

「受け身」のドリルゲーム化を目指した実践研究 — 小学校柔道選手を対象として —

小澤雄二^{*1}・阿部まりな^{*2}・清田公保^{*3}・濱田初幸^{*4}
坂本将基^{*1}・齋藤和也^{*1}・井福裕俊^{*1}

Practical study to create a drill game for *ukemi* techniques:
Using elementary school judo practitioners as participants

Yuji OZAWA, Marina ABE, Kimiyasu KIYOTA, Hatsuyuki HAMADA,
Masanori SAKAMOTO, Kazuya SAITO and Hirotoishi IFUKU

Abstract

In this study, we attempted to create an *ukemi* drill game that would enable first-time middle school judo students to acquire *ukemi* skills safely and effectively. In addition, we conducted a practical study using an *ukemi* drill game with elementary school judo practitioners as participants with two goals: considering possible applications for elementary school students and collecting data to facilitate a smooth transition from elementary to middle school-level martial arts education.

The results of these *ukemi* drill game practical studies were as follows.

1. When *ushiro ukemi* and *mae mawari ukemi* drill games were conducted with 10 groups of each type competing (20 groups total), victors were determined by point differences in 60% of the bouts, demonstrating a comparatively high compatibility with the game format. We also found that the difficulty was identical for both types of *ukemi* drill games.
2. The *ushiro ukemi* drill game appeared to be a useful teaching tool for all judo practitioners regardless of gender, grade, and number of years of experience practicing judo, suggesting that the drill game was not suitable for elementary school student applications.
3. For application of the *mae mawari ukemi* drill game to students below 4th grade, one issue identified by the study was the necessity of careful explanation and instruction related to tumbling orientation.

Key words : judo, drill game for *ukemi* techniques, elementary school middle school collaboration, development of teaching materials

I 研究の背景とねらい

平成29年告示の中学校学習指導要領解説 保健体育編⁷⁾では、保健体育科の改訂の基本的な考え方の一つとして、体育科、保健体育科における学習過程

については、これまでも心と体を一体として捉え、自己の運動や健康についての課題の解決に向け、積極的・自主的・主体的に学習することや、仲間と対話し協力して課題を解決する学習等を重視してきた。これらを引き続き重視するとともに、体育科、保健体育科で育成を目指す「知識・技能」、「思考力・判断力・表現力等」、「学びに向かう力・人間性等」の三つの資質・能力を確実に身に付けるために、その関係性を重視した学習過程を工夫する必要があるとしている。

*1 熊本大学大学院教育学研究科

*2 大分ケーブルテレコム株式会社

*3 熊本高等専門学校

*4 鹿屋体育大学

この学習過程のイメージとしては、主体的・対話的で深い学びに誘うための様々な学びのプロセス例を用いた多様な授業の展開によって、「何を知っているか、何ができるか」を用いて、「知っていること・できることをどう使うか」を考え、「どのように社会・世界と係わりよりよい人生を送るか」へ繋げる等が示されている。その実現のために、文部科学省は小学校、中学校、高等学校の12年間を見通して系統性を踏まえた指導内容の作成を求めている¹⁷⁾。その際、各校種間の「接続」が重視され、小学校・中学校学習指導要領解説 保健体育編⁷⁾にも、体育科において各校種でのカリキュラム・マネジメントの重要性が示されている。

