

平成 25 年度中学校武道授業（空手道）指導法研究事業



拳にタオルを巻いて安全に配慮した約束組手の指導法

平成 25 年 9 月 6 日から 8 日の 3 日間、日本武道館研修センターにおいて、全日本空手道連盟推薦の研究者 6 名と連盟事務局 2 名が参加、勝浦市立勝浦中学校陸上部 17 名の協力を得て、平成 25 年度中学校武道授業（空手道）指導法研究事業〔主催=（公財）日本武道館、（公財）全日本空手道連盟、日本武道協議会、後援=文部科学省、協力=勝浦市立勝浦中学校〕が実施された。

4 回目となる本研究事業では、『空手道指導の手引』の内容を精査し、さらなる発展的な指導カリキュラムの検討・協議がなされた。



河野研究者が司会を行い、活発な討論がなされた

■1 日目（9 月 6 日）

開講式の後、研究者紹介と記念撮影が行われ、日程案に沿って研修が行われた。

初めに、資料の確認を行い、今回の研究事業の狙いが、基本形習得後の発展的指導内容の検討と手引書の再検討であることを確認した。

続いて、過日行われた第 4 回全国空手道指導者研修会の講師である研究者から担当した研修会の反省が述べられた。その際、参加者感想文も参考にして、次年度の研修会に向けて改善点を全体で検討した。

次に、研究者の準備した資料の紹介と説明が行われ、学校現場での空手道の課題を確認した。

最後に、翌日の中学生を対象にした実践研究の担当分担を決め、指導法の確認を行った。

今回の研究事業での成果を来年の全国研修会に活かせるよう、初めての指導法に対する中学生の反応を参考にすることとした。

■2 日目（9 月 7 日）



全体で基本動作の練習

○実践研究①

午前中は授業の導入として、空手道がどんな武道なのか生徒にイメージをもってもらうため、世界大会の組手・形の試合を映像で見せた。

中村研究者が映像を紹介しながら、空手道の紹介を行い、生徒の興味関心を引き出していた。



野中研究者による新聞紙を使用した突きの練習

松田健研究者によるブラジル体操や「チューリップの歌」のリズムに合わせて前後左右にジャンプする運動で楽しく準備運動を行い、生徒からは終始笑顔が見られた。

礼法（座礼・立礼・左座右起）を学んだ後、空手道の実技に入った。野中研究者が立ち方（結び立ち・八字立ち・前屈立ち）を説明し、足の幅などに注意しながら生徒が実践した。

次に、突きの練習を行った。突きの拳はジャンケンの「グー」と同じである。親指を他の4本の指の中に入れていない等の注意があった。拳で床を軽く叩いてみて、どの部分が当たるか意識する。

全体で突きの練習を行い、10回目に「エイ」と大きな声で気合いを入れた。

今度は2人組になって一人が広げた新聞紙を実際に突いてみた。その時、新聞紙を持つ方は新聞の上辺を持ち、できるだけ腕を前方に伸ばす。新聞紙と体の間の距離を十分にとり、安全に配慮する。突く方は突く前に新聞紙に拳を当て、距離感を確認、前屈立ちから突いた。新聞紙が綺麗に破れると生徒たちから歓声上がり、大いに盛り上がった。続いて、上段受け、下段受けの指導を行った。

突きと受けの基本を学習したところで、基本形の学習に入った。20回の号令に合わせて動作を進める。とくに90°、180°回転する箇所が難しく、号令8番目、16番目で「エイ」と気合いを入れる。日常では珍しい左右同じ手足を同時に動かす動作に生徒は最初戸惑っているようだったが、何度も繰り返し練習するうちに自然と形が体に染み込むようにみるみるうちに上達した。午前中の最後に3人組になって練習を行い、グループごとに発表を行った。

○実践研究②

午後は生徒たちの習熟度が高かったため、急遽4人組の団体形のトーナメントをすることとなった。判定のポイントとして「全員が揃っているか、姿勢が良いか」、「気合い、声の大きさ」、「スピード、力強さ」が上げられた。試合後に河野研究者から「試合は勝つことを目的としているわけでは

ない。練習の成果を試すことに意義がある」と生徒たちに伝えられ、素晴らしい形を披露した生徒たちをねぎらった。

次に蹴りの指導に移った。蹴りには「前蹴り」「回し蹴り」があると井下研究者が見本を見せながら説明した。その後、フットタップゲームという2人組で向かい合い、互いの足の甲と甲を丁寧にリズムカルに合わせるというゲームを行った。

最後に小山研究者による約束組手の指導が行われた。組手の指導の導入として2人組で見つめ合い、先に瞬きをしたら負けというゲームを行い、緊張感と集中力を高め、目を見ることで2人の息を合わせる工夫を行った。

組手は、安全に配慮して突く方は拳にタオルを巻いた。八字立ちから構えて突く際「上段行きます」と掛け声をかけ、上段受けする方とタイミングを合わせた。

○指導法研究協議③

今回実践研究では時間の制約もあり、基本形の指導の中で個々の技を覚えるという形態をとったが、新しい試みとして参考になった。

基本形の号令9以降の動きが次の動きに上手く繋がっていないという反省点が出された。特に回転動作は詳しい説明を必要とし、基本形の発表も号令1～8まで行なうなど段階的に行っても良いといった意見が出された。また、蹴りの指導ではどうしても足と足を強く当ててしまう生徒いるため、対象をタオルにするなど他の指導法の検討もなされた。形よりもより実践に近い約束組手の方に模擬授業の生徒たちも活き活きと取り組んでいた。

■3日目（9月8日）

○指導法研究協議④

改定版手引書の立ち方、約束組手の基本1～10の検討を行った。現在の指導方針を踏襲しつつ、発展的な内容も追加し、創作基本形などバリエーションの幅を広げ、より重厚な指導内容を目指すことで一致した。

◇研究者

河野 匡宏（全日本空手道連盟 常任理事）

小山 正辰（森ノ宮医療大学 参事）

中村 武志（全日本中学校空手道連盟事務局長）

松田 健（沖縄県中体連空手道部専門委員長）

野中 史子（全国中学校空手道連盟事務局次長）

井下 佳織（国際武道大学 助教）

◇連盟事務局

有竹 隆佐（全日本空手道連盟 専務理事）

日下 修次（全日本空手道連盟 事務局長）

◇日本武道館事務局（順不同・敬称略）