

論 説

COVID-19 防止対策を講じたスポーツ指導実習「柔道」の実践と課題

牛 山 眞貴子 (地域資源マネジメント学科)
梶 木 武 治 (松山大学 法学部)

A Practice of Sports “Judo” in the face of COVID-19 and its Challenges

Makiko Ushiyama (Regional Resource Management)
Takeharu Chishaki (Faculty of Law, Matsuyama University)

キーワード：柔道、COVID-19、感染、防止対策

Keyword：Judo, COVID-19, Pandemic, Preventive Measure

【原稿受付：2021年2月1日 受理・採録決定：2021年2月16日】

要旨

日本国内で2020年1月15日初のCOVID-19が確認されて以降、COVID-19感染拡大が続く中、愛媛大学は「新型コロナウイルス感染症に対する教育活動BCP」を設定し、段階的に対策を講じている。一部対面型授業が可能となったイエローステージ（6月段階）において、スポーツ指導実習「柔道」は、遠隔授業では特に身体感覚を必要とする技を学ぶことができないため、感染防止対策を徹底した上での対面型授業を実施した。特にCOVID-19対策として、柔道衣不着用、技の選択、授業者とCOVID-19対策者の協力体制が特徴として挙げられる。本稿はCOVID-19対策を講じた柔道のニューノーマルの授業実践を報告するものである。なお、授業後から2週間経過観察を行った結果、受講した学生及び教員の体調不良・怪我・感染の兆候の報告はなく、無事終了している。

1. はじめに

愛媛大学社会共創学部地域資源マネジメント学科スポーツ健康マネジメントコース（以下、スポーツ健康コースと略記）は、2017年から現在まで、日本の武道文化の知識・理解・技能習得のために、松山大学梶木武治氏を迎え、スポーツ指導実習「柔道」（第2クォーター：90分×8コマ、2年生必修）を開講している。例年教員1名の指導で実施していたが、2020年度はCOVID-19感染拡大によって授業内容の変更を余儀なくされた。日本国内で2020年1月15日初のCOVID-19が確認されて以降、本科目の実施が予定されている6月まで全国累計18,000人の感染者が報告されていた。

愛媛大学は、学生・教職員ならびにその家族の健康と安全を確保しつつ、安心して教育活動が実施できる環境を維持することを目的に「愛媛大学新型コロナウイルス感染症に対する教育活動BCP（Business Continuity Plan／事業継続計画／令和2年4月8日版）」によって感染拡大防御の指針を示した。その指針において、6月の感染状況（以下、ステージ）は「イ

エロー」であった。

【イエロー・ステージ】

感染状況：愛媛県内の新規感染者増加数が1日数名～10名程度で安定的に推移している場合、または県内において感染の拡大の恐れがあると判断される場合
教育活動：遠隔授業を積極的に実施する。ただし、感染拡大防御に配慮しつつ対面型授業も実施することが出来る。

スポーツ指導実習「柔道」は、遠隔授業では特に身体感覚を必要とする技を学ぶことができないため、感染防止対策を徹底した上での対面型授業の実施を決定し、学部に対面型授業申請を行った。申請承認後、感染防止対策の協議を重ねた結果、感染防止対策に特化した追加教員1名（スポーツ健康コース牛山）を置く方法で、対面型授業を実施することとなった。柔道は接触型スポーツであることから、感染防止対策は難しいとされていたため、6月時点でも、他大学における柔道の対面型授業の事例報告はなかった。そのため、授業実施教員（梶木）とCOVID-19対策教員（牛山）は、事前の健康確認調査、接触・飛沫感染対策、感染

防御対策下で可能な実施方法・内容・柔道の技などに関する事前研究を行い、計画から実践まで協働して取り組んだ。2020年6月から7月まで感染防止対策下で本授業を実施し、怪我による欠席者1名を除く、スポーツ健康コース2年生22名が参加した。なお、本授業は授業後から2週間経過観察を行い、学生・教員からの体調不良・怪我・感染の報告はなく終了している。本稿は、この実践内容について報告するものである。

2. COVID-19 感染防止対策

「愛媛大学社会共創学部活動遵守事項」「対面授業実施時の注意点」「COVID-19対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン HPSC版」(2020年5月20日：独立行政法人日本スポーツ振興センター/ハイパフォーマンススポーツセンター)を参考に、授業のCOVID-19対策を講じた。

◎体調管理とマスク着用

- ◆授業開始時、体調不調者を確認する。体調不調者は自宅で休養し、総合健康センターに連絡するよう指示する。後日所定の授業欠席申請書を提出するよう伝える。
- ◆事前に咳、発熱(37.5℃以上)等、少しでも体調のすぐれない場合には登学しないよう学生にメールで周知する。上記理由による欠席は「正当な理由による授業欠席」として扱う。
- ◆教員も、自身の体調不良を感じた場合には、授業を実施しない。
- ◆マスクの着用について、会話/静止状態時はマスクの着用を原則として行うが、夏場のため、運動時において文科省・スポーツ庁からも熱中症の危険もあり、運動中の(高温多湿の場合は特に)マスクを着用しないように通達があり、着用は避ける。学生本人のマスク着用希望があれば、連続して運動する時は熱中症対策のため外すことを推奨するが、それ以外の着用は可能とする。