しかしながら、中学校体育科では「体づくり運動」、「器械運動」、「陸上競技」、「水泳」、「球技」、「ダンス」などの運動に関する他の領域に比べ「武道」だけが、そこに接続する小学校体育科の領域が無いことから、多くの生徒が中学校で初めて「武道」を学習することになる。そのため、授業において基本動作や基本となる技の習得に苦勞する場合がある。このことは、すでに加藤³⁾、黒澤・横山⁶⁾、村瀬ら¹⁰⁾によって指摘され、中学校で学習する「武道」に繋がる基礎的な動きをその前段階である小学校で身に付けておくことは、系統的な学習の充実のために必要とされている。また、中学校学習指導要領解説 保健体育編⁷⁾に示される「武道」領域の運動種目は、柔道、剣道、相撲であることから、これまでに小学校の「体づくり運動」領域に、坂本¹⁶⁾はスポーツチャンバラを、金森ら²⁾はすもう遊びを、森下・池田⁹⁾は転倒予防や安全教育の観点から、柔道の「受け身」の要素を取り入れた身のこなしや、転び方などの基本動作を採り入れた授業実践を試みている。一方、我々は初めて「武道」を学ぶ中学校柔道授業において、生徒の技能レベルに応じて、安全で効果的な柔道授業を行うための実践的指導プログラムの確立を目指してきた。これまでの一連の報告¹²⁻¹⁴⁾として、柔道においても伝統的に行われてきた「形」をドリルゲーム、相手との戦術的な駆け引きと言える「技をかけるきっかけ」をタスクゲームとして採り入れ、メインゲームである「自由練習」に繋げ、これらに関連づけて学習する必要性を提案している。

そこで本研究では、柔道の「受け身」を技能として捉え、「受け身」のドリルゲーム化を試みた。併せて小学校柔道選手を対象として、「受け身」のドリルゲームを用いた実践を行うことによって、小学生への活用の可能性を検討するとともに、「武道」領域の小中連携を円滑にするための基礎資料を得ることを目的とした。

II 「受け身」のドリルゲーム化のメリットと中学校体育教師の意見

全日本柔道連盟¹⁸⁾は「柔道」授業づくり教本において、柔道の練習は「倒れ方、転び方」から始める必要がある、この方法が「受け身」であるとしている。併せて、「受け身」の練習を積み重ねれば投げられることに不安が無くなり、練習が積極的になり、技術も向上するとし、「受け身」の練習は初心者のみならず熟練者にも必要であると述べている。また、中学校学習指導要領解説 保健体育編⁷⁾では、初めて「武道」を学習する第1・2学年の知識及び技能において身に付ける内容として、「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」としている。そのためには、正確な「受け身」を身に付け、「投げる、投げられる」を不安なく行えることが重要と考えられる。

このように重要な「受け身」を、中学校柔道授業においてドリルゲーム化するメリットは、できればの採点基準を明確化して「受け身」のできばえを生徒同士で評価し合い、得点化することで競わせたり、自己評価させたりすることで、根拠を持ち主体的・対話的に「受け身」の学習に臨むことができ、技能の向上や深い学びにも繋がると考えた。

そこで、「受け身」のドリルゲーム化について、平成29年9月に柔道授業の担当経験がある中学校体育教師14名に意見を求めた。「受け身」のドリルゲームは中学校の柔道授業で活用できるか?という問いに対し、「できればの採点基準が明確であるため、ポイントを理解して生徒同士で教え合いながらできる」、「ドリルゲーム化することで、生徒が柔道への興味・関心を持つ」、「生徒が主体的に取り組める」、「生徒の習熟度に応じて活用したい」、「実際の授業でやってみよう」など活用の可能性が示された。

III 「受け身」のドリルゲーム化のための できれば採点表の作成

「受け身」のドリルゲーム化のために、濱田¹⁾、小俣ら⁵⁾、斉藤・藤田¹⁵⁾、木村⁴⁾の先行研究を基に、「後ろ受け身」、「前回り受け身」のできばえ採点表(資料1・2)を作成した。各受け身のできばえ採点項目は3つとし、項目毎の採点基準は、安全性が高いと思われる順に3点、2点、1点とし、各受け身ともに9点満点とした。

