

# 柔道の授業における固め技の取り扱いについて

—効率よく柔道の本質に触れるため—

瀧澤 政彦

<キーワード>投げ技・固め技 指導項目 学習展開例 個に応じた授業

## 1. はじめに

現在、本校での武道（柔道）の扱いは、1年次の3単位のうちの1単位が充てられている。時間数に直すと年間25時間程度である。日本古来の武道（柔道）に触れ、礼法を身につけ、その中で相手を尊重する態度を育てるといったこの単元を設定するにあたっての大きな目標はこの時間数で十分に達成できると思われる。しかし、柔道の技術指導の面からは問題が生じてくる。柔道は「投げ技」「固め技」「当て身技」により構成されている。特に「投げ技」と「固め技」をバランスよく身につけさせることが柔道を指導するうえで重要と考えられるのだが、限られた授業時数と、勝負の形式が立ち姿勢から始まるなどの理由から、ややもすると「固め技」が犠牲になり、「投げ技」を中心とした授業展開になることが多くなる傾向である。また、数多く出版されている柔道の技術書・指導書を見ても「投げ技」偏重の傾向は否めず、「固め技」の指導に関して効率のよい指導項目・種目配列などを言及している文献は見あたらない。

そこで、本稿では「固め技」に着目し、授業で必要とされる「固め技」の指導項目をあらわにしその内容を精選するとともに、指導者・学習者それぞれの立場に分けて授業時数に応じた学習の展開例を考えていく。

## 2. 昨年度までの授業実践をふまえての反省

昨年度までの柔道の授業において、「固め技」を取り入れる時期としては2学期後半あたりからで、時間数としては3時間程度であった。取り上げた内容は、けさ固め・横四方固めとそれらを用いての自由練習（乱取り）であり、「固め技」の一部分をかけるだけにとどまっている。

このようになる原因として、私自身の指導力不足ということが一番大きいのであるが、柔道という種目の特性も大きく関係している。さきに、「投げ技」「固め技」のバランスのとれた指導が望ましいとは述べたものの、「投げ技」を行う比率が大きくなるのは当然である。その際の“投げられる”という動作は日常ではほとんど経験することのないものであり、この動きに早い段階で慣れさせることが上達の近道であり、また怪我の防止のためにもどうしても主たる取り組みを行う前に回転運動（前・後転、倒立など）などの補助運動を行う必要があり、結果的に主運動を行う時間が減少してしまうこととなる。さらに「投げ技」は手技・腰技・足技からなり、数十種の技が存在する。

実際に授業の中で指導する技は多くても10程度と考えているが、生徒にはその中から自分にあった技（得意技）を見つけだすように指導している。しかし、技の定着には時間がかかり、さらに実戦でその技を使うためには止まっている相手への施技（打ち込み練習）だけでなく、動いている相手に対しての練習（移動打ち込み・約束練習など）なども行う必要があり、試合ができるように授業を展開していくと「固め技」の部分をかなり削らざるを得ないのが現状である。

しかし、実際に柔道の試合を考えると、「投げ技」だけでなく「固め技」を行う場面は必ずでてくるのであり、両方の技能を高めて実践できることこそが柔道の本当のおもしろさであり、それができていない現状は文字通り片手落ちだと考えている。1時間での授業の展開、「投げ技」の取り扱いにもさらに工夫が必要であるが、現状の打開策としてもっと「固め技」にも傾注すべきだと考えた。

### 3. 「固め技」の学習展開例作成に当たって

本稿では、ただ単に本校の柔道の授業の単元計画を検討していくだけでなく、将来的に学校の実状や生徒の実態等が変化した場合にも、または仮に選択制授業が導入された場合にも対応できるように、様々なシチュエーションを想定して作成にあたった。作成にあたって、以下の2点に注目した。

