

合気道



日本武道協議会

公益財団法人 合気会

合気道



武道の定義

武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修錬による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。

平成二十六年二月一日制定

日本武道協議会

武道の理念

武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された武技の修錬による心技一如の運動文化で、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道を修錬して心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道である。

平成二十年十月十日制定

日本武道協議会

刊行の辞



(公財)日本武道館
日本武道協会

会長 松 永 光

わが国を代表する武道 10 団体が大同団結して結成した日本武道協会は、平成 29 年 4 月に設立 40 周年を迎えることとなりました。

この祝賀を記念して、中学校武道必修化の充実に向けた指導書と DVD が刊行される運びとなりました。

平成 18 年に教育基本法が改正され、伝統や文化を尊重することなどが謳われることとなり、平成 24 年度から全国 1 万余校の中学校で武道が必修化されました。中学校武道必修化が完全実施されてから 5 年が経過しましたが、大きな事故もなく、全国各中学校で順調に実施されています。

しかしながら、年間実施時間は 10 時間弱、指導者の段位保有率は 2 人に 1 人、約 50 パーセントと低く、中学校武道必修化の内容充実は急務であります。

そこで、日本武道協会として「安全で、楽しく、効果の上がる授業」を実施するための指導書と DVD を記念事業として作成し、全国 1 万余校の中学校、都道府県市区町村教育委員会、主要公立図書館等へ無償配布することといたしました。

目的は「武道 9 種目の周知徹底」と、その上での「中学校武道必修化の充実」です。

武道は武士道の伝統に由来するわが国で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道德心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道です。

中学校武道必修化に関わる指導者の皆様がたにおかれましては、ぜひ本書と DVD を活用され、日本全国の中学生が元気よく、立派に育っていかれますよう、ご指導、ご尽力のほど、よろしくお願い申し上げます。

本書がそのお役に立てることを心から祈念し、刊行の辞といたします。

平成 29 年卯月

ごあいさつ



(公財)合気会 理事長 植芝 守央

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」の発刊、まことにおめでとうございます。

平成 20 年 3 月の学習指導要領改訂により中学校武道必修化が公表され、平成 24 年度から実施となりました。この流れの中で、武道全般を一本の太い道で捉えたうえで、各武道のそれぞれの指導書が記されたものがまとめられ、多くの中学校や教育委員会に配布されることは大変素晴らしいことと思います。発刊に際しご尽力されました日本武道協議会、日本武道館をはじめとする各武道の関係者各位に、心より感謝申し上げます。

これからの時代を担う若い世代の方々が義務教育の中で武道を体験し、武道を通じ日本の伝統・文化を理解してゆくことは、日本人として大切な心を育むことが出来る良い機会になることと思います。

合気道は開祖・植芝盛平が『和合のための武道』として、いたずらに力に頼り他人と強弱勝敗を相争うこと以上に人と和する事が大切である。日ごろ同志と相和して切磋琢磨をはかりつつ、自己の人格的完成を願う求道にほかならぬ」と説いておりますように、日常の稽古を地道に重ね、和合の精神を大切にした武道です。この合気道の精神を多感な中学生の皆さんに是非学んでいただきたいと思っております。

保健体育科の先生方が合気道を初めて体験する生徒たちと、学校教育として安全且つ有意義に「合気道の基本技・受身・理念・意義」を少しでも理解していただけるよう、指導計画作り、内容の検討を重ねてまいりました。本書の基本的技法を理解された上で、各校それぞれの方針、環境などを鑑みながら、それらに応じた形で充実した授業を展開していただければと願っております。

平成 29 年 4 月吉日

刊行にあたって



武道議員連盟会長
(公財)日本武道館常任理事

高村 正彦

このたび、日本武道協議会が設立 40 周年を迎えるにあたり、これを記念して、中学校武道必修化の充実に資するための指導書と DVD を刊行する運びとなりました。誠におめでたい限りであります。

新渡戸稲造博士の言を待つまでもなく、日本人の精神文化の柱は武士道であり、この武士道を現代に最もよく引き継いでいるのが武道であります。

平成 18 年に安倍晋三内閣において、60 年振りに教育基本法が改正され、国や郷土を愛し、日本の伝統文化を尊重し、公共に奉仕する心を涵養することなどが明文化されました。武道議員連盟は、日本武道館、日本武道協議会と歩調を合わせて、中学校武道必修化の実現を国に要請してまいりました。その成果として、学習指導要領が改訂され、平成 24 年度から全国 1 万余校の中学校 1・2 年生で武道が必修化され、6 年目を迎えることとなりました。

武道を必修化することによって、全国の中学生在が心と体を鍛え、日本の伝統である、「道の文化としての武道」を学んで自分を高めていくことは、多感な成長期にあって意義あることだと考えています。中学校で武道を必修化するということは、50 年後、100 年後には全国民が武道経験者になるということで、日本社会にとっても中学校武道必修化は大事な事業であります。

各武道に共通しているのは「礼に始まり、礼に終わる」、お互いを尊重し、高め合うことです。「道」と「礼」の実践が中学校武道必修化の重要課題であるといえるでしょう。まさに「仏を作って魂を入れる」のはこれからです。

本書と DVD が、中学校武道必修化の充実に向けて全国の学校現場で幅広く活用され、わが国が将来にわたって平和で豊かな国であることの礎になることを祈念申し上げ、刊行の辞といたします。

平成 29 年 4 月吉日

合気道 ◆ 目次

1 章 合気道の概論	(7)
1 はじめに	7
2 合気道の特性	7
3 合気道の歴史	9
2 章 合気道の授業づくり	(10)
1 授業づくりのポイント	10
2 授業条件の整備	11
3 安全に授業を行うために	13
4 授業での約束事	13
5 合気道のおもしろさを引き出す指導	14
6 合気道が嫌いになる要素への対応	14
7 礼法・作法の指導	14
8 技能に関する指導	15
3 章 合気道の指導計画	(16)
1 合気道の学習内容と評価規準	16
2 指導計画作成上の留意点	18
3 単元計画の立て方	19
4 指導と評価の設定例	23
4 章 具体的指導内容	(26)
1 導入にあたって	26
2 基本動作	27
3 体さばき（足の動かし方）	30
4 受身	32
5 対人的技能	34
5 章 合気道のすすめ	(50)
合気道 Q&A	51
合気道学習カード	52

1 章

合気道の概論

1 はじめに

本書は、合気道未経験の保健体育科教員が、体育の授業で合気道を導入するための指導方法を紹介したものである。指導案の作成にあたっては、ケガや事故が起こらないことに最も配慮し、合気道の技を学ぶことにより受身の楽しさや、相手に対する思いやりの気持ちを育てることを目的としている。実際の授業では、クラスの雰囲気や生徒の体力レベルに応じて工夫が必要である。さらに単独動作の習得のため、生徒自身が工夫して「やってみよう」と合気道に関する理解を深めるきっかけになるよう「合気道Q & A」を掲載した。楽しみながら学習する方法として活用していただきたい。

合気道では、練習のことを稽古と呼んでいる。

日本の伝統文化につながる武道・芸道は、技を通して人間本来の心のあり方を求めるものであり、それを「道」とよび、稽古事と呼んでいたところからきている。合気道の稽古では稽古し合っているもの同士で技を掛け合い、ともに技の正しさを求め合い、正しさゆえの強さにまで到達するように心がけ、これを道として励むことを大切にしている。学校体育の合気道指導においても、合気道の楽しさを伝えるとともに、武道の考え方についても理解が深まるような指導がなされることを期待する。

2 合気道の特性

合気道は合気道創始者である開祖・植芝盛平が若年より幾多の武術に触れ、求道の結果、生まれたものである。植芝盛平は「武は愛なり」と説き、武道が単なる戦闘技術に留まらず、社会の中にいかに還元するかということを求めた。ゆえに、合気道の技能の体系や試合形式がない稽古法は人間形成の重要な教育的方法として、近年になって多くの人々の間にも親しまれるようになった。

合気道では相手を投げる・抑える側（以下「取り」と述べる）と、相手の技を受ける側（以下「受け」と述べる）が明確に約束されている。「取り」は「受け」からの攻撃に対し体さばきを通して相手を投げ・抑え、「受け」は「取り」の技に応じて受身を取る。この一連の過程を「取り」と「受け」の立場を換えて交互に、さらに「左」「右」で同じ動作を繰り返すことで練習を成立させる特性がある。

(1) 身体的発達への効果

身体の発育や体力の向上に及ぼす効果的特性では、同じ動作を繰り返し稽古することにより、「取り」の技の正確性、速度の向上と「受け」の習熟度が高まることから、敏捷性、巧緻性、調整力、持久力などが発達する。受身では首、腹筋、背筋、足腰の運動を行うため、全身運動となる。したがって、筋力、柔軟性などが向上し、身体的発達に大いに効果的である。

(2) 精神的発達への効果

精神的な発達への効果では、相手との間合い、動作の速度、技の強弱、相手の体格や体力に応じて技の完成度は毎回異なるために、相手の動きに呼応し、体さばきに移行するための判断力、決断力、集中力が必要とされ、日常の稽古によりこれらの能力を高めることができる。また、「取り」は「受け」の受身の習熟度に合わせて技をかけなければならず、安全に稽古を行うために力を加減することの判断力や、思いやりの心を育てることができる。

さらに規則を遵守することなど、社会的に望ましい態度を身に付ける上で合気道は効果的である。そして技をかける側から攻撃をしないという稽古のありかたは、相手の攻撃の状況に対応する能力を身に付け、対人的技能でありながらも常に自己の内面を省みる特性がある。

この特性は、常に謙虚な心を持ち続け、相手を尊重する態度を身に付ける面でも効果があるといえる。合気道は稽古の安全性から年齢に即して行うことができ、生涯を通して合気道に親しみ、生活を豊かなものとするのに役立てることもできる。

そこで、合気道の特性としてまとめると、次のようになる。

合気道の特性とは

- ①合気道は対人的技法の稽古を通じて、合気道本来の動きを具現化することに目標と喜びを見出すものである。
- ②互いに相手の動きに応じて理想とする形態に近付くため、一方が相手の意思に合わない行動をした場合は、稽古は成立し得ない。
- ③「取り」と「受け」はともに稽古する上で、左と右と同様の動きを繰り返し、身体全体をバランスよく使用する。
- ④合気道は「取り」と「受け」を交互に繰り返し稽古することを基本としており、安全な稽古を目指す上でも、互いを尊重し真摯な態度が要求される。

3 合気道の歴史

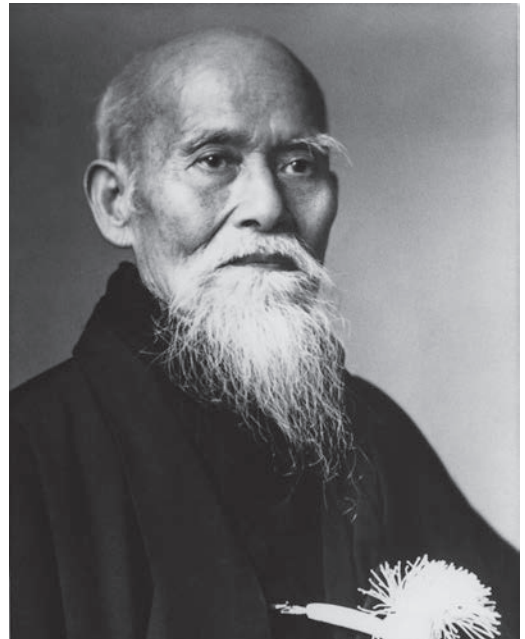
合気道は、開祖・植芝盛平初代道主（1883～1969）が日本の伝統武術を究め、さらに厳しい精神修養を経て創始した現代武道である。盛平は明治30年代から柔術をはじめ剣術、杖術等多くの武術を習得した後、北海道開拓時代到大東流柔術を学ぶ。その後、心身のさらなる修養を重ね、大正9（1920）年、京都府綾部に修業道場・植芝塾を開設した。

武道家としての活動に踏み出し、さらなる新境地に辿り着いた盛平は、昭和2（1927）年に上京し、昭和6（1931）年に現在の東京都新宿区若松町に合気道専門道場・皇武館（現・合気道本部道場）を設立した。皇武館は昭和15（1940）年には厚生省から認可を受け「財団法人皇武会」として発足。

さらに昭和23（1948）年には改組・再編成し「財団法人合気会」として文部省から認可された。

同年に、盛平に代わって本部道場長に就任した植芝吉祥丸二代道主（1921～1999）は合気道を全国に広めようと積極的な普及活動を始めた。全国に道場を置き、大学に合気道クラブが出来るよう指導者を派遣し、裾野の拡大に尽力した。昭和36（1961）年には全国学生合気道連盟が発足し、現在加盟校は125校を数える。さらに昭和30年頃から海外普及にも力を注ぎ、昭和51（1976）年には全日本合気道連盟と国際合気道連盟を発足し、現在に至る基礎を築いた。

現在は植芝守央現道主（1951～）を中心に、その普及は国内2,200道場及び国外130カ国以上にもわたっている。国内の道場は少年部を設置する団体も増え、合気道経験を持つ小・中学生、高校生が増えている。平成14（2001）年には全国高等学校合気道連盟が発足した。合気道の普及振興の要となる「財団法人合気会」は平成24（2012）年に「公益財団法人合気会」として内閣府より認可を受け、合気道はより多くの人々に親しまれる武道として普及しつつある。



開祖・植芝 盛平

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

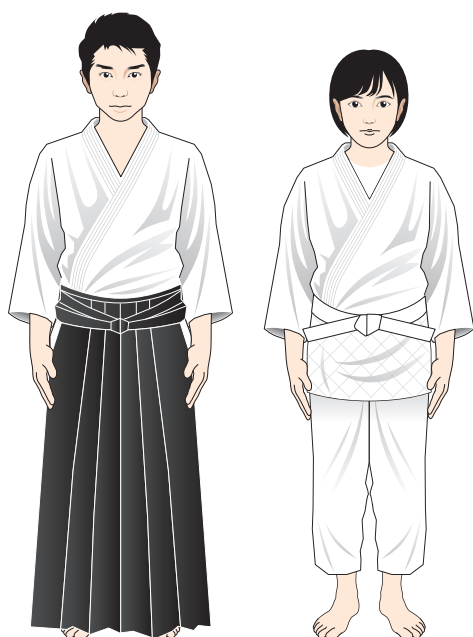
服装は道着であることが望ましい。学校で共用で使用する場合は、直接肌に着けないように、下に体育着を着せるなどの工夫をするとよい。大きさの目安は、次のようになる。

◆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。

3 章

合気道の指導計画

1 合気道の学習内容と評価規準

(1) 学習内容

	第 1 学年及び第 2 学年	
技能	①技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。合気道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技を用いて、投げたり抑えたり受けたりするなどの攻防を展開すること。 ■基本動作 構え、受身、歩み足、送り足、転回足、転換足 ■基本となる技（対人的技能） 第 1 学年…逆半身片手取り角落し、相半身片手取り小手返し、呼吸法（座法） 第 2 学年…逆半身片手取り四方投げ（裏）、正面打ち第一教（表）、相半身片手取り入身投げ（転回足） ■演武	
態度	②合気道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることや、安全に留意して互いに協力して練習ができるようにする。 ■相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする態度 相手を尊重し合うための独自の作法、所作を守るために、自分で自分を律する克己の心を表すものとして礼儀を守るという考え方を理解し、取り組めるようにする。単に形の指導だけに終わるのではなく、相手を尊重する気持ちを込めて行うことが大切である。 ■分担した役割を果たそうとする態度 稽古を行う際の準備や後片付け、演武の号令係などの分担した役割に積極的に取り組めるようにする。分担した役割を果たすことは、稽古を円滑に進めることにつながるだけでなく、責任感を育てることもなることを理解し、取り組めるようにする。 ■仲間の学習を援助する態度 仲間の練習相手を引き受けたり、技の行い方などの学習課題の解決に向け、仲間に助言しようとする態度がとれるようにする。自己の能力を高めたり、仲間との連帯感を高めて、気持ちよく活動することにつながることを理解し、取り組めるようにする。 ■健康・安全に気を配る態度 体調の変化などに気を配ること、危険な動作をしないこと、練習場所の整備など、自己や仲間の安全に留意する態度がとれるようにする。体調に異常を感じたら運動を中止すること、畳などの設置の仕方や起りやすいケガの事例を理解する。	
知識、 思考・ 判断	③合気道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方などを理解し、課題に応じた練習の仕方や運動の取り組みを工夫できるようにする。 【知識】 ■武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方に関する知識 武道は単に勝敗を目指すだけでなく、技能の習得を通して礼法を身に付けるなど、人間として望ましい自己形成を重視するという考え方があることを、理解できるようにする。 ■技の名称や行い方に関する知識 武道で用いられる技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的ポイントがあることを理解できるようにする。 ■どの体力要素がどのように高まるのかという知識 武道を継続することで、合気道では敏捷性、柔軟性、巧緻性などがそれぞれの技に関連して高められることを理解できるようにする。 ■演武の行い方に関する知識 練習の成果を発表する機会として演武があり、演武の運営方法についても理解できるようにする。 【思考・判断】 ■課題を見出し、その課題の解決方法を工夫する 活動の仕方、組み合わせ方、安全上の留意点などの学習内容を、学習場面に適応したり応用したりできるようにする。	