【「後ろ受け身」のできばえ採点表】

資料1に示すとおり、「後ろ受け身」のできばえ

採点項目を、1)「頭の位置と目線」、2)「畳を叩くタイミング」、3)「手と体の角度」とした。

1)「頭の位置と目線」では、齋藤・藤田¹⁵⁾が用いた「後ろ受け身」の技能評価の項目「後頭部を打たないように、頭を上げ、顎を引き、視線は帯の結び目を見て」を参考とした。「後ろ受け身」を行う際に顎を引かず目線が上を向き、頭が畳に着いてしまうと後頭部を打つことがある。そこで、適切な目線が帯の方向と定め、顎を引き、頭を畳に着けないよう意識しやすくした。

2)「畳を叩くタイミング」では、木村⁴⁾の先行研究を参考とした。背中(帯)が畳に着く前に畳を叩くと肘が曲がりやすく、腕全体で叩くことが難しくなり、腕や肩を痛めることがある。また、背中(帯)が畳に着いた後に叩いてしまうと、体への衝撃を逃すことができず後頭部を打つことがある。そこで、畳を叩く適切なタイミングを背中(帯)が畳に着くとほぼ同時と定め意識しやすくした。

3)「手と体の角度」では、木村⁴⁾の先行研究を参考とし、体の側面から腕までの適切な角度を示した。この角度が狭すぎると早く畳を叩きすぎ、肘が曲がりやすく、腕全体で叩くことが難しくなり、腕や肩を痛めることがある。この角度が広すぎると畳を叩くタイミングが遅くなり、体への衝撃を十分に受け止めきれず後頭部を打つことがある。そこで、手と体の適切な角度を30~40度と定め意識しやすくした。

「前回り受け身」のできばえ採点表]

資料2に示すとおり、前回り「受け身」のできばえ採点項目を、1)「回転の方向」、2)「手と体の角度」、3)「足の形」とした。

1)「回転の方向」では、「前回り受け身」は相手が引き手を引きながらかける技に対応するため、斜め前方向に回転することが基本となる。もし、前転のように縦方向に回転してしまうと、引き手を引かれる斜め前方向との相違が生じ、頭部や頸部を痛めることがある。そこで、濱田¹⁾が開発した「前回り受け身」指導用柔道着「初転君」を参考とし、柔道衣の背中に斜めのラインテープを貼ることで、斜め前方向に回転することを意識させると同時に採点者が回転の方向を確認しやすくした。

2)「手と体の角度」では、木村⁴⁾の先行研究を参

考とし、体の側面から腕までの適切な角度を示した。この角度が狭すぎると早く畳を叩きすぎ、肘が曲がりやすく、腕全体で叩くことが難しくなり腕や肩を痛めることがある。この角度が広すぎると畳を叩くタイミングが遅くなり、体への衝撃を十分に受け止めきれず頭部を打つことがある。そこで、手と体の適切な角度を30~40度と定め意識しやすくした。

3)「足の形」では、小俣ら⁵⁾の先行研究を参考とした。左右の足が開きすぎ、膝が曲がりすぎると膝関節を、左右の足が交差してしまうと上側の足の膝内側部、内くるぶし、腰などを痛めることがある。そこで、左右の足間の適切な長さを一足長分(25cm程度)と定め意識しやすくした。

IV 小学校柔道選手を対象とした「受け身」のドリルゲームの実践

平成29年7月に社会体育として週4回、毎回1時間、柔道を習っている小学校柔道選手(男子8名、女子3名の計11名)を対象とし、資料1・2に示した「後ろ受け身」と「前回り受け身」のドリルゲームを1~3回実施した。対象は小学校1年生~6年生、柔道経験年数は2ヶ月~6年であった。なお、全ての対象、指導者及び保護者に対して事前に実践の目的や手順、できばえ採点項目を説明し本研究への参加の同意を得た。

