

(3) 投げ技の取り扱い

各学習段階では、どのような技をどのような手順で取り扱っていけばよいか、大きな課題である。体育の授業においては基本的に、学習指導要領に示されている技を取り扱っていくことが基本となる。一方、投げ技の指導の手順については、技のかけ易さや受け身のとり易さなどを考慮しながら、易→難、弱→強、低→高などと順次その難易度等を高めていくことが必要である。

しかし、何をもって投げ技の難易度とするかについては難しいと言わざるを得ない。また、個々の技の難易度のみならず、その指導の手順についても、一人一人の指導者や生徒の特性等から一概には言えないのも事実である。したがって、ここでは各学習段階における投げ技の取り扱い方については、投げ技の難易度というよりも、技の系統性を考慮しながら、「取」と「受」との相対関係図によって整理を試みている。

「取」の立場からすると、両足で立った状態で技を施すのが最も安定している。軸足一本で立っている状態で技を施したり、捨て身で技をかけたりする場合はどうしても安定性を欠く。心理的にも不安を抱えた状態で技を施すことにもなる他方、「受」の立場からすると一方の足が畳についている状態で投げられれば安心して受け身をとることができる。宙に舞った状態で投げられると、「受」は瞬間的に怖いと思ったり、心理的にも不安を抱えたりした状態で受け身をとることになる。

このように考えると、投げ技の取り扱いにあたっては、「取」と「受」の双方が「安定」していることが基本的に重要であると言える。したがって、この安定した状態で投げ技の練習を行い、次第に習熟を図りつつ、衝撃の強い技や高い位置から投げられる技に挑戦していくようにすることが大切となる。もとより、技能が向上した場合には、いずれの技も宙に舞って受け身をとることには変わりはない。

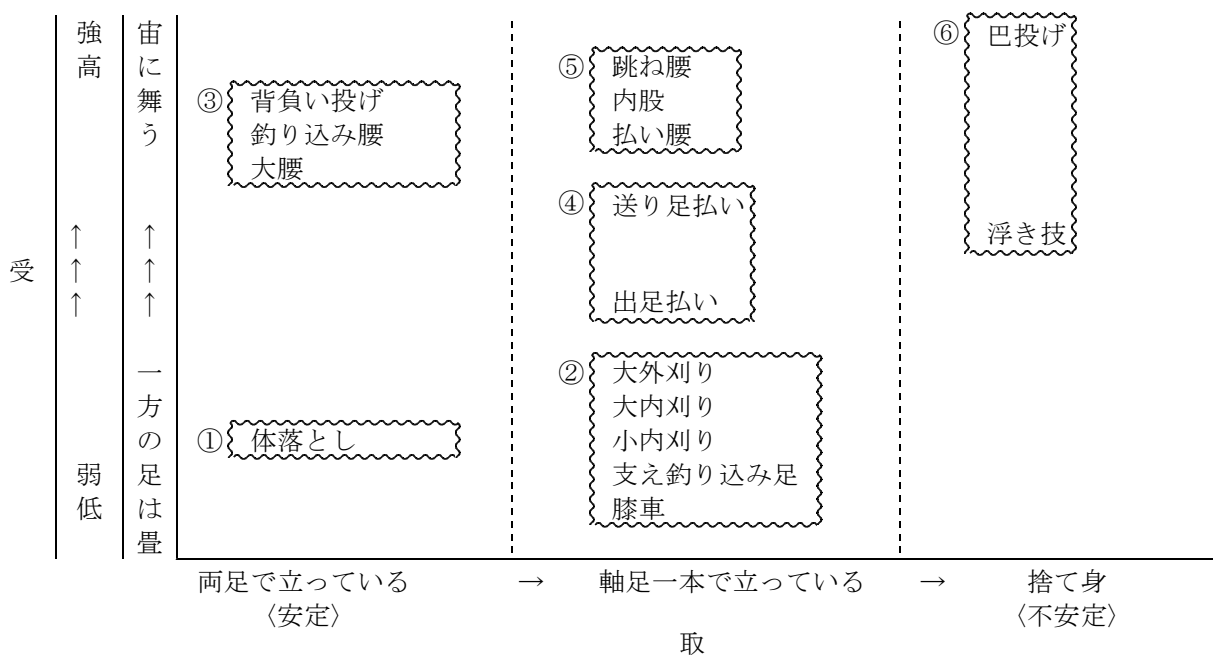


図1 「取と受の相関関係」による投げ技の取り扱い(例)

【学習指導要領の例示】

- 第1学年及び第2学年 …… 体落とし, 大腰, 膝車, 大外刈り, 支え釣り込み足, 小内刈り
- 第3学年 …… 大内刈り, 釣り込み腰, 背負い投げ, 払い腰

(4) 固め技（抑え技）の取り扱い

固め技についても、どのような技をどのような手順で取り扱っていけばよいか、検討しなければならない。取り扱う技については、学習指導要領「解説」に準拠していくことに変わりはない。固め技の指導については、抑え技のみを指導する。

受にとっては、抑え技をかけられたとしてもその圧迫感が小さい方が安心感がある。圧迫感が強いとどうしても息苦しくなる。

このようなことから、固め技の取り扱いにあたっては、受けが心理的に「安心」した状態で学習できるようにすることが基本的に重要となる。圧迫感の小さい抑え技から学び、順次柔道の特性に触れる楽しさや喜びを味わいながら、学んでいくと効果的であろう。

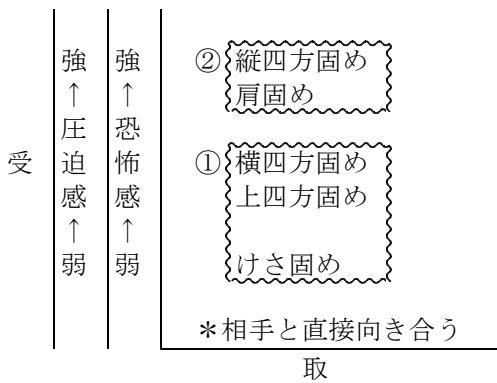


図2 固め技（抑え技）の取り扱い（例）

【学習指導要領の例示】

○第1学年及び第2学年 …… けさ固め，横四方固め，上四方固め