

保健体育科授業案

著者	杉山 慎一郎
雑誌名	教育研究協議会要項：共に創りあげる授業：資質・能力を育みながら、「教科ならではの文化」を味わう子どもたち
巻	令和元年度
ページ	86-93
発行年	2019-10-17
出版者	静岡大学教育学部附属静岡中学校
注記	題材名：柔道 一受と取が一体となった「投げ」一
著者版フラグ	publisher
URL	http://hdl.handle.net/10297/00026834

保健体育科授業案

授業者 杉山 慎一郎

- 1 日 時 令和元年10月17日(木) 第2時 11:25～12:15
 2 学 級 1年B組 (武道場)
 3 題 材 名 柔道
 -受と取が一体となった「投げ」-

4 題材の目標

投げることには、受と取に技術があることを知った子どもたちが、投げることの仕組みを理解し、受と取、双方の様々な視点を心得、自分たちなりの「投げ」について、課題や解決策を思考し体現しようとするを通して、動きの変化を実感しながら、受と取が一体となった「投げ」について考えを深めることができる。

5 題材観

(1) 柔術から柔道へ

柔道は、明治15年、嘉納治五郎師範によって講道館柔道が設立されたことによって始まりました。では、柔術から柔道へは、どのような変化があったのでしょうか。講道館創設前の柔術諸流においては、固技や当技に限られていることが多かったようです。その中で、嘉納氏は柔術諸流派を研究し、理にかなった投技を採用していますし、その後も、門弟たちとの研究により、新たな投技を開発しています。投技を採用、開発したことには、嘉納氏の根本原理を確立したいという思いが表れているでしょう。二流派の柔術を学んだ嘉納氏ですが、当時の修業では、師から技の説明を受けたことが一切なかったようです。また、師によって教えが違い、どちらの教えが合理的であるかを明確に説明することも難しかったのです。そのような経験から、嘉納氏は、明快に説明できる理論が必要であることを感じていきます。そして、柔道の根本原理として「精力最善活用」を生み出しました。この言葉は目的達成のために心身の力を最も有効に使うということです。嘉納氏の精力最善活用の根本原理にのっとった技の説明の中には、力のベクトルやこの原理に基づいた記述があります。このことから、科学的裏付けのある合理性を主眼として、投技を採用しながら、技術体系を確立していったことがうかがわれます。

(2) 投げにある魅力

投げることには、一本を取るおもしろさがあります。互いに自由に動き合いながら、自分が意図したように相手を投げ、一本を取ることができれば、達成感があり、大きな喜びとなるでしょう。しかし、投げることのおもしろさはそれだけではありません。受と取が一体となって「投げ」することにもおもしろさがあると考えます。受と取が一体となった「投げ」をするために

は、双方が合理的に投げる、投げられることが必要です(以下、受と取が一体となった投げを「投げ」と表記します)。そのため、技の仕組みの中にある互いの動きを理解し合いながら「投げ」ることになります。「投げ」を追求していくことで、互いの息を合わせることや、互いの動きを確認し合ったり認め合ったりすることができるとともに、柔道の投げがどのようにして成り立っているのかを実感することができるでしょう。これは、嘉納氏が形と乱取を合わせて稽古をしていたことから明らかです。

一本を取る投げをするためには、闇雲に投げればよいわけではありません。受と取の関係性や、どのような局面で投げが成立しているのかを理解して初めて、自由に動く中でも一本が取れるでしょう。そのため、「投げ」を行うことは一本を取るおもしろさにもつながっていると考えるのです。

(3) 「投げ」するときの局面

「投げ」することには局面が存在します。まず「作り」の局面です。「作り」の局面には、相手を投げやすい体勢にする「相手の作り」と、相手を投げやすい位置に自分が移動する「自分の作り」があります。そして、実際に技を施す局面が「掛け」となります。「相手の作り」は「崩し」とも言われ、「崩し」と「自分の作り」、「掛け」が一連の動作で行われることが理想的だと言われています。それぞれの局面において、どのような受と取の関係性があるかについて考えていきます。

①作りの局面

作りの局面にある「相手の作り」とは、取がどのように相手を崩すかということになります。つまり、受がどのような体の状態であれば、投げられやすい状態と言えるのかという視点にもなります。投げられやす