「受け身」のドリルゲームの実践の結果、「後ろ受け身」10組、「前回り受け身」10組の計20組の対戦のうち、「後ろ受け身」7組、「前回り受け身」5組の計12組で得点差による決着が付き、8組は同点であり60%の決着率を示した。また、両受け身の得点の平均値と標準偏差は「後ろ受け身」8.15±1.14点、「前回り受け身」7.65±1.46点であり、等分散をもつ独立2群データによるt検定を行った結果、両受け身の間に危険率5%未満とした有意差は認められなかった(表1)。したがって、小学生を対象としても6割の対戦で得点差による決着が付くという比較的高いゲーム性が認められるとともに、両受け身のドリルゲームの難易度は変わらないことが分かった。

次に、両受け身の男子と女子の間、4年生以下と5年生以上の間、経験1年未満と1年以上の間の得

表1 「後ろ受け身」と「前回り受け身」の得点平均の比較

「後ろ受け身」(20名)	「前回り受け身」(20名)	t検定
8.15±1.14	7.65±1.46	n.s.

平均値±標準偏差 単位:(点)

点について、等分散をもつ独立2群データによるt検定を行った結果、両受け身ともに男子と女子の間、経験1年未満と1年以上の間に危険率5%未満とした有意差は認められなかった。併せて「後ろ受け身」に関しては、4年生以下と5年生以上の間に危険率5%未満とした有意差は認められなかった(表2・3)。したがって、小学生を対象としても「後ろ受け身」は、性別、学年、柔道経験年数などに影響されず、誰もが取り組みやすいドリルゲーム教材となり得ると考えられる。また森下・池田⁹⁾の先行研究においても、小学校2年生を対象とした「体づくり運動」の授業実践(全5時間)の1時間目に、転倒予防や安全教育の観点から「後ろ受け身」の動きに近い「体を丸める運動遊び」を採り入れていることから、「後ろ受け身」のドリルゲームの小学生への活用の可能性が示唆されている。

しかしながら「前回り受け身」に関しては、4年生以下6.63±1.51点と5年生以上8.33±0.98点の間に1%水準の有意差が認められ、5年生以上に比べ4年生以下の得点が低いことが分かった(表3)。つまり4年生以下にとって、「前回り受け身」のドリルゲームは、難しい教材であった可能性が示された。そこで、その要因を探るために、「前回り受け身」のできばえ採点項目である1)「回転の方向」、2)「手と体の角度」、3)「足の形」の3つの項目毎

に得点を比較したところ、1)「回転の方向」のみに、4年生以下2.25±0.71点と5年生以上3.00±0.00点の間に1%水準の有意差が認められ、5年生以上に比べ4年生以下の得点が低いことが分かった(表4)。したがって、相手が引き手を引きながらかける技に対応するため、斜め前方向に回転することが基本となる「前回り受け身」の安全な「回転の方向」を身に付けるためには、前転のように縦方向に回転してしまうと、引き手を引かれる斜め前方向との相違が生じ、頭部や頸部を痛めることがあると理解させる必要がある。しかし、小学校体育科の各領域の第3・4学年の内容の知識及び技能においては、「運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を“知る”」とされており、「運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を“理解”する」ことは、第5・6学年の内容の知識及び技能において新たに目指すところである¹⁰⁾ことから、4年生以下と5年生以上の得点差が顕著であったものと考えられる。したがって、小学生に「前回り受け身」のドリルゲームを活用するためには、特に安全な「回転の方向」を身に付けるための説明や指導を丁寧なことで、その行い方を理解させることが不可欠となる。その際には、お互いに教え合う時間を確保するなどの工夫をするとともに、指導事項の精選を図ったり、運動観察のポイントを明確にする、ICTを効果的に活用するなど

表2 「後ろ受け身」の男子と女子、4年生以下と5年生以上、経験1年未満と1年以上の得点平均の比較

男子 (15名)	女子 (5名)	t検定
8.07±1.10	8.40±1.34	n.s.
4年生以下 (10名)	5年生以上 (10名)	t検定
7.90±1.20	8.40±1.07	n.s.
1年未満 (7名)	1年以上 (13名)	t検定
7.86±1.07	8.31±1.18	n.s.

