

## 幼稚園における柔道体験に関する一考察

中嶋 哲也\*

(2022年10月28日受理)

### A Study on Judo Experience in Kindergarten

Tetsuya Nakajima

キーワード: 柔道, 茨城大学教育学部附属幼稚園, 幼稚園教育要領, 安全

文部科学省が発行する『幼児期運動指針ガイドブック』では幼児期は運動機能が急速に発達し、多様な動きを身に付けやすい時期であるため、この時期に多様な動きを身につけると、将来、「とっさの時に身を守る動き」につながると述べられている。本稿で取り上げる柔道は明治15(1882)年に嘉納治五郎が創始した武道種目であるが、習い始めの段階では身を守る受け身の練習を徹底する。幼稚園において幼児に柔道を体験させることは、文部科学省の幼児期運動指針の趣旨に合うものである。本稿では実践事例として2022年6月に実施された茨城大学教育学部附属幼稚園における柔道体験を取り上げた。園児は柔道体験で、畳の上で転がる動作を実施した上で、後受け身や横受け身の動作に移った。当該時期は新型コロナウイルスの感染状況が小康状態を保っていたため、二人組になって行う受け身の練習も実施した。結果的に、2回の体験ではなかなか園児も受け身の動作をマスターすることは出来なかった。一方、園児は楽しく参加することができたという。今後はこの楽しさを失わずに受け身をマスターさせるだけの回数や体験のメニューを工夫することが課題である。

### はじめに

本稿は、2022年6月に茨城大学教育学部附属幼稚園（以下、「附属幼稚園」と略す）で実施された柔道体験の内容とその際に気がつけた事項について報告するものである。

文部科学省（以下、「文科省」と略す）は2017年3月告示の『幼稚園教育要領』が示す5領域のうち「健康」のなかで、「様々な遊びの中で、幼児が興味や関心、能力に応じて全身を使って活動することにより、体を動かす楽しさを味わい、安全についての構えを身に付け、自分の体を大切にし

---

\*茨城大学教育学部

ようとする気持ちが育つようにすること」<sup>①</sup>と述べている。また、2012年3月に文科省が発行した『幼児期運動指針ガイドブック』では、園児を含む幼児期には運動機能が急速に発達するため、この時期に多様な動きを身に付けると、「とっさの時に身を守る動き」<sup>②</sup>につながると述べられている。つまり、文科省は園児に多様な動きを体験してもらうなかで、身を守る動きを身につけさせようと考えているのである。実態としても、保育園及び幼稚園におけるケガの種類としては「ぶつかった、転んだ」、が圧倒的に多いことが報告されている<sup>③</sup>。そのため、身を守る動きは幼児期が終わるまでに、身につけさせたい動作の一つである。

さらに『幼稚園教育要領』の領域「環境」では「文化や伝統に親しむ際には、正月や節句など我が国の伝統的な行事、国歌、唱歌、わらべうたや我が国の伝統的な遊びに親しんだり、異なる文化に触れる活動に親しんだりすることを通じて、社会とのつながりの意識や国際理解の意識の芽生えなどが養われるようにすること」<sup>④</sup>が目指されている。伝統文化や異文化との接触を通じたアイデンティティ教育の下地も幼稚園で作ることが求められているのである。

本稿ではこうした文科省の指針と園児の実態を踏まえて、附属幼稚園で例年実施されている柔道体験について考察した。近年、柔道事故が懸念されているように、柔道は危険なスポーツとみられる傾向にあるが、なぜ柔道を実施したのか。それは、柔道には身を守るための受け身という技術が存在するからである。受け身は相手に投げられた時に、その衝撃から身を守るための技術である。これは転んだ時に身を守る動作につながると考えられる。また、柔道は明治15(1882)年に嘉納治五郎が西洋由来の三育主義に基づいて創始した伝統的かつ国際的な身体文化であることから、文化に親しむことにもつながると考えられる。

先行研究として尾形は附属幼稚園の柔道体験について研究報告をまとめている<sup>⑤</sup>。尾形の研究報告は平成24(2012)年の武道必修化に向けて書かれており、伝統と文化の尊重、体づくりと幼小接続の可能性など議論が多岐に亘っており、筆者も多くを学んだ。ただし、尾形の研究報告で示されたメニューでは園児に投げ技を実施させていない。今回取り上げる柔道体験ではお互いに立った状態からではないものの、投げ技の動きを応用した相手を転がす動きを採り入れることで、相手の転がされるなかで受け身のかたちをとる練習に挑戦した。

それでは、実際にどのように園児に柔道を体験してもらったのか。まず準備段階から当日実施した体験のメニューまでを述べ、次いで指導上の留意点を述べたい。そして、最後に柔道体験は園児にどのような効果をもたらしたのかを考察し、結語に向かいたい。

