

過去五年間における柔道寒げい古の概要とその成果

足利市立山辺中学校 椎 名 弘

1. 寒げい古実施に至るまでの経過

昭和39年12月柔道部顧問の話し合いを行ない実施計画を立てる。学校長に意見具申した後、職員会議に提案し、全職員ならびに学校長の承認を得て、さらに教育委員会の了解を受けて実施にふみきった。

なお初年度は初の試みなので柔道部員の希望者のみに実施した。実施にあたっては、事前に保護者に通知し希望をとった。次年度より参加対象を1.2年全員におしひろげ希望者にて実施することになった。

3年生は進学等のこともあるので参加をおさえたが、どうしても希望する生徒については参加を認めた。なお、PTA、地区体協等にも協力をお願いし、その援助を仰ぐことにした。

2. 寒げい古の目的

心身の健全な発達、体位、体力の向上、ねばり強い体力、根性の養成と教科体育時の柔道指導時数不足を補い、また基本的な正しい技能の修得、さらに向上をはかることを目的とする。

3. 寒げい古の実施内容

(1) 指導日数及び時間

7日間 午前5時30分～午前7時

(2) 指導者

柔道部顧問教師及び体育担当教師

(3) 指導内容

ア. 柔道講話(5分) イ. 補助補強運動(準備運動を含む)(25分)

ウ. 基本動作(15分) エ. 応用技能(40分) オ. 整理あいさつ(5分)

柔道講話は学校長及び指導者、補助補強運動はサーキットトレーニングを実施、応用技能は固め技を主として行ない、さらに体育時に指導した投げ技と固め技等を解説して補足した。

第1日目

大腰、つりこみ腰、けさ固めのはいり方

第2日目

ひざ車、ささえつりこみ足、けさ固めのがれ方

第3日目

大外刈り、大内刈り、上四方固めのはいり方

第4日目

体落し、上四方固めのがれ方

第5日目

送り足払い, 出足払い, 固め技の反覆練習

第6日目

浮き腰, 払い腰, 固め技の反覆練習

第7日目

連絡技, 返し技, 固め技の反覆練習及び総復習

4. 5年間の参加人員

昭和40年1月

	1日目	2	3	4	5	6	7	延人員
1.								
2.	25	26	31	38	46	41	60	267
3.								

昭和41年1月

	1日目	2	3	4	5	6	7	延人員
1年	107	106	107	104	103	99	102	728
2年	30	31	30	32	29	27	31	210
3年	137	137	137	136	132	126	133	938

昭和42.43年度 略

昭和44年1月

	1日目	2	3	4	5	6	7	延人員
1年	86	93	92	86	90	92	山 辺 地 区 大 会	539
2年	84	91	94	90	87	89		535
合計	170	184	186	176	177	181		1074

初年度は柔道部員の希望者のみにて実施したが、2年目に急激な増加をみたのは、生徒の強い参加希望のほか、寒げい古に対する好奇心と、指導教師のある程度の呼びかけの結果といえる。そのため畳の不足によりじゅう分といえるような練習ができなかった。

3. 4年目は場所すなわち畳数の関係上生徒たちには、積極的な呼びかけは一切せず、あくまで希望参加者であるので、前年と比較して参加者の増加はみられなかったが、この参加者は前年度に比べ柔道に対する理解度を深めた者であると思う。

5年目に参加者の増加をみたのは、参加したいが朝起きられない者のため、またより多くの参加を得るため、午後6時より7時30分までとした。

最終日に試合をしたい希望が多いため、その日に山辺地区柔道大会を開催して、より多くの者の体力作りと根性の養成をはかった。

6. 表彰

皆勤者には皆勤賞、精勤者(1日欠席)には精勤賞を授与した。

7. 柔道寒げい古実施結果アンケート -(その1)-

◇ 調査内容

1. あなたは柔道寒げい古に参加しましたか。
2. 参加に対して — あなたは参加してよかったですか。
参加しなかった者に対して — あなたはなぜ参加しませんでしたか。
3. 参加者に対して — あなたは来年また参加したいですか。
4. 参加者に対して — 事情が許せば（家事，その他）柔道部に入って続けてやってみたいか。
5. あなたは寒げい古に参加して，どんな効果があったと思いますか。

ア. 身体面について

イ. 行動面について

6. 来年の柔道寒げい古に何をのぞみますか。

希望の多い順に列記すると

- ・ たたみを多くしてほしい
- ・ 希望者でなく全員参加させた方がよい
- ・ 最終日には試合をしたい
- ・ 実施期間をもっと長くしてもらいたい
- ・ 火鉢を出さないほうがよい

〔 考 察 〕

寒げい古参加1年73名で在籍の50%，2年は100名で54%で，1.2年とも半数のものが参加したことになる。参加したもののうちで1年65名（95%）2年94名（94%）が参加して有意義であったと答え，役に立たず，つまらなかったと答えたものは1年1名であった。

これにより，参加した生徒たちには何らかのかたちで得るものがあったことを実証している。

来年実施されれば，また参加したいというもの1年70名（95%）2年81名（81%）と来年も期待しているものがほとんどである。

なお参加者の中で，この寒げい古を機会に事情が許せば（家事，所属クラブの関係，からだのことなど）柔道クラブに入って練習を続けてやっていきたいと考えているものは1年37名（50%）2年（56%）と半数のものが寒げい古だけで終わりにしないで 継続してやっていきたい希望をもっていることは，寒げい古を通じて幾分なりとも柔道に対する理解と興味がわいてきたのではないかと思われる。

