを指導しています。ちなみに、背負い投げを指導していた時は、肘を相手の脇に突っ込まずに前方（顔の前）に持ってくるように指導していました。」

（５）立ち技の乱取りの指導において、どのような工夫をしていますか？

教員 A 「学生には、危ないと感じたら自分から受け身をするように指導しています。受講人数が多いこともあり、乱取りは２つのグループに分けて１グループが乱取りをしているときに、もう１つのグループは見学と休憩をさせています。」

「怪我をさせないために、転びそうになったら自ら受け身を取りなさいと指導しています。乱取りでは、全員が合わせて立礼し、その後に組み合って乱取りをさせます。そのため組み手争いをするのがなく、実質的な攻防を行うことができます。」

「乱取りに近い形の移動しながらかかり稽古や、移動からかかり稽古から投げることを多く練習させています。これを行ったことによって、学生はスムーズに乱取りをできるようになりました。」

教員B「乱取りで教えていない技を掛ける学生がいます。中学校や高校の柔道の授業で学習した影響かもしれません。現在、頭部外傷で危険視されている大外刈りを教えていないにも関わらず、似たような技を掛ける学生が見られます。このような学生は、脚を掛けて相手を倒そうと考えついたのだと思います。そのため乱取りでは、大学の授業で指導していない技を掛けないように徹底しています。それに加えて、原則的に相手の引き手側に技を掛けるように指導しています。そうすることによって、投げられる者の受け身のパターンが同じようになるために安全性が高まります。つまり、右回りに倒れるための倒れ方を習得します。デメリットとしては、自分の右側に技を掛けられることが分かるので防御されやすく、なかなか投げることができないことです。」

「先ほどの立ち技の指導でも話しましたが、学生が乱取りであまり崩しができないために、乱取りでは相手を投げることができません。時々、学生からどうしたら相手を投げることができそうですかという質問を受けます。乱取りにおいて、学生が崩しをできるようにさせることに苦労しています。」

「乱取りでは、学生に潔さを出すように指導しています。乱取りは勝負であるけれども、安全面の確保から危ないと感じたときには、自ら受け身をするように説明しています。また、乱取りでは、自分の力のうち攻撃に7割、

残りの3割は潔さ、つまり受け身の準備に使うように指導しています。このことは、乱取りをする前に毎回伝えます。」

「組み手争いをさせないように、組んだ状態から乱取りをさせています。乱取りは2グループに分けます。1グループが乱取りをし、もう1グループは休憩しながら乱取りを見学させます。これを繰り返します。乱取りを見学している者は応援するので、授業が活気づいて盛り上がります。」

「乱取りは1分を目安に行っています。30～40秒で行わせることが多いです。以前、1分20秒ぐらい乱取りをさせたところ、すぐくらけてしまったことがありました。多分、疲れてしまったと思います。」

「ゆっくり投げないように、ある程度のスピードを持って投げるように指導しています。昔、大腰でゆっくり投げている者がいて、背中が畳へ鉛直方向に落ちて受け身ができずに苦しんでいることがあったからです。」

教員C「奥襟の近くや背中、帯を持ったりする者が時々いることです。この組み方は、相手が技を掛けにくくなったり、力づくで相手を投げようとするので自分も相手も怪我をする危険が高くなります。また、柔道衣から手を離して掛けるので大腰は指導していません。」

「相手に釣り手を持たせないように、相手の袖を内側から持って釣り手を持たせないようにガードする学生が希にいます。このような相手に持たせない組み手は柔道が面白くなるので、ガードしないように厳しく指導しています。勝ち負けではなく、ベストを尽くして正々堂々と競い合うことの大切さを指導しています。学生に分かりやすいように、相手に持たせない組み手などを実演させて、乱取りが面白くなることを理解させています。そして、お互いに組んで投げたり投げられたりすることが柔道の楽しさであることを説明しています。乱取りで使う技は、学習した技に限定しています。また、正々堂々

とお互いに組んで乱取りをするように指導しています。」

「やはり乱取りでは、投げられたくないと思う者が多いです。そう考えることは当たり前であると思います。しかし、投げられないように、手を畳についたり身体を捻ったりすると怪我をする危険が高くなります。怪我をする」と授業や部活動、アルバイトなどあらゆることに悪影響が出ると説明します。また、投げられて悔しかったら投げ返せば良いこと、つまり乱取りは球技と同じように考え、１回投げられたら１点取られたことであり、取り返せば良いと説明します。当然、投げても投げられても成績が上がったり下がったりしないことを伝えます。さらに、投げられるという意味は、相手の技が素晴らしかったことであり、自分が弱いという意味ではないことも説明します。」

