京都教育大学

平成２５年度　修士論文

中学生を対象とした柔道の発見型抑え技授業プログラムの作成とその成果について

教科教育専攻　　保健体育専修

中　嶋　啓　之

（指導教官：籔根敏和教授／小松崎　敏准教授）

ページ

Ⅰ　はじめに

1　研究背景　3

2　研究目的　6

Ⅱ　発見型抑え技プログラムの作成

1　作成の基本方針　7

2　発見型柔道授業プログラムの教材としての妥当性の検討

（1）目的　7

（2）研究方法　8

（3）結果　9

（4）考察　11

（5）まとめ　12

3　良い抑え込動作の究明

（1）目的　13

（2）研究方法　14

（3）結果　15

（4）考察　15

（5）まとめ　17

4　抑え技の評価基準の作成

（1）目的　18

（2）評価の観点と評価基準の検討　18

（3）評価基準の妥当性の検討　20

（4）まとめ　21

5　プログラムの構成と内容の検討

（1）発見型抑え技授業プログラム　21

（2）発見型抑え技授業プログラム（新プログラム）　２４

6　まとめ　３２

Ⅲ　発見型抑え技プログラムの有効性の検討

1　目的　３３

2　研究方法

（1）調査対象・研究授業　３３

（2）指導者　３４

（3）評価方法

①学習者による授業評価　３４

②柔の原理の応用力テスト（伝統的な行動の仕方）　３４

③抑え技の形態評価　３５

④柔の原理の理解度テスト（引き出す角度）　３６

3　結果

（1）学習者による授業評価　３８

（2）柔の原理の応用力テスト（伝統的な行動の仕方）　４３

（3）抑え技の形態評価　４６

（4）柔の原理の理解度テスト（引き出す角度）　４７

4　考察

（1）学習者による授業評価　４７

（2）柔の原理の応用力テスト（伝統的な行動の仕方）　５１

（3）抑え技の形態評価　５２

（4）柔の原理の理解度テスト（引き出す角度）　５３

5　まとめ　５５

Ⅳ　結論　５７

参考文献・添付資料　５８・５９

Ⅰ　はじめに

1　研究背景

平成２０年に文部科学省（以下、文科省と略す）から公示された小・中学校の新学習指導要領[1)]では、これまでの「生きる力」という理念を踏襲しつつ、基礎的・基本的な知識や技能を習得させることに加えて、これらを活用する思考力・判断力・表現力等を育成していくことが求められている。換言すれば、新学習指導要領では、手に入れた知識や技能を実践の場で応用し、活用していくような能力の育成が求められているわけである。従って、これからの教科指導では、基礎・基本となる知識や技能の学習プログラムは、それらを応用し、活用しながら新たな課題に挑戦していけるような方向性を持って作成されねばならない。以上の内容を踏まえて、これからの柔道授業を考えようとした場合、必須となるのが柔道の授業で「何を学ぶのか」という問題である。この疑問は、これからの柔道授業を考える際に極めて重要な意味をもつといえる。

これまで柔道の授業に関する研究や実践報告は多数あるが、それらの内容は安全な指導方法，効果的な指導方法、柔道学習が及ぼす心理的効果などが中心であった。例えば、全日本柔道連盟（全柔連）発行の「授業づくり教本」（全柔連　2010）[2)]では、学習内容を時間で設定するのではなく指導内容と時間を緩やかにスパイラル様に設定しており、黒澤らは（2012）[3)]新学習指導要領にのっとり内容ごとに評価の観点や単元の具体的評価規準にまで含めた学習方法を提案し学習ノートを提示している。尾崎は[4)]、体育授業における柔道の安全な指導法について自身の実践を踏まえて詳細な報告をしている。さらに、本村らは（2003）[5)]生徒一人ひとりが自分の能力、適性等に応じて課題を見出し、自らの力でその課題解決に取り組む「ステージ型の授業展開」を提案している。また、伊藤らは（2009）[6)]受と取の協同的な練習過程に着目して「前回り受身－体落し」等、3つの「自他共栄協同学習の形」を作成し、アクションリサーチの手法を用いてその効果を検証している。そして、

実験群は統制群に比べ、技能の定着と理解が明らかに優れていることを明らかにし、「自他共栄協同学習」が柔道学習の指導法として有効であることを証明できたとしている。しかし、これらの研究も、柔道授業の How の部分の検討に終始しており、我が国伝統の運動文化の学習という意味でも、礼儀作法による道徳的態度の励行という範疇から抜け出すことはできていない。

新学習指導要領では、この点に関して根本的な見直しを迫っている。その特徴は球技領域に最もよく現れており、これまでの学習指導要領が技能の内容として「種目」を示しているのに対し、新学習指導要領では具体的な「動き」を示している点が大きく異なっている。つまり、新学習指導要領は技能の内容として「種目」を教えるのではなく、「動き」を教えることを求めているということである。さらに前述の「応用することを見据えた基礎・基本の学習」という観点から具体的に言えば、これからの体育学習ではその種目の個々の技術よりも、その種目を構成する一連の技術のコアとなる動きを体得することが重視されるということである。これらのことを今関（2008）[7]が指摘しており、同様の内容を有山ら（2008）[8]も述べているところである。

柔道の授業においても、これからは単に技を習得したり、攻防を楽しんだりするだけではなく、数多の技のコアとなる動きを発見し、身に付けることが求められることになる。また、その際には、柔道が我が国の伝統的運動であることを踏まえ、伝統的な考え方や行動の仕方という視点から動きの原理に迫ることを忘れてならない。これまでの柔道授業指導の考え方では、柔道の個々の技は理解できても、それを他の活動に応用することは無理であるし、柔道の持つ伝統性の理解には至らない。「柔道の授業で学ぶべき内容」を明確にしたうえで、その学習成果を導くプロセスのなかに、現在の学校教育の命題である思考探求型の授業展開を効果的に仕組んでいくことが、これからの柔道の学習には求められている。

以上のような現状を踏まえ、籔根らは（2008）[9]平成 19 年度から発見型の柔道授業プログラム作成のための研究を開始している。籔根らは、柔道の授業は「伝統的行動の仕方」

の理解と、「生涯にわたって運動に親しむ基礎作り」という二つのテーマを解決できるように展開されなければならないとし、「生涯にわたって運動に親しむ基礎作りの基礎に関しては、自ら学び自ら考えるための基礎でもあり、それは将来応用するための基礎、すなわち行動原理と考えられるし、柔道という運動はそれ自体が伝統性を含んでいるものである。従って、二つのテーマを解決するためには礼法も含めて柔道という運動の原理を明らかにし、それを指導すればよいことになる。」として、まず技術（受身、投技）、戦術と礼に共通する原理（強い力同士を衝突や、引き合いを避けることを趣旨として、臨機応変に行動すること）を解明し、さらにそれを効率よく学習するための工夫を加え、礼法と柔道の技術・戦術の双方向から柔道という伝統的運動の原理発見に導くプログラムを考案している。

そして、有山（2009）[10]らは高校生、大学生を対象に研究授業を実施し、「発見型柔道授業プログラム」を使用することで、柔道の非専門教員でも学習者の性別に関係なく技術や学習意欲を向上させることができ、また武道教育の重要課題である「伝統的行動の仕方」を理解させることができることを実証している。ただし、籔根らは（2008）[9]「我々が考案した発見型柔道授業プログラムは、これからの柔道の学習に求められている基礎基本の充実とそれを活用する思考力・判断力・表現力等の育成に十分に貢献できるプログラムであり、武道の必修化を受けて学校現場が抱える切実な問題の一つである指導者不足に対しても有効な解決策になり得ると確信した。」としながらも、「技術、戦術の教材が投技に偏っていたことなどから、我々が研究授業で実施した発見型柔道授業プログラムは柔道授業のプログラムとしては未完成である。プログラムを完成させるためには、固技を加えて技術・戦術を教材化していくという課題が残っている。」とも述べている。

柔道の技術は投技、固技、受身に大別できる。固技には抑え技、絞技、関節技がある。最近柔道の危険性が話題になり、必修化を迎える武道の内、柔道授業の安全面に関する不安が広がっている。ただし、柔道事故はほとんどの場合、課外活動中の投技が原因となっている。授業の教材としてみると、固技の中でも絞技や関節技には安全面の不安が残るが、

抑え技に関しては重大事故の危険性は少ないといえる。このように抑え技は柔道授業で取り入れやすい教材と考えられる

2　研究目的

本研究の目的は以下の２点である

（1）発見型抑え技授業プログラムを作成すること

（2）作成したプログラムの有効性を検討すること

Ⅱ　発見型抑え技プログラムの作成

1　作成の基本方針

籔根らの作成した発見型投技授業プログラムは、柔の原理（強い力同士の衝突を避けることを主旨として、臨機応変に行動する）に適った良い投げ技動作の発見学習を核として乱取へと誘う構成になっており、プログラム全体を通して総合的に柔の原理の発見に導く内容になっている。本研究では発見型投げ技授業プログラムの考え方や構成を踏襲する形で発見型抑え技授業プログラムを作成していくこととする。

2　発見型柔道授業プログラムの教材としての妥当性の検討

（1）　目的

前述の通り、抑え技は柔道授業で取り入れやすい教材と考えられるが、発見型柔道授業プログラムは柔の原理（強い力同士の衝突を避けることを主旨として、臨機応変に行動する）を学習者に発見させ、体得させることを目的としているので、このプログラムの教材とするには、「抑え技が柔の原理に基づいているものなのか」をまず検討しなければならない。

ところで、柔道の抑え技の目的は逃げられないように相手を固め、その自由を奪うことであると考える。そうであれば、相手を束縛し、動けないようにすればよいわけで、相手が四つん這いでもうつぶせでも関係ないように考えられる。しかし、柔道のすべての抑え技が仰向けの相手を抑えることになっており、さらにほとんどの技は相手の上半身を固める動きになっている。換言すれば、仰向けの相手の上半身を固めるのが柔道の抑え技の必

須条件といえるわけである。そうすると、「何故相手が仰向けでないとダメなのか」、「何故上半身を固めるのか」という疑問が解決できれば、柔道の抑え技を成り立たせている根本的な考え方が明らかになると考える。

本研究の目的は、抑え技が発見型柔道授業プログラムの教材となり得るかどうかを判定することである。そして、この目的を達成するために、柔道の抑え技を成り立たせている根本的な考え方を明らかにし、柔の原理との関係性の有無を検討する。

（2） 研究方法

① 被験者

S大学附属高校、並びに附属中学で平成23年度に実施された柔道講座を受講した中学1年男子48名、高校1年男子151名を被験者とした。

② 調査方法

中学、高校ともに柔道講座の1時間を利用して、授業の一環として以下の脱出ゲームを行った。

・ゲーム場

ゲーム場は2m四方とし、道場内に作成する。

・ゲームの条件

抑え込まれる側の生徒（以下、受とする）がゲーム場中央に位置する。受の生徒は第一ゲームでうつぶせの姿勢をとり、第二、三ゲームで仰向けの姿勢をとる。第一ゲームではうつぶせの受に対し、抑え込む側の生徒（以下、取とする）がその自由を奪うように抑え込む（以下、タイプ1とする）。第二ゲームでは仰向けの受に対し、取はその下半身の自由を奪うように抑え込む（以下、タイプ2とする）。第三ゲームでは仰向けの受に対し、取はその上半身の自由を奪うように抑え込む（以下、タイプ3とする）。以上3パターンのゲームで、被験者は受と取の両方を体験する。

・ゲームのルール

抑え込み方の指定は特になく、取が自由に考えて逃がさないように抑え込む。取が十分に抑え込んだところでゲームがスタートする。ゲーム時間は30秒とし、スタートの合図とともに受はゲーム場から全力で脱出する。30秒以内に受の全身がゲーム場から脱出すれば受の勝ち、脱出できなければ取の勝ちとなる。

③　評価方法

（a）抑え込み時間の得点化

取が受の脱出を防いだ時間を測定し、次のように得点化した。５秒未満：１点、５秒以上10秒未満：２点、10秒以上15秒未満：３点、15秒以上20秒未満：４点、20秒以上25秒未満：５点、25秒以上30秒未満：６点、30秒：７点。

（b）受の主観の得点化

３タイプの脱出ゲームの終了直後に受の主観を調査し、次のように得点化した。最も逃げにくかった：３点、２番目に逃げにくかった：２点、一番逃げやすかった：１点。

以上（a）、（b）の評価結果について、ノンパラメトリック検定（フリードマン検定）を用いて３パターンの平均順位差の検定を行った。有意水準は５％とした。

（3）　結果

①　抑え込み時間の得点化

図１、２は、中学生、高校生の抑え込み得点につて、タイプ別の平均順位を示している。中学生の場合、タイプ１とタイプ２の間には有意差がなく、タイプ１とタイプ３（$p<0.01$）、タイプ２とタイプ３（$p<0.05$）の間に有意な差があった。高校生の場合も全く同様で、タイプ１とタイプ２の間には有意差がなく、タイプ１とタイプ３（$p<0.001$）、タイプ２とタイプ３（$p<0.001$）の間に有意な差があった。

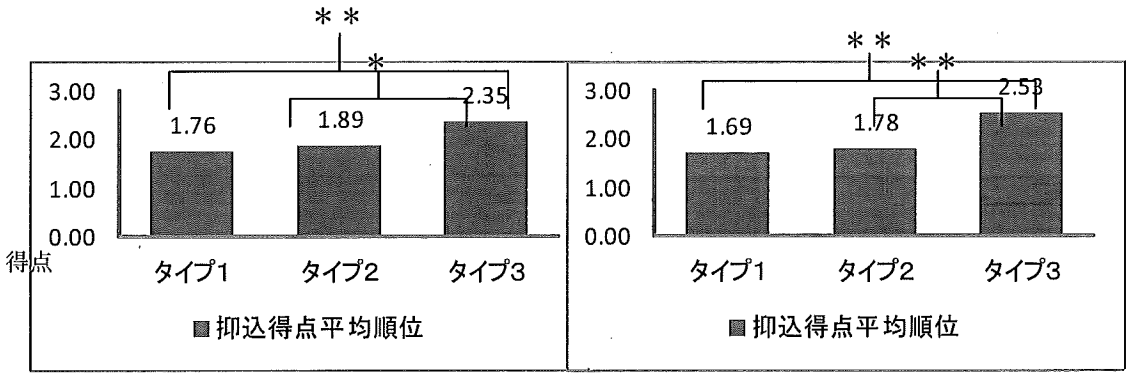


図１　中学生の抑え込み得点平均順位

図２　高校生の抑え込み得点平均順位

＊P＜0.05　　＊＊P＜0.01

② 受の主観の得点化

図３、４は、中学生、高校生の受の主観点につて、タイプ別の平均順位を示している。中学生の場合、タイプ１とタイプ２の間には有意差がなく、タイプ１とタイプ３（p<0.01）、タイプ２とタイプ３（p<0.05）の間に有意な差があった。高校生の場合は、タイプ１とタイプ２（p<0.01）、タイプ１とタイプ３（p<0.001）、タイプ２とタイプ３（p<0.001）の間にすべて有意な差があった。

図３　中学生の主観点平均順位

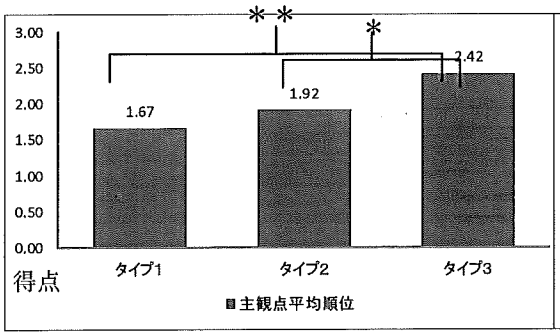
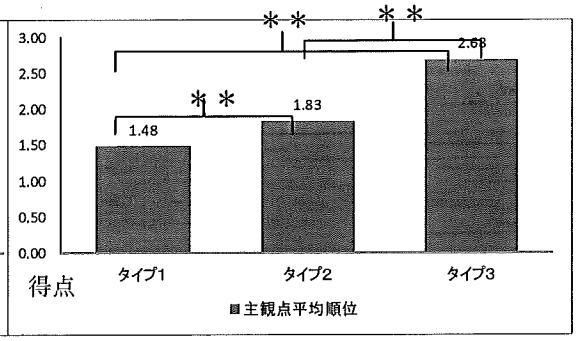


