

第 12 回全国少林寺拳法指導者研修会

月刊「武道」掲載

学校武道に関する資料

公益財団法人 日本武道館

【目次】

■ 武道の可能性を探る

武道指導者に行動経済学を ―なぜ指導者は体罰の有効性を信じてしまうのか(2024年2月号) 大阪大学特任教授 大竹 文雄…………… 2

■ 少林寺拳法―その歴史と技法

おわりに―少林寺拳法が目指す「人づくり」とは(2023年9月号) 一般財団法人 少林寺拳法連盟…………… 8

■ 中学校武道授業の充実に向けて

―「今」の時代の武道授業を追い求めて―「柔道の神様」生誕の地で柔道・少林寺拳法の実践(2023年12月号) 岩手県久慈市立宇部中学校 教諭 内川 弾…………… 16

―「今」の時代の武道授業を追い求めて―(少林寺拳法で楽しく教える授業)(2024年2月号) 東京都江戸川区立小岩第三中学校 主幹教諭 中村 優一…………… 22

―「今」の時代の武道授業を追い求めて―(主体的に取り組む少林寺拳法授業)(2024年5月号) 北海道南富良野町立南富良野中学校 教諭 横山 駿太…………… 28

■ 文部科学省だより

スポーツ活動における熱中症事故の防止について(2024年7月号) ……………… 36

武道の推進「多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化事業」の取組について(2024年9月号) ……………… 46



武道指導者に行動経済学を

—なぜ指導者は体罰の有効性を信じてしまうのか

第178回

大阪大学特任教授

大竹 文雄

体罰が続く 武道の指導

2012年の大阪府立桜宮高校のバスケット部のキャプテンが自殺した事件で顧問教諭が行っていた体罰が大きな問題となった。選手が試合でミスをした際に、この顧問はその選手に体罰を与えていたという。体罰が行われているのは、この高校に限られたことではなかったことが、その後の一連の報道で明らかになった。

この事件から10年が経過しても運動部での体罰は続いている。2020年には、兵庫県の中学校の柔道部顧問だった50代の教員が部員に柔道技で背骨骨折などの重軽傷を負わせて傷害容疑で逮捕された。高知県の私立明德義塾中の空手部で2020～21年に男性監督が生徒に体罰を与えて骨折させ、暴行で略式起訴され罰金30万円の略式命令を受けた。20

22年には、埼玉県の剣道の強豪校の監督が、生徒への体罰で逮捕された。同年、岐阜県の私立中京高校の30歳代柔道部男性監督が部員に体罰や暴言を繰り返したとして懲戒解雇された。2023年にも女子柔道の強豪校の長崎県立長崎明誠高校で部活動を指導する40代男性教諭が体罰を繰り返していたことが明らかになった。

強豪校でこうした体罰が続いていたことは衝撃的だ。しかも、このような体罰問題は、学校におけるクラブ活動に限られた話ではなかった。2012年には柔道の全日本女子元監督の暴力行為の告発が全日本女子の選手15人によって行われ、元監督は辞任し、所属先は戒告処分にした。日本のスポーツのトップクラスの場合、体罰や暴力が存在していたのだ。学校教育法（昭和22年法律第26号）では、第11条で校長および教員は、懲戒として体罰を加えることはできないと明記されている。最近になって決められた法

律ではない。教育関係者は、この規定のことはよく知っているはずである。それにもかかわらず、体罰がなくならないのはなぜだろうか。

体罰の有効性を信じる？

それは、生徒や選手がミスをした時に、体罰をすることで、生徒や選手の能力を向上させると、多くの指導者が信じているからではないだろうか。例えば、

2013年2月10日の読売新聞朝刊に掲

載された日本オリンピック委員会理事

（当時）の山口香氏へのインタビューによれば、元監督は、2012年10月下旬に行われた世界団体選手権で優勝してきた選手に対して『俺はたたいたりしたけど、ちゃんと成果がでたたる』と選手に語ったという。この発言が正しいとすれば、元監督は、体罰によって選手が努力して、その結果優勝できたという因果関係を信じていたようだ。

は日本のスポーツの指導者の間で広く行

とが、能力向上に効果があるという認識



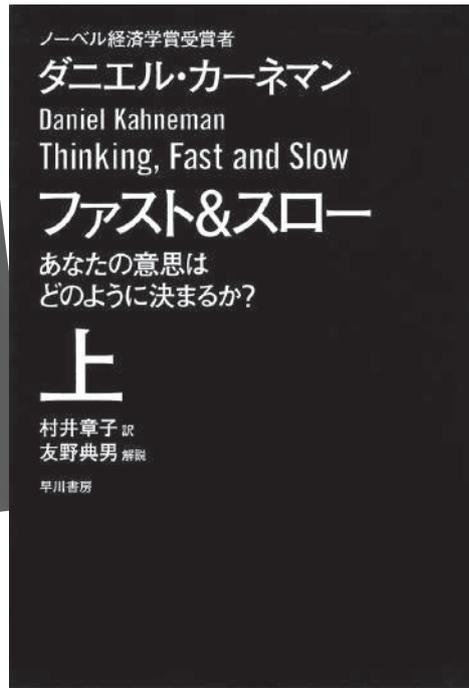
●プロフィール

大竹 文雄（おおたけ・ふみお）

大阪大学感染症総合教育研究拠点特任教授。1961年京都府生まれ。大阪大学博士（経済学）。大阪大学助手、大阪府立大学講師、大阪大学社会経済研究所教授、同大学院経済学研究科教授等を経て、2021年から現職。専門は行動経済学・労働経済学。2008年日本学士院賞等受賞。著書に『行動経済学の処方箋』、『行動経済学の使い方』、『あなたを変える行動経済学』、『医療現場の行動経済学』など多数。



ダニエル・カーネマン著
『ファスト&スロー——あなたの意思はどのように決まるか?』
早川書房、2014年



き渡っているように思える。それが、いくら体罰に対する批判が強まろうとも、体罰がなくならない背景にあるのだから。もし、選手がミスをした際の体罰に効果はない、ということが指導者の間に知られれば、自然にこのような指導法は

なくなってしまうはずだ。「そんなはずはない。ミスを厳しく叱ることは選手の能力向上に有効だ」という反論がすぐにでてくるだろう。

そういう反論をする人たちは、ノーベル経済学賞を受賞したダニエル・カーネマン教授の『ファスト&スロー——あなたの意思はどのように決まるか?』（早川書房）の第17章「平均への回帰——誉めても叱っても結果は同じ」を熟読すべきだ。

イスラエル空軍の訓練教官

カーネマン教授は、この章の冒頭で、彼がイスラエル空軍の訓練教官に訓練効果を高めるための心理学を指導していた時の話を書いている。彼は、「教官たちを前にして、スキル強化訓練における重要な原則として、失敗を叱るより能力向上を誉めるほうが効果的だと力説した。

この原則は、ハト、ネズミ、ヒトその他多くの動物実験で確かめられている」と訓練教官たちに講義した。ところが、講義を受けていたベテラン教官が、訓練生の場合にはうまくできたときに誉めると次には失敗し、叱りつけると次にはうまくいくので、カーネマン教授の話は飛行訓練生にはあてはまらない、と発言して、叱る方が訓練には有効だ、と主張したということだ。

これに対して、カーネマン教授は、「誉めると次に失敗し、叱ると次に成功する」というこの教官の観察は正しいけれど、「誉めるとへたになり、叱るとうまくなる」という推論は「完全に的外れ」だという。

平均への回帰

これは、「平均への回帰」として知られる純粹に統計的な現象であって、因果

関係を示すものでもなんでもないのである。どうということだろうか。

あるスポーツ選手が、何かの技を練習している途中であるとしよう。何回も練習していると選手はだんだんうまく技ができるようになるが、時としていつもの技の水準よりずっとうまくできることがある。逆に、たまたま技がうまくできないときもある。たまたまうまくいったときは、その時の実力よりもうまくいったのだから、次にその技を行うときは、いつもの水準に戻ると予測するのが、統計学的には正しい。逆に、たまたま技を失敗したときには、次の際にはいつもの技の水準に戻ってよりよい技を発揮できると予測するのが正しいのである。誉めなくても、叱らなくても、いつもよりよかった際は、次の回は平均的には前よりも悪くなり、いつもより悪かった際は、次の回には平均的には前よりもよくなるのだ。これは、指導の成果ではなく純粋に統計的な現象だ。

コイン投げゲーム で考える

平均への回帰を具体的な例で説明しよう。10枚のコインを投げて表の枚数1枚あたり100円がもらえるゲームをしているとする。表の枚数の平均値は何になるだろうか。数学的な期待値は5枚であるから期待値利得は500円である。では、1回目に表だったのは1枚だけだったとして、では、この次にコインを10枚投げる

と、表の枚数の期待値はいくらだろうか。やはり5枚で変わらない。しかし、表の枚数が1枚より多くなる確率は、1枚しか表にならない確率よりも常に高い。

逆に、10枚表が出たあと、次に表が出る枚数の期待値は5枚である。また次も10枚表が出る確率よりも、9枚以下の数の表が出る確率は常に高い。これは事実だが、1枚しか表が出なければ、次の回は表がより出やすくなるわけではない。たとえば、1枚しか表が出なかった場



合に、コインを叱りつけてみる。次は、1枚より多くの枚数が出る可能性が高い。ということは、コインを叱りつけることで、表が多く出るようになったのだろうか。そんなことはない。コインの表が2枚以上出る確率は、1枚しか出ない確率よりも常に高いのだ。コインを誉めたり、叱ったりすることは、コインの表の数が出ることに全く関係がないのは明らかだ。

したがって、失敗した時に体罰を含めて厳しく叱つたら次回に成果がでるといふのは、因果関係ではなく、平均への回帰が観察されているだけなのである。厳しく叱つたことで本当に成果が上がるのかどうかを識別するためには、同じ場面で叱らなかつた場合と比べて、成果が上がる程度が本当に異なるか否かを検証する必要がある。逆に、うまくいったときに誉めた場合に、誉めた効果があるかどうかを識別するのも難しい。誉めた次の回に、平均的に成果が下がる程度が、う

まくいったにもかかわらず誉めなかつた場合と比べて、どの程度小さくなるか、ということを検証する必要がある。失敗を叱るよりも能力向上を誉める方がスキル強化訓練で効果的だという心理学の研究の成果は、このような比較を行って得られたものだ。

平均への回帰の罠に 陥らないために

わな

実際、科学的な比較対照実験をしないで、単なる経験からだけで体罰の成果の因果関係を識別することは非常に難しい。現場の指導者が、体罰の効果があると経験的に思い込んでしまうのも仕方ないところがある。病気に對してさまざまな民間療法が多く人に信じられているのも同じである。普段よりも体調が悪い時には、何もしなくても次第に体調がよくなっていくはずだ。しかし、そのような時に、本来は全く効果がない薬を飲んだ

り、効果のない処置を受けたりすると、あたかもそうした民間療法の効果があったように錯覚してしまう。

経験豊富なはずのイスラエル空軍の訓練教官でさえ、平均への回帰の罠に陥っていたのだ。日本のトップクラスのスポーツの指導者が、平均への回帰の罠に陥って、体罰の有効性を信じていたとしても不思議ではない。

だからこそ、指導者は最低限の科学的なものを見方を身につけておく必要がある。人々の意思決定におけるさまざまなバイアスを説得的に示したカーネマン教授の『ファスト&スロー』は、すべての指導者の必読書だろう。少なくとも、第17章「平均への回帰」という14ページの短い章だけでも、指導者は何度も熟読すべきである。

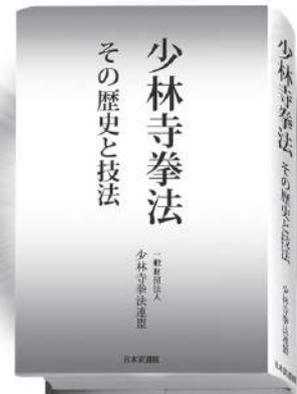
学生や選手がミスしたときに体罰や叱責をすることはいかに意味がないことかを指導者がよく理解すれば、不幸な若者はずいぶん減るはずだ。

最新刊

一般財団法人 少林寺拳法連盟 著

少林寺拳法 その歴史と技法

開祖 宗道臣



四六判・上製・322頁
定価2640円(税込)

流派を持たない世界で唯一の少林寺拳法。

開祖宗道臣が、戦後の混乱期に、日本の将来を担う若者を育てるために「人づくりによる国づくり」を掲げて創始された少林寺拳法は、その独自の技法体系と教えが今も正確に受け継がれている。

宗道臣が追い求めた「本当の強さ」とは、理想とする人間像とは、社会の在り方とは：創始に至った背景、それらの理念に向かって歩んでいくための技法と修練法。

これらを網羅した決定版。

目次

第1章 少林寺拳法の歴史

第1節 少林寺拳法開祖

宗道臣

第2節 少林寺拳法の創始

第3節 全国への普及

第4節 開祖晩年時期と

第二世師家の承継

第5節 鍛えた拳はどこへ行く

第6節 海外への普及

第7節 高校生機構の歴史

第8節 大学生機構の歴史

第9節 教材の歴史

第10節 次世代の日中交流

第11節 第三世師家の承継

第2章 少林寺拳法の技法

第1節 少林寺拳法の修練と

その理念

第2節 基本諸法

第3節 単演基本法形

第4節 剛法

第5節 柔法

第6節 運用法（乱捕り）、

演武について

終章 少林寺拳法が目指す

「人づくり」とは

編集・発行 公益財団法人 日本武道館
〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
ホームページ <https://www.nipponbudokan.or.jp>

お問い合わせ・ご注文は
日本武道館出版広報課までどうぞ！
TEL03(3216)5147
FAX03(3216)5158



少林寺拳法

—その歴史と技法

題字・川島一浩

一般財団法人 少林寺拳法連盟

最終回

おわりに——少林寺拳法が目指す「人づくり」とは

これまで、少林寺拳法の歴史と技法について紹介してきた。

最終回として、創始者宗道臣が残した言葉とともに、少林寺拳法の修行の意義、そして、その先に見据えていることを紹介し、少林寺拳法を学んでいる方々に再認識いただくとともに、多くの武道関係者に少林寺拳法について改めてご理解を賜り、互いに手を携えて日本国民の健康と人格形成に貢献していきたいと考えている。



