

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて 60

安全で楽しく効果的な指導法 少林寺拳法



東京都富士見丘中学校・高等学校教諭
中島 正樹

少林寺拳法連盟では、中学校の武道授業に対して『少林寺拳法指導の手引』と『中学校保健体育武道必修化実技指導資料』（DVD）を作成した。本稿では、安全で楽しく効果的な授業の実施のために、少林寺拳法未経験の保健体育科教員ができる指導について、これまで実施されてきた例を踏まえた内容を紹介したい。

学校の事情や生徒の体力・技術は様々であり、それに応じた指導を計画するには工夫が必要であるが、少林寺拳法の授業を通じて武道の価値を生徒に伝え、身体能力、態度、知識、思考・判断を身につけられる授業を実施できる一助となれば幸いである。

1 導入段階における指導

《導入における説明》

少林寺拳法の授業を受けた結果、いたずらに技の一面に興味を抱き、素行が悪くなってしまうようでは、授業の効果として論外である。したがって、授業のはじめには少林寺拳法を学ぶ意義について十分に理解させる必要がある。生徒にとっては初めて学ぶ内容であるため、少林寺拳法に限定することなく武道全般について、しかもなるべく専門的な用語を用い

いで少林寺拳法を学ぶ意義を説明することが大切である。

また、武道の授業は怖いという先入観があることも想定して、一方的に教師から説明するのではなく、なるべく「武道のイメージはどのようなものか？」とか「武道を授業でなぜ学ぶのだろうか？」というように発問した上で説明に入ると、生徒が主体的に思考し、判断するきっかけを得やすく、生徒の理解が深まるとともにクラス全体の雰囲気意欲と緊張感が現れてくる。

《動き作り》

準備運動は授業を安全に行うた

めには不可欠なものであり、武道の授業も同様であるが、表1に挙げた運動を行うことで授業の展開につながる体ほぐしになり、技の

動き作りのための運動を行うとより効果的であり、またリラックした雰囲気を作りやすい。これは、礼法を指導する授業において

も、慣れない動作をすることになるので、十分に行うと良い。

いずれの運動も、(1)体幹を動かす、(2)クラス全体が動く、(3)律動的に動く、という共通点がある。これらは、少林寺拳法の技の動きにつながることにあり、授業の展開がスムーズになる。

また、授業の展開においては2人1組になって練習することが多いので、準備運動の段階で2人1組を作らせてストレッチを行い、相手に加減を聞きながら行えば、コミュニケーションを取りやすくなり、武道の授業に対する苦手意識や抵抗感を和らげることにもつながる。

導入の段階で、体ほぐしのほか授業に必要な基礎感覚、生徒自身がこれならできそうという肯定感をもたせると、大変効果的である。

表1 動き作りの例

運動の名称	実施方法	リズム
スキップ	膝を腰の高さまで上げて行う。	二拍子
ツーステップ	左(右)前の構えのまま二歩進み(または退り)、足を差し換えて右(前)の構えとなり二歩進む。その繰り返し。	
サイドステップ	正面に対して横向きになり、両足を閉じたり開いたりして進む。手の外回しと内回しを行うなどを加え発展的に実施することも可。	
ニーアップ	胸前で手を重ね、手に膝頭をつけるようにする。	三拍子
トータッチ	左(右)手を肩の高さで前方に伸ばし、右(左)足を伸ばしたまま爪先を掌に当てる。	
指先タッチ	足を交叉して後足の膝を伸ばしたまま前屈し両手指先を床につけ、足の後ろを伸ばす。	

2 楽しく効果的な指導方法

《授業の立案》

表2 授業時間の目安(10時間の場合)

学習内容	時間数
礼法・基本諸法	3
対人技能	3
演武	3
まとめ・評価・発表など	1

少林寺拳法の学習は、基礎から段階的に行う必要がある。しかし、授業の計画においては、十分な時間数が確保できないという場合が想定されるので、(1)礼法、(2)基本諸法、(3)対人技能、(4)演武の4つの学習内容について、それぞれの所要時間数は表2にまとめたものを目安とすると良い。

授業時間数が4時間ならば基本諸法まで、10時間を超過するならば対人技能を増加するというように、各学校の事情に応じた時間割で立案し、確実な学習効果をねらいたい。技能の内容については『少林寺拳法指導の手引』を参考にすることを勧める。

《目標の設定》
学校の事情により、授業時間が続いている場合やそうではない場合もあるが、いずれにせよ毎時間限られた時間の中で効果を高めるためには、生徒がイメージをいかに作るかが重要である。

イメージを持たせるためには、まず教師が示範する。そして、よく動いている生徒・ペア・グループに手本として発表させ、それに対して感想や意見を交換したり、ポイントが教師が解説する。そうすることによって、生徒がイメージを持ちやすくなる。生徒一人一人が、学習すべき内容を身につけることに加えて、より楽しく効果的に授業を展開するには、クラス全体が一つのことに取り組もうとする意識をもたせる工夫も大切である。