い状態とは、バランスが崩れ、体が一本の棒のようになっている状態、すなわち「剛体」となっていることです。バランスを崩し、剛体となるためには、重心線が支持基底面から外れていることが必要になります(図1)。重心線とは、重心から垂直に床に垂らした線のことを言います。支持基底面とは、接地している身体の部分を結んだ範囲のことを指します。私たちの重心は立った状態で、骨盤の位置にあると言われてます。そのため、下半身が止まった状態であるならば、上体が前に出たり後ろに下がったりすることで、重心線は支持基底面から外れ、バランスが崩れるということです。上体が移動する方向については、「八方の崩し」にあるように、前後左右に斜めを加えた八方向があります。このように考えれば、受の合理的な動きとは剛体となることであり、そのために方向や重心が視点として挙げられます。

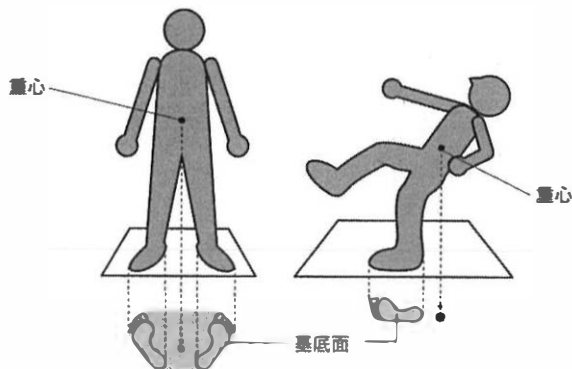


図1 重心線と支持基底面 (金丸, 2014)

「自分の作り」に必要なことは相手との位置調整です。例えば、相手を前方向に崩そうとしたとしても、自分が相手のすぐ前に居ると、自分が壁となってしまい、相手のバランスの崩れを止めてしまうことになります。相手がバランスを崩したことを利用するためには、自分が横に避けることで、相手が倒れる道を作る必要があるのです。投げる技によりますが、相手のバランスの崩れを利用するためには自分自身も動くこと、「体さばき」が必要になります。加えて、手で押し込んだり、引っ張ったりすることで、相手はより崩れていくことになるでしょう。作る局面での取の合理的な動きとは、相手との位置調整であり、体さばきや手の使い方が視点となります。

②掛けの局面

技を掛ける局面においては、軸と回転運動が生まれます。軸を中心に回転して投げることで、遠心力を利用することができ、小さな力でも大きな投げにつながっていくのです。

そのため、受は軸となる場所や回転の方向について考え、体現しようとしていくことが必要になります。軸の場所が思い描いていた場所と違えば、無理な力が生じ、投げの勢いを止めてしまうことになり、回転の方向が違えば、バランスの崩れを利用することができなくなってしまうからです。

取については、軸となる場所や回転の方向に加えて手の使い方が大切になります。投げる技によりますが、相手の体を手で押し込んだり、ハンドルを回すように手を動かしたりすることで、より大きな回転運動になることが言えるからです。

つまり、掛けの局面での合理的な動きとは、受と取が互いに回転運動を生むことであり、軸の位置や回転の方向、手の使い方が視点となると言えるでしょう。

(4) 安全に投げられる

安全に投げられるためには、頭を打たないことと身体が受ける衝撃を小さくすることが必要になります。そのため、柔道では受け身が存在します。

頭を守るためには、顎を引くという動作が必要です。身体の衝撃を小さくするといっても完全に0にすることはできません。そのため、頭を守るためには先に顎を引いておき、畳に向かって加わる力に耐え、後頭部を打たないようにする必要があります。

また、畳につく速度を小さくし、身体の衝撃を小さくするために、腕全体で畳を叩きます。自分の身体が畳についた瞬間に、腕全体で畳を叩くことで、落ちる方向とは逆方向に力が働きます。逆方向に力が働けば、自然と落ちる速度は小さくなり、身体が受ける衝撃は少なくなります。身体が受ける衝撃が少なくなれば、畳に向かって加わる力が小さくなるため、頭を守ることもなるのです。

安全に投げられるために、受け身だけの練習を切り取って、受け身の形を習得していくことが必要であることは間違いありません。しかし、投げられる瞬間の仕組みを理解し、実際に投げられながら受け身をとれることも、安全に投げられるために不可欠であると考えます。なぜなら、投げの中には、単独で受け身をしているときにはない回転や落下の運動があるからです。受と取の関係性から受け身を行っていくことが、安全に投げられることになるのではないのでしょうか。