少林寺拳法創始の流れ

少林寺拳法の成り立ちについては、連載当初にも触れているが、簡潔におさらいをする。

宗道臣が、少林寺拳法を創始する契機となったのは、日中戦争、太平洋戦争、そして敗戦による日本国内の混乱である。その時期に多感な青春期と青年期が重なった宗道臣は、持ち前の感性によって、戦争のもたらす悲惨さ、極限状態で現れる人の本性の善し悪しを味わい、「すべての物事は、影響ある立場に立つ人の質による」という人間社会の真理とも言えることを発見した。そして、幼少期から培われていた問題意識とも結びつき、平和な世の中をつくるには、「正義感と勇気と慈悲心の強い人間を一人でも多く育てること以外にない」という結論に至った。その方法論として、若いときに中国大陸で学んださまざまな武術をもとに、日本古来の武術や西洋格闘技などにま

で視野を広げ、自らの理論による独自の拳法をあみ出した。

ちなみに、香川県高松市にある栗林公園内にかつて存在した動物園で撮影した家族写真のアルバムに、こんな直筆メッセージが残っている。

「ラクダを見る度に、戦乱に明け暮れた蒙古での若かりし頃の自分を思う。祖国に住



栗林公園内にあった動物園での家族写真

み、子供と遊ぶこの幸福感、体験しない者にはわからぬよろこびである。平和、そして自由。愛する者を持つ楽しみ、これこそ真の極楽である」

組織の一定年齢以上の指導者にとっては有名なエピソードであるが、宗道臣の幸福感の原点がよくわかり、そして少林寺拳法が目指す「理想境」の最小単位のひとつを示すものでもある。

人間教育の修行として

宗道臣は、少林寺拳法を創始した後、「何か行動の伴ったもので、しかも、長期にわたり若い人たちがよろこんで、これを修行しようという、興味と内容のあるものを人集めと人づくりの手段にしなければならぬと気づき、拳を主行とする新しい道を開創した」と語っているように、少林寺拳法は「人づくりの行」として創始され、現在もそれが本質であることに変わりはない。



「人づくりの行」として
少林寺拳法を創始した宗道臣

しかしながら当連盟では、全国中学生大会、インターハイ、学生大会、実業団大会、自衛隊大会、そして全国大会など、各年代層にさまざまな競技会を設置しているので、外見的には勝敗を競うことを主とした武道団体として見えるかもしれないが、そうではない。他の現代武道もきつとそうであると思うが、競技とは、本来の修行課程の一部を取り出したものであり、目標に向かつて精進し、競い合い、成長するという競技の良い面を活用して実施することについて、今さら詳細を言うまでもない。競技者たちには、自身のベストを尽くし、他者への感謝を忘れずにぜひとも頑張ってもらいたいと考えている。あえて言うならば、勝利至上主義や競技偏重主義は、「武道の理念」から外れるし、当連盟の本旨でもないので、この先も容認することは無いことを申し添えておきたい。

なお、当連盟の競技には、「マスターズ(男性45才以上、女性35才以上)」や「親子(祖父母と孫も可)」、「夫婦」、そして「マイシード(障がいを持つ方の種目、私の可能

性」という意味)」といった生涯を通じて参加できる種目もある。学生を終えたら引退という考え方もあるかもしれないが、競技者として現役を貫くこともできるようにしている。一方、若い時期から競技の道を歩んでいない者も多くいるし、指導者の道、少林寺拳法の応援団(OB会組織)など、少林寺拳法を継続していくためにいくつもの選択肢の用意がある。

いずれにしても、少林寺拳法の修行で目指すべきことは、「半ばは自己の幸せを半ばは他人の幸せを」を体現できる人になることである。これは宗道臣の造語だが、身心ともに健全で頼りになる自己をつくり(自己確立)、自分と同じように他人のことも思いやり、共に幸せに暮らせる(自他共楽)ようになることであり、どのような修行形態や境遇であろうと、この理念を実現しようとするのが大切だと考えている。

それでは、少林寺拳法の理念である「半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを」を実践できる人間になっていくための、少林寺拳法なりの論理を説明したい。

少林寺拳法の特徴から ひもとく人間教育とは

少林寺拳法では、人間は肉体（身体）と精神（心）は別なものではあるが、切り離すことができない一如な存在であると考えられる。精神（心）のすみかである肉体（身体）を鍛えて養いながら、精神（心）を修め、自己に内在している（眠っている）良い可能性が発現することを願いつつ、修行に勤しむことを基本としている。

1. 体と心とともに鍛えて養っていく

——「拳禅一如」
けんぜんいちにちよ

病気になるると心も沈みがちになり、何かに驚いたときには心拍数も上昇する。体からの刺激、心からの刺激、入り口は別でも相互に反応しあうよう身心は密接に関係している。そうであるならば、良い刺激を入れて、良い反応を起こす、その繰り返しと積み重ねによって、自己に内在する可能性を掘り起こしていくことを修行の在り方と

している。

2. 調和の思想そして行動原理

——「力愛不二」
りきあいふに

暴力やいじめに苦しめられている様子を見て助けてあげたいと思っても、勇気、行動力、実行力を持っていなければ助けることができない。その反対も然り。「力の伴わざる正義は無力なり、正義の伴わざる力は暴力なり」とは宗道臣が残した言葉だが、少林寺拳法では、力と愛、理知と慈悲、相反するものを偏らすことなく調和・統一させていくことを重んじている。自己の人生を安心して幸福なものとするとともに、社会の平和と福祉のために貢献できる人となり、人間の精進努力によって「理想境（調和された世界）」をつくるのが修行の目的である。

3. 技法の性質と価値——「守主攻従」 しゅしゅこうじゆう

夏と秋は、単独演武・組演武・団体演武を主とした各層の全国級競技会の開催シーズンである。他団体と同様、選手間で競った結果として順位が付くので当然に勝敗は

ある。願った順位に届かず涙を流す選手もいる。しかし、その気持ちに至るほどの練習を積んだ過程が尊いのであり、競技会が終わればまたリセットされ、明日から新たな修行の一步を踏みだす、その繰り返しに



「拳禅一如」——少林寺拳法は体と心とともに鍛え養う

よって強い精神力を身につけていくことも尊いのである。宗道臣は、「人間死ぬまで負けたと思わなければ負けでない。何かのときには、無手で身が護れる。人も護つてあげられる、われわれは、それで十分ではないか」という言葉を残しているが、何事にもへこたれない本当の強さを持った人を育てることに修行の価値をおいている。

4. 技法運用上の原則——「不殺活人」

技法自体に正邪、善悪は無く、技法の用

い方によって正邪・善悪が決まる。宗道臣は、「人を倒し、人を傷つける技術を修める道ではなく、己を修め己に克ち、人を活かして我も活かされるという、濟世利民の道でなくてはならない」と、少林寺拳法を修行する人々に対し、技を修めて身体を鍛え、心も磨いて人格向上に努めると戒めている。

5. 技法構成上の特徴——「剛柔一体」

少林寺拳法は、身を守るための技術であ

り、守主攻従、不殺活人の原則に基づくので、あらゆる場面に対応するため必然的に多技となっている。少林寺拳法では、突き、蹴り、打ちなどの打撃に対する技術を「剛法」、掴み、投げなどに対する技術を「柔法」と括っているが、実際の護身の場面では、打撃、組み付き、または両方が入り混じった攻撃がある。中国の古い言葉に「柔よく剛を制す、剛能く柔を断つ」とあるように、われわれには、相手の攻撃に応じて使い分ける剛柔一体の技法と運用が必要なのである。

6. 練習の在り方の原則——「組手主体」

少林寺拳法の技法を修得するには、相對演練によって、攻防の間合や虚実、動くものに対する条件など一人では学べないことを会得していく。ただし、単に相對でやればよいのではない。守者(練習の主役)は、練習目的(身につけたいこと、確かめたいことなど)を明確にし、それを攻者へ伝え、主体的に動く。攻者(協力者)は、守者の希望に応じた攻撃を仕掛ける。そして攻守



「守主攻従」——後先必勝の機を捉える

交代し、双方が守者・攻者の役割を体験することで、相手の存在を確認し、認め、尊重し合う。宗道臣は、「お互いに心から喜び合い、間違いはみんなで正し合う。このような積み重ねの中から、一人では生きていけない世の中の実相や人間関係の大切さ、素晴らしいさを体得させることができる」と言い、さまざまな行事や機会を通じて、少林寺拳法の練習の原則を徹底してきた。

少林寺拳法の教えの根本、 「ダーマ」

当連盟では、「ダーマ」とは一般的に耳慣れない言葉だと自覚しているのですが、事あるごとに丁寧に説明している。これは、サンスクリット語（梵語）の「dharma」であり、それをパリー語に転訛した「Dharma」である。この語が中国に伝わり、「達磨」または「達摩」の漢字となった。語意は、一般的に「法」とされるが、他に「法則」「真理」「全宇宙を統一する力」「正義、



「剛柔一体」——あらゆる場面に柔軟に対応する

最高の実在」「最高の真理」「最高の本体」などの意味を持つ。この日本語読みは「ダーマ」だが、禅と易筋行を創始したといわれている達磨大師の日本語読みとの混同を避けるため、少林寺拳法では「ダーマ」と言っている。

「ダーマ」の概念には、「宇宙に存在するあらゆるものを産みだしたエネルギーの本体（宇宙最高の真理、法則）、宇宙に存在する大いなる働き」「時間と空間を超越し

て存在する引力、すべての生物を生成化する生命力、因果応報の道理（法則）などを内包する」「これがなければ、宇宙は成立（存在）しないという本質的なものであり、創造、変化の真理、宇宙のもつ秩序とその機能」などが含まれる。

これをあえて一言で表すと「変わり続ける」ということであり、この働きは、人間だけではなく、生物、自然、物質、つまり宇宙に存在する全てのものに及んでいる。

少林寺拳法では、この働き（真理）を教えの根本（根拠）としている。宗道臣は、「自分を変えたいと思えばようと努力すれば必ず自分を変えられる」「自分の可能性を信じ自分で自分を諦めてはいけない」と言い、われわれに勇気を与えてくれた。

少林寺拳法の「人づくりによる国づくり」（理想境建設）は、「ダーマ」の働きを根拠としており、当連盟の支部では、良い方向へ人の質を向上させるべく、少林寺拳法の指導、修行を行っている。

※少林寺拳法グループの一員である金剛禅総本山少林寺は、この「ダーマ」を信仰の中心にしているので、武道団体である当連盟の捉え方とは異なる。

少林寺拳法で育成したい 五つの人間像と「三徳」

具体的に「人づくり」をする指針として、当連盟では五つのことを掲げている。

1. 自分の可能性を信じる生き方ができる人……人間は変われることを信じて、常に向上すべく自分を変えていく生き方ができること。
 2. 主体性を持った生き方ができる人……自立し、自律できる主体的な生き方ができること。
 3. 他人の幸せを考えて行動できる人……自分が幸せになることを目指し、それと同様に他人の幸せも考えて行動できること。
 4. 正義感と勇気と慈悲心に基づいて行動できる人……人間の可能性、主体性、そして幸せになろうという希望を抑圧したり、差別することに対して、断固として立ち向かう勇気と行動力を持ち、不正に対して怒れる生き方ができること。
 5. 連帯し、協力し合う生き方ができる人……一人の人間には限界があるので、身近なところで、何かあったときに援け合える、人間関係の輪を広げる。理想境建設は身近なところからくる。
- そして、少林寺拳法では、さまざまな機会を通じ「三徳を兼備している」と標ぼうしてきた。



連盟本部にある
少林寺拳法の理念を刻んだ石碑



少林寺拳法の修行を通じて、身心ともに健全で頼りになる自己をつくり（自己確立）、自分と同じように他人のことも思いやり、共に幸せに暮らせる（自他共楽）ようになることを目指す

・「護身練胆」——いざというときも身を護れるスキルと動じない心が得られる。

・「精神修養」——乱れようとする心を落ち着かせ、正常な状態を保つことができ
る。

・「健康増進」——より良い健康状態を維持し、さらに発展させる。

これらは、目的・目標に向かった修行課程で得られる効果（恵み）のようなものであり、少林寺拳法の強み（長所）として当連盟でもアピールポイントとしてきたが、それを取り巻く環境は、年々厳しくなっている。例えば、もし拳技を実行すれば法的な見解によつては過剰防衛と言われかねないし、もしいじめを受ければ冷静な精神状態で居続けることが厳しいかもしれない、精神の安定が乱れば身心一如によつて体調も崩しかねないと考える。

少林寺拳法としては、目指す五つの人間像と三徳の看板を下ろすことは無いが、各々の関連性をさらに深め、付随させるべ

き見解もさらに充実させることが急務であると考えている。

連載の終わりに

少林寺拳法で言う「行」とは、人間としての生き方、在り方を身につけるための訓練のことを指す。そして、「行」を修めるべく繰り返し努力することを「修行」と言い、それを宗道臣は「人間死ぬ迄、修行」と位置づけている。

当連盟では、少林寺拳法の修行によつて、人としての生き方の規範と、人生を生きていく力（智慧、判断力、行動力）と愛（慈悲、優しさ、思いやり）を身につけ、それを社会、他者のために役に立ててほしいと強く願っている。

最後に、このような貴重な機会をご提供いただいた公益財団法人日本武道館様にく御礼を申し上げ、この連載を終えることとする。

■シリーズ■

中学校武道

授業の充実に向けて

177

——「今」の時代の武道授業を追い求めて——⑥

（「柔道の神様」生誕の地で柔道・少林寺拳法の実践）

岩手県久慈市立宇部中学校 教諭 内川 弾

本校がある岩手県久慈市は「柔道の神様」といわれた三船久蔵みふねきゆうざう十段生誕の地で、「柔道のまちづくり」に鋭意取り組んでいる柔道が盛んな地域です。

本校では、岩手県の中学校武道地域指導者派遣事業を活用して、地域にお住まいの外館保人氏をお招きし、柔道の授業を行っています。また、同事業を活用して、岩手県少林寺拳法連盟から講師の先生をお招きし、少林寺拳法教室も行っていきます。

地域指導者と連携して行う武道指導の例として、本校の実践を紹介させていただきます。

1 中学校武道地域指導者派遣事業を活用した地域指導者による指導

岩手県教育委員会で行われている中学校武道地域指導者派遣事業を活用し、地域にお住まいの外館保人氏（久慈市柔道協会）に指導していただいています。

外館氏は道場に通いながら鍛錬を積み、現在は講道館柔道七段です。岩手県立久慈高校時代は一下下の学年の柏崎克彦氏（198

1年、オランダ・マーストリヒト世界選手権 金メダリスト）と共に稽古に励まれました。

小・中学校の地域ボランティア活動などでも協力いただいております。生徒にとっても馴染み深い方です。

2 柔道、少林寺拳法導入の経緯、授業実施を行ってきた歩み

私は令和3年度から久慈市立宇部中学校で勤務しています。赴任



柔道・外館氏による礼の指導

前から宇部中学校では武道の単元で柔道を取り扱っていたので、それを継続して行うことにしました。

保健体育の柔道授業の魅力は、力強く相手を投げるといふ普段の生活の中では味わうことができない経験ができることや、全身を使った運動を経験できることだと思います。これまでの体育授業では、力強い動きに慣れていない生徒が多いと感じていました。力強