#### ①「固め技」の指導項目の検討と内容の精選

学校の授業の中で「固め技」を指導する場合、どのような項目をおさえておく必要があるかをあらい出した。また、それぞれの項目の内容を精選し、指導の際の一助となるように検討を加えた。但し、この精選に関してはページ数の関係上一部だけを提示することとした。後にも述べるが、ここで挙げた項目をすべてできれば理想的ではあるが、様々な条件や目標の設定によってこの項目の中から自由に選択するということが重要である。

#### ②指導者と学習者それぞれの立場からの「固め技」の学習展開例

さきにあらいだした指導項目を学校の現状や生徒の個性に応じてどのように選択し、配列したらよいかを、5時間・10時間・20時間の授業時数をモデルケースとして学習の展開例を示してみた。

##### a. 指導目的に応じた「固め技」の学習展開例（指導者の立場からの学習展開例）の利用方法

- ・指導目的として6つのパターンを考えた。その中から指導のねらいをどこに設定するかを考え、ねらいに応じた展開例を選択する。

↓

- ・「固め技」を集中的に扱った場合の5時間または10時間の展開例を示しているので、各学校の配当時間に応じて、自由練習や試合にあてる時間の増減で授業時間を調節する。

↓

- ・投げ技と平行して授業を展開する場合は、この展開例の次に提示する学習者の立場からの学

習展開例の基本コースに示してある集中型と並列型の展開のパターンを参考に、集中的に扱った場合より多くとり、ねらいに即したゆとりのある展開を心掛ける。

- b. 生徒の個性に応じた「固め技」の学習展開例（学習者の立場からの学習展開例）の利用方法
- ・基本コースでは、固め技を集中的に扱った場合と、投げ技と並列的に扱った場合の基本的な展開例を示している。まず、どちらかのパターンで授業を展開していくかを選択する。



- ・オプションコースでは、生徒の多様性に対応するように、ねらいを学習者の立場から細分化し、集中型と並列型に分けて展開例を示した。選択制授業などで生徒が学習計画を立案する際などに、生徒の個性に応じて選択して活用する。

#### 4. 「固め技」の概要と指導内容

「固め技」として分類されるのは、抑え込み技・絞め技・関節技の3つである。さらに、指導項目を精選するにあたり、それぞれを以下のように分類することとする。



これらを用いて指導項目と内容を次頁のようにまとめた。実際には項目毎の図解も加えた詳しい内容説明を別項で載せるべきであるのだが、限られた本稿のページ数の関係や、技の形は他の専門書を参考にできるので、本稿ではさらに精選した項目のみを提示することとした。

## ◎「固め技」の指導項目と主な内容

指 導 項 目	主 な 内 容
1. 固め技の概要	固め技の分類、「抑え込み」の定義
2. 固め技の基本動作	固め技の基本姿勢、固め技の補助（補強）運動
3. 抑え込み技の考案	『抑え込み』の定義をふまえ、生徒自身に抑え方を考えさせる。
4. けさ固め系	抑え方の特徴、正しい抑え方、逃げ方
5. 横四方固め系	抑え方の特徴、正しい抑え方、逃げ方
6. 上四方固め系	抑え方の特徴、正しい抑え方、逃げ方
7. 縦四方固め系	抑え方の特徴、正しい抑え方、逃げ方
8. 肩固め系	抑え方の特徴、正しい抑え方、逃げ方
9. 絞め技の概要	絞め技の方法、『一本』の判定、禁止事項
10. 十字絞め系	絞め方の特徴、正しい絞め方、応じ方
11. 送り襟絞め系	絞め方の特徴、正しい絞め方、応じ方
12. その他の絞め技	絞め方の特徴、正しい絞め方、応じ方
13. 関節技の概要	関節技の方法、『一本』の判定、禁止事項
14. 腕ひしぎ十字固め系	関節技の特徴、正しいとり方、応じ方
15. その他の関節技	関節技の特徴、正しいとり方、応じ方
16. 固め技の連絡A	抑え込み技→抑え込み技
17. 固め技の連絡B	絞め技→抑え込み技、抑え込み技→関節技
18. 固め技の連絡C	投げ技から固め技への連絡
19. 仰向け状態の攻防	自分が仰向けの時、及び、相手が仰向けの時の攻め方、応じ方
20. うつ伏せ状態の攻防	自分がうつ伏せの時、及び、相手がうつ伏せの時の攻め方、応じ方
21. 固め技の自由練習	固め技の自由練習の方法、開始姿勢とその留意点、自由練習の攻防の様相から、次の練習方法をさぐるヒント
22. 固め技の試合	試合の目的、ルール、実際例