図４　高校生の主観点平均順位



＊P＜0.05　　＊＊P＜0.01

（4）　考察

３タイプの抑え込みからの脱出ゲームの結果、抑え込み得点からみても、受の主観からみても、タイプ３の抑え込みが最も逃げにくいということが明らかになった。受がうつぶせの場合、背中からの圧力を受けても手足が自由に動くので、移動はそれほど難しくはないだろうと考える。また、仰向けで下半身を束縛されても上半身と腕が自由に動くので、やはり移動は可能であろうと考える。しかし、仰向けで上半身を畳に押しつけられると、下半身の自由が効いたとしても移動は非常に困難である。つまり、人間は仰向けで上半身を抑えられると最も不自由になるのであり、そのようにして抑え込むのが柔道の抑え込の条件である。そうすると、柔道の抑え込みは「相手の強いところを避け、弱いところを攻める」という考え方に基づいて成り立っていると考えることができる。

発見型柔道授業プログラムの狙いは、柔道の技を教材として「柔の原理」を学習者に伝えることである。そして「柔の原理」とは、「強い力同士の衝突を避けることを主旨として、臨機応変に行動する」ということであった。ここに柔道の抑え技を成り立たせている考え方を対比させてみると、「相手の強いところを避け、弱いところを攻める」とはまさに「強い力同士の衝突を避ける」という主旨にぴったりと当てはまることになる。また、柔道の抑え込みは、「一つの形で相手を固定する」というよりは、「相手の抵抗に応じて変化することで相手を抑え続ける」という考え方に基づいているといえる。この考え方は「強い力同士の衝突を避けることを主旨として、臨機応変に行動する」という考え方と全く一致する。

以上の考察から、柔道の抑え技は礼法、受身、投技と同様に柔の原理に基づいて成立しており、発見型柔道授業プログラムの教材として適当であるといえる。

（5）　まとめ

本研究の目的は、柔道の抑え技を成り立たせている根本的な考え方を明らかにし、柔の原理との関係性の有無を検討することで、抑え技が発見型柔道授業プログラムの教材となり得るかどうかを判定することであった。そのために、中学生、高校生を被験者として、３タイプの抑え込みからの脱出ゲームを行った。

その結果、柔道の抑え込みは「相手の強いところを避け、弱いところを攻める」「相手の動きに応じて変化する」という考え方に基づいて成り立っていると考えることができた。この考え方は発見型柔道授業プログラムの核となる「柔の原理」と共通する考え方であり、柔道の抑え技は礼法、受身、投げ技と同様に発見型柔道授業プログラムの教材として適当であると判定できた。

3，良い抑え込み動作の究明

（1）　目的

発見型柔道授業プログラムの狙いは、柔道の技を教材として「柔の原理」を学習者に伝えることである。前述の３パターンの抑え込みからの脱出ゲームは安全な攻防ゲームとして楽しめるし、柔道の抑え技の原理を伝えるのに都合が良いので、発見型抑え技授業プログラムのスタート部分に採用するべきであると考えている。ただし、このゲームでの抑え込み方は「仰向けの相手の上半身を抑える」という条件以外は学習者に任しているので、柔道の抑え技としてはかなり不十分である。従って、次に続く課題は、柔道の抑え技の動作のコツを明らかにして、学習者に動きづくりのための具体的目標として提示することである。また、「応用できる基礎的動きの指導」という指導目標からいえば、ここで明らかにする動作のコツは、柔道の各種抑え技に共通する動作のコツでなければならない。

柔道の主な抑え技には「袈裟固め」、「上四方固め」、「横四方固め」、「縦四方固め」がある。これらの内、「袈裟固め」、「上四方固め」、「横四方固め」については抑え方の形態は各々違うものの、上半身を使って相手を抑え、下半身は畳に接触するという部分で共通している。これに対して「縦四方固め」は上半身も下半身も相手に覆い被さる形で抑え込むのであり、他の３種類の抑え込みと共通する部分は少ない。そこで本研究では「縦四方固め」を教材から省くことにして、「袈裟固め」、「上四方固め」、「横四方固め」に共通する動作のコツを究明していくことにする。

中学校武道必修化のために全日本柔道連盟が作成した「柔道授業づくり教本[2)]」を見ても、抑え技に関する解説は「袈裟固め」はこのように、「上四方固め」はこのようにという具合に技ごとの動きのポイントが示されているのみで、「共通する動作のコツ」という観点は見出すことが出来ない。

（２）　研究方法

①　映像からの検討

良い抑え込み動作を明らかとするため、３２名の抑え込みから脱出する１名の動きを撮影した。受を１名としたのは、逃げる動作の基準を一定とするためである。

受は、袈裟固め・横四方固め・上四方固めの順番で各２０秒の抑え込みからの脱出を試みた。今回の検証では先述の通り、他の３種とは形態の異なる縦四方固めを削除した。

脱出とは、受がうつ伏せとなる、もしくは取の下肢を受の下肢で制することとした。また、受が脱出困難と判断したら、相手の体をたたき脱出不可能の意思表示も許可した。

脱出できたときの形態と脱出できなかったときの形態を比較検討して、良い抑え込みに必要な共通する動き（コツ）を探求した。

画像の検討には、大学教授２名（いずれも柔道経験者）、高校教諭２名（柔道部顧問）、専門学校生（柔道経験６年）の５名が担当した。

②　被験者

撮影日	場所	被験者数
平成２４年８月２０日	K大学附属中学高校柔道場	１０名
８月２７日	K大学柔道場	１４名
９月　７日	R高校柔道場	８名

K大学附属中学高校の柔道場とK大学柔道場、R高校にて検証の撮影を行った。被験者は高校生１４名、大学生１４名、専門学校生４名の３２名である。高校から柔道を始めた者から、熟練した者まで様々な競技力を備えた者を選抜した。段位は初段から参段までの被験者で構成し、女子が高校生に８名と大学生に２名である。

受けは１名限定として、その競技レベルは京都府高校選手権にて８１kgベスト８の男子

選手である。実技間隔は十分に休憩となるよう５分間とした。

（３）　結果

３２名の抑え込み映像から、受けが逃げた場合と逃げられない場合を比較した。全ての映像の検証には先述の柔道熟練者５名が担当した。映像観察の結果、３２名の抑え込み映像であったが、動作の観察に適しているものは２０名の映像であることが分かった。

まず取の抑え込み動作について観察したが、受が逃げられなかった場合と逃げることが出来た場合の形態について明確な差違を見出すことは出来なかった。そこで、次に受の動作に注目し、逃げることが出来た場合と出来なかった場合の動作を比較観察したところ、逃げることが出来た場合は受の肩が自由に動いていることが明確になった。また、受に対して逃げることが出来た場合と出来なかった場合の違いを聴取したところ、「逃げることが出来た場合は肩が自由に動いた」との回答を得た。

（４）　考察

受の動作の観察と受の主観の聴取の結果、逃げることが可能な抑え込みでは受の肩が自由に動くことが判明した。抑え込みの目的は相手を抑えて逃がさないことなので、「良い抑え込み」の要件は、「受の肩の自由を奪うように抑え込む」ことであるといえる。逆に言えば、抑え込みを逃れるためには、「肩の自由が効くように動作する」ことが要件となるわけである。そこで、プログラムの「良い抑え込みの発見学習」部分では、この要件の発見に導くような学習から開始するのがその後の展開にとって都合が良いと考えられる。また、抑え込み要件を学習者に発見させるためには、「良い抑え込み」と「逃がしてしまった抑え

込み」の動画を学習者に見せて、受の動作に注目させ、その違いの発見に導くようなプログラムが効果的であると考える。

以上のように抑え込みの要件は明らかになったものの、「受の肩の自由を奪うように抑え込む」にはどのように動作すればよいかという問題がまだ解決していない。この問題を解決しなければ、学習者に具体的な動作目標を与えることは出来ない。そこで、良い抑え込みの要件を満たすことができ、また映像観察者でもある柔道熟練者の内２名を取と受に選出し、残りは動作観察者として、次のような実験を行うこととした。

①取が受を上四方固め、横四方固め、袈裟固めでそれぞれ抑え込んだ。このとき受はすべての抑え込みで全く逃れることは出来なかった。

抑え込んでいるにも関わらず受の肩が自由に動くとすれば、考えられる状況は受の肩の周りに隙間があるということである。上記３種の抑え込みにおいて受の肩の周りに隙間が出来るとすれば、取の動作としては、腋が緩んでいるか、背中が丸まった状態で抑え込んでいる状況が思い浮かぶ。そこで、

②抑え込みを完成させた取に対して、腋を緩めるように指示してみた。その結果、いずれの抑え込みも受は簡単に逃れることが出来た。

次に、

③抑え込みを完成させた取に対して、背中を丸めるように指示してみた。その結果、いずれの抑え込みも受は簡単に逃れることが出来た。

中学校武道必修化のための「柔道授業づくり教本[2)]」によれば、抑え込みで陥りやすい欠点として、「上体が相手に乗りすぎる」、「脚の開きが狭く、足の甲が畳についている」等の例が挙げられている。確かにこれらの動作では、いずれも腕に力が入らず、受の肩部の固定が不十分になると考えられる。そこで、

④抑え込みを完成させた取に対して、受の体にさらに乗りかかるように指示してみた。その結果、いずれの抑え込みも受は簡単に逃れることが出来た。

次に、

⑤抑え込みを完成させた取に対して、脚をそろえて甲を畳につけるように指示してみた。その結果、いずれの抑え込みも受は簡単に逃れることが出来た。

以上の実験結果から、「相手の肩の自由を奪うように抑え込む」という抑え込みの要件を満たす「良い抑え込み動作」が浮き彫りになった。すなわちそれは、「脇を締めるように腕を引きつけ、胸を張って、挟み付けるように相手の肩部を圧迫し、腰を落として下半身は安定姿勢を保持する」、そして「上体は相手に乗りかかり過ぎないように注意する」ということである。さらに個々の抑え込みに関して肩部の挟み付けに用いる部位を詳細にいえば、上四方固めでは「両腕と胸」、横四方固めでは「相手の背中越しに帯をつかんだ方の腕とその側の胸」、袈裟固めでは「相手の腕を抱え込んだ方の腕とその反対側の脇腹」となる。

作成するプログラムでは、この「良い抑え込み動作」の発見学習は、「抑え込みの要件」の発見学習の後に配置されることになる。学習効率を上げるためには、良い抑え方で抑えている場面から、脇を緩めて逃げられる、背中を丸めて逃げられる、乗りかかりすぎて逃げられる、脚をそろえて逃げられる、というように本研究で行った実験を教材として映像化し、発見のヒントとするような工夫が必要であると考える。

（5）　まとめ

良い抑え込み動作を明かとするために、２０名の抑え込み動作と受の動作の観察、そして受の主観の聴取を行った。その結果、逃げることが可能な抑え込みでは受の肩が自由に動くこと、そのことから「良い抑え込み」の要件は、「受の肩の自由を奪うように抑え込む」ことであると考えられた。

肩の自由を奪うための具体的な動作として熟練者の抑え込み動作から、「脇を締めるように腕を引きつけ、胸を張って、挟み付けるように相手の肩部を圧迫し、腰を落として下半身は安定姿勢を保持する」、そして「上体は相手に乗りかかり過ぎないように注意する」と

いうことが判明した。

4，　抑え技の評価基準の作成

（1）　目的

明らかになった「良い抑え込み動作」は、学習者の動作目標となるのみならず、動作の習得過程でその出来具合を判定するための評価の観点にもなる。そこで、ここでは明らかにした「良い抑え込み動作」から導かれる評価の観点に基づいて動作の評価基準を作成し、その妥当性を検討する。

（2）　評価の観点と評価基準の検討

明らかにした「良い抑え込み動作」は、「脇を締めるように腕を引きつけ、胸を張って、挟み付けるように相手の肩部を圧迫し、腰を落として下半身は安定姿勢を保持する」、そして「上体は相手に乗りかかり過ぎないように注意する」ということであった。この表現を身体部位別に分解すると、「脇を締めるように腕を引きつける」、「胸を張る」、「腰を落とし下半身は安定姿勢を保つ」、「上体は相手に乗りかかり過ぎない」となるので、「脇は締まっているか」というように各々分解した表現を疑問形に変換すれば、評価の観点ができる。

次に各観点についての評価基準であるが、各観点は形態観察から判定される定性的なものであるから、評価基準もそれに併せて定性的にするならば、判定を容易にするという意味で、「出来ている」、「少し出来ている」、「出来ていない」というような3段階評価にするのが妥当ではないかと考える。さらに、形態観察後の判定を容易にするために各観点の表

現を具体化するならば、次のようになる。

観点①「腋が締まっているか」に関して

「出来ている」と判定できるのは「前腕と上腕のなす角度が直角に近く、受がほとんど動けない」場合、「少し出来ている」と判定できるのは「前腕と上腕のなす角度は直角に近いが、受が動くとすぐに隙間が出来る」場合、「出来ていない」と判定できるのは「はじめから腋が開いている」場合。

観点②「胸を張っているか」に関して

「出来ている」と判定できるのは「頸部が立ち背中が反っている」場合、「少し出来ている」と判定できるのは「頸部が立っているが背中は平板である」場合、「出来ていない」と判定できるのは「背中が丸まっている」場合。

観点③「腰を落とし下半身は安定姿勢を保てているか」に関して

「出来ている」と判定できるのは「腰が落ち、両脚が大きく開かれ、足部が起こされて畳についている」場合、「少し出来ている」と判定できるのは「出来ているに比べて脚の開きが狭い場合や、足が開いていても足部がダランと伸びている」場合、「出来ていない」と判定できるのは「両脚が殆ど真っ直ぐ伸び、足部がダランと伸びている」場合。

観点④「上体は相手に乗りかかり過ぎていないか」に関して

「出来ている」と判定できるのは「上体が相手の胸部に乗っている」場合、「少し出来ている」と判定できるのは「上体が相手の胸部を少し越えて乗っている」場合、「出来ていない」と判定できるのは「相手の上体と重なり合うように、あるいはそれを越えるように大きく重なっている」場合。

以上のような定性的な評価基準でもよいが、学習者個々の上達具合や、グループ毎の上達具合を比較検討するためには評価基準を定量化する方が便利であると考える。そこで本研究では、上記「出来ている」を３点、「少し出来ている」を２点、「出来ていない」を１点に変換して基準を定量化し、その妥当性を検討することにした。

（3）　評価基準の妥当性の検討

①　検討方法

良い抑え込みであれば、相手は逃げにくいはずである。そこで、ここでは作成した評価基準によって「良い抑え込み動作の究明」のために用いた被験者すべての抑え込みを得点化し、抑え込んだ時間との相関関係を分析することにより、評価基準の妥当性を検討することにした。尚、抑え込んだ時間は次のように得点化した。

抑え込み時間	得点
20 秒	5 点（ただし、型崩れなく余裕で抑えているものは 2 点プラス）
20 秒未満 15 秒以上	4 点
15 秒未満 10 秒以上	3 点
10 秒未満 5 秒以上	2 点
5 秒未満	1 点

②　結果、及び考察

作成した評価基準によって、「良い抑え込み動作の究明」で使用した映像から、上四方固め、横四方固め、袈裟固めの計６０試技を柔道熟練者５名が合議制で得点化した。そして、先述の評価の観点①～④の得点を合計した抑え込み得点と抑え込み時間得点について相関分析を行った。その結果、両者の間には高い正の相関が認められた（$r = 0.72$）。以上の結果から、「良い抑え込み動作」に基づいて作成した「抑え込み動作評価基準」の妥当性が確かめられた。

（4）　まとめ

良い抑え込み動作の評価の観点①～④の表現を具体化し、形態により３段階の得点を付け、また抑え込み時間も抑え込んだ時間に応じて得点を付けて両者の相関を検討した。その結果は、両者には非常に高い相関があるという結果が得られた。ゆえに、今回作成した動作形態評価基準は、評価基準としての妥当性を確認することができた。

5，　プログラムの構成と内容の検討

（1）　発見型抑え技授業プログラム（以下、新プログラム）

プログラムの作成方針で述べたように、柔の原理（強い力同士の衝突を避けることを主旨として、臨機応変に行動する）に適った良い抑え込み動作の発見学習を核として乱取へと進む方向で、プログラムの構成や内容を検討していく。