◎フィジカル・ディスタンスと消毒の徹底、飛沫感染の徹底予防

- ◆授業開始までに、感染拡大地域への訪問の有無をメールで調査する。
- ◆水際対策として学生は授業直前に検温して、健康状態を用紙に記入する。発熱・体調不調者は実技を受講させない。更衣室の密を避けるために、学生はあらかじめトレーニングウェアを着用して登学し、授業に参加する。本授業は柔道衣を着用しないで行う。

- ◆武道場の窓・出入り口を全開し、よい換気状態を維持する。
- ◆実技前に手洗いと消毒、授業中も30分おきに消毒を行う。柔道場の畳と足裏を消毒液と除菌クリーナーで拭いて使用する。
- ◆柔道は個人で行う作法、体力づくり、型、基本練習を中心に行い、フィジカル・ディスタンスをとり、同一空間は10人以内、交代制で行う。
- ◆身体接触が続く試合は行わない。対人を必要とする、例えば組み手時間は極力短くし、組み手後手指の消毒を行う。接触の長い組み手は相手をイメージして対人にならない「エア組み手」などで行う。
- ◆柔道のルール解説・指導留意点を座って聴く際は、学生を武道場いっぱいに広がらせ、フィジカル・ディスタンスを確保した上で、手元に各自筆記用具を用意し、筆記させる。
- ◆水分の補給(熱中症対策20分から30分に一度は必ず確保)、学生各自でタオルを用意し汗拭きは自由に必要に応じて行う。授業終了時に体調不良者調査を行い、体調不良者は総合健康センターに連絡するよう指示する。
- ◆着替えが必要な学生がいる場合、まず手洗いと消毒を行い、更衣室の密を避けるために5人ずつ交代で着替えを行う。更衣室の物に触らないこと、短時間で着替えること、着替えの時間は通常よりも必要である点を考慮して10分早く終了する。

◎感染防止に必要となる物品の準備

- ◆非接触デジタル検温器で授業直前に検温→教員
- ◆大学が体育館に準備している消毒液のほか、教員が毎時手元用に1本用意する
- ◆マスク(使用を希望する学生で、持参していない場合に使用するマスク)1箱(50枚)→教員が準備
- ◆資料・クリップボード(学生各自用、アルコール消毒して渡す)除菌クリーナー→教員が準備
- ◆筆記用具(学生が各自で用意する)
- ◆汗拭き用タオルと水分(学生が各自で用意する、共有しない)

◎その他 感染対策チェックと体育館使用上の注意

- ◆ホワイトボードに感染対策の注意点を掲示し(図1)、同時にプリントを各自に配布する。授業の冒頭では約15分間を使って実技時でのディスタンス、消毒、飛沫予防(無駄な会話をしない)、水分補給について毎回確認をする。



図1 感染防止対策の掲示(牛山撮影 2020.6.15)

- ◆ COVID-19 感染防止対策として、授業実施教員と対策教員の協体制で臨み、授業実施教員が実技を進める中、対策教員が授業に参加し、「密」「接触」「飛沫」の観点の注意が必要な場合は介入して対策に務める。運動強度は中等程度以内で行う。激しい飛沫が起きないように留意する。
- ◆ 解錠、施錠は教員が責任を持って行う。体育館は通常施錠→使用前に学生生活支援課で鍵を借りて解錠し、学生が入館したら施錠する→教員が鍵を保管し終了後、学生が体育館を退館するために解錠し、退館まで見届ける→無人を確認して施錠し、教員が学生生活支援課まで鍵を返却する。

3. スポーツ指導実習「柔道」の実施内容

3-1 実施概要

柔道は相手と直接組み合って、投げおよび抑えることを中心に行われる運動である。すなわち身体接触が多く、感染拡大を招いてしまう危険性のある科目である。そのため実施については慎重に協議し、予防対策を策定した。一方で、柔道本来の魅力や楽しさについて実施教員(橋木)と感染対策担当教員(牛山)は事前協議を行った。最大の課題は、更衣室の密を避けるために柔道衣を着用しない点にあり、その状態で武道の伝統的な考え方や行動様式を学ぶために必要な工夫について、さらに検討を重ねた。事前研究によって真正面での長時間の接触を極力避けたいうえで、柔道の魅力や考え方が伝わる内容を抽出し、授業内容を計画した(表1)。柔道を学ぶためには、柔道衣の特徴、条件などの理解は不可欠であるため教員(橋木)のみ柔道衣を着用して授業を実施した。

