

群 教 七	G06 - 03
	平18.234集

# 生徒が主体的に取り組む柔道指導の工夫

## — 課題解決的な学習を取り入れた学習ノートの活用を通して —

特別研修員 都丸 勉（沼田市立沼田中学校）

### 《研究の概要》

本研究は、中学校の保健体育の柔道学習において、学び合い活動を支援する学習ノートを取り入れ、主体的に学習に取り組む態度や技能の向上を目指す生徒を育てようとしたものである。具体的には、中学校2年生の柔道の学習において、生徒が学習意欲や技能を高めるために、自己課題や学習計画、練習方法を考え、学習を進められる「柔道学習ノート」を活用しながら課題解決的な学習を行ったものである。

## ○ はじめに

柔道の特性は、第1に素手で組み合って、相手を投げたり押さえ込んだりして攻防し、勝敗を競い合う運動である。第2に礼儀や相手を尊重する態度、安全に対する配慮が特に必要な運動である。第3に腕や足の筋力や瞬発力が高まり、巧緻性も養われる。以上のような3点が考えられる。

本校の生徒は、柔道学習に積極的に取り組む者がほとんどあるが、学年が進むにつれて、意欲が低くなり、見学が多くなる女子が数名いる。また、知識として理解はできているが、実際の動作として行うこととなると十分ではない。

授業の形態は昨年度まで、会場は同一で男女別の指導で行ってきたが、身体接触がある内容でもそれぞれためらわずに学習が進められていた。しかし、女子の中で体力的に十分な生徒は、同性相手での技の研究や乱取りの場面で、欲求が満たされない生徒がいたのも事実である。男女で協力し、教え合いながら、自己の課題を解決していく場面も必要であると考えられる。

そこで本研究では、主体的に学習に取り組み、自己の課題を解決していこうとする生徒を育成するために、柔道学習における課題解決的な学習の指導において、学習の見通しがもて、めあてが明確になるような「柔道学習ノート」を取り入れれば、生徒が安全に基本技能や技を身に付け、楽しく柔道に取り組むことができるようにした。

## I 研究の概要

### 1 基本的な考え方

#### (1) 生徒が主体的に取り組む柔道について

これまでの柔道指導は、技能の向上と伝統的な行動の仕方や相手を尊重する態度・公正・協力・責任などのいわゆる社会的態度の育成に重点が置かれ過ぎた経緯がある。つまり、武道を手段とする考え方が強かった。しかしながら、他の運動領域と同様に、運動そのものを目的として行い、その運動そのものが面白い、楽しい、自己の能力、興味・関心等に合っていると思えるような学習を展開する必要がある。このことにより、生徒の内発的な意欲がわき、適切な指導のもと、自己の運動の課題を自ら解決していくような学習の道筋を考えていくことによって、生徒の能力等に応じた達成感、成就感を味わえることができると考える。そのためには生徒が、自ら課題を見出し、解決方法を思考し、自主的に技能の修得に取り組む活動を意図的に計画することにより、さらに高められると考える。

#### (2) 課題解決的な学習を取り入れた学習ノートの工夫について

生徒が自ら課題を見付け、見通しをもって課題を解決していくためには、単元全体や単位時間内の学習内容を事前にある程度理解していることが大切であると考えられる。そのために、「柔道学習ノート」の内容構成を生徒の実態に合わせ、段階的に組み立てていく必要がある。生徒の興味や関心、技能の実態に差があるため、記述する内容を工夫し、先が見通せて短時間で記述しやすい形式に、工夫することも大切であると考えられる。そこで、以下のような内容にした。

＜資料を集め作成した項目＞

- 柔道の歴史 ○柔道の精神 ○柔道の心構え ○柔道衣の着方・扱い方 ○礼法

＜考察し工夫した項目＞

- ◎柔道場心得…本校の柔道場の心得を8項目、記載した。
- ◎柔道学習のきまり…学習する場合の挨拶の流れや柔道衣の着方、安全面の注意を記載した。
- ◎学習の流れ…1単位時間の主な活動の流れを記載した。
- ◎柔道学習計画と各自の学習計画…班ごとの活動計画と、それを受けた各自の計画を作成できるように同一ページに記載した。
- ◎ページ構成…単位時間ごとに見開き2ページとし、イラストや技のポイントを記入、また、図表を多く取り入れて、技を身に付けるときの学習に意欲的で計画的に取り組めるように工夫した。