身体面では，がまん強くなった1年42名（57%）2年47名（47%）またじょうぶになったような気がする1年15名（20%）2年20名（20%）いることなどあわせて，あの寒さに対してもやればできるという，本校柔道寒げい古本来の目的である根性の養成がなされたと思う。

効果がなかったと答えたのは，練習量が少ない（クラブ練習に比べて），十分でなかった，もっとやりたいという柔道部員に多く，部員としては人数が多く動けなかったことや，部員外を主として対象としているので，ややものたりなかったものと思う。

生活行動面では、自分1人で起きられる 1年 34名(45%) 2年 61名(61%) あることは、ねむい年頃の生徒たちであるが、やりとげたいという意志力の養成のあらわれであるとともに依頼心をなくして自分のことは自分でやろうとする気構えが幾分でも培われてきたのではないだろうか。

その他では自分で起きたが、友人に迎えに来てもらったとか、家の人に起こされ友人に迎えに来てもらった、などが多かった。

以上のような効果があった反面、参加してかぜをひいてしまった者、1.2年 14名(8%)いるが、このことは事前に十分保健指導でやっておいたが、今後の実施時には一考を要しよう。(軽いかぜで重患ではない)

参加できなかった生徒のうち1年 46名(70%)は寒くて朝起きられないが大半の理由であるが2年 35名(44%)はクラブ活動の関係(この期間県下新人大会のあるクラブ)と、勉強がいそがしいが多く、親に反対され参加できないというのもあった。

来年に何をのぞむかは、施設の面での希望が多く、現在70畳に体操用マットを使用しても道場はせまく、今後畳の増加を考えねばならない。

その他の希望については、今後十分考慮して改善、くふうしていきたい。

なお短期間であったが規則正しい生活が送れるようになってきた。この習慣を今後とも継続していきたいという生徒も多いので、事情が許す限り、今後も続けていきたいと思っている。

8. 柔道寒げい古アンケート -(その2)-

◇ 調査方法 昼休みに1.2年の各クラスの体育係を招集し、アンケート実施について説明、寒げい古参加者の中から抽出にて無記名での調査を依頼、放課後一斉に記入して提出してもらった。

1. あなたは寒げい古に参加してよかったか、また次回参加したいと思いますか。
2. 寒げい古に参加して柔道の技能について、どのくらい修得できたと思いますか。(指導を受けた範囲内で)
次の該当するところに○をつけなさい。
3. 柔道寒げい古に参加してやればできるという、根性ができましたか。
4. 柔道寒げい古に今年は夜参加したわけですが、朝の方がよいか、夜の方がよいですか。

考 察

参加してよかった、またやってみたいというのが1年 81名(98%) 2年 84名(94%) 計165名(96%)あり前回調査の88%を上回っており、この寒げい古が生徒たちに深い興味・関心を与えたばかりでなく、柔道の意義を多少なりとも浸透できたような気がする。

つぎに柔道技能習得の状況は1年が61名(73%) 2年 67名(76%)と70%以上が寒げい古によって理解度を深めている点、寒風の吹く中をけい古に通う気構えで技能修得を始めた一つの原因であるとともに、授業で時間数の関係で十分な指導ができなかったことがわかる。

また根性作りについては、1年 67名(81%) 2年 66名(75%) 計133名(78%)が技能とともに根性作りができたと答えている点、果たして生徒たちがどのくらいやりぬくかと懸念されたこ

となので、生徒たちに最もたいせつな精神力を与えた事は、これを計画実施した中で最大の収穫であった。

前述のように参加者が年々増加のため、昨年までは制限していたが、本年は夜実施することにより、参加しやすくし、さらに全校生徒に普及させようと考えた。

2年の45名(51名)は朝を希望しているが、昨年まで実施した朝を経験しているからであろう。1年66名(80名)が夜を望んでいる通り、今後だれでも参加しやすいよう夜の実施ということで進んでいきたい。

なおこの寒げい古に対し生徒の期待は非常に大きいので、事情の許すかぎり継続していきたい。

9. む す び

前述のごとく5回にわたる寒げい古が一応成果を収めることができたということは、何といても学校長を陣頭に、全職員ならびに山辺地区体育協会長、歴代PTA会長はじめ会員多数の理解と協力によるところが大きかった。

特に今回(5回)をふりかえてみて、連日200余の者が最も寒い期間に何の事故もなく(現在までけが人はない)すごせたことは何よりの幸せであった。

そして指導者が指導面のみに専念できたのは各方面からの絶大な協力のあることを忘れることができない。ここに改めて各位の御協力を感謝するとともに、私はこの道に生きがいを感じつつ生徒の指導に万全を期しながら、さらに努力していく覚悟である。

評

山辺中学校の柔道寒げい古は、ともすれば多忙感に追われがちな中で、生徒の健全な成長を願い、学校の実態に即して柔道部顧問が自主的に企画立案し、校長先生はじめ全職員の理解と積極的な協力によって始められたものであり、その熱意と相まってPTA、地区体協などの方々の協力を得て5か年という発展の歩みを続けられた事実に深い敬意を表します。

早朝あるいは夜間に行なわれた1週間の寒げい古は、柔道の技能の向上はもちろん、最近強調されている旺盛な気力と体力の増強に大きく役だってきたものと信じます。また柔道部員以外の一般の生徒が多数希望参加しており、しかも事故者がなかったことは綿密な計画と細心の注意のもとに実施された結果であることも見逃してはならないであろう。