「学生が良い技を掛けた場合、声を掛けて褒めます。また、危ない技を掛けたり、組み方が適切でない場合なども注意して適切に指導します。乱取りでは、全力で攻撃するように伝えています。力を入れないように伝えても初心者は力が入ってしまうからです。それよりも、相手を動かしたり、相手の力を利用して技を掛けるように伝えています。乱取りは１分にしています。以前、１分３０秒で乱取りをさせたのですが、ダラダラして休み始める学生が多かったからです。」

（６）どのようにして立ち技の乱取りの相手を決めていますか？

教員Ａ「学生を背の順に並ばせて、背の低いグループと背の高いグループと２つに分けます。それぞれのグループ内で乱取りの相手を探すように言っています。」

教員Ｂ「体格差に関係なく便宜的に２つのグループに分けます。それぞれのグループの中で乱取りをさせています。もし体格差のある者が乱取りをしようとしていたら、同じ体格差の相手と交代させています。学生の受け身

や技が上達すると多少の体格差のある者との乱取りもさせています。」

教員Ｃ「グループ分けはせずに自由に相手を見つけさせて乱取りをさせています。体格差の相手がペアになった場合は相手を変えさせています。また、当日に一度乱取りした相手とは別の相手を見つけて必ず乱取りをするようにさせています。どうしても同じ相手とばかり乱取りをしたり、相手が見つからずに同じ相手とすることが時々見られるからです。いろいろな相手と乱取りすることによって、自分と相手の違い（力、スピード、体格、技術など）を直接感じるができるからです。また、知らない人とも乱取り（柔道）を通してコミュニケーション（意思疎通）を図ることができ、仲が深まるかもしれません。男子と女子は乱取りをさせません。体格差による怪我の危険性もあり、男子が気を遣うからです。また、男子は思い切って乱取りができないと面白くなく感じると思うからです。」

「学習指導要領には、見取り稽古（他人の稽古を見て、相手との間合の取り方や相手の隙をついて勢いよく技をしかける機会、技のかけ方や武道特有の「合気」などを学ぶ）という武道特有の練習方法が有効的であると解説されています。その点からも、両先生が２グループに分けて指導されていることを取り入れたいと思います。休憩もできるので、次の乱取りも頑張ることができると思います。」

## ４．考察

### （１）組み方に関する指導

柔道の組み方には右組と左組が存在する。したがって、技の練習や乱取りでは、右組と右組、左組と左組のお互いに同じ組み方をする相四つ、右組と左組のお互いに異なる組み方をするケンカ四つがある。ほとんどの学習者は右利きであることから、右組の方が学習しやすい。なお、柔道を専門にしている者も右組の者が圧倒的に多い。

ケンカ四つは、技の掛け方や相手との距離

が相四つと異なり、ケンカ四つにおける技の学習や乱取りに対応できるまでに時間が掛かる。そのため利き手が左利きの者や左組の柔道経験者を右組に統一することが求められる。また、指導する教員やSAも左組の場合、右組で指導することによって授業の学習効果を高めることができる。なぜなら、初心者には、左組より右組での手本を見て練習する方が分かりやすいからである。

襟や袖の組み方は、的確に指導することが重要である。「襟を持ってください」と初心者に伝えても、どちらの襟か分からない者が存在する。自分から見て相手の左側の襟や相手の左襟を右手で持つなど具体的な指示が必要である。袖についても同様である。また、襟や袖の持つ位置についても、鎖骨の辺り、肘の辺りなどと具体的な指示が大切である。教員Aや教員Bの言及から、初心者は予想外の動作を取ることを想定しておく必要がある。

## (2) 立ち技の乱取りの開始時期

乱取りを開始する時期は受講者の受け身の習熟度によって異なるが、可能な限り早い時期から行わせた方が良いと考えられる。なぜなら、学習者は投げ技に興味があり、乱取りができないと授業に対するモチベーションが低下するからである。このことから、乱取りで技を掛けなくとも、押したり引いたりして倒し合いをするだけでも、初心者は相手との攻防を楽しむことができると思われる。また、組み方や技の種類、掛ける側などを制限して乱取りを行えば、比較的早い段階から安全に乱取りの楽しさを満喫できるであろう。ただし、左右の技を指導する場合、大外刈りや大内刈りは反対の足で掛けないように徹底して指導することが必要である。その理由は、逆の動作の場合、初心者は対応ができない可能性が高く、受け身ができずに怪我をすることが予想されるからである。柔道を専門にしている熟練者でも逆に技を掛けられた場合、対

