

## 実践事例

|       |   |
|-------|---|
| メタデータ | 言語: jpn<br>出版者:<br>公開日: 2020-03-12<br>キーワード (Ja):<br>キーワード (En):<br>作成者: 杉山, 慎一郎<br>メールアドレス:<br>所属: |
| URL   | <a href="https://doi.org/10.14945/00027155">https://doi.org/10.14945/00027155</a>                   |

## 実践事例

### 1 題材名 柔道—受と取が一体となった「投げ」— (第1学年)

#### 2 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得て、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ことを通して、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。

#### 3 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言えるのです。

##### (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いています。そのため、下半身が止まった状態であるならば、上半身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。上半身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。

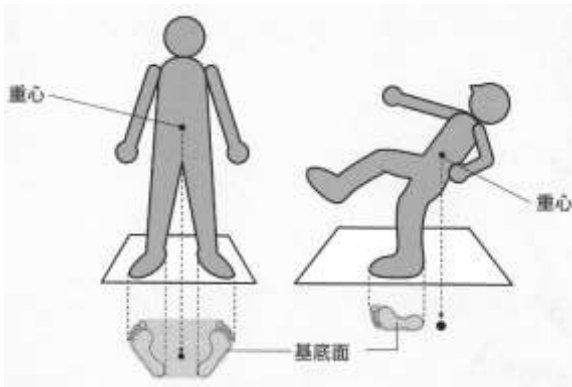


図 1 重心線と支持基底面 (金丸, 2014)

「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ますし、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、頭を守ることにもなるのです。

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、安全に投げられること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得て、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』とします。子どもたちが、「投げ」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、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、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方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 これぞ完ぺき！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)『嘉納治五郎師範に学ぶ』 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

#### 4 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。

#### 5 題材構想 (全 9 時間)

- (1) 「投げ」ることに出会う (4 時間)
- (2) 「投げ」の仕組みを追求する (3 時間)
- (3) 自分たちなりの受と取が一体となった投げを追求する (2 時間)

#### 6 「保健体育科ならではの文化を味わう子どもたち

##### (1) 共有された問に基づく追求活動

授業者はまず、柔道に対するイメージを子どもたちに聞きました。子どもたちからは「内股」「背負い投げ」「大外刈り」などの投げ技の名称が挙げられ

ました。そこで授業者は、T2 での投げを実際に見ることを提案しました。

投げることを目の当たりにした子どもたちからは、「痛そう」「かわいそう」という発言が聞かれま

した。しかし、T2の「痛くない」という感想を聞くと、子どもたちは、半信半疑の様子でした。実際に投げを見たことで、大きな音やその速度が印象的に残り、T2の「痛くない」という返答に対して矛盾を感じているのだと考えられます。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見ることを提案し、再度T2と投げを行いました。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な発言がありました。

- ・頭が上がっていた
- ・つかまれている方の手でドンと畳を叩いていた
- ・背中からついてきた
- ・接地面積を広げていた
- ・力が入っていなかった
- ・回転していた

授業者は「頭が上がっていた」「接地面積を広げていた」という発言から、なぜ投げられる側がそのようにしているのかを問い返しました。子どもたちからは「頭を守るため」「衝撃を分散するため」という発言が聞かれたので「後頭部を守ること」「身体の受ける衝撃を分散すること」が受け身では大切であることを確認しました。そして、授業者は「受け身ではどのようにして、後頭部を守り、衝撃を分散させているのかを追求しよう」となげかけ、横受け身の映像を提示しました。投げられる側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る様子でした。そして、分解写真を載せたワークシートを配付し、4人組で横請け身について追求活動を行っていきました。

このように、十分に受け身について思考と体現を繰り返した子どもたちは、立った状態からどのように受け身をするのかを確かめようとし始めました。これは、題材の最初に投げを見たことで、受け身と投げを関連させて考え始めている姿だと言えます。

そこで、授業者は受け身のみではなく、投げに取り組みでいくことを提案し、膝立ちからの膝車を映像で提示しました。子どもたちに映像を見た感想を聞くと「大きい」「速い」「背中からつく」「なめらか」といった発言がありました。授業者は、そのような投げをイメージしながら実際に投げに取り組みでいくことを提案しました。この時、投げる側を取、投げられる側を受ということ、右組で統一すること、取は最後まで左手を離さないことを確認しました。安全に投げを行うことができるように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した。