前述の通り、プログラムは「３パターンの抑え込みからの脱出ゲーム」から開始して、「良い抑え込みの要件の発見学習」、「良い抑え込み動作の発見学習」の順で展開していく。実際に授業を展開する時には、学習者を発見に導くために「良い抑え込み動作の究明」のところで述べたような動画を教材とし、学習内容の確認のために学習ノートを使用する。具体的に動画の内容は、要件発見のため「良い抑え込み動作と逃がしたときの動画」、動作発見のため「良い抑え込み動作から腋や脚などを緩める動画」となる。尚、ここで学習者が発見する「良い動作」は上四方固め、横四方固め、袈裟固めに共通する動作のコツであるが、発見を容易にするために、動画は左右対称の動作である上四方固めのみを用いることにする。

ここまでの学習が終了すれば、「抑え込んだ状態から受は逃げる、取は逃がさない」と

いうような攻防や、「取は立位、受は膝付きの姿勢で、取が受を引き崩してスタートする」等の攻防に分けた乱取が可能となる。ただし、このような攻防練習で受が抑え込みを逃れた時は、四つん這いや腹ばいの体勢になる場合が多く、さらに攻防を継続するためにはそのような体勢になった受を仰向けにひっくり返す技術が必要になる。そこで、次の展開では「四つん這いや腹ばいの相手を仰向けにひっくり返す動作の発見学習」を組み込むのが妥当といえる。

四つん這いや腹ばいの相手を仰向けにひっくり返す方法は多様であるが、共通しているのは「相手の肩を回さねばならない」ことである。相手の肩を回す場合、肩部に直接力を加えるよりも、腕をとって引っ張ったり、腋をすくって力を加えたりする方が合理的である。そして、そのような動作の中で学習者に柔の原理を伝えるためには、「どの方向に力を加えれば相手がひっくり返りやすいか（＝弱い方向を探す）」という課題を解決させるようなプログラムが望まれる。

そこで、「四つん這いや腹ばいの相手を仰向けにひっくり返す動作の発見学習」では、簡単な方法で「四つん這いの相手を仰向けにして抑え込む」動画を教材として、①「相手を仰向けに返すためには、相手の肩を回転させる必要がある」という条件と、②「相手の肩を回転させるためには、相手の腕を取って、または相手の腋を抱え込んで力を加える必要がある」という動作法の発見に導き、「四つん這いで踏ん張っている相手の腕をとる、または腋を抱え、いろいろな方向に力を加えてみる」という実践から、③「相手が最も崩れやすい方向（弱い方向）に力を加えればよい」という柔の理に関係する動作のコツの発見に導く、という順でプログラムを展開していくことにする。

ここまで抑え込みの教材としては上四方固めのみであったので、次の展開では「他の抑え込みへの応用学習」を組み込みことにする。学習者はすでに３つの抑え込みに共通する動作のコツを発見しているので、ここでは横四方固め、袈裟固めの動画を見せ、上四方固めで発見した動作のコツを応用するアドバイスを行う。本研究では「他の抑え込みへの応用学習」をプログラムの後半部分に組み込むことにしたが、攻防に分けた乱取において学

習者の動作の選択肢を拡げるという意味では、前半部分の「良い抑え込み動作の発見学習」の後に組み入れる方法も有効ではないかと考える。

ここまで来れば十分に自由攻防の乱取が可能である。従って、最後の展開は「自由攻防による学習（乱取）」とする。本プログラムの目的は学習者に柔の原理を発見させることなので、乱取においても攻防を楽しむだけに留まらず、柔の原理に適った動作を学習させることが主題である。そこで、「力まかせではなく、相手の弱い方向に力を加える」よう学習者が意識し、実行できるように、学習ノートの内容や乱取の方法に工夫を加えた。そして、「抑え技の原理と伝統的行動原理の共通点を確認する学習」によって、プログラムを締めくくることにした。

以上の考え方で作成したプログラムを以下に記す。

（2）　発見型抑え技授業プログラム（新プログラム）

指導の目標：相手の抵抗力を弱める（＝相手が弱くなる部分を抑える）抑え方を理解させ、体得させる。

展開1（抑え込みの意味を発見する学習）

◆やってみよう

3パターンの脱出ゲーム

2～4畳程度を範囲として、その中心で抑え込まれた者が、その範囲を脱出するタイムを競うゲーム

・パターン1：うつ伏せの相手を抑え込む

・パターン2：仰向けの相手の下半身を抑え込む

・パターン3：仰向けの相手の上半身を抑え込む

パターン3がもっと逃げにくいことを体験させ、柔道の抑え込みが「相手が弱くなる部分を抑える」動作になっていることを気づかせる

★学習ノート

☆3パターンの脱出ゲームで最も逃げにくかった抑え方に○をつけよう

・パターン1：うつ伏せの相手を抑え込む　　（　　）

・パターン2：仰向けの相手の下半身を抑え込む　（　　）

・パターン3：仰向けの相手の上半身を抑え込む　（　　）

☆下の文の（　　）内に適当な文や語句を入れ、下の文を完成させよう

柔道の抑込は「（相手が弱くなる部分を抑える）」動作になっている

展開2（抑え込みの要件を発見する学習）

◇映像を見せる

上手な抑え方と上手くない抑え方の映像を対比させ、受の動作に注目させることで抑え込みの要件の発見に導く

・抑え込みの要件＝相手の肩の自由を奪う

展開3（逃げ方の研究）

◆やってみよう

パターン3の抑え方を逃げるための研究（どうしたらうつ伏せに逃げられるか）

・抑えられている部分を外すための動作を工夫させる

・「上半身を動かすために下半身を使ってみよう」等のヒントを授ける（抑え込みを逃れているビデオ映像を見せるなどの工夫をする）

★学習ノート

☆どうしたらうつ伏せに逃げられるかを、下に記録しよう

展開4（抑え方のコツを発見する学習）

◇映像を見せる

上手な抑え方と上手くない抑え方の映像を対比させ、抑え込みのコツの発見に導く

・抑え込みのコツ

脇を締めるように腕で引きつけ、胸を張って（脇腹）圧し、相手の上体を挟みつける。

腰を落とし、下半身は安定姿勢を保持する。

相手の上体に乗りすぎない

★学習ノート

☆下の文の（　　）内に適当な文や語句を入れ、下の文を完成させよう

抑込の要件は、相手の（　肩　）の自由を奪うことである。そのためには、（　腕　）で引きつけ、（　胸　）で圧し、上体は相手に乗りすぎず、相手の上体を隙間なく挟みつけて、（　腰　）を落とし、（　下半身　）は安定姿勢を保つ必要がある

◆やってみよう

1　ビデオを参考にしながら、上手な抑え込みにチャレンジする。

※相手の肩の自由を奪うためのヒントを適時与える

ヒント①相手の両脚を上から両手で押さえるのと、両脚を抱え込むのではどちらが脚の自由を奪えるか

ヒント②相手に上四方固めの形で抑えられたところから、相手の帯等を両手でつかんで引きつけ、しっかり抱き込んで、ひっくり返って上になる。

2　二人、または三人一組で肩がきまっているかチェックし合う

★学習ノート

☆二人、または三人一組で相手の肩の自由を奪う抑え方ができているかどうかチェックしよう

記録日：　　月　　日

抑えられている人の感覚を聞いて、下の当てはまる（　　）内に○をつけよう

抑えられている人の感覚　：（1）肩が動かない　（　　）

（2）肩が自由に動く　（　　）

(2)に○がついた場合、なぜそうなったのかを話し合い、下に記録しよう

記録後、もう一度チャレンジし、よい抑え方になったかを再度チェックしよう

抑えられている人の感覚 ：（1） 肩が動かない （　　）

（2） 肩が自由に動く（　　）

3 抑え込み、逃げの約束的乱取的練習

4 膝付きの相手をころがして抑え込む約束的乱取

◇映像を見せる

膝付きの相手をころがして抑え込む映像を見せる

◆やってみよう

膝付きの相手をころがして抑え込む約束的乱取を行う

展開5（四つん這いの相手を返すコツを発見する学習）

◇映像を見せる

四つん這いの相手を仰向けにして抑え込む映像などを用いる

1 相手を仰向けに返すためには、相手の肩を回転させる必要があることを気付かせる

2 相手の肩を回転させるためには、相手の腕を取って、または相手の腋を抱え込んで力を加える必要があることを説明する

★学習ノート

☆下の文の（　　）内に適当な文や語句を入れ、下の文を完成させよう

1．四つん這いや腹ばいの相手を仰向けにして抑え込むには、相手の（肩を回転させる）ように力を加える必要がある

2．相手の（肩を回転させる）には、相手の（ 腕 ）をつかんだり、（ 腋 ）を抱え込んだりして、引いたり押したりすればよい

◆やってみよう

目的:相手に肩を回すためには、相手の抵抗できない方向(弱い方向)に力を加えればよいことを知る

1. 二人組になり、相手に四つん這いの姿勢を取らせて踏ん張らせる。その腋を抱え、いろいろな方向に力を加えて、相手が最も崩れやすい方向に気付かせる

2. ビデオ映像を参考にして、もう一方の腕を「押す、引く」の関係で使うアドバイスをする

3. 二人、ないしは三人組で、返し方の研究を行う

4. 四つん這いを開始姿勢とした約束的乱取りを行う

★学習ノート

☆四つん這いで踏ん張っている相手の姿勢が崩れやすい方向を探し、記録しよう

右腕で相手の左腋を抱え、左手で相手の後ろ帯とった場合

右手で相手の右襟をつかみ、左手で相手の右腕をつかんだ場合

展開6(他の抑え込みへ応用する学習)

◇横四方固の映像を見せる

上四方固で学習した抑え込みのコツの応用の仕方をアドバイス

◆やってみよう

横四方固にチャレンジ

◇袈裟固の映像を見せる

上四方固で学習した抑え込みのコツの応用の仕方をアドバイス

◆やってみよう

袈裟固にチャレンジ

★学習ノート

☆二人、または三人一組で相手の肩の自由を奪う抑え方ができているかどうかチェックしよう（横四方固）

記録日：　　月　　日

抑えられている人の感覚を聞いて、下の当てはまる（　　）内に○をつけよう

抑えられている人の感覚　：（1）肩が動かない　（　　）

（2）肩が自由に動く　（　　）

（2）に○がついた場合、なぜそうなったのかを話し合い、下に記録しよう

記録後、もう一度チャレンジし、よい抑え方になったかを再度チェックしよう

抑えられている人の感覚　：（1）肩が動かない　（　　）

（2）肩が自由に動く（　　）

☆二人、または三人一組で相手の肩の自由を奪う抑え方ができているかどうかチェックしよう（袈裟固）

記録日：　　月　　日

抑えられている人の感覚を聞いて、下の当てはまる（　　）内に○をつけよう

抑えられている人の感覚　：（1）肩が動かない　（　　）

（2）肩が自由に動く　（　　）

（2）に○がついた場合、なぜそうなったのかを話し合い、下に記録しよう

記録後、もう一度チャレンジし、よい抑え方になったかを再度チェックしよう

抑えられている人の感覚 ：（1） 肩が動かない （　　）

（2） 肩が自由に動く（　　）

展開7（自由攻防による学習＝乱取）

◆やってみよう

片膝付きの姿勢で向き合い（攻守を決めて開始する）、スタートの合図と同時に相手を倒し、抑え込みを狙う

・倒し方は自由とするが、力任せにならないよう生徒に工夫させる

・立ち上がることは禁止

◆やってみよう

片膝付き、または蹲踞の姿勢で向き合い、スタートの合図と同時に相手を倒し、抑え込みを狙う

・倒し方は自由とするが、力任せにならないよう生徒に工夫させる

・立ち上がることは禁止

★学習ノート

☆本日の乱取で意識したことに○をつけよう

・開始前、後に相手とおじぎを合わせようとする（　　）

・膝付きの相手を倒そうとするとき、力まかせではなく、相手の弱い方向に倒そうとする（　　）

・四つん這いや腹ばいになった相手を仰向けに返そうとするとき、力まかせではなく、相手の肩を回転させることを意識して、相手の弱い方向に力を加える（　　）

・抑え込みに入ったとき、相手の肩の自由を奪うように、腕で引きつけ、胸（脇腹）で圧し、挟みつけるようにして、腰を落とし、下半身は安定姿勢を保持する（　　）

・防御の時は腋をしっかり締める(　　)

・抑え込まれたときは、肩の自由がきくように体を動かす(　　)

◆本日の乱取で新たに工夫したことや、発見があれば、記録しよう

※発展

どちらかが仰向けになる。仰向けになれば、両脚も直接攻防に使えることを気付かせる

展開8(伝統的行動の仕方との共通点を確認する学習)

練習での体験知を応用し、伝統的行動原理との共通点を発見、理解させる

★学習ノート

☆下の文の(　　)内に適当な文や語句を入れ、下の文を完成させよう

柔道の抑込は、(　力と力　)をぶつけ合うような動き方はせず、強い相手を(弱くする)ように工夫して、そこに攻撃をしかけるような動きになっている

6，　まとめ

今回の新プログラムの作成基本方針は、柔の原理（強い力同士の衝突を避けることを主旨として；臨機応変に行動する）に適った良い抑え込み動作の発見学習を核として乱取へと向かう構成とすることであり、プログラム全体を通して総合的に柔の原理の発見に導く内容とすることであった。新プログラムのモデルとなる発見型投げ技授業プログラムの考え方や構成を踏襲する形で検討し、以下の順で展開するプログラムを作成した。

①脱出ゲームを用いた抑え込みの意味の発見学習

②上四方固めを用いた抑え込みの要件の発見学習

③上四方固めを用いた抑え込みの要件に基づいた逃げ方の研究

④上四方固めを用いた抑え方のコツの発見学習

⑤四つん這いの相手を仰向けに返す動きの発見学習

⑥他の抑え込みへの応用学習

⑦自由攻防乱取

⑧伝統的行動の仕方との共通点の確認学習

Ⅲ　発見型抑え技プログラムの有効性の検討。

1　目的

籔根らは（2013）[13] 高校生、大学生を対象に発見型柔道授業プログラムによって研究授業を繰り返し、プログラム開始時と終了時の学習者の意識の変容や、技動作の上達度を調査して、プログラムの有効性を検証している。本研究では、中学生を対象として発見型抑え技授業プログラムによって研究授業を実施し、籔根らと同様の調査方法によってプログラムの有効性を検討する。

2　研究方法

（1）　調査対象・研究授業

K大学附属中学校　1年男子A講座３２名　B講座３１名

2年男子A講座３２名　B講座３３名

3年男子A講座２８名　B講座２８名

A講座には新プログラム（発見型）、B講座には旧プログラム（従来型）で授業を実施した。従来型抑え技授業プログラム（旧プログラム）の展開とは、新学習指導要領に基づき、文科省発行の「柔道指導の手引[12]」、全柔連発行の「柔道授業づくり教本[2]」、「黒澤らの「初めての柔道指導[3]」」を参考資料として作成した。内容は、現在まで体育の授業で中心として行われてきた抑え込み指導を行った。つまり、抑え込みの形を個々に指導するものである。袈裟固め、横四方固め、上四方固めを一つ一つ見本となる形を示して生徒に真似をさせていく指導法である。その後に乱取りを行う学習方法を旧プログラム（別紙資料１）とした。

研究授業の日程は別紙の通りである（別紙資料　２）。

（2）　指導者

ＡＢ講座共にＫ大学附属中学校の男子教諭１名が授業を行った。男子教諭は、同校の柔道部顧問を務め、授業での柔道指導歴は２４年。講道館柔道参段。

（3）　評価方法

プログラムの有効性を検討するために以下の調査を行った。

①学習者による授業評価

高橋らは（2003）[11] 体育における目標、すなわち、運動目標（できる）、認識目標（まなぶ）、社会的行動目標（まもる）、情意目標（たのしむ）の４つの目標に一致する授業評価尺度を開発している。本研究ではそれを柔道用に改め（資料　4）、授業評価に用いた。

学習者が回答をする際には、成績には影響しないことを伝え、学習者の授業に対する意識を単元開始時に診断的評価として、終了時に総括的評価として計２回の調査を実施した。調査結果については、各因子を５項目の合計得点として算出した。

