



池島魂



教育目標 「愛顔でより良い未来に向かって努力する子供の育成」 文責：校長

受け身 ～負ける練習～で

つよ 勁さ(強さ&優しさ&しなやかさ)を身につけていく

昨日、中学校保健体育科の研究授業を行いました。武道（柔道）の単元で、この日は「相手の動きに応じた基本動作（体さばき、足さばき、技のつくり）を身につける」をめあてとして、速さや高さなどの変化に応じた「受け身」を学習しました。柔道や剣道など武道では、相手と技をかけ合いながら勝敗を競い合ったり、お互いに高めあったりする楽しさを味わうことを目的としています。つまり柔道においては、立ち技で投げ合ったり、寝技で押さえ合ったりすることが楽しさにつながっていくこととなります。また、投げることより投げられることを先に学び、できるようにしておかないとけがにつながるという特性があります。今回の研究授業は、そのことを考慮し、計画的かつ効率的に展開されており、たいへん感心した次第です。中1の生徒もはじめての経験ではありますが、スムーズに動けていました。私も相手をしましたが、久しぶりに柔道で体を動かし有意義でした。3学期には、投げ技の受け身と直結する前回り受け身を経て、投げ技に入っていくようです。柔道に限らず学習活動や日常生活の中でも、「失敗を恐れず前向きに常に挑戦すること、実践すること」から

心と身体の強さ&優しさ&しなやかさを身につけてほしいものです。

裏面に私が大好きな詩を掲載していますので、ぜひお読みください。



後ろ受け身



横受け身

受け身 ～負ける練習～

柔道の基本は受け身

受け身とは投げ飛ばされる練習 人前でたたきつけられる練習

人前でころぶ練習 人前で負ける練習です

つまり 人前で失敗をしたり 恥をさらす練習です

自分のかっこわるさを 多くの人前でぶざまにさらけ出す練習

それが受け身です

柔道の基本では かっこよく勝つことを教えない

素直にころぶことを教える いさぎよく負けることを教える

長い人生には かっこよく勝つことよりも

ぶざまに負けたり だらしなく恥をさらすことがはるかに多い

だから柔道では はじめに負け方を教える

しかも 本腰を入れて 負けることを教える

その代わりころんでもすぐ起きあがる 負けてもすぐ立ちあがる

それが受け身の極意 極意が身につけば達人だ

若者よ 失敗を気にするな

負けるときはさらりと負けるがいい

口惜しいときは「こんちくしょう！」と正直に叫ぶがいい

弁解なんか一切するな

泣きたいときには 思い切り泣くがいい

やせ我慢などすることはない

その代わり スカーッと泣いて ケロリととめるんだ

早くから勝つことを覚えるな 負けることをうんと学べ

恥をさらすことがうまくなれ

そして下積みや下働きの体験をたっぷりするのだ

体験したものは身につく 身についたもの それはほんものだ



若者よ 頭と体のやわらかいうちに 受け身をうんと磨いておけ

受け身さえ身につけていけば 何回失敗しても

すぐ立ち直ることができるから

そして負け方や受け身の本当に身についた人が

世の中の悲しみや苦しみに耐えて 人の胸の痛みを心の底から理解

できる優しく あたたかい人になれるんです

