

2 章

合気道の授業づくり

1 授業づくりのポイント

(1) 指導する内容を精選する

この手引に示された内容はあくまでも例示であり、その採用は教員の裁量に任されている。単元時間、生徒数、施設の状況、教員の経験などの条件で指導内容を精選すること。

(2) 合気道に興味と関心を持たせるようにする

合気道を学ぶ意義としては次のようなものがあり、授業ではこれらをふまえて指導することが望ましい。

①合気道固有の楽しみや喜びに触れる

生徒一人ひとりの体格、運動能力、技能に応じていろいろな人と練習できる。「取り」と「受け」の立場が交互に入れ替わり反復稽古することでお互いに1つの技をつくりあげ、共に技の正しさを求めあうということが感じられる。

②伝統的な行動の仕方を身に付ける

合気道を学び、武道の特性や文化に触れることを通して、礼法、マナーなどを身に付けることができる。

③心身の健全な育成を目指す

合気道は全身運動であり、筋力、持久力、集中力、柔軟性、巧緻性などを総合的に高めることができる。

(3) 最初から完璧を求めない

礼法や受身は最初から完全な正確さを求めず、生徒が指示に従って、あるいは自発的に行動する姿勢を大切にしたい。単元内に繰り返し稽古することで、単元終了時までにはできるようになるという指導がよい。

(4) 安全面は厳しく指導する

安全に配慮し、相手の動きに注意を払い、お互いを尊重しながら行わせる。

(5) 男女共習に関する配慮

男女が一緒に合気道を履修するにあたって留意すべきことは、身体の発育の特徴や心理的な特性等について十分に配慮しながら、合気道の楽しさを味わうことができるような学習指導を工夫していくことである。

合気道の稽古では本来、老若男女を問わず一緒に行うものであるが、中学校期においては男女あるいは生徒一人ひとりにも体力差があるため、グループ編成にあたっては十分に配慮する必要がある。特に、筋力の弱い女子の場合には、安全に対人的技能を指導するためにも、個々の体力に応じた稽古をさせることが大切である。

2 授業条件の整備

(1) 授業を行う場所について

約40人の生徒が同時に学習できる十分な広さの専用道場を有することが望ましいが、現状ではなかなか難しい。単独動作、基本動作を一斉に行う場合は、最低でも柔道の試合場程度の広さが必要になると思われる。相対動作や技の稽古にあたっては、隊列を作ることによって一斉に行うことは可能ではあるが、生徒の動きの大きさに応じ、グループに分けて行うなどの配慮が必要である。

指導上の留意点

柔道場が整備されている場合

畳の老朽化や硬さを考慮するとともに、柔道場内の壁面の角や、畳と床の板との境にも安全上の配慮が求められる。

柔道場が整備されていない場合

畳がある場合には、体育館の床面に直接畳を敷いて学習を行う。畳がない場合には、パズルマットや体育用マットを用いることも可能である。体育館の床面は滑りやすいことが多いため、畳がずれない工夫をし、ストッパーなどで床面の枠を固定するようにする。

(2) 道着

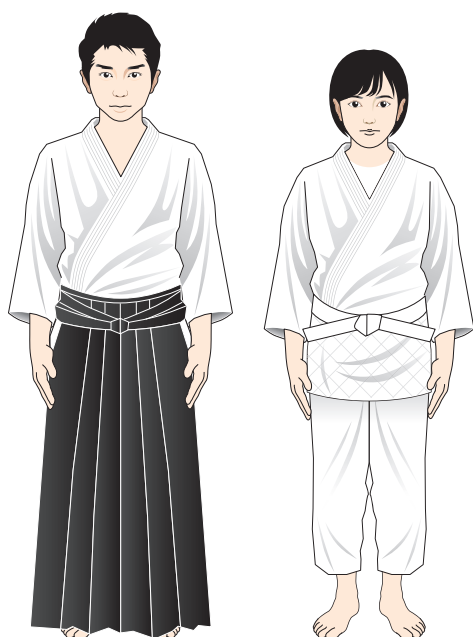
服装は道着であることが望ましい。学校で共用で使用する場合は、直接肌に着けないように、下に体育着を着せるなどの工夫をするとよい。大きさの目安は、次のようになる。

◆上衣……身丈は帯を締めたとき、臀部を覆う程度。袖は手首の関節が見える程度。それ以上の場合には、袖を外側に折り返すこと。

◆下ばき…長さは足首の関節程度。それ以上の場合には、すそを折り返すこと。

◆帯………帯の結び目から両端まで 20cm 程度。

※道着を着用しない場合は体育着で代用できる（金具やファスナーがついていない方が望ましい）。



一般の稽古では取得している段級により以下の服装で稽古を行います。

男子…初段^{いんか}許可後、黒帯と袴を着用。

女子…3 級取得後、袴を着用。

初段許可後、黒帯と袴を着用。

※男女とも、上記段級取得までは白帯を着用する。

合気道の段級について

合気道は、総合的な力量、実績や功績に応じて、級・段が与えられます。一般の昇段級審査は下表の受験資格をもとに五級から一級、初段から四段までが行われています。（※五段以上の段位は推薦による昇段となるため、審査による昇段の認定は行っておりません）

