

「柔道」授業を安全に行うための指導のポイント

柔道は、我が国の伝統文化を代表する武道です。しかし、ほとんどの生徒は中学校で初めて学習する運動種目となります。第1学年では、柔道の基本や、基本となる動作・技を学習することに重点を置きます。授業や学年が進むにしたがって、基本となる動作・技の習熟に重点を置くとともに、技のバリエーションを増やし得意な技を身に付けられるよう段階的な指導を行い、柔道の特性を十分に味わえるようにしましょう。

授業では、礼の意義と正しい礼法を繰り返し指導し、互いを尊重する態度を育てます。また、危険な行動や練習方法を禁止し、生徒同士が安全に学習することができるようにしましょう。

指導計画の作成に当たっては、「武道・ダンス・体育理論指導事例集」（平成23年3月東京都教育委員会発行）を踏まえるとともに、学校や生徒の実態に応じた内容や方法により安全な授業を行うことが大切です。

授業前の安全点検

- 学習環境の整備
- 使用する用具等の安全確認・点検
- 事故発生への事前の備え
- 指導計画の作成・安全な指導方法確認
- 指導者自身の示範動作や指示方法確認



授業後の安全点検

- 整理運動
- 健康観察
- 生徒の自己評価
- 次の授業に向けた課題の提示
- 指導者自身による授業評価

授業中の安全点検

- 健康観察
- 授業規律の徹底
- 柔道衣の正しい着用と管理
- 十分な準備運動・整理運動
- 補助運動の工夫
- 練習隊形（前後左右のスペース確保）
- 二人一組練習の場合の広さ確保（6畳程度）
- 姿勢、組み方、基本動作、崩しの指導
- 正しい体さばき・受け身と段階的な指導
- 技の解説と段階的な指導

柔道の練習は「倒れ方、転び方」から始めます

「受け身の理」

- ① 投げられたときに、掌、腕、あるいは足で畳をたたく(打つ)ことにより身体に受ける衝撃を減じる。
- ② 投げられたときに、身体を丸くすることにより衝撃を分散させる。
- ③ 投げられたときに、畳をたたくことにより、筋肉を適度に緊張させ関節を保護する。
- ④ 後ろ受け身では、畳をたたくタイミングであごを引くことができ、頭部を保護する。

抑え技(固め技)

〈けさ固め〉
「受」の上体を僧侶のけさ衣のように肩から脇へ斜めに制して抑える技である。
〈横四方固め〉
「受」の側方から首と上体を制し抑える技である。
〈上四方固め〉
「受」の頭部のほうからその上体を制して抑える技である。

大外刈り

「取」は、「受」を右後ろ隅に崩し、左足を軸に右脚を前方に大きく振り上げ、「受」の右膝裏部分を右膝裏部分で外側から刈り後方に投げる。
動作が単純であり、「足を引っ掛けて倒す」という感覚で施技できる。初歩の段階では、体勢を自分でコントロールでき衝撃も少ないので安心である。しかし、「取」がバランスを崩すと同体で倒れる可能性がある。

支え釣り込み足

「取」は、「受」を右前隅に崩し、「受」の右足首部に、右足を軸に、左足の土踏まず部分を当て、引き手、釣り手、腰の回転を作用させ前方に投げる。
「取」の軸足、両手の使い方は、膝車と大体同じであるが、足首に当てる分だけ間合いが近くなる。膝車と同様に初心者にとって技の構造を理解しやすく、「受」も横受け身を行えば安全であるという特徴がある。

小内刈り

「取」は、「受」を右後ろ隅に崩し、左足を軸に右足の土踏まず部分を、「受」の右足かかと部分に当て刈り投げる。
初歩の段階では、崩しの方向や刈る方向が難しいが、動作は単純であり体勢をコントロールしやすく「受」は後ろ受け身を行いやすい。しかし、「取」が勢い余って同体で倒れ込む可能性がある。

体落とし

「取」は「受」を右前隅に崩し、「受」に重なるように回り込み、さらに右足を一步「受」の右足の外側に踏み出し、上肢の作用と両膝の伸展を利用して「受」を前方に投げる。
基本動作が多く含まれ、安定して技をかけることができることや、前に倒れるため受け身をしやすいところに特徴がある。