### 柔道体験の実施

2022年6月1日(水)と8日(水)の2日間、園児の柔道体験を実施した。附属幼稚園には柔道場がないため、茨城大学教育学部附属中学校武道場を借りて行った。ここ2年間はコロナ禍に対する国及び県のまん延防止等重点措置や緊急事態宣言が重なり、実施できなかったため、久々の柔道体験であった。

日程は表1のとおりである。参加した園児は年長児36名(きりん組18名、ぺんぎん組18名)である。午前中を前半(1日:きりん組、8日:ぺんぎん組)と後半(1日:ぺんぎん組、8日:きりん組)に分けて40分ずつ行った。柔道着は附属幼稚園の方で購入し管理しているものを園児に貸し出した。

表 1. 柔道体験の日程

先発クラス	後発クラス
9 : 05 幼稚園発	10 : 00 幼稚園発
9 : 15 弘道館 (バス) 発	10 : 10 弘道館 (バス) 発
9 : 35 附属中着	10 : 30 附属中着
9 : 45 体験開始	10 : 40 体験開始
10 : 25 体験終了	11 : 20 体験終了
10 : 35 附属中発	11 : 30 附属中発
10 : 55 弘道館 (バス) 着	11 : 50 弘道館 (バス) 着
11 : 05 幼稚園着	12 : 00 幼稚園着

幼稚園側が設定した柔道体験のねらいは「日本の伝統文化に触れ、興味をもって参加する」である。身を守る動きの修得よりも伝統文化に触れることを念頭に置いて実施してきた経緯があることは尾形の研究報告からも明らかである。

各日に実施した柔道体験の内容は表 2、表 3 のとおりである。柔道体験は尾形から引き継いで行っているため、内容はほぼ変えていない。そのため、体験内容の詳細は尾形の研究報告に譲りたい。ただし、今回は道場を借りられる期間が短く、例年 4~5 回実施していたところを 2 回しか実施できなかったことや、小康状態にあったとはいえコロナ禍であることを考慮して、抑え込み技の袈裟固めは実施しなかったことなど、いささか活動の規模は縮小した。初回は一人で畳に背中をつけつつ畳を叩く、後ろ受け身を実施して終了した。2 回目は 2 人組になって、相手の力を感じながら転がり後ろ受け身をとるところまで進めることができた。

両日程とも園長先生、副園長先生、担任の先生のほか、教育実習生にも協力を仰ぐことができたため、園児の予期せぬ行動などを未然に防ぐことができた。これに筆者は大いに助けられた。

それでは筆者の方で、どのような点に注意しながら柔道体験を進めたのかを説明したい。

表 2. 6 月 1 日の柔道体験

○内容の確認
①柔道衣の着方
②整列と礼の仕方
③準備運動 (ストレッチング)
④体づくり、動きづくりの運動
⑤柔道の運動
○柔道衣の確認 (横結び、長い袖・裾は折り返す、帯はお腹に密着)
○整列 (各グループ 1 列、ヨコの間隔は大体、畳一枚分)
○正坐のしかた (聞く態度 : 身体も心も先生に向ける) 左坐・右起 (覚えなくてもよい)

- 坐礼「よろしくお願ひします」言ってから礼をする 前語・後礼（ // ）
- ストレッチング・・・柔軟性は幼稚園からやった方がよい、年々硬くなる
  - ・長坐（ほおづえの形で肘を着く⇒前、左右、前）
  - ・チョウチョ（股関節の運動）
  - ・ネコのポーズ（肩を伸ばす）
  - ・アザラシのポーズ（腰を伸ばす）
- ダルマ（チョウチョの姿勢で、足を両手で固定し、左右に回る）  
ダルマの次に、「かえる」で足打ちの練習
- 動物歩き
  - ・くま（膝をできるだけ伸ばし、腰を高くして歩く）
  - ・くも（足が先のクモ）
  - ・かえる（手、足の順に）
- 転び方・畳の打ち方
  - ・手の打ち方・・・強くなくてよいが打ち離す 角度の確認
  - ・背中を丸めてコロン（ゆりかご・体育坐りの姿勢で）
  - ・長坐からコロン・・・膝を伸ばすが、脚は頭の方に行きすぎない
  - ・両手を交差してコロン、畳をバン（受け身）
- 最後のあいさつ「ありがとうございました」言ってから礼

表 3. 6月8日の柔道体験

- 整列（各グループ）
  - ・柔道衣の確認（緩さ・ヨコ結び）
  - ・坐礼、あいさつ（よろしくお願ひします）
- 立つ・坐る（左足から坐り、右足から立つ）
- ストレッチング
  - ・長坐
  - ・チョウチョ
  - ・ネコのポーズ
  - ・アザラシのポーズ
  - ・「かえる」のため、足打ち
- ダルマ
- 動物歩き（赤畳まで片道）
  - ・くま
  - ・くも
  - ・かえる
- 転び方と打ち方