上記の項目から、        3（抑え込みの考案）  
                              21（固め技の自由練習）  
                              22（固め技の試合）

の3つを取り上げることとする。

### (3. 抑え込みの考案)

#### 1. 目的

抑え込み技を指導するときに、既存の技をとりあげるまえに、生徒自らが「抑え込み」の定義を満たしている抑え方を考える。

※「既存の技は合理的な力の用法の集大成である」という考えに基づく。

抑え込みの定義とは、①相手をだいたい仰向けにする。②自分は、相手の上でおおむね向かい合った形になっている。(だいたい相手の方を向いている。)③束縛を受けずに(胴または脚を相手の脚で絡まれていない状態)一定時間起きあがることができないように制して抑える。

#### 2. 方法

- ① 「抑え込み」の定義を説明する。
- ② 生徒がお互いに話し合いながら「抑え込み技」を考える。
- ③ その抑え方で、20～30秒間抑えることができるか、試してみる。
- ④ 生徒の中でうまく抑えているものを見つけ、指導者または上級者を抑えさせる。
- ⑤ 返されたり、逃げられた場合、もしくは抑えきったときでもかなりの力を使った場合、どこが悪かったか、どうしたらより楽に抑えることができるか考えさせる。
- ⑥ 上記④⑤を繰り返し実践させる。
- ⑦ 力を合理的に使用すると、既存の技になり、技の名称・ポイント等を教える。

### (21. 固め技の自由練習)

固め技の自由練習は、一方または双方が寝姿勢の状態で、片方が一定時間抑え込むか、絞め技または関節技で制するまでの攻防の練習である。固め技の攻防は、実際の試合では、投げ技の流れから始まるもので、基本的には次の3つのケースから展開される。