応できず簡単に投げられることがある。

初心者が乱取りを開始する時期について、全日本柔道連盟と学校教育の基準に違いが見られることは当然である。部活動では、練習の時間や頻度、負荷は授業よりも非常に高く、重篤な柔道事故を防ぐためにも乱取りの開始は慎重にならざるを得ない。体育・スポーツ学部の大学生であれば、発育発達は十分かつ身体能力が高く、早い時期から乱取りが可能である。しかし、中学生や高校生の初心者に重篤な頭部外傷が発生していることから、中学生や高校生における柔道の授業にも、乱取りの開始時期の基準があった方が望ましい。

乱取りを開始するためには、受け身の習熟度を見極めることは不可欠である。現在、指導者が受け身の習熟度を主観的に判断している。今後、乱取りの開始時期を見極めることができるような受け身の習熟度を測定できる機器やテスト種目の開発が期待される。また、段階的な乱取りプログラムがあれば重篤な柔道事故の防止に役立つことが考えられる。

## (3) 立ち技の指導上の工夫

乱取りにおいて、初心者に崩しを実行させることが困難であることが明らかとなった。崩し、作り、掛けという柔道の技の運動局面を意識させながら、移動して相手を投げる練習を多くすることが重要である。また、乱取りでは、常に相手を動かす、つまり相手の重心を動かす（崩す）して投げやすくなることを理解させたり、相手が押したり引いたりする力を利用して技を掛けることを説明して、崩しを理解した乱取りを体験させることが可能である。授業においては、学習者は初心者であり、学習時間も限られていることから、完璧に崩しができることを求めるよりも、力任せにならずに動きの中で上手に投げることができるようにした方が良いかもしれない。

背負い投げについては、肘の怪我や技術的に習得が難しく（藪根，2004）、頭部外傷を発生させる技である（全日本柔道連盟，



2020) ことから、学習に取り入れるかの判断は慎重に行った方が良くであろう。その代わりに同じ手技である比較的簡単な体落とし(小俣, 2004)を練習させることが望ましいと考えられる。

乱取りでは、投げられたくない、負けたくないと思う学生がいると考えられる。投げられることが悪いことや恥ずかしいことではないと繰り返して指導することが重要である。乱取りや試合は練習の成果を試す場であり、自分が下手ではなく相手が上手いことを説明すると良いかもしれない。さらに、成績評価に関係ないことや怪我をすると日常生活(学業、部活動、アルバイトなど)に支障をきたすことを伝えることが理解しやすいと思われる。そうすることによって、自分から怪我をしないように、倒れそうになったら率先して受け身をするようになると考えられる。

具体的な乱取りの仕方について、大学の授業で学習した技に限定することが重要である。なぜなら、初心者は知らない技を掛けられると対応できずに怪我をする危険性があるからである。また、2グループに分けて交互に乱取りをさせることが良いと考えられる。その理由は、休憩することによって、疲労が回復して次の乱取りに集中できるからである。このことは怪我の防止につながる。また、他人の乱取りを見て学ぶこともできるというメリットがある。乱取りの時間は1分が適切であり、立礼した後に組ませた状態から乱取りを始めると組み手争いをするのがなく乱取りを楽しむことができると考えられる。

全日本柔道連盟は体格差(投げられる人が投げられる人より体重が重いこと)が柔道の重篤な事故の要因として指摘している。怪我を防止する点から、同じような体格差の者同士と乱取りをさせる必要がある。したがって、身長と体重は比例することから、身長順に並べて相手を決めることが望ましい。また、教員が体格差のあるペアを見つけた場合、適切な相手と交代させることが必要である。同様

の体格差の者と乱取りをする前提において、いろいろな人と乱取りをさせることが重要である。これによって、柔道を通してコミュニケーションを図り、新たな人間関係を構築することができると考えられる。

