

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（3）  
：大外刈り・絞め技・関節技・試合の指導

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 (3): Teaching of *Osoto-gari*,  
*Shime-Waza*, *Kansetsu-Waza*

Hironori HAYASHI Yoshihisa ISHIKAWA Hidekazu SHODA

Abstract

The learning contents of judo classes at junior high and high schools have been investigated in the past. However, the learning 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 learning effectiveness for students who attend these classes. Therefore, the purpose of this study was to clarify the learning contents of judo classes at universities that train health and physical education teachers. Semi-structured interviews were conducted with three teachers who conduct judo classes at such a university. The results revealed the following:

1. It is important for students who want to become health and physical education teachers to learn *Osoto-gari* for safe teaching, in junior high and high schools.
2. It is important for students who want to become health and physical education teachers to learn *Shime-Waza* and *Kansetsu-Waza* to understand all the techniques of judo. This can have many other advantages, such as helping students understand that judo, originating from martial arts, is culturally unique to Japan.
3. It is useful for students who want to become health and physical education teachers to experience matches, to teach safety in junior high and high schools.

Key words : Training of health and physical education teachers, Judo class, *Osoto-gari*, *Shime-Waza*, *Kansetsu-Waza*, Match

キーワード：保健体育科教員の養成，柔道授業，大外刈り，絞め技，関節技

---

1) スポーツ学部 2) 大阪教育大学 3) 大阪体育大学

## 1. 緒言

2012年より日本の中学校では、武道が必修化となり(文部科学省, online), ほとんどの生徒が柔道を行っている(日本武道学会, 2016). この直前に, 柔道の重大事故がマスコミによって大きく取り上げられたために社会的な問題にまで発展した(内田, 2013). その後, 全日本柔道連盟の安全対策によって一時的に死者は0名となったが, 2019年に小学生2名が大外刈りによって急性硬膜下血腫になり, そのうち1人が死亡している(全日本柔道連盟, 2019)ことから, 依然として重篤な頭部外傷が続いている.

全日本柔道連盟(2020)は大外刈りによる頭部外傷の安全対策として段階的指導を作成している. しかし, 講道館柔道の故・醍醐敏郎十段は, 「大外刈りの作用は偶力である. 偶力とは, 方向が反対の力が, 大きさが等しく平行で物体の二点に作用するとき, この一組の力のことである. この作用が効果的に働くと, 受けは後頭部を強打する」と解説している(醍醐, 2003). つまり, 大外刈りは頭部を打撲しやすい技であり, 最終的に取りが受けの脚を刈ってしまった場合, 受けの頭部外傷のリスクがあると推察される.

いくつかの都道府県の教育委員会は, 中学校・高校における柔道の授業において生徒に大外刈りを学習させることを禁止している. しかし, 近年の中学校・高校の柔道授業における学習内容に関する調査では, 大外刈りを学習した者(92.5%)が非常に多いことが報告されている(生田ほか, 2021). 大外刈りは非常に掛けやすい技であり, 学習者が大外刈りの指導を受けていなくとも自然と掛けてしまう危険性がある. したがって, 後頭部を強打しないような大外刈りの指導法を検討することが求められる.

武道必修化を受けて, 多くの柔道の指導書(武道教育研究会, 2012; 小俣ほか, 2012; 日本武道協議会・全日本柔道連盟, 2017; 全

日本柔道連盟, 2013)や指導に関する論文(丸山・久保田, 2018; 小澤ほか, 2012; 奥儀, 2012, 2016)が出されている. これらの指導書や論文は, 学習指導要領(文部科学省, 2016, 2017)の内容を踏まえて書かれており, 頭部外傷を引き起こすとされている大外刈りも含まれている. また, 学習指導要領で禁止技とされている絞め技や関節技の指導法は紹介されていない. さらに, 研究分野では, 安全な大外刈りの検討や絞め技や関節技の授業への導入を検討しようとする研究は実施されていない. しかし, 中学校あるいは高校では, 自らの腕や脚, 襟を用いて, 相手の頸を攻める絞め技, 相手の肘関節を逆に伸ばしたり, 捻ったりして相手を攻める関節技を学習した者(約6%)が存在したと報告されている(生田ほか, 2021). このことから, どのような考えを持って指導者が絞め技や関節技を学習させているのか, どのような学習効果があるのかを検証していくことは, 今後の柔道授業を発展させる上で重要である.