ア.「投げ技の流れパターン」 ……投げて「一本」が決まらないとき、引き手や釣り手を利用して、そのまま固め技に展開する場合。

イ.「向き合いパターン」 ……投げた相手が仰向けになったり、相手がたくみに引き込んで、脚を使って応じてくる場合。

ウ.「うつ伏せパターン」 ……投げた相手がうつ伏せに逃げたり、技をかけてうつ伏せにつぶれた場合。

## ○固め技の自由練習での開始姿勢（形）とその留意点

姿 勢 （形）	留 意 点
①抑え込みの形から	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 習熟度の低い段階では、しっかり抑え込んだ形から行い、技を身につけてくるにしたがって、相手への圧力を少なくしていき、合図とともに抑え込み技に入れるようにしていく。</li> <li>・ 「一本」の時間を短くし、相手の動きに応じて姿勢を変化させ、抑えきれるようにする。</li> </ul>
②仰向けの相手のわきに座った形から	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 始めは手前にある相手の腕をつかんだ状態から合図とともに行い、相手の動きに対応できる能力が身についてくるにしたがって、何もさわらない状態から始めるようにする。</li> </ul>
③膝つき姿勢で組み合った形から	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 倒れるときに危険な動作を避けるようにさせる。（例：手を突き、腕を伸ばして防ぐ。強引に同体になって倒れ込む。）</li> <li>・ 立ち上がらないようにさせる。</li> <li>・ 押し込んだり、引き込んだり等体を捌いて倒すようにさせる。特に両者の技能の差が大きい場合は、技能の高いものが引き込んで、下から攻めるようにさせるのが望ましい。</li> </ul>
④仰向けの姿勢から （自分・相手）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 上からの攻撃、下からの攻撃・防御の技術を高めるために行うので不利な体勢になってもうつ伏せにならないように徹底させる。</li> <li>・ 上から攻めるものは、下の者の脚の動きを制するように、下から攻める者は、上の者の頭を下げさせて動きを制するように心がける。</li> </ul>
⑤背中合わせの長座姿勢から	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 合図とともに行うが、両者が回転する方向を事前に確認しておき、衝突しないようにさせる。</li> </ul>
⑥うつ伏せの姿勢から （自分・相手）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 上から攻める者は、うつ伏せの相手が起きあがらないように頭をつぶし、身体を相手に密着させた状態で攻撃するように徹底させる。下の者は、スキがあれば攻撃に転じるように心構えをさせておく。</li> </ul>
⑦投げ技から	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 投げ技を行う際に、周りの状況を把握した上で行うように徹底させる。</li> <li>・ 下の者は、最初は投げ技から固め技へ完全に移行してから動くようにさせ、徐々に投げられてから逃げるタイミングを早くさせていく。</li> </ul>

◇試合や自由練習における固め技の攻防の様相から、練習課題を発見し、次の練習条件を設定する。

	攻 防 の 様 相	練 習 課 題	開始姿勢	自由時間	練 習 の 方 法 留 意 点
初 歩 の 段 階	(抑えあい) 抑えてもすぐに逃げられる	30秒間抑える力をつける	①	30秒	正しい抑え方・返し方 抑える時間とポイント
	抑えに入る手順が偶然	仰向けやうつ伏せの相手を抑えるパターンを覚える	②③ ④⑥	1分 1分 2分	抑えに入るまでの手順 相手の状態に応じた攻め方
	防御がない	あごや脇をしめて攻めさせない	④⑥	1分	攻めポイントを守る 脚を使って守る
	投げてから抑えにいかない	投げ技からの連絡を覚える	⑦	30秒	投げ技の組み手を利用する 投げてから止まらずに攻める
進 ん だ 段 階	(仕掛けあい) 相手の攻撃に応じられない	仰向けやうつ伏せの姿勢から相手を返して攻める	④⑤ ⑥	1分 1分 2分	下から返して攻撃する 相手の攻撃パターンを読む
	防御されると抑えられない	絞め技・関節技を覚えて、攻撃の幅を広げる	④⑤ ⑥	1分 1分 2分	抑え込み技だけでなく、絞め技・関節技を使う 多方向から攻める
	脚を絡まれると動けない	脚のからみをとる方法	④	1分	脚を絡まれた状態から始める
	投げ技を生かした攻撃ができない	投げ技の釣り手・引き手を生かした攻撃を覚える	⑦	1分	組み手を生かし、抑え込み技・絞め技・関節技にスムーズに移行する
更 に 進 ん だ 段 階	得意パターンの攻防 得意な投げ技から意図的な固め技への移行	得意技から固め技への移行を工夫する	⑦	1分 1分 2分	投げ技の得意技を生かした得意な固め技への移行
	仰向けやうつ伏せになった時の得意パターンの攻防	確実に固め技で制する、防御する	④⑤ ⑥	1分 1分 3分	自分の得意パターンを作り、意図的な攻撃を展開する