## 5. 総括

本研究の目的は、保健体育科教員を養成する大学の柔道授業における学習内容について明らかにすることとした。その結果、以下のことが明らかとなった。

1. 柔道の授業を効率的に進めるためには、指導者や学習者、SAの組み方をすべて右組に統一することが重要である。
2. 大学の柔道授業では、大学生は中学生や高校生より発育発達は進んでおり、身体能力も高いことから、早い時期から立ち技の乱取りが可能である。ただし、学習者の受け身の習熟度が高まるまで、動きや技を制限して乱取りを行わせることが必要である。
3. 立ち技の乱取りでは、自分が動いたり相手を動かしたりして技を掛けるようにさせることが重要である。
4. 立ち技の乱取りでは、体格の同じ者と乱取りをさせ、その時間は1分間ぐらいが妥当である。また、2つのグループに分けて乱取りと休憩を繰り返しながら、他人の乱取りを見させて学習させることが大切である。

## 文献

- びわこ成蹊スポーツ大学(2021)教育実習ハンドブック 学習指導案集 2021年版 (6) 武道 柔道【高等学校第1学年】。びわこ成蹊スポーツ大学, pp.94-97.
- 武道教育研究会(2012)中学校体育実技指導資料 初めての柔道指導. 武道教育研究会.
- 醍醐敏郎(2001)スポーツVコース 柔道教室. 大修館書店.
- 林 弘典(2017a)実践柔道論. 小俣幸嗣(編

- 著), 今後の柔道のコーチングについて (第3章), メディアパル, pp.82-97.
- 林 弘典 (2017b) びわこ成蹊スポーツ大学における柔道の授業について. びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 14: 205-208.
- 林 弘典・黒澤寛己・坂本道人・生田秀和, 石川美久 (2021a) 中学校・高校の保健体育科教員を養成する大学における柔道授業の在り方についての提言. びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要, 18: 25-35.
- 林 弘典・石川美久・田中 勤・生田秀和 (2021b) 中学校・高校の柔道授業の提案に対する学習者の考えについて. 中学校・高校の柔道授業における学習者の経験した指導内容について. 関西武道学研究, 30 (1): 3-12.
- 石川美久 (2017) 実践柔道論. 小俣幸嗣 (編著), 柔道の教育と指導実践 (第2章), メディアパル, pp.43-58.
- 小俣幸嗣 (2004) 柔道上達 BOOK. 成美堂出版.
- 小俣幸嗣 (2005) めざせ一本勝ち! 強くなる柔道入門. 成美堂出版.
- 小俣幸嗣・尾形敬史 (2005) 柔道指導 Q&A. 道和書院.
- 小俣幸嗣・香田郡秀・桑森真介 (2012) 初心者から指導者まで使える武道の教科書. 成美堂出版.
- 丸山照晶・久保田浩史 (2018) 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.
- 松本芳三 (1994) 現代スポーツコーチ全集 柔道のコーチング. 大修館書店.
- 文部科学省 (online) 武道・ダンス必修化. [https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/jyujitsu/1330882.htm](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/jyujitsu/1330882.htm), (参照日 2020 年 7 月 8 日).
- 文部科学省 (2016) 高等学校学習指導要領解説 保健体育編・保健編. 東山書房.
- 文部科学省 (2017) 中学校学習指導要領解説 保健体育編. 東山書房.
- 本村清人・坂田敬一・鮫島元成・磯村元信: 新しい柔道の授業づくり, 大修館書店, 2003.
- 日本武道学会 (2016) 中学校武道実施への対応: 指導成果の検証. 武道学研究, 48 (3): 153-207.
- 日本武道協議会・全日本柔道連盟 (2017) 柔道. 日本武道協議会. 三友社.
- 小澤雄二・石橋剛士・坂本道人・大川康隆・中原一・北井和利 (2012) 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.
- 生田秀和・石川美久・林 弘典 (2021) 中学校・高校の柔道授業における学習者の経験した指導内容について. 関西武道学研究, 30 (1): 13-20.
- 竹内善徳 (1988) 図解 柔道の教室. 北隆館.
- 藪根敏和・徳田真三・長谷川裕・矢野勝・木村昌彦・斉藤仁 (2004) 柔道投技の骨組み 背負投編. 不昧堂出版.
- 與儀幸朝 (2012) 柔道授業づくり教本を用いた体育授業が学習意欲に及ぼす影響. 武道学研究, 45 (2): 135-142.
- 與儀幸朝 (2016) 柔道授業を初めて履修する中学生を対象とした単元計画の検討. 武道学研究, 49 (1): 39-47.
- 全日本柔道連盟 (2013) 柔道 授業づくり教本 中学校武道必修化のために. 全日本柔道連盟.
- 全日本柔道連盟 (2020) 柔道の安全指導 柔道の未来のために. 全日本柔道連盟.