大腰

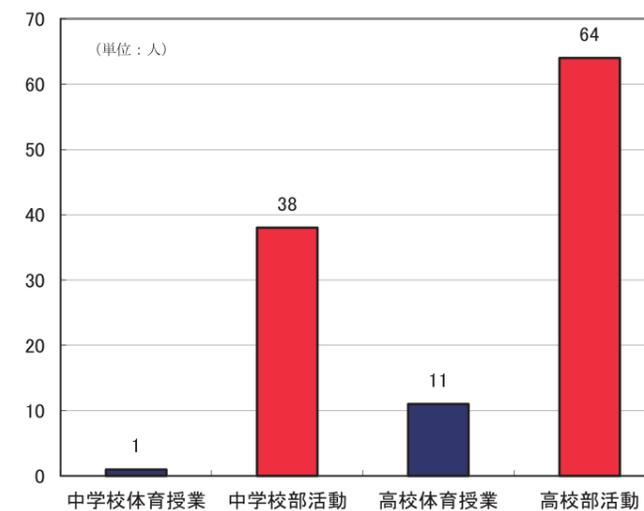
「取」は「受」を真前に崩し、「受」の後ろ腰に右腕を回し、「受」と重なり、両膝の伸展、引き手、後ろに回した右腕を使用し、「受」を腰に乗せ前方に投げる。
両手で「受」の体重を支えるため、安定した投げ方ができる。腰付近を抱いて投げるので、受け身の衝撃も少なく「受」は前に回転しながら投げられるために、前回り受け身の導入として効果的であるという特徴がある。

膝車

「取」は、「受」を右前隅に崩し、「受」の膝部に、右足を軸に、左足の土踏まず部分を当て、引き手、釣り手を作用させ前方に投げる。
初心者にとって手と足の動作が比較的簡単であり、その中で崩しや体さばきの必要性や力学的要素の理解ができ、「受」も横転受け身を行えば安全であるという特徴がある。

安全で効果的な武道の授業 — 柔道 —

昭和58年度から平成22年度までの28年間における学校管理下の柔道死亡事故(114件)の分類



平成22年度までの28年間に、全国の中学校・高等学校で発生した114件の柔道による死亡事故の内、102件は部活動中に発生したものでした。

柔道の授業中の事故としては、中学校で1件、高等学校で11件の死亡事故が発生しており、中学校の1件は、いわゆる「突然死」(昭和59年度：間質性心筋炎による)によるものでした。

なお、東京都内の公立中学校・高等学校では、この10年間で、保健体育の授業や柔道部での活動のいずれにおいても死亡事故は発生していません。

柔道の授業では、「技能」・「態度」・「知識、思考・判断」に関して、次の学習を行います。

- 技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにすることを目標に、柔道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたりするなどの攻防を展開すること。
- 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などや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。
- 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、関連して高まる体力などを理解し、課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。

生徒が柔道を学び、「良かった」「楽しかった」「面白かった」と思えるような授業作りをしましょう。

- 柔道の特性を総合的に捉え、攻防の中で、投げる、抑えるなど、柔道本来の楽しさや喜びを味わいながら、技や体力をバランスよく高められるような指導を心掛けましょう。
- 我が国固有の文化として、伝統的な行動の仕方など武道のよさを伝えましょう。また、それを身に付けることが人間の望ましい自己形成につながり、日本人として国際社会に生きる上で有意義なことを理解させましょう。
- 中学校、高等学校の各学習段階において柔道の楽しさを体験させるためには、中学校・高等学校を見通した学習内容の全体像を基に、生徒の実態に応じて、学習内容を精選、関連させ、ゆとりある指導を心掛けましょう。