## 5. 「固め技」の学習展開例

## 1. 指導目的に応じた固め技の学習展開例

	指導目的	適用	展開例設定の理由			
				1 時間目	2 時間目	
1	短期間で固め技を理解させる	投技重視 時間がとれない	抑え込み技、絞め技、関節技の代表的な技を知り、初歩的な段階の自由練習で使ってみることを目標設定した。	①概要 ④けさ固め ④自由練習	④けさ固め ⑤横四方固 ④自由練習	
2	自由練習を中心に、運動量を確保する	冬季の授業 体力向上を 目的 時間がとれない	習得する技を、抑え込み技の代表的な技3つに限定することにより、自由練習の時間の確保につとめた。	①概要 ④けさ固め ④自由練習	⑤横四方固 ⑥上四方固 ④自由練習	
3	生徒自身に固め技の理合を考えさせる	生徒の意欲 が高い 比較的時間 がとれる	固め技を知らない段階で、生徒自身が試行錯誤しながら、どのようにしたら一定時間相手の動きを効率よく制することができるかを考えさせ、その完成系としての技を徐々に教えていながら生徒の興味をかき立てていく。	①概要 ③抑技考案	③抑技考案 ④自由練習	
4	簡易試合を中心に、楽しく固め技を理解していく	生徒の意欲 が低い 比較的時間 がとれる	習得する技を抑え込み技だけに限定し、(試合時における事故防止のため)早い段階から簡易試合を取り入れることにより、生徒の興味を持続させていくことを目標とした。	①概要 ④けさ固め ⑤横四方固 ⑥上四方固 ④自由練習	②基本動作 ④けさ固め ④自由練習	
5	投技からの展開を中心に、試合に活用できる固め技を身につける	試合の技術 向上 時間がとれる 投技に習熟した段階	試合の中で固め技も有効に使っていきけるようになるために、投げ技から固め技という流れをしっかりと身につけさせ、質の高い試合が行えるようにすることを目標とした。	①概要 ④けさ固め ④自由練習	②基本動作 ④けさ固め ⑧連絡C ④自由練習	
6	絞技、関節技を含めて興味、関心を持たせながら幅広く固め技を理解させる	時間が十分 とれる	広く、浅く固め技を身につけ、その中から自分の得意とする形を見いだすことができるようになることを目標とした。	①概要 ③抑技考案 ④けさ固め	④けさ固め ⑤横四方固 ④自由練習	



展		昇			例		
3時間目	4時間目	5時間目	6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目
⑥上四方固 ⑭自由練習	⑨絞技概要 ⑪送り襟絞 ⑫自由練習	⑬関節概要 ⑭十字固め ⑮他関節技 ⑯自由練習					
⑭うけ逃し ⑮自由練習	⑯胸掛 ⑰自由練習	⑰自由練習					
④けさ固め ⑤横四方固 ⑮自由練習	②基本動作 ⑥上四方固 ⑦縦四方固 ⑮自由練習	⑭うけ逃し ⑮自由練習	⑨絞め概要 ⑪送り襟絞 ⑮自由練習	②基本動作 ⑯胸掛	⑯連絡A ⑰自由練習	⑰自由練習	②試合
②基本動作 ⑤横四方固 ⑮自由練習	②基本動作 ⑥上四方固 ⑮自由練習	⑭うけ逃し ⑮自由練習	②試合	⑯胸掛	⑯連絡A ⑯胸掛 ⑰自由練習	⑰自由練習	②試合
②基本動作 ⑤横四方固 ⑯連絡C ⑮自由練習	②基本動作 ⑥上四方固 ⑯連絡C ⑮自由練習	②基本動作 ⑦縦四方固 ⑯連絡C ⑮自由練習	⑯連絡A ⑰自由練習	②基本動作 ⑭うけ逃し ⑮自由練習	②基本動作 ⑭うけ逃し ⑮自由練習	②基本動作 ⑯胸掛 ⑰自由練習	②基本動作 ⑯胸掛 ⑰自由練習
⑥上四方固 ⑭うけ逃し ⑮自由練習	⑦縦四方固 ⑭うけ逃し ⑮自由練習	⑧肩固め ⑯連絡A ⑮自由練習	⑨絞技概要 ⑩十字絞め ⑮自由練習	⑪送り襟絞 ⑭うけ逃し ⑮自由練習	⑬関節概要 ⑭十字固め ⑮自由練習	②基本動作 ⑯胸掛 ⑰自由練習	②試合