子どもたちは、実際に投げに取り組みでいく中で、

「どのように動くのか」「どこが違う」と4人組で動きを考えていきました。授業者は、わからないことが課題を発見することにつながることを価値づけながら、子どもたちが感じる課題を引き出すようにかかわりました。全体で動きを考える中で気づいた課題や発見したことについて共有すると以下のような発言がありました。

#### 取

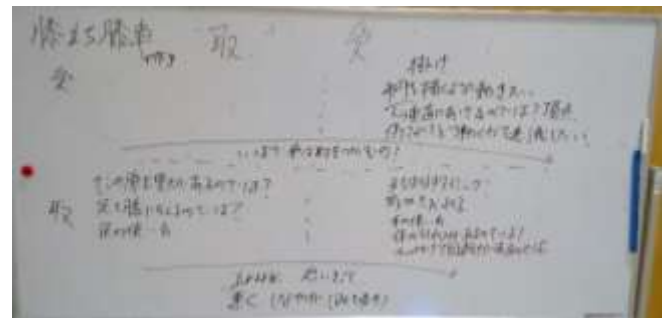
- ・てこの原理があるのではないかな
- ・足の使い方がわからない
- ・足を膝に添えるのではないかな
- ・手を放すタイミングがわからない
- ・取が最後に倒れてしまう
- ・手の使い方がわからない
- ・手を使うだけでなく、体のひねりがあると思う
- ・ひっかけて回転を生んでいるのではないかな

#### 受

- ・半円を描くように動きたい
- ・受け身の練習で足を高くあげた。半円の頂点に足がくるべきだろう
- ・倒されていくときにどう動くのかを意識したい
- ・いつまで取をつかんでいるのかがわからない

#### 取、受双方

- ・流れるように動きたい
- ・互いに思い切って動くことが大切になるだろう
- ・速く、しなやかにやりたい



このように子どもたちは「投げがどのようになっているのか」ということについて課題や疑問を持っていることがわかります。そこで、授業者は「膝立ちからの膝車がどのようになっているのかについて追求しよう」という問いを共有しました。また、全体で課題を発言し合ったことは、子どもたちが膝立ちからの膝車のどの動きから追求をしていくのかの見通しにつながったことが以下の「追求の記録」からわかります。

- ・受け身の練習をしてきたが、いざ投げられるとそれが生かせなくなってしまう
- ・投げられると次にどの動作をするのかわからなくなってしまう。投げるとはどうやってやるのかを知りたい
- ・投げた側が投げた反動で飛ばされてしまった。足の動きが関係しているのではないか
- ・今日は主に受けをやった。一つ一つの動きはできるけれど合わせるとできない。取の人がどれだけ次につなぎやすいかを考えると、受もできるようになるのではないかと思った
- ・足を引っかけることができないため、手の力だけで投げようとしてしまった。足の使い方を追求していきたい
- ・体全体を使って投げるとはどういうことや受けるときの目線や角度、体の使い方を追求したい
- ・受けの時に倒れるタイミングがわからない。相手と息を合わせてやりたい
- ・受けがどうやって足で半円を描くことができるのか考えると、取が上に持ち上げればよいのではないかと思った。次回確かめたい

授業者は、体格の近い4人組をつくり追求活動にはいることを提案しました。このとき、膝立ちからの膝車の分解写真を載せたワークシートを配付し、気づいたことは書き込めるようにしました。また、視聴覚機器を必要に応じて使えるように準備しました。子どもたちは、一つ一つの分解写真から細かく動きを分析したり、視聴覚機器を用いて自分たちの映像をスロー再生することで分解写真と比較したりしながら追求活動を進めていきました。

## (2) 生み出された教科ならではの対話

子どもたちがグループごと投げの仕組みについて考えをもてたところで、全体で共有する時間をとりました。授業者はワークシートと同じ写真をホワイトボードに提示し、子どもたちがどの場面であるかをとらえながら発言できるようにしました。また、受と取の動きを上下に書いていくことにより、互いの動きを関連付けて考えることができるようにしました。子どもたちからは、以下のような発言がありました。

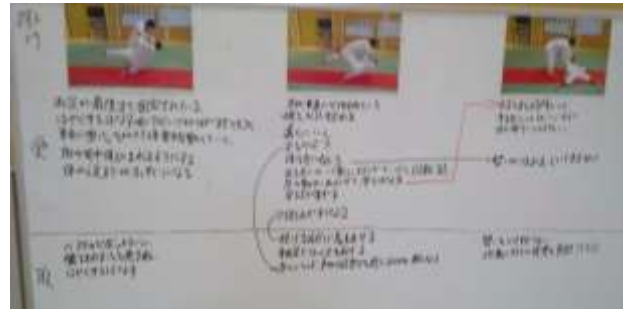
### 作りの局面について

- ・受と取が 180 度回転する
- ・1, 2, 3 のリズムをとる
- ・足を大きく前に出して掛けやすくする
- ・取が受との距離を近づける。右足と手で近づく

