

大阪星光学院中高等学校 中等部の柔道授業について

大阪星光学院非常勤講師
講道館八段 池田光輝

平成24年度から武道が必修になります。

「柔道は安全なのか、体育教師に柔道の指導ができるのか」と、昨年からメディアは大きく取り上げています。

中学・高校における柔道の授業・クラブ中の死亡件数は過去28年間に114件。重い障害は275件も起きており、指導にあたる教師はこのことを重大なものと受け止め、自分の学校からは絶対に不幸な事故は起こさないのだという気持ちをもって指導にあたらなければなりません。細心の注意を払うことによって、重大な事故は防げるものです。

そこで、指導に不安を覚えておられる先生方の参考になればと思い、一言書かせて頂きます。

星光学院では中学3年間柔道、剣道が必修になっており、年間25～27時限の授業を行っています。

1年生最初の授業は、柔道場、剣道場に集合させて、3年間に習うことを各20分間実技して見せて選択させ、概ね半数（1クラスあたり22～24名の偶数）になるように分け、2クラス合同で授業を行います。

カリキュラムに従って、柔道衣の着用・準備運動（柔軟運動・体力補強(頸部も)のトレーニングも導入）・受身の習得（後受身・前受身・横受身・前回受身）・投技の習得・約束練習・乱取稽古と行っていきます。

1：事故防止のための注意点

①準備運動について

- (a) 畳に慣れさせるための運動や柔軟運動や補強運動を取り入れます。

柔道は素足でします。生徒たちは普段素足になる機会が少ないので、足指や皮膚が弱く、突き指、指の裂傷が起こります。指先で畳を進む運動や反復横跳び等を取り入れることで、畳に慣れさせます。

②後受身について

- (a) 畳を強く打つと、首に力が入るので後頭部を打ちにくく、体に受ける衝撃を腕に分散できるので、背部の痛みが軽減できます。

- (b) 低い姿勢から順次高い姿勢に移行していきます。

③前回受身について

- (a) 膝を畳につけさせて低い姿勢から始めます。

- (b) 回転するときに腕を速く腹部に入れると、肩から落ちて鎖骨骨折をすることがありますので注意します。

- (c) 歩きながら受身をさせる場合は往路は右前回受身、復路は左前回受身とします。歩み足で回転すると、(右前回受身の場合、右手が前で左足が前に出たときに右回転) 肩から落ち、鎖骨骨折をすることがあります。授業での受身は膝をつけた低い状態で、最初はさせるのがよいと思います。

- (d) 耳を肩に着けさせて回転させないと頭が前屈し頸椎を損傷することもあるので、注意が必要です。頭が畳に触れないように回転させます。

- (e) 回転ができてにくい生徒については、右前回受身の場合、左側に指導者が低い姿勢で付いて、右手で生徒の腹部から右手首を握り、左手で生徒の頭を抱えるようにして耳を肩につけさせて、回転の補助をします。

④組み方について

- (a) 受身が取れるようになったら、投技を習得させますが、授業の場合は全員右組に統一します。左利きであっても右に統一しておかないと、対応できない生

徒がいるためです。

- (b) 身長・体重・運動能力が同じ生徒同士を組ませるようにします。

体力差があり過ぎると、技が効きすぎた場合、正しく受身を取っても後頭部打撲や、加速損傷がおこり頭の血管が切れると言われています。（中学授業では起こりえない）差がある場合は正しい技で軽く奇麗に投げるよう指導します。投げられる回数が多くなることにより、徐々に順応性ができて、強く投げられても加速損傷は起こらなくなるものです。

⑤ 投技について

- (a) 投技については3年間で比較的習得しやすい5本の技のみとし、これらの技についての返技も習得させています。授業では多くの投技の習得は時間的にも難しいだけでなく、必要性はないと思われます。大外刈・大内刈は頭部を打撲しての事故が一番多いので、特に注意を払った指導を心がけます。