- ・背中を丸めてコロソ (両手を伸ばして交差、同じように膝を伸ばす)
  - ・            //            バソ
- 2人組みで左右の手で持って受け身 (となりの組の子と)
- ・握手して、坐ってコロソ・バソ
  - ・膝立ちの姿勢からのコロソ・バソ
- 最後のあいさつ「ありがとうございました」と言ってから礼

### 柔道体験の注意点

今回の柔道体験では大きく2つの点に注意した。コロナ禍での3密回避と安全な指導である。

まず、コロナ禍での3密回避である。3密回避は密閉、密集、密接を回避することなので、まずは換気が不十分な密閉空間を作らないように注意した。附属中学校武道場は入口の他に壁側が窓になっているため、柔道体験ではこの窓を開け、外気を取り込むようにした。また、密集についてであるが、園児は元気が良く、なかなかじっとしてられない傾向がある。そのため、園児同士がぶつかったり、密集したりする恐れが常に潜在していた。園児は2クラスに分かれているので、一度に行わず、2回に分けてクラス毎に柔道体験を行ったが、これで密集のリスクがいくらか減ったと考えられる。また、密集の恐れを回避するのに役立つのが正座である。体験時には人と人との間に畳一枚分 (タテ180 cm) のソーシャルディスタンスを取るため、まず園児たちには各自畳一枚の中でじっとするよう指示した。この時、正座をさせ筆者の方に身体を向けるよう指示することで、次の指示があるまで畳から出ないようにすることができた (図1)<sup>6)</sup>。

最後に密接であるが、これはマスク着用でリスクを軽減した。多くのメニューは1人で行うものだったが、2回目の体験後半に2人組になって受け身を行った。2人組のメニューはマスク着用のままで10分弱、実施した。これは当該時期が新型コロナの感染状況が小康状態を保っていたこと、マスク着用の徹底、それに10分弱という短時間での実施だったことから、可能と判断した。新型コロナの感染状況によってはそもそも柔道体験を中止することも視野に入れ、実施するにしてもどこまで行か否かの判断は常にその時の状況と過去の状況を照らし合わせて下さなければならない。



図1.正座とソーシャルディスタンス。マスク着用のまま柔道体験を行った。

次に安全な指導であるが、今回は受け身を体験してもらうことを目標にした。園児が受け身の動作の意味まで理解することは困難であるが、冒頭で述べたように幼児期に体験した動きは身を守る動きに結びつくものと考え、出来る限り、何度も反復させることを心掛けた。

指導のポイントとしては、受け身を取る前の姿勢を座った姿勢、蹲踞そんきょの姿勢あるいは膝立ちの姿勢、そして立ち姿勢の順で高さを変えることである。最初から立った姿勢で受け身の練習を始めようとする、どうしても転ぶ事に恐怖を感じる園児も出てくる。そのため、まず座った姿勢から寝転ぶことを教えるのである。また、後に寝転ぶ時には後頭部と畳の間に隙間を作ることを指導する。この隙間を作ることで頭部外傷を避けることができるのである。この時、「顎を引きましょう」と言うと、顎だけ後に引いて後頭部が畳についてしまう恐れがあるので、目線を帯の結び目にもってくるように指導する方が効果的である。受け身を成功させるにはこの顎の引き方が特に重要になってくる。

受け身を実施する前に導入として三角座りの姿勢から転がる“ゆりかご”の動作を行った(図2)。ゆりかごは、背中を畳につける動作が後受け身のそれと近く、座った姿勢から転がるので危険が少ない。このゆりかごで転がり方、とくに背中へのつけ方を学ぶことで、後受け身の動作へスムーズに移行することができるだろう。この時、後頭部を畳につけないよう、目線を帯の結び目に持つてくるよう指示することが重要である。三角座りは両腕で自身の両膝を抱え込む姿勢だが、この姿勢で寝転ぶと、筋力が追いつかず、起き上がれない園児も多い。そのため、そういう場合は柔道衣の下履きを握って起き上がってもよいことにした。このゆりかごの動作の後に、長座姿勢で手を肩の高さで真直ぐ伸ばし、そこから寝転ぶと同時に畳を両手で叩く、後受け身の動作に移った。



図2.ゆりかご

こうした動作を反復することは受け身の修得に必須であるが、ともすれば1人で行う単調な動作なので退屈になりがちである。また、受け身は自分自身のタイミングでとるものではなく、相手に投げられた結果とるものである。そのため、体験2回目の最後には2人組になって転ぶ練習も行っ