武道を学習することの目標および内容は、現行中学校指導要領および中学校学習指導要領解説（保健体育編）に記されている。運動に関する領域である「武道」では、学習指導要領において、指導内容が（1）技能、（2）態度、（3）知識、思考・判断で示されており、これらの指導内容に対応した学習状況について、「運動への関心・意欲・態度」「運動についての思考・判断」「運動の技能」「運動についての知識・理解」の4つの観点から評価することになる。

ここでは、合気道の「学習内容」および「評価規準に盛り込むべき事項」を示した。「評価規準に盛り込むべき事項」とは、学習指導要領の目標および内容をもとに、評価の観点の趣旨を踏まえて作成したものである。

	第3学年
①技を高める楽しさや喜びを味わい、いろいろな技を身に付けることができるようにする。合気道では、相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技、表技と裏技を用いて、相手を崩して投げたり抑えたり、技を受けたりするなどの攻防を展開すること。 ■基本動作 構え、受身、歩み足、送り足、転回足、転換足 ■基本となる技（対人的技能） 第3学年…逆半身片手取り四方投げ（表）、正面打ち第一教（裏）、相半身片手取り入身投げ（転換足） ■演武	②合気道に自主的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保することができるようにする。 ■相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする態度 伝統的な行動の仕方を所作として単に守るだけでなく、礼法などの伝統的な行動の仕方を自らの意志で大切にしようとする。そのために、相手を尊重し、自分で自分を律する克己の心を理解し、取り組めるようにする。 ■自己の責任を果たそうとする態度 稽古を行う際の準備や後片付け、演武の号令係などの分担した役割に、責任をもって自主的に取り組めるようにする。自己の責任を果たすことは、稽古を円滑に進めることにつながることや、自主的な学習が成立することを理解し、取り組めるようにする。 ■仲間の学習を援助する態度 仲間の練習相手を引き受けたり、運動観察などを通して仲間の課題を指摘するなど教え合ったりする態度がとれるようにする。互いに助け合い教え合うことは、相互の信頼関係を深めたり、課題の解決に役立つなど自主的な活動を行いやすくすることにつながることを理解し、取り組めるようにする。 ■健康・安全に気を配る態度 相手の技能の程度や体力に応じて加減すること、ケガや事故につながらないように畳の状態などを整えること、施設の広さに応じた安全対策を講じること、自己の体調、技能、体力の程度に応じた技術的な課題を選んで段階的に挑戦することなどを通して、健康を維持したり自己や仲間の安全を保持したりすることを理解し、取り組めるようにする。
③合気道の伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法などを理解し、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。 【知識】 ■伝統的な考え方に関する知識 我が国の文化である武道を学習することは、国際社会で生きていく上で有意義であることを理解できるようにする。 ■技の名称や見取り稽古に関する知識 武道で用いられる技には名称があることを理解できるようにする。また、「見取り稽古」とは、武道特有の練習方法であり、他人の稽古を見て、技のかけ方などを学ぶことも有効な方法であるということを理解できるようにする。 ■どの体力要素がどのように高まるかという知識 合気道では敏捷性、柔軟性、巧緻性などがそれぞれの技に関連して高められるというだけでなく、繰り返したり継続して行ったりすることで、結果として体力を高めることができることを理解できるようにする。 ■運動観察の方法に関する知識 自己の動きや仲間の動きを分析するには、自己観察や他者観察などの運動の観察の方法があることを理解できるようにする。 ■演武の行い方に関する知識 練習の成果を発表する機会として演武があり、演武の運営方法についても理解できるようにする。 【思考・判断】 ■自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫する これまで学習した知識や技能を活用して、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫できるようにする。	

(2) 評価規準に盛り込むべき事項

第1学年および第2学年

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
合気道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、健康・安全に留意して、学習に積極的に取り組もうとしている。	合気道を豊かに実践するための学習課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	合気道の特性に応じて、稽古を成立させるための基本動作や基本となる技を身に付けている。	合気道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力、演武の行い方を理解している。

第3学年

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
合気道の楽しさや喜びを味わうことができるよう、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする、自己の責任を果たそうとすることなどや、健康・安全を確保して、学習に自主的に取り組もうとしている。	生涯にわたって合気道を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。	合気道の特性に応じて、稽古を成立させるための基本となる技を身に付けている。	伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法、演武の行い方を理解している。

2 指導計画作成上の留意点

合気道の学習指導を効率よく展開するためには、地域や学校の実態、生徒の心身の発達段階を十分に考慮し、中学校3年間を見通した上で目標や内容を明確に定め、調和のとれた具体的な指導計画を作成することが大切である。さらに、年間計画や単元計画（指導案）などの指導計画を作成する上では、学習指導要領の目標を踏まえるとともに、授業の実施方法について留意する必要がある。

授業の実施方法については、ある期間に集中して実施する方法（週3時間を合気道にあて、数週間連続して実施する方法）と、年間にわたって継続して実施する方法（週1時間を合気道にあて、ある程度長期間で実施する方法）がある。

3 単元計画の立て方

単元計画の作成においては、学習指導要領にある学習内容を学校の実情に合わせて具体化し、単元の目標を明らかにする。また、この目標は生徒の学習のねらいになるとともに、単元の学習を通じて評価の規準にもなりうる。

ここでは、学習内容の「技能」、「態度」、「知識、思考・判断」の学習内容を具体化した「単元の目標」および「評価規準の設定例」の例を挙げる。

第1学年および第2学年

単元の目標

- ①技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作ができるようになるとともに、相手の動きに応じながら、基本となる技ができるようにする。
- ②合気道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、安全に留意して互いに協力して練習ができるようにする。
- ③合気道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方などを理解し、課題に応じた練習の仕方や運動の取り組み方を工夫できるようにする。

評価規準の設定例

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
- 合気道の学習に積極的に取り組もうとしている。 - 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 - 分担した役割を果たそうとしている。 - 仲間の学習を援助しようとしている。 - 健康や安全に留意している。	- 技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけている。 - 課題に応じた練習方法を選んでいる。 - 仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見つけている。 - 学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。	基本動作をふまえ、相手の動きに応じながら基本となる技ができる。	- 合気道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 - 合気道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 - 技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。 - 演武の行い方について学習した具体例を挙げている。

指導と評価の計画

第1学年 【10時間】

指導と評価の計画（第1学年）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	学習 1	学習 2 合気道に必要な基本動作と対人的技能を身に付けて楽しむ					学習 3 対人的技能を身に付け、技能を高めて練習を楽しむ				まとめ
学習のねらい	・合気道の学習の仕方や練習方法を学ぶ ・合気道に対する興味・関心を高める	・道場やお互いの礼法を守ることができる ・基本動作について正しく理解する	・後ろ受身が正しくできる ・受けと取りの役割を理解する	・技の中で後ろ受身を行うことができる ・呼吸法（座法）について理解する	・逆半身片手取り角落しの技の動きを正しく行うことができる ・お互いを尊重しながら稽古することができる	・合気道は相手の動きに合わせて稽古することを理解する ・他のグループの演武を見ることで、それぞれの技のポイントを整理し、理解を深める	・小手返しの手づかみ方を正しく理解する ・危険な動作はせず、相手の技能や体力に応じて技を行うことができる	・基本動作が技の中で使われていることを理解する ・相半身片手取り小手返しの技の動きを正しく行うことができる	・相手の体調や体力に配慮しながら、いろいろな相手と稽古することができる ・相手を替えて繰り返し稽古することによって、技能の向上をはかる	・演武を通して技の習得の成果を実感し、課題を明確にする ・他のグループの演武を見ることで、それぞれの技のポイントを整理し、理解を深める	
	集合・挨拶 目標確認	集合・挨拶、目標確認 準備体操									
	はじめ										
学習の流れ	展開	1. オリエンテーション ・授業の流れ、約束事の説明 ・合気道の歴史や特性について 2. 基本動作 ・正座 ・礼法 ・構え（単独）	1. 基本動作 ・構え（単独・相対） ・体さばき（転回足、転換足） 2. 後ろ受身① 3. 逆半身片手取り角落し	1. 後ろ受身①、② 2. 逆半身片手取り角落し 3. 呼吸法（座法）	（準備体操として） 後ろ受身①、② 1. 逆半身片手取り角落し 2. 呼吸法（座法） 3. グループ演武		1. 逆半身片手取り角落し 2. 呼吸法（座法） 3. 呼吸法（座法）	1. 相半身片手取り小手返し 2. 逆半身片手取り角落し 3. 呼吸法（座法）	指導のポイント ③(ウ)小手返し ・相半身になる ・手と足の使い方を覚える		
		指導のポイント ②(ア)座礼 ・背筋を伸ばす ・頭を下げる	指導のポイント ①後ろ受身 ・後頭部を打たない ・ついた足のつま先を伸ばす	指導のポイント ③(ア)角落し ・逆半身になる ・手と足の使い方を覚える			指導のポイント ③(イ)呼吸法・取り ・両手が内側にある ・膝を進めて相手についていく ③(イ)呼吸法・受け ・肩や頭を打たない ・相手の手を最後までつかんでいる				
		整理運動、本時のまとめ、学習ノートの記入、片付け									

学習活動に即した評価(1年の例)および 評価の機会									
関心・意欲・態度	①合気道の学習に積極的に取り組もうとしている	①. ②(ア) ②相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている	③仲間の学習を援助しようとしている	③健康や安全に留意している	②(イ)	①. ②(ア), ③, ④	②(イ)		②(イ)
	①技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけている★					①技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけている★	②学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている★		
	①後ろ受身ができる	③基本となる技ができる	②(ア), (イ) ③基本となる技ができる	③基本となる技ができる	①	③基本となる技ができる	①, ②, ③		
	①合気道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている★		②技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている★			②技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている★			
○は指導の機会であり、数字は前掲「評価基準の整理表」に対応している。□は学習ノート等による評価									
関心・意欲・態度および運動の技能の観察評価の判断基準									
関心・意欲・態度	運動の技能			運動の技能					
				①意欲 ・練習や演武に積極的に取り組もうとしている ②(ア)礼法 ・先生や練習相手に対して礼をすることができ ②(イ)公正な態度 ・お互いのよさを認め合おうとしている ・よい演武を認めようとしている ③学習の援助 ・お互いに協力して技に取り組んでいる ④安全への留意 ・まわりにぶつからないように注意している ・相手がけがをしないように配慮している	①後ろ受身(技の中で) ・後頭部を打たない ・ついた足のつま先が伸びている ・相手側の膝をつく ②(ア)座礼 ・背筋が伸びている ・頭を下げている ②(イ)半身の構え ・足の幅は肩幅程度 ・前足のつま先は相手に対してまっすぐ向ける ・後ろ足は前足に対してほぼ直角にする	③(ア)角落し ・逆半身になっている ・手、足の使い方を覚えて、その形ができている ③(イ)呼吸法(座法) (取り)・両手が内側にある (受け)・肩や頭を打たない ・相手の手を最後までつかんでいる ③(ウ)小手返し ・相半身になっている ・手、足の使い方を覚えて、その形ができている			

単元の目標

- ①技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作ができるようになるとともに、相手の動きに応じながら、基本となる技ができるようにする。
- ②合気道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすることなどや、安全に留意してお互いに協力して練習ができるようにする。
- ③合気道の特性や伝統的な考え方、技の名称や行い方などを理解し、課題に応じた練習の仕方や運動の取り組み方を工夫できるようにする。

単元の評価規準

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
- 合気道の学習に自主的に取り組もうとしている。 - 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 - 自己の責任を果たそうとしている。 - 互いに助け合い教え合おうとしている。 - 健康・安全を確保している。	- 自己の技能・体力の程度に応じた技を身に付けている。 - 提供された技の行い方から、自己に適した技の行い方を選んでいる。 - 仲間に対して、技術的課題や有効な練習方法の選択について指摘している。 - 健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。 - 武道を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見つけている。	基本動作をふまえ、相手の動きに応じながら基本となる技ができる。	- 合気道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 - 技の名称や見取り稽古の仕方について、学習した具体例を挙げている。 - 合気道に関連した体力の高め方について、学習した具体例を挙げている。 - 運動観察の方法について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 - 演武の行い方について、学習した具体例を挙げている。

4 指導と評価の設定例

学習指導要領では、第1学年および第2学年ですべての領域を取り上げることになっているが、ここでは2年間継続して1つの領域を取り扱う場合を示す。この場合、「運動の技能」の観点は各学年の評価規準を設定し、それ以外の観点は評価規準を各学年に振り分け、2年間を見通した評価規準を設定することになる。

また評価方法に関しては、効果的・効率的な評価が行えるように、学習ノート等などで授業後に教員が確認しながら評価を行えるような方法と、授業中の見取りを組み合わせた評価方法を採用し、評価結果を記録する機会を過度に設定することがないように配慮する必要がある。

観点別評価の進め方

手順1：「学習に即した評価規準」を設定するために、「態度」、「思考・判断」、「技能」、「知識・理解」の指導内容を2学年に分け、第1学年と第2学年の評価規準を整理する。

→ ア) 評価規準の整理表

手順2：指導内容と評価規準を確認する。指導内容を明確にし、手順1で作成された評価規準と指導内容を関連させる。

→ イ) 指導内容および学習活動に即した評価規準

手順3：観点ごとに作成した「指導内容および学習活動に即した評価規準」を、学習の流れの中で指導内容や指導する機会と連動させ、効果的・効率的な評価機会や評価方法を計画する。

→ ウ) 指導内容と学習の流れ、評価機会の検討

学習指導案作成にあたっての留意点

本書で紹介する指導案は、各自において次のようなことを考慮しながら作成されている。

1. はじめ

準備運動について

- ・後ろ受身、体さばき等の基本動作は、学習後は準備運動に加える。

2. 展開

対人的技能について

- ・初回学習時には、技の最終形を示範し技のイメージを持たせた後、部分的指導を行う。
- ・合気道の稽古方法に従い、技の稽古に入る前に教員が技を示範し、生徒に見取り稽古をさせる。

ア) 評価規準の整理表

内容	第 1 学年	第 2 学年
態度	①合気道の学習に積極的に取り組もうとしている（意欲）。 ②相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 （ア）礼法 （イ）公正な態度 ③仲間の学習を援助しようとしている（学習の援助）。 ④健康や安全に留意している（安全への留意）。	①合気道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ②仲間の学習を援助しようとしている。 ③健康や安全に留意している。 ④分担した役割を果たそうとしている。
思考 判断	①技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけている。 ②学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている。	①課題に応じた練習方法を選んでいる。 ②仲間と協力する場面で、分担した役割に応じた協力の仕方を見つけている。
技能	①後ろ受身ができる。 ②基本動作ができる。 （ア）座礼 （イ）半身の構え ③基本となる技ができる。 （ア）逆半身片手取り角落し （イ）呼吸法（座法） （ウ）相半身片手取り小手返し	①後ろ受身ができる。 ②基本動作ができる。 （ア）座礼 （イ）半身の構え （ウ）体さばき ③相手の動きに応じながら基本となる技ができる。 （ア）逆半身片手取り四方投げ（裏） （イ）正面打ち第一教（表） （ウ）相半身片手取り入身投げ（転回足）
知識 理解	①合気道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている。 ②技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている。	①合気道の伝統的な考え方について、理解したことを言ったり書き出したりしている。 ②合気道に関連して高まる体力について、学習した具体例を挙げている。 ③演武の行い方について学習した具体例を挙げている。