新プログラムと旧プログラム、それぞれの診断的評価と総括的評価の平均因子得点の比較について、ｔ検定を用いて有意差の検定を行った。有意水準は５％とした。

②柔の原理の応用力テスト（伝統的な行動の仕方）

学習者に対して質問紙（別紙資料　3）を用いて、柔道の伝統的な行動の仕方の理解度を図ることにより発見型抑え技プログラムの有効性を検討する。

新学習指導要領で取り上げられている武道の内容に、伝統的な行動の仕方や伝統的な考

え方を取り扱うよう明示されている。そのため、柔道における伝統的な行動の仕方を質問紙にて問うこととした。質問は全３２項目とし、質問内容は、「３　良い抑え込み動作の究明」で映像を分析した、大学教授２名（いずれも柔道経験者）・高校教諭２名（柔道部顧問）・専門学校生（柔道経験６年）の５名が作成した。

質問の内容は、柔の原理を他のスポーツや生活、文化上の様々な出来事に変換させて作成したものである。従って、このテストで高得点を獲得するためには、まず柔の原理の意味を理解することが重要になる。そして、その基礎知識をどの程度応用できるかが問われることになる。学習者には、柔道の伝統的な行動の仕方を基準に判定させることとした。

柔道の伝統的な行動の仕方とは、「柔の基本原理」に即した行動の仕方をあらわしている。つまり、「充実した力同士の衝突の回避」と「状況に合わせた臨機応変性」の２つが要点であり、３２の質問項目に対して行動決定の指針を示すものである。

新プログラムと旧プログラム、それぞれの単元前後の伝統的行動の仕方調査の平均得点の比較について、ｔ検定を用いて有意差の検定を行った。有意水準は５％とした。

③抑え技の形態評価

中学３年の研究授業を撮影して、抑え込み形態得点とその時間から見た新旧のプログラムの抑え込みの形態得点とその時間を比較した。

中学３年の抑え込み形態得点と時間について、以下に説明する。

中学３年ＡＢ講座内にて３名で１組を作る。その際には体格差を無くすために配慮する。１グループに撮影用カメラとストップウォッチを用意する。抑え込みは２０秒までとする。撮影は３年生のみとした。理由は、撮影が授業中であり中学１，２年生では撮影が正確に出来ない恐れがあるためである。

グループの３名に仮にＡ・Ｂ・Ｃとし、実技と撮影の手順を以下に示す。

実技と撮影の手順

１，ＡがＢを抑える。Ｃが撮影する。

２，ＢがＣを抑える。Ａが撮影する。

３，ＣがＡを抑える。Ｂが撮影する。

上記の手順で、袈裟固め・横四方固め・上四方固めを撮影した。

評価基準として、

形態評価の内訳は、脇の締め・胸の張り・上体位置・下肢形態の４項目としてそれぞれ１～３点を付けた。得点化作業は、前述した５名の熟練者が合議制で行った。

時間得点は、５秒未満１点・５～９秒２点・１０～１４秒３点・１５～１９秒４点・２０秒以上を５点とし、型崩れなく余裕で抑えている者には２点の追加得点を与えた。

新プログラムと旧プログラム、それぞれの各種抑え込みの形態得点と時間の比較、さらに各種抑え込みにおける新プログラムと旧プログラムの比較について、ｔ検定を用いて有意差の検定を行った。有意水準は５％とした。

④柔の原理の理解度テスト（引き出す角度）

対象は、中学最上級生である３年男子Ａ講座２８名（新プログラム）とＢ講座２８名（旧プログラム）にて実施した。このテストは「相手の弱い方向に力を加える動作法」の理解度を評価するための実技テストで、四つん這いの相手に対してその左斜め前方から相手の右腕を取り、その腕を引いて相手を仰向けにひっくり返すのが課題である。

・テストの方法

中学３年ＡＢ講座内にて３名で１組を作る。その際には体格差を無くすために配慮する。１グループに撮影用カメラを用意する。撮影は３年生のみとした。理由は、撮影が授業中であり中学１，２年生では撮影が正確に出来ない恐れがあるためである。

グループの３名に仮にＡ・Ｂ・Ｃとし、実技と撮影の手順を以下に示す。

実技と撮影の手順

１，ＡがＢを引き出して抑える。Ｃが撮影する。

２，ＢがＣを引き出して抑える。Ａが撮影する。

３，ＣがＡを引き出して抑える。Ｂが撮影する。

上記で実施したテストの様子を撮影し、以下の基準で得点化した。

３点　受けからみて、真前から左前方４５度の範囲の引き出し

２点　左前方４５度から左真横手前までの範囲の引き出し

１点　左真横手前の引き出し

新プログラムと旧プログラム、それぞれの柔の原理の理解度の平均得点の比較について、ｔ検定を用いて有意差の検定を行った。有意水準は５％とした。

3　結果

（1）　学習者による授業評価

図１～１０、診断的評価と総括的評価の各因子の平均得点を示している。図の単元前が診断的評価を、単元後が総括的評価を示しており、縦軸の数字が因子得点を示している。

①　講座全体

研究授業を実施した講座全体で診断的評価と総括的評価の因子得点を比較すると、新プログラムでは「たのしむ」、「できる」、「まなぶ」と「総合」得点に有意差（「まなぶ」は $p<0.05$,その他は $P<0.01$）があり、すべて総括的評価の方が高得点となっていた。また、旧プログラムについても新プログラムと全く同様の結果であった。

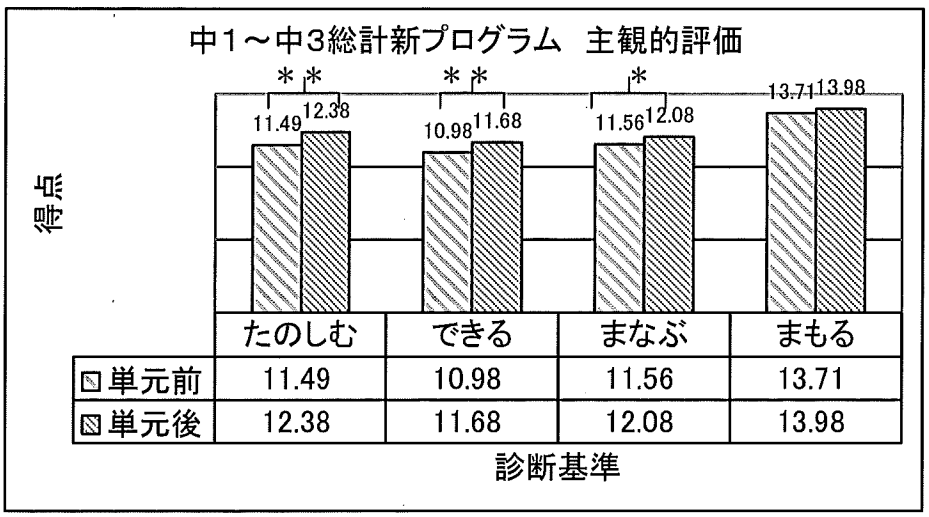


図１　中学１～３年　新プログラム授業観察主観的評価（＊＊P＜0.01・＊P＜0.05）

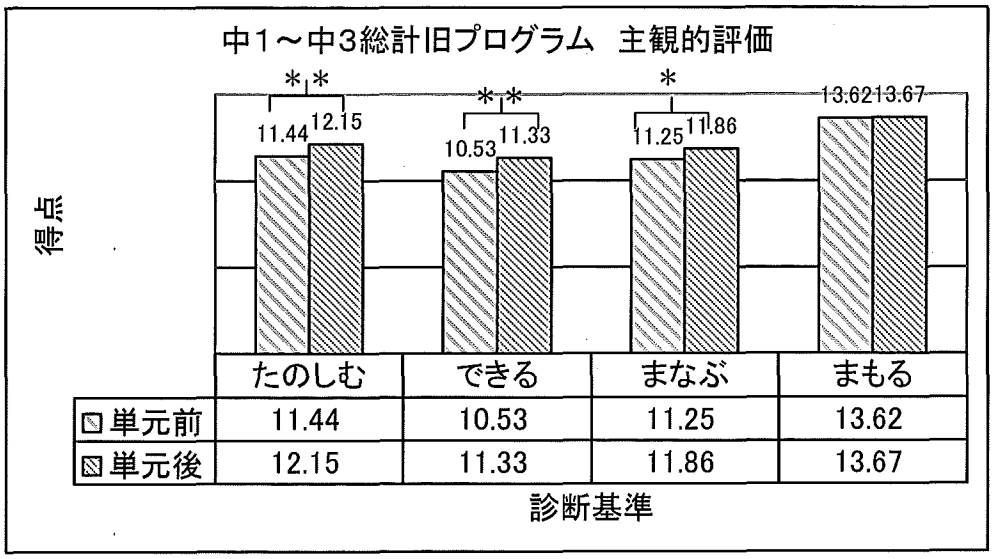


図２　中学１～３年　旧プログラム授業観察主観的評価（＊＊P＜0.01・＊P＜0.05）

② 中学３年生講座

中学３年生講座で診断的評価と総括的評価の因子得点を比較すると、新プログラムでは「たのしむ」、「できる」と「総合」得点に有意差（「総合」は p<0.01,その他は P<0.05）があり、すべて総括的評価の方が高得点となっていた。旧プログラムについては「できる」のみに有意差（P<0.05）があり、総括的評価の方が高得点となっていた。

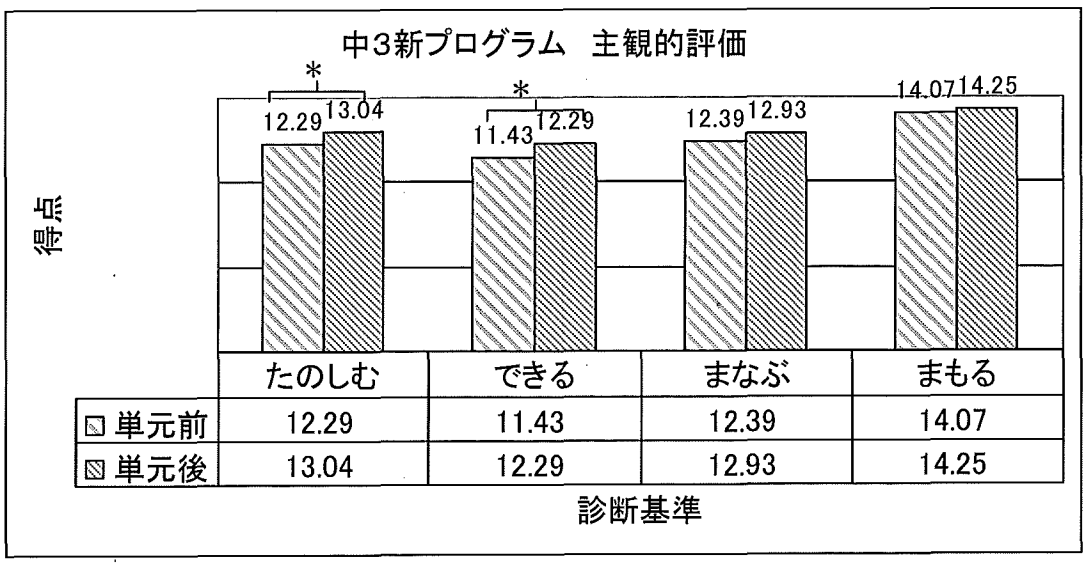


図３　中学３年　新プログラム授業観察主観的評価（＊P＜0.05）

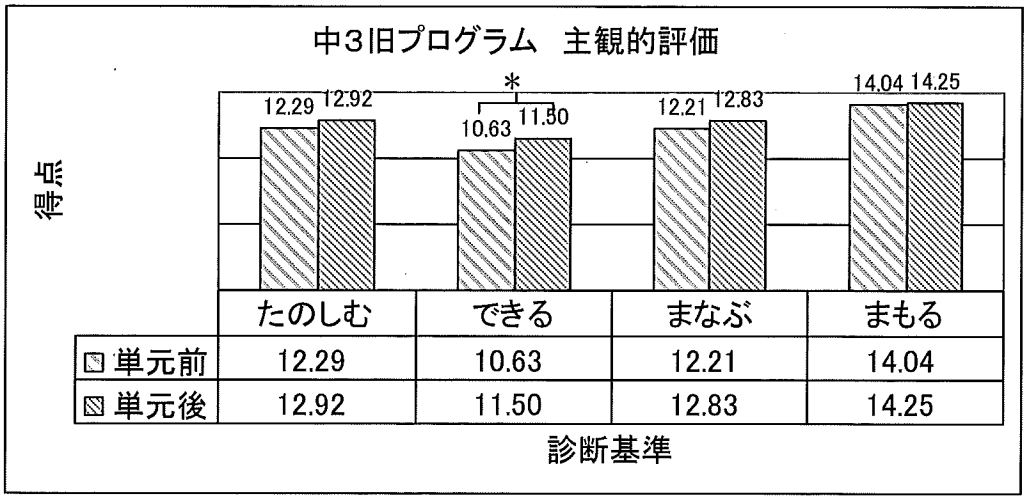


図４　中学３年　旧プログラム授業観察主観的評価（＊P＜0.05）

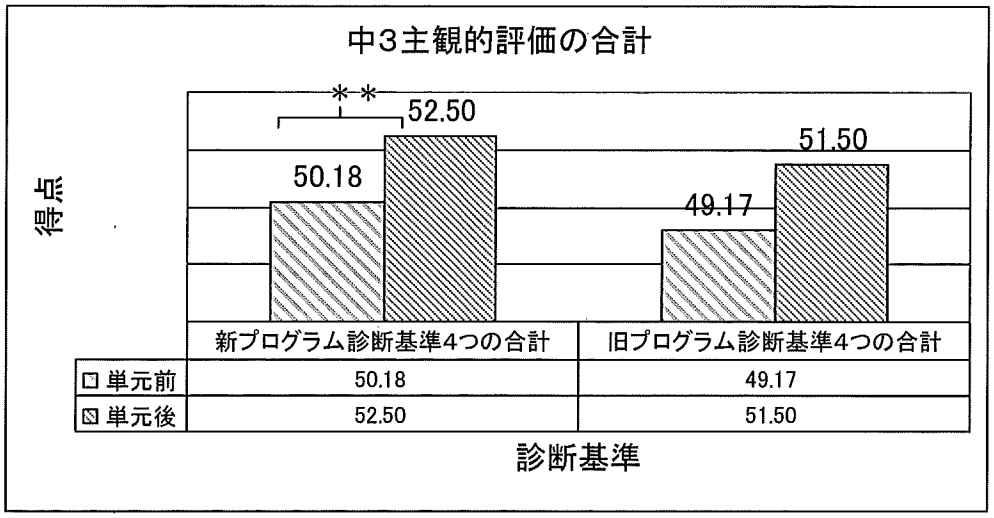


図５　中学３年　授業観察主観的評価の合計（＊＊P＜0.01）

③　中学２年生講座

中学校２年生講座で診断的評価と総括的評価の因子得点を比較すると、新プログラムでは「たのしむ」、「できる」、「まなぶ」と「総合」得点に有意差（すべて P<0.01）があり、すべて総括的評価の方が高得点となっていた。また、旧プログラムについては「たのしむ」、