(5) 本題材で味わう保健体育科ならではの文化

本題材で子どもたちが味わう保健体育科ならではの文化を『受と取が一体となった「投げ」』について様々な視点を心得、自分たちなりの受と取が一体となった「投げ」について課題や解決策を思考し、体現しよう

とすること』とします。子どもたちが、「投げ」することは受と取の関係によって成り立っていることを実感しながら、自分たちなりの「投げ」について思考と体現を繰り返していくことに期待しています。

(6) 題材と子どもたち

柔道と言えば、投げるということをイメージしている子どもたちは多いでしょう。加えて、投げられるということに「痛そう、怖い」という印象をもっている子どもたちもいるかもしれません。しかし、投げられる側にも、技術があることに気づいた子どもたちは、受け身がどのような動きをしているのかについて興味をもっていくはずです。受け身について視点をもった子どもたちであれば、投げに対して、取だけに注目するのではなく、受にも注目して、双方がどのように一体となった「投げ」をしているかを追求していくでしょう。投げの中にあるそれぞれの局面について理解しながら、追求していく子どもたちの姿が見られることを願っています。

そして、受と取、双方の視点を得た子どもたちは、受と取が一体となった自分たちなりの「投げ」について、思考と体現を繰り返していくでしょう。思考と体

現を繰り返す中では、様々な視点を大切にしながらも、自分たちの課題がどこにあるのか、その課題を解決するためにはどのような動きを意識すればよいのかについて対話しながら、自分たちなりの受と取が一体となった「投げ」を創りあげていくでしょう。自分たちなりの「投げ」を創りあげていく過程で、互いの息を合わせようとしたり、動きをみて認め合ったり、仲間と共に創りあげた「投げ」について達成感を得たりする子どもたちの姿が見られるでしょう。

柔道は、相手を投げることによって勝敗が付きます。しかし、「投げ」ることにおける受と取、双方について思考した子どもたちは、ただ勝敗に目を向けるのではなく、どのような仕組みによって「投げ」が成り立っているのか、受と取の関係性を実感したり、みたりすることができるようになっていくはずです。このことは、運動を「する」だけでなく、「みる」ことや「支える」という多様なかわり方につながっていくと考えています。

柔道という題材を通して、自分たちなりの合理的な動きへの考えが深まるとともに、運動に対して多様なかわりをしようとする子どもたちの姿に期待しています。

- 参考文献：金丸雄介（2014）『DVDブック これまで完ぺき！柔道』ベースボールマガジン社
 木村正彦（2016）『よくわかる柔道受け身のすべて』ベースボールマガジン社
 小俣幸嗣（2015）『昇段審査のための柔道の形入門〔投げの形〕〔柔の形〕』大泉書店
 村田直樹（2001）『嘉納治五郎師範に學ぶ』ベースボールマガジン社
 望月 稔（1995）『「道」と「戦」をわすれた日本武道にカツ（喝）』BABジャパン出版局

6 新学習指導要領との関連

F 武道

武道について、次の事項を身に付けることができるよう指導する。

- (1) 次の運動について、技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開すること。
 - ア 柔道では、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの簡易な攻防をすること。
- (2) 攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝えること。
- (3) 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ること。

7 題材構想（全10時間）

- | |
|---|
| <ol style="list-style-type: none"> (1) 「投げ」ることに出会う（4時間） (2) 作りの受と取（2時間） (3) 掛けの受と取（2時間） (4) 自分たちなりの受と取が一体となった「投げ」を創りあげる（2時間 本時はその1） |
|---|

(1) 「投げ」ることに出会う（4時間）

多くの子どもたちは、初めて柔道に取り組むでしょう。そこで授業者はまず、柔道に対するイメージを子どもたちに聞いていきます。子どもたちからは「投げる」「一本」「痛そう」「怖い」などの発言があるでしょう。多くは投げることにつながる発言であることが予想されます。そこで授業者は、T2との投げを実際に見ることを提案します。後の子どもたちの追求活動につながるようにここでは膝車を模範します。映像ではなく実際に投げる姿をみせることは、子どもたちが投げることの迫力を感じたり、投げることに興味をもったりすることにつながると考えます。