背負投、捨身技、内股（小内股は問題ない）のような技は、授業には取り入れないほうがよいと思います。

大腰・払腰等の技は問題ありません。

⑥ 打込(投げ込み)について

- (a) 足の位置、腰の位置、両腕の引き具合、顔の回し方など、形を作るための打込よりは最初から軽く投げさせるほうが、体得が早いと思われます。受身の練習にもなります。

- (b) 最初は出足払（お互い右自然体で組んで、左足で相手の右足足首辺りを払う。右足で相手の左足を払うと手を畳につくので、禁止します）の技を習得させ、横受身の習得も兼ねます。袖を握っている全ての右技は、左手が大切な引手になります。左手が利き腕でない場合、投げたときに袖を握った手が離れやすいので、両腕で引手を握るように指導します。

- (c) 小内刈と大内刈の習得は後受身の習得を兼ねさせるため、投げる時は両腕を離して軽く投げさせ、尻を着かせてから後受身の習得をさせます。

袖・襟を握ったまま投げると、相手の膝が急所に当たることがあるため、初期の段階では離す方がよいと思われます。

- (d) 大外刈は投げた時に上体を起こして引手を引かせ、両腕で袖を持たせる。受は右手で襟を持たせておくと、頭を打つこともなく、衝撃が柔らぎ体の痛みもありません。

前屈しすぎない状態で引かせるようにし、相手の頭が畳につかない引き具合を確認させます。

- (e) 体落は膝を曲げ踵を畳から浮かせて投げさせます。利き足の膝が伸びたり、踵が畳についた状態で、相手が膝の上に落ちると、膝・足首を負傷することがあるので注意します。

2：各学年時の指導目標

① 1年生について

- (a) 日本の文化・武士の文化である柔道とはどのようなものなのか、を理解させるために、講道館創立120周年記念『術から道へ』のDVDを鑑賞させています。

- (b) 受身ができるようになると、易しい技を習得させて、投げさせ、受身の取り方を習得させます。

出足払・小内刈・大内刈・大外刈の技を順次習得させます。

- (c) 期末テスト(期末のみ年間3回)

1学期 柔道衣の下履きの結び。帯の結び。

立礼、立礼からの正座、座礼。

腕立て伏せ5回。

2学期 後受身、横受身、前受身、前回受身

腕立て伏せ8回。

- 3 学期 前回受身。(膝を畳につけた状態から)
腕立て伏せ 10 回。
小内刈・大内刈の投げ。

②2 年生

- (a) 1 年生に習得した受身・投技の復習。
(b) 体落の技の習得。
(c) 小内刈・大内刈・大外刈・体落の返技を習得。
(d) お互いが習得した投技、返技を相手を動かしながら掛け合う約束練習。
習得した技以外は掛けることを禁止します。
(e) 期末テスト

- 1 学期 前回受身。(膝を畳につけた状態から)
腕立て伏せ 13 回。
大外刈・出足払の投げ。
2 学期 前回受身。(膝を畳につけた状態から)
腕立て伏せ 17 回。
小内刈・大内刈の返技。
3 学期 前回受身。(膝を畳につけた状態から)
腕立て伏せ 20 回。
体落の投げ。
大外刈の返技。

③3 年生

- (a) 1・2 年生に習得した技の復習。
(b) 投げようと力むのではなく、多くの技を掛けあうことを主眼とした乱取稽古が主になります。
習得した技以外を掛けることは禁止します。
(c) 期末テスト
1 学期 前回受身。
腕立て伏せ 23 回。
動かしてチャンスを捕らえての投げ。(小内刈・大内刈・大外刈)
2 学期 前回受身。
腕立て伏せ 27 回。
動かしてチャンスを捕らえての投げ。(小内刈・大内刈・大外刈・出足払・体落)
3 学期 前回受身。
腕立て伏せ 30 回。
動かしてチャンスを捕らえて、習得した全ての投技、返技を掛けさる。