平均値±標準偏差 単位:(点)

表3 「前回り受け身」の男子と女子、4年生以下と5年生以上、経験1年未満と1年以上の得点平均の比較

男子 (14名)	女子 (6名)	t検定
7.50±1.61	8.00±1.10	n.s.
4年生以下 (8名)	5年生以上 (12名)	t検定
6.63±1.51	8.33±0.98	p<0.01
1年未満 (5名)	1年以上 (15名)	t検定
6.80±1.79	7.93±1.28	n.s.

平均値±標準偏差 単位:(点)

表4 「前回り受け身」の3つのできばえ採点項目の4年生以下(8名)と5年生以上(12名)の得点平均の比較

回転の方向(4年生以下)	回転の方向(5年生以上)	t検定
2.25±0.71	3.00±0.00	p<0.01
手と体の角度(4年生以下)	手と体の角度(5年生以上)	t検定
2.25±0.89	2.58±0.79	n.s.
足の形(4年生以下)	足の形(5年生以上)	t検定
2.13±0.83	2.75±0.62	n.s.

平均値±標準偏差 単位:(点)

して、体を動かす機会を適切に確保することが大切であると考えられる。

V まとめ

本研究では、初めて「武道」を学ぶ中学校柔道授業において、安全かつ効果的に学習ができるよう、「受け身」を技能として捉え、「受け身」のドリルゲーム化を試みた。併せて小学校柔道選手を対象として、「受け身」のドリルゲームを用いた実践を行うことにより、小学生への活用の可能性を検討するとともに、「武道」領域の小中連携を円滑にするための基礎資料を得ることを目的とした。

「受け身」のドリルゲームの実践の結果、「後ろ受け身」10組、「前回り受け身」10組の計20組の対戦のうち、6割の対戦で得点差による決着が付くという比較的高いゲーム性が認められるとともに、両受け身のドリルゲームの難易度は変わらないことが分かった。また「後ろ受け身」に関しては、性別、学年、柔道経験年数などに影響されず、誰もが取り組みやすいドリルゲーム教材となり得ると考えられ、小学生への活用の可能性が示唆された。しかしながら、小学校4年生以下に「前回り受け身」のドリルゲームを活用するためには、特に安全な「回転の方向」を身に付けるための説明や指導を丁寧にするこゝとで、その行い方を理解させることが不可欠という課題が見出された。

謝辞

本研究は、科学研究費補助金基盤研究(C)(研究代表者 小澤雄二、課題番号26350723及び17K01637)の助成を受けたものである。

文献

- 1) 濱田初幸(2009) 前回り「受け身」指導用柔道衣「初転君」の効能に関する研究. 鹿屋体育大学スポーツパフォーマンス研究: 125-130.
- 2) 金森昭憲・太田順康・石川美久(2016) 小学校体育授業における武道の動きを取り入れた教材開発. 日本武道学会第49回大会研究発表抄録: 56.
- 3) 加藤純一(2015) 小中連携から見る体育・保健体育のあり方について -運動領域の系統性を中心に-. 文教大学教育学部紀要, 49: 133-153.
- 4) 木村昌彦(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: 18-23, 86-87.
- 5) 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【柔道・剣道・相撲】. 成美堂出版: 26-33.
- 6) 黒澤寛己・横山勝彦(2017) 「武道」領域における系統学習の導入政策 -体育科教育をめぐる政策アクターの分析を視点に-. 同志社スポーツ健康科学, 9: 9-18.
- 7) 文部科学省(2018) 中学校学習指導要領解説 保健体育編. 東山書房: 1-23, 143-167.
- 8) 文部科学省(2018) 小学校学習指導要領解説 保健体育編. 東洋館出版社: 1-16.
- 9) 森下博友・池田拓人(2017) 小学校体育授業における「受け身」を取り入れた体づくり運動の実践. 和歌山大学教育学部紀要 教育科学, 67: 69-75.
- 10) 村瀬浩二・林修・片淵美穂子・池田拓人(2018) 体育分野における小中接続を円滑にするために各領域に求められる資質・能力 -新学習指導要領の実技内容に対応して-. 和歌山大学教育学部紀要 教育科学, 68(2): 7-15.
- 11) 岡出美則 編著(2018) 平成29年度改訂 小学校教育課程実践講座 体育. ぎょうせい: 51-92.
- 12) 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.
- 13) 小澤雄二・石橋剛士・坂本道人・中原一・北井和利