投げることを目の当たりにした子どもたちからは、驚きや悲鳴が聞かれることでしょう。子どもたちから「痛そう」という発言も聞かれるでしょう。そこで、授業者がT2に「痛かったか」と聞くと、受け身を取ることができているT2からは「痛くない」という返答があります。大きな音や迫力から痛いことを予想していた子どもたちは、半信半疑になるでしょう。そこで、授業者は投げられる側に注目してもう一度投げをみることを提案し、再度T2と投げを行います。投げられる側に注目して投げをみた子どもたちは以下のように発言するでしょう。

- ・足が開いていた
- ・顎を引いていた
- ・投げられるときに、手で畳を叩いていた
- ・体全体で同時に畳についていた

など

授業者は、なぜ投げられる側がそのようにしていたのかを子どもたちに問いかけます。子どもたちは「頭を守るため」「衝撃を吸収するため」ということを発言するでしょう。そこで授業者は「衝撃を吸収し、頭を守る受け身を得よう」となげかけ、横受け身の映像を提示します。この時、投げられる側を受、投げる側を取とすることを確認します。受に技術があることを知った子どもたちは、どのようなポイントがあるかについて興味をもって映像を見ていくでしょう。映像を見た子どもたちは、横受け身を体現してみたくなっているはずですが、そこで、授業者は4人組を作り、横受け身を見合うことを提案します。子どもたちが自分たちの動きを確認しながら取り組むことができるように、視聴覚機器を準備し、自分たちの動きの映像と提示した映像を比較できるようにしておきます。子どもたちは、以下のように課題や技能のポイントを発見しながら取り組んでいくでしょう。

- ・どうしても頭を打ってしまう
- ・頭を打たないために、早めに顎を引いておく

- ・腕の角度によって、頭をついてしまう時とつかない時がある
- ・手で畳を叩くタイミングが大切になりそう
- ・手というよりも腕全体で畳を叩くことで、表面積が広がって衝撃を吸収できるのではないか

など

授業者は子どもたちを巡視しながら、映像との比較を促したり、子どもたちの考えを引き出したりしていきます。

子どもたちから「顎を引くこと」「腕の角度」「腕を叩くタイミング」について対話が聞こえてきたところで、横受け身の技能のポイントや課題について全体で共有する時間をとります。技能のポイントについて共有することで、子どもたちは、自分たちの気づいていなかった視点を取り入れようとするでしょう。また、課題の解決策を全体で考えることは、横受け身がなぜそのような動きをしているのかについて考えることにつながります。その後、新たな視点を取り入れながら、再度横受け身に取り組むことを促します。子どもたちは互いの動きを見合いながら、横受け身に取り組んでいくでしょう。子どもたちが投げられた状況を体感できるように、横受け身の練習方法を段階的に変えていきます。授業後には以下のように「追求の記録」に記されるでしょう。

- ・顎を引くことは頭を守るうえで重要だ
- ・背中を丸めてしまうと転がってしまうので、背中を伸ばすことも必要だろう
- ・腕が開きすぎても、閉じすぎても頭をついてしまう。丁度よい角度にする必要がある
- ・帯をついた瞬間に手を叩くことが大切だ。背中についてからだ、強い衝撃を体感じた
- ・横を向いてしまうと側頭部をついてしまう。仰向けになるイメージをもっていたい
- ・足を高く上げることが実際に投げられた状態に近いのではないだろうか
- ・投げられる側に技術があることを初めて知った。今後柔道の試合をみるときは投げられる側にも注目してみたい

など

受にも技術があることを知り、練習を重ねた子どもたちは、投げに挑戦していきたくなるでしょう。そこで授業者は、膝立ちからの膝車をすることを映像で提示します（図2）。膝立ちからの膝車は「投げ」にある局面について実感を伴って理解しやすく、支点や回転運動が判断しやすいと考えます。また、初めて投げる子どもたちが多いことと、後の追求活動の中で子どもたちが方向を混同してしまわないようにすることを

踏まえて、右組で統一します。受の安全を考慮して、取が引手を離さず最後まで持っていることを確認します。映像を見た後に、4人組を作り、膝立ちからの膝車に取り組んでいくことを促します。この時、投げる方向を統一し、他のグループと衝突することがないように十分に広がって取り組むようにします。