2 研究の内容及び方法

(1) 研究の内容・手だて

次の過程において、「柔道学習ノート」を活用し、生徒が自ら課題を見付け、解決していけるようにする。

① 導入の過程において

昨年度の柔道学習で身に付けた技能や態度、用語等を確認するために「柔道学習ノート」を活用することで既習の内容を振り返りながら今後の学習のめあてをつかむことができる。そのために、以下のような工夫をした。

◎「柔道学習計画表」とそれに対応した「各自の学習計画表」を取り入れ、学習計画を作成する。個人の計画表には受け技・投げ技の種類ごとに目標を記入できるようにした。(図1)



図1 学習計画表 各自の計画表

◎1単位時間の内容構成を見開きでページ作成し、計画・目標・自己評価・反省等が確認、記入しやすくする。オリエンテーションでは、班編成で以下の係り分担<班長、副班長、安全、用具、体操、学習>を決め、班と個人の目標をできるだけ具体的に記入できるようにした。(図2)



図2 オリエンテーションの左ページ



#### ④ まとめの過程において

「柔道学習ノート」を活用し、各自の目標や学習の課題達成のために、自己と班員や他班の仲間とどのようにかかわり努力し、それぞれの程度達成したかを振り返れば、自己の努力と成果を確認することができ、柔道で学んだことを今後の学習や学校生活に生かしていこうとする意欲を高められると考える。そのために右記のような工夫をした。

◎学習内容に以下の項目を明記した。

- ・ 武道大会に向けての目標・計画
- ・ 武道大会を終えての感想
- ・ 柔道学習終了時の総合評価

(図6・7)

**図6 第16時 武道大会の目標・計画**

**図7 第16時 武道大会を終えての感想**

## (2) 研究の方法

### ① 実践の計画

対象	沼田市立沼田中学校 2年1・2組33名(男子17、女子16)	単元名	武道：柔道
実施期間	平成18年10月～11月		

### ② 抽出生徒

A 男子	体育科の学習にはまじめに取り組むが、自分から運動に取り組むことは少ない。練習方法を工夫し自己課題を解決しようという意欲は少ない。基本技能や対人技能に幅広くふれ、結果にこだわらずに楽しく個人の課題を追求し、互いに成果を認め合うことで、柔道の特性を楽しめるようにしていきたい。
B 女子	友達と運動に取り組むことはできるが、自己課題を設定することが苦手で、仲の良い友達に合わせて活動することが多い。運動に自信が無く、痛いことや苦しいことを避ける。自分の良いところや欠点を友達に指摘してもらったり、教えてもらったりすることによって、共に励まし合い、認め合って向上する喜びを味わわせたい。

### ③ 指導計画(16時間予定)

過程	時間	主な学習活動
つかむ	4	○柔道・剣道の選択を行う。 ○柔道学習ノートの使用方法を理解し、武道学習の心構えや各班・個人の学習計画を作る。 ○受け身の基本動作を身につける。①後ろ受け身 ②横受け身 ③前回り受け身 ④前受け身 ○進退動作の基本を身につける。①すり足 ②体さばき ③崩し
追求する	5	○固め技・投げ技を2～3つ選択し、身に付ける。 ○固め技>①本けさ固め ②崩れけさ固め ③横四方固め ④上四方固め ○簡単な入り方・返し方 ○固め技による簡易試合(個人戦) ○投げ技>①大腰 ②膝車 ③体落とし ④支え釣り込み足 ⑤出足払い ⑥大外刈り ⑦小内刈り ⑧大内刈り
	4	○約束練習・かかり練習・自由練習によって対人技能における攻防の仕方を身に付ける。
まとめる	1	○簡易ルールで試合を行う。 ・簡易試合のルールを学び、自由練習や簡易試合を行う。
	2	○沼中特別ルールで試合を行う。(学年内クラス対抗戦) 11/4(金)

## II 実践の概要

### 1 導入の過程において「柔道学習ノート」を活用して、自己の課題を見付けたり、計画を立てたりし、先を見通しながら、意欲的に柔道に取り組む。

生徒一人一人の学習計画表を班ごとに確認してみると、生徒から「体落としを早くやってみたい」「出足払いはできそうだ」という声が返ってきた。また、「前回り受け身がまだだめだ」「腕力には自信がないけど、速く動くことは自信がある」と口々に友達と柔道学習ノートを見合い、ノートの図を見ながらつぶやく姿が見られた。

事前のアンケートでは、「技を掛けることには自信はある」と答えていた生徒が、「思ったより難しそうだ」と発言し、本時の感想にも「思っていたより身体の動かし方が難しいことに気が付いた」や「自分の課題が分かった」という記述が見られた。