## 2. 生徒の個性に応じた固め技の学習展開例

	コース名	ね ら い	対 象	時数	編 制	1 時間目	2 時間目
基 本 コ ー ス	①集中 コース	・基本動作、対人的技能を 身につけ、固め技の自由練 習や試合ができるようにす る。 ・まとめて一定時間を確保 し集中的に固め技を学ぶ。	・初心者 ・基本的内 容を一通り 学びたい人 ・集中的に 固め技を学 びたい人	集中 5~10	集中 5	①概要 ④けさ固め	⑤横四方固 ②自由練習
					集中 10	①概要 ②基本動作	④けさ固め ②自由練習
	②並列 コース	・基本動作、対人的技能を 身につけ、固め技の自由練 習や試合ができるようにす る。 ・投げ技と平行して、毎時 間少しずつ固め技を学ぶ。	・初心者 ・基本的内 容を一通り 学びたい人 ・投げ技と一 緒に固技を 学びたい人	並列 10~ 20	並列 20	①概要	②基本動作
						11時間目 ⑦縦四方固	12時間目 ②自由練習
オ プ ン コ ー ス	①時短 コース	・短時間で固め技を経験す る。	・初心者 ・投げ技を 主に学びた い人 ・時間がと れないとき	集中 3~5	集中 3	①概要 ④けさ固め	⑤横四方固 ②自由練習
					並列 5	④けさ固め	②自由練習
	②こだわり コース	・たっぷり時間をかけて本 格的に固め技をマスターす る。	・初心者 ・経験者 ・固技を主 に学びたい 人 ・十分時間 がとれる	集中 10~ 20 並列 20~ 30	集中 20	①概要 ②基本動作 11時間目 ⑨絞め概要 ②自由練習	③抑技考案 ②自由練習 12時間目 ⑩十字絞め ⑪送襟絞め
イ ン コ ー ス	③自分で 発見コース	・抑えの定義をふまえて抑 え技を考案しながら学んで いく。	・初心者 ・自分で技 や技の原理 を考えたい 人	集中 5~10	集中 5	①概要 ③抑技考案	②自由練習 ③抑技考案

3 時間目	4 時間目	5 時間目	6 時間目	7 時間目	8 時間目	9 時間目	10 時間目
⑩うけせぬ	⑤上四方固	⑬胸け					
⑪自由練習	⑪自由練習	⑪自由練習					
⑤横四方固	⑩うけせぬ	⑬胸け	⑦縦四方固	⑧肩固め	②試合	②試合	②試合
⑪自由練習	⑥上四方固	⑪自由練習	⑪自由練習	⑬連絡 A			
④けさ固め	⑪自由練習	⑤横四方固	⑪自由練習	⑩うけせぬ	⑪自由練習	⑬胸け	⑪自由練習
13 時間目	14 時間目	15 時間目	16 時間目	17 時間目	18 時間目	19 時間目	20 時間目
⑬連絡 C	⑪自由練習	⑬連絡 A	⑪自由練習	⑪自由練習	②試合	②試合	②試合
⑩うけせぬ							
⑪自由練習							
⑤横四方固	⑩うけせぬ	⑪自由練習					
④けさ固め	⑩うけせぬ	⑥上四方固	⑬胸け	⑧肩固め	⑪自由練習	②試合	②試合
⑤横四方固	⑪自由練習	⑦縦四方固	⑪自由練習	⑬連絡 A			
13 時間目	14 時間目	15 時間目	16 時間目	17 時間目	18 時間目	19 時間目	20 時間目
⑫他の絞技	⑬関節概要	⑭十字固め	⑰連絡 B	⑱連絡 C	②試合	②試合	②試合
⑪自由練習	⑪自由練習	⑮他の固め	⑪自由練習	⑪自由練習			
⑪自由練習	⑪自由練習	⑪自由練習					
⑩うけせぬ	⑬胸け						