図2 膝立ちからの膝車

子どもたちは、映像の動きをイメージしながら、膝立ちからの膝車に取り組んでいくでしょう。しかし、子どもたちは「投げる中には局面があること」や「その局面ごとにどのような動きがあるか」について知らないことが予想されます。そのため、思うような投げにならないことを感じていくでしょう。授業者は、うまくいかない実感が課題を発見することにつながるということを価値づけます。そして、子どもたちとともに課題を発見できるようにかかわります。

子どもたちが自分たちの課題を発見したところで、授業者は課題を全体で共有することを提案していきます。子どもたちからは以下のような課題が発言されていくでしょう。

《作り：取》

- ・受のバランスが崩れない
- ・自分自身がどの方向に動けばよいのだろう
- ・ステップみたいなものがありそう

《作り：受》

- ・相手にしがみついてしまう
- ・腰を引くと全く投げられることができない
- ・受はどのような姿勢でいるとよいのだろう

《掛け：取》

- ・バランスをとることができるようにしたい
- ・相手を上手に回転させることが難しい
- ・投げるときに手をどのように使うのだろう

《掛け：受》

- ・その場で回ってしまう
- ・どのタイミングで畳を叩けばよいのだろう

など

授業者は、それぞれのグループから出た課題を、作りと掛けの局面、受と取について、分類しながら板書します。そして、投げることには「作り：受がバランスを崩し、取が自分の体勢を作る」「掛け：作った段

階から実際に技を掛ける」という局面があることを提示します。

課題を全体で共有した後、次時以降局面ごとに追求していくことを子どもたちと確認します。授業後の「追求の記録」には以下のような記述が見られるでしょう。

- ・投げるためには「作り」「掛け」という段階があることを初めて知った。それぞれの動き方をわかかっていくことで、しっかりと投げたい
 - ・映像で見た時には簡単にできそうだと感じたが、難しかった。まずは、最初に取りがどのように動くのかについて知りたい
 - ・バランスが崩れるためには、動きのきまりみたいなものがあるのではないか。そのきまりがわかれば、毎回同じようにバランスを崩すことができそう
 - ・投げるためには、互いの動きをわかしておく必要がありそう
 - ・取ばかりが投げようとして頑張るのではなくて、受も投げられるように身を任せていくことが大切になりそう
 - ・受と取が互いの動きをわかって、一緒に投げるということが大切だ。取が投げるための動きをわかっていることに加えて、受がどのようになっていけば投げられやすいかについても追求したい
- など

(2) 作りの受と取（2時間）

「投げ」ることについての課題を見だし、局面があることを理解した子どもたちは、作りの局面を追求しなければ、掛けにつながらないことを実感しているでしょう。授業者は、子どもたちと作りの局面から追求していくことを確認します。ここで、受と取がどのように動いているかがわかるように、二つの方向からの分解写真を提示します。加えて、局面や受と取の動きを分けて書き留めることができるようにワークシートを配付します。子どもたちは、受と取を交代しながら、それぞれの動きについて以下のように見いだしていくでしょう。

《取》

- ・前の方向に受のバランスを崩したい
- ・左手を大きく引くことが受のバランスを崩すことにつながる
- ・自分が動かなければ相手が倒れるスペースがない。そのために、左足を後ろに一步引いているのではないか
- ・自分の体の軸が動いてしまわないようにしたい。自分のバランスが崩れてしまうと、受と一緒に倒

れてしまう

- ・相手との距離感が大切だ。近すぎると相手のバランスが崩れない
- ・左足は相手を蹴るのではなく、相手の動きを止めるようにすることが大切だろう。足の使い方は掛けの局面にもつながるのではないだろうか

《受》

- ・前に大きく引っ張られている感覚があると倒れやすい
- ・横に引っ張られるのではなく、前につんのめるようになることでバランスが崩れやすい。取が前に残っていると体が当たってしまうので、取に動いてもらって、自分が前に倒れることができるようにしたい
- ・引っ張られるだけでは前に手をついてしまう
- ・重心が外れている実感が大切だ。そのまま前に倒れてしまいそうなくらい引っ張ってほしい
- ・相手が引っ張ってくれている方向に体が倒れていくとバランスが崩れやすい
- ・右足だけに体重がのるようになっていると掛けにつながる。後ろに体重が残っている状態だとしても踏ん張ってしまうからだ
- ・投げられる前に一本の棒のようになることが実感できると、きれいに投げられることができる