回	日程	実施内容
1	6/15	礼法、補強運動、後受け身、横受け身、前受け身(相互チェック)
2	6/22	基本姿勢と組み方、進退動作(すり足、歩み足、継ぎ足)、体さばき
3	6/29	基本動作(脚蹴り、脚回し、すり上げ)後受け身、横受け身(2人組)、足払い
4	7/6	基本動作(腰きり、エビ)後受け身、横受け身(2人組)前回り受け身①
5	7/13	基本動作(各種腕立て伏せ)横受け身、大外刈り、前回り受け身②
6	7/20	前回り受け身③(個別撮影)
7	7/27	前回り受け身④(動画撮影)

※8回目はレポート

表1 授業の実施期間・内容: 2020.6.15-7.27

3-2 各項目の内容

(1)礼法

柔道の技術を習得する前に、なぜ柔道をはじめとする武道では『礼法』が重要視されるのかを理解する必要がある。柔道衣を着用している状態と同様に、座礼、立礼、左座右起など基本的内容を行った。

(2)柔道衣の特徴について

着用方法、各部の名称、柔道衣に関するルール、これまでの経緯などを説明した。

(3)補助運動(マット運動)

受け身や投げ技を学ぶ前に、導入としてマット運動的要素を取り入れた。具体的には、前転、後転、開脚前転、開脚後転、倒立前転、後転倒立、側転、ロンダードなどである(図2)。畳の感覚に慣れながら、回転する方法や身体の使い方を学び、柔道の技術習得へとつなげることがねらいである。



図2 導入の開脚前転の様子(牛山撮影 2020.6.15)

(4)受け身(後、横、前)

高等学校までに柔道を学習したことがない学生が多数のため、基本の段階から授業を進めた。この段階では接触を避け、一人でできる練習方法に限定して行い、さらに2人1組で相互チェックし、フィードバックを行った(図3)。



図3 受け身練習・2人1組で相互チェック
(牛山撮影 2020.6.15)

◆後受け身、横受け身

仰臥姿勢、長座、中腰、立位と段階を追って練習を行った。

◆前受け身

伏臥姿勢、両膝、中腰、立位と段階を追って練習を行った。

(5)進退動作

相手を崩したり、相手の動きに応じたりする場面で、常に適当な足幅と重心の安定が重要である。そのため『すり足』、『歩み足』、『継ぎ足』の練習を行った。

(6)基本姿勢と組み方

自然体、自護体を説明し、右自然体での組み方を説明した。柔道衣を着用していないため、着衣を道衣に見立てて行った。半袖で受講する学生が多いため、引手を手首に持ち替える工夫をした。真正面での組手の時間は最小限にとどめた。

(7)体さばき

相手を崩して不安定にするためには、体さばきが重要である。ここでは代表的な『前さばき』、『後さばき』、『前回りさばき』、『後回りさばき』を実施した。

(8)受け身(対人練習)

対人での受け身練習は、最小限の接触で練習できるよう、実施項目を絞って実施した。

◆後受け身(図4)

伏臥姿勢での補助

伏臥姿勢で動きながらの補助

蹲踞姿勢からの各種練習



図4 後ろ受け身・2人1組で練習(牛山撮影 2020.6.29)

◆横受け身(図5)

四つん這い姿勢での補助片膝姿勢からの足払い

柔道の攻防に必要な基本動作を体力トレーニングと兼ねて実施した。初めての動きに戸惑う学生も多かったが、反復することで修得することができた。

◆摺り上げ、腰きり、脚けり、脚まわし、エビ



図5 片膝姿勢からの足払い練習(牛山撮影 2020.6.29)

(10)投げ技

学生は柔道衣を着用しておらず危険なため、実際に相手を投げる動作は行わなかった。一人打込み足払い、二人組での大外刈り、一本背負い投げの形を練習した(図6)。接触時間を短くしながらも、投げる直前までの動作を行い、『崩し』、『つくり』、『掛け』を説明した。真正面での接触時間を短くするための工夫として、1人で動作の反復練習を行った後、2人組での練習を行った。



図6 背負い投げの構えから投げ直前までの練習
(牛山撮影 2020.7.13)

(1)前回り受け身

前回り受け身は、柔道未経験者にとって最も修得が難しい技術の一つである。受け身の集大成に位置づけられるこの受け身は、背負い投げや大腰で投げられる際に必要とされる。また、円運動を理解するうえでも非常に重要な動きである。今回は、個別に動画（タブレット端末を使用）を撮影し、その場で再生してフィードバックを行った（図7）。学生が直接自己の動きを確認することができ、専門家の助言を受けることで学生の修正力が引き出され、全員が前回り受け身を修得することができた（図8）。