柔道・模範を示す外館氏

い動きやバランス感覚、全身を操作する力などを高めることができると柔道は、生徒の運動能力を高めるのに最適な運動だと思います。

また、特別な用具がなくても、畳と柔道着を準備すれば行えるため、取り組みやすい武道だと感じます。

しかし、授業で柔道に取り組むにあたって、私は大きな不安を抱えていました。それは私自身の柔道経験が中学校から大学までの授



柔道・固め技の実践

業内だけであり、そんな自分が柔道の経験がない生徒に効果的な指導ができるのかという点でした。

柔道を指導するには専門性を持ち合わせていないといけないだろうと思ひ、難しさを感じていました。例えば、大外刈であれば左足を大きく踏み込み、右足で相手の足を刈るといふ基本的な動きは教えることができます。しかし、崩しや連絡技など「生きた技術」を教えるのは難しいです。自分が授



柔道・ペア学習

業内で生徒の手下となるような技術を持っているという自信もありませんでした。

そのようなときに、経験豊富な地域指導者が授業をサポートする事業があると聞き、依頼しました。

武道の単元で少林寺拳法を取り扱うことになったのも令和3年度からです。「中学校武道地域指導者派遣事業を活用して柔道の授業をやってみないか」というお話をいただいた時に、少林寺拳法も紹



少林寺拳法・五日市周三氏による指導



少林寺拳法・小井田芳雄氏（中央）が見本を示す



少林寺拳法・内受の指導



少林寺拳法・全員で中段蹴

介してもらいました。より多くの武道に触れることができる良い機会でした。

少林寺拳法は体育館で全校体育として行い、少林寺拳法の考え方や礼儀作法を中心に指導していただいています。令和4年度からは年2時間に時間を増やしました。そのおかげでより多くの内容を学ぶことができ、生徒も充実感を得ることができています。

3 授業内容と授業実践の工夫

11月頃から3学年が武道の単元に入ることができるよう年間の指導計画を立てています。柔道は各学年10時間、少林寺拳法教室は2時間（令和4年度から）授業時間を確保しています。

柔道は、多目的教室に畳を敷き、38畳の小さな柔道場を準備して授業を行っています。現在全校27名の小規模校なので、学年ごとに授業をするには十分な広さです。外館氏にT2として授業に入

っていたいただき、男女共習で授業を行っていただきます。1年生では組み方や受け身などの基本を中心に授業を展開しています。2年生では体落としや大腰、固め技を学びます。3年生ではさらに多くの技を学び、連絡技を使って簡易的な試合を行っています。

授業は、学習指導要領に沿って私が計画したものを外館氏と共有しながら進めています。授業の中で、外館氏には技の実演や生徒への助言をしていただいています。地域指導者と一緒に授業をすることで二つの利点を感じています。

一つ目は、複数人で指導できる良さです。柔道は2人で指導することで、個別に生徒を見る余裕ができています。生徒は柔道経験が少ないため、丁寧に指導をすることで技の習得や生徒の安心につながっています。また、支援が必要な生徒にも対応することができます。全員で学ぶことができます。柔道は重大な事故につながる可能性があるため、安全面から考えても全員に目が行き届くことは重要だ

と思います。

二つ目は、私の経験不足をカバーしていただけていることです。

段階を踏んだ技の練習方法などを教えていただき、私も自信をもって授業に臨んでいますし、学ばせてもらっています。また、武道の歴史や礼節を学び、相手を尊重する気持ちを育むにも武道経験者が指導するほうが効果的だと思います。やはり生徒にとって、実体験の豊富な方からの言葉であるということには大きな影響があると思います。外館氏の海外での指導経験のお話を生徒は夢中になって聞いていました。

4

生徒の声と教員の協力

武道の単元に入る前には生徒にアンケートをとり、実態把握に努めています。昨年度まで、学校外で武道を経験したことのある生徒はいませんでした。授業前のアンケートには「柔道をやったことがないから不安だ」「痛そう」「投げられるのが怖い」という消極的な意見が多かったです。

しかし、授業後のアンケートには「さまざまな技を覚えることが

できて楽しかった」「やってみたい」「奥深くて楽しかった。また来年もやるのが楽しみだ」「技を覚えて、かけられるようになりたい」などの肯定的な感想が増加していました。他にも「オリンピックの柔道も見てみたい」という感想もあり、「する」だけでなく、「見る・支える・知る」を加えた四つのスポーツとの関わり方から自分のできるものを発見する生徒もいました。

少林寺拳法教室も行う前と後でアンケートをとっています。授業後のアンケートでは「少林寺拳法について知ることができてよかつ

た」「難しかったけど楽しかった。少林寺拳法に興味を持った」という肯定的な意見が増加しました。

中学校武道地域指導者派遣事業に対して本校の先生方も非常に協力的で、少林寺拳法教室は生徒と一緒に参加してもらっています。

生徒は初めての体験には消極的になってしまいがちですが、先生方も参加していることで挑戦してみようという明るい雰囲気生まれています。

先生方には時間割の面でも協力してもらっています。外館氏が来校する日程が決まっていることや、1コマだけでは学習活動が限

日本教育新聞 電子版
サービス スタート!
「いつでも、
どこでも。
見たいときに。」

スマートフォン・タブレット対応

日本教育新聞
NIKKEYO WEB

「日本教育新聞」
ご購入の方は
電子版無料!!

お試し無料会員
募集中!

ホームページからは
会員登録をクリック!



まずはカンタン
無料会員登録!



N 日本教育新聞社
JAPAN EDUCATIONAL PRESS

日本教育新聞

検索

られ技能が定着するまで取り組むことができないという考えから、可能な範囲で2コマ連続の授業を組んでいます。

今後にこころ

5

武道の単元を通して、生徒の力強さや全身をコントロールする力、相手を尊重する気持ちを育成していきたいと思っています。そして、「楽しかった」「またやりたい」と思ってもらえる授業を展開していきたいです。そのために、改善しなければならぬと感じている課題が2点あります。

1点目は、環境の整備です。現在は多目的教室を柔道場として使用していますが、体育館を使用すればよりダイナミックに学習活動を展開できると思います。また、現在使用している畳は非常に古く、硬いものです。硬い畳では安全面での問題だけでなく、恐怖心をもってしまう生徒もいます。この問題については壁クッションな

どの設置をすることができればよ
り安全に生徒が精いっぱい柔道に
取り組むことができるのではない
かと考えています。

2点目は、単元計画についてです。技能の習得には時間がかかりますが、武道を経験している生徒が少ないため、他の運動よりも多くの時間が必要だと思えます。しかし、保健体育の時間の中で武道にかけることのできる時間は限られていますし、地域指導者の外館氏にご指導していただける時間も限られています。その中で、生徒に必要な資質・能力を身に付けさせるには単元計画が非常に重要になってくると思います。武道の単元を通して生徒に身に付けさせなければならぬ資質・能力は何なのか。そして、そのためにはどのような学習活動が必要なのかを整理し、綿密な計画を立てる必要性を感じています。

今後も武道指導の研究を続け、すべての生徒が楽しむことができ
るような授業を目指していきたい
です。

柔道整復師 / 鍼灸師 国家試験対策予備校

受験生の学習スタイルに合わせたコースをご用意しております。

柔道整復師 国家試験対策

平日
コース日曜
コース通信
コースオンライン
平日 / 日曜

国家試験対策

模擬試験

(ジャパン模試)

柔整版

年6回実施

鍼灸師 国家試験対策

平日
コース土曜
コースオンライン
平日 / 土曜

鍼灸版

年3回実施



株式会社ジャパン国試合格

代表取締役 三田利幸
校長 樗澤隆治

東京都港区芝浦4丁目12-44 芝浦TMビル7階
JR山手線・京浜東北線『田町駅』下車

TEL : 03-5287-6301

FAX : 03-6809-6670

MAIL : info@jkokushi.jp

<https://www.jkokushi.jp/>

詳しくはこちらから▶



『中学校武道必修化指導書』

武道9団体と日本武道館で組織する日本武道協議会では、全国の中学校で「安全で、楽しく、効果の上がる」武道授業が展開されるよう、『中学校武道必修化指導書』(全10分冊・DVD3巻付)を、設立40周年記念事業として平成29年5月に刊行しました。そして、「武道9種目の周知徹底」と「中学校武道必修化の充実」を目的に、全国1万余校の中学校と全都道府市区町村教育委員会、全国主要公立図書館等へ無償贈呈いたしました。

本書は、武道の歴史や特性を解説した「武道編」と、「柔道」「剣道」「弓道」「相撲」「空手道」「合気道」「少林寺拳法」「なぎなた」「銃剣道」の武道種目ごとに分かれており、付属のDVDとあわせて、各種目の歴史や特性、指導計画例や学習指導法の要点などがわかりやすくまとまった、学校現場で役立つ内容となっています。

本協議会では、「全国武道指導者研修会」や「地域社会武道指導者研修会(中学校武道必修化特化型)」の参加者に無償で贈呈し、本書の学校現場での活用促進を図っています。



目次

◆武道 —歴史と特性—

- ◇1章 「武」の字の意味
- ◇2章 古代における武技
- ◇3章 武士の出現と武術
- ◇4章 江戸幕府と近世武芸
- ◇5章 近代武道の形成
- ◇6章 戦後の武道禁止と復活
- ◇7章 武道の現代的意義

◆柔道

- ◇1章 概論
- ◇2章 指導計画
- ◇3章 指導の実際
- ◇4章 アクティブ・ラーニング
- ◇5章 評価
- ◇6章 柔道のすすめ

◆剣道

- ◇1章 概論
- ◇2章 学習指導要領の内容(剣道)
- ◇3章 指導の実際
- ◇4章 安全管理・安全指導について
- ◇5章 中学校1・2学年 剣道授業「学習計画」の例
- ◇6章 剣道のすすめ

◆弓道

- ◇1章 楽しい弓道
- ◇2章 指導の実際
- ◇3章 弓道のすすめ
- ◇4章 資料編

◆相撲

- ◇1章 相撲の魅力
- ◇2章 指導計画
- ◇3章 指導の実際
- ◇4章 相撲のすすめ

◆空手道

- ◇1章 空手道の特性とねらい
- ◇2章 指導計画と学習指導の展開
- ◇3章 学習指導の展開
- ◇4章 空手道のすすめ
- ◇5章 礼法/基本技術とその練習法

◆合気道

- ◇1章 合気道の概論
- ◇2章 合気道の授業づくり
- ◇3章 合気道の指導計画
- ◇4章 具体的指導内容
- ◇5章 合気道のすすめ

◆少林寺拳法

- ◇1章 少林寺拳法の歴史と特性
- ◇2章 指導内容
- ◇3章 授業の特性と指導の留意点
- ◇4章 実践例
- ◇5章 資料
- ◇6章 少林寺拳法のすすめ

◆なぎなた

- ◇1章 なぎなたの特性
- ◇2章 内容の取り扱い
- ◇3章 単元の計画
- ◇4章 1年生指導案 10時間の例
- ◇5章 資料編
- ◇6章 なぎなたのすすめ

◆銃剣道

- ◇1章 概論
- ◇2章 指導計画
- ◇3章 指導の実際
- ◇4章 銃剣道の形
- ◇5章 銃剣道のすすめ

◆映像集

- ◇第1巻 武道・柔道・剣道
- ◇第2巻 弓道・相撲・空手道
- ◇第3巻 合気道・少林寺拳法・なぎなた・銃剣道

日本武道館ホームページに「中学校武道必修化特設ページ」を開設しています。武道授業の実践に役立つ中学校武道必修化関連情報を取りまとめているので、是非ご活用ください。右からアクセスできます。 <<https://www.nipponbudokan.or.jp/gakkobudo>>



■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

179

——「今」の時代の武道授業を追い求めて——

8

（少林寺拳法で楽しく教える授業）

東京都江戸川区立小岩第三中学校 主幹教諭 中村 優一

少林寺拳法未経験の私が授業で取り扱うようになり、5年が経つ。その間には、新型コロナウイルス感染症の感染拡大や、体育授業の男女別習から男女共習への移行など、さまざまな環境の変化があった。また、授業の回数を重ねるにつれて、自分自身の授業内容や指導方法も年々変化していった。

現在は道院で稽古をしているが、少林寺拳法未経験だった私がT1（授業者）でどのようにして授業を展開してきたか、これまでの変遷とその工夫を紹介する。

1

少林寺拳法の授業 実施の歩み

私が少林寺拳法の授業を実施し始めて、今年で5年目になる。元々私は少林寺拳法の経験は無かったが、現在の勤務校に赴任してから少林寺拳法を実施するようになった。

平成24年度に中学校の武道必修化が施行され、私は武道の授業で柔道を行っていた。私自身の武道経験は、中学、高校、大学での柔

道の授業のみであったので、それ以外の武道を指導することができなかった。本校に赴任したときにも武道の授業として柔道が行われていて、私もそれまで通り柔道を実施していた。

しかし、本校では柔道着を使わず、ジャージ姿で柔道の授業を実施していた。柔道は相手の襟や袖を掴むこと^{つか}で技を繰り出す^繰が、ジャージで行っているため学習活動の内容が限られてしまっていた。そこで、どうにか本校の環境で十分に活動できる武道の授業はないかと思い『中学校武道必修化指導

書』を手に取って見たところ、少林寺拳法が目にとまった。その出会いから少林寺拳法の授業研究が始まった。

研修会に参加したり、少林寺拳法連盟の方々や中学校武道必修化プロジェクト委員の先生方から助言をいただいたりしながら、初めて授業を行うことができたのは令和元年の冬である。柔道を5時間、少林寺拳法を6時間の2種目を実施した。手本の示し方、技のコツ、評価のポイントなど、何もかもが難しく、手探り状態の中の授業展開だったように思う。

いま振り返ってみると、とにかく生徒に少林寺拳法を知ってもらおう、楽しんでもらおうという気持ちが強くて、どちらかというと「少林寺拳法を教える」授業だったように感じる。現在では、少林寺拳法を通して生徒が自分自身の体と向き合ったり、教え合ったり、支え合ったりと、「少林寺拳法で教える」スタイルに変化している。多くの生徒が少林寺拳法を初めて経験するため、少林寺拳法そのものを教えることも経験や学びとし