など

授業者は子どもたちを巡視しながら「なぜそのような動きが大切になるのか」を問いかけていきます。このようにすることで、子どもたちがその場の感覚で動きについて追求していくのではなく、作りの局面の仕組みを理解しながら追求していくことができると考えます。

子どもたちが各グループで受と取について追求できてきたところで、全体で共有する時間をとります。全体で共有することは新たな視点を取り入れることや自分たちの考えてきた視点をより明確にすることにつながるでしょう。全体で共有した意見については、写真に撮り、次時に配付します。

(3) 掛けの受と取 (2時間)

作りの局面について追求した子どもたちは、「投げ」を締めくくる掛けの局面についても追求していきたくなるでしょう。授業者は、作りの局面と同様に掛けの局面の動きを分解した写真を子どもたちに提示します。ワークシートに追求したことを書き留めていくことを確認した後、掛けの局面の追求活動に入ります。子どもたちは以下のように、見だしていくでしょう。

《取》

- ・技を掛けるときには、回転を加えたほうが大きく投げることができるのではないかと
- ・回転をかけるためには手を使う必要がある
- ・作りの時に左手を引くことをしたから、右手を使う必要があるだろう。左手を引くのだから、右手を持ち上げるように動かすと回転が加わるだろう
- ・回転を加えようとしても中心がどこになるのかわからない
- ・相手の動きを止めていた足が回転の中心になるだろう。やはり、蹴るのではなく止める動きにすることで、左足を支点として回転が生まれる

《受》

- ・横に倒れるだけでは、腕全体を使った受け身を取ることができない
- ・崩された状態から背中をつきに行くことが大切になるだろう
- ・背中をつくためには、回転をしなければいけない。今の組み方なら左回転になるはずだ
- ・取には足で自分の膝をしっかりと押さえてほしい。膝を支点にすれば回転しやすい
- ・体に一本棒を刺したように軸を作ると回転しやすい
- ・作りの時に、一本の足に体重が乗るようにすることを見いだしたので、膝から体に一本の棒が入っているイメージをもつとよいだろう

など

授業者は、掛けの局面の追求活動においても、作りの局面と同様に「なぜそのような動きが大切になるのか」を問いかけながら巡視していきます。そして、全体で意見を共有します。共有した意見を次時に写真で配付します。

(4) 自分たちなりの受と取が一体となった「投げ」を創りあげる (2時間 本時はその1)

これまで作りと掛けそれぞれの局面で追求してきた子どもたちは、受と取、双方が一体となって「投げ」が成立していることを実感しているでしょう。そこで、子どもたちにどのような投げであることが受と取が一体となっていると言えるかを問いかけます。子どもたちからは「最初から最後まで流れるように投げる」「大きく回転している」「速さがある」「動きに無理がない」「受け身がとりやすい」といった発言があるでしょう。

そして授業者は、追求活動に入る前に見た膝立ちからの膝車の映像をもう一度全体に提示します。このようにすることで、子どもたちが発言した言葉が動きのイメージとなるでしょう。加えて、作りと掛けの局面

で提示した分解写真と子どもたちが全体で共有した視点をホワイトボードに提示しておくことで、子どもたちがいつでもみることができるようしておきます。子どもたちが、提示された映像と自分たちの映像を比較して課題を発見しようとするとも考えられるため、視聴覚機器を準備して、必要に応じて使うことができるようにしておきます。