イ) 指導内容および学習活動に即した評価規準（第1学年）

運動への 関心・意欲・態度	運動についての 思考・判断	運動の技能	運動についての 知識・理解
指導内容 礼法の指導 ・道場への例 ↓ 評価規準 ①相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている ↓ ・取りと受けの役割を理解し、お互いに尊重する気持ちが強くなる ・分担した役割を果たすことが、演武を円滑に進めることにつながる ↓ ②分担した役割を果たそうとしている	技の名称や行い方を示す ↓ ①技を身に付けるための運動の行い方のポイントを見つけている ↓ 対人的技能の学習において、学習した安全面の知識を活用する場面の設定 ↓ ②学習した安全上の留意点を他の練習場面に当てはめている	膝をつき、つま先を伸ばし、頭を打たずに後ろに転がる ↓ ①後ろ受身ができる ↓ ・正しく座礼ができる ・半身の構えができる ↓ ②基本動作ができる ↓ 技の中で、手や足を正しく動かせる ↓ ③基本となる技ができる	合気道は試合がなく、相手の動きに合わせて稽古するという特性があること ↓ ①合気道の特性や成り立ちについて、学習した具体例を挙げている ↓ 合気道の技には名称があり、各技に技術的なポイントがあること ↓ ②技の名称や行い方について、学習した具体例を挙げている

※□内は指導内容を、丸数字は評価基準を示す。

指導と評価の計画において留意した点

- ①「思考・判断」「知識・理解」の観点とは、指導後は時間をあけずに評価の機会を設定する。
- ②「関心・意欲・態度」「運動の技能」については、指導後一定の期間を設け、適切な時間に評価の機会を設定する。
- ③観察の場合は、1単位時間内に複数の観点の評価機会を設定しないようにする。
- ④「関心・意欲・態度」「技能」については、教員の観察による判断を中心とし、「思考・判断」「知識・理解」については、学習カードの記載等を中心に判断する。

4 章

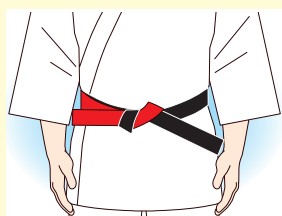
具体的指導内容

1 導入にあたって

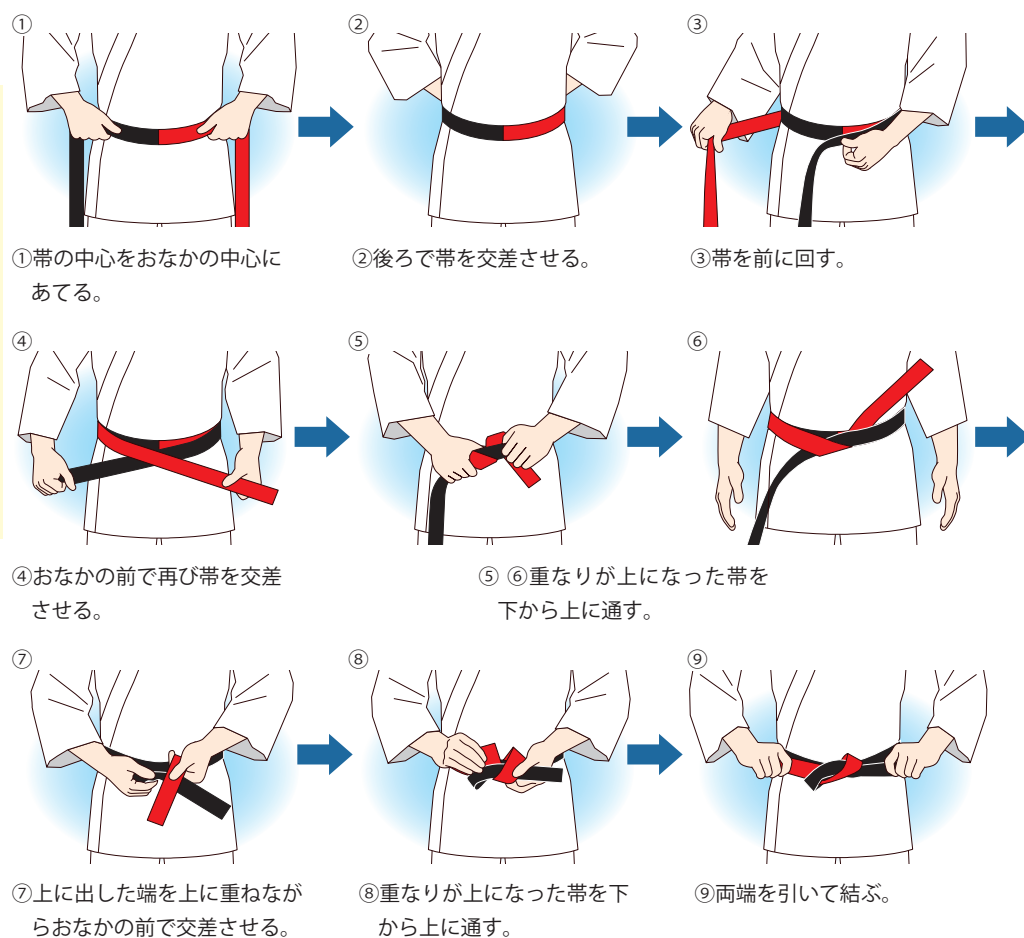
(1) 道着の着用

帯の締め方

【完成形】

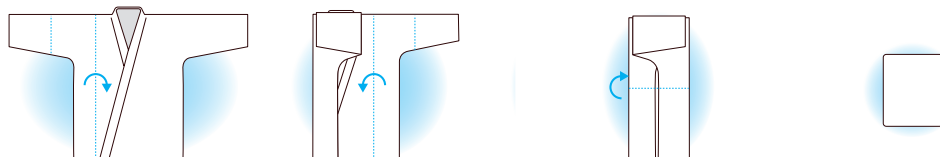


注：イラストでは帯の面が見やすいように、半分を赤くしています



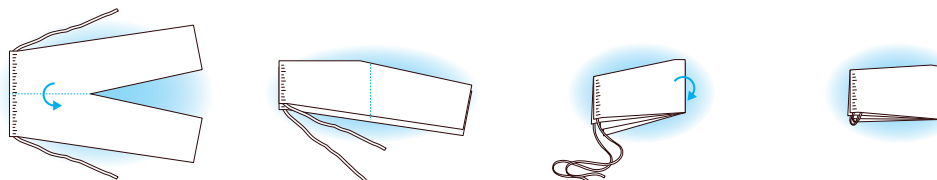
道着のたたみ方

上衣



上衣を広げて、左右の袖を折りたたみ、裾の方から半分に折り曲げる。

下ばき



裏にして広げ、半分に折る。さらに真ん中を持ちあげ、半分に折り、ひもは中に入れる。

2 基本動作

(1) 礼法

技法の稽古の前に習得しておくべき知識及び基本の技の中で用いられる合気道独特の基本動作を取り上げる。基本動作は、あくまで技の動きにつながるという心構えで行うようにする。

ア) 正座

合気道は座礼が礼法となるので、正座が座ったときの基本姿勢となる。正座は気持ちを落ち着け、心構えを固める重要な行為であり、姿勢を正しくすることが、相手を尊重することにつながる。

ワンポイント

生徒は5分ほどで足が痺れ、集中力は途切れがちとなる。道場は正座が基本であることを認識させることを目標とし、1単元時間に数回正座の機会を作り、長い説明時には「体育座り」に代えてもよい。



正面から



横から

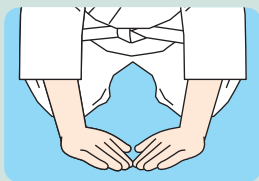
方法

- ①肩の力をぬいて、首の後ろを真っ直ぐ伸ばす。
- ②両脇、両肘は自然に締める。
- ③両手の平は太ももの上に置き、指先は前方に向ける。
- ④両膝をこぶし1つつ分空ける。

イ) 座礼

正座をして行う礼。入退場の礼、お互いの礼などで用いる。

ワンポイント



親指と人差し指でハの字を作る

①

正面から



①正座の姿勢をとる。

②



②両手をハの字にして、両手を一緒に畳におく。

③



③背筋を伸ばしたままゆっくり頭を下げ、背中が床と平行になるところで止め、その後ゆっくり正座の姿勢に戻る。

指導上の留意点

- 身体を倒したときに、首や背中を丸めないこと
- 上体を倒したときに、尻を上げないようにすること

①

横から



②



③

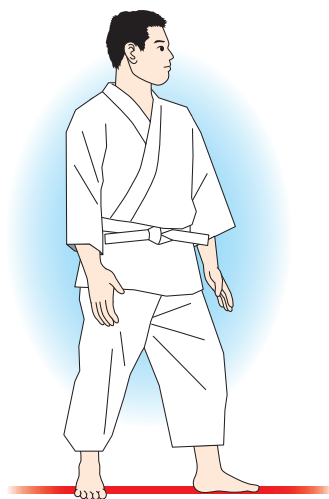


(2) 構え

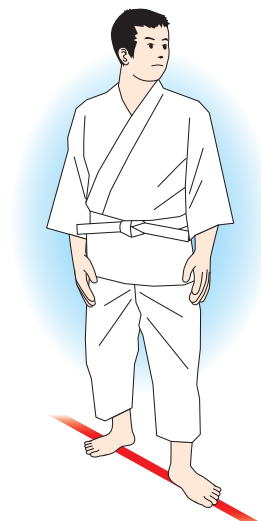
合気道では、一方の足を前に踏み出した「半身^{はんみ}の構え」で相手に対することが基本姿勢となる。

ア) 半身の構え

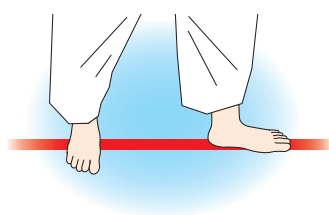
合気道の構えの特色は「半身」であり、この「半身」は合気道の対人的技法、体さばき、受身の取り方のすべてに関わる。右足を踏み出した形が右半身、左足を踏み出した形が左半身になる。



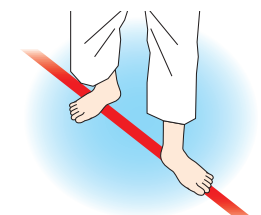
左半身（横から）



左半身（前から）



左半身で構えたときの足の位置（横から）



左半身で構えたときの足の位置（前から）

指導上の留意点

- 足は肩幅程度に開く。
- 前足のつま先は相手に対してまっすぐ向ける。
- 後ろ足は前足に対して横にする。
- 重心の位置は両足の間に置き、膝を軽く曲げる。
- 両手は腰の前に自然に位置し、前方の手は軽く手刀を作る。
- 腹が横を向かないように注意する。

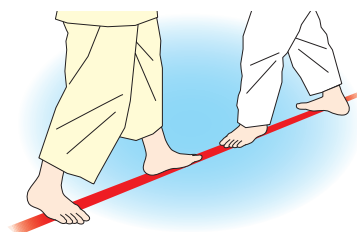
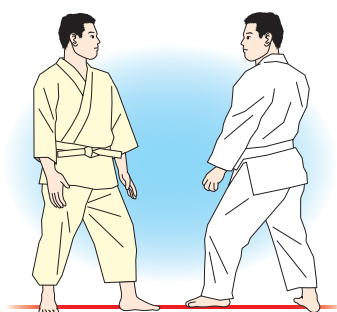
ワンポイント

足さばきや相対動作の練習を重ねていくと、半身のつま先の向きが崩れがちになるので、そのたびに指導するようにする。

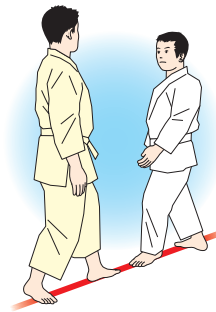
イ) 相半身、逆半身

対人的技法では、お互いの構えを用いて間合いを取って向かい合い稽古を行う。

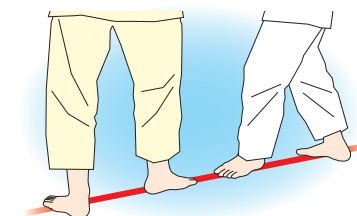
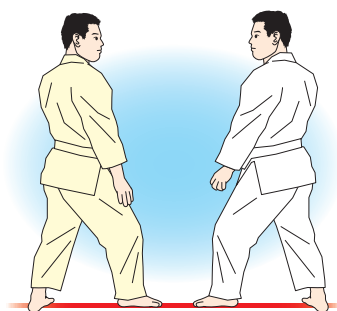
あいはん み
相半身



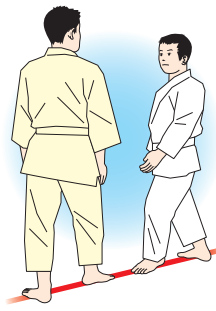
「取り」と「受け」がお互い同じ側の足の構えをする。



ぎゃくはん み
逆半身



「取り」と「受け」がお互いに逆側の足の構えをする。



指導上の留意点

- 前足のつま先は相手に対してまっすぐ向ける。
- 腹が真横を向かないように注意する。

ワンポイント

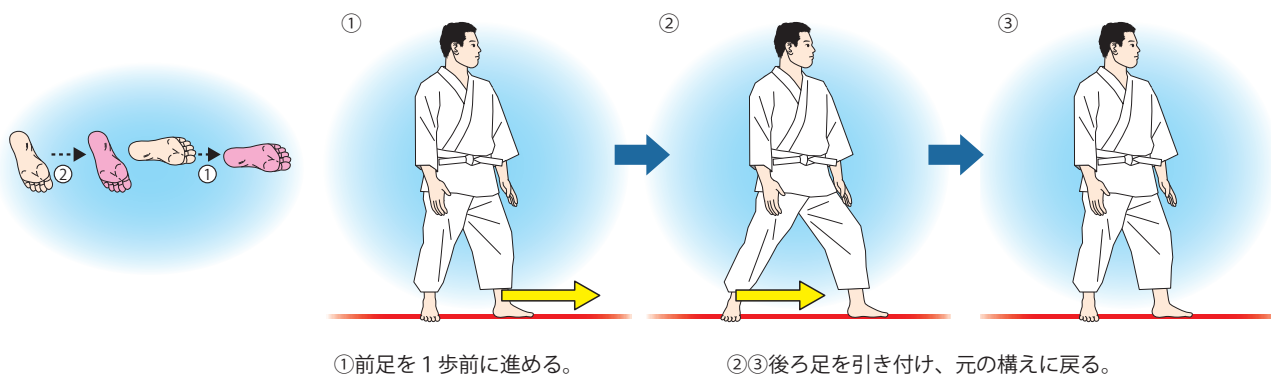
半身の構えが正面からの攻撃の線をさばきやすく、前後への体の向きを変えやすいことを理解させる。