受験段級	受験資格
五級	入会后 30 日以上稽古した者
四級	五級取得後、40 日以上稽古した者
三級	四級取得後、50 日以上稽古した者
二級	三級取得後、50 日以上稽古した者
一級	二級取得後、60 日以上稽古した者
初段	一級取得後、70 日以上稽古した者（満 15 歳以上）
弐段	初段許可後、1 年以上経過した者（稽古日数 200 日以上）
参段	弐段許可後、2 年以上経過した者（稽古日数 300 日以上）
四段	参段許可後、3 年以上経過した者（稽古日数 400 日以上、満 22 歳以上）

3 安全に授業を行うために

ケガは、指導者や生徒の努力で回避することができる。「4章 具体的指導内容」を参照し、危険な状態を生徒に理解させ、それを未然に回避する能力を身につけさせることが大切である。

受身はケガを未然に防ぐために欠かせない要素であるため、稽古の安全確保のためにも特に重視する。「単独→相対」、「基本動作→対人的技能」を原則とし、さらに受身の習熟に応じて技能の習得を段階的に行うようにする。

相対動作および対人的技能のポイント

- ① 後ろ受身の単独動作を十分に練習させ、受身を身につけさせる。
- ② 身長差や筋力差が生じないように、できるだけ体格や体力の近い人と組ませる。
- ③ 安全に配慮し、相手の動きに注意を払い、お互いを尊重しながら行わせる。
- ④ 事前にどちらが「取り」か「受け」なのかをしっかりと確認させる。
- ⑤ 「受け」を取ることに抵抗させない。抵抗することで「取り」にも無理な力がかかり、ケガの原因となる。

その他の留意点

- 授業前に、手足の爪が切られているか確認する。
- 高温環境下では生徒の体調変化に注意を払い、こまめに水分補給させる。

4 授業での約束事

授業を安全に行うためにも、これらは単元の最初に生徒にきちんと指導する。

授業での約束事

- ① 指導者の指示がないときに、自分勝手に動いて技をかけたりしない。
- ② 身体の具合が悪いと感じたら、すぐ申し出ること。
- ③ 練習相手の身体の様子がおかしいと感じたら、指導者に伝えること。
- ④ 授業の前に手足の爪をチェックする。のびていたら切っておくこと。
- ⑤ 手足が清潔であること。
- ⑥ 道着は洗ったものを使用すること。不衛生なものは相手に不快感を与える。

5 合気道のおもしろさを引き出す指導

- 必要以上の反復をなくし、効率化を図るとともに、飽きさせない指導に配慮する。
- 初めて合気道に触れる生徒であることを考慮し、「できる」「わかる」ことの楽しさを引き出すようにする。

6 合気道が嫌いになる要素への対応

- きつい → 技能習熟の程度に合わせた適切な稽古内容、時間、反復稽古の回数などで調整。
- いたい → 技能習熟の程度に合わせた適切な稽古内容、マット等の使用、適切な畳の選定（ケガ予防の観点からも）で調整。

特に、最初のうちは受身を苦痛に感じる生徒もいる。このような生徒には、相対動作や対人的技能において、「取り」を主体として、「受け」では転がらず、受身に入る姿勢までをとらせる稽古方法にしてもよい。

7 礼法・作法の指導

礼法は敬いの心を形で表すものであり、行動の仕方の指導に終わるのではなく、その意義や成り立ちについても説明することで、その表現方法である作法の理解を深めることができる。しかしながら、状況や武道によってその作法も異なることがあることを説明することも必要である。

礼法・作法の心得

①相手を尊重する

お互い決められた動きの稽古をするためには、相手を尊重しなければならない。

②相手への感謝の気持ちをもたせる

相手は1つの技をともにつくり上げ、技能を向上させるパートナーであり、相手がいて初めて技が成り立つということを忘れない。

③自己を修養する場所に、感謝の気持ちと心構えをもたせる

道場はただ稽古する場所ではなく、礼儀作法を学ぶ場所でもあるという意識をもたせる。

④自分を律する

「取り」は「受け」の技量に合わせるという気持ちをもたせ、力まかせに技をかけることを防ぐ。

8 技能に関する指導

技能に関する内容には、基本動作、対人的技能及び演武がある。

(1) 基本動作

基本動作の学習では、常に対人的技能への発展を考えさせながら学習させるようにする。特に「受け」の動作である受身の習得は、対人的技能の習得のためにも欠かすことはできず、合気道への理解と体力の向上や安全な稽古を行うためにも重要である。

(2) 対人的技能

対人的技能では、技のなかで用いられる基本動作の稽古を行い、その組み合わせから1つの技を作り上げることによって、技の理合を理解させるだけでなく、技能の習得を段階的に行うことができる。さらに、技の速さや力の強弱を変化させることで、技能の程度を調整することが可能である。

(3) 演武

一定の単元の終了時には学習したいいくつかの対人的技能の披露を行い、単元内に習得したことを発表する。これを「演武」という。決められた単元の時間内で習得した技を、与えられた条件のもとで発揮できるようにすることが演武の目的である。この演武が単元内の1つの目標となる。評価のひとつとしても扱いやすい。