

武道授業

実践の概要紹介

阿南町立阿南第一中学校における 武道授業の実践紹介

阿南町は、本州の中央に位置する南アルプスと中央アルプスに挟まれ、太平洋に注ぐ天竜川の右岸にあり、長野県の南端、下伊那郡の南部に位置し、愛知県豊根村と接しています。

本町は新野の雪まつり、和合の念仏おどり、早稲田人形芝居などの伝統芸能が豊富にある自然豊かな山間の町です。

人口は昭和22年の1万1927人をピークに減少し、平成30年3月現在4710人で高齢化率42・5%と少子高齢化が大きく進んでいます。



新野の雪まつり



早稲田人形芝居

阿南町教育委員会

1 はじめに



阿南町立阿南第一中学校

阿南町立阿南第一中学校は、昭和22年に新制された大下条中学校、和合中学校、富草中学校が昭和41年に統合して誕生し、当時は400名を超える生徒が在籍していました。一昨年度、統合50周年を迎え、統合51年目の現在には生徒数82名、職員数21名の、全員の名前がわかる小規模な学校です。

2012年に武道が授業として必修となるにあたり、過去に地元の剣道愛好家の皆様に協力していただき、部活動で剣道を取り入れていたことと、地元住民である長野県空手道連盟常任理事の勝岡充氏からの提案を受けて、1年時に剣道、2年時に空手道、3年時にダンスを取り入れることとしました。以下、空手道授業開始以来、継続して依頼している外部講師（勝岡充氏）の指導概要を紹介します。

2 空手道授業実践の紹介

空手道の概要については、公益財団法人全日本空手道連盟（以下全空連）発行の『空手道指導の手引』に詳しく紹介されているが、以下の特性がある。

(1) 左右対称な動きが多く、身体全体をバランスよく使う種目である。

(2) 相手の動きに応じて自由に攻防し合う組手と、相手の動きを想定し構成された形がある。

(3) 協調性・判断力・創造性が養われる。また、武道特有の勇氣、決断力などを養うことができる。

(4) 練習や試合では、相手を尊重する態度、礼儀、公正な態度を養うことができる。

(5) その他の特性

① 基本形と約束組手までの授業内容であれば、安全性が極めて高い。

② 教室等の屋内で実施可能であり、ジャージ等の運動着で対応可能である。

中学校での指導を開始するにあたり、全空連より教材の雛形を提供を受け、阿南第一中学校用の教材（A4判16ページ）を作成し、現在に至っている。

教材は、空手道の歴史、特徴、礼法、立ち方、突き技、受け技、前蹴り、基本形、約束組手、団体形試合に武道憲章、全空連空手道憲章・こども空手道憲章を加えた内容とし、付属資料として道場訓、こども空手道憲章の解説、空手道を学ぶにあたっての心構えの資料などを用意した。

授業は、12月から1月の厳寒期に13～15時間（1時限は50分）を

割り当てられることから、指導目標は、

- ① 武道を学ぶ意義を知る
- ② 基本動作と基本形、五本組手を習得する
- ③ 基本形のグループ演武を行うの3つとした。

また、授業の約束事項として4項目を掲げた。

- 1. 元気よく機敏に行動し、常に課題意識を持って授業に臨む。
- 2. 互いに学び合う学習を心がけ、説明や助言は真剣に聞く。
- 3. 練習場所に対する「礼」、あいつつ時の「礼」、お互いの「礼」をいつも心がける。
- 4. 周囲や自己の安全に常に気を配り練習する。

1 時 限 目

第1時限は、ほぼ全員が空手道未経験者であることから、座学を中心としている。

その内容は、武道を学ぶ意義、その都度の心構えとして気持ちの切り替え、事前準備と後始末の重要性、見て聞いて肌で感じて考え

る意識などの五感に加え、第六感や第七感といった事例を紹介し、人格形成のための武道であることを伝えるよう、特に心がけている。礼法、立ち方については、社会人としての評価のされ方や、日本人として自覚して欲しい姿勢を伝えている。

なお、体育館に入る際と出る際に礼をすることにより、気持ちの切り替えを行うことと、授業終了時に正座して道場訓を全員で斉唱し、礼をすることによって授業の区切りとしている。

2 時 限 目 以 降

空手道は左右の手足を指示通りに動かせるようになる必要があることから、通常の準備運動とは異なる動作を手始めに行うようにしている。

基本動作などは初歩的な内容であるが、10数時間の中の習得には限りがある。そのため、正しい動作を繰り返し行うことにより、思うように動かない身体が徐々に意識通りに動かせることができる

ことを体感してもらい、その達成の喜びを感じてもらえたらと思いつながら、じっくり指導している。

基本形については、方向転換など普段の動きと異なる動きが求められることから、基本動作の中で理解しやすい動作を取り入れている。

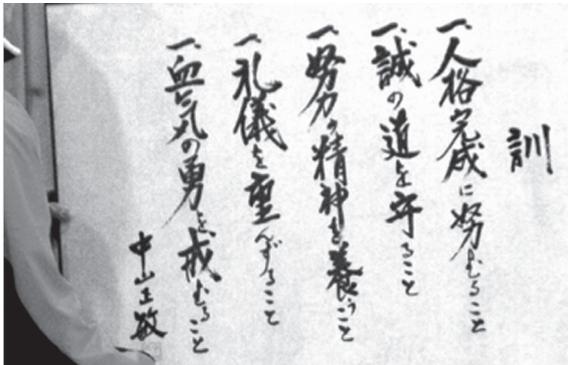
最終目的である集団演武については、グループごとの一体感を持たせるため、グループごとの練習時間を短時間であるが用意した。