3 ^{たい}体さばき（足の動かし方）

攻撃に応じる動きを体さばきという。

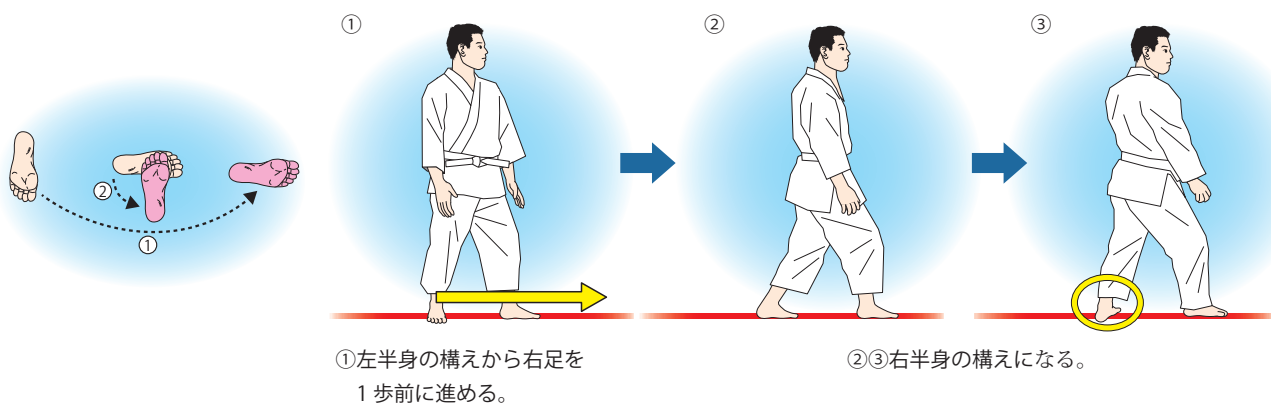
(1) 送り足

前足を踏み出した直後に、素早く後ろ足を引きつける足さばき。



(2) 歩み足

左右の足を交互に運び、半身が左右に切り替わる足さばき。

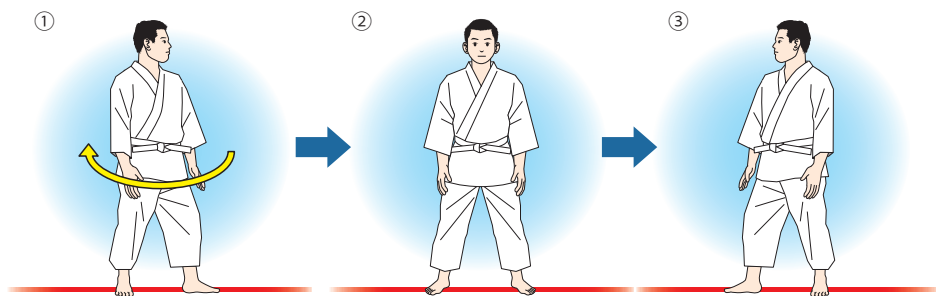


指導上の留意点

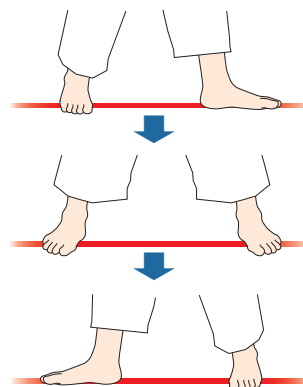
- 重心を一定に保ち、すり足で交互に足を運ぶようにする。
- 普通に歩くのとは異なり、足を踏み出す度に半身の構えを作ること。

(3) 転回足^{てんかいそく}

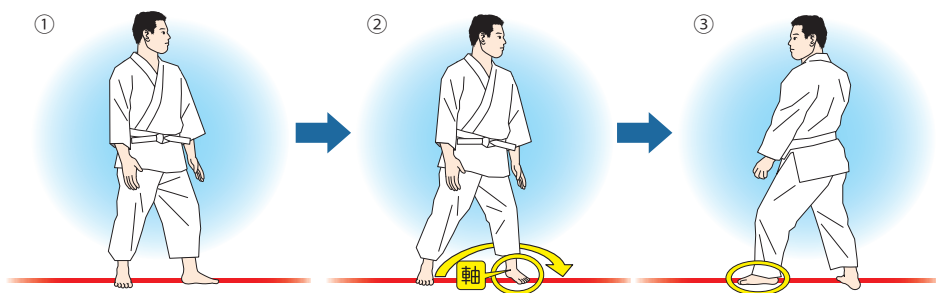
180度身体の向きを変える足さばき。



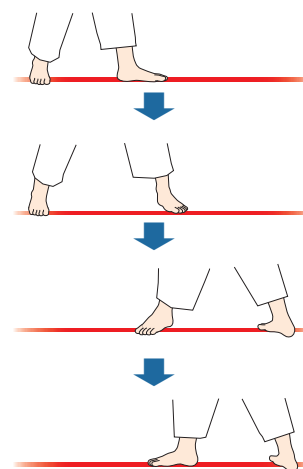
半身の構えから両足親指のつけ根に重心を乗せ、身体を180度回転させて再び半身に構える。

(4) 転換足^{てんかんそく}

前足を軸に身体を回転させる足さばき。



前足を軸に背中側へ180度回転する。



4 受身

受身は投げられたり、倒されたりしたときの衝撃から身を守るための技法。また、素早く動きがとれる体勢に戻るための動作でもある。

(1) 後ろ受身① 半身から後ろ足の膝をついて後ろに転がる。

(段階1) 尻を着き両膝を曲げた状態から



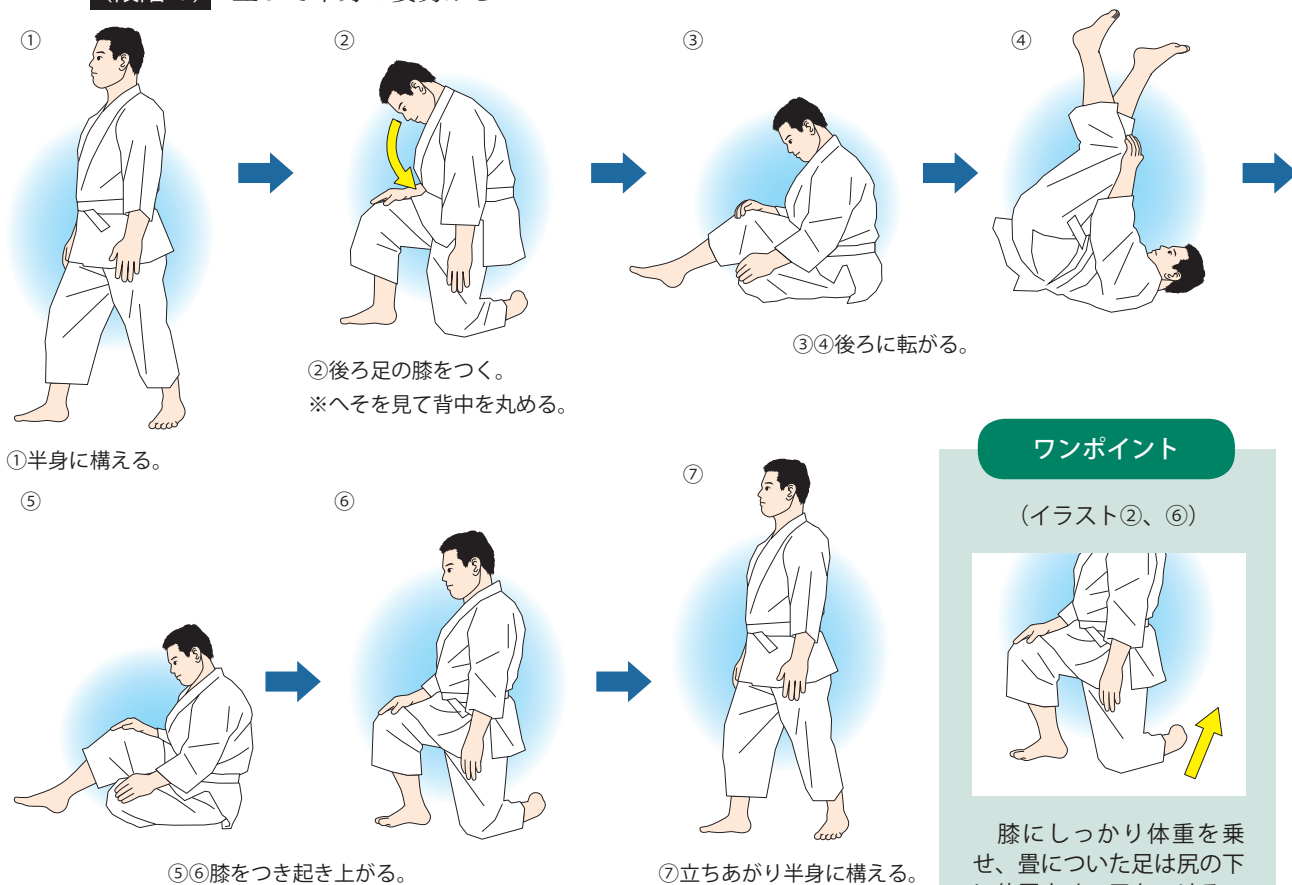
(段階2) 尻を着き片膝をたたんだ状態から



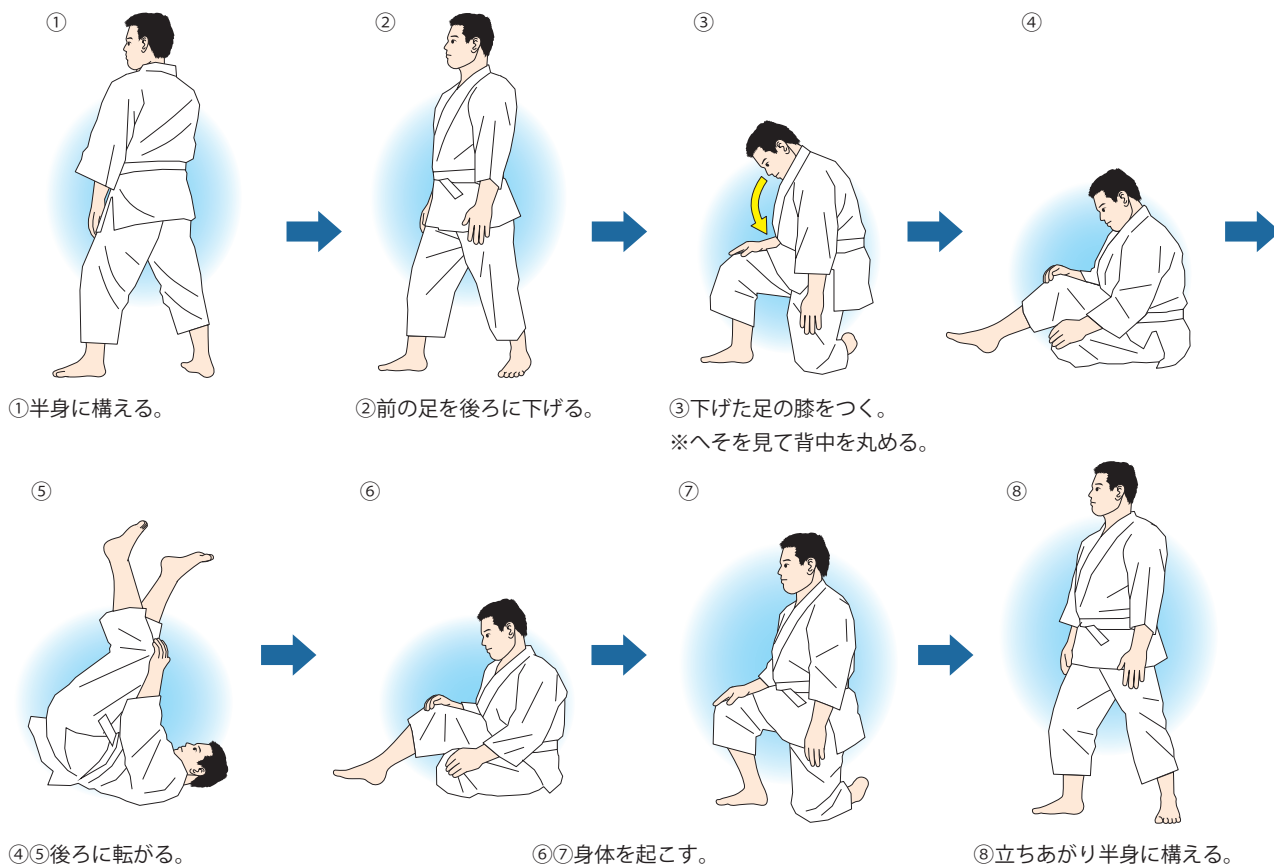
(段階3) 片膝を立てた状態から



(段階4) 立って半身の姿勢から



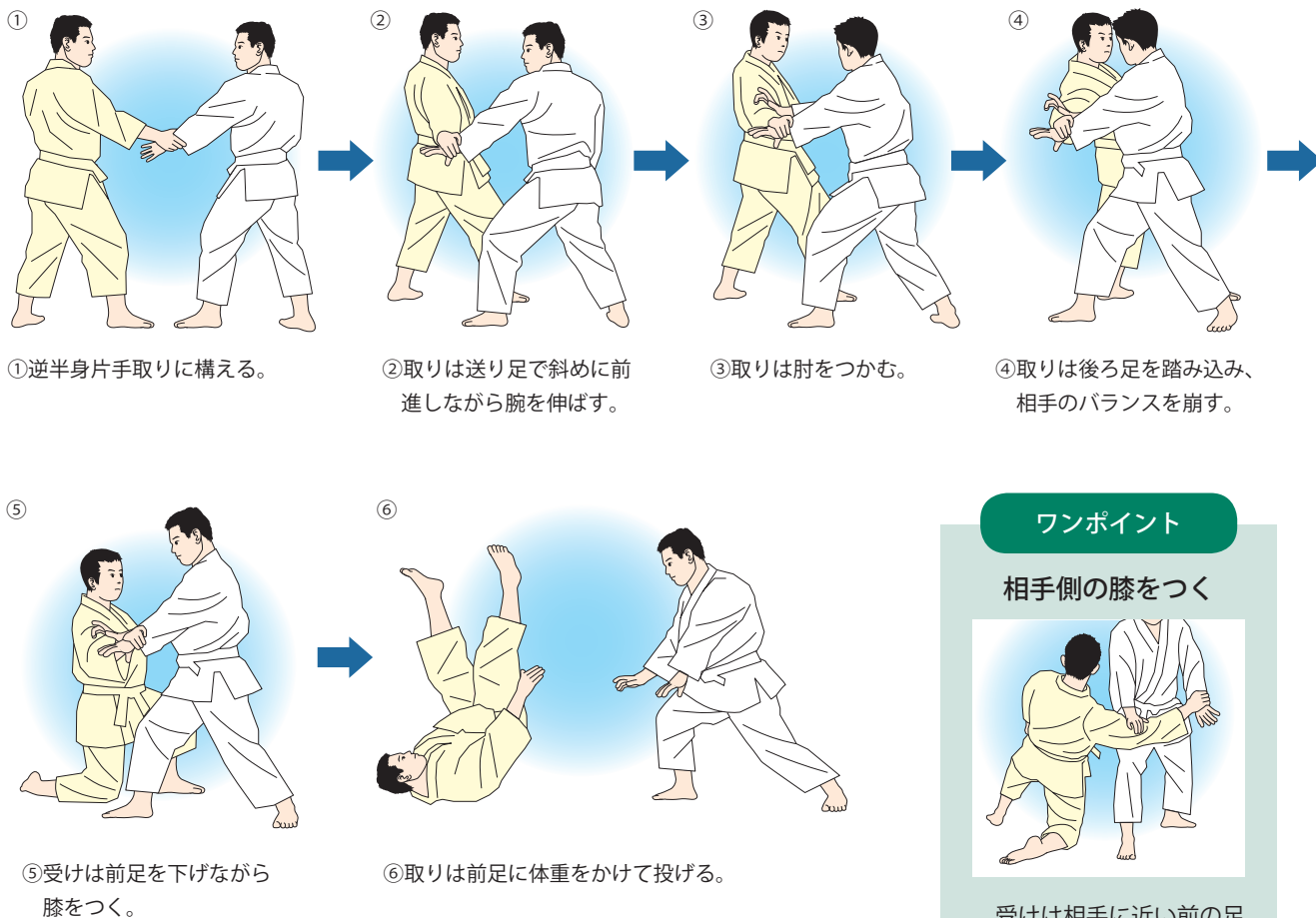
(2) 後ろ受身 ② 半身から前足を後ろに下げ、膝をついて後ろに転がる。



5 对人的技能

(1) 逆半身片手取り角落し

斜め後ろに相手のバランスを崩す技。相手の肘をつかみ、送り足と歩み足を用いて大きく崩す。



ワンポイント

相手側の膝をつく



受けは相手に近い前の足を後ろに下げて、膝をついて後ろに転がる。



畳を手でたたく

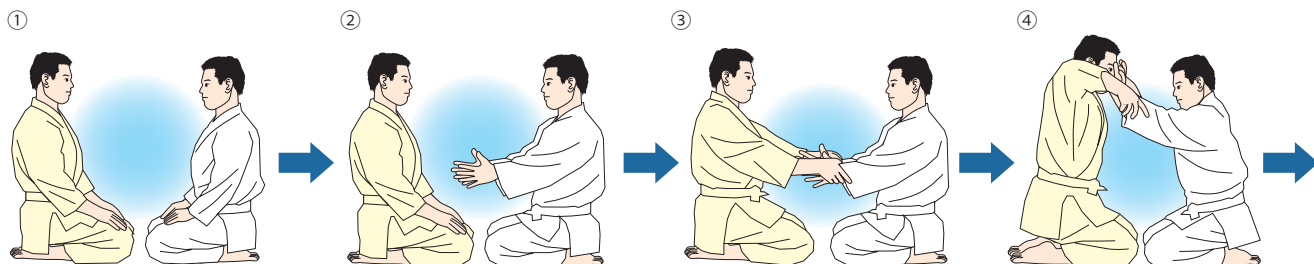
受けは強く投げられたとき、衝撃を和らげるために、背中が畳についたら手の平で畳をたたくようにする。受身の練習では両手でもよいが、技の中では相手につかまれている方の手でたたく。