て必要ではある。しかし、少林寺拳法という教材を通して生徒に何を伝えるか、どのようにして生徒を成長させていくかという考え方を大切にして、授業を展開していきたい。

2

現在の授業内容と工夫

授業を実施するにあたり、私がかけていることは三つある。

一つ目は「楽しく取り組む」である。武道の授業に対して「痛い」「怖い」というイメージをもっている生徒も少なくない。また、町の道場とは違って全員が武道をやりたいと思っているわけではない。過去には、私の武道授業では、授業開始の挨拶から緊張感のある雰囲気をつくり、終始気持ちを持ち張りつめて行うこともあった。安全な環境づくり、怪我が防止などの観点からみると、高い緊張感をもって取り組むことも大切ではあるが、やりたいと思っていない生徒や武道に不安を感じてい

る生徒にとっては心のハードルが高い。最近実施している授業では、最低限の緊張感をつくりながらも、明るく楽しい雰囲気での授業を実施するようにしている。特に少林寺拳法の初回の授業では、身体操作による不思議な体験や楽しさを多く盛り込んだ内容としている。武道授業に限らず、「体育は楽しくなければ体育ではない」という信念を大切にして授業を実施していきたい。

二つ目は「運動量の確保」である。子どもたちの体力低下が叫ばれる現代では、授業の中である程度の運動量を確保する必要があると考えている。少林寺拳法の授業では、柔道や剣道などのように相手と勝負する試合形式の活動が難しい。主運動の活動の中で運動量を確保することが難しい分、それを補うための工夫が必要である。授業の導入時には、タッチゲーム式の乱取りを行っている。互いに向き合い、相手の肩か膝をタッチするゲームである。短時間で楽しさと運動量を獲得することができるので一石二鳥である。天地拳第

一系の練習では、生徒がある程度動きを理解することができたら音楽に合わせて行うようにしている。生徒の実態に合わせてテンポの異なる曲を使用する。中学生にはできるだけ流行っている曲を使用すると積極的に体を動かしやすくと見受けられる。

三つ目は「コミュニケーション」である。中学生の中には、人とコミュニケーションをとる場面を多くしている。少林寺拳法には「組手主体」という言葉がある。練習は1人で行うものではなく、2人一組の形を主体として行うという教えである。その教えに基づき、授業の中では導入から2人組の活動を多く取り入れている。楽しく2人組で活動することで心がほぐれ、学習活動にも落ち着いて取り組むことができる。技を練習する時間には段位取得制度を取り入れた。生徒は2人組で教え合い、互いに高め合うことで技を磨き上げていく。技が完成したら私



三中拳士初段カード



見習い拳士カード。下部には取得した技法が明記される

令和5年9月16～18日に全国少林寺拳法指導者研修会が日本武道館研修センター（千葉県勝浦市）で開催され、私は講師という立場で参加させていただいた。私は令和元年の同研修会では受講者側として参加し、初めて本格的に少林寺拳法に触れ、未経験者の私にとって少林寺拳法の魅力を多分に感じる時間となった。今回は、私のように未経験から少林寺拳法を授業に取り入れたいと考えている先

3 全国指導者研修会 にて

のチェックを受け、合格することができたら段位カードを獲得できるという制度である。生徒はともも意欲的に学習活動に取り組み、私のチェックを受けるたびに「喜一憂していた。少林寺拳法の「自己共楽」の考え方に通ずるものがあると感じている。少林寺拳法を通して、人との関わり方、相手への伝え方などを身につけさせてい。



研修会で行った「じゃんけんゲーム」

生方、将来保健体育の教員として教壇に立ちたいと考えている大学生、全国各地の道院の方々が参加していた。

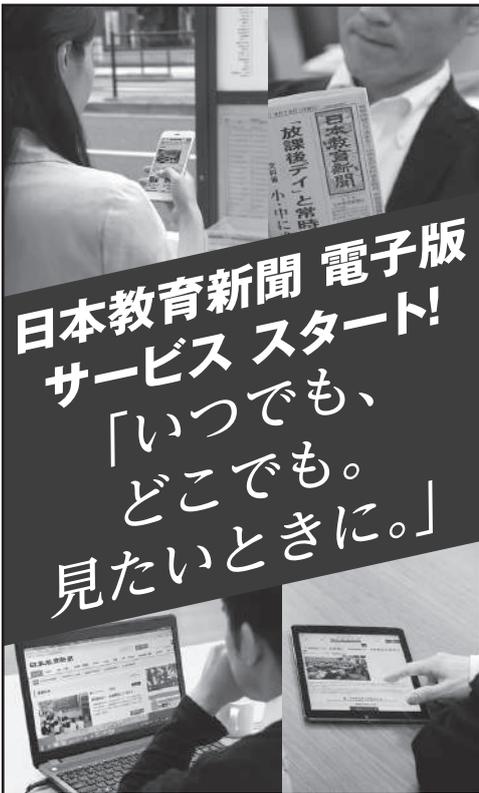
研修会では、私が本校の1年生に実施した授業内容をダイジェストにして行った。私の授業実践が、少しでも多くの人の役に立つてもらえればという思いからである。

導入で実施した「あっち向いてホイ」「じゃんけんゲーム」「手押し相撲」では、日頃あまり接することのない相手とも楽しみながら取り組むことができる。子どもだけでなく、大人も楽しみながら心身をほぐせる活動である。



リズムに合わせて実技指導を行う筆者

また、体重操作（重心の移動）では、わずかな体の使い方、相手に自分の体重を重く感じさせることができる体験を行った。これは私が現在通っている道院の道院長から教えていただいたものである。実際の授業において、中学生に興味・関心をもたせるのに非常に効果的であったため、研修会でも紹介させていただいた。少林寺拳法の技ではないが、わずかな身体操作で相手に伝わる力が大きく変わるということを楽しく理解することができる。いかに楽しむ、いかに興味をもって取り組めるかという点に焦点を当てた学習活動である。



日本教育新聞 電子版
サービス スタート!
「いつでも、
どこでも。
見たいときに。」

スマートフォン・タブレット対応

日本教育新聞
NIKKYO WEB

「日本教育新聞」
ご購読の方は
電子版無料!!

お試し無料会員
募集中!

ホームページからは
会員登録をクリック!



まずはカンタン
無料会員登録!

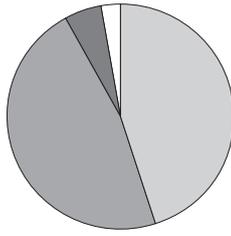


日本教育新聞社
JAPAN EDUCATIONAL PRESS

日本教育新聞

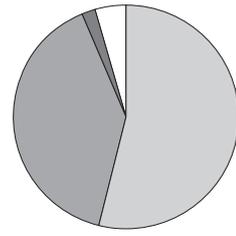


授業後アンケート



よくできた 51
できた 53
できなかった 6
わからない 3

②少林寺拳法の授業では、自分の改善点や次への目標を考えて書くことができましたか



とても思う 61
思う 45
思わない 2
わからない 5

①少林寺拳法の授業は積極的に取り組めたと思いますか

4

生徒の声

少林寺拳法の授業実施後、生徒にアンケートをとった。授業を受けた多くの生徒が積極的に取り組むことができたと感じている。また、今後もさらに少林寺拳法の技や考え方を身につけたいかという質問に対して、多くの生徒から前向きな回答が得られた。今まで少林寺拳法の授業は中学校3年間のうち1度のみ実施していたが、このアンケート結果を受けて昨年

5

今後の武道授業

各武道にはそれぞれの良さがある。少林寺拳法では、技ができる楽しさ、相手と調和する協調性、共に高め合う心など、数多くの良さが挙げられる。今後の構想としては、「組手主体」と「自他共楽」の考え方を主軸とした学習活動を

度授業を実施した現2年生たちに、さらにステップアップした内容で授業を実施したいと考えている。

展開していきたいと考えている。武道の種類によっては、安全面の観点から生徒同士で複数の技を教え合う活動は難しいように思う。しかし、少林寺拳法は護身の技術であることから、生徒同士で安全に練習できる技も数多くある。次の少林寺拳法の授業ではジグソー法（役割分担して、自分が学んだ内容を教え合う方法）を用いて、自らが学び、それを互いに教え高め合う活動を取り入れて授業を展開したいと考えている。

ICT（情報通信技術）機器が発達し、情報に溢れた社会になった今こそ、武道というものが再評



小手抜の練習

備されるべきではないだろうか。武道の授業は相手がいるからこそ成り立つものであり、心身の成長に大きくつながる単元だと考えている。特に少林寺拳法は人づくりの行であり、教育的価値が高いものだと感じている。武道授業を通



天地拳第一系を撮影する

して得られる考え方を、日頃の学校生活の中にも落とし込みながら指導をしていきたい。武道の授業が未来を担う生徒たちの成長の一助となるように、今後も授業の教材研究に励んでいきたいと考えている。

柔道整復師 / 鍼灸師 国家試験対策予備校

受験生の学習スタイルに合わせたコースをご用意しております。

柔道整復師 国家試験対策

平日
コース

日曜
コース

通信
コース

オンライン
平日 / 日曜

鍼灸師 国家試験対策

平日
コース

土曜
コース

オンライン
平日 / 土曜

国家試験対策

模擬試験

(ジャパン模試)

柔整版

年6回実施

鍼灸版

年3回実施



株式会社ジャパン国試合格

代表取締役 三田利幸
校長 樗澤隆治

東京都港区芝浦4丁目12-44 芝浦TMビル7階
JR山手線・京浜東北線『田町駅』下車

TEL : 03-5287-6301

FAX : 03-6809-6670

MAIL : info@jkkokushi.jp

<https://www.jkkokushi.jp/>

詳しくはこちらから▶



中学校武道必修化

武道授業に役立つ情報満載

日本武道館 HP 特設ページ

平成 24 年度から全国の中学校で武道の授業が必修化されたことを受け、日本武道館は公式ホームページ内に「中学校武道必修化特設ページ」を設けています。中学校武道必修化の充実に向けて、文部科学省、スポーツ庁による関連情報や日本武道館・日本武道協議会が実施しているさまざまな取り組みなど「安全で、楽しく、効果の上がる」武道授業の実践に役立つ情報を随時更新しています。

特設ページでは、中学校武道必修化の概要や経緯のほか、国庫補助事業である武道指導者の指導力向上を目的とした「全国武道指導者研修会」の開催情報、月刊「武道」に掲載された全国各地の中学校での武道授業の取り組み、各武道団体が刊行している実技指導書の紹介などを掲載しています。



最新情報はこちらの
QR コードから
ご確認ください。

立派な日本武道館 official web site

アクセス | Q&A (よくあるご質問) | お問い合わせ | ENGLISH GUIDE

日本武道館について | 武道 振興・普及事業 | 武道 普及・奨励事業 | 武道 刊行物事業 | 研修センター

TOP > 中学校武道必修化特設ページ

中学校武道必修化特設ページ

- 中学校武道必修化の概要と経緯
- 中学校武道必修化の取り組み
- 全国武道指導者研修会の情報
- 中学校武道必修化指導書
- 各武道団体の実技指導書
- 中学校武道必修化関連情報一覧

平成24年度から全国の中学校で武道の授業が必修となりました。
この特設ページでは、中学校武道必修化の充実に向け、文部科学省・スポーツ庁による中学校武道必修化関連情報や、日本武道館・日本武道協議会が実施している取り組みなど、「安全で、楽しく、効果の上がる」武道授業の実践に役立つ関連情報をとりまとめています。

中学校武道必修化の概要と経緯

中学校武道必修化の取り組み

全国武道指導者研修会の情報

中学校武道必修化指導書

各武道団体の実技指導書

中学校武道必修化指導書

日本武道協議会設立40周年記念『中学校武道必修化指導書』（10分冊・DVD3巻付）

日本武道協議会設立40周年記念事業として、「安全で、楽しく、効果の上がる授業」を実施するため、『中学校武道必修化指導書』（10分冊・DVD3巻付）を平成29年5月に作成・刊行しました。

当協議会では本書を、「武道9種目の周知徹底」と「中学校武道必修化の充実」を目的に、全国1万余校の中学校、全都道府県市区町村教育委員会、全国主要公立図書館等へ無償贈呈いたしました。

また、学校現場での活用促進を図るため、「全国武道指導者研修会」や「地域社会武道指導者研修会」の参加者に本書を無償配付しています。



■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて 182

——「今」の時代の武道授業を追い求めて—— ⑪ (主体的に取り組む少林寺拳法授業)

北海道南富良野町立南富良野中学校 教諭 横山 駿太

北海道で保健体育教員として採用となり9年目。武道授業では、それまでの赴任先がたまたま剣道の盛んな地域だったこともあり、外部指導者の力を借りて授業を行ってきました。しかし、南富良野中学校への異動によってそれが困難となり、ゼロから剣道以外の武道と向き合い授業を行わなければならない状況となりました。

そんな私が、少林寺拳法と出会い、外部指導者の力を借りずに授業を行うまでの道のりとその具体的な実践方法について紹介します。

1 少林寺拳法の授業を行うことになった経緯

令和5年4月、私は異動によって南富良野中学校に赴任しました。保健体育教員として新しい学校で特に気になる点は、その学校でどんな内容の体育授業を行っているのかということ。というのも、北海道は地域によってスキー授業やスケート授業など、雪国ならではのウインタースポーツを行っている学校が多く、学校に

よって特色があるからです。実際に、南富良野中学校では、夏にカーン授業、冬にスキー&カーリング授業がありました。

前任の保健体育教員との引き継ぎの際、武道授業について次のように伝えられました。「武道は空手道を実施しています。町内の高校の先生が外部指導者として来てくれています。その先生が他の学校に異動となってしまったので本年度については外部指導者の確保が難しいです」とのことでした。

私は、空手道未経験のため、外



▲基本ルーティンを生徒が見本となって行う

▼基本ルーティンで何をするのかをチームで話し合いホワイトボードに掲示

◎基本ルーティン(Ｂチーム)

蹴り

上受(うわうけ)

下受(したうけ)

順突→逆突→廻蹴

部指導者の確保が難しいのであれば、前任校で経験のある剣道の実施を考えましたが、学校に剣道の用具は一切なく、近隣の学校や地域の剣道団体に確認をしても用具の確保が難しい状況でした。私は、外部指導者や用具などの環境が揃っていないければ武道授業ができない自分の無力さを痛感すると同時に、どんな環境にあっても武道授業を成立させるだけの力を身に付けたいと考えるようになっていました。

そんな時に、学校の回覧で「全国少林寺拳法指導者研修会」の資料が目にとまりました。調べてみると、少林寺拳法の授業は道着や特別な用具がなくても実施できることが分かり、「これだ！」と思いい同研修会への参加を決意しました。

全国少林寺拳法指導者研修会では、少林寺拳法を授業で行うために必要となる知識を教えていただけいたり、実際の授業でどのような活動をしているかを生徒役として体験したりすることができました。少林寺拳法の知識が全くなか

った私でも、研修を終えるころには少林寺拳法の授業のイメージをもつことができました。この研修会に参加したことが、少林寺拳法授業を自分で行うことの自信に大きく結びつきました。