このように, 学習指導要領に基づいた授業内容に関する指導書や研究が出される中, 林ほか(2021b)は学習指導要領にとらわれない斬新な発想から柔道の学習効果を高めようという研究を進めている. 例えば, 「男女別々に授業を行った方がよいと思いますか(はい, 54.2%)」「絞め技(首を絞める技)を学習してもよいと思いますか(はい, 51.4%)」「関節技(肘を伸ばしたり, 捻ったりする技)を学習してもよいと思いますか(はい, 48.6%)」など柔道の授業経験のある学生に調査している. 武道の必修化から10年が経過しようとしていることから, 武道の必修化における柔道の授業を活性化させるために学習指導要領では取り扱わない学習内容を検討することに意義があると考えられる. また, 前述した大外刈りが中学校・高校の保健体育科教員を目指す大学において, どのように指導されているかを明らかにすることは, 中学校・高校における生徒の指導にも役立つことが考

えられる。

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、柔道にかなり精通している。対象者には、研究内容について十分に説明を行い、同意を得て面接を実施した。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（成ス大第16号）。

### (2) 質問内容

「柔道の教育と実践（石川ほか, 2017）」「今後の柔道のコーチングについて（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11項目の質問を作成した。

### (3) 分析方法

質問項目は以下の4つにまとめて考察を加えた。

- 1) 大外刈りの指導
- 2) 固め技の乱取りの開始時期
- 3) 絞め技や関節技の指導
- 4) 試合の指導

## 3. 結果

以下、インタビューの質問に対する回答である。

### (1) 大外刈りを指導していますか？

教員A「指導しています。」

教員B「指導しています。」

教員C「大外刈りを指導しています。」

### (2) どうして危険と言われている大外刈りを指導しているのですか？

教員A「大外刈りの危険性を理解させるためです。単に見るだけでなく、実際に大外刈りで投げたり投げられたりすることを通して学生に深く理解させています。乱取りの中で生徒が知らずに大外刈りを掛けてしまうかもしれません。きちんと大外刈りという技を学んでいれば、学生が教員になって柔道を教える時に役立つと思います。」

教員B「教員養成の学生が対象の授業です。指導者として危険な技や動作を知っておかなければならないことが大きな理由です。学生が大外刈りという技を知らずに掛けてしまうことがあるので、その防御法も含めて大外刈りを教えています。しかし、乱取りでは、大外刈りを禁止にしています。掛けた場合は、反則負けにしています。」

教員C「本学も教員養成の学生が対象の授業です。大外刈りによってクラブ活動の中学生や高校生の初心者が亡くなっている話もします。その上で柔道の指導者として危険な技を理解していることは、学生が教員となった場合に生徒が大外刈りなど危険な技（動作）をすることを止めさせることができます。やはり大外刈りは非常に掛けやすい技です。知らず知らずに掛けてしまう可能性が高いです。危険な物を遠ざけるのではなく、危険な物を安全に使えるようにするという考え方です。例えば、包丁は振り回すと危険ですが、適切な使い方をすれば危険ではありません。逆に、肉や魚、野菜を切ることでできる有用な道具となります。おそらく大外刈りが危険な技になっている原因には、技の受け方が悪いことや投げ方が悪いことが脳震盪や重篤な頭部外傷に発展しているのかもしれない。あるいは

は、その両方の原因が影響していると思います。」

### (3) 大外刈りの指導上の工夫はどのようにしていますか？

教員A「全日本柔道連盟の段階指導法を参考に指導しています。」

教員B「全日本柔道連盟や指導書を参考にした段階的な指導法を用いて大外刈りを教えています。」

教員C「まずは、一般的な片足（軸足）を刈る大外刈りについてSA（Student Assistant）を投げて紹介します（図1）。受けが宙を舞うので受講生は非常に驚きます。恐いし、危ないことを学生に確認させます。次に、投げる人が大外刈りの刈り足の裏を畳に付けて足を刈らずに腕で受けを捻って投げる技を紹介します（図2）。この技は分類上、大外落としになります。ただし、一般的に紹介されている大外落としのように、相手を畳に押しつけるような動作はさせません。多分、この大外落としは、投げられる人が宙を舞ったり片足を刈られないので、安心感や安全性は大外刈りより高いと考えています。この大外落としを掛ける場合は、絶対に刈り足（右足）を振り抜いて刈らない（投げない）ように、つまり足の裏を畳から離さないように徹底して練習をさせます。そのため乱取りでは、大外刈りの使用を禁止していますが、授業で習った大外落としは使っても良いことにしています。」