ワンポイント

- 腕は軽く伸ばし、肩の高さより上げないようにする。
- 背中が畳につくと同時に手の平全体でたたくようにする。
- 投げられた強さに応じて、たたく強さを調整する。

(2) 呼吸法（座法）

合気道特有の力である呼吸力（全身から生み出される力）を養成するための稽古法である。

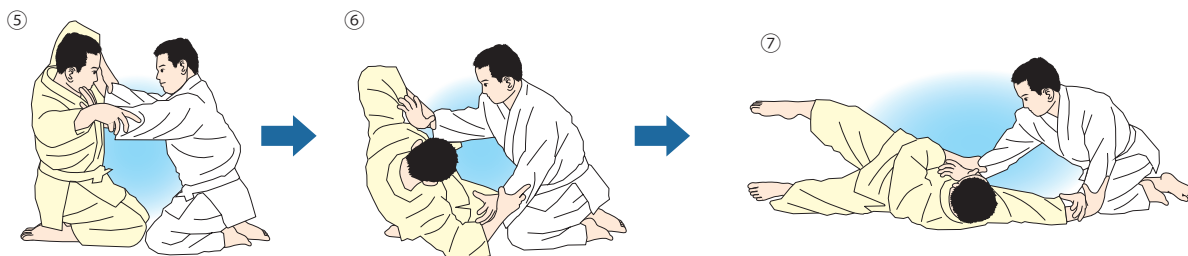


①正座で互に向かい合う。

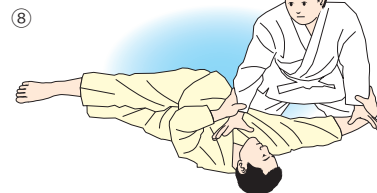
②取りは手のひらを内側に向けて両手を出す。

③受けは外側から取りの両手首をつかむ。

④取りはつかまれた手を内側から伸ばしながら、指先を上に向ける。



⑤⑥取りは車のハンドルを回すように両手を動かし、受けを横に転がす。



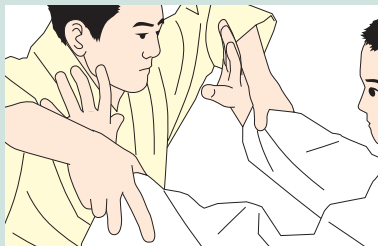
⑦⑧取りは受けから離れないように膝を進め、姿勢を整え跪座になる。

指導上の留意点

- 相手を倒すまで、自分のおなかを相手にしっかりと向けておくこと。
- 受けは、最後まで手首から手を離さないようにすること。
- 取りは、跪座の状態で抑える。

ワンポイント

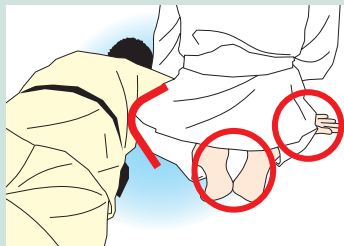
【手の位置関係】



④で、受けは相手の手首を握り続けていること。

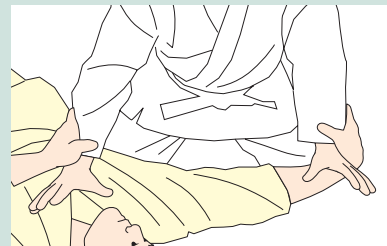
【⑧^{きざ}跪座の姿勢】

後ろから



つま先を立て、お尻を踵の上におく。

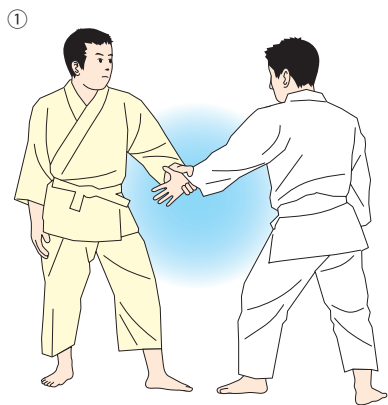
前から



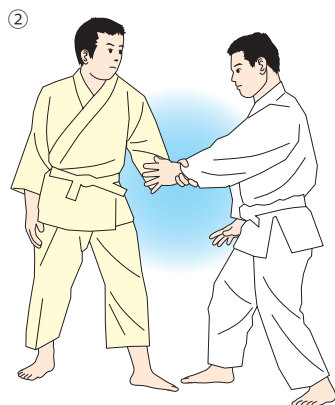
取りの膝は、手首と相手のわきの下につけ、手は相手の手首の上と肩口に置く。受けは相手から意識をそらさないようにする。

(3) 相半身片手取り小手返し

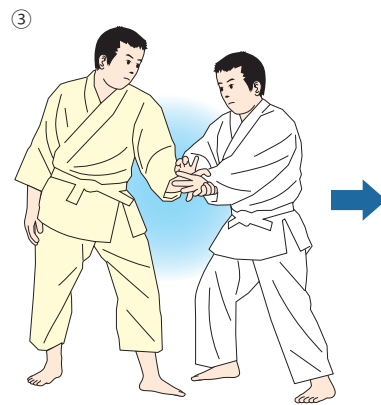
相手の斜め後方に小手（手の甲）を返し、バランスを崩して投げる技。



① 相半身片手取りに構える。



② 取りは相手の背中側に歩み足で1歩前進する。



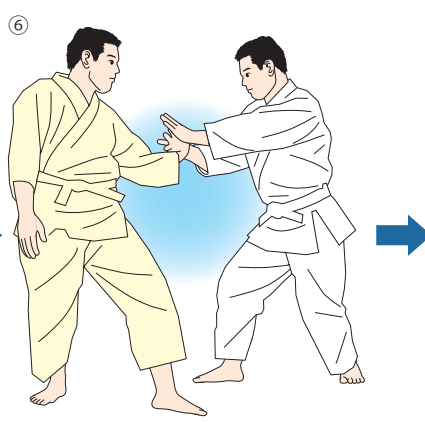
③ 取りはつかまれている方の手で相手の小手をつかむ。



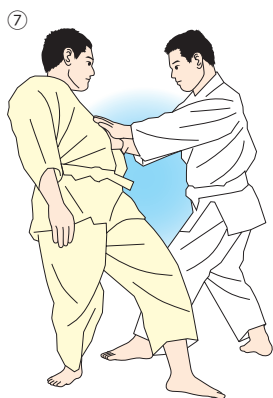
④ 取りは前足を軸に後ろ足を動かし体を開く。



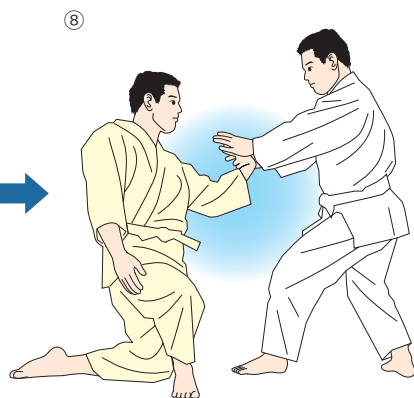
⑤ 取りは親指を上に向け、相手の小手を返し、小手を返した方向に前足を動かす。



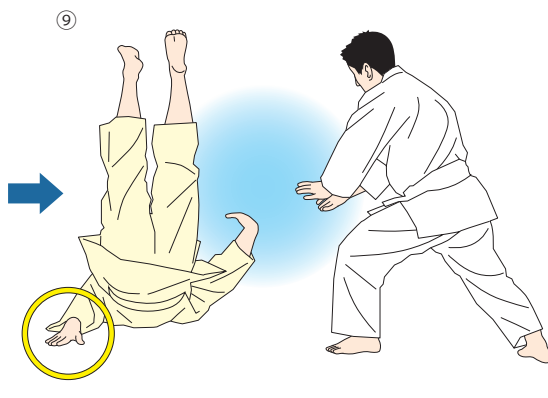
⑥ 取りは空いている手を相手の手の上に添える。



⑦ 取りは歩み足で踏み込み、受けのバランスを崩す。



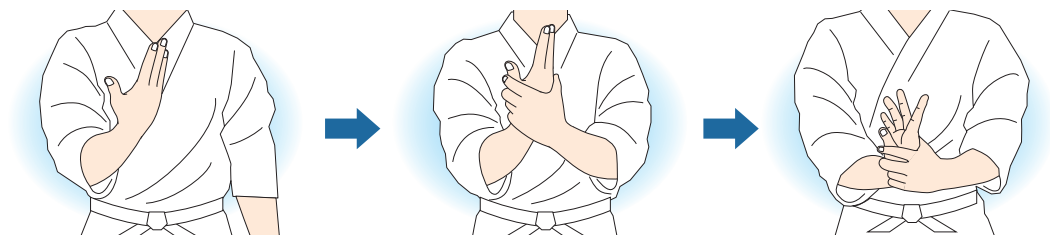
⑧ 受けは前足を下げながら膝をつく。



⑨ 取りは受けが倒れたら、つかんでいる手を離す。受けはつかまれている側の手で畳をたたく。

〈つかみ方の単独練習〉

手首を内側にひねるように動かす。



指導上の留意点

- 小手をつかむ際に親指の抑える位置や、小指、薬指が離れないように注意させる。
- 相手の手をあまりひねり過ぎないようにすること。
- 受けが倒れたら、取りはつかんでいる手を離すこと。

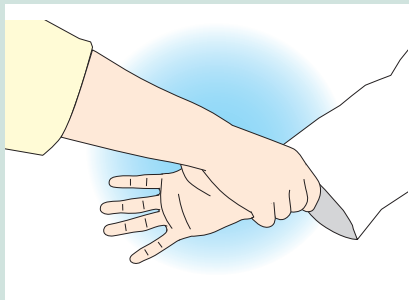
ワンポイント

【小手返しのつかみ方】

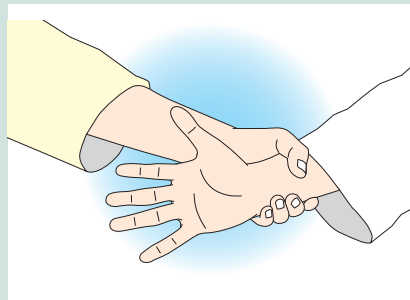


単独でのつかみ方に慣れてきたら、上図の様に相対でつかみ方を練習すると良い。
親指で相手の小指の付け根を押さえ、手の平に隙間ができないように残りの4本の指で相手の親指の付け根をつかむようにする。

【片手取りのつかみ方】



相半身片手取り

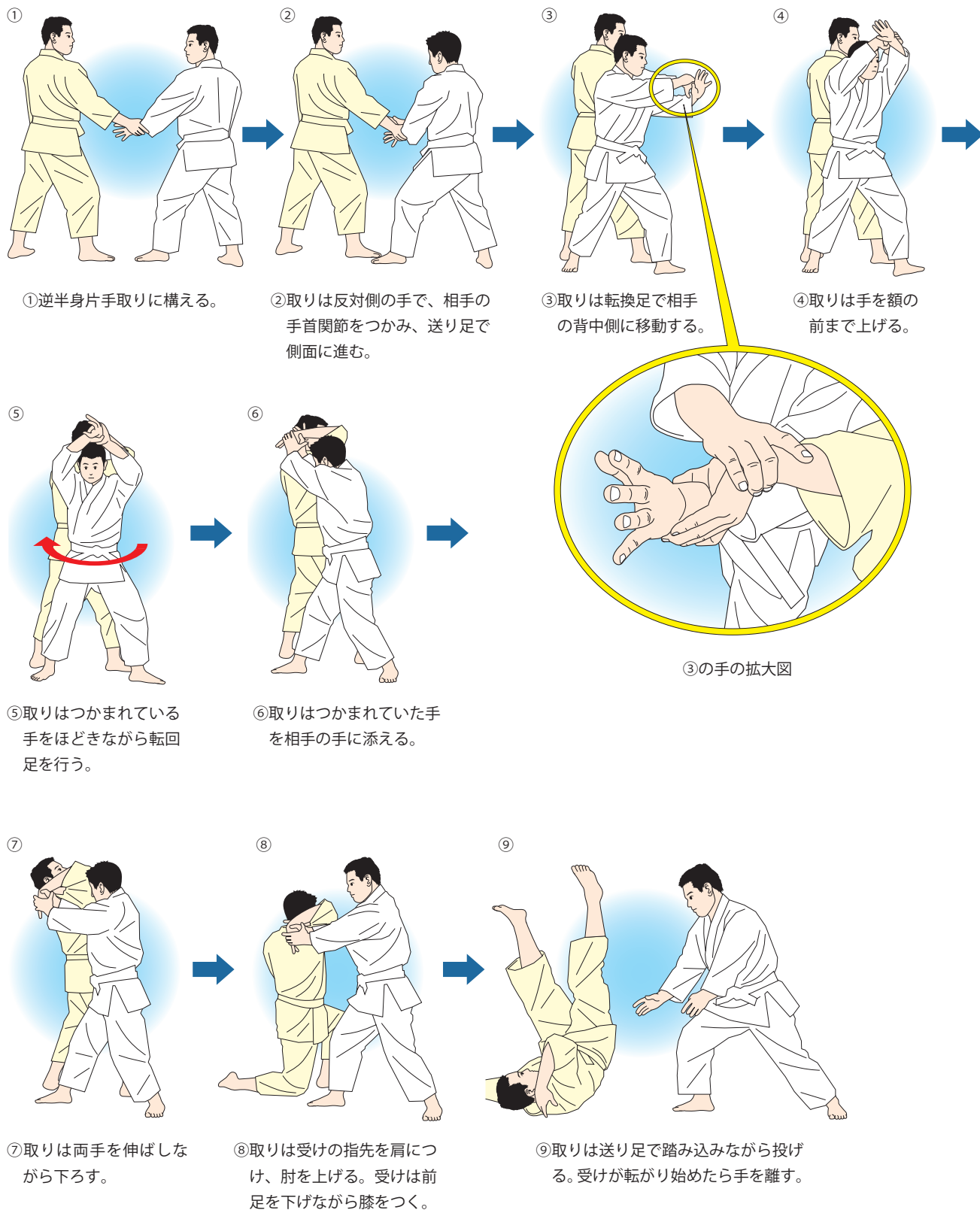


逆半身片手取り

手の平を取りの手首に密着させる。
親指と小指でしめるようなイメージでつかむとよい。

(4) 逆半身片手取り四方投げ（裏）

腕を折りたたみ、バランスを崩して投げる技。



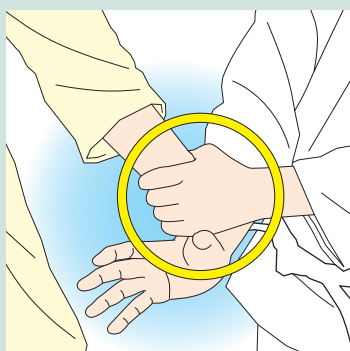
指導上の留意点

- 動きに慣れるまでは、同じくらいの身長 of 生徒同士を組ませる。
- 受けが転がり始めたら、取りはつかんでいる手を離す。タイミングとしては、受けが膝をついたら手を離すようにする。