2

授業・導入

■基本ルーティン

授業では、毎時間の導入局面において、基本動作の定着を目的として「基本ルーティン」の活動を設定しました。内容は「順突」「上段蹴」「上受」「逆突」「廻蹴まわしげり」など、約20種類の基本動作から五つほどを選択し、号令に合わせて全員で行うというものです。単元前半は、その日の授業内容に関連するものを私が選んで行いました。単元後半は、授業ごとに担当チームを決めて、チームの仲間同士で相談して生徒たちが必要と感じるものを選択させるようにしました。担当チームの生徒は、みんなの前に出て見本となりながら行うと



少林寺拳法の構えの姿勢も合理的な姿勢になるけど、どんな姿勢だと思う？

脚下照顧

意味 「足下を照らし、顧みる」と書き、履物をそろえるとともに自分の行いや考え方に對して、それが本当に良いことなのかと自分自身に問いかけ、正しくないことは改めるという教え。

横山

体験入学で中3を引率した際、ある高校の先生に「きれいに靴を並べていて素晴らしいですね」と褒められた。先生曰く、高校入学で一かり見せようとしても、靴の置き方やあいさつを見れば、その人の本性が分かるのだとか。もし、自分の娘が結婚のあいさつで夫候補を連れてきたときは、履物を揃える人であってほしい。履物の置き方に人間性あり。魚をきれいに食べられるかどうかは家庭の育ちあり。

教え・脚下照顧



脚下照顧の教えの通り靴を並べる

もに、「順突！ 用意！ 1、2 ……」などと号令も任せました。責任をもたせたことで、授業前に「先生、内受ってこういうやり方で合っていますか？」などと事前に確認する生徒も現れました。このやり方は、より生徒が主体的に取り組むことに繋がったと実感しています。

また、私が実際に行う上で、最初は生徒の様子が見えるように私は生徒の方を向いて行っていました。生徒から「向かい合っているよりも同じ方向（背中）を向いてやるほうが動きが分かりやすいです」と意見をもらい、生徒を背にして行うやり方に変えました。その結果、生徒は動きのイメージがつかみやすくなったと話していました。加えて、中学校授業においては、未経験で慣れない動きを周囲から見られることに抵抗のある生徒も少なくないので、最初は特に向かい合わせにならない方がよいのかもしれない。

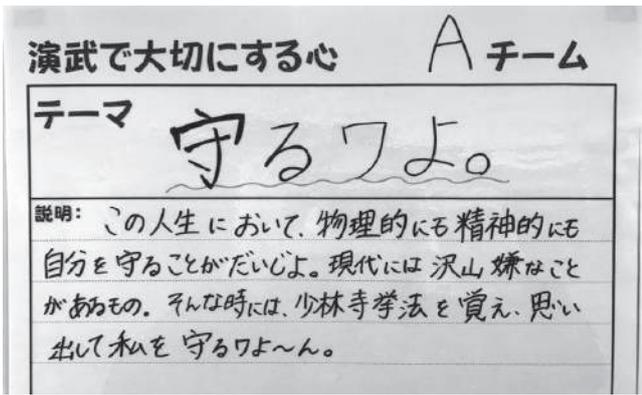
■準備運動

準備運動では、全国少林寺拳法指導者研修会で紹介されていた手

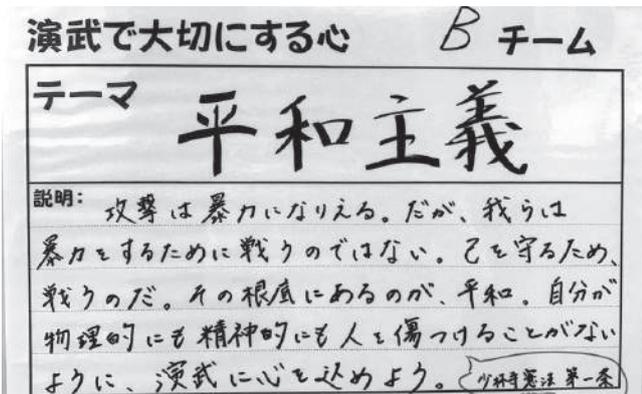
押し相撲、じゃんけん攻防、足タッチゲームなどを行いました。相手の動きに応じて体を動かしたり、お互いの適切な間合いを見つけたりするなど、少林寺拳法に必要な運動感覚を楽しく身に付けることに繋がりました。また、授業の中で生徒たちの様子から、蹴りの際にバランスを崩す様子が見られたので、そのための準備運動として、片足バランスしりとりを行いました。方法は、片足立ちで向かい合いながら、空中に足で文字を書きしりとりをするというものです。「小さく書かずに大きく書いて！」と声をかけると、「倒れる！」「足がつりそう！」と声をあげながら楽しんで取り組んでいました。

■教え

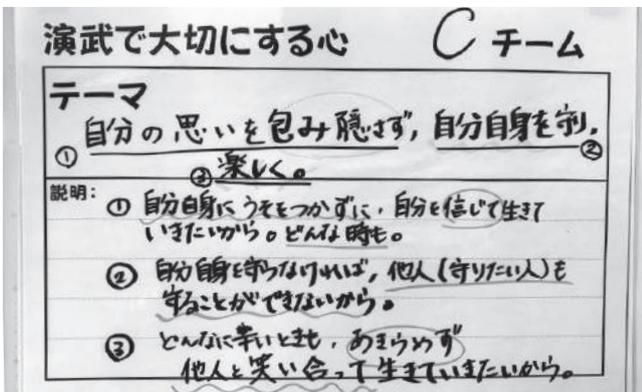
武道の特性として、礼儀や礼法に加えて、その教え自体を大切にするところがあります。授業では、毎時間の導入局面で、少林寺拳法の教えを一つずつ紹介しました。本来の教えを伝えるだけでは、これまでの武道授業の経験上、どうしても重々しい雰囲気にな



演武に向けてチームで大切にすること (A チーム)



演武に向けてチームで大切にすること (B チーム)



演武に向けてチームで大切にすること (C チーム)

3 授業・展開

なることが予想されたので、教えるにに応じて私なりの解釈を自分の人生経験を交えながら伝えるようにしました。勝手な解釈なので専門の方には怒られてしまうかもしれませんが、生徒からは「先生！今日の教えはなんですか！」と授業前に近づいてくるほど、評判は良かったです。

■単元のテーマとゴール

少林寺拳法授業のテーマを「私にとっての少林寺拳法を見つけよう！」としました。テーマ設定の理由は、武道は決められた動きをしなければならぬという先入観が強く、そのことが生徒の自由な発想や思考を止めてしまう弊害をなくすために、最初に生徒たちにこのテーマを提示しました。

授業の最終ゴールを、チームで演武を考え発表するというもの設定しました。演武の構成は「柔法」、「受けからの反撃(剛法)」、

単演基本法形の「天地拳第一系」を入れるというルールとしました。授業では、これらを一通り学んだ上で演武構成を考えられるように単元を組み立てました。

■柔法

4時間目の授業では、「手首や腕をつかまれた時の効率的な抜け方は？」という課題を設定しました。このような課題を設定した理由として、私は少林寺拳法の動きは全て合理的な体の使い方であると学んだので、単に上膊抜(じょうはくぬき)などのやり方を教えるのではなく、



壁に押しつけられた状態からどう抜けるかで両手上膊抜に辿り着いた瞬間

「あなたただだったらどうやって腕をつかまれたらどうする？」というように、生徒自身に考えさせても答えまで辿り着けるのではないかと考えたからです。

授業の序盤、上膊抜を教える場面では、まず立った状態で壁に背中をつけさせ、上腕を全力で押さえつけられた状態から抜けだすための方法をペアで考えさせました。生徒たちはあの手この手で何とか抜け出そうと、いろいろな方法を試していました。力任せに抜け出そうとする生徒が出てきたの

A チーム

相手の攻撃: 右手で腹パンチ			
構え	1受け	2反撃①	3反撃②
左前 中段構	右手で 下受	右手で 裏拳打	右足で けり!!
説明(なぜ、その受け・反撃にしたのか)			
右手で下受 - パンチよける			
↓			
右手で裏拳打 - 相手を弱らせる			
↳ 右足けり - 話し合いのためのとどめ!!			

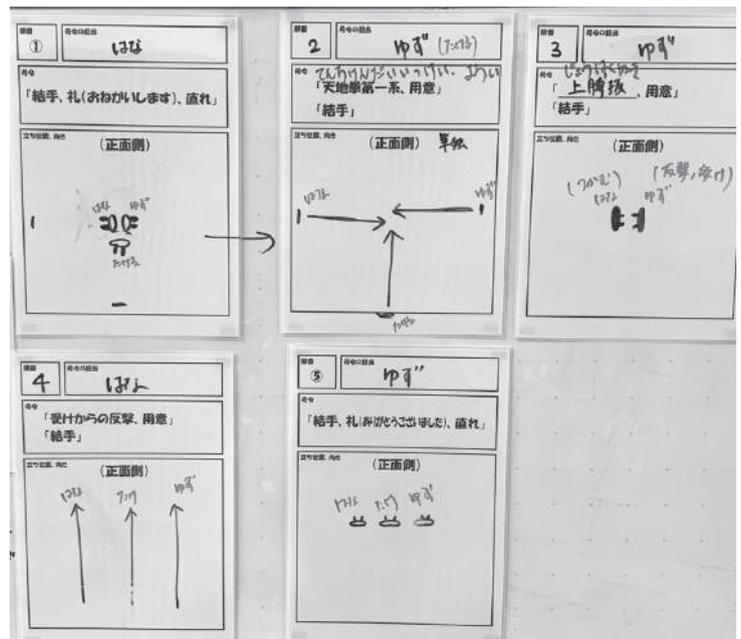
受けからの反撃 (A チーム)



受けからの反撃を解説する



演武開始の礼を外向きに行ったCチーム



演武構成シート (C チーム)

で、「相手がゴリラくらい筋力でも抜け出せるように、より効率的に抜ける方法を考えてみよう!」と声をかけました。生徒たちはさらに思考を巡らせながらもさまざまな方法を試し、あるペアがまさに教えようとしていた少林寺拳法の両手上膊抜に辿り着きました。安易に答えを教えるのではなく、生徒に答えを探させることは、より前のめりに授業に向かう生徒の姿に表れていました。

■受けからの反撃 (剛法)

5 時間目の授業では、「相手からの攻撃をどう受け、どう反撃するか考えよう!」という課題を設定しました。相手からの攻撃については、「もし喧嘩になつて攻撃するとしたらどこを狙うかな?」と生徒に問いかけると、「顔面パンチ!」「腹パンチ!」「相手が男なら股に蹴り!」などの意見が出たので、これらに対する受けと反撃をチームで考えさせました。

生徒は、基本ルーティンで学んだいくつかの「受け」の中からどれが適しているかを試しました。話し合いでは、「顔面を狙わ



演武発表会の様子

れているから内受がいいんじゃない?」「でも外受のほうが反撃に繋げやすいかもね!」などの相談をしていました。反撃については、私から「受けの姿勢から素早く反撃できるような攻撃にしよう!」と全体で確認をしました。あるグループは「内受から逆突をするよりもそのまま裏拳打のほうが速そう!」「裏拳打だけで終わると相手にまた攻撃されそうだから、すぐに蹴りも入れた方がよさそう!」などの発見があり、交流することで学びを深めていました。

■演武構成を考える・演武発表の練習

演武発表会に向けての構成を考える場面では、「演武構成シート」を用いて、何をするか、誰が号令をかけるか、どこを向いて行うのかを記入させ、ホワイトボードに掲示していつでも確認できるようにしました。「天地拳第一系はペアで向かい合ってやってもいいね」「最初の礼は、全員外側を向いてやろう!」などと、発表方法を工夫しながら考えていました。

練習では、自分たちの演武を生徒用PCで撮影しながら、演武の見直しと改善をさせました。生徒からは、「タイミングがバラバラだね。号令のあとに『ハイ』ってみんなで言ったらタイミングが合いそうだね!」「キレがないから改善しよう!」「気合の声をもっと出した方がカッコいいね!」など客観的に見ることで改善点に気づくことができていました。

4 授業後のアンケートより

最後の授業終了後に、生徒たちにアンケートをとりました。少林寺拳法はもちろん、他の武道にも通ずる内容もあると思いますので、ぜひ参考にさせていただければと思います。

■質問① Ⅱどんな活動が楽しかったですか?

・天地拳第一系を覚えることで、す。これぞ少林寺拳法という感じがして、受けや反撃の基本がたくさん詰まっております基本の動

きが学べたからです。

・演武を作り上げることです。全員で作り上げる難しさもありながら、できた時の達成感を感じられたからです。

・相対で取り組む活動です。相手のどこに向けて攻撃するのかが分かりやすく、一人での動きの時にも生かすことができると思いました。

・抜き技の授業です。ペアになってどうやって抜くのが良いのかを考えるのが楽しかったし、サツと抜き技ができると気持ち良かったからです。

・相手の攻撃をどう受けて反撃するのかを考えるのが楽しかったです。理由は、決められたやり方ではなく自分たちでどう守るかを決められたからです。

武道授業の楽しさはさまざまあると思いますが、現在の教育に求められている仲間と協力して思考する活動は、武道でも例外なく必要であると感じます。

■質問② Ⅱどんな活動が難しかったですか？

たですか？

・技の流れや天地拳第一系などの動きを覚えることです。何度も繰り返してやると覚えられるのですが、授業の時間だけで覚えるのは大変でした。演武の際にも、「次はなんだっけ」と覚えていないことで動きが止まってしまいました。

・受けと反撃の構成を考えることです。素早く・自然に出る体の動きをすることに重点を置いて考えたけれど、人によってどちらの足が素早く出るか、やりやすさが違ったので、グループで一つに意見をまとめるところで少し悩みました。

・キレよく動くことが難しかったです。天地拳第一系のように、他の武道にも動きが決められている形があると思います。何度も繰り返し練習することで動きを覚えられるので、生徒に身に付けさせるのであれば、毎時間扱う必要があるかもしれません。

■質問③ Ⅱ少林寺拳法授業を通して学んだことや感じた

て学んだことや感じた

ことを教えてください

・少林寺拳法は自分の身を守り、相手と話をするためのものだと学びました。また少林寺拳法の教えは、普段のコミュニケーションや現代で言えばSNSの利用の仕方などにも生かされると思いました。

・歌舞伎や音楽にも「間」を大切にすることを学んだので、少林寺拳法も含めて「間」や「呼吸」は日本特有の文化の一つなのかもしれないと思いました。

生徒たちにとっては、武道授業も数多くの学習内容の一つに過ぎないのかもしれませんが、指導する側が考えている以上のことを、他教科や生活と関連付けて学んでいるという点は、とても面白いと感じました。