五本組手については、技の意味と運足を理解してもらうため、基本動作の一部分として行い、約束組手に繋げるようにしているが、限られた時間の中では指導者側としても物足りなさが残る。

『受講生の感想』

(31名の中から)

「初心者からスタートして、寒いとか、嫌だとか、そんなことばかり言っていた自分が、自ら進んで取り組もうとした。たくさん武道の中から空手を体験を出来たこ



授業終了時に、正座して道場訓を全員で斉唱することによって、体育館を道場だと認識してもらう



空手道の授業風景（基本動作）



約束組手をする生徒

とを、心から感謝しています。この授業で私は『できないという前に、やってみて自分の實力を知り、そして上達しようとする心がけ』を学びました。今までの私の中の何かが、この授業で変わったと思います。空手というものに出合え、そして体験できたことは、私のこれからの成長につながると思っています。空手をする事ができてよかったです。」

「寒くてやるのが嫌だったけれ

ど、礼儀などいろんなことを学ぶことができた。形も楽しくできた。機会があれば、またやりたいと思う。」

「私は、礼儀やあいさつが少しは、しっかりとできるようになつたと思います。空手をやるのは初めてだったので、最初はよくわからなかったけれど、だんだんわかるようになって楽しかったです。一番難しかったのは基本形で、覚えるのが大変でした。でも、友達に教えてもらったりして、間違えずにできるようになりました。ふだん経験できないことができてよかったですと思います。」

「まず空手に対する印象が変わつた。ブチのめすのではなく、見せ合うものなのだと思つた。技の美、揃っていたか、気合を出していたかなど、いろんな点から評価されるのは、剣道と一緒だった。今回の経験は、一生できないような感じがした。いろんなスポーツ

が体験できることがとても大切と思う。」

『外部指導者の思い』

当初は、あれもこれもと盛りだくさんの内容を考えて実施していましたが、限られた時間では難しいことから、現在は特に二つのことを伝えたいと考えています。

①空手道の動作ひとつ一つに準備と仕事（動作）と後始末（次の準備）が必要であることを理解し、他の授業などにつなげてもらいたい。

②正しい動作を繰り返し繰り返し行うことで、自分を変えられることに気づく。

『空手道の授業を通して 感じたこと』

（阿南第一中学校体育授業教師

高山太介）

空手道の授業は、保健体育授業年間計画の中で最も寒い時期の、12月から1月にかけて設定しています。そのような時期に単元の半

分を裸足^{はだし}で取り組んでいるため、足の冷たさは痛いほどです。しかし、取り組みの様子や授業の感想をみていても、その寒さに耐えられないことを窺^{うかが}わせる様子はほとんどありません。むしろ、利き手・利き足に関係なく左右対称の動きをすることの難しさや、動作とともに気合の声を出すことへの気恥^{はにか}みずかしさを克服することを課題にして、取り組む姿が多くみられました。そんな生徒たちが、15時間という短い時間の中で、基本動作や基本形、五本組手の練習に取り組んで左右対称の動作に慣れ始めて体を大きく動かし、気合の声を大きく出せるようになっていきました。空手道の次の單元には「ダンス」を設定していますが、空手道で養った力が、ダンスにおける「表現する力」につながっていることを感じます。そして、3年生になって生徒会や部活動を引き継ぎ、先頭に立って活動していく上でも、空手道で学んだ経験が活かされていると感じています。

○実施内容

12月中は裸足で指の感覚をつかみ、1月は厳寒期のため運動靴とした。

時限	時限授業の実施目標
1	オリエンテーション、空手道の歴史・特性、礼法、立ち方などの基本動作
2	*準備運動 基本動作（立ち方、突き技、受け技、方向転換）
3	” ” （ ” +前蹴り）
6	” 基本動作、基本形
8	” 基本動作、五本組手（上段・中段の突き）、基本形
11	” 基本動作、五本組手、約束組手、団体形
14	” 基本動作、五本組手、約束組手、団体形
15	団体形（基本形）の評価

*準備運動 その1

足の指の感覚や足に重心を乗せる感覚、普段使わない股関節を意識することを目的に実施

①	片足立ちで足の指に手の指を挟みこんで足首を回す
②	平行立ちで足の指を使っての前進（2m 往復）
③	結び立ちから、踵 ^{かかと} を外側に張り出し、結び立ちに戻すことを繰り返し、前進2m、後退2m、左右各5m
④	四股立ち 膝に手を乗せて左右に動かす
	足首を持って膝を回す
	踵とつま先を交互に使うって前進後退各2m

*準備運動 その2

手足が全く思い通りに動かないことに気づき、回を重ねることにより徐々に動くようになることを体験する。