### (4) 大外刈りや大内刈りで利き足ではない足で技を掛けている学生を見かけますか？

教員A「見たことがありません。」

教員B「ほとんど見かけることがありません。高校で指導した時は、時々見かけることができました。」

教員C「時々見かけます。私が足技（膝車、支え釣り込み足、出足払い、燕返し）の掛け

方を左右で教えているので、その影響で大外落としも左右掛けているのかもしれませんが。そのため大外落としや大内刈りの打ち込みでは、相手の左側に技を掛けない、つまり左足で大外落としや大内刈りを掛けないように徹底して指導しています。大外落としは右足で掛ける技であることと認識しているところに、逆の左足に掛けられると対応できずに受け身をするのができず頭部を打撲する危険があります。」

### (5) 何コマ目から固め技の乱取りは始めていますか？

教員A「5コマ目ぐらいから固め技の乱取りをしています。抑え技は、袈裟固め、後ろ袈裟固め、上四方固め、横四方固め、縦四方固め、肩固めの6種類を教えています。」

教員B「15コマ中、10コマ目ぐらいまで立ち技を先に行います。10～11コマ目ぐらいから固め技の乱取りをしています。多くの人には、柔道は投げるというイメージがあり、やはり柔道の醍醐味は投げ技であると思います。学習者の興味や関心を高めるために、優先的に投げ技を教えています。抑え技は、袈裟固め、上四方固め、横四方固め、縦四方固め、肩固めの5種類を教えています。」

教員C「受け身の習得にある程度時間が必要であるために、先に固め技から指導します。だいたい4～5コマ目ぐらいから指導します。ほぼ同時に膝車を教えて立ち技の乱取りも行います。抑え技は、袈裟固め、上四方固め、横四方固めの3種類だけを教えています。たくさんの種類を教えても使いこなすことが難しいので3つの抑え技しか教えていません。最も大切なことは抑える形ではなく、抑え込みの条件（①抑えられている人の背中の一部が畳についている、②抑える人の胸や体側が抑えられる人の胸に付いている、③相手の足が自分の足や胴体に絡まっていない）を理解し、それを実行できるようになることです。したがって、3つの条件を満たせば、形

にはこだわらなくて良いと説明しています。」

**(6) 固め技の指導や乱取りで困っていることはありますか?**

教員A「特にありません。」

教員B「ありません。」

教員C「3つの抑え込みを教えるのですが、袈裟固めをする学生が多いことです。取っ組み合っていると相手の首を抱えることがあり、袈裟固めに入りやすいのかもしれませんが、また、横四方固めでは相手の股に手を入れてズボンを持つことに抵抗を感じているのかもしれませんが、時々、腹ばいになった相手をどのように仰向けにするか分からず、呆然としている学生がいます。その時は、どうしたら相手を仰向けにできるかを考えさせて指導しています。」

**(7) 固め技の指導上の工夫をしていますか?**

教員A「立ち上がらないように指導しています。」

教員B「立ち上がると立ち技になるので、必ず片膝を付くように指導しています。」

教員C「両膝あるいは片膝を付けて乱取りをするように指導しています。袈裟固めを使う頻度が多いので、乱取りでは、例えば、1本目に横四方固めだけを使う、2本目に上四方固めを使う、3本目は好きな技を使うなど条件を設置しています。そうすることによって、それぞれの技の技術力を高める工夫をしています。」

**(8) 絞め技や関節技を指導していますか?**

教員A「はい。」

教員B「両方しています。」

教員C「2つとも行っています。」

**(9) どうして学習指導要領で禁止されている絞め技や関節技を指導しているのでしょうか?**

教員A「絞めたら苦しいこと、肘関節を伸ば

されたりしたら痛いことを知っておく必要があると思います。ふざけて使用することが危ないことを理解させることができます。」

教員B「柔道の技術全体を考えた時に、絞め技や関節技が柔道の技術に含まれています。指導者として柔道全体を理解するために知っておくべき知識であると考えています。また、絞め技や関節技を実際に体験することによって、痛さや苦しさなどの危険性が本当に理解できると思います。また、絞め技や関節技は禁止技であることも理解できると思います。さらに、乱取りで絞め技や関節技の使用を許可しています。ただし、自分が教員になったときは、生徒に教えないように指導しています。」