「できる」と「総合」得点に有意差（すべてP<0.01）があり、すべて総括的評価の方が高得点となっていた。

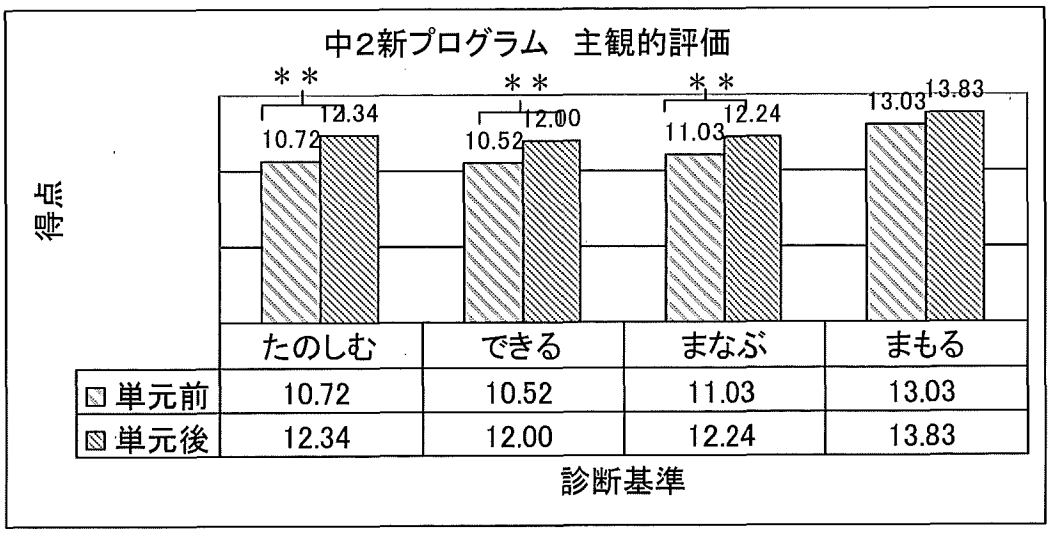


図６　中学２年　新プログラム授業観察主観的評価（＊＊P＜0.01）

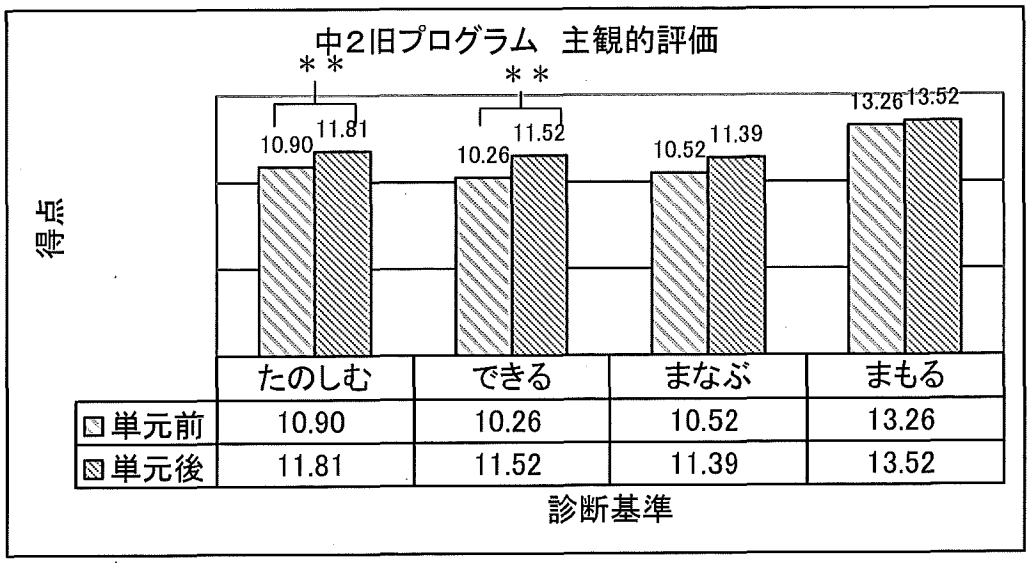


図７　中学２年　旧プログラム授業観察主観的評価（＊＊P＜0.01・＊P＜0.05）

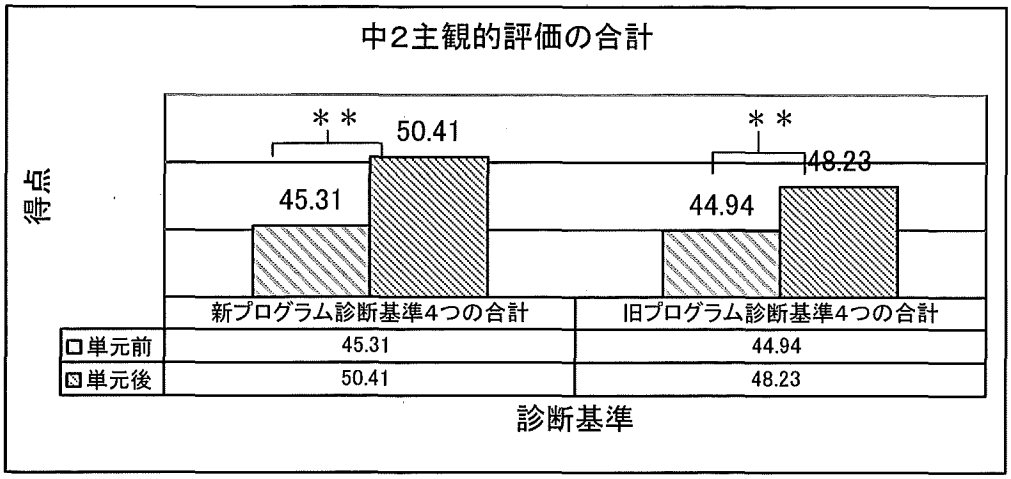


図８　中学２年　授業観察主観的評価の合計（＊＊P＜0.01・＊P＜0.05）

④　中学１年生講座

中学校１年生講座で診断的評価と総括的評価の因子得点を比較すると、新プログラムも旧プログラムもすべての因子得点に有意な差は認められなかった。

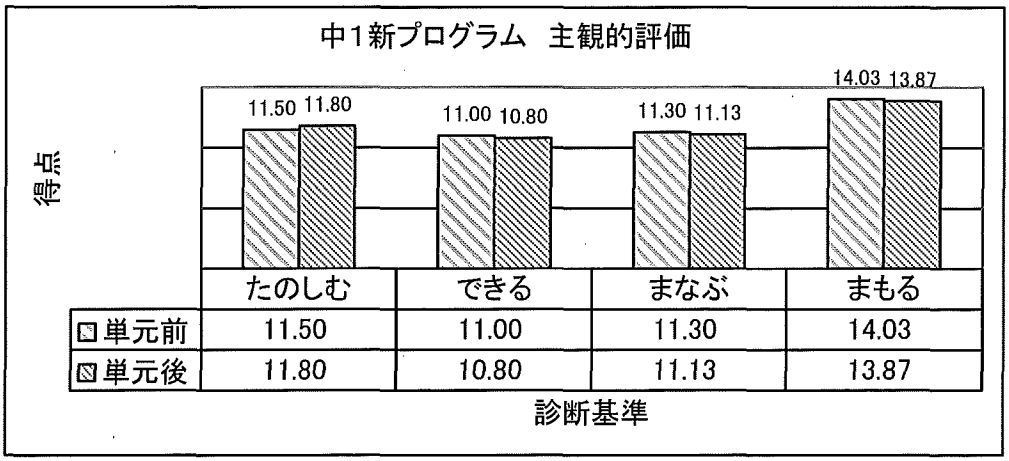


図９　中学１年　新プログラム授業観察主観的評価

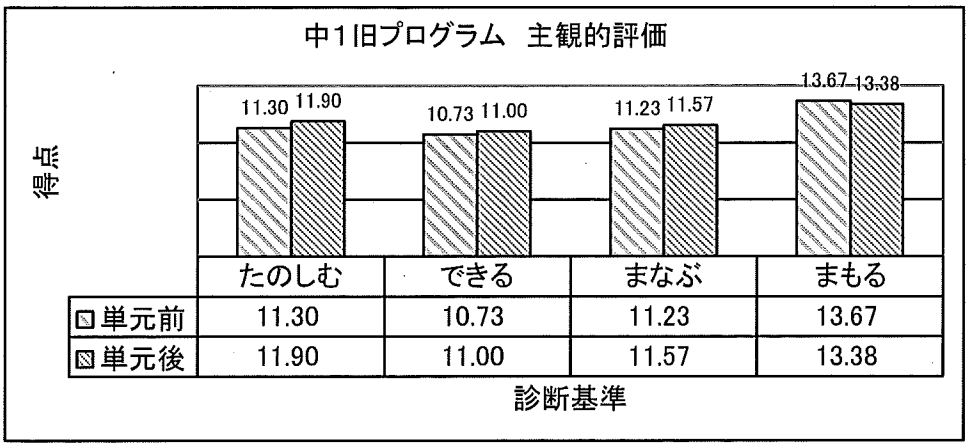


図１０　中学１年　旧プログラム授業観察主観的評価

（２）　柔の原理の応用力テスト（伝統的な行動の仕方）

図１１～１５は、単元前と単元終了後の平均得点を示している。縦軸の数字が得点である。

①　講座全体

単元前と単元終了後の得点を比較すると、新プログラムでは単元後の得点が有意（$P<0.01$）に高くなっていたが、旧プログラムでは有意な差は認められなかった。また、新プログラムと旧プログラムの得点を比較すると、単元前では有意な差はなかったが、単元後では新プログラムが有意（$P<0.01$）に高い値を示した。

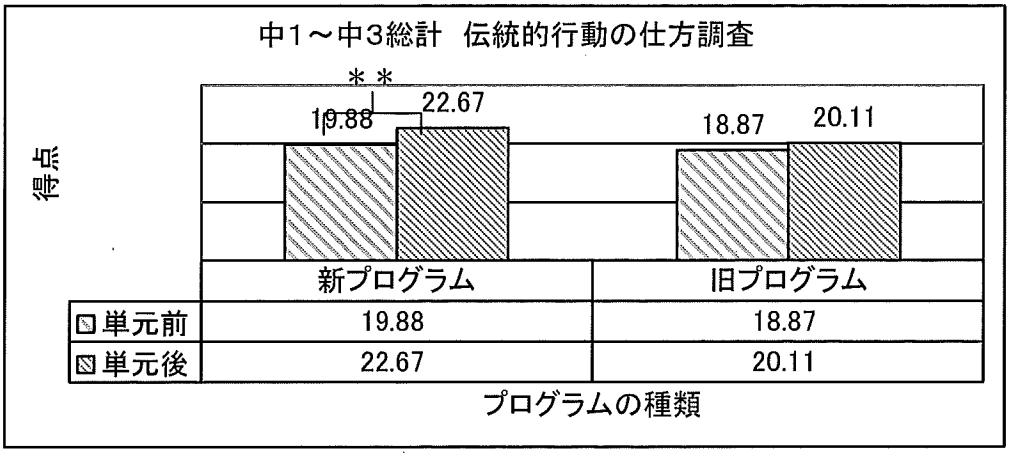


図１１　中学１～３年　伝統的行動の仕方調査　　（＊＊P＜0.01）

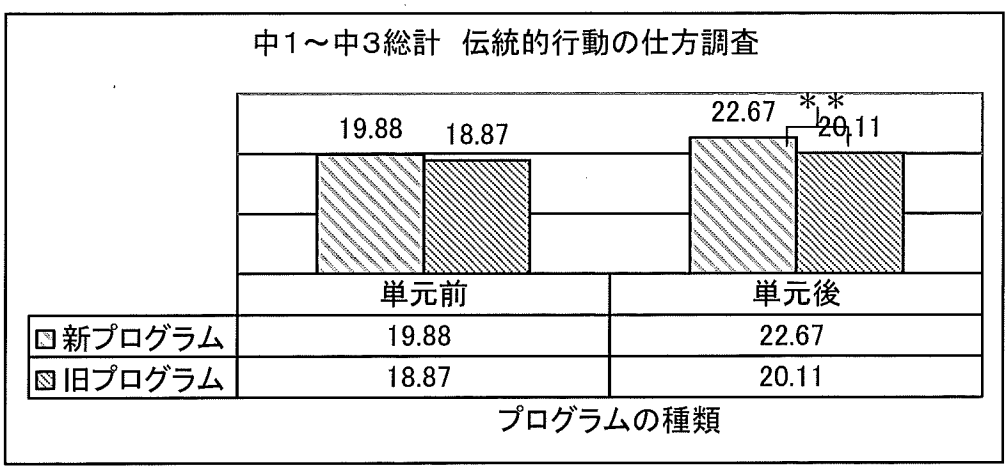


図１２　中学１～３年　伝統的行動の仕方調査　（＊＊P＜0.01）

②　中学３年生講座

単元前と単元終了後の得点を比較すると、新プログラムでは単元後の得点が有意（P<0.05）に高くなっていたが、旧プログラムでは有意な差は認められなかった。

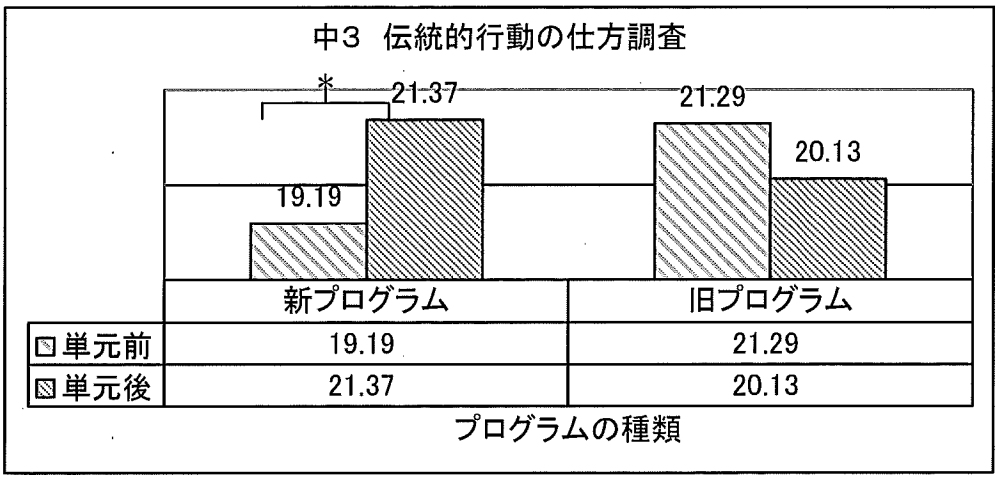


図１３　中学３年　伝統的行動の仕方調査（＊P＜0.05）

③　中学２年生講座

単元前と単元終了後の得点を比較すると、新旧プログラムに有意な差は認められなかった。

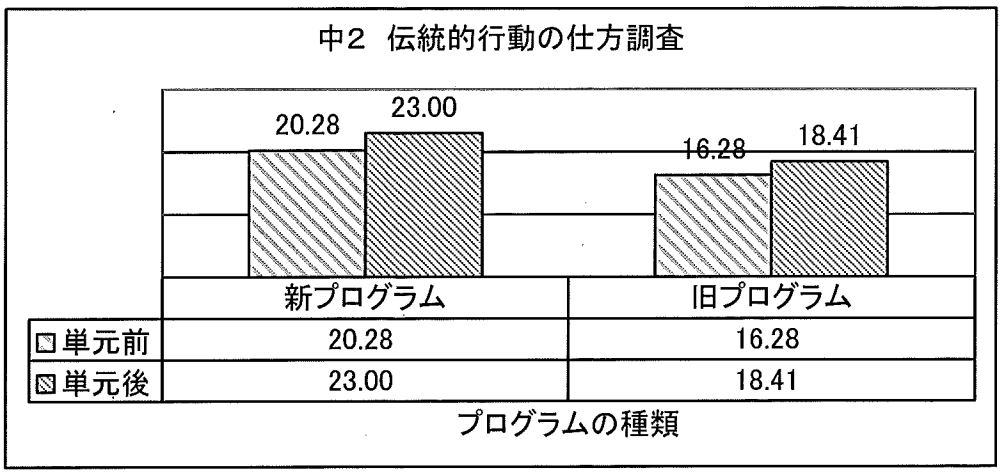


図１４　中学２年　伝統的行動の仕方調査（＊＊P＜0.01・＊P＜0.05）

④　中学１年生講座

単元前と単元終了後の得点を比較すると、どちらのプログラムも単元終了後が有意（新プログラム P<0.01、旧プログラム P<0.05）に高い値を示した。

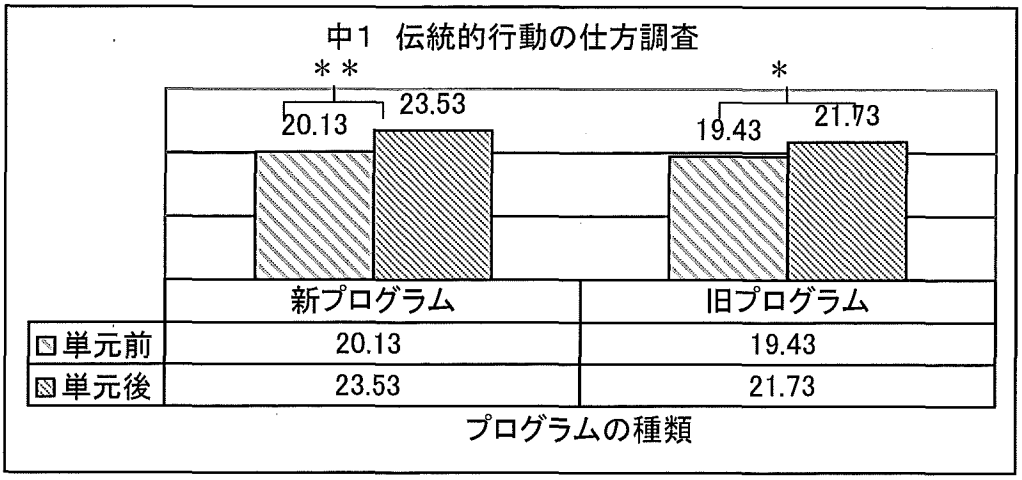


図１５　中学１年　伝統的行動の仕方調査（＊＊P＜0.01・＊P＜0.05）

（３）　抑え技の形態評価

図１６は抑え込み形態の平均得点を示している。図の縦軸が得点である。新プログラム、旧プログラムの得点を比較すると、上四方固、袈裟固では有意差は認められなかったが、横四方固に関しては新プログラムが有意（P<0.05）に高い値を示した。