5 初めての少林寺拳法 授業を終えて

今回私が少林寺拳法の授業を実施するにあたって、少林寺拳法連盟の方々からご助言をいただきま

した。それは、「少林寺拳法はこうでなければならぬ」というものに縛られず、横山先生のやりたいように授業を行ってみてほしい」という言葉です。正直、私は、武道に対して他の運動種目にはない抵抗感をもっていました。それは、武道を軽んじてはいけない、素人がその場しのぎの知識だけで授業で教えてよいものではない、そんな抵抗感です。しかし、少林寺拳法連盟の方々からのご助言のおかげで、自分はずごく気が楽になりました。おそらく、私と同じような気持ちを抱いている保健体育教員も少なくないと思います。武道授業が今後、さらに発展し、後世に学びを繋げるためには、体育授業における保健体育教員の武道への抵抗感を減らしていく必要があると思います。

最後になりますが、授業を行うにあたってご協力いただいた方々、このような機会を与えてくださった多くの方々、心より感謝いたします。ありがとうございます。

好評発売中！

漫画家・別府大学客員教授

田代しんたろう 著

マンガ・武道のすすめ

B5判・並製・236頁・本体1000円＋税



月刊「武道」誌上で好評連載中の「マンガ・武道のすすめ」を単行本化！

柔道・剣道・弓道・相撲・空手道・合気道・少林寺拳法・なぎなた・銃剣道・古武道の各先生方に毎回直接インタビュー取材し、武道の良さ、すばらしさをおもしろく、わかりやすく、描いています。

大人も子どもも読んで楽しく、ためになる武道教養マンガ。

《目次》

序章 武道のすすめ

松永光(日本武道館)／高村正彦(武道議員連盟)／有松育子(文部科学省)

第1章 いざ！ 武道の世界へ

第2章 柔道のすすめ

大澤慶己／長谷川博之／腹巻宏一／吉村和郎／山内直人

第3章 剣道のすすめ

森島健男／角正武／千田重光／井上茂明／小林知洋

第4章 弓道のすすめ

森永良雄／吉本清信／宇佐美義光／柴田猛／大和田正孝

第5章 相撲のすすめ

塔尾武夫／住吉和則／下村勝彦／安井和男

第6章 空手道のすすめ

金城裕／長谷川伸一／安里廣之／山本英雄／大石武士

第7章 合気道のすすめ

多田宏／磯山博／菅沼守人／珠玖仁

第8章 少林寺拳法のすすめ

合田清一／阿達美恵子／八巻哲／松浦哲也

第9章 なぎなたのすすめ

澤田花江／梶山武子／一川治子／左村美穂子／大津博美

第10章 銃剣道のすすめ

桑原正治／兼坂弘道／遠藤守／石川慎也／北村弘之

第11章 古武道のすすめ

竹内藤十郎(柔術)／笹森建美(剣術)／加藤伊三男(槍術)／小笠原清忠(弓馬術)

日本武道館の歴史

編集・発行 公益財団法人日本武道館

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
ホームページhttp://www.nipponbudokan.or.jp

お問い合わせ・ご注文は
日本武道館出版広報課
までどうぞ！

TEL03(3216)5147
FAX03(3216)5158



文部科学省だより

スポーツ庁政策課 教科調査官

綱島 毅

スポーツ活動における熱中症事故の防止について

スポーツ庁では、令和6年5月「スポーツ活動における熱中症事故の防止について（依頼）」を各都道府県・指定都市スポーツ主管課等あてに発出しています。以下にその内容を一部抜粋してお知らせします。

○今年の夏は全国的に気温が高いと予想されており、熱中症事故防止のための適切な措置を講ずることが極めて重要です。特に、

①活動の場所や種類にかかわらず、暑さ指数（WBGT：湿球黒球温度）に基づいて活動中止を判断すること、

②それほど高くない気温の時期から、暑熱順化（体を暑さに徐々に慣らしていくこと）を行うこと、

③スポーツ等の活動前に適切な水分補給を行うとともに、必要に応じて水分・塩分の補給ができる環境を整え、活動中や終了後にも適宜補給を行うこと、

④熱中症の疑いのある症状が見られた場合には、早期に水分・塩分の補給、体温の冷却、病院への搬送等を行うこと等が必要です。

○熱中症の発生は、梅雨の合間に突然気温が上昇した日や梅雨明けの蒸し暑い日等、体が暑さに慣れていない時期に起こりやすいことにも留意し、熱中症事故防止のための適切な措置を講ずるようお願いいたします。

○「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」等を参考として、関係者に対して熱中症事故防止に必要な事項の理解を徹底するとともに、「熱中症予防強化キャンペーン」について、関連する部局・課とも連携し、その趣旨を踏まえて熱中症予防に取り組むようお願いいたします。

○環境省のホームページ（熱中症予防情報サイト）では、熱中症の目安となる暑さ指数（WBGT）、熱中症への対処方法に関する知見等の情報を提供しています。

また、「熱中症警戒情報（熱中症警戒アラート）」につきましては、本年度は4月24日より情報提供がされております。これは、熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される際に発表されるものです。

○イベント主催者は施設管理者、警察、消防（救急搬送）、地方公共団体、関係団体と連携しながらイベントを運営する必要があることから、熱中症事故の防止に関し関連する部局・課に対して周知していただくようお願いいたします。なお、イベント等の運営に当たっては、強化キャンペーン以外においても、この趣旨を踏まえて適切に対応するようお願いいたします。

○学校の水泳プールの開放にあたっては、「学校屋外プールにおける熱中症対策」（平成31年3月、スポーツ庁委託事業により独立行政法人日本スポーツ振興センター作成）等を参考に、子供から大人まで誰もが水泳活動を安全安心に親しめる環境づくりという観点に立ち、地域の実情等に応じて、適切に対応するようお願いいたします。



スポーツ活動における熱中症事故の防止

① 適切な予防措置



- ✓ スポーツ活動中をはじめとして、依然として熱中症による被害が多く発生しています。熱中症は、梅雨明け等の気温が急に上昇したとき、また、合宿初日や休み明け、あるいは低学年（特に新生）に多くみられます。いずれも、「**体が暑さに慣れていない**」からです。



【暑熱順化】 気温が高くなり始めたら、暑さに慣れるまでの順化期間を設けましょう。**順化期間の最初は運動量を落とし、次第に負荷を高めて行きます。**

- 気温が高くなり始める5～6月から開始します
- トレーニング開始から順化の効果が表れるまで5日間を要します
- 服装は汗の蒸発を妨げない服装が好ましいです

- ✓ また、活動の場所や種類にかかわらず、**暑さ指数（WBGT）に基づいて活動中止を判断することも必要**です。

- ✓ 「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」（公益財団法人日本スポーツ協会）等を参考として、熱中症事故防止のための適切な措置を講じましょう。



スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック

② 指導者等の責任

- ✓ スポーツによる熱中症死亡事故は適切な予防措置を講ずれば防げるものです。ひとたび事故が起きると人命が失われるだけでなく、指導者はその責任を問われ訴訟になる例もあります。熱中症の予防と、発生したときの応急処置方法を指導者は身につけておきましょう。



【法的責任】 事故が発生した場合、**民事責任や刑事責任を、指導者等の個人または法人が問われることとなります。** 一般的には民事責任（損害賠償責任）が問われますが、死亡など重大な結果となった場合は刑事責任も問われるケースがあります。

【事例】 A市の少年野球チームの総監督Bは、試合に負けた罰としてC君ら選手に投げ込みやダッシュなどを課した。C君は練習開始3時間後に倒れ、翌日死亡。死因は熱中症。

民事責任について、Bが過失を認めて謝罪、**賠償金約5,000万円で和解。** 刑事責任について、Bは日没後の熱中症は予想できなかった、部員の判断で自由に給水が許されていた等の理由から不起訴処分。

【出典】 スポーツリスクマネジメントの実践 —スポーツ事故の防止と法的責任—
（公益財団法人日本スポーツ協会）



お問い合わせ：
スポーツ庁健康スポーツ課
電話：03-5253-4111

熱中症特別警戒情報

[熱中症特別警戒アラート]

熱中症予防情報サイト



熱中症特別警戒アラートとは

- 広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるようなおそれがある場合に発表されます。
- 具体的には、都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点において暑さ指数35以上となる時などが該当します。



熱中症特別警戒アラート等の色のイメージ

熱中症特別警戒アラート（熱中症特別警戒情報）発表中

熱中症警戒アラート（熱中症警戒情報）発表中

暑さ指数31・32に達する地域*

※暑さ指数31以上は、日本気象学会の指針によると、危険とされており、日本スポーツ協会によると、運動は原則中止とされている。

熱中症を予防するために

- 高齢者、乳幼児等の熱中症にかかりやすい方の周りの方は、熱中症にかかりやすい方が室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごさせているか確認してください。
- 熱中症にかかりやすくない方も、水分補給・塩分補給をしてください。
- 校長や経営者、イベント主催者等の管理者は、全ての人が熱中症対策を徹底できているか確認し、徹底できていない場合は、運動、外出、イベント等の中止、延期、変更（リモートワークへの変更を含む。）等を判断してください。



環境省

熱中症に関する情報

暑さ指数、熱中症警戒アラート、熱中症特別警戒アラート等

暑くなる前に

- 熱中症やその対策等について学ぶ
- 住まいの工夫など（エアコンの試運転）
- 暑さになれて、暑さに強くなる準備（暑熱順化）

暑さ指数を提供している全国約840地点で、
気象情報を基に暑さ指数の予測値を算出

熱中症警戒アラート

前日17時頃に
該当地域に発表

当日5時頃に
該当地域に発表

前日

3:00

6:00

9:00

12:00

15:00

18:00

21:00

0:00

当日

3:00

6:00

9:00

12:00

15:00

18:00

21:00

熱中症特別警戒アラート

前日14時頃に
該当地域自治体に発表

当日0:00~23:59まで

■発表時

- ・熱中症予防行動の徹底
- ・家族や周囲の人々による見守り、声かけ等の共助等と公的な支援である共助も活用
- ・運動、外出、イベント等の中止や延期を検討推奨

共通する当日までの準備・確認事項

- ・涼しく過ごせる環境の確保
- ・水分、塩分補給の準備
- ・高齢者、乳幼児等熱中症にかかりやすい方への準備を確認
- ・翌日の運動、外出、イベント等の中止や延期を判断

※熱中症特別警戒アラート及び熱中症警戒アラートの発表後の取り消し、また解除の案内はございません

スポーツ庁では、令和5年度にスポーツ団体を訪問し、熱中症対策の取組についてヒアリングを行った結果を、以下のとおり取組事例としてまとめました。中央競技団体・地域のスポーツ団体等にとって参考になる情報ですので、関係者への幅広い共有をお願いいたします。

スポーツ団体における熱中症対策取組事例

事例 1

公益財団法人 日本スポーツ協会 日本スポーツ少年団

概要

全国スポーツ少年団軟式野球交流大会における実施内容の変更

JSPOは、2023年8月に開催された、JSPO 日本スポーツ少年団、千葉県スポーツ少年団、全日本軟式野球連盟主催の「第45回全国スポーツ少年団軟式野球交流大会」において、大会前日の判断であったことから、参加者等の混乱が予想されたものの、躊躇することなく子供達の健康と安全を最優先し、熱中症対策の観点から当初の計画を大幅に変更して開催した。

- ① 試合開始時刻を17:30以降に変更し（日中の試合開催を取りやめ）、試合開始前にWBGT値を計測
- ② 開会式、閉会式、少年野球教室を中止
- ③ 試合の実施内容を変更
 - ・イニング数：6回→5回
 - ・試合時間：最長90分→80分
 - ・投手の投球数制限：最大70球→50球

▲主な変更内容

POINT 1

ナイター対応球場やWBGT値を確認して大会の実施可否を判断

大会開催の前日、主催者として一度中止を決定したものの、「子供達も楽しみにしているため何とか実施できないか」との各チーム代表者の声を受けて、実行委員会は実施可否の再検討を行った。
具体的には、球場・審判の確保や子供達が宿泊するホテルの夕食時間の調整、WBGTの予測値の再確認等を行い、最終的に、熱中症対策の観点から実施内容を変更した上で、大会の開催を決定した。

カテゴリ	詳細
WBGT値	・ 試合開始予定時刻の予測値
試合会場	・ ナイター対応の球場の確保可否
帰舎時間	・ 子供達の宿泊するホテルの夕食時間、周辺の交通状況

▲実施可否判断時の主な確認事項

POINT 2

過去の反省を踏まえた安全・安心な大会スケジュールの設計

今回の大会では、結果的に夕方以降に利用できる球場や審判を急遽確保することができたことから、大会自体は開催できたものの、大会前日の判断となったことにより参加者等の混乱を招くこととなった。

上記の反省点も踏まえ、2024年の同大会については、現地のスポーツ少年団と入念な打ち合わせを行い、熱中症の危険性が高まる昼の時間帯を当初から避けるなど、これまで以上の熱中症対策を計画段階から検討している。

事例 2

公益財団法人 日本サッカー協会

概要

公式HPでの特集やオリジナル動画作成による熱中症対策の周知

JFAでは、公式ホームページに「暑熱対策・水分補給」というページを設置し、熱中症対策に係る情報を集約している。具体的には、独自に定めたガイドラインに加え、環境省や厚生労働省の公表資料等を掲載している。さらに、医師監修のもと、熱中症対策の方法を簡潔にまとめたオリジナル動画を作成している。JFAでは、これらを通じて、全国の地域組織における熱中症対策の徹底に取り組んでいる。



▲オリジナル動画

POINT 1

競技特性を考慮した独自の熱中症対策ガイドラインの策定

JFAは2016年に独自の「熱中症対策ガイドライン」を策定している。競技や競技場の特性を考慮し、熱中症を予防するために施すべき対策や、試合実施可否判断のための具体的な基準を示している。ガイドライン策定にあたっては、JSPOが策定したガイドラインをもとにしつつ、「クーリングブレイク」等、国際サッカー連盟（FIFA）が実施している熱中症対策の施策を取り入れた。JSPOのガイドラインで示された方針の大枠をベースに、サッカーという競技の特性を踏まえ、ガイドラインの内容を検討した。



▲「熱中症対策ガイドライン」

POINT 2

ガイドライン違反時の対応を含むFAQの作成（地域組織への徹底）

全国の地域組織における熱中症対策の徹底を図るため、ガイドラインで熱中症対策方針を示した上で、ガイドラインに係るFAQを作成し、よくある質問や現場での細かな運用についても定めることでガイドラインの内容を補足し、現場で活用しやすくしている。また、FAQにおいて、ガイドラインに違反した場合には「懲罰規定により懲罰の対象となります。」と記載することにより、地域組織に対しガイドライン遵守を強く促している。