東京都教育庁指導部指導企画課
武道の安全指導のための「技術委員会」



柔道の重大事故は、技の「終末局面」で発生します。

このため柔道の学習では、「受け身」の練習を重視するとともに、技の全体像を確認した後、技の「主要局面」の後半から「終末局面」を先に学習し、段階的に学習を進めます。

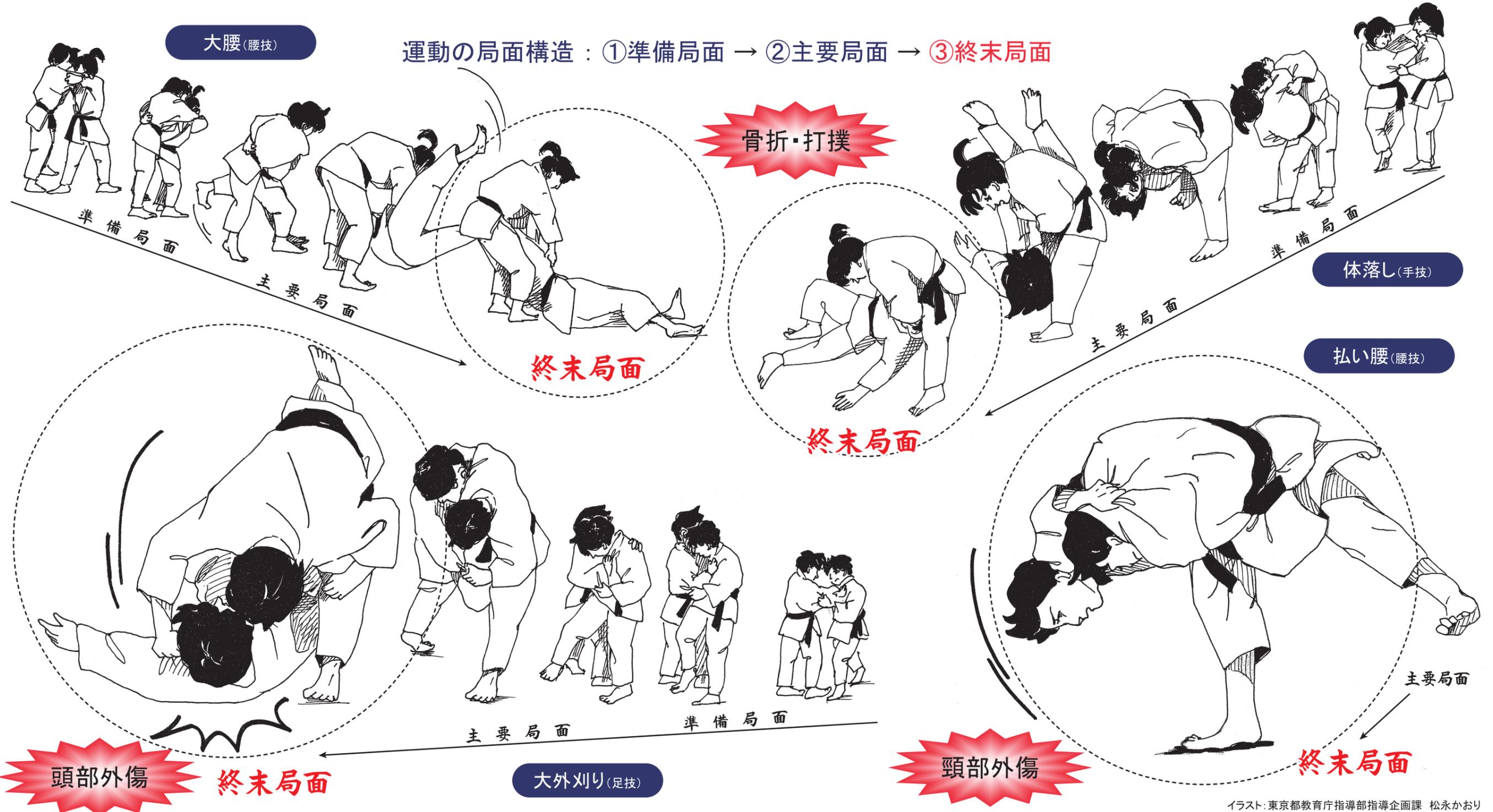


イラスト: 東京都教育庁指導部指導企画課 松永かおり

【脳震盪】

頭部打撲直後から出現する神経機能障害であり、かつそれが一過性で完全に受傷前の状態に回復するもの。

症状としては、①認知機能障害としての健忘、興奮、意識消失、②自覚症状としての頭痛、めまい、吐き気、視力・視野障害、耳鳴等、③他覚症状としての意識内容の変化、ふらつき、多弁、集中力の低下、感情変化等多種多様な症状が出現する。

【加速損傷】

頭部や顔面打撲によって頭部が激しく揺さぶられることにより、頭蓋骨と脳とに大きなずれを生じることが原因となる。

このずれは、通常は問題を生じないが、ずれが強くなり、ある値を超えると、頭蓋骨と脳をつなぐ架橋静脈が伸展破綻し、出血して「急性硬膜下血腫」となる。血腫が脳を急激に圧迫して「脳ヘルニア」を生じると、生命の危険に陥ることがあり、緊急手術で血腫を速やかに除去する必要がある。

頭部への打撲がなくとも、頭部の激しい揺さぶりにより生じるため「加速損傷」と呼ばれる。

【セカンドインパクトシンドローム】

脳に同じような外傷が二度加わった場合、一度目の外傷による症状が軽微であっても、二度目の外傷による症状は、はるかに重篤になることがあることを意味している。