教員C「絞め技や関節技は柔道の技術の中にあり、学習指導要領にある『武道(柔道)が武技、武術(人を殺傷する技術)から発生した我が国固有の文化である』ことを投げ技や抑え技よりも実感させることができるからです。また、教員養成の学生に対する授業であるために、どのような形になったら危ないかを理解させることに役立ちます。そして、彼らが教員になって柔道を指導する際に、生徒が絞め技や関節技に似たような行為していたら止めることができます。さらに、近年、暴力・暴言・ハラスメント・体罰・虐待・いじめ・SNSによる誹謗中傷など人に身体的・精神的な苦痛を平気で与える事件が多くなったように感じます。自分が人から痛みを受けた経験が少ないために人にしてしまうことが原因の1つであると考えられます。柔道の授業において、学生がお互いに絞め技や関節技を掛けたり掛けられたりすることによって、人の痛さや苦しさを少しでも理解できるようになると思います。つまり、本学の行動指針である人の立場になって考え行動できること(忠恕)を合わせて指導しています。以上の3つの点で学習させています。なお、乱取りでも使用することを許可しています。」

**(10) どのような種類の絞め技や関節技を教えていますか？また、指導上の注意点があれば教えてください。**

教員A「絞め技では、裸絞め、送り襟絞めの2つを教えています。関節技では、腕挫十字固めと腕緘（うでがらみ）を教えています。ふざけて行わないように厳しく指導しています。」

教員B「絞め技は裸絞め、送り襟絞め、片羽絞めの3つを教えています。関節技は腕挫十字固めと腋固めを教えています。腋固めは掛けやすく、柔道を専門としている者でも危険な技です。しかし、大外刈りと同様に掛けやすく危険性が高いからこそ指導しています。また、立ち技で関節技を掛けると危ないことも教えます。」

教員C「絞め技は裸絞めと送り襟絞め、三角絞めを教えています。脚で首を絞める三角絞めは特殊な技ですが、乱取りで相手の首に脚を掛けて首を絞めることが危険であることを理解させるために取り入れています。以前、四つん這いの相手を横から絞める送り襟絞めや片羽絞めなどいろいろを教えていましたが、いろいろ教えても乱取りでは使えないので、代表的な3つ（素手で絞める、襟と袖で絞める、脚で絞める）の絞め技を教えるようになりました。乱取りでは、裸絞めと送り襟絞めの使用を許可していますが、三角絞めは使わないようにしています。

「関節技は腕挫十字固めだけを教えています。以前は腕緘も指導していましたが、肩が痛くなる学生や技が決まらない学生がいたので今は教えていません。技が決まらない学生は野球部や水泳部、女子に多いです。この傾向は腕挫十字固めにも見られます。裸絞め（腕を巻き付ける絞め方）、三角絞め、腕挫十字固めは、総合格闘技やプロレス、アクション映画やドラマによく見かける技です。学生は非常に興味を持って取り組みます。単に技を教えるのではなく、それぞれの技のメリットやデメリットを学生に質問して考えさせま

す。例えば、裸絞め（手首だけを首に掛ける絞め方）は簡単に掛けやすいというメリットがありますが、相手に手を掛けられて防御されやすいというデメリットもあります。」

**(11) 試合を行っていますか？その際、どのようにして試合の相手を決めていますか？**

教員A「固め技の試合、立ち技の試合の両方を行っています。形式は、団体戦のように2チームに分けています。身長順に学生を並べて番号を言わせています。奇数と偶数に分かれて身長に近い者同士に試合をさせます。例えば、1と2、3と4のように。試合時間は1分ぐらいです。」

教員B「受講者の技能レベルによって、1つの試合場で試合をする年としない年があります。1試合場で試合をする場合、試合をする前の週の授業でルールを教え、4～5人のグループを作って簡易的な試合（勝ち抜き戦）を行って技能レベルを確認します。試合時間は40～60秒です。簡易的な試合では学生が審判をし、1つの試合場（試合は1回のみ）では、私が審判をします。対戦相手を体重順に学生を並べて1と2の番号をかけさせています。1と2の番号の人が試合をします。紅白に分かれて団体戦を行います。」