柔道学習ノートで先を見通し、今後の学習計画を確認したことにより、自己の技能の現状を確認でき、関心が高まり、課題を意識することができた。そして、「柔道学習ノート」の記述によると約95%の生徒が、具体的な課題をつかむことができた。(写真1、2)



写真1 柔道学習ノート 各自のイラスト入り表紙

Aは、自己を振り返る自己評価の欄にオールCを記入し、感想欄に「今日の学習内容を全部覚えるように頑張ろうと思った」と、だけ書いていた。しかし、班長から「Aが頑張ってくると武道大会で優勝できるよ」と声を掛けられ、笑顔で「頑張る」答えていた。その後、班の目標を書く欄に「技を学ぶ」個人の感想の記入欄に「自分なりに柔道を頑張り、柔道のルールなどを知る」と書き加えた。個別に話を聞くと、その理由について「運

動はあまり好きではないし、今まで積極的ではなかった」と、自分の問題点を振り返り、その原因をさぐることができた。



写真2 「班での学習計画作成」

Bは、昨年の授業を振り返り、「技が上手く掛けられなかった」と答えていた。そこで、「できそうな技を探してごらん」と柔道学習ノートのいくつかの技の図を示し、「足技を研究してごらん」と声を掛け、動きの中から技を掛けることを気付くことができた。その結果、「大外刈りは左足を大きく踏み込むことが大切かもしれないかな」と特徴をとらえ、課題は「すばやく大きく踏み込むようにする」となった。課題がつかめた生徒には、他の技にも挑戦してみようと声を掛けた。すると、副読本や「柔道学習ノート」を開き、少しでも正確に技を覚えようと確認したり、班長に質問したりしていた。その後の技の学習に取り組む姿から関心と意欲がうかがえた。

これらのことから、「柔道学習ノート」を活用して先を見通し、自己課題を見付け、意欲的に柔道に取り組ませる上で有効であったと言える。

### 2 基本動作の学習過程において「柔道学習ノート」を活用し、技のポイントや方法を押さえて活動したことで各自課題をもち、計画的に解決していくための学習方法を身に付け、技能を高める。

基本動作修得の過程では、「柔道学習ノート」を参考にしながら、体さばきや崩しの基本を約束練習をしながら、安全面を意識し、けがのないように班ごとに学習を進めた。受け身の練習を班ごとに行っていると、生徒から「横受け身の手の位置を身体の近くにした方がよいよ」「前回り受け身をする場所が狭いから、左回りにやろう」「手を打つ

ときは頭を畳から浮かすように」と、班長や柔道経験者からのアドバイスが聞こえてきた。

抑え技の自由練習の場面では、準備の姿勢を自由に決めたり、対戦相手をローテーションやリーグ戦方式で行ったりするなど、工夫して積極的に対戦している場面が見られた。昨年の指導形態が一斉指導を中心としたものであったので、班別学習で行うことに新鮮な感想をもったようである。対戦中に「けさ固めがうまくなったね」「返し方や外し方はどうするの」といった具体的な問い掛けや「けさ固めは足を絡めれば解けたことになる」

「決められている方の肩を離していくとよい」などのポイントとなる技能のアドバイスも聞こえてきた。

Aは受け身の練習の感想に、「上手にできなかったが、形になってきた」と記述している。また、班内の抑え技簡易試合では「1回も勝つことができなかつたけど、楽しかった」と、感想をあげている。観察していると、力まかせに相手を押しまだけなので、「横や斜めに押ししたり引いたりして

みるように」助言をした。すると「崩しの方向ですね」とポイントを押さえた答えが返ってきた。

Bは受け身に関して「思ったより痛くなかつた」「手を打つ位置を

誉められた」と感想を記述していた。抑え技では「技を掛けられたし、掛けられても抜ける方法が上手くできた」と書いている。後で質問してみると、柔道部の男子にポイントを聞いたと話していた。