熱中症ガイドラインについて <FAQ>

Q. 本ガイドラインに違反した場合はどうなる？
A. 懲罰規定により懲罰の対象となります。しかし、それ以前の課題として選手等の命を守るための対策であることを十分に認識し、ガイドラインを遵守することが必要です。

以上

2016年3月10日
公益財団法人 日本サッカー協会 競技運営部 作成

▲ガイドラインのFAQ

事例 3

特定非営利活動法人 府中市体育協会 / 府中市

概要

体育協会と市それぞれで熱中症対策の取組を実施

府中市では、市と体育協会が連携して熱中症対策のための取組を行っている。
府中市体育協会では、毎年夏に熱中症予防講習会を開催し、加盟組織内外に対し熱中症予防に係る知識の普及を行っている。
府中市では、熱中症の危険性が高い日のスポーツ施設のキャンセルについて、使用料の還付や利用日の振替対応を行っている。

POINT 1

講習を2つの形式で実施し広く啓発（府中市体育協会）

府中市体育協会では、2つの異なる形式で熱中症予防講習会を実施することで、より多くの人々へ熱中症対策の知識普及を図っている。
1つは、ジュニア育成地域推進事業の対象である府中市のクラブ向けに、各クラブの練習や試合を行っている会場に赴き現地で2時間ほど実施する形式となっている。子供向けに講習を行いながら、その場にいる指導者や保護者にも啓発を行っている。
もう1つは、府中市体育協会に加盟している全団体向けに、講習場所を設けて実施している。各団体に参加を呼びかけ、積極的な啓発を行っている。

形式	対象	開催方法
パターン1	主に子供	各クラブの練習場所や試合場所に赴き実施
パターン2	指導者	指導者が講習場所に集合

▲熱中症予防講習会の形式

POINT 2

スポーツ施設使用料金の返金・利用日振替対応（府中市）

府中市では、東京都内で熱中症警戒アラートが発表されていたり、熱中症の危険性が高いと利用者自らが判断して市立スポーツ施設の利用を取りやめる場合、利用者に対して使用料を還付する、もしくは施設利用日の振替を認める取組を令和2年から実施している。



熱中症予防のため体育施設利用を取りやめた場合の使用料の還付等について

📧 郵送 📱 LINEで送る 最終更新日：2023年6月15日

熱中症予防のため、市立体育施設の利用を取りやめた場合は、使用料を還付または振替します。

還付基準

熱中症の危険性が極めて高い暑熱環境が予測される場合において体育施設の利用を取りやめた場合（例）還付対象となるのは以下のような場合です。

- ・利用日に東京都内に熱中症警戒アラートが発表されている場合
- ・利用者が自身の体調を考慮し、熱中症の危険性が高いと判断した場合

注記：冷房設備のある施設は対象外となります。

対象期間

令和5年4月26日（水曜日）から10月25日（水曜日）の利用分

熱中症警戒アラートについて

国・自治体及び気象庁は、熱中症の危険性が極めて高くなるを予測された際に、熱中症警戒アラートを発表しています。熱中症警戒アラートが発表されている場合は、熱中症予防行動を積極的にとり、より一層注意しましょう。

熱中症警戒アラートの詳細は、国気象庁ホームページ（外部サイト）よりご確認ください。

▲使用料の還付等について

事例 4

足立区軟式野球連盟

概要

活動時間／試合時間の制限を求める通達

足立区軟式野球連盟では、足立区や体育協会と連携し、子供達の健康と未来を守るため、徹底した取組を行っている。

具体的には、熱中症対策に係る通達を发出しホームページに掲載することで、各地区リーグの試合時間や各チームの活動（練習含む）時間を制限するなど、加盟団体に対して熱中症予防を促している。



熱中症予防対策として更なるお願いです。
下記の通達（活動中止時間を1時間延長等）を周知徹底をして活動をお願いします。

熱中症予防対策（再通達） 20230815.pdf
PDFファイル [80.7 KB]

ダウンロード

◆体育協会からの注意喚起

暑い日が続いています。区内で活動しているスポーツ団体からも熱中症により救急搬送される事案がありました。
加盟団体は傘下チーム・団体に次の注意喚起をお願いします。

- 1 試合中で熱中症警報Aメールに気づかないことがあります。試合中もAメールその他の熱中症警報に注意してください。
●Aメール（足立区メール配信サービス）
<https://www.city.adachi.tokyo.jp/hodo/ku/kono/a-mail/index.html>
- 2 暑さ指数31度以上、気温35度以上の場合には、運動は原則中止してください。
- 3 水分補給などの対策を取りながら活動をしていても、体調により熱中症となる場合があります。熱中症警報が出ていなくても、運動前の体調のチェックや運動中の健康観察をし、「無理をしない・させない」ようにしましょう。

▲連盟HPの通達掲載画面

POINT 1

熱中症の危険度が高い時間帯の活動を制限（練習含む）

2023年の通達では、夏季期間中、①12時～15時に活動しないこと（練習含む）、②足立区内の地区リーグの試合は8時には開始し12時までには終了することを加盟団体に依頼することで、気温が高くなる時間帯の活動を避けるようにしている。活動時間制限のルールを決めるに当たっては、区や加盟団体の意見をとりまとめることで、両者にとって受け入れやすいルールとなるようにしている。

また、上記の対応を取った上で熱中症になってしまった場合には、加盟団体から連盟に逐一報告することを求めており、連盟として状況を把握できる体制を整えるなど、何かあった時に連盟として速やかに対応できる環境作りに努めている。

2023/8/15

熱中症予防対策に関して(再通達)

足立区少年軟式野球連盟

8月も後半になりますが、まだまだ猛暑日が続いています。
スポーツをするには大変危険な状態です。
各リーグ、各チーム様々な方策をいただいていると思いますが改めて、子供たちの命を守る為の行動を考えて活動をお願いします。

◆活動時間について
現在は12時～14時の活動を中止していただくように要望をしていますが下記の通り中止時間を1時間伸ばすように変更します。
・夏季期間は12時～15時の間は活動を中止をお願いします。

▲連盟からの通達

（上記サイトからダウンロード可能）

POINT 2

通達内容の実効性を高めるための対応

実際には通達内容を遵守せずに活動するチームや他地域の球場で活動することで通達内容の適用を免れているチームがいる。そうした行為を繰り返すチームへの対応としては、加盟団体が集まる全体会での繰り返しの要請に加え、個別で話し合いの場を設けたり、連盟の役員が実際にグラウンドを見回りしたりすることによって、加盟団体全体に対する通達内容の浸透を図っている。

【参考資料】

(1) 環境省

「熱中症環境保健マニュアル2022」(令和4年3月改訂)

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_manual.php

「夏季のイベントにおける熱中症対策ガイドライン2020」(令和2年3月改訂)

https://www.wbgt.env.go.jp/heatillness_gline.php

「熱中症予防情報サイト」

(PC) <https://www.wbgt.env.go.jp/>

(スマートフォン)

<https://www.wbgt.env.go.jp/sp/>

(携帯電話)

<https://www.wbgt.env.go.jp/kt/>

(2) 気象庁

「熱中症から身を守るために」

<https://www.jma.go.jp/jma/kishou/known/kurashi/netsu.html>

(3) 公益財団法人日本スポーツ協会

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」(令和元年5月発行)

<https://www.japan-sports.or.jp/medicine/heatstroke/tabid523.html>

「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」改訂のポイント

https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/data/supoken/doc/heatstroke/heatstroke_leaflet202007.PDF

(4) 独立行政法人日本スポーツ振興センター

「熱中症を予防しようー知って防ごう熱中症ー」(平成31年3月発行)

<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/default.aspx?tabid=114>

「スポーツ事故防止ハンドブック」(令和2年12月)

<https://www.jpnsport.go.jp/anzen/tabid/1746/Default.aspx>

「学校屋外プールにおける熱中症対策」(平成31年3月発行)

https://www.jpnsport.go.jp/anzen/anzen_school/bousi_kenkyu/tabid/1905/Default.aspx

(5) 中央競技団体

「安全対策ガイドライン」(公益財団法人日本陸上競技連盟)

<https://www.jaaf.or.jp/rikuren/pdf/safety.pdf>

「オープンウォータースイミング(OWS)競技に関する安全対策ガイドライン」(公益財団法人日本水泳連盟)

https://swim.or.jp/old/11_committee/18_ows/pdf/1003121.pdf

「熱中症対策ガイドライン」(公益財団法人

日本サッカー協会)

http://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke_guideline.pdf

「ボート競技と熱中症について」(公益社団法人日本ボート協会)

<http://www.jara.or.jp/info/2008/medicine20080602.html>

「バレーボールにおける暑さ対策マニュアル」(公益財団法人日本バレーボール協会)

https://www.jva.or.jp/play/protect_heat/

「柔道の安全指導」(公益財団法人全日本柔道連盟)

<http://judo.or.jp/cms/wp-content/uploads/2020/02/anzen-shido-2020-5.pdf>

「熱中症 ソフトボール活動中の予防について」(公益財団法人日本ソフトボール協会)

http://www.softball.or.jp/info_jsa/joho/osirase/jsa_nettyushou2014.pdf

「熱中症」(公益財団法人全日本剣道連盟)

<https://www.kendo.or.jp/knowledge/medicine-science/heatstroke/>

「ラグビー外傷・障害対応マニュアル」(公益財団法人日本ラグビーフットボール協会)

<https://www.jrfuplayerwelfare.com/>

「安全対策～熱中症」(公益財団法人全日本なぎなた連盟)

<https://www.naginata.jp/naginata/heatstroke.html>

「運動中の事故を防止するために～競技団体からの提言～」(公益社団法人日本トライアスロン連合)

<https://www.jtu.or.jp/news/2014/140711-1.html>

「熱中症再発防止提言」(公益社団法人日本アメリカンフットボール協会)

<https://americanfootball.jp/wp-content/uploads/2019/09/b110d20d35645f34fcca8b6fc69d9ea6.pdf>

※中央競技団体については、全てを網羅していません。

(6) 東京都

東京都が主催する大規模イベントにおける医療・救護計画ガイドライン

<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/iryo/kyuukyuu/saigaiiryuu.html>

(7) 公益財団法人スポーツ安全協会

大会主催者向けに安全管理のための啓発資料
<https://www.sportsanzen.org/content/images/other/guide3.pdf>

スポーツリスクマネジメントの実践ースポーツ事故の防止と法的責任ー

https://www.sportsanzen.org/about_us/grjkk10000000f3g-att/grjkk10000000fe2.pdf

日本武道館発行書籍のご案内

剣道の文化誌

明治大学教授 長尾 進 著

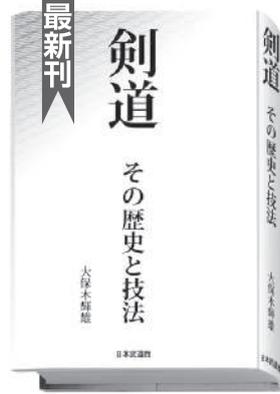


剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いながら、わかりやすく紹介。剣道を愛好する方には剣道を改めて見直すきっかけとして、剣道をあまりご存じない方には、剣道という日本文化の成り立ちを知るガイドとして一読を。

四六判・上製・480頁・定価 2,640円

剣道 その歴史と技法

埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著



剣道の技法は個人の力量だけを問題にするのではなく、「相手と自分の「間」を軸とした剣術へと展開した。本書では戦国末期から江戸時代初期を起点に、改めて各時代の流れに沿った剣道史を考えてみたいという筆者の思いを実現すべく、連載終了後5年の時を経て単行本化。

四六判・上製・516頁・定価 2,640円

合気道 その歴史と技法

合気道道主 植芝 守央 著



世界140の国と地域、国内2400の道場・団体が愛好される合気道。開祖・植芝盛平翁、植芝吉祥丸二代道主、現道主と連続と続く歴史の中で培われてきた合気道の理念、それを体現する稽古法、基本的な技法の解説……合気道の全てを網羅した決定版。

四六判・上製・362頁・定価 2,640円

空手道 その歴史と技法

小山正辰 和田光二 嘉手苧徹 共著



四六判・上製・568頁・定価 2,640円

相撲 その歴史と技法

東京大学文学部 法文学科准教授 新田 一郎 著



四六判・上製・422頁・定価 2,640円

弓道 その歴史と技法

筑波大学体育系教授 松尾牧則 著



四六判・上製・484頁・定価 2,640円

柔道 その歴史と技法

筑波大学体育系教授 藤堂良明 著



四六判・上製・330頁・定価 2,640円

大東流合気柔術 琢磨会

大東流合気柔術琢磨会 森 怨 著



四六判・上製・238頁・定価 2,200円

合気道に活きる

合気道九段 多田 宏 著



四六判・上製・402頁・定価 2,640円

役に立つ少年柔道指導法

講道館柔道七段 向井幹博 著
四六判・上製・350頁・DVD付・定価 2,640円

女子柔道の歴史と課題

筑波大学大学院准教授 山口 香 著
四六判・上製・412頁・定価 2,640円

剣道で学び得たもの

中京大学名誉教授 林邦夫 著
四六判・上製・298頁・定価 2,640円

日本の元徳

皇學館大学特別招聘教授 菅野 覚明 著
四六判・上製・334頁・定価 2,640円

役に立つ少年剣道指導法

香川大学教授 山神真一 著
A5判・並製・256頁・DVD付・定価 2,640円

死ぬまで弓道

弓道教士七段 小牧佳世 著
四六判・上製・342頁・定価 2,640円

高め合う剣道

筑波大学名誉教授 佐藤成明 著
四六判・上製・564頁・定価 2,640円

刀剣の歴史と思想

筑波大学体育系教授 酒井利信 著
四六判・上製・346頁・定価 2,640円

学校武道の歴史を辿る

筑波大学名誉教授 藤堂良明 著
四六判・上製・354頁・定価 2,640円

唐手から空手へ

空手評論家 金城 裕 著
四六判・上製・454頁・定価 2,640円

武道の礼法

弓馬術礼法小笠原教場三十一世宗家 小笠原清忠 著
四六判・上製・278頁・定価 2,640円

武士道に学ぶ

皇學館大学特別招聘教授 菅野 覚明 著
四六判・上製・344頁・定価 2,640円

武の素描

埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著
四六判・上製・220頁・定価 2,200円

小笠原流の伝書を読む

弓馬術礼法小笠原教場三十一世宗家 小笠原清忠 著
四六判・上製・322頁・定価 2,640円

武道・スポーツの真髄

スポーツドクター 辻 秀一 著
四六判・上製・248頁・定価 2,200円

武道子どもの心をはぐくむ

早稲田大学名誉教授 菅野 純 著
四六判・上製・410頁・定価 2,640円

日本の武道

日本武道館 編
B5判・上製・箱入・526頁・定価 4,400円

平法 天真正伝香取神道流

天真正伝香取神道流師範 大竹利典 著
四六判・上製・296頁・定価 2,640円

幸せについて考えよう

元衆議院議員 樺樹舎舎主 小野晋也 著
四六判・上製・392頁・定価 2,640円

脳を活性化する

東邦大学名誉教授 有田秀穂 著
A5判・並製・346頁・定価 1,760円

伝えたい日本のこころ

絵と文 画家・挿画家 中村麻美
F4判・カラー・上製・98頁・定価 2,970円

マンガ・日本武道風土記

漫画家 田代しんたろう 著
上巻 B5判・並製・248頁・定価 1,100円
下巻 B5判・並製・248頁・定価 1,100円

マンガ・武道のすすめ

漫画家 田代しんたろう 著
B5判・並製・236頁・定価 1,100円

マンガ・武道の偉人たち

漫画家 田代しんたろう 著
B5判・並製・302頁・定価 1,100円



文部科学省だより

スポーツ庁政策課 教科調査官

綱島 毅

武道の推進

「多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化事業」の取組について

令和5年度「多様な武道等指導の充実及び支援体制の強化事業」の中から、岩手県宮古市立新里中学校および千葉県千葉市立大宮中学校の実践を紹介する。

宮古市立新里中学校では、武道における主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善として、学習活動の中に対話的な場面を意図的に設定し、生徒が主体的に学びを広げたり深めたりする工夫を行った。また、保健体育科教員が外部指導者と事前に綿密な打ち合わせを行い、役割分担を明確にすることで生徒の課題に応じた指導が可能になり、時数の少ない単元でも効果的に技能の習得につながった実践例が報告されている。