	コース名	ね ら い	対 象	時数	開 閉	1 時間目	2 時間目
オ プ シ ョ ン コ ー ス	④基本反復 コース	・基本動作や補助動作など 基本を重視して理にかなっ た固め技を身につける。	・初心者、 少し経験者 ・理にかな った抑え方 を学びたい 人	集中 3-5 並列 5-10	集中 5 並列 10	①概要 ②基本動作	④けさ固め ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺
	⑤乱取り 錬成コース	・自由練習を中心に運動量 を確保する。	・少し経験 者、経験者 ・理屈抜き で乱取りを たくさんや りたい人	集中 5-10 並列 10- 20	集中 5 並列 10	④けさ固め ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺	④けさ固め ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺
	⑥絞め 関節コース	・絞め技、関節技を中心 に行い、固め技の技能の幅を 広げる。	・少し経験 者、経験者 ・絞め技、関 節技に興味 のある人	集中 5-10	集中 5	⑨絞め概要 ⑩十字絞め	⑩送様絞め ⑪自由練習
	⑦実戦 試合コース	・試合を中心に固め技の実 践的な技能を高めていく。	・少し経験 者、経験者 ・試合をや りたい人 ・試合で使える技を 覚えたい人	集中 5-10	集中 5	②試合	②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺
	⑧得意技 コース	・投げ技と組み合わせて、 固め技の得意技のパターン を作っていく。	・少し経験 者、経験者 ・固め技の得意技や 投げ技のパターンを作 りたい人	集中 5-10	集中 5	②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺	②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺
	⑨形マスタ ーコース	・固めの形を練習して、形 コンテストをやったり、技 の理合を考えさせる。	・少し経験 者、経験者 ・固の形を 覚えたい人	集中 5-10	集中 5	①概要 形の基本姿 勢・移動	抑え込み技

柔道の授業における固め技の取り扱いについて 一効率よく柔道の本質に触れるため一

3 時間目	4 時間目	5 時間目	6 時間目	7 時間目	8 時間目	9 時間目	10 時間目
⑤横四方固	⑥上四方固	⑯連絡 A					
㊴自由練習	㊴自由練習	㊴自由練習					
④けさ固め	㊴自由練習	㊴うけせぬ	⑤横四方固	㊴自由練習	㊴うけせぬ	⑥上四方固	㊴自由練習
⑤横四方固	㊴うけせぬ	⑯連絡 A					
㊴自由練習	㊴自由練習	㊴自由練習					
㊴自由練習	㊴うけせぬ	㊴自由練習	⑤横四方固	㊴自由練習	㊴うけせぬ	㊴自由練習	⑯連絡 A
⑫他の絞技	⑬関節概要	⑮他関節技					
㊴自由練習	⑭十字固め	㊴自由練習					
②試合	㊴うけせぬ ⑯連絡 C	②試合					
⑯連絡 A	⑯連絡 C	⑰連絡 B					
㊴自由練習	㊴自由練習	㊴自由練習					
絞め技	関節技	コンテスト					

## (22. 固め技の試合)

### 1. 試合の目的

- ①これまでの練習の成果を試しあう。
- ②固め技を楽しむ
- ③固め技の力学的な合理性を理解し、実践する。
- ④投げ技の苦手な者でも、固め技が得意となる可能性があることを理解する。

### 2. 試合の考え方

自由練習と試合の違いは基本的には次のように考えたい。

- ①勝敗がはっきりする。
- ②審判がつく。
- ③ルールがはっきりする。(制限される)