教員C「試合は必ず行っています。試合がどのようなものであるかを体験させることに意味があります。乱取りと違い、みんなが見守る中で1つの試合場で対戦することの雰囲気味わって欲しいと思っています。教員を目指す者としても、1度は経験した方が良いでしょう。私もA先生と同様に学生を身長順に並べて対戦相手を決めます。審判員はSA（Student Assistant）や授業を受けている柔道部員、一般学生の有段者をお願いしています。有段者でない学生にタイマーをお願いしています。私は、学生が試合でも立礼を正しくできるように指導し、次の対戦相手や記録など試合のマネージメントをしていま

す。試合時間は1分30秒です。ポイントがない場合はジャンケンをして必ず勝敗を決めます。今の柔道の試合はGolden Scoreという延長戦があって必ず勝敗を決めているからです。ルールは、『一本』『技あり』の条件や加算について、『指導』『反則負け』の条件や累積について説明します。罰則については、相手に組ませない、腰を引いたり、逃げたり、技を掛けないなど消極的な行為に与えられることを説明します。このことを言い換えて、お互いに真っ直ぐ立って、しっかりと襟と袖を持って正々堂々と試合をしていれば罰則は受けないと話します。最後に、『一本』を取るか、取られるかの勝負することが大切であり、負けたくないという自分に打ち勝つこと、勝っても負けても成績は変わらないこと、怪我をしないようにすることが重要であると教えています。」

#### 4. 考察

##### (1) 大外刈りの指導

大外刈りは頭部外傷の発生に関連が高い技として危険視されており（全日本柔道連盟, 2015, 2020）、都道府県によって中学校や高

校で学習が禁止されている。しかし、大外刈りは背負い投げや払い腰などの技と比べて非常に掛けやすい技である（小俣ほか, 2012）。そのため中学校や高校における柔道の授業では、約93%の者が大外刈りを学習したことがあると報告されている（生田ほか, 2021）。

保健体育科教員を養成するための柔道の授業においては、大外刈りを学習させるべきである。大外刈りがどのような技であることを学習することによって技の危険性を理解し、自分が教員となって柔道を指導する際に、類似した行為を止めさせることができるからである。大外刈りを禁止しても掛けやすい技であるために、思わず使ってしまう可能性がある。

大外刈りは相手を片足立ちにして足を刈るために、偶力が働いて頭を強打すると指摘されている（醍醐, 2001）。言い換えると、相手を片足立ちにせず（両足が付いた状態で）、足を刈らずに捻り倒せば頭を強打することはない。つまり、大外刈りを指導する代わりに大外落とし（醍醐, 2003）を教えることが頭部外傷の予防につながると考えられる。なお、時々、初心者で左右の足で技を掛ける者がいる。逆の動作の場合、初心者は対応ができな



図1 一般的な大外刈り



図2 大外落とし

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ために、技を掛ける足を限定して指導する必要がある。

## (2) 固め技の乱取りの開始時期

オリエンテーションや柔道の歴史・理念、礼法（立礼）、柔道衣の着方、受け身（後ろ受け身、横受け身、前受け身、前回り受け身）の習熟などを考えると4～5コマ目（1ヶ月）ぐらいから固め技の乱取りを開始することが妥当なようである。ただし、固め技よりも立ち技を先に行うことによって、学習者の興味や関心を高める方法も効果的な授業であると考えられる。また、立ち技は固め技よりも上達に時間が掛かるために、早くから学習させた方が受け身の熟練が高くなり、乱取りや試合も十分に楽しむことができるというメリットが考えられる。

受け身の習熟度が高まるまでは、立ち技の乱取りは実施しにくいために、そのつなぎとして固め技の指導をすることがある。これも1つの有効な指導である。しかし、学習者の柔道の投げ技に対する興味や関心は高いことから、技や動きを制限した中で立ち技の乱取りを行った効果的な授業を展開できる可能性がある。今後、立ち技を先に行う授業と固め技を先に行う授業の効果の検証が必要である。特に、中学校・高校では、非常に限られた授業時間であることから、限定した技や動作の中で柔道の楽しさを味わうことができるような指導計画が重要であると考えられる。

多くの技を教えても学習者が習得して乱取りで使用することは難しいと思われる。このことから、指導する技を絞って使いこなせるようにすることが重要である。また、学習した技を学習者に使わせるためには、教員が指示した技のみで乱取りをさせる方法も効果的な指導であると考えられる。実際に、いろいろな技を学習させて固め技や立ち技の乱取りで学習者が多用する技を調査し、今後の指導する技を検討することが必要である。

