

令和5年度静岡県（藤枝市）地域社会少林寺拳法指導者研修会報告書  
〔中学校武道必修化特化型〕

期 間：9月23日（土）・24日（日）

会 場：静岡県武道館

参 加 者：90名

派遣講師：高坂正治 准範士七段、谷聡士 大拳士六段

【9月23日(1日目)】

開会式後、鎮魂行、準備運動を行い、谷聡士講師による全体基本を行った。初めに開足中段構からの振り突、蹴上、上中連突を行った。谷講師から「拳をしつかりにぎることや突きの軌道の確認をすること」などの指導があった。その後、天地拳第一系、二系、義和拳第一系を行った。谷講師は「基本においては、決められたことを守ることが大切である」と述べた。次に高坂正治講師が講義と実技指導を行った。高坂講師は授業と道場での指導の違いについて「拳士と生徒の意識の違いや『少林寺拳法を教えるのが』道場指導である。授業では『少林寺拳法で教える』ことが大切」と説明。また、指導者は「少林寺拳法を通して伝えたいことを明確にしておく必要がある」と述べた。その後、相対になり調息法を意識しながらの受突の練習を行った。「学校の授業では、調息を指導することにより、生徒の気持ちを落ち着かせることができる。また、技の指導では、痛みを伴わない内容で指導することが大切である」と述べた。

午後は谷講師による法形と演武の指導を行った。「幼少期の運動機会の減少により、手足のコントロールが上手いかない生徒もいるので、授業指導では全ての生徒が同じ動きができるとは限らないことに留意すること」と述べた。その後、高坂講師の講義では、内容を変更して授業スキル（指導スキル）について解説を行った。高坂講師は「『一時に一事』の原則を意識して指導すると良い」と述べ、「指導者は情報を与えすぎてはいけない。ポイントを三つぐらいにまとめるほうが良い。そのポイントが授業では評価のポイントとなる。これは、道場での指導でも同様。無駄に教え込む必要がなくなる」と述べた。その後は竜王拳第一系、燕返を相対で行った。最後の「質疑応答」の時間では、参加者から積極的に講師へ質問が寄せられ、高坂、谷講師が示範しながら具体的に回答した。

【9月24日(2日目)】

9時開始。鎮魂行の後、準備体操を行い高坂講師の講義「授業のネタ、指導のネタを見つけましょう」が行われた。高坂講師は「少林寺拳法の授業では運動量の確保が難しいと言われるが、内容次第で運動量は確保できる」と説明。その後、相対になり体ほぐし運動の実践が行われた。「この運動は授業でも道場でも使える運動である」と述べた。谷講師の講義では、少林寺拳法連盟の方向性や、自身が部活動の指導を行っている多度津中学校の現状報告を行った。谷講師は「連盟は内閣府に対して9月4日に公益財団法人の認可申請書を提出した」と述べた。その後は段位ごとに三つのグループにわかれて実技指導・実技研修が行われた。

午後もし引き続き三つのグループに分かれて技術指導・実技研修を行い、最後に質疑応答を行った。

閉会式では、高坂講師、谷講師が講評を述べ、2日間の日程を終了した。



高坂講師の講義



谷講師の講義