- ・体が斜めになり始め、倒れる準備をする
- ・取が右後ろに足を引くことで受の通り道ができる

### 掛けの局面について

- ・受は軸に重心をかけて体重移動していく
- ・バスケットボールのピボットターンのように軸足で回転する
- ・受は取の背中側に回るように回転する
- ・取は腰を回すことを意識して、速く手を離す
- ・受は体から足までがまっすぐになる
- ・取が投げる方向に肩を上げることで受けが倒れやすくなる
- ・受が足の動きに合わせて手を離すことにより、左足と手を同時につくことができる
- ・受が体を左にねじることで勢いがうまれる
- ・受は足を左において重心を下げていくと回転する
- ・足を大きく回すことで回転が大きくなる
- ・受は足が垂直になったときに足を降ろし始める
- ・取は軸足でない足をあげることで体が安定する



このような対話から子どもたちは、自分たちなりの動きと関連付けながら、投げには、方向、重心、体さばき、手の使い方、回転、軸という視点があることを明らかにしていきました。授業者が子どもたちに「自分たちになかった視点が出されたか」を問いかけるとなずく姿が見られたことからわかるように、それぞれのグループで追求してきたことを全体で共有したことにより、投げがどのようになっているかについて視点が広がり、さらなる追求の見通しがもてたことも言えるでしょう。しかし、この段階では、作りよりも掛けの局面に対しての発言が多く、作りと掛けが一連の動作になっているということまでは、考えが及んでいないことがわかります。また、受と取が一体となっていることを実感している発言もあまり見られません。

そこで、授業者は、自分たちになかった視点も取り入れながら、さらに投げについて追求していくことを促しました。以下は子どもたちによる強化ならではの対話の一例です。

- ・受が左右の足をどう使うのだろう
- ・ポーンと跳ねるようにしたい
- ・そのためには相手とリズムを合わせる必要がある
- ・1, 2, 3でリズムをとろう
- (体現しようとする)
- ・受が上半身だけしか動いていない
- ・受と取がどちらの足から動いた方がよいのだろう
- ・受が右足からになるとよい
- (体現しようとする)
- ・受が自分から回転しようとする意識がないと思う
- ・受の頭がついてしまっている
- ・取が下に押し付けるように手を使っていることがよくないのではないか
- ・ぼわーっと投げたい。弧を描くようにしよう
- ・掛けるときの足が違う
- ・掛ける方の足のかかどをつけてみよう
- (体現しようとする)
- ・足がうまくかかっている
- ・膝というよりも太ももにかけた方がよい
- ・足の上のせるイメージをもとう
- ・膝をかけて後ろに投げよう
- ・どこをかけるか投げる前に受と取で共有しよう
- ・スローモーションでやってみよう
- (下線部は筆者による。\_\_\_\_は受についての発言、  
\_\_\_\_\_は取についての発言)

この対話からは、全体で共有した視点を生かしながら、自分たちなりの課題をとらえ、受と取、双方から課題を解決しようとしていることがわかります。受の課題を発見した際に、自然と取の動きに対しても発言していることから、投げが受と取、双方の動きによって成り立っていることを子どもたちが理解していることが言えます。体現しようとすることから課題を発見し、視聴覚機器やワークシートを用いて比較をしながら思考と体現を繰り返す姿は、まさに保健体育科ならではの文化を味わっている姿と言えるでしょう。また、自分たちなりの合理的な動きを認め合いつつさらに新たな課題を見つけようとする姿や新たな分析方法を提案する姿は、価値のあるあらわれと言えます。