試合というとすぐに高体連の公式戦を考えがちであるが、授業における試合はいろいろな条件(道場の広さ・時間・生徒の能力・指導者の考え等)により設定すればよい。

最終的には「講道館柔道試合審判規定」などにより、公式戦に準じた試合をすることができればすばらしいことではあるが、授業ではなかなかそこまで達することは難しい。

- 1. に述べた「試合の目的」に合わせ、ここでは2つの試合の例を挙げたい。

#### (その1)

ねらい：下からの攻めを習得させる。

- ・ AはBの片襟・片袖を持ち、下から引き込む。
- ・ BはAの脚の方からBの両膝を持って始める。
- ・ Aは脚を使い、Bをひっくり返して抑え込もうとする。
- ・ BはAの脚をさばいて抑え込もうとする。
- ・ Bが抑え込むことができなかったらAの勝ち。
- ・ Aがうつ伏せや腹這いの状態に5秒間いたらBの勝ち。

(A・B入れ替わって再試合を行う。)

(その2の①)

ねらい：より実戦的な固め技を習得させる。

- ・ 3～4人組で行う。
- ・ 最初の姿勢は背中合わせの状態から始める。
- ・ 試合時間は1試合1分以内、全部で10～15分。
- ・ 「まいった」、「抑え込み10秒」で「一本」
- ・ 次の者が審判になり、1分で勝負がつかない場合は僅差判定で勝敗をつけ、勝った方を休ませないように次があたっていく。
- ・ 10～15分の制限時間が終了した時点で、勝ち数で順位をつける。

(その2の②)

- ・ 上記「その2の①」を絞め技と関節技のみで行う。

3. 試合のルール

(生徒の能力に合わせたルールを考える。)

- ・ 試合場の広さ
- ・ 試合時間
- ・ 審判の有無
- ・ 絞め技、関節技の適用

4. 試合の実際

試合開始の姿勢

- ①「抑え込み」の形から
- ②仰向けの相手の脇に座った形から
- ③膝つき姿勢で組み合った形から
- ④組み合って一方が仰向けの形から
- ⑤とっさに組み合う形から（背中合わせの長座姿勢から）
- ⑥片方がうつ伏せから
- ⑦投げ技から

## 6. おわりに

競技的には「投げ技」偏重の傾向がある現在、「固め技」に着目して本稿を進めてきたが、柔道を専門的に行ってきた私自身も今回再確認させられることがあった。ご存じの通り「投げ技」と「固め技」では身体の使い方や力の出し方が全く違う。授業を行っていても見られるのだが、「投げ技は不得意だが、固め技は得意だ。」という者や、その反対の者もでてくる。このことから考えると、両方の技能をバランスよく経験させることにより、個に応じた選択の幅がでてくる。それにより、「投げ技のA君」「固め技のB君」といった評価が生まれるのだが、これは生徒の多様性や個性に対応する意味でも大切なことではないかと考える。そのためにも、授業においては「固め技」を「投げ技」の付属的な扱いではなく、「投げ技」の相対に位置づけて扱うことが必要であると考え

る。

また、「固め技」は「投げ技」に比べて個々の工夫を加えやすい技能であることから、授業の中で生徒自身に考えさせる場面を作りやすい教材といえる。今回も「抑え込みの考案」を取り入れてみたが、こうした工夫が生徒の興味・関心を引きだし、授業への主体的な参加を促す一助になるように考える。

今回、「固め技」の学習展開例を様々な方向から考えてきたが、これで私も含め同じような悩みを抱えている指導者の窮余の一策となるかは断言できず、まだまだ課題も多い。ただし、授業においていわゆる車の両輪のごとく「投げ技」・「固め技」双方をバランスよく学習させることが、生徒の個を生かし、柔道に対する興味・関心を高めるうえで大切な視点であることを確認できたことは私自身大きな収穫であると考え

### 〈参考文献〉

- 高校柔道研究 きさらぎ会：研究テーマ 固め技の指導—学校の現状や生徒の個性に対応した  
幅広い指導を考える—  
山川岩之助、工藤信雄：柔道ハンドブック 大修館書店