

1 章

空手道の特性とねらい

1 武道・スポーツとしての空手道

(1) 武道と日本人

今日、世界の人々の間で多くのスポーツが行われている。それらのスポーツでは、発祥国の人々の「ものの考え方」や「行動の仕方」が、そのスポーツの規則やマナーとして大切にされている。

我が国の伝統的な運動文化である武道を、学校における教育の内容として重視していくことは、我が国の文化や伝統を尊重する視点はもとより、これからの国際社会の急激な変化に対応し、世界で生きる日本人を育成していく立場からも有意義なことである。

(2) 武道とスポーツ

武道とスポーツの性格には共通する部分が多いが、人間形成を目指す教育として、武道はスポーツと異なるという主張もある。たしかに武道では、伝統的に精神的な面を尊重する考え方が重視されており、欧米で発祥したスポーツと比較して、より修養的、鍛錬的な要素を強く持っている。

スポーツは、本来的に活動自体を目的とする運動であり、それぞれ固有の技能、規則、行動の仕方がある。スポーツは、おおむね個人的、対人的、集団的なものに分けることができるが、空手道は、対人的スポーツの中でも格闘形式のスポーツとしての特徴を持つものとしてとらえることができる。

空手道は、このような性格を持つ一方、沖縄で発祥した我が国固有の武技のひとつとして発達してきた経緯を持っている。したがって、空手道指導にあたっては、日本古来の伝統的な特性に着目した指導が重要である。

(3) 武道と礼

我が国の武道における「礼」は、スポーツにおける行動の仕方とは異なると考え方がされる。武道では、試合などにおける激しい攻防の後、まだ心理的な興奮が収まっていないときでも、その興奮を抑えて、正しい形で丁寧な礼を行うことが求められる。礼を重んじ、その形式に従うことは、自己を制御するとともに相手を尊重する態度を形に表すことであり、その自己制御が人間形成にとって重要な要素であると考えられている。

(4) 武道と勝敗

スポーツの試合では、勝者がその喜びを敗者の面前で過大に表すことがあるが、武道ではこのようなことは慎むべきこととされており、相手に対する思いやりが極めて重視される。

武道において試合を行う者の関係は、「道」（人間としての生き方、在り方）を共に学び合う仲間同士であり、敵と味方という対立的なものではないという考え方がある。自分が試合で勝つことができたのは、共に学び合う相手がいたからであり、さらにお互いが目指す目標は「道」を極めることであって、試合の勝敗にこだわることは慎むべきことであるという考え方が重視されている。

2 空手道の特性

空手道は、沖縄において我が国独自の徒手空拳の武術として発展し、国内に普及する過程において、日本古来の武道の精神を継承しながら、「術」から「道」に発展した我が国固有の武術である。空手道は、本来人間の持つ基本的欲求のなかにある安全欲求を充足させること、すなわち害意を持った相手から身を護る自己防衛動作を発祥の起源としている。“空手に先手なし”という空手道固有の考え方、行動の仕方がこれを示している。

空手道は、歴史的には徒手空拳をもって身を護る武術として発祥した。空手道がスポーツ的要素を加味して競技として普及振興したのは比較的新しく、今日では正義を重んじ、平和を愛する精神を基本としている。

空手道は、相手の動きを想定した基本動作と高度な技能を組み合わせ構成された「形」と、相対する2人が相手の動きに応じてお互いに自由に攻め合い、攻防の技能を競い合う「組手」とがある。

空手道は、性別・年齢を問わず個人の体力に応じて誰でも行うことができる。近年、女性の間でも空手道を愛好する人々が急速に増加し、競技人口の増加が著しい。また、身体活動の不足と精神面でのもろさが指摘される現代社会では、それらを補う手段として空手道に親しむ人々が多くなっている。さらに、1人でも、限られた狭い場所でも練習できるため、多くの人にとって、生涯にわたって実践しやすい内容を持っていることも、空手道の特性のひとつとしてあげることができる。

(1) 身体的な発育への効果

空手道の立ち方や構えからはじまる基本動作、また練習に付随する補助運動、補強運動の中で行う「歩く」「走る」「跳ぶ」などの運動は、体力を養い、健康を増進させるだけでなく、さらに発展した対人的技能や形技能の練習や習熟に役立つ。空手道の運動・動作には、他の運動にない特徴が見られる。それは、利き腕、利き足のみを発達させるのではなく、左右を均等に使用する動きが多いため、身体全体をバランスよく発達させるところにある。

すなわち、調和のとれた身体的発育に効果があり、調整力（敏捷性、平衡性、柔軟性）の向上につながる。その他、筋持久力・全身持久力などを養うことができる。

(2) 精神的な発達への効果

学校における同世代の集団の中では、社会的人間関係づくりが求められ、対人関係や社会に適応する能力が養われていく。このような環境のなかで協調性・判断力・創造性・想像力が養われると同時に、生徒間の友情、信頼感が育まれ、自主性・自発性の向上につながる。

以上の身体的、精神的な発育発達への効果や、空手道の特性やスポーツとしての格闘形式の対人的競技と演武形式の形競技は、いずれも徒手で行うという特性があり、学習指導との関連を考慮するなかで、次のように技能の特性をまとめることができる。

まとめ

- ① 左右対称な動きが多く、身体全体をバランスよく使用して均等な発育・発達を促す。
- ② 基本、形、組手の学習を通じて、協調性・判断力・創造性・想像力・決断力が養われる。
- ③ 基本練習や競技形式の活動では、相手を尊重する態度、礼儀、公正な態度を養うことができる。