千葉市立大宮中学校では、合気道から柔道につながる学習により、武道の伝統文化への理解を深めるとともに礼法や相手を尊重する精神を身に付けることなどをねらいとした実践研究を行った。また、外部指導者の活用により専門的な技術指導を充実させるだけでなく、安全を確保した指導体制の構築を目指した実践例が報告されている。

複数の武道を取り扱うことで、日本固有の伝統的な行動の仕方を学ぶとともに、武道特有の知識・技能を深める授業の展開

▼学校名 宮古市立新里中学校
(岩手県)
▼実施学年 全学年(3学級22名)
▼種目 剣道・少林寺拳法
(本事例に係る問い合わせ先)
電話 0193・79・1788
メール nichu@celery.ocn.ne.jp

1 実践研究のねらい

- ・剣道から少林寺拳法へとつながる複数種目の武道指導を計画し、基本的な考え方や体さばきなどの動作は共通することに気付かせながら、武道の楽しさに触れる指導の充実を図る。
- ・生徒の学びが主体的・対話的で深いものになるように、教えることと考えさせることを明確にした指導を目指す。
- ・外部指導者の活用について、「保健体育科教員との役割分担を明確にすること」「限られた単元計画内における外部指導者からの指導内容を精選すること」「安全を確保した指導体制を確立すること」を目指す。

2 指導の工夫

(1) 効果的に指導するための工夫

- ・生徒同士の主体的・対話的で深い学び

技の習得や試合の際に各自が考えたことや身に付けた技のコツ、課題等について、お互いに交流する対話的な学習場面を意図的に設定し、運動が得意な生徒も苦手な生徒も、主体的に学びを広げたり深めたりする場面を設定した。

・指導内容の精選

保健体育科教員は、単元計画のもとに、あらかじめ外部指導者に依頼する内容を計画した後に、事前打ち合わせを行うことで、保健体育科教員と外部指導者の役割分担を明確にした。また、外部指導者からは、授業における安全確保についての助言や段階的・系統的な指導に関する助言をもらい、効果的な指導を行った。

(2) 生徒に興味・関心を持たせる指導

の工夫

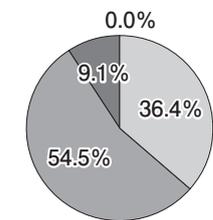
・指導方法の工夫

少林寺拳法には護身術としての側面があることを紹介することで、技能習得にとどまらず、日常生活への応用を念頭に置いた指導となるよう工夫し、興味を持って取り組めるよう配慮した。

(3) 生徒の安全を確保するための工夫
・礼法への理解
練習をする際の約束事や役割を明確にするとともに、相手を思いやる心構えは剣道と少林寺拳法に共通していることに気付かせながら、生徒が自主的に安全面に気を付けることができるようにした。

3 生徒の取組方や意識の変容、感想など

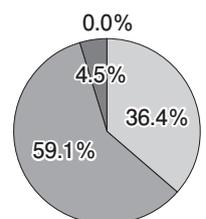
① 2種目の武道を学習したことで、武道への関心は高まりましたか



■ 高まった
■ やや高まった
■ あまり高まらなかった
□ 高まらなかった

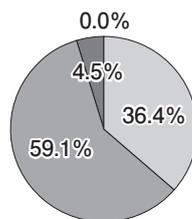
② 2種目の武道を学習したことで、伝統的な考え方や行動の仕方への

理解は深まりましたか



■ 深まった
■ やや深まった
■ あまり深まらなかった
□ 深まらなかった

③ 多様な武道を学習する授業は楽しいですか



■ 楽しい
■ やや楽しい
■ あまり楽しくない
□ 楽しくない

○生徒の感想

・今回は初めて防具を着けてやってみて、一気に剣道への関心が高まりました。試合もしてみたいです。実際に面を打ったり、小手を打ったりしてみて、楽しかったです。

・自信のないところもあったけど、先生に「上手い」と褒めてもらえて自信がきました。わかりやすく丁寧に教えてもらえてよかったです。

・普段しないことをやってみて難しかったけれど、体育館の壁にある

説明の掲示物を見て、自分でも何
回か取り組んでみようと思いまし
た。

4 成果と課題

(1) 成果

- 外部指導者との明確な役割分担に
よる細やかな指導は、短期間での
技能の習得につながった。礼法指
導や伝統的な行動の仕方は、剣道
の学習内容を踏まえながら、少林
寺拳法において補完・強化が図ら
れることで、汎用的な知識として
子どもたちに伝えることができた。
- 外部指導者と連携しながら授業計
画を立てたことにより、学習のね
らいと指導内容が共有されたこと
は、生徒の技能の習得や武道に対
する理解の深まり、興味・関心の
高まりにつながった。
- 外部指導者による明確でテンポの
良い指導と迫力のある模範演武に
より、生徒たちが意欲的に学習す
る姿が見られた。昨年度できなか
った対人の打ち込みでは、生徒か
ら気迫あふれるかけ声や切れのあ
る動きが見られ、達成感を味わう
ことにつながった。

(2) 課題

- 生徒の定着度合いや単元特性の観
点から、7回の授業を、可能な限
り連続した日に設定したい。

<授業の様子>



【指導者による適切な模範】 オリエンテーションで模範演武を見せることで単元ゴールの見通しと、「突き・受け・蹴り」の技能の習得に目的意識を持たせる



【指導内容の明確化と指導内容の精選】 外部指導者の知見をいかし、時機をとらえた個別の助言により、技能の習得を図る

地域にはベテランの剣道家が多数
いるため、体育の授業だけでなく、
クラブ活動等の指導者として
活用することも検討できる。

感染症対策の観点から、学級を入
れ替えて連続の授業となる場合に
備え、生徒全員分の防具を準備で
きればさらによかった。

<複数種目指導モデル> 全学年（3学級 22名）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
種目	剣道						少林寺拳法		
学習の流れ	準備運動・柔軟体操・基本動作や補助運動						少林寺拳法の意義	準備運動・補助運動	
	相手の動きに応じた基本動作		基本となる技		基本の受け方		合掌礼等の作法について		基本の動き(突き)
	構え				中段の構えから足さばきを使って、面、胴(右)、小手(右)の部位を、打ったり受けたりする		立ち技練習ペアでの練習		基本の動き(蹴り、受け、受け身)
	体さばき		基本の打突の仕方				連続技の練習		
学習の振り返り、次時の確認									

武道の伝統的な考え方や行動の仕方を合気道と柔道を通して学ぶ授業の展開

▼学校名 千葉市立大宮中学校
(千葉県)
▼実施学年 1年(1学級31名)
▼種目 合気道・柔道
(本事例に係る問い合わせ先)
電話 043・263・7964
メール omiya.JHS@city.chiba.lg.jp

1 実践研究のねらい

- ・ 2種類の武道を通して、武道の理念を学ぶことで、礼儀や相手を尊重する精神を学ぶ。
- ・ 専門的な知識や技能を持った外部指導者の活用を通して、生徒の学習意欲の向上を図る。
- ・ 外部指導者を活用することにより、保健体育科教員と効果的な役割分担を模索し、指導の徹底を図る。さらに、安全を確保した指導体制の確立を目指す。

2 指導の工夫

- (1) 効果的に指導するための工夫
- ・ 外部指導者が全体指導をしている際は、保健体育科教員は全体を見

て個別の支援が必要な生徒に対して支援した。

- (2) 生徒の安全を確保するための工夫
- ・ 生徒全体への技術指導を主に外部指導者が行い、保健体育科教員が個々への補助に入るように指導体制の役割を分けて行うことで、生徒一人一人への指導の充実を図った。
 - ・ 外部指導者より、安全な運動の行い方について詳しく説明を受け、基本動作を反復することで、安全性を高めた。
 - ・ 合気道と柔道のどちらも礼法から指導を行い、感謝の気持ちを重んじることへの理解を深めてから、投げ技や固め技といった技を習得する学習に取り組んだ。

3 生徒の取組方や意識の変容、感想など

図1(下)の通り。

- 生徒の感想
- ・ 相手に怪我をさせないために腕を離さないなど、勝つだけではなく

相手を思いやることが大切なんだと感じました。今回、柔道と合気道をやってみて、もっと技を知りたいと思ったし、他の武道もしてみたいと思いました。

最初は「怖い」だけでしたが、やっていくうちに「怖い」から「楽しい」に変わりました。武道をもっと知りたくなりました。

武道にあまり関わってこなかったのですが、この学習での体験はすごく貴重だと思う。

4 成果と課題

(1) 成果

○外部指導者とのチーム・トレーニング(共同指導)の授業について

専門的な指導(講話・実践)をしていただくことで、生徒も興味・関心を持って授業に取り組むことができた。また、武道は生徒たちにとってあまり経験やなじみがなく、怪我への不安があったため、チーム・トレーニングで授業を行うことで、きめ細かな指導をすることができた。

○授業を受けた生徒の様子について

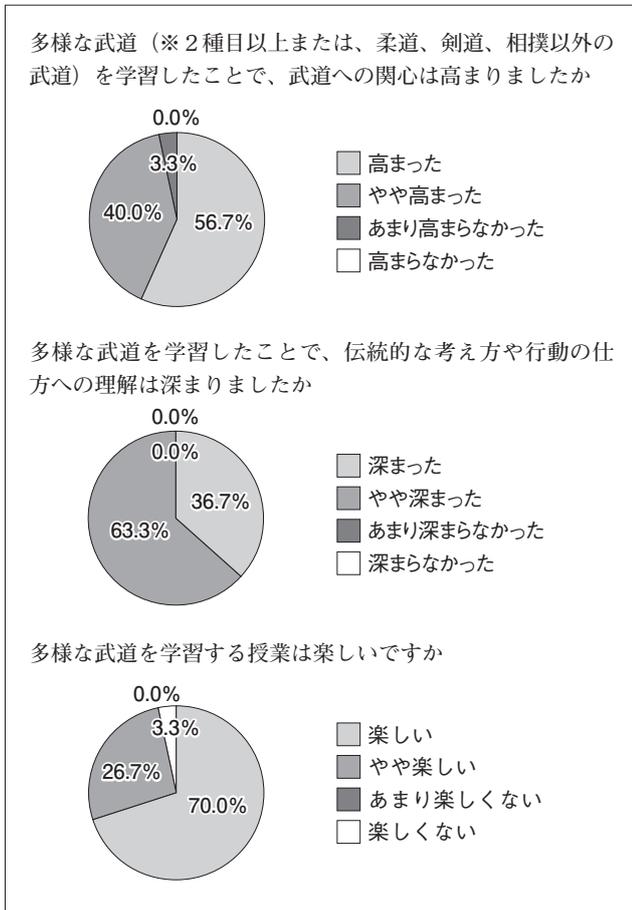


図1 生徒へのアンケートの結果

（授業の様子や生徒の変容を含む）

事前のオリエンテーションで合気道や柔道の映像を見てはいたが、実際に目の前で外部指導者が行うと迫力があり、生徒たちも引き込まれている様子だった。

○担当の保健体育科教員が外部指導者から学んだこと

合気道を学ぶ機会は初めてであったが、合気道の受け身やこて返しなどの技能を学ぶことができた。また、合気道や武道に関する話も聞くことができ、知識が増えた。

(2) 課題

○今後、外部指導者とのチーム・ティーチングの授業を行っていく上で参考となる点

日程調整が難しかった。今回は1学年での展開であったが、複数学年依頼するとなると長期間にわたってしまう可能性がある。また、外部指導者と授業の日程が合わず、連続して授業ができない。そのため、他の種目を間にはさまなければならなくなると継続性がなく、生徒も思い出しながらになつてしまい、効果が薄れてしまう。

<授業の様子>



【合気道】
こて返しを実践している様子



【柔道】
固め技を学習している様子

○その他（外部指導者との授業で感じたことなど）
中学校の授業で指導経験のある外部指導者とそうでない人では、

進め方や生徒への声掛けなどに違いがあると感じた。また、中学校の授業では男女の違いや能力の差が大きく、部活動や道場で武道を

習っている生徒集団と一般の生徒では大きく違いがあり、特に安全面への配慮については、よく相談しなければならないと感じた。

<複数種目指導モデル> 第1学年（1学級31名）

	1	2	3	4	5	6
種目	合気道			柔道		
学習の流れ	オリエンテーション (見通し、特性、成り立ち、安全面への配慮)	準備・体操・礼式・健康観察・復習・本時のねらい		オリエンテーション (見通し、特性、成り立ち、安全面への配慮)	準備・体操・礼式・健康観察・復習・本時のねらい	
	基本動作 (足さばき、受け身)	基本動作 (足さばき、受け身、こて返し)		受け身 ・考え方、方法 ・後ろ受け身 ・横受け身 ・前回り受け身	基本動作 ・足さばき ・崩し、体さばき ・進退動作 ・投げ技 ・支えつり込み足(立膝)	固め技 ・けさ固め ・逃げ方 ・攻防
	整理運動・振り返り・まとめ					