3：指導上の配意点(部活動とも参考まで)

①礼法・心構え・技指導

- (a) 道場に生徒が入る前には入口に立って、生徒の柔道衣の着装状態や入場時の礼法指導をします。
授業が始まる前に生徒同士が習いたての技を掛け合って遊んだり、ふざけたりすることもあるので注意が必要です。
(b) 授業の始めと終わりは整列させて、柔道の創始者嘉納治五郎師範の写真を掲げて立礼させ、お互いに正座をして礼を交わします。
終わると、3～4 分間瞑想させ気持ちを落ちつかせ、お互いに礼をして解散させます。
(c) 柔道は日本の文化、武士の文化であり、外来スポーツのように競争や肉体的鍛練の身体運動のみではなく、礼儀作法、道場内での作法、相手を思いやる心の肝要等を育てるためにも、実技のみに終始しないように努めます。

- (d) 稽古の前後は、必ずお互いが尊敬の心を持って「お願いします。有難うございました」と、声を出して言えるように指導します。
- (e) 技術的なことでできないことについては、同じことを毎回繰り返して教えます。一度ではなく、少しずつ修正していきます。
- (f) 約束練習、乱取稽古まで進む場合は、相手を投げようと力むのではなく、習得した技を多く掛けるよう促します。

②事故防止(安全対策)

- (a) 人は転ぶと頭を守るために咄嗟に手を着きます。これは人間の本能なのです。しかし、柔道で畳に手を着くと、相手の力と自分の体重により加速度が増し、簡単に脱臼、骨折してしまいます。そこで危険であることを十分説明して注意を促します。防御方法を教え、正しく防御するもバランスが崩れたら自ら受身を取りに行くよう指導します。
- (b) 危険なことが見受けられれば、直ちに全生徒に注意します。
- (c) 長時間の稽古により疲労が増すと怪我が多くなります。年齢、体力、レベルによって練習量は違います。疲労すると頭を打たなくても、集中力がなくなり、投げられたときに脳が揺さぶられ加速損傷が起こるのではないのでしょうか。
- (d) 僅かな授業でテスト時に試合をする学校もあると聞きますが、危険この上ないことです。試合は練習量も充分で、どのように投げられても怪我はしないと思われる体力や技術、強さがついて、初めてできるものです。
- (e) 初心者にはヘッドギアやマウスピースをつけさせることもよいと思います。
- (f) 乱取稽古は、1組6～8畳とることによって投げ足(クラッシュ)を防ぐ必要があります。
- (g) 練習開始前や練習中、生徒の顔色を見て、体調が悪いと思われる生徒については練習を休ませることが大事です。中には無理をしてでもやろうとする生徒もいるので、注意が必要です。
- (h) 投げられそうになると、笑ったり、力を抜く生徒もいるので注意が必要です。
- (i) 投げられるとき、安定した姿勢で正確な技ばかりで投げられることはありません。不安定な場合でも、投げに入ると途中でやめることができない場合もあるので、不安定な状態で投げられそうになった場合、相手任せにせず、自分から受身を取るよう指導します。頭部・顔面の打撲や、肩から落ちると鎖骨骨折をすることがあります。
- (j) 白帯・初段レベルでは、日頃の練習相手は右組の右技を掛ける相手が多いと思います。右技で投げられてもある程度対応はできるようになっても、左相手の練習が少なく、左の巻き込み「払腰」や、低い「一本背負投」には対応できにくいので、注意が必要です。鎖骨骨折や頭部打撲をすることがあるので、左技で投げられる機会を多くする必要があります。
- (k) 相手のレベルに合わせた稽古をするように指導します。
相手によっては対応できない技もあることを教えます。技量の劣る相手には、軽く奇麗に投げる練習をさせます。
- (l) 寝技をする場合、横四方固の押込技は返されたときに額が畳につき、頸椎を損傷することがあるので、授業には取り入れないのがよいと思われます。