## (3) 絞め技や関節技の指導

絞め技や関節技について、中学校・高校の学習指導要領において、「『絞め技』とは、自らの腕や脚、襟を用いて、相手の頸を攻める技であるが、安全上の配慮から中学生以下は禁止されている。また、『関節技』とは、相手の関節を逆にまげたり、ねじったりして相手を攻める技であるが、安全上の配慮から中学生以下は禁止されている。」と解説されている。また、中学生は絞め技を用いることは認められているが（脚で絞める三角絞めは除く）、関節技を用いることは認められていない。高校からは絞め技も関節技も用いることができる（全日本柔道連盟, 2011, 2018）。したがって、中学校や高校の教員を目指している学生も学習する必要があるように思われる。

しかし、保健体育科教員を養成する大学の授業では、絞め技と関節技を学習させているメリットが4つ存在すると考えられる。1つ目は、絞め技と関節技の学習は、投げ技や抑え技よりも柔道が武技、武術（人を殺傷する技術）から発生した我が国固有の文化であることを学習者に実感させやすいことである。2つ目は、危険な技を理解することによって、教員になった時に生徒に危険な行為をさせないように指導ができることである。3つ目は、柔道全体の技術を理解することに役立つからである。4つ目は、自分が「絞め技」と「関節技」をされることによって、人の痛みを理解することができることである。

以上のことから、「絞め技」と「関節技」の学習は今後の柔道授業を発展させる可能性を秘めていると考えられる。また、中学校・高校においても、技の学習だけで乱取りをしなれば、前述したメリットを得ることができると推察される。今後の柔道において「絞め技」と「関節技」の学習効果を検証する必要がある。また、どのような種類の「絞め技」と「関節技」の学習に向いているのかも検討

することも必要である。

#### （4）試合の指導

保健体育科教員を目指す学生は試合を経験した方が良いと考える。その理由は、前述した大外刈り、絞め技や関節技の学習と同様に、試合も柔道を構成する1つであり、学生が教員になったときに、柔道を受講する生徒に試合の意義や乱取りと違った緊張感などを伝えることができるからである。

試合では、学習者は乱取りよりも負けたくないと思う気持ちが強くなる可能性が高い。そのため試合はあくまでも練習してきたことを試す場であり、勝っても負けても成績評価に関係ないこと、正々堂々と試合すること、怪我をしないことが重要であることを強調して説明することが必要である。

対戦相手の決定について、体格差による怪我の危険性があることから、同じ体格差の相手と試合ができるように身長順に学生を並べて隣り合う者と対戦させることが最も良い方法であると考えられる。身長が高いと体重も重たくなることが予想されるが、同じような体重の対戦にならなかった場合に、教員が同等の体重の者と対戦できるように調整することが重要である。

### 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. 保健体育科教員を目指す学生が、大外刈りを学習することは中学校や高校における安全な指導に重要である。
2. 保健体育科教員を目指す学生が、絞め技や関節技をすることは、柔道全体の技術を理解することに重要である。また、柔道が武技、武術から発生した我が国固有の文化であることを理解することに役立つなど多くのメリットがある。

3. 保健体育科教員を目指す学生が、試合を経験することは中学校や高校における安全な指導に有用である。

#### 文献

- 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：スポーツ V コース 柔道教室（37版）, 大修館書店：69-71, 2001.
- 醍醐敏郎：講道館柔道投技 中一足技, 本の友社, 2003.
- 林 弘典（2017a）実践柔道論. 小俣幸嗣（編著）, メディアパル, pp. 82-97.
- 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）, メディアパル, pp. 43-58.
- 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.
- 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 2021年11月12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（4版）.
- 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（5版）.
- 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：柔道. 日本武道協議会. 三友社, 2017.

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.

内田 良 (2013) 柔道事故. 河出書房新社.  
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 (2011) 国際柔道連盟試合審判規定 2011 (第3版). 全日本柔道連盟.

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 (3版).

全日本柔道連盟 (2015) 柔道の安全指導. 全日本柔道連盟 (4版).

全日本柔道連盟 (2018) 2018～2020年国際柔道連盟試合審判規定 (和訳・ガイド付き) (第2版). 全日本柔道連盟.

全日本柔道連盟 (2019) 小学生の柔道重大事故の根絶に向けて (通知). <http://judo.or.jp/cms/wp-content/uploads/2019/11/4531ef9bb4c8dc404796d3f9d948abf0-1.pdf>, (参照日 2021年11月12日).

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 (5版).