た。まずは、片方が長座の姿勢になり、もう片方が立ち姿勢のまま、右手で握手をする。柔道衣を握らせたいが、園児の握力では柔道衣を握り続けることが難しいので、握手にした。次に動作としては長座姿勢の側が寝転んで受け身を取ったら、立ち姿勢の側がそれを起してあげるのである。握手した手を離さずに寝転んだ相手を起してあげる動作が、相手を引っ張り上げる動作につながる。この引っ張る動作は、相手を寝転がす時に使えば、相手の後頭部を畳に打ち付けないようにして転がすことができるようになる。

次に片方が膝立ちの姿勢でもう片方が立ち姿勢をとり、互いに目の前の手を握り合う(図3)。これは立ち姿勢の園児のタイミングで、膝立ちの園児が転ぶ練習である。手を握り合ったら、今度は立ち姿勢の側がクルマのハンドルを回すように、腕を振り、その勢いで膝立ち姿勢の相手を寝転がす。この時、左手は持ち続け、右手は離すようにする。この指示は、園長先生らにも手伝ってもらい周知を徹底した。こうした自分自身のではないタイミングで転がる練習をすることで、普段何気ない時につまづいて転んだりした時にも受け身がとれるよう訓練するのである。



写真3. 膝立ちの姿勢からのコロン・バン

### 柔道体験の教育効果

柔道体験が終わると、副園長の石川真裕美より園児の様子が報告された。1回目終了後、「子どもたちは、楽しかったと、とても満足げに話してくれました。また、こんなこともやったんだよ、と教えていただいたことを見せてくれました」とのメールが筆者へ寄せられた。2回目終了後にも「2回の体験でしたが、子どもたちにとっては、とても貴重な体験となりました。本日は、園内でも教えていただいたいろいろな体の動きをやってみよう、と朝から体操服に着替えて張り切っています」とのメールが筆者へ寄せられた。

ここから、園児は柔道体験で学んだ動作を筆者の指示が無くとも実施している様子が窺える。つまり、園児は柔道体験で学んだ動作についてある程度、憶えて帰ったのである。ただし、柔道体験中、畳を手で叩く際に手の甲で叩いてしまう園児や、後頭部がどうしても畳についてしまう園児が

いた。手の甲で畳を叩く園児には掌で叩く仕草を実際に見せることで、その場で修正することはできたが、後頭部がついてしまう園児の場合、まだ首の筋力が発達していないため、顎を引き続けられないものと考えられる。そのため、柔道体験後に園児がどの程度動きを身につけたのかは具体的には確認できなかった。また、「膝立ちの姿勢からコロン・バン」も園児は楽しそうに行っていたが、相手の力がかかると、一人で受け身の動作に入るのと比べて難しそうであった。また、相手を転がす時に両手を離してしまう園児も散見された。結果的にケガはなかったが、「膝立ちの姿勢からコロン・バン」は、もう少し回を重ねた後に実施した方が効果はあるように思われた。

### 結語

茨城大学教育学部附属幼稚園で幼児に対する柔道体験を行ったが、今回は実施回数が2回と少なく、身を守る動きにつながる柔道体験としては不十分だったものと考えられる。実際、今回の柔道体験では立ち姿勢から後受け身や横受け身を実施することが出来なかった。今後は、柔道体験の回数を増やすことで、立ち姿勢から受け身を取る体験まで進めるべきだと考えている。

一方、石川から寄せられたメールから園児が柔道体験を楽しんでいた様子が窺えた。文科省は身を守る動作も体を動かす楽しみの中で憶えることを推奨しているが、この柔道体験がその方向性から外れた活動ではないことがメールから分かったため、今後はこの楽しさを失わずに、受け身をマスターさせるだけの回数や体験のメニューを工夫することが課題である。

### 注

- (1) 文部科学省『幼稚園教育要領』文部科学省、2017年、12頁。
- (2) 文部科学省幼児期運動指針策定委員会『幼児期運動指針ガイドブック』文部科学省、2012年、8頁。
- (3) 松浦信夫, 西田佳史, 原田正平, 高橋かほる, 腰川一恵, 昆伸也, 細田のぞみ, 出口貴美子, 岡敏明「子どもの事故(傷害)の実態に関する調査研究—特に保育園・幼稚園における傷害の解析—」『小児保健研究』76巻3号、日本小児保健協会、2017年、294頁。
- (4) 前掲(2)、15頁。
- (5) 尾形敬史「幼稚園における柔道体験について」『茨城大学教育学部附属幼稚園研究紀要』25巻、2009年。
- (6) 本稿で使用した写真は神永直美教授から拝借したものを一部加工したものである。