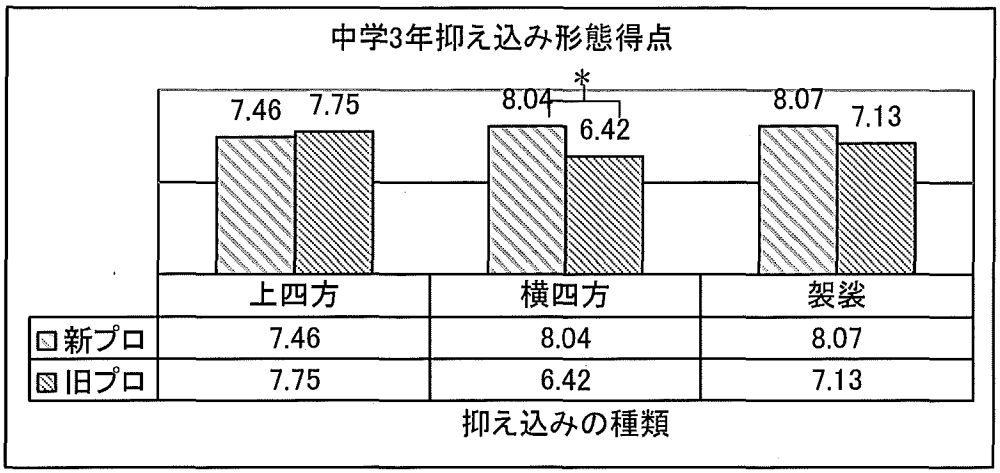


図１６　中学３年抑え込み形態得点の比較　（＊P＜0.05）

（4）　柔の原理の理解度テスト（引き出す角度）

図１７は、柔の原理の理解度テストの平均得点を示している。図の縦軸が得点である。新プログラム、旧プログラムの得点を比較すると、新プログラムが有意（P<0.01）に高い値を示した。

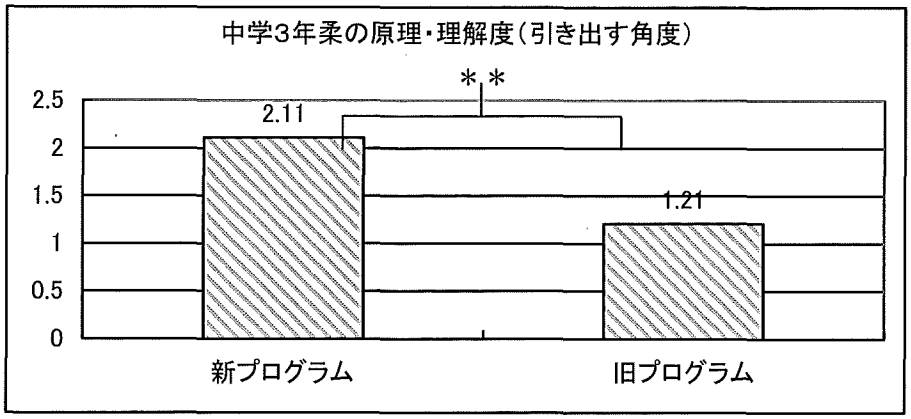


図１７　中学３年柔の原理の理解度テスト（引き出す角度）（＊＊P＜0.01）

４　考察

（1）　学習者による授業評価

今回用いた診断的・総括的評価における４因子は、それぞれ情意学習、運動学習、認識学習、社会学習の領域に対応した体育学習の目標として捉えられ、「たのしむ（情意目標）」は、興味や関心などスポーツに対する愛好的態度の育成に効果的であったかどうか、「できる（運動目標）」は、個人的技能や集団的技能（戦術）の習得が効果的であったかどうか、「まなぶ（認識目標）」は、体育の科学的知識の習得が効果的であったかかどうか、「まもる（社会的行動目標）」は、スポーツに対する規範的態度や行動の定着が効果的であったかどうかをそれぞれ評価するものである[11]。

表１は中学段階の各因子の得点に関する診断基準[11]を示しており、表２、３は各講座の診断的、並びに総括的評価における４因子の平均得点を表１の診断基準にあわせて略記したものである。表２の「前」は診断的評価の平均得点を、「後」は総括的評価の平均得点を示しており、「＋」、「０」は表１の診断基準を示している。また、「後」の（　）内の↑は総括的評価の得点が有意に上昇していたことを、また、＊印はその有意水準（*p<0.05、**p<0.01）を示している。

まず講座全体の結果をみると、新プログラム、旧プログラム共に「まもる」以外の因子得点は単元後の総括的評価の方が有意に向上していた。「まもる」に関しても新プログラム、旧プログラム共に診断的評価の得点が高得点であり、総括的評価でも得点の低下を示していなかったことから、「柔道に対する愛好的態度の育成」、「技能の習得」、「知識の習得」、「規範的態度や行動の定着」という学習目標を達成するという観点では、両プログラムともに有効なプログラムであったといえる。

次に学年別で診断的評価と総括的評価の結果を比較すると、中３講座の場合、総括的評価の因子得点が有意に向上していたのは、旧プログラムでは「できる」のみであったが、新プログラムでは「たのしむ」、「できる」と「総合評価」も向上していた。同様の比較を中２講座で行うと、旧プログラムでは「まなぶ」、「まもる」以外の因子得点が向上していたのに対して、新プログラムでは「まもる」以外のすべての因子得点が向上していた。以上の結果から考察すると、中学２，３年生に関していえば、上記の学習目標を達成するためのプログラムとして新プログラムの方がより有効であったと考える。

上記の学習目標を達成するという観点で研究授業の結果をみたとき、両プログラムともに成果が認められなかったのが中１講座である。中１講座では、新プログラムでも旧プログラムでも全ての因子得点に有意な変化はみられなかった。旧プログラムに関してこの原因を特定することはできないが、新プログラムの原因として考えられるのは、実施対象となる学習者に対するプログラムの難易度の問題である。新プログラムの作成に当たってまず考えたことは、対象の年齢や授業時間ではなく、「柔の原理の発見をテーマとして、良

い抑え込み動作の発見から自由攻防の乱取ができるところまでプログラム全体を完成させる」ということであった。その結果、プログラムは展開１～８までとなった。各展開で50分の授業時間をイメージしているので、プログラムを終わりまで展開させるためには最低でも８回の授業は必要であり、10回あれば少し余裕を持って展開できる内容であったと考える。

表４は、実際に実施できた研究授業の時間数と中１講座の生徒達の実動時間を示している。表４のとおり、実施できた時間数は５時間であった。また、新プログラムの場合、旧プログラムと比べて生徒達の実動時間がかなり少なくなっている。授業を担当した教員はベテランの体育教師で柔道授業の経験も豊富であったので、新プログラムをほぼ終了することが出来たのであるが、プログラムでは抑え込みの形態チェックを生徒達のグループでほぼ毎時間行うようになっていたこともあり、相当な急ぎ足で展開していった様子が実動時間の少なさに現れている。つまり、次々と目新しく展開する内容や度重なる作業に対応しなければならないところが中学１年生にとっては難しく、過重な内容となってしまったのではないかと考える。

以上のように、新プログラムの場合は効力を発揮しなかった原因が明らかに出来る。新プログラムはすべての教材が柔の原理を伝えるような仕組みになっている。従って、授業時間や対象に合わせてその内容を簡略化することは難しいことではない。中学１年生を学習者とする場合は、「良い抑え込み動作の発見学習」に限定し、攻防を分けた乱取を行うまでの内容にとどめれば、効力を発揮するプログラムになると考える。

表１　中学校段階の各項目・次元の得点に関する診断基準[11)]

項目名	＋	0	－
たのしむ（情意目標）	15.00～12.11	12.11～ 9.86	9.86～ 5.00
できる（運動目標）	15.00～11.28	11.28～ 8.80	8.80～ 5.00
まなぶ（認識目標）	15.00～11.95	11.95～ 9.72	9.72～ 5.00
まもる（社会的行動目標）	15.00～13.48	13.48～11.48	11.48～ 5.00
総合評価	60.00～47.45	47.45～41.22	41.22～20.00

表２　診断的、総括的評価における４因子の平均得点と診断基準の関係（新プログラム）

	たのしむ		できる		まなぶ		まもる		総合評価	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
総合	0	＋(↑**)	0	＋(↑**)	0	＋(↑*)	＋	＋	＋	＋(↑**)
中3	＋	＋(↑*)	0	＋(↑*)	＋	＋	＋	＋	＋	＋(↑**)
中2	0	＋(↑**)	0	＋(↑**)	0	＋(↑**)	0	＋	0	＋(↑**)
中1	0	0	0	0	0	0	＋	＋	＋	＋

表３　診断的、総括的評価における４因子の平均得点と診断基準の関係（旧プログラム）

	たのしむ		できる		まなぶ		まもる		総合評価	
	前	後	前	後	前	後	前	後	前	後
総合	0	＋(↑**)	0	＋(↑**)	0	0(↑*)	＋	＋	0	＋(↑**)
中3	＋	＋	0	＋(↑*)	＋	＋	＋	＋	＋	＋
中2	0	0(↑**)	0	＋(↑**)	0	0	＋	＋	0	＋(↑**)
中1	0	0	0	0	0	0	＋	0	0	＋

表４　授業展開中の実動時間（中学１年）

	１時間目	２時間目	３時間目	４時間目	５時間目
新プログラム	３分 ６秒	７分 43 秒	３分 31 秒	７分 ７秒	２分 58 秒
旧プログラム	７分 47 秒	15 分 38 秒	３分 45 秒	７分 57 秒	３分 29 秒

（２）　柔の原理の応用力テスト（伝統的な行動の仕方）

前述のとおり、柔の原理の応用力テストは、柔の原理を他のスポーツや生活、文化上の様々な出来事に変換させて作成したものである。従って、このテストで高得点を獲得するためには、まず柔の原理の意味を理解することが重要になる。そして、その基礎知識をどの程度応用できるかが問われることになる。

講座全体の結果について単元前と単元終了後の得点を比較すると、新プログラムでは単元後の得点が有意に高くなっていたが、旧プログラムでは有意な差は認められなかった。また、新プログラムと旧プログラムの得点を比較すると、単元前では有意な差はなかったが、単元後では新プログラムが有意に高い値を示した。学年別に結果をみると少し複雑になるが、単元後の得点が有意に向上していたのは、新プログラムでは中３と中１講座であったのに対して、旧プログラムでは中１講座のみであった。なお、中２講座では新プログラムに単元後の得点に有意な傾向がみられた。

以上の結果から、新学習指導要領で求められている「手に入れた知識や技能を実践の場で応用し、活用していくような能力を育成する」という目的の内、「基礎知識を習得させ、その応用能力の育成する」という部分では、新プログラムの有効性が確かめられたといえる。

（3）　抑え技の形態評価

形態評価の結果について新プログラム、旧プログラムの得点を比較すると、上四方固、袈裟固では有意差は認められなかったが、横四方固に関しては新プログラムが有意に高い値を示した。

新プログラム、旧プログラム共に学習した抑え技は上四方固、横四方固、袈裟固であったが、学習方法については大きく異なっていた。３つの技はそれぞれ異なった形態を示すので、旧プログラムの場合は、上四方固はこのように抑える、横四方固はこのように抑える、というように３つの技の形態と抑え方の順序等を別個に指導していった。従って、旧プログラムの指導を受けた生徒達は、３種類の異なる動きの学習を行ったことになる。３種類の抑え技の動作形態を簡単に説明すると、上四方固は「仰向けの相手の頭の方に位置し、相手の両肩の下から帯を握り、胸を合わせるように乗りかかる」、横四方固は「仰向けの相手の側方に位置し、片方の手は相手の肩越しに帯を握り、もう一方は相手のズボンを握り、胸を合わせるように乗りかかる」、袈裟固は「仰向けの相手の側方に位置し、片方の手は相手の腕をとって腋に挟み込み、もう一方は相手の頸部を抱え、脇腹で相手の胸に乗りかかる」となる。以上の説明のとおり、動作としては上四方固が最も単純で、形態も左右対称になる。横四方固と袈裟固は左右で異なる形態であり、説明に多数の文字を要したように上四方固に比べると動作は複雑である。袈裟固の場合は相手の腕を腋に挟み、相手の首を抱えてそのまま脇腹で乗りかかっていけばよいのであるが、横四方固で相手の肩の自由を奪うためには、肩越しに帯をとった腕と同じ側の胸で相手の肩を挟み付けるように圧迫しなければならない。相手の側方から覆い被さっただけでは相手の肩の自由は奪えない。このような偏った力の加え方を必要とするところが横四方固の難しいところであり、旧プログラムの生徒達の横四方固の形態得点の落ち込み現象も十分に肯けるところである。力の加え方は目に見えないものであるから、指導者に技の全体像を示範してもらっても理解できなくて当然であろうと考える。

新プログラムの場合は、３パターンの脱出ゲームによってまず「抑え込みの意味」の発見に導き、次いで上四方固を教材として「肩の自由を奪う」という「抑え込みの要件」の発見に導き、さらに「抑え込みの要件」を満たすような「抑え方のコツ」の発見に導いた。そして、その後に上四方固で得た「抑え方のコツ」を横四方固、袈裟固に応用することを課題として指導を進めた。つまり、旧プログラムのように個々の技の形態を指導したのではなくて、個々の技に共通する基本動作を指導し、その応用にチャレンジさせたのである。

「抑え方のコツ」の発見に至るまでのプロセスで旧プログラムよりも時間を要したが、新プログラムの学習をした生徒達の形態得点は練習量で勝った旧プログラムに劣らず、旧プログラムにみられた横四方固の落ち込み現象も存在していなかった。これらの結果は、新プログラムの学習をした生徒達が３つの抑え技を３種類の異なる動作形態としてとらえるのではなくて、１つの抑え方の応用形と捉えたことを現しており、新学習指導要領で求められている「手に入れた知識や技能を実践の場で応用し、活用していくような能力を育成する」という目的の内、「手に入れた技能を実践の場で応用し、活用していくような能力を育成する」という部分でも、新プログラムの有効性が確かめられたといえる。

（４）　柔の原理の理解度テスト（引き出す角度）

このテストは「相手の弱い方向に力を加える動作法」の理解度を評価するための実技テストで、四つん這いの相手に対してその左斜め前方から相手の右腕を取り、その腕を引いて相手を仰向けにひっくり返すのが課題である。四つん這いの場合、両手と両膝で身体を支えているので、右腕を取った状態では左手、両膝の３点で身体を支えていることになる。そこで、取った右腕を相手の前方へ引き出せば、右脚も引き出されて同側の２箇所の支持点が失われてしまうので、簡単にひっくり返る。一方で、取った右腕を前ではなくて横方向（手前）に引いた場合、相手の両膝の支持点を崩すような方向には力が加わらず、相手は両膝で踏ん張ることが出来るので、簡単にひっくり返すことは出来ない。従って、この