ワンポイント

【四方投げのつかみ方】

②でのつかみ方



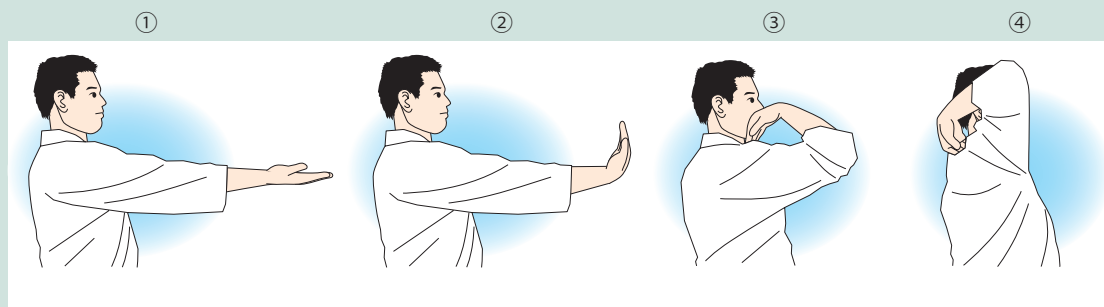
⑥でのつかみ方



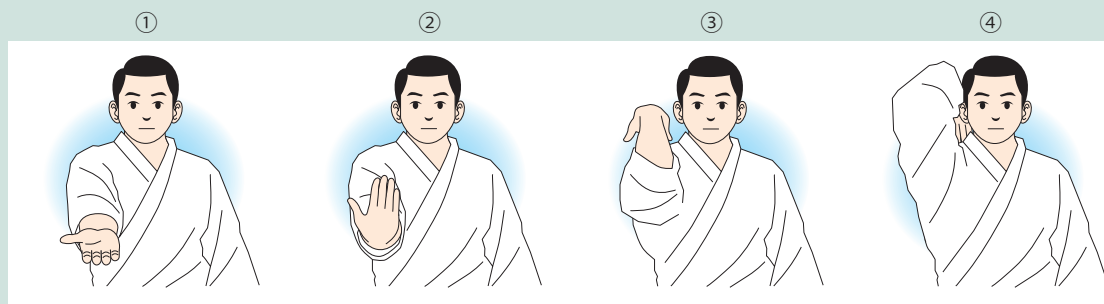
- 親指と人差し指が相手の手首関節にかかる。
- 他の3本指が相手の手の甲を握る。

【受けの腕の曲げ方】

横から



正面から

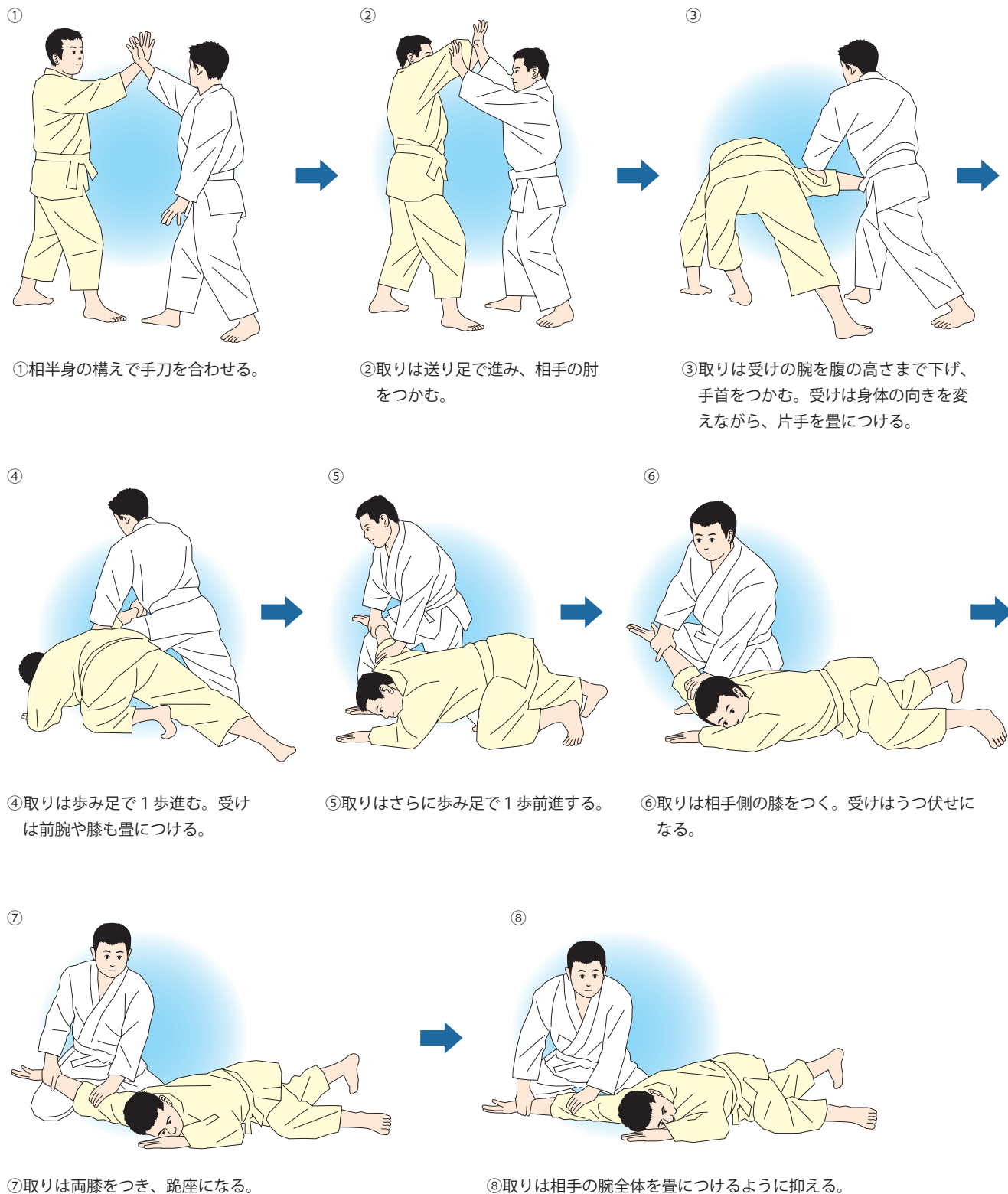


手首→肘の順に上向きに折り曲げると、肘が上を向きやすくなる。

(5) 正面打ち第一教（表）

肘と手首をつかみ、相手をうつ伏せに抑える技。

※ここでは段階的な指導として、互いに手を合わせた状態から始める。



指導上の留意点

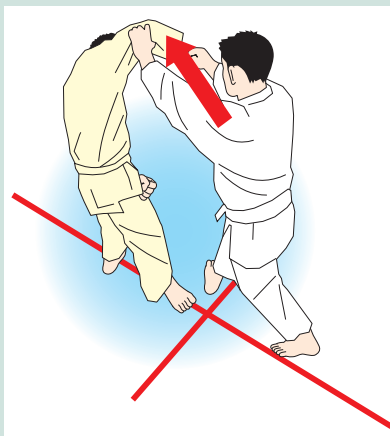
- 受けは③で手の平全体で身体を支える。その際に肘や肩を突っ張らず、柔らかく使う。
- 取りは受けの肘や肩に力や体重を乗せたり、腕を引っ張り上げないようにする。

ワンポイント

【手刀をあわせた状態】

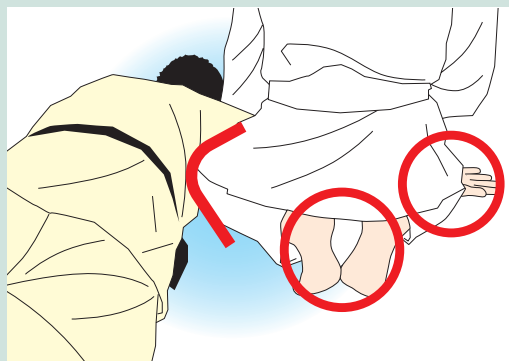


【バランスを崩す方向】

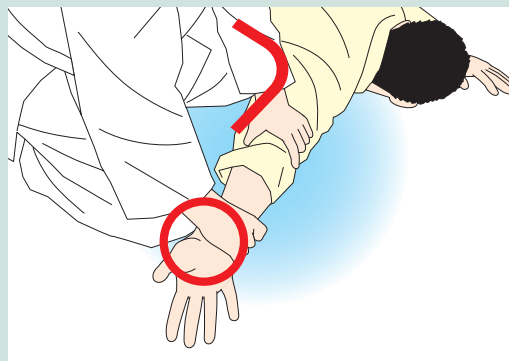


- 指先をしっかり伸ばす。
- 額の高さで合わせる。
- 肘を曲げすぎない様に注意する。

【抑え方】



跪座になり、膝は相手の脇と手首につける。



相手の脇を 90 度以上に開く。手の平を上に向け、手首と肘をつかみ抑える。

メモ

表技と裏技

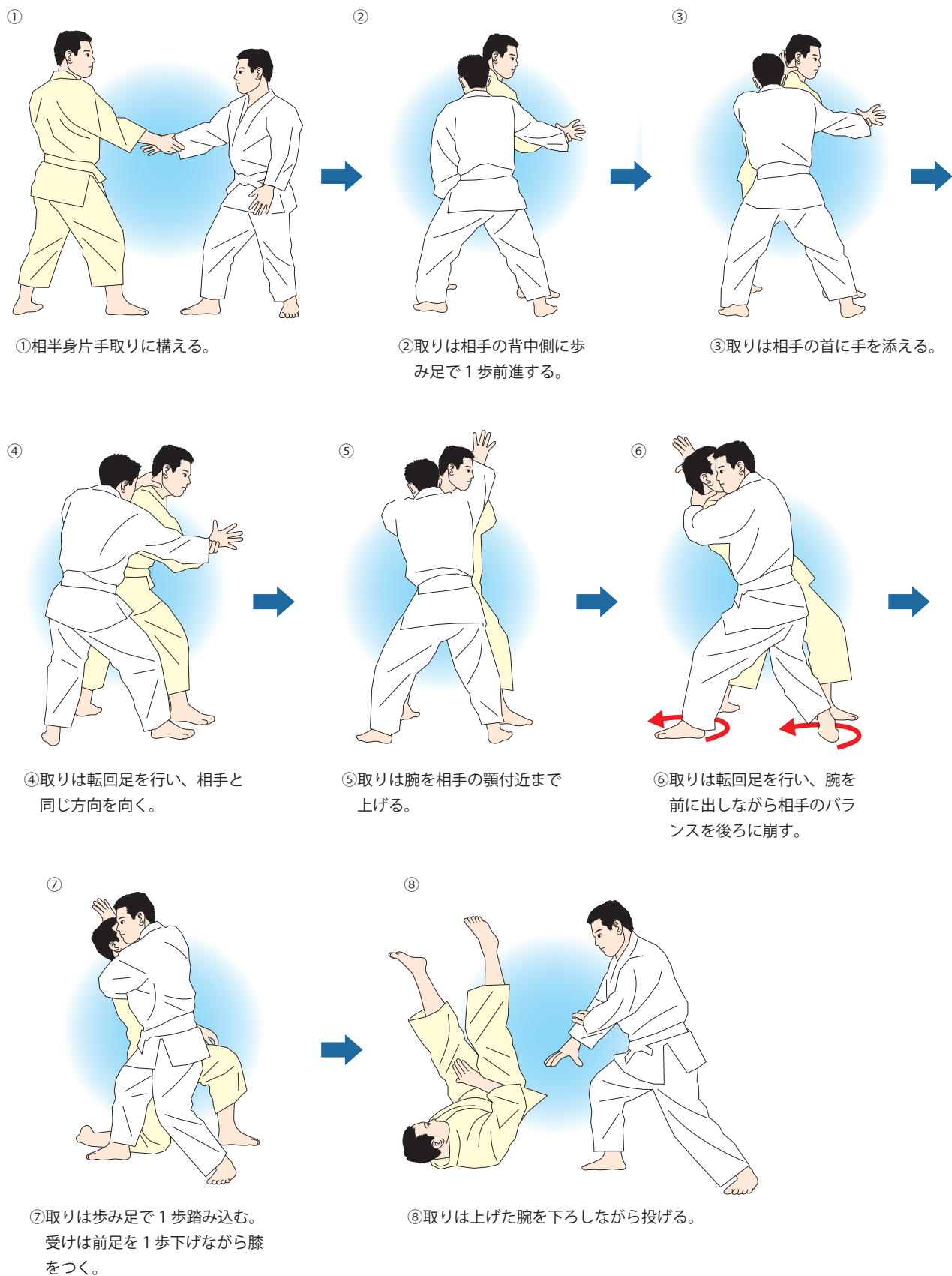
合気道には同じ技でも、体さばきの違いで、表技と裏技とに分けて稽古をする技がある。

◆表技…相手の腹側に入る技法

◆裏技…相手の背中側に入る技法

(6) 相半身片手取り入身投げ（転回足）

歩み足で相手の背中側に入り、2回の転回足をを行い、バランスを崩して投げる技。

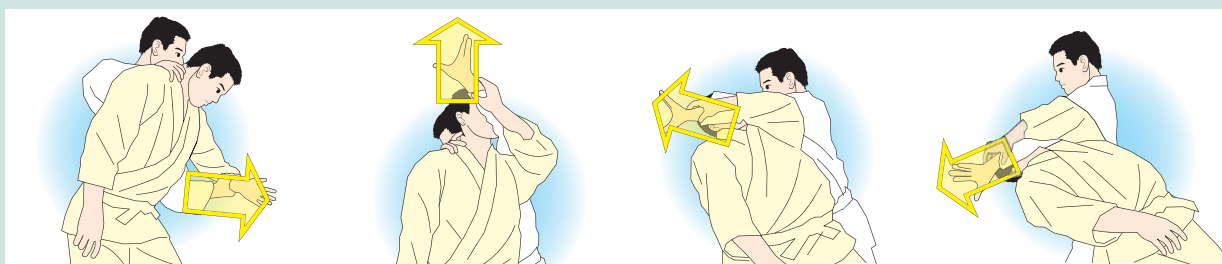


指導上の留意点

- 受けが取りの手首をつかんだまま受身を行うと、身体がねじれてうまく受身が行えないときがある。その場合ケガを防ぐためにも、生徒の実態に応じて受けが手を離すタイミング（イラスト④、⑤、⑥など）を指示すると良い。