図7 前回り受け身練習法（牛山撮影 2020.7.20）



図8 1人ずつ前回り受け身の動画を撮影（牛山撮影 2020.7.20）

4. 授業における指導と課題

授業後にアンケート調査を実施した。アンケートの内容は、主に以下の6項目についてである。

(1)柔道衣を着用しない授業について

高等学校までに柔道を経験したことがある回答者から、メリットとして着替えの負担軽減、動きやすさ、新鮮などが挙げられた。一方でデメリットとして、組み合わせることがないための物足りなさ、受け身の時の衝撃の強さなどが挙げられた。

(2)礼法などの行動様式について

柔道衣を着用していないが、礼法を通して武道の伝

統的な考え方や行動様式を学ぶことができた回答が多数であった。

(3)「怖い」、「痛い」と感じることはあったか。

8割以上の学生から「怖い」、「痛い」とは感じなかった回答を得た。一方で、未経験者の女子から、前回り受け身の練習で怖さを感じた回答があった。未経験者に対する練習方法について、段階を経ながら進めているが、更に未経験者への指導の改善が必要である。

(4)投げる動作を実施しない点について

柔道衣を着用していないため、相手を投げる動作は実施していない。これは「受け」で柔道衣を握れず、正しい受け身がとれないためである。ダイナミックな投げ技の修得は、柔道の持つ魅力の一つであり、この魅力をどのように伝えるかは、最も感染対策教員と協議を重ねた部分であった。その解決策として、一本背負い投げや大腰など、柔道衣を着用してなくてもできる技を、持ち上げる動作まで行うことで、その魅力を伝える指導に徹した。アンケートからは、投げ技の魅力が伝わったとの回答が多数あった。一方、男子の経験者から投げ技の魅力を感じなかった回答もあった。投げ技のバリエーションや練習パターンを増やす等、更なる改善が必要である。

(5)基本動作について

本授業では、身体接触を避けるため固め技も実施していない。通常、未経験者を対象とした柔道の授業では、危険を回避した上で運動量を確保するために、固め技を行うことが多い。そこで運動量の確保や、固め技の基本動作習得のため、摺り上げ、腰きり、脚けりなどの基本動作に多くの時間を割いた。初めて体験する動きに興味を示す学生も多く、回を重ねるごとに動きを修得していった。学生からは、難しかったが楽しかったとの回答が多数あった。コロナ禍の中で、自宅でできるトレーニングとして、継続を期待する。

(6)動画を使った指導について

9割の学生が、「わかりやすかった」と回答した。動画を確認しながら指導することで、より具体的な修正点を示すことが可能となり、学生の理解度、修正能力も向上し、技能の習得に有効な方法であることが示唆された。

5. おわりに

スポーツ指導実習「柔道」（第2クォーター／スポーツ健康コース 2年生必修）は、遠隔授業では身体感覚と技法を修得することができない科目のため、COVID-19 防止対策を徹底した上での対面型授業を実施した。大学の示す感染防止対策の遵守に加え、授業実施教員と感染防止対策担当教員の二人体制で臨んだ。対策担当教員は、授業に参加し、授業中の「密」

「接触」「飛沫」の観点についてチェックを行い、リスクを感じた場合は介入して対策に努めた。授業後2週間及びその後も、教員・学生ともに体調の変化やCOVID-19の兆候はなく、今回の対策が実技の感染のリスク回避に適切であったと考えられる。

COVID-19感染拡大は、現在（2020年12月）も終息に向かうことなく、大学は「イエローステージ」が続いている。愛媛大学は、COVID-19の影響下であっても、学生の学びの「場」としてのキャンパスライフの提供に努める考えを明示し、日々対策と授業の両立に取り組んでいる。スポーツ健康を指導する教員として、今後も学生が実技の機会を失わず、スポーツ教育の特性である身体感覚と技法を身につけることができる「ニューノーマル（新しい授業方法）」の推進に力を注いでいきたい。

謝辞

本授業の実施に際して、実技授業再開のためにご尽力いただいた社会共創学部学部長、社会共創学部チーム、教育学生支援部、体育館での授業再開までの僅かな期間の中で体育館の清掃・整備を完結してくださった愛媛大学愛クリーン、感染予防対策を徹底して取り組んでくれた学生の皆さんに、記して厚くお礼申し上げます。

参考文献

- 独立行政法人日本スポーツ振興センター・ハイパフォーマンススポーツセンター（2020.5.20）：新型コロナウイルス感染症（COVID-19）対策としてのスポーツ活動再開ガイドライン（HPSC版）,1-10
- 木村清人編著（2003）：新しい柔道の授業づくり．大修館書店, 142-159
- 愛媛大学 HP 新型コロナウイルス感染症に対する教育活動 BCP（令和2年4月8日版）
<https://www.ehime-u.ac.jp>
（最終閲覧日：2020年12月4日）