テストでは、取った右腕を前方へと引き出す動作が出来れば高得点を獲得できる。そして、テストの結果は、新プログラムが有意に高い値を示した。新プログラムの平均得点は 2.11、旧プログラムの平均得点は 1.21 であったので、新プログラムの場合、ほとんどの生徒が斜め前方へと引き出すことができ、旧プログラムの場合はほとんどの生徒が手前に引き込んだことがわかる。

旧プログラムでは、このテストの前に動作方法を指導者が示範し、ペアーを組んで練習した後にテストを実施した。同様のテストを旧プログラムの方法で大学生を対象とする柔道講座でも行ってみたのであるが、その結果は本研究と全く同様であり、前方へと相手の腕を引き出した受講者はほとんどいなかった。この結果について考えられるのは、「四つん這いの体勢から身体がひっくり返るとすれば、それは身体が横に回転するのであるから、その回転の方向に力を加える、つまりは取った腕を手前に引き込めばよい」と短絡的にイメージしてしまうのが普通であり、そのようなイメージを持てば、指導者の正しい示範を見ても自身のイメージを優先させた動作を行ってしまうということである。そうなれば、似たような動作をしていても、指導者の示範の意味は理解されていないことになる。もしそれが基本動作であるならば、応用することなど全く期待できないと考える。

発見型である新プログラムでは、「相手の弱い方向に力を加える動作法」の発見学習に生徒達は取り組んだ。実際に角度を変えて相手の腕を引いてみて、最も弱くなる方向を自ら見出したのである。彼らが「相手の弱い方向に力を加える動作法」を本当に理解したことがテスト結果によく表れている。柔の原理は彼らの知識になったのであり、それは柔の原理の応用力テストの際にも生かされたに違いないと考える。

以上の考察をまとめると、発見型抑え技授業プログラムは、「スポーツに対する愛好的態度の育成」、「技能（戦術）の習得」、「体育の科学的知識の習得」、「スポーツに対する規範的態度や行動の定着」という学習目的に対して有効に働くプログラムであり、新学習指導要領で求められている「手に入れた知識や技能を実践の場で応用し、活用していくような能力を育成する」という目的にも適ったプログラムであることが検証できたといえ

る。また、中学１年生を学習者とする場合は、プログラムの内容が量的に難しく、簡略化が必要であることも明らかになった。

5　まとめ

新プログラムの有効性を旧プログラムと比較することで確認することができた。

学習者による授業評価では、中学２，３年生に関していえば、体育学習の目標を達成するためのプログラムとして新プログラムの方が有意な変化が多く、旧プログラムと比較して、より有効であったといえる。中学１年生では新旧共に有意な変化がみられなかった。その原因を旧プログラムでは特定でないものの、新プログラムでは難易度の高さと考えることができた。その内容は、１年生の発達段階では新プログラムを終了するための時間が十分ではなかった。従って、プログラムの進行を工夫することで有効性が示せると考えられる。

柔の原理の応用力テスト（伝統的な行動の仕方）では、講座全体の新プログラムの単元前後の比較結果から有意に高い変化がみられた。また、新旧プログラムの比較では単元後に新プログラムが有意に高い値を示した。この結果から、新プログラムでは柔の原理の意味を理解することができており、その基礎知識を応用できると確認できた。

抑え技の形態評価から、結果について新プログラムと旧プログラムの得点を比較すると、上四方固、袈裟固では有意差は認められなかったが、横四方固に関しては新プログラムが有意に高い値を示した。偏った力の加え方を必要とするところが横四方固の難しいところであり、旧プログラムでは抑え込みの３種の間で応用が効かないが、新プログラムを学習した者では、抑え込みの種類間に差がなく習得できることが確認できた。このことから新プログラムの有効性を示せたといえる。またこのことは、学習した技能を実践応用するという、新学習指導要領で求められている目的にも適うものであると確認できた。

柔の原理の理解度テスト（引き出す角度）では、「相手の弱い方向に力を加える動作法」の理解度を評価するために実施した。結果は、新プログラムが有意に高い値を示した。新プログラムの場合、相手の弱い方向に体を返そうとしたが、旧プログラムでは力任せに返そうとした。その結果、新プログラムでは、「柔の原理」を学習することができることが確認できた。

以上の４つの比較から、新プログラムが旧プログラムと比較して有効であると確認することができた。さらに、新学習指導要領で求められている「手に入れた知識や技能を実践の場で応用し、活用していくような能力を育成する」という目的にも適ったプログラムであることが検証できた。

Ⅳ　結論

本研究の第一の目的は、学習者を柔の原理（強い力同士の衝突を避けることを主旨として、臨機応変に行動する）の発見に導く発見型抑え技授業プログラム作成することであった。プログラムの作成に当たって、まず「柔の原理に適った良い技動作の発見学習を核として乱取へと進行する」という基本方針を立て、①プログラム教材としての抑え技の妥当性を検討し、次いで発見学習の核となる②良い抑え込み動作を明らかにするための研究を行った。その結果、抑え技が発見型抑え技授業プログラムの教材として妥当であることが確認でき、抑え技に共通する動作のコツも明らかになった。そこで、明らかになった動作のコツに基づいた③抑え技の評価の観点を見出し、同時に抑え技の動作評価基準を作成した。そして、以上の研究を元にして④プログラムの構成と内容を検討し、発見型抑え技授業プログラムを完成させた。

本研究の第二の目的は、作成したプログラムの有効性を検討することであった。そのために男子中学生を対象に発見型プログラムと一般型のプログラムによって研究授業を実施し、①学習者による授業評価、②柔の原理の応用力テスト、③抑え技の形態評価、④柔の原理の理解度テストを実施した。その結果、発見型抑え技授業プログラムは、「スポーツに対する愛好的態度の育成」、「技能（戦術）の習得」、「体育の科学的知識の習得」、「スポーツに対する規範的態度や行動の定着」という学習目的に対して有効に働くプログラムであり、新学習指導要領で求められている「手に入れた知識や技能を実践の場で応用し、活用していくような能力を育成する」という目的にも適ったプログラムであることが検証できた。また、中学１年生を学習者とする場合は、プログラムの内容が量的に難しく、簡略化が必要であることも明らかとなった。

参考文献

1）文部科学省　中学校学習指導要領解説保健体育編(2008).

2）全日本柔道連盟　「柔道」授業づくり教本(2010).

3）黒澤寛己(2012)　初めての柔道指導．武道教育研究会：京都.

4）尾崎眞行(1995)　体育授業における柔道の安全な指導法についての一考察.
阿南工業高等専門学校研究紀要３１，pp113-123.

5）本村清人(2003)　新しい柔道の授業づくり．大修館書店：東京.

6）伊藤三洋・石倉忠夫・杉江修治(2009)　柔道授業への「自他共栄協同学習の形」導入の効果．中京大学教養論叢４４（4），pp1045-1057.

7）今関豊一(2008)　新学習指導要領が体育教師に求める新たな役割と力量．体育科教育第56巻第7号.　大修館書店：東京，pp10-13.

8）有山篤利・藤野貴之・籔根敏和（2008）体育学習における柔道の基礎基本に関する考察．聖泉大学スポーツ文化研究所紀要　創刊号，pp.45-58.

9）籔根敏和、藤野貴之、有山篤利(2008)　授業プログラムの作成，文部科学省委嘱事業平成１９年度「武道の体育授業・運動部活動の相互連携に関する研究」報告書，京都府立桃山高等学校，PP8-95.

10）有山篤利・藤野貴之・籔根敏和（2009）発見型柔道学習モデルの実践とその有効性に関する考察．聖泉大学スポーツ文化研究所紀要，第２巻第１号，pp.27-36.

11）高橋建夫(2003)体育授業を観察評価する．明和出版：東京.

12）文部科学省　柔道指導の手引（2013）

13）籔根敏和・有山篤利・藤野貴之・中嶋啓之（2013）柔道非専門者を指導者とした場合の発見型柔道学習プログラムの女子学生への有効性の検証．講道館柔道科学研究会紀要，第十四輯，pp.137-154

添付資料

別紙１－１　抑え技旧プログラム（従来型）・指導案と評価規準　　１～１０

別紙１－２　抑え技旧プログラム（従来型）・学習ノート

別紙２　　中学柔道実技・新旧プログラム日程表

別紙３　　柔道の「伝統的行動の仕方」理解度調査

別紙４　　柔道授業に対する調査（中学生用）

別紙資料　１－１　抑え技　旧プログラム

柔道指導案

評価規準

	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
単元の評価規準	柔道の特性や成り立ちに関心を持ち、技ができる楽しさや喜びを味わうように進んで取り組もうとする。また、柔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・安全に気を配ろうとする。	課題に応じた練習の仕方や運動の取り組み方を工夫している。	相手の動きに応じた基本的動作から、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ができる。	柔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、知識を身に付けている。
学習活動における具体の評価規準	①礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、柔道を学ぼうとする。 ②新しい技を習得する喜びを味わい、柔道を楽しもうとする。 ③練習や簡易な試合において、ルールや禁止事項を守り、自他の安全に留意して行動しようとする。	①技を習得するための課題を見つけ、練習や試合の仕方を選択している。 ②仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。 ③簡易な試合を通して自分の課題を発見している。	①投げ技と関連する基本動作ができる。 ②抑え技と関連する基本動作ができる ③基本となる技を施すことができる。	①柔道の歴史や特性、礼法の重要性について書き出している。 ②基本動作の重要性と方法について言ったり書き出したりしている。 ③基本となる技の名称をあげている。 ④簡易な試合での試合の方法やルールについて言ったり書き出したりしている。

学習技能

学習技能		学習内容			
		はじめ	なか①	なか②	まとめ
抑え技①	技能内容		けさ固めの抑え方、逃げ方 → 15秒抑え込みゲーム →		
	ポイント	**けさ固め** ・けさ固めの抑え方、逃げ方を説明する。併せて「まいった」の仕方を説明する。 ※絞技、関節技を使わない場合でも、危険防止のために必要 **15秒抑え込みゲーム** ・15秒抑え込みゲームで抑え方、逃げ方が正しく身に付いているかを確認させ、攻防を楽しませる			
抑え技②	技能内容		横四方・上四方固めの抑え方、逃げ方 → 15秒抑え込みゲーム →		
	ポイント	**横四方固め・上四方固め** ・けさ固めの抑え方、逃げ方を説明する。 ※絞技、関節技を使わない場合でも、危険防止のために必要 **15秒抑え込みゲーム** ・15秒抑え込みゲームで抑え方、逃げ方が正しく身に付いているかを確認させ、攻防を楽しませる			
抑え技③	技能内容		抑え技の防ぎ方（亀） → 亀の攻め方 → 亀からの攻め方		
	ポイント	**抑え技の防ぎ方（亀）** ・抑え技における攻防（亀）の仕方について説明する。 ※亀の甲羅のように守り固めることからこの俗称で呼ばれる **亀の攻め方** ・抑え技で防御（亀）されたときの攻め方（帯を取り腕をすくう）について説明する ・守り方、攻め方両方を学ぶことで、実践的な抑え技の攻防を可能にする。 **亀からの攻め方** ・亀の状態からの攻め方について説明する。 ・守り、攻めさらに守りからの攻めを学び、学んだ基本動作を総合的に使うことで抑え技の攻防の幅を広げる。			
抑え技④	技能内容		抑え技の自由練習・簡易試合 →		
	ポイント	抑え技の自由練習、簡易試合 ・抑え技の自由練習、簡易試合について練習方法や禁止事項、ルールを説明し実施する。 ※抑え技は、投げ技に比べて安全に実施することができ、早い段階から対人的技能を用いて楽しむこともできる。 ・単元の早い段階から実施する。 ・併せて、抑え技の「解けた」の条件について説明する。			

指導案１

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価基準方法
導入10分	1、集合、整列→礼 2、出席確認、健康観察 3、本時の学習内容確認 4、準備運動 ・体操・体ほぐし ・回転運動 ・補強運動 5、受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・柔道着の着方や座礼の仕方について師範し、指導する。 ・学習のならいや安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つ一つの運動を正確に行う。 ○受け身を正確にとらせる。 ・しゃがんだ姿勢からの受け身 ・横受け身 ○巡回し、生徒の状況に応じて指導する。	
展開35分	1、自己流抑え技 ・3人一組グループピング ・自己流抑え技の検討 ・15秒抑え込みゲーム 2、けさ固め ・抑え方、逃げ方 ・「まいった」の仕方	○抑え技の条件を提示し、自己流抑え技を考えさせる。 抑え技の原理を学ばせる。 ・同じくらい位の体格の者で3人グループをつくる。 ・自己流抑え込みを検討する。 ・3人でローテーションしながら15秒抑え込みゲームを3本行う。 ・特に良いアイデアの抑え込みを公表する。 【抑え技の条件は】 ・相手はだいたい仰向けにしている。 ・自分は相手の上でだいたいは向かいあっている。 ・相手から束縛を受けずに、（胴や脚を相手の脚でからまれていない）一定時間起き上がれない。 ○反則はとらないが、気づいた点（絞め技、関節技のような危険動作）があれば注意する。 ・はじめと終わりの礼を必ずさせる。 ・活動中の生徒と対話しながら、巡回指導を行う。 ○けさ固めの抑え方、逃げ方を説明する。 ○「まいった」の仕方を説明する。 ※絞め技、関節技を使わない場合でも、危険防止のために注意が必要。 ○15秒抑え込みゲームにより、身に付いた技能を確認する。 ・15秒抑え込みゲームを2回行う。 【指導のポイント】 （抑え方） ・仰向けの相手の右側に正座する ・右腕で首を抱え、左脇で相手の右腕を挟む。 ・右脚を相手の頭側に出す。	【思・判】 仲間と協力しながら課題の解決に向けた方法を見つけている。（観察、学習ノート） 【技】 抑え技と関連する基本動作ができる。 （観察）

	3、抑え技簡易試合	・左足の膝の内側を畳に付け、膝を立てない。 ・柔道着を握り、脇をしめる。 （いろいろな逃げ方） ・相手を抱えて、後ろに返す ・相手の脇、背中を押し、隙間からすり抜ける。 ・脚をからませる。 ○抑え技の簡易試合を行う。 ・背中合わせの状態から開始し、１分間で２試合行う。 ・10秒抑えたら勝ちとする。（抑えたら声を出して数える） ・勝負が決まったら待機する。 ・はじめと終わりの礼を必ずさせる。 【指導のポイント】 ・立たない（片膝を立てるのは可） ・絞め技、関節技は使わない。 ・押す、引く、ひねる動作から抑える。 ・危険防止の観点から、気付いた点があれば止めて注意する。	
整理５分	１、整理運動 ２、集合、整列 ３、学習ノートへの記入 ４、健康観察 ５、次時の予告、礼	・体操 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価 記入中巡回し、必要に応じて指導する。 ・正しい礼法であいさつ	

指導案２

	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価基準方法
導入10分	1、集合、整列→礼 2、出席確認、健康観察 3、本時の学習内容確認 4、準備運動 ・体操・体ほぐし ・回転運動 ・補強運動 5、受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・柔道着の着方や座礼の仕方について師範し、指導する。 ・学習のならいや安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つ一つの運動を正確に行う。 ○受け身を正確にとらせる。 ・しゃがんだ姿勢からの受け身 ・横受け身 ○巡回し、生徒の状況に応じて指導する。	
展開35分	1、けさ固め ・抑え方 ・逃げ方 ・15秒抑え込みゲーム 2、横四方固め 上四方固め ・抑え方、逃げ方	○けさ固めの抑え方、逃げ方について簡単に説明して、復習する。 ○15秒抑え込みゲームにより、身に付いた技能を確認する。 ・15秒抑え込みゲームを２回行う ○横四方固めの抑え方、逃げ方を説明する。 ○上四方固めの抑え方、逃げ方を説明する。 【指導のポイント】 （横四方固め抑え方） ・仰向けの相手の左側に正座する。 ・右手を首の下に入れ襟をつかみ、左手で相手の大腿内側をつかむ ・胸を合わせる。 ・左ひざをまげ、相手の腰に当てる。 ・脇をしめる。 （上四方固め抑え方） ・仰向けの相手の頭上に正座する。 ・両手首を両肩の下から背部に差し込み帯を握る。 ・胸を合わせる。 ・両脚を伸ばし、足を広げつま先立ちとなる。 ・腰を落として、両脇をしめる。 （いろいろな逃げ方） ・帯の背中と下腹部分をつかみ、頭側に大きく返す。 ・相手を押して、隙間からすり抜ける。 ・脚を絡める。	【思・判】 技を習得するための課題を見つけ、練習や試合の仕方を選択している。 （観察、学習ノート）