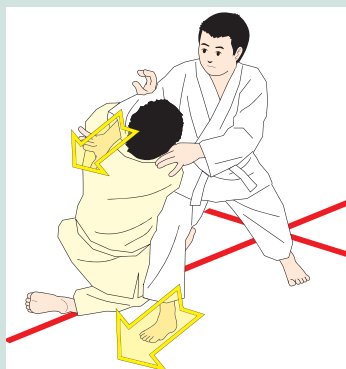
ワンポイント

【取りの手の指先の向き】



取りは腕が弧を描くように動かし、手はしっかり開くようにする。

【取りの足の指先の向き】



まっすぐ前を向くように踏み出す。

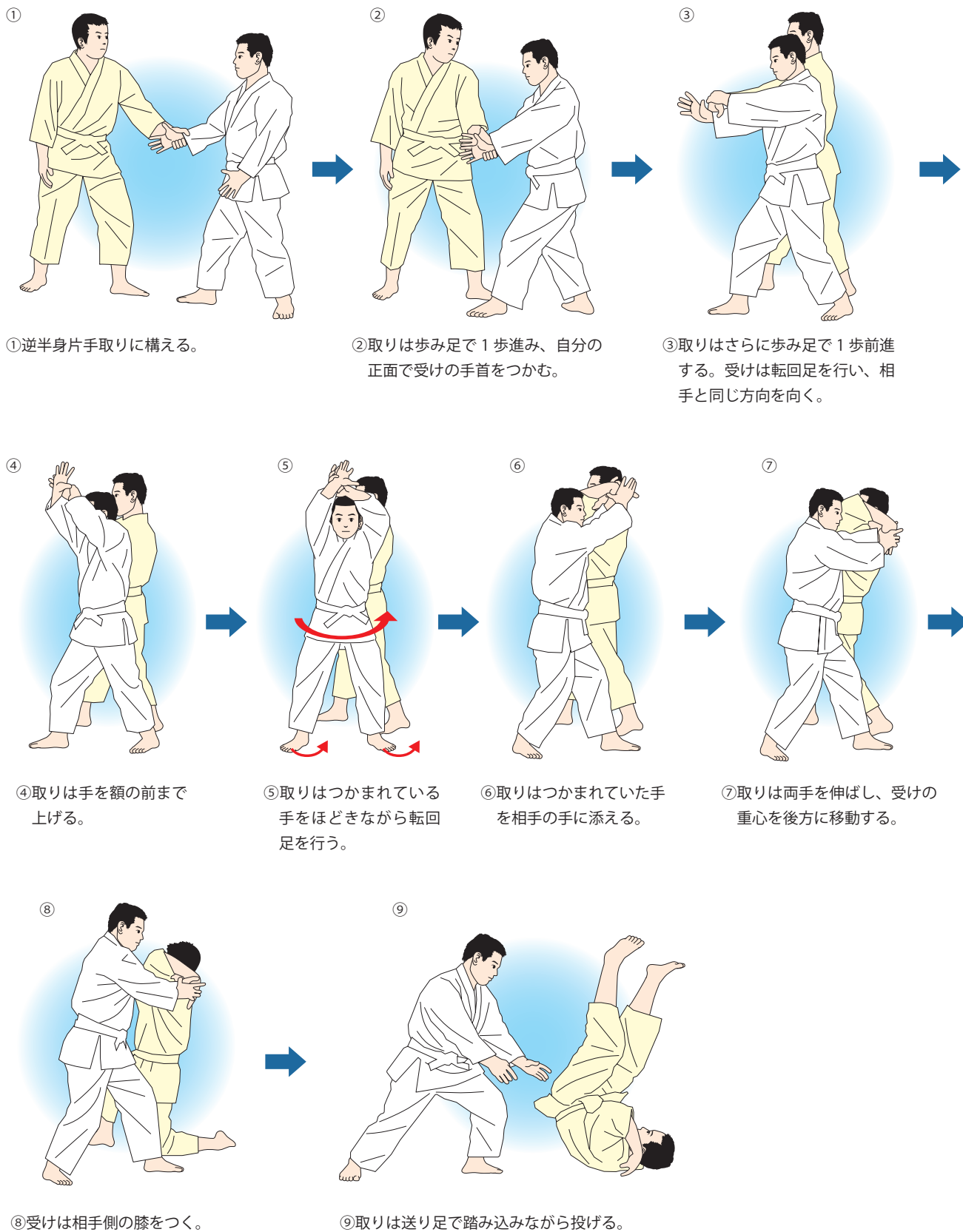
【受けの膝のつき方】



受身を行う際は必ず相手側の膝をつくようにすること。

(7) 逆半身片手取り四方投げ（表）

(4)逆半身片手取り四方投げ（裏）との相違点を確認し、受けの身体の動かし方にも注意する。

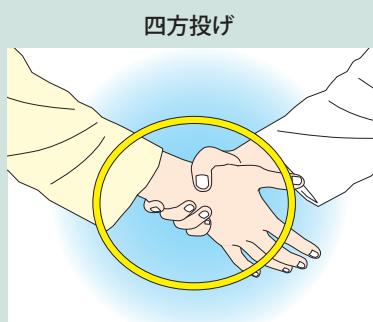


指導上の留意点

- 受けが倒れ始めたら、取りはつかんでいる手を離す。
- 動きに慣れるまでは、同じくらいの体格の生徒同士を組ませる。
- ③の状態で取りと受けが同じ方向を向くようにする。

ワンポイント

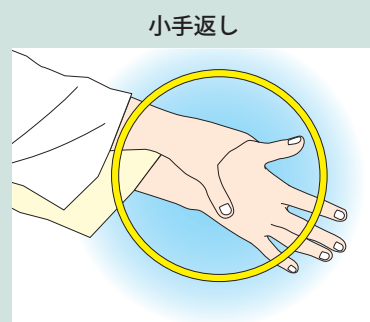
【「小手返し」と「四方投げ」のつかみ方の違い】

取りの親指と人差し指

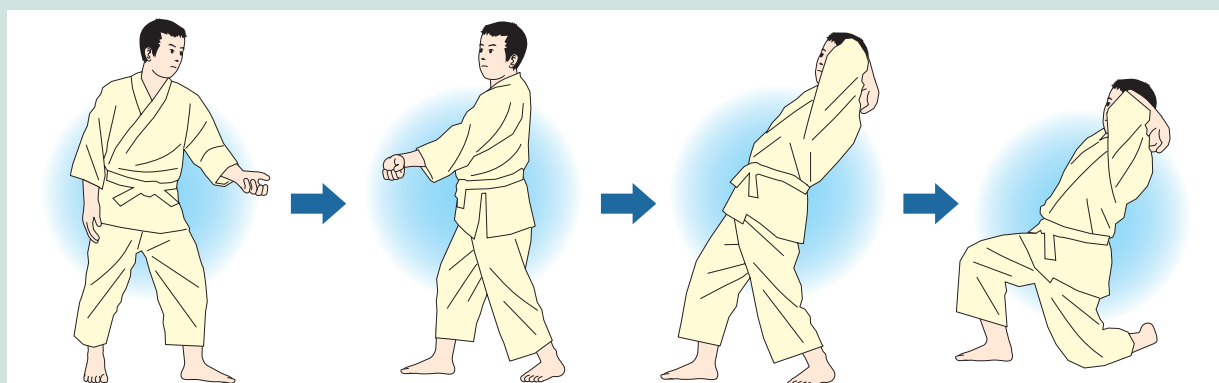
相手側を向く ⇔ 相手の指先と
同じ方向を向く

取りと受けの手の組み合わせ

左右同じ手で握る ⇔ 左右逆の手で握る



【受けの体さばきと膝のつき方】

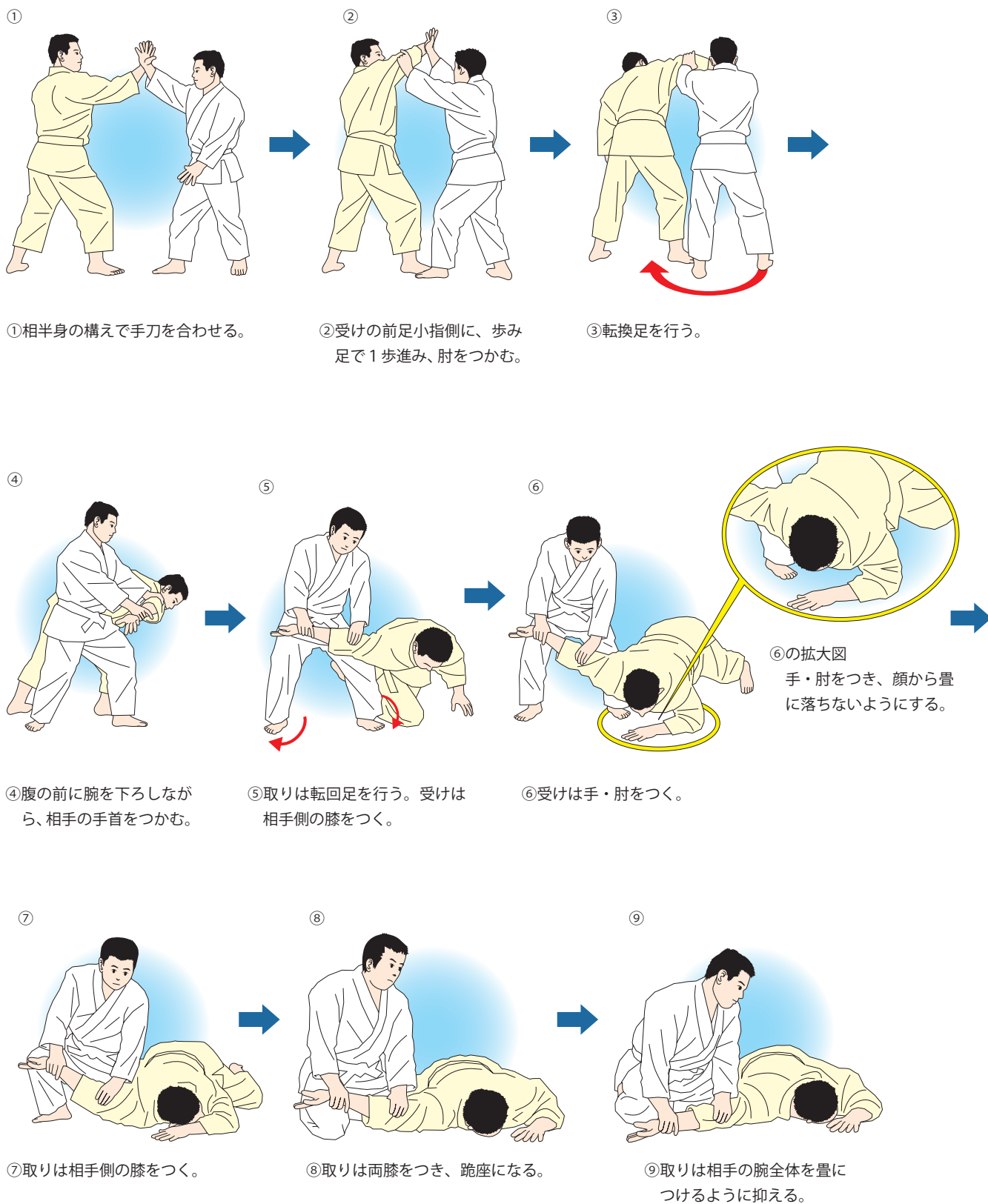


①～③取りの動きに合わせて転回足を行う。

⑦～⑧つく膝は後ろの膝（取り側の膝、折りたたんだ腕と同じ側）

(8) 正面打ち第一教（裏）

(5)正面打ち第一教（表）との相違点を踏まえ、転換足や受けの動作を確認する。

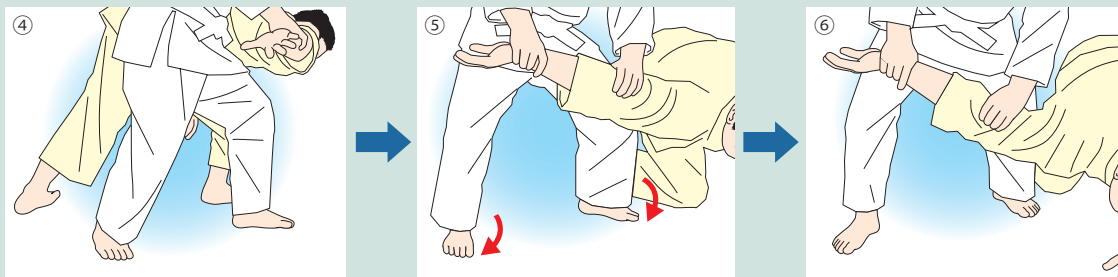


指導上の留意点

- 受けは膝をついた後に手を畳につき、身体をうつ伏せにする。
- 抑え方は「(5) 正面打ち第一教 (表)」を参考にする。

ワンポイント

【取りの転換足から転回足の動き (4~6)】

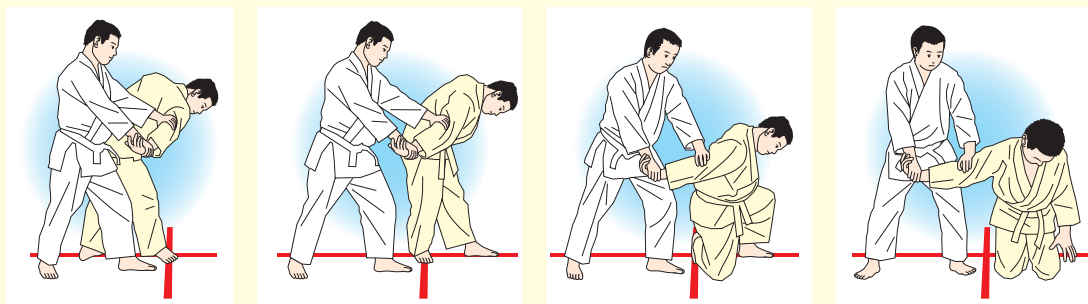


転換足で相手と同じ向きになる。

両手を腹の前に置いたまま、転回足で腰を回転させる。

指導上の工夫

片膝での膝つき (前ページ⑤) は生徒の実態 (体格、筋力など) により困難な場合がある。その際は、以下のように「後ろ足を1歩出す」動作と「両膝を揃えるようにつく」動作を組み入れ、対応することもできる。