《指示の工夫》
少林寺拳法の礼法・基本諸法・技能・演武には固有の言葉があり、授業の際には、その言葉の理解に手間取り、指示してもすぐに行動できないことが想定される。

ことを心がけると、より効果的である。生徒同士のグループやペアを作り、課題解決に向けて学びあう場面を設けて、主体的に学ぶ意欲を高めていくのである。

《対人技能》
礼法・基本諸法の次に学習するのが対人技能である。指導する技は学習段階に応じて増やしていくと良い。例えば、初年では内受突、片手寄抜、2年目からは下受蹴、小手抜。3年目では転身蹴、天地拳第一系とする。最初の段階では動きが分かりやすいもの、つまり示範してすぐにイメージを持てる技、剛法では突きで反撃する技から蹴りで反撃する技、さらには動作の数が多いものへと学習段階を上げていく。柔法では、足さばきが少ない技から多い技へと段階的に学習させることが重要である。

いずれの技においても、対人技能の学習は1つの技につき、示範・単独の動き・相対の動きの順で、最大3時間を目安に指導すると効果的である。

さらに、指示をする場合はできるだけ短くすることで、きびきびとした動きができるようにしたい。そこで、示範や発表により動きのイメージを持たせたり、指示の際に具体的な補足をすることで言葉を理解していくのだが、これを補う用具として、ボール紙などにあらかじめ言葉を記しておく、指示や説明のタイミングに合わせてクラス全体に見えるように提示す



対人技能は学習段階に応じて増やしていくと良い

《演武指導》

演武指導は授業で学習した技を使って4つ〜6つの構成で組み立てるのが良い。その内容は生徒の状況に応じて決めることが必要である。構成の例としては、第1構成ではお互いに合掌礼、第2構成は対人的技能の中から技を1つ、第3構成は攻撃と守りを交代して同じ技を行い、第4構成は合掌礼とする。6構成で行う場合には、対人技能の中から技をもう1つ加え、攻守交替する。礼法・基本諸法だけで演武を構成する場合には2人1組ではなく、6人1グループで行うと良い。例としては、第1構成：合掌礼、第2構成：着座・安座、第3構成：起立、第4構成：突き、第5構成：蹴り、第6構成：合掌礼となる。

授業内では各構成の技の動きのポイントを示しておくことで、ペアやグループの中で教え合いが生じたり、課題を発見して克服しようとする動きがでてくる。また演武全体としては、指示通りの正しい形で動けたかどうか他に、自分だけでなく相手や周囲と動作を

ること、確認しながら体を動かす、言葉を理解して動くことができる（ホワイトボードへの板書も同様である）。

《指導法の工夫》
授業の指導にあたっては、限られた授業時間内で何ができれば良いかを明確にすることが重要である。それを最初に明示し、その内容についてお互いに上達できたか

合わせるなどの調和した動きであったかも、ポイントして示すと良い。

3	安全指導
---	-------------

授業においては、好奇心を示す生徒がいる一方、中にはそうではない生徒もいる。まず好奇心を示した場合には、動きを覚えていくことに重点を置く。遊び感覚でのみ行えば怪我をすることを授業のはじめと終わりに徹底し、怪我につながることは厳に慎むようにしなければならぬ。武道で大切なのは心も磨くことであって、まず自分自身と同じように他人を思いやることを教える必要がある。

また、指導では、当てないことを徹底する。20センチ手前で止めるということ、再三にわたり授業で繰り返す、ルールとして徹底すること、安心して安全を確保し、落ち着いて授業に取り組めるようにする。または、拳を作り、もう

どうかを振り返る機会を設ける。生徒は全員が体育や武道が得意とは限らないので、「できる」という肯定感や見通しが得られるように授業を通じて指導していくこと、特に武道未経験の生徒に対しての動機づけは授業の効果に関わる大事な要素となる。

技が完璧にできることよりも、正しい姿勢ができていて、丹田や正中線などを意識した動きができることに重点をおく。自分の動きに対して格好良さを感じられれば、自ずと意欲を高めることにつながる。また、気合を出させるのもさらに効果的である。はじめは大きな声を出すことから始め、次第に気力の表れとして気合を出せるようになることを促す。このような工夫により、授業の過程で自分の動きの変化を実感できれば、より効果的である。

また、少林寺拳法の特性を伝えるために、授業の指導では2人1組で確認させる。さらに5〜8人程度のグループを作り、号令などの役割を作り、交代しながら教え合い、コミュニケーションさせる

4	まとめ
---	------------

少林寺拳法連盟では、有段者でなくても指導可能な方法、指導技術の共有化に取り組んでいる。効果的に行うために『少林寺拳法指導の手引』や『中学校保健体育武道必修化実技指導資料(DVD)』の活用を勧めたい。

少林寺拳法には多くの技法があるが、その中でも効果的なものを精選し、指導することが大切である。課外活動の指導と授業の指導とは指導方法が違う。生徒の体力や技術を超えて教え過ぎないことが肝要である。

指導を通じていかに少林寺拳法の特長を伝えるか、その努力や工夫について今後多くの実践例を共有していきたい。