これらのことから「柔道学習ノート」を活用し、技のポイントや方法を押さえて活動したことは各自が課題をもって、計画的に解決し技能を高めるために有効であったと考える。

**3 对人的技能の修得の過程において「柔道学習ノート」を活用したり、男女共習の場面も設定したりすることで互いに協力し、相手を尊重し合い**

### 共に学び合う生徒を育てる。

対人技能の練習の過程では「柔道学習ノート」を参考にしながら、体さばきや崩しの基本についての約束練習を繰り返しながら、11種類の技に取り組み、自分の得意技を身に付けられるように活動した。最初に学習した大腰では、「足の動かし方はこれで良いのか」「引き手の方向は」というような具体的なポイントに関して女子が男子の柔道部員や班長にしたり、柔道学習ノートの図を参考にしている様子がうかがえた。約束練習の場面では班を超えて、男女で取り組む場面も見られた。約束練習や自由練習の場面では、投げる技を事前に相手に伝えたり、練習の始めと終わりに服装を正し礼を行う姿が見られた。授業後の感想の欄には「ポイントが分かって正確に投げられるようになった」「タイミングやスピードの取り方が難しかった」という記述が見られてきた。これは、技を身に付けたいという意識や意欲の高まりを感じられる記述である。最後のまとめとして、校内武道大会を行うために、基本となる班をクラスごとで男女別に分けた。これにより、班の目標が明確になり、男女で協力して技を教え合ったり、ポイントをアドバイスし合ったり、柔道学習への取り組む意識が高まると考えた。(写真4)

写真4 足技学習時の感想

自己評価	本時の反省・感想
5	ポイントをつかめた。
5	技を貰えたので強くなった。
5	何度も練習した。
5	崩せた。
5	しっかりと投げ合った。
5	投げるタイミングが難しい。



写真5 クラス内での男女の学び合い

る」と強い意欲が感じられた。

Aは「右足の親指を痛めていたが受け身が上手になってきて痛くなかつた」「大腰は今までやってきた技より上手にでき

写真3

足技学習時の自己評価・感想

Bは体落としは「難しい」「重くて持ち上がらない」、支え釣り込み足では「足の崩し方やタイミングはつかめた」「次は身体の使い方を工夫しよう」「次は男子をまねてみよう」と記述していた。

これらのことから、「柔道学習ノート」を活用し男女共習の場面も設定することは、お互いに協力し、相手を尊重し合い共に学び合う生徒を育てるために有効であったと考える。

#### 4 まとめの過程において「柔道学習ノート」を活用し、学習の課題の達成に、自己とまわりの仲間とどのように努力し、それぞれの程度達成したかについて振り返りをしたことで、成果を確認し今後の学習や学校生活に生かそうという意欲を高められた。

まとめの過程では、「柔道学習ノート」を活用し自己評価や相互評価を通して学習の振り返りを行った。本単元で学んだことや反省・感想の欄には「みんなが協力し合ってクラスが一つになった」「最初に比べて強くなれた」「技が上手にできるようになった」「また楽しくやりたい」などの感想や、自分のがんばりや友達との協力について記述され、本学習で得られた成果が現れていた。また、友達からアドバイスを受けたことや、具体的なポイントを教え合ったり相手を讃えあったりする内容と一緒に活動して楽しかったことの記述も多かった。さらに「来年もまた、柔道をやりたい」「強くなって優勝したい」という記述も見られた。友達に認められたことにより、より強く成果を実感できたようである。



写真6 柔道大会開会式  
市柔道連盟の方々をお招きして

「技の掛け方が分かってきた」また、学習を終えての感想では「練習試合や、武道大会でも全部負けてしまったが、良かったと思う」と意欲的に活動できた満足感を得られた記述をし、柔道学習への関心を高

めていることが伝わってきた。

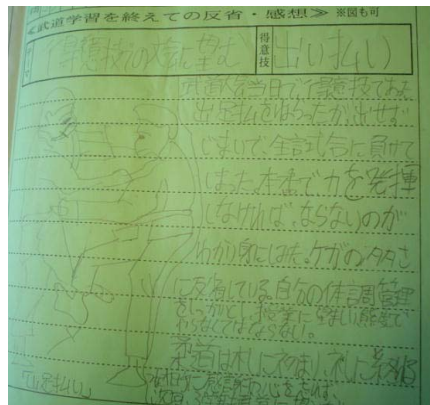


写真7 柔道大会後のイラスト入りの感想

「得意技で大会に臨んで」 技：出足払い  
武道大会当日は、得意技であったはずの出足払いをねらったが出せず仕舞いで、全試合に負けてしまった。本番では、力を発揮しなければならないのが分かり身にしみた。普段のけがの多さに反省している。自分の体調管理をしっかりと、授業には望ましい態度で参加しなくてはならない。柔道は礼に始まり礼に終わる。常に相手に感謝の心を忘れずに次回3年生の武道大会に臨みたい。(男)

Bは学習を終えての感想に「武道大会の結果は惜しかったけど、みんなが頑張って協力し合ってきたので、とても良かった。最初に比べてかなりみんな強くなれた！また、楽しくやりたい」と記述し、来年も柔道学習に取り組み、技能を向上させていくために、協力して運動に取り組もうという意欲をのぞかせている。今までは「できない運動」に消極的で、時には挑戦できず見学してしまうこともあったが、苦手な運動に挑戦したいという意欲が生まれたことが成果としてあげられる。