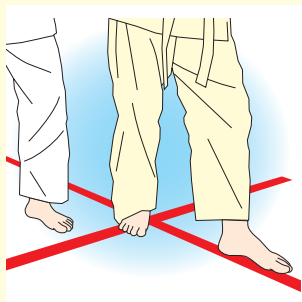


①取りが転換した状態

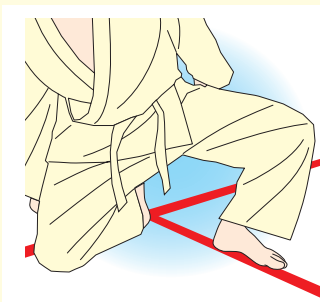
②受け後ろ足を1歩出す。

③受け相手側の膝をつく。

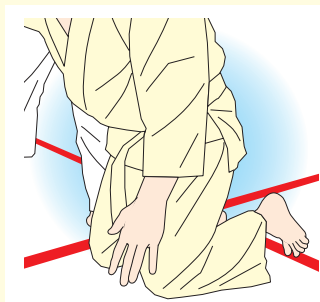
④受け両膝を揃えて畳につく。



②の別角度



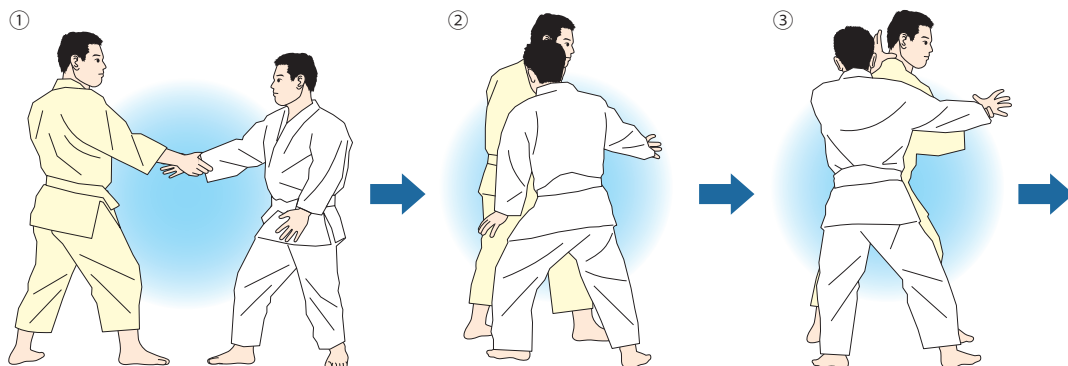
③の別角度



④の別角度

(9) 相半身片手取り入身投げ（転換足）

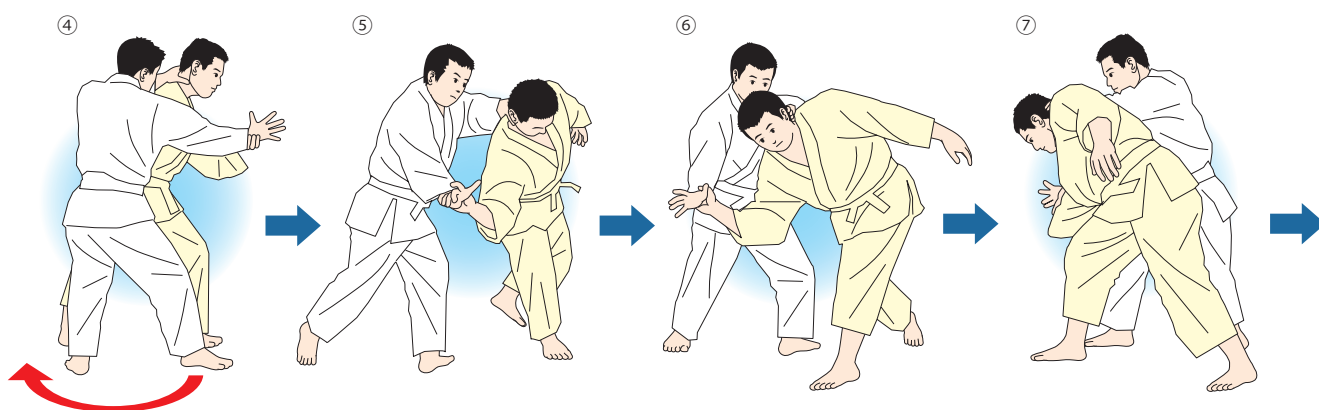
転換足を用いた入身投げ。取りは体さばきに、受けは動き方に注意する。



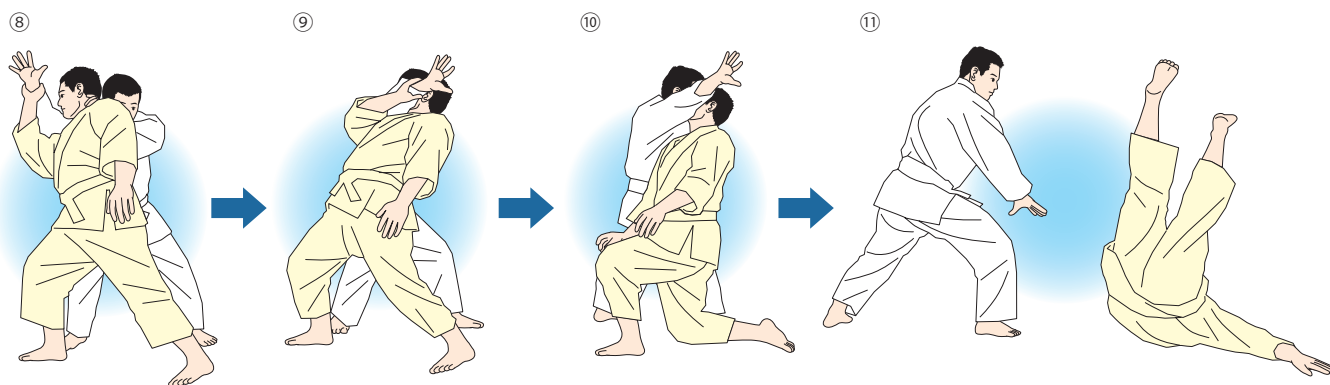
①相半身片手取りに構える。

②取りは相手の背中側に、歩み足で1歩前進する。

③取りは相手の首に手を添える。



④～⑦取りは転換足と転回足を行い、相手を大きく動かす。
受けは相手の動きに合わせ、身体が相手から離れないように足を動かす。



⑧取りはつかまれた方の腕を、受けの顎付近まで上げる。

⑨取りは腕を前に出し、受けのバランスを後ろに崩す。

⑩取りは歩み足で踏み込む。受けは前足を下げながら膝をつく。

⑪取りは上げた腕を下ろしながら投げる。

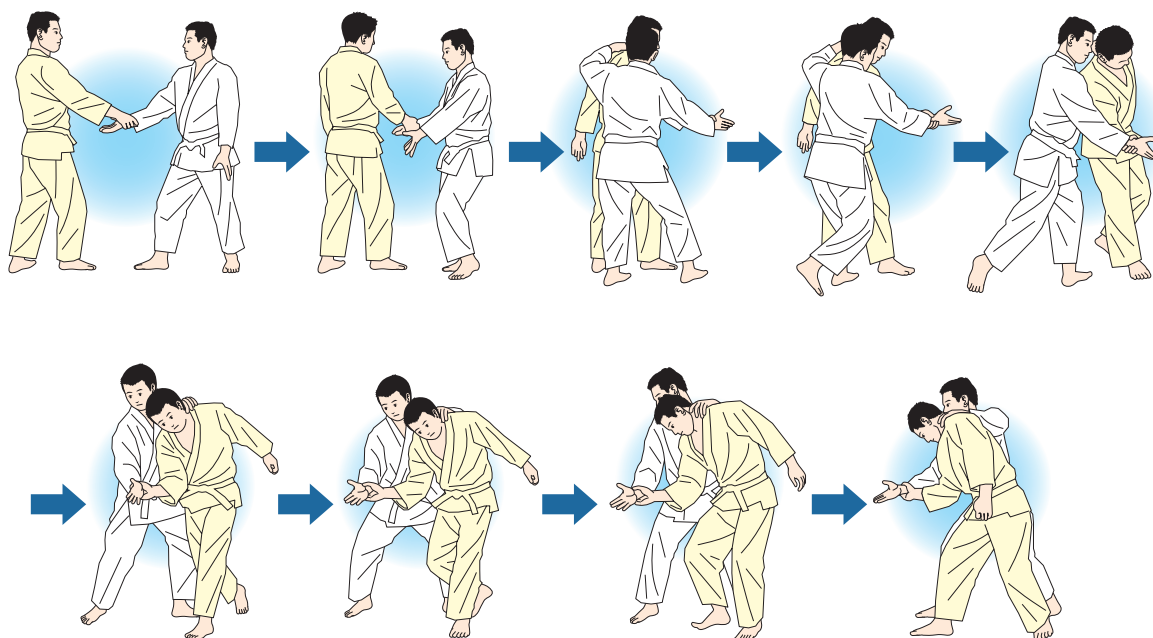
指導上の留意点

- 受けが取りの手首をつかんだまま受身を行うと、身体がねじれてうまく受身が行えないときがある。その場合ケガを防ぐためにも、生徒の実態に応じて受けが手を離すタイミング（イラスト⑧、⑨）を指示すると良い。

やってみよう！

①～⑦までの動きをスムーズに動いてみよう。

互いに動きを邪魔しあわずに、一体となる感覚を味わってみよう。



合気道は「取り」と「受け」を交互に繰り返す中で技の正しさを求め合い、お互いに上達することを目指します。

また、合気道の受身は技の受けをとるばかりではありません。「取り」の動きを感じ、その感覚を自ら「取り」の時に活かすことで、技を上達させることができます。

さらに稽古を通してお互いに触れ合い、つながりの中で動くことにより相手を感じる力を高め、お互いを理解する力を養うことが合気道の目的の1つです。

5 章

合気道のすすめ

合気道は、開祖・植芝盛平（1883～1969）が日本伝統の武術を基に創始した現代武道です。当初は「一撃克く死命を制する」と唱えていましたが、永年の修養を経て「殺し争うことなく、全てを生かし育てる、生成化育の働き」という考えに至り、合気道を完成させました。

合気道の稽古では、「取り」は攻撃に対し、体さばきを用いて相手を投げ・抑え、「受け」は技に応じて受身をとります。それをお互いに立場を換えて交互に、左右均等に繰り返し行います。繰り返し行うことにより、技の正確性やスピードの向上、「受け」の習熟度が高まることから、敏捷性、巧緻性、調整力、持久力などが養われ、身体の発達や体力の向上につながっていきます。

精神的な面では、相手の体格や体力、習熟度によって動作の速度や技の強弱を変えることで、判断力、決断力、集中力を高め、思いやりの心を育てていくことができます。そして技をかける側から攻撃しないという合気道のあり方は、相手の状況に対応する能力を身に付けさせ、常に相手との関係を考え、自己のあり方を省みるという精神性を培っていく特性があります。常に謙虚な心を持ち続け、相手を尊重する態度を身に付ける面でも大いに効果があります。

また、合気道は試合を行いません。対立したり勝敗を競うのではなく、相手を共に「道」（人間としての生き方、あり方）を学び合う者とし、相手を尊重し、自他が調和していくところを求めていきます。盛平は自らの考える理想のもとに調和を目指していく「万有愛護」の道として合気道を創始し、武道が単なる戦闘技術にとどまらず、現実の社会の中にいかに活かしていくことができるかが重要であると考えました。そして合気道の技能の体系や試合形式のない稽古法は、人間形成にとって重要な教育的方法として近年多くの人に親しまれています。「闘争のための技術」から「和合のための武道」へ転換した合気道は、平和を求める現代に相応しい武道といえるでしょう。

合気会の取り組み

（公財）合気会では、平成24年度から始まった中学校武道必修化に伴い、保健体育科教員を対象に、合気道の授業を安全に行うための講習会を開催しています。

- 学校武道（合気道）実技指導者講習会（主催：スポーツ庁・（公財）合気会、8月中旬）
- 全国合気道指導者研修会〔共催：（公財）日本武道館・（公財）合気会、後援：スポーツ庁、11月頃 ※国庫補助対象事業〕

合気道Q & A

Q. 合気道では勝敗がないのに、強くなれますか？

- A. 合気道の技が上達するためには、何度も同じ技を繰り返し練習しなければなりません。この繰り返しの練習を通して、気力や忍耐力を養うことができます。また、技の上達が感じられるようになると、自信がつき、初めての相手とも臆することなく稽古する強い意志や、日常生活においては、予期せぬ事態に直面しても動じない心（平常心）を保てるようになるのです。

Q. なぜ、合気道の稽古が心を高めることになるのですか？

- A. 稽古をする時に必ず相手と協力し技を作り上げていくため、お互いの理解がなければ稽古は成り立ちません。「取り」は「受け」の受身のレベルに応じて技をかけ、「受け」は「取り」の動きに応じて受身をとることで感謝と尊敬の心をもたなければなりません。

Q. なぜ「受け」は重要なのですか？

- A. 合気道では「受け」が無理に我慢すると、「取り」は必要以上の力で技をかけることになり、関節や筋肉に過度な負担をかけることにつながり、場合によっては大きなケガを招きます。そのため、安全に技の稽古を行うためには「受け」の役割がとても重要になります。また、受身をとる中で「取り」の動きを感じ、その感覚を自らが「取り」の時に活かして技の上達を目指します。技の理解を深めるためにも「受け」の稽古は非常に有効です。

Q. 合気道の受身の特徴は何ですか？

- A. 合気道では技を繰り返すという練習方法からもわかるように、投げられ受身をとって終わりというわけではありません。合気道の後ろ受身では、膝を折り、臀部から背中まで体を丸めて後ろに転がることで衝撃を分散させ、その後起き上がり、相手との間合いをとります。技をかけられた側（ほとんどが「取り」に近い方）の膝を曲げるのは、相手の投げの速さに対応しやすく、より安全に受身をとるためです。

Q. 技をかけられても抵抗して受身をとらなかったら、どうなりますか？

- A. 「受け」が抵抗して受身をとらない場合、「取り」を必要以上の力で倒そうとする気持ちにさせ、ケガの原因となります。特に、関節技の場合には、ケガをしやすくなります。合気道は稽古を通して技を互いに錬磨するのが目的で、我慢したり、技をかけさせないことが目的ではありません。したがって、そのような稽古をしている場合には、すぐにやめさせなければなりません。

合気道学習カード（例）

年 組 番 氏名

月 日 限実施						月 日 限実施						月 日 限実施								
授業のねらい ①合気道の歴史や特性を知る ②授業の進め方や授業の約束事項を確認する						授業のねらい ①体さばきについて正しく理解する ②後ろ受身を正しく理解する						授業のねらい ①後ろ受身が一人で行えるようになる ②後ろ受身の重要性を知る								
自己評価	意欲	1	2	3	4	5	自己評価	意欲	1	2	3	4	5	自己評価	意欲	1	2	3	4	5
	態度	1	2	3	4	5		態度	1	2	3	4	5		態度	1	2	3	4	5
	技能	1	2	3	4	5		技能	1	2	3	4	5		技能	1	2	3	4	5
学習の成果と反省	〈合気道の歴史や特性、礼法〉					学習の成果と反省	〈体さばき〉					学習の成果と反省	〈後ろ受身①〉							
	〈正座、構え（半身）〉						〈後ろ受身〉						〈後ろ受身②〉							
	〈感想、反省〉						〈感想、反省〉						〈感想、反省〉							
	先生からのコメント						先生からのコメント						先生からのコメント							

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」 合気道編

【執筆・監修】

公益財団法人 合気会

【協力者】

熊澤美裕紀 明治薬科大学 講師
立木 幸敏 国際武道大学 教授
平野 真央 大妻中学高等学校 教諭

【参考文献】

文部科学省『中学校学習指導要領 総則編』平成 20 年 9 月 25 日
文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』平成 20 年 9 月 25 日
国立教育政策研究所教育課程研究センター『評価基準の作成、評価方法等の工夫改善のための参考資料（中学校保健体育）』、平成 23 年 11 月。
公益財団法人合気会『中学校体育実技指導資料 合気道指導の手引』、第 2 版、平成 26 年 11 月。

武 道 憲 章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髄から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目 的)

第 一 条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

(稽 古)

第 二 条 稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心技体を一体として修練する。

(試 合)

第 三 条 試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道 場)

第 四 条 道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指 導)

第 五 条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

(普 及)

第 六 条 普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

こども武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。

わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなければなりません。

これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはならないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。

(目的)

第一条 武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

(稽古)

第二条 稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切に、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげみます。

(試合)

第三条 試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

(道場)

第四条 道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。

(仲間)

第五条 道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくります。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

編集後記

刊行総括責任者 三藤 芳生

「安全で、楽しく、効果の上がる指導書・DVD を作ろう」

日本武道館に事務局を置く日本武道協議会は、平成 29 年 4 月に設立 40 周年を迎え、記念事業として中学校武道必修化に向けた指導書・DVD を刊行することとなりました。

これを受けて、日本武道館事務局内に幹部を中心とする 13 名のプロジェクトチームを立ち上げ、同時に日本武道協議会加盟 9 団体から実行委員の先生がたをご推薦いただきました。その後、実行委員会として、次の基本方針を決めました。

- 1、武道の歴史・特性と実施可能 9 種目の周知徹底を図る。
- 2、中学校武道必修化の充実に資する。
- 3、武道人口の拡大に役立てる。

以上の基本方針に沿って、最終的に

- 1、指導書は 10 分冊、各平均 60 頁。イラストを多用し、見やすく、わかりやすい内容とする。計 5 万 7 千部刊行。
 - 2、DVD は 3 巻分巻、各巻 120 分。指導書と関連させ、見やすく、わかりやすい内容とする。3 巻セット 3 万 7 千巻作成。
- することを決めました。

本書は各道とも、1. 概論、2. 指導目標・指導内容、3. 指導の実際、4. 安全管理・安全指導、5. 学習計画、6. 各道のすすめ、の流れで構成されており、原稿は実行委員を通して各連盟・団体にお願いしました。

「質実剛健」一武道は 1,000 年以上の歴史を有する、武士道の伝統に由来する、わが国の伝統文化で、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う人間形成の道です。

現在、日本に約 250 万人、海外に 5,000 万人を超す武道愛好者がいると言われており、本書と DVD が中学校現場において活用され、全国男女中学生の身心の成長に役立つことを願って止みません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました筑波大学藤堂良明名誉教授、各道実行委員の先生がた、事務局の仲間たち、題字の新井光風先生、イラストの國分薫氏、レイアウトの藤林明氏、印刷製本の（株）三友社、映像監督の北原直哉氏と DVD 作成の（株）クエストの皆様に厚く御礼を申し上げ、本書が中学校武道必修化の充実に役立つことを切に願い、後記といたします。

（公益財団法人日本武道館理事・事務局長 日本武道協議会常任理事）

平成 29 年 4 月

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・DVD 3 巻付）」
刊行委員会

総括責任者（公財）日本武道館理事・事務局長
日本武道協議会常任理事 三藤 芳生

副責任者（兼事務取扱責任者） 事務次長 吉川 英夫
同上 前事務次長 内田 康介
同上 振興部長 吉野 喜信

日本武道館 実行委員		連盟・団体推薦実行委員 筑波大学名誉教授	藤堂 良明
総務部長	永嶋 信哉	（公財）全日本柔道連盟	田中 裕之
教育文化部長	三好 秀明	（一財）全日本剣道連盟	軽米 満世
普及課長	片岡 正徳	（公財）全日本弓道連盟	桑田 秀子
実務委員		（公財）日本相撲連盟	桑森 真介
総務課副主事	行成 仁志	（公財）全日本空手道連盟	日下 修次
振興課	末吉 潤	（公財）合気会	金澤 威
同上	石井 政利	（一財）少林寺拳法連盟	中島 正樹
普及課	長瀬まり子	（公財）全日本なぎなた連盟	今浦 千信
同上	長末 諭	（公社）全日本銃剣道連盟	衛藤 敬輔
出版広報課	長澤 克成		
同上	横内 裕史		

映像監督	北原 直哉	指導書印刷担当 （株式会社 三友社）	西野 浩史
DVD 撮影・編集担当 （株式会社 クエスト）	木暮 優治 山口 一也 後閑 信弥		安達 直人 玉川 美里 稲村 大介 小林 英三

表紙題字 新井光風（日展理事）
本文デザイン 藤林 明
イラスト 國分 薫（デザイン春秋会）

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・DVD 3 巻付）」

平成 29 年 5 月 1 日 初版第 1 刷 印刷

平成 29 年 5 月 18 日 初版第 1 刷 発行

発行人 白 井 日出 男

編集人 三 藤 芳 生

発行所 日 本 武 道 協 議 会

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3日本武道館内

TEL 03-3216-5100 / FAX 03-3216-5117

印刷・製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

＜非売品＞

※図書館等での利用の際、付録 DVD の閲覧・貸出を許可します。