グループごと追求活動をしたのち改めて全体で視点を共有しました。

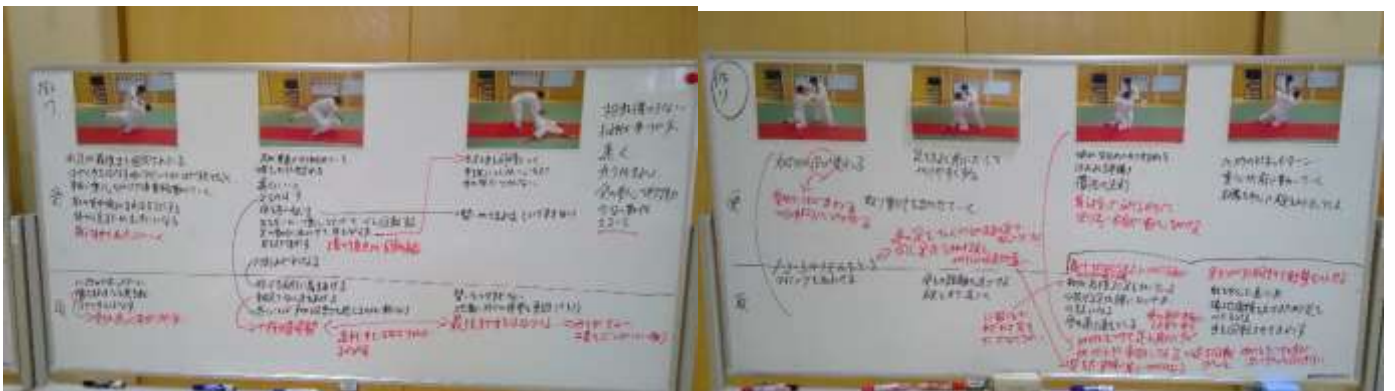
### 作りの局面

- ・方向が 180° 回るとい意見があったが特に受が 180° 回ることを意識するとよい。そうすることで半円が描けるようになる
- ・動き出すときに反対の足を出す方がスムーズに掛けることができる。同じ方向の足だと掛ける足が遠くなる
- ・反対の足を出すことは足を出すときに床につかなくなることもつながる
- ・取が掛けるときに右後ろに足を引くという意見があったが、そうすることでわざわざ足を出さなくてもよいことがわかった
- ・受の足が手前にくるまで待つことができる
- ・受も自ら回る方向に重心をかけていくとよい
- ・取は足を掛けるときにかかどをつけてつま先を浮かせるほうがよい

### 掛けの局面

- ・かかどが軸になることでくるっと回転することができ、受の衝撃も減らすことができる
- ・取は前ではなく上に持ち上げるようにした方が掛けやすくなる
- ・腰を回すことで受が高く上がりやすくなる
- ・このとき、受けも背中からつきに行くことを意識したい
- ・取が軸足でない足を上げるという意見があったが、さらに前傾姿勢になる方がよい
- ・最後まで手を離さないようにすることで互いに回ることができ形がきれいになる
- ・形がきれいになることは受が頭をぶつけないことにもつながるので安全になる

子どもたちは、1回目の全体共有の視点と新たに発見したことをつなげながら発言しています。自分たちになかった視点を取り入れ、体現してみた実感と関連付けながら根拠をもって発言している姿であり、子どもたちの思考が深まったと言えるでしょう。



う。また、1 回目の全体共有よりも作りの局面に対しての発言が増えています。題材の最後に書かれた「追求の記録」に「掛けもそうだけれど、投げは作りで決まると思った。どのスポーツにおいても作りが大切になることは共通していると思った」という記述があったことから、投げが作りからの一連の動作で成り立っていることについて実感を伴って理解していることが言えます。さらに、柔道で学んだことを他の運動とつなげて考えていることは、今後の学びにつながるであろう大変興味深い記述であると考えています。

本題材において、子どもたちは自分たちの動きから課題を発見し、投げがどのようになっているのかを捉えながら、自分たちなりの合理的な動きについて、体現しようとした実感を踏まえて思考と体現を繰り返していきました。追求活動を行う中では、互いの動きを見合いながら協力して動きを分析し、助言する姿や動きの高まりを認め合う姿も見られました。

このような姿は、世の中において運動を「する」人々が自らの動きについて思考錯誤することや運動に心地よさを感じていることにつながる姿であると言えます。また、投げがどのようになっているのかについて仕組みを明らかにしていったことは、運動を「みる」際に、結果だけに注目するのではなく、動きを分析してみたり、結果が得られた要因について考えながらみたりすることにつながっていると考えています。また、このような経験は、運動に興味をもち、運動を「支える」姿勢にもつながっていくのではないのでしょうか。

このような経験を通して、子どもたちは運動に親しみをもち、自分の生活を振り返りながら自分なりに運動や健康的な生活にかかわっていく「生涯にわたって運動や健康的な生活にかかわる人」に育まれていくと考えています。