4人組で自分たちなりの「投げ」を創りあげようと取り組む子どもたちからは、以下のような発言があるでしょう。

- ・受が横に回転するようになってしまう
- ・もっと右手で体を持ち上げるようにしてみようか
- ・取が回転させようとするのに合わせて受も回転しようとするれば、投げが大きくなりそうだ
- ・回転しようとするときは、左肩が下がって右肩が上がるようにしたい
- ・上半身だけで回転させようとするだけでよいのだろうか
- ・回転するには支点が必要だ。足が支点となって、てこの原理になるはずだから、足はしっかりと踏ん張って動かさないようにしたい
- ・置いた足を支点とするためには、受の支点も膝であることを意識した方がよい
- ・右足を左足より一歩分前に出してみよう
- ・作りから掛けに入るときにスムーズではない
- ・体重が後ろ脚に残ってしまっていると感じる
- ・もっと体重をこちらにかけてほしい
- ・足がしっかりと踏ん張っていないと体重をあずけにくい
- ・引っ張る方向はどうだろう
- ・体に近づけるように引っ張ってしまっているけれど、取がどいた場所に引っ張るようにした方がよいだろう
- ・後ろ脚が上がっているかを確認しながら取り組んでみよう
- ・もっと大きな投げをしたい
- ・腕だけで回転を生もうとしても、投げた後に勢いがなくなってしまう
- ・もっと回転を生み出すためには、取が腰の回転を生み出してみようか
- ・投げる距離が大きくなるのがよいと考える。そのため、腰の回転は重要になるだろう
- ・蹴るようにしてはいけないので、腰を回転させるタイミングを考えながら取り組もう
- ・二人の動くタイミングがそろっていないように感じる
- ・それぞれが勝手に動いてしまっているのは、一体と

なった投げにはならない

- ・息を合わせることを意識していきたい
- ・ゆっくりと投げることで、息を合わせるようにしてみようか

など

授業者は、巡視しながら、子どもたちとともに、課題や解決策について考えていきます。課題を発見することに難しさを感じているグループには、映像を比較したり、受と取が一体となった「投げ」ができている仲間の動きを観察したりすることを促します。解決策を見いだすことに難しさを感じているグループには、課題がどこにあるかを問い直し、動きをスローモーションで行うことや子どもたちが作りと掛けて見いだした視点に立ち返ることを促していきます。全体で一つのグループの解決策を考える時間をとることも想定しておきます。

授業者は、動きの変化が見られたグループを積極的に称賛していきます。動きが少しでも変化したことを見逃さずに称賛していくことは、子どもたちが達成感や仲間との一体感を感じることや、子どもたち同士で動きの変化を認め合うことにつながっていくでしょう。

このような活動を通して、子どもたちが「投げ」の仕組みを理解することに加えて、自分たちなりの「投げ」を創りあげていく姿に期待したいと思います。自分たちなりに受と取が一体となった「投げ」ができたと感じたグループは立位からの膝車に取り組んでよいこととします。安全に投げができるようにマットを準備します。

本題材を終えて、子どもたちは以下のように「追求の記録」に記述していくでしょう。

- ・柔道は投げることのイメージしかなかったけれど、受がいて初めて投げが成り立つことがわかった。これから受についても注目して柔道を見てみたい
- ・投げるときには、いかに相手を崩しているかが大切になることを感じた。これは勝負をするときの柔道でも同じことが言えるだろう。どのように崩しているかに注目してみることもおもしろそうだ
- ・作りや掛けといった局面があることがわかり、ただ投げようとしているだけでは、技にならないことを実感した。相手を崩すことができると思ったよりも簡単に投げるのができて驚いた
- ・受けているときに、自分の体のバランスが崩れていることを実感できると、きれいに投げられたし、きれいに投げられたときの方が痛くない。一本の棒のようになって投げられるという視点はまさに

その通りだと思った

- 足の支点が膝の前にあると、相手の体が一気に軽くなった。柔道にはこの原理があり、単純に力が強ければ投げられるというわけではないことがわかった
- 投げは、受と取が協力して行うものだと思う。互いの息を合わせることができれば、大きくきれいな投げになる。二人の息が合っていないと、動作は意識しているのに、うまくいかなることがあった
- 自分がこの方向に動きたいと思ったときに、受がその方向に身をゆだねてくれたことで、今までで一番よい投げができたと思う。仲間と一緒に追求してきた成果だと思った
- 自分たちの動きを、もう一つのペアが分析してくれたおかげで、投げの動きが変わった。自分たちがみることで発見できたこともあったし、自分たちの動きに生かせることもあった。グループで追求したり、全体で共有したりする時間は大切だ
- 自分たちの動きがうまくいったという実感があつたときに、仲間から認めてもらえるとうれしかった。もっと追求してみようと思うことができた
など

本題材を通して、子どもたちは受と取が一体となった自分たちなりの「投げ」について考えを深めたり、動きの変化を実感し互いの動きを認め合ったりしていくでしょう。その姿が、生涯にわたって運動にかかわることにつながることを願い、題材を閉じます。