	3、抑え技簡易試合 4、抑え技の「解けた」の条件	○抑え技の簡易試合を行う。 ・背中合わせの状態から開始し、1分間で2試合行う。 ・10秒抑えたら勝ちとする。(抑えたら声を出して数える) ・勝負が決まったら待機する。 ・はじめと終わりの礼を必ずさせる。 ○抑え技の「解けた」の条件を説明する。 【指導のポイント】 (条件) ・抑え技が崩れ、相手が離れたり完全に腹ばいになったとき。 ・完全な腹ばいでなくても、両膝が畳に付き、腰が立った時。 ・抑え技に入られても自分の脚で相手の脚や銅に絡んだとき。 ○15 秒抑え込みゲームにより、けさ固め、横四方固めの抑え方、逃げ方を確認する。 ・3試合行い、そのうち、けさ固め、横四方固めを少なくとも1回は実施する。 ・巡回し、指導助言する。 ・気付いた点があれば止めて注意する。 ・はじめと終わりの礼を必ずさせる。	【感・意・態】 新しい技を習得する喜びを味わい、柔道を楽しもうとする。 (観察・学習ノート)
整理5分	1、整理運動 2、集合、整列 3、学習ノートへの記入 4、健康観察 5、次時の予告、礼	・体操 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価 記入中巡回し、必要に応じて指導する。 ・正しい礼法であいさつ	

指導案３

	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価基準方法
導入10分	1、集合、整列→礼 2、出席確認、健康観察 3、本時の学習内容確認 4、準備運動 ・体操・体ほぐし ・回転運動 ・補強運動 5、受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・柔道着の着方や座礼の仕方について師範し、指導する。 ・学習のならいや安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つ一つの運動を正確に行う。 ○受け身を正確にとらせる。 ・しゃがんだ姿勢からの受け身 ・横受け身 ○巡回し、生徒の状況に応じて指導する。	
展開35分	1、抑え技による防御	○抑え技による防御（亀）の仕方について説明する。 ※亀の甲羅のように守りを固めることからこの俗称で呼ばれる。 ○3人1グループになり、亀の防御力を確かめさせる。 →15秒×2回練習し、ローテーションする。 ・一人が亀になり守りを固め、一人がそれを崩そうと押したり、引いたり工夫する。 ・残った一人はよく練習を見て、アドバイスをする。 【指導のポイント】 ・四つんばいになり、あごを引き、脇をしめて、手、肘、膝、足でバランスをとる。	
	2、防御（亀の状態）された時の攻め方	○抑え技で防御（亀）されたときの攻め方（帯を取り腕をすくう）について説明する。 ・先ほどと同じ要領で3人グループ15秒×2回ずつ練習し、ローテーションする。 ・はじめと終わりに必ず礼をさせる。 【指導のポイント】 ・亀の頭側に位置する。 ・右手で相手の帯（背中側）をとり、引きながら圧力をかける。 ・左腕で相手の右腕を肩越しにすくい、左手を自分の右腕に固定する。 ・左に移動し、相手を押し上げ、横四方固めに持っていく。	
	3、抑え技の自由練習	○抑え技の自由練習を1分30秒3セット行う。 ・全体を3グループに分け、ローテーションにより、各グループが2回自由練習を行う。 ・自由練習を行っていないグループは、服装を正し、他	【思・判】 技を習得するための課題を見つけ、練習や

		の者の練習をよく見て研究し、仲間同士でアドバイスしあうよう指導する。（見取り稽古） ・はじめと終わりに必ず礼をさせる。（座礼） ・ルールは、抑え技簡易試合と同様とする。 ・巡回し、指導助言する。	試合の仕方を選択している。（観察、学習ノート）
整理5分	1、整理運動 2、集合、整列 3、学習ノートへの記入 4、健康観察 5、次時の予告、礼	・体操 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価 記入中巡回し、必要に応じて指導する。 ・正しい礼法であいさつ	

指導案４

	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価基準方法
導入10分	1、集合、整列→礼 2、出席確認、健康観察 3、本時の学習内容確認 4、準備運動 ・体操・体ほぐし ・回転運動 ・補強運動 5、受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・柔道着の着方や座礼の仕方について師範し、指導する。 ・学習のならいや安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つ一つの運動を正確に行う。 ○受け身を正確にとらせる。 ・しゃがんだ姿勢からの受け身 ・横受け身 ○巡回し、生徒の状況に応じて指導する。	
展開35分	1、抑え技で防御（亀）されたときの攻め方 2、抑え技の自由練習 3、亀の状態からの攻め方 4、抑え技の自由練習	○抑え技で防御（亀）されたときの攻め方（帯を取り腕をすくう）について簡単に確認する。 ・3人グループ2回ずつ練習し、ローテーションする。 ・はじめと終わりに必ず礼をさせる。 ○抑え技の自由練習を1分30秒3セット行う。 ・全体を3グループに分け、ローテーションにより、各グループが2回自由練習を行う。 ・見取り稽古をしっかりと行わせる。 ・はじめと終わりに必ず礼をさせる。（座礼） ・ルールは、抑え技簡易試合と同様とする。 ・巡回し、指導助言する。 ○亀の状態からの攻め方について説明する。 ・3人グループ2回ずつ練習し、ローテーションする。 ・はじめと終わりに必ず礼をさせる。 【指導のポイント】 ・亀の状態で相手が頭側に来たとき、両手でズボンの膝の横をつかみタックルする。 ・相手の体勢が崩れたら、攻撃に移る。 ・亀は守りの姿勢だが、守るだけでなく、チャンスを見て攻めることを強調する。 ○抑え技の自由練習を1分30秒3セット行う。 ・全体を3グループに分け、ローテーションにより、各グループが2回自由練習を行う。 ・見取り稽古をしっかりと行わせる。 ・はじめと終わりに必ず礼をさせる。（座礼） ・ルールは、抑え技簡易試合と同様とする。 ・巡回し、指導助言する。	【関・意・態】練習や簡易な試合においてルールや禁止事項を守り、自他の安全に留意して行動しようとする。（観察・学習ノート）

整 理 5 分	1、整理運動 2、集合、整列 3、学習ノートへの記入 4、健康観察 5、次時の予告、礼	・体操 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価 記入中巡回し、必要に応じて指導する。 ・正しい礼法であいさつ	

指導案５

	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価基準方法
導入10分	1、集合、整列→礼 2、出席確認、健康観察 3、本時の学習内容確認 4、準備運動 ・体操・体ほぐし ・回転運動 ・補強運動 5、受け身 ・後ろ受け身 ・横受け身	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・柔道着の着方や座礼の仕方について師範し、指導する。 ・学習のならいや安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つ一つの運動を正確に行う。 ○受け身を正確にとらせる。 ・しゃがんだ姿勢からの受け身 ・横受け身 ○巡回し、生徒の状況に応じて指導する。	
展開35分	1、抑え技の自由練習	○抑え技の自由練習を１分30秒３セット行う。 ・全体を３グループに分け、ローテーションにより、各グループが２回自由練習を行う。 ・見取り稽古をしっかりと行わせる。 ・礼は座礼で自由練習のはじめと終わりに必ず礼をさせる。 ・巡回し、指導助言する。 ○抑え技の簡易試合について、試合方法、ルール、審判法について説明する。 ・１分３０秒で３試合行う。 ・３人グループになりローテーションする。 ・２人で試合をし、待機している者が審判をする。 【指導のポイント】 （試合方法、ルール、審判法） ・背中合わせから始める。 ・抑え込んだら審判が 10 秒数え「一本」をコールして勝ちとする。 ・ルールは「授業で学んだ技と基本動作のみを使う」とする。それでも気になる行為があるときは、タイマーを止めて指導する。 ・勝負が決まったら、すみに下がり待機する。	【関・意・態】 練習や簡易な試合においてルールや禁止事項を守り、自他の安全に留意して行動しようとする。（観察・学習ノート）
整理５分	1、整理運動 2、集合、整列 3、学習ノートへの記入 4、健康観察 5、次時の予告、礼	・体操 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価 記入中巡回し、必要に応じて指導する。 ・正しい礼法であいさつ	

別紙資料　１－２　抑え技　旧プログラム　学習ノート

	１時間目	２時間目	３時間目	４時間目	５時間目
授業の流れ	挨拶・健康観察・出席確認 準備運動・受身 自己流抑え込みの研究 けさ固め 抑え込み簡易ゲーム 整理運動・集合挨拶	挨拶・健康観察・出席確認 準備運動・受身 抑え込み簡易ゲーム（けさ） 横四方 抑え込み簡易ゲーム 解けたの条件 整理運動・集合挨拶	挨拶・健康観察・出席確認 準備運動・受身 抑え技の防ぎ方（亀） 抑え技の攻め方（亀） 整理運動・集合挨拶	挨拶・健康観察・出席確認 準備運動・受身 抑え技の攻め方（亀） 亀の状態からの攻め方 整理運動・集合挨拶	挨拶・健康観察・出席確認 準備運動・受身 抑え技自由練習 抑え技簡易試合 整理運動・集合挨拶
	受身・けさ固めを身につける	受身・横四方を身につける	受身・抑え技を身につける	受身・抑え技を身につける	抑え技で相手の動きに応じて攻防する。
評価	意欲　１　２　３　４　５ 態度　１　２　３　４　５ 技能　１　２　３　４　５	意欲　１　２　３　４　５ 態度　１　２　３　４　５ 技能　１　２　３　４　５	意欲　１　２　３　４　５ 態度　１　２　３　４　５ 技能　１　２　３　４　５	意欲　１　２　３　４　５ 態度　１　２　３　４　５ 技能　１　２　３　４　５	意欲　１　２　３　４　５ 態度　１　２　３　４　５ 技能　１　２　３　４　５
学習の成果と反省	・自己流抑え込み ・抑え技簡易試合のポイント ・その他感想・反省	・自分の抑え技の課題は？ ・解けたの条件 ・その他感想・反省	・亀による守りを堅くする方法 ・亀の相手を攻める方法 ・その他感想・反省	・抑え技の自由練習から自分の課題は？ ・その他反省・感想	・抑え技簡易試合の感想
検印					

柔道学習ノート　　年　組　番 名前　　柔道歴（授業以外）　　年

別紙資料　2　　中学柔道実技　新旧プログラム日程表

中学１年

2月1日	A	新プログラム1
2月15日	B	旧プログラム1
2月16日	A	新プログラム2
2月22日	B	旧プログラム2
2月23日	A	新プログラム3
2月26日	B	旧プログラム3
2月27日	A	新プログラム4
3月2日	B	旧プログラム4
3月12日	A	新プログラム5
3月13日	B	旧プログラム5

1年A	32名
1年B	31名

中学２年

1月31日	A	新プログラム1
2月6日	B	旧プログラム1
2月7日	A	新プログラム2
2月13日	B	旧プログラム2
2月14日	A	新プログラム3
2月20日	B	旧プログラム3
2月21日	A	新プログラム4
2月26日	B	旧プログラム4
2月27日	A	新プログラム5
2月28日	B	旧プログラム5

2年A	32名
2年B	33名

中学３年

1月31日	A	新プログラム1
2月1日	B	旧プログラム1
2月7日	A	新プログラム2
2月8日	B	旧プログラム2
2月14日	A	新プログラム3
2月15日	B	旧プログラム3
2月21日	A	新プログラム4
2月22日	B	旧プログラム4
2月26日	A	新プログラム5
2月28日	B	旧プログラム5

3年A	28名
3年B	28名

別紙資料　3

柔道の「伝統的行動の仕方」理解度調査

学年　　組　　番　　氏名〔　　〕

以下の質問項目について、柔道の「伝統的行動の仕方」と共通すると考えられる場合は○印を、共通しないと考えられる場合は×印を解答欄に記入してください。その際、**自分ならどうするかではなく、あくまでも柔道の「伝統的な行動の仕方」と共通するかどうかで判断してください。**

	質　問　項　目	解答
1	野球の投手で打者がストレートを待っている状況で、あえてストレートで勝負する	
2	野球で強打者を敬遠し、次の打者で勝負する。	
3	バレーボールで相手のブロックを気にせず力で打ち抜く	
4	バレーボールで相手のブロックに対して、フェイントで攻撃する	
5	相撲で突進してきた相手に対して、押し返さずに下がりながら投げをうつ	
6	相撲で突進してきた相手に対して、全力で押し返す	
7	マラソンで初めから先頭で集団を引っ張る	
8	マラソンで初めから先頭で集団を引っ張るのではなく、集団の状況を見て駆け引きをしながらレースを展開する。	
9	ボクシングで先に相手に打たせてからカウンターを狙う	
10	試合に勝つために戦術、戦略を考えるより筋力トレーニングをして、パワーアップする	
11	話し合いで相手を言い負かす	
12	話し合いの時など、まず聞き役に回る	
13	道ばたで前から歩いてくる人と肩がぶつかりそうなときは自分から避ける	
14	狭い道路で車同士が頭をつきあわしたとき、相手の車に下がらせる	
15	友達と先生に対するあいさつを変える（お辞儀の角度など）	
16	挨拶は常に自分の方から先にする	
17	綱引きで相手の引きに負けないように強く引く	
18	綱引きで相手が強く引いているときはがまんして耐え、相手の引きが弱くなったときに強く引く	
19	洪水がよく起こる川では、洪水の時は流されてもすぐに作り直せる木の橋を造る	
20	洪水がよく起こる川では、洪水に負けないような強い橋を造る	

21	水路の工事では、蛇行しても固い岩盤をさけて、柔らかい部分を掘り進む	
22	水路の工事では、固い岩盤があっても最短距離を掘り進む	
23	トンカツソースやケチャップなどで料理の味を付ける	
24	素材の味を生かして料理する	
25	漫才で、「つっこみ」に対して「ボケ」で応じる	
26	漫才で、「つっこみ」に対して「つっこみ」返す	
27	周りの自然を活かし、庭作りをする	
28	山を崩して造成し、住宅を造る	
29	野球で相手投手が剛球投手なら、バントなどの小技で攻める	
30	野球で相手投手が剛球投手なら、球威に負けないようにより強くバットを振る	
31	自国の文化を守るために、他国の文化を排除する	
32	他国の文化を受け入れるが、自国流にアレンジする	

別紙資料　4

柔道授業に対する調査（中学生用）

（　　月　　日）

年　　組　　番　　氏名〔　　〕

◎この調査用紙には、柔道の授業に対するいくつかの質問が書かれています。次の各項目について回答してください。

※以下の項目の回答欄に次の数字を記入してください。

「はい」・・・３、「どちらでもない」・・・２、「いいえ」・・・１

	質　問　項　目	回答
1	柔道の授業で相手と競うときに、ずるいことや卑怯なことをして勝とうとは思いません。	
2	柔道の授業では、いろいろな技や動きが上手にできるようになります。	
3	柔道の授業では、みんなが楽しく勉強できます。	
4	柔道の授業で相手と競うときは、ルールを守ります。	
5	柔道の授業をすると、体がじょうぶになります。	
6	柔道の授業で、グループで考えて動きづくりをします。	
7	私は、少しむずかしい運動でも、練習するとできるようになる自信があります。	
8	柔道の授業は、明るくてあたたかい感じがします。	
9	柔道の授業で、他の人が運動しているとき、応援します。	
10	柔道の授業をしているとき、うまい子や強い子を見て、うまくできるやり方を考えることがあります。	
11	私は、運動が上手にできる方だと思います。	
12	柔道の授業は、せいいっぱい運動することができます。	
13	柔道の授業では、自分から進んで運動します。	
14	柔道の授業で、勝っても負けても素直に認めることができます。	
15	柔道の授業では、友達や先生がはげましてくれます。	
16	柔道の授業では、うまくなるための練習をする時間がたくさんあります。	
17	柔道の授業が始まる前は、いつもはりきっています。	
18	柔道の授業では、いたずらや自分勝手なことはしません。	
19	柔道の授業では、クラスやグループの約束ごとを守ります。	
20	柔道の授業のグループやチームで話し合うときは、自分から進んで意見をいいます。	