また、各クラスの学習の感想の欄には、柔道学習に対する意欲の高まりを伺わせる記述が約60%、学習の成果についての記述が約40%、学習への満足が表れた記述が約80%であった。「柔道を来年もやりたい」や「もっと他の技に挑戦したい」と記述した生徒もいた。

これらのことから、「柔道学習ノート」を活用し学習の課題を達成するために、自己やまわりの仲間とどのように努力し、それぞれの程度達成したかについて振り返りをしたことは、学習の成果を確認できるとともに、今後の学習や学校生活に

生かそうという意欲を高めるうえで有効であったと言える。

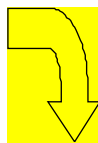
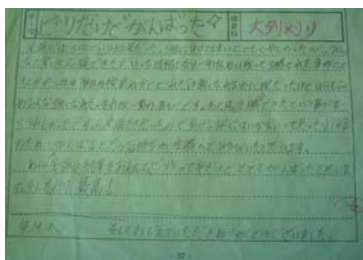


写真8 柔道学習終了後の感想

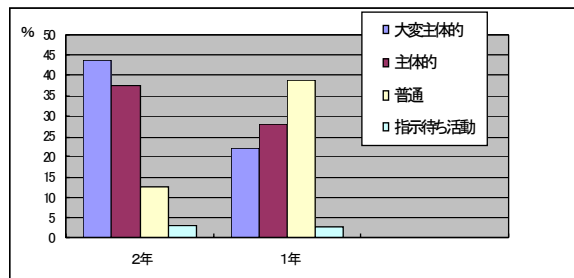
「ビリだけど頑張った」 技：大外刈り  
 大会では、3位という結果だった。○組に負けてしまいとても悔しかったが、みんなと楽しく応援できたり、一致団結もできたり、一生懸命に戦って3勝できたことがとても良かった。ほぼ、毎回の授業の中でどれだけ強くなれるかが心配だったけど、自分も、みんな強くなった。それが一番の喜びです。後は全勝できたということがすごくうれしかった。小学校の時に柔道教室に通っていたので負けるわけにはいかないって思ったり、自分のクラスのために頑張ろうと思ったりする気持ちが全勝へと導いたと思った。残念ながら、クラスは総合で最下位だったけど、みんなとても頑張ったと思った。そして○組最高！先生へ：色々教えていただきありがとうございました。(女)

### Ⅲ 研究のまとめ

#### 1 成果

○ 主体的に柔道学習に取り組み、技能を高め体力や思考力の向上を目指す生徒を育てるために、学びを助ける「柔道学習ノート」を活用したことは、生徒が自分の課題をつかみ自主的に活動するうえで有効であった。そして、本学習で学んだことを今後の他の学習に生かしていこうという意欲へとつながった。学習終了後のアンケートから柔道学習に対しての取組が「大変意欲的」44%、「意欲的」38%と答えた生徒が90%を超えていた。2年次の学習開始時に1年次の取組の意欲に関するアンケートと比較したものが以下のグラフである。1年次と比較すると、全体的に意欲が高まった生徒が増えている。2年次で柔道と剣道のいずれかを自ら

選択したことも理由の一つと考えられるが、柔道学習ノートを取り入れたことで見通しをもって自己課題をつかみ、解決していく活動を継続して行ってきたことで意欲も自然に高まっていたと考える。(グラフ1)



#### 2 課題

- 「柔道学習ノート」をA版、両面印刷で作成したが、33ページとなり、作成方法等を工夫する必要がある。また、記述する項目を細かく具体的にしすぎたため、記入に時間がかかってしまった。効果的に学習が進められるよう、「柔道学習ノート」の記述する内容もさらに精選していきたい。
- 「柔道学習ノート」は、柔道が専門でない教師や、学習経験の少ない生徒にとって、安全面に配慮しながら技能を高め、武道独特の礼法を意図的、計画的に高めることができるように構成したが、他の運動領域においても、内容や挿絵を工夫した学習ノートを作成し、効果的に活用できるようにしていきたい。

(担当指導主事 清水 雅文)

#### Web検索キーワード

【保健体育 中学校 柔道 学習ノート  
 課題解決的学習 班活動】

<参考文献>

- ・杉山重利、高橋健夫、園山和夫、細江 文利、本村清人 著  
 新学習指導要領による中学校体育の授業  
 上巻・下巻 大修館書店
- ・北尾 倫彦、緑川 哲夫 著  
 観点別学習状況の新評価基準表  
 単元の評価規準とABC判定基準 図書文化・松本 芳三 著  
 柔道のコーチング 大修館書店