「受け身」のドリルゲーム化を目指した実践研究

- (2015) 中学校柔道授業における「技をかけるきっかけ」構築の試み. 武道学研究, 47 (2) : 103-112.
- 14) 小澤雄二・坂本道人・石橋剛士・大川康隆・栗木貴弘・吉鷹幸春・中原一(2017) 中学校柔道授業における戦術学習の提案(第1報)ー授業で使える「投の形」を用いてー. 講道館柔道科学研究会紀要, 16 : 109-117.
- 15) 齊藤雅記・藤田かおり(2013) 柔道未経験の女子大学生の「受け身」の習得と課題. 徳山大学論叢, 76 : 71-78.
- 16) 坂本千帆里(2015) 小学校体育科における対人系体づくり運動の可能性について: 中学校武道領域との連携を目指した授業実践から. 関西武道学研究, 24 (1) : 47-51.
- 17) 佐藤豊 編著(2018) 中学校 新学習指導要領の展開 保健体育編. 明治図書 : 22-27.
- 18) 全日本柔道連盟(2010) 「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 : 26-29.

資料1 後ろ受け身のドリルゲームできばえ採点表

() 年 () 月 () 日 () 回目

試技者① () 試技者② ()
採点者① () 採点者② () 採点者③ ()

1) [頭の位置と目線] 採点者① ()

- ・頭が畳に着いておらず、目線が帯の方向 (3点)
- ・頭が畳に着いておらず、目線が上方向 (2点)
- ・頭が畳に着いており、目線が上方向 (1点)

試技者① (点) ② (点)

2) [畳を叩くタイミング] 採点者② ()

- ・背中(帯)が畳に着くとほぼ同時に畳を叩く (3点)

- ・背中(帯)が畳に着く前に畳を叩く (2点)



- ・背中(帯)が畳に着いた後に畳を叩く (1点)



試技者① (点) ② (点)

3) [手と体の角度] 採点者③ ()

- ・手と体の角度が30~40度である (3点)
- ・手と体の角度が30度以下である (2点)
- ・手と体の角度が40度以上である (1点)

試技者① (点) ② (点)

総合得点 試技者① (点) 試技者② (点)

資料2 前回り受け身のドリルゲームできばえ採点表

()年()月 ()日 ()回目

試技者①() 試技者②()
採点者①() 採点者②() 採点者③()

- 1) [回転の方向] 採点者①()
- 背中の中の斜めのライン上を回転している (3点)
 - ・ 斜めのライン上ではなく横にずれている (2点)
(横転方向に回転)
 - 斜めのラインよではなく縦にずれている (1点)
(前転方向に回転)



- 2) [手と体の角度] 採点者②()
- 手と体の角度が30～40度である (3点)
 - 手と体の角度が30度以下である (2点)
 - 手と体の角度が40度以上である (1点)

試技者①()点 ②()点

試技者①()点 ②()点

- 3) [足の形] 採点者③()
- ※ 足長・・・つま先からかかとまでの長さ(25cm程度) → 一足長は足長1つ分の長さ
 - ・ 左右の足の間が足長分開いている (3点)
 - ・ 左右の足の間が聞きすぎている (2点)



- 左右の足が交差している (1点)



試技者①()点 ②()点

総合得点 試技者益()点 試技者室()点