空手道

日本武道協議会
公益財団法人 全日本空手道連盟

空手道

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
日本武道協議会　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議会は、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、日本武道協議会として「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、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）全日本空手道連盟　　会長　笹川　堯

日本武道協議会設立 40 周年の記念事業の一環として日本武道協議会が総力を挙げて、授業の役に立つ中学武道必修化指導書並びに DVD を刊行する運びとなりました。このことは、中学校武道必修化の充実と普及振興に資するものであり、全日本空手道連盟を代表して感謝を申し上げます。

平成 24 年度から、中学校で武道の必修授業が実施され、５年が経過いたしました。これまでの成果と評価を踏まえて中学武道必修化が更に深化･加速するため、このたびの「中学武道必修化指導書」は誠に時宜を得た企画であります。武道を学校における教科体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観点はもとより、これからの国際社会において、世界に生きる日本人を育成していく立場からも大変価値あるものであり、授業を受ける中学生が安全に、楽しく、空手道に触れることによって生涯武道の動機づけとなる側面も大いに期待できるものです。また授業の成果を発表する校内武道大会・運動会での集団演武において、健康安全が確保でき、取扱いやすい内容であることに自信を持っているところであります。全日本空手道連盟では、中学校武道必修化の中で空手道の特性に誇りと自信をもって全国の中学生が空手道に触れる機会を増やしていきたいと思っております。

本書は、以上のような状況に対応して、中学校学習指導要領の趣旨に基づき、教科体育授業において空手道の特性や内容の考え方、指導計画と学習指導法、礼法や技能指導の要点をわかりやすくまとめ、中学校「武道」における空手道指導をより効果的に指導するための参考に供することとしたものです。空手道指導者におかれましては指導書及び DVD を有効活用され、空手道について一層の理解を深められるとともに、創意工夫をして充実した空手道教育にあたられることを心から期待いたします。

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

空手道◆目次

1章　空手道の特性とねらい　(7)

1　武道・スポーツとしての空手道 …… 7
2　空手道の特性 …… 8

2章　指導計画と学習指導の展開　(10)

1　指導計画作成上の留意点 …… 10
2　空手道の特性に触れさせる指導の充実 …… 10
3　単元計画作成上の留意点 …… 12
4　1年生の単元計画表 …… 14
5　2年生の単元計画表 …… 16

3章　学習指導の展開　(18)

1　第1学年及び第2学年（必修）　学習指導案 …… 18
2　第2学年　学習指導案 …… 30

4章　空手道のすすめ　(43)

5章　礼法・基本技術とその練習法　(44)

1　礼法とその練習法 …… 44
2　基本技術とその練習法（立ち方、突き、受け、蹴り） …… 46
3　基本形とその練習法 …… 48
4　基本技術とその練習法（約束組手） …… 54

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ったとらえ方がされる。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。

⑷　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（まも）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て構成された「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。

2章 指導計画と学習指導の展開

1 指導計画作成上の留意点

空手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考慮し、中学校３年間を見通した上で目標や内容を的確に定め、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。年間計画や単元計画、単位時間計画（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、特に、次のことに留意する必要がある。

⑴ 授業の実施方法について

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時間を空手道にあて、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時間を空手道にあて、ある程度長期間で実施する方法）があるが、空手道の内容の習熟を図るためにはどちらの方法がよいか、十分に検討する必要がある。実施時間数が 10 単位時間前後の場合は、指導内容の継続や技能の習熟を図る観点から、ある程度集中して実施することが望ましい。

また、1 単位時間の生徒数は、1 クラス（40 名前後）を基本とするが、指導内容によっては、数クラス合同でも学習が可能である。

⑵ 男女共習について

空手道の授業では、技を直接当てないことを原則としているので、基本を守れば安全に指導することができる。なかでも、基本技能、形技能は男女共習でも行えるのが利点である。基本組手など、対人形式の練習は男女のもっているスピード、闘争心、打撃力、痛さに対する感覚などに違いがあり、安全確保の面から配慮する必要がある。

2 空手道の特性に触れさせる指導の充実

空手道の授業を効果的に進めるためには、武道の特性に応じた指導を行うことが大切である。体育授業における空手道では、基本技の練習から基本形の習得が主な学習内容となることが望ましいと考える。形の指導は形式美を伝承し、精神力を養い、機敏な運動能力を高め、体力を増進させるものである。

さらに、形の競技会形式によりお互いに競技規則を守り、相手を尊重し、公正な態度で、安全に競技することが求められる。そのため、単に技能の競い合いによる勝利の喜びを求めるだけでなく、伝統的な行動の仕方を身に付けさせる必要があり、このような特性に触れる学習を行うことにより、空手道の良さを体得させることができる。

そのためには、一人ひとりの生徒に空手道の技ができる楽しさや喜びを味わわせるとともに、技の構造や成り立ち、空手道特有の考え方や、動作、礼法などの伝統的な行動の仕方について、単に形の指導に終わるのではなく、その意義や成り立ちなどについて説明し、「なぜ体育で空手道を行うのか」、「なぜ礼をするのか」などといった疑問に答えることにより、生徒の空手道学習に対する意欲の向上を促し、指導の効果を一層高めることができる。

空手道を学ぶ意義

❶空手道固有の楽しさや喜びに触れる。

・古来より受け継がれてきた形（相手を想定し、受け・突きの基本動作、呼吸法を鍛錬するもの）を演武することにより、技の極め、威力、気迫、スピード、切れを競うことができる。

❷伝統的な行動の仕方を身に付ける。

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

❸心身の健全な育成を目指す。

・空手道は全身運動であり、筋力、持久力、柔軟性、巧緻性など体力を総合的に高めることができる。

・相手への感謝の気持ちや相手を尊重するなど「礼の心」を学ぶことができる。

礼法の指導

❶相手を尊重する。

・共に練習、試合をした相手に敬意を払う。

❷相手への感謝の気持ちをもたせる。

・対人競技の空手道では、相手は「競争相手」であり、「お互いを高めあうパートナー」でもある。

❸自分を律する。

・心を静め、粗雑な行為を防止する。

・勝敗にかかわらず、相手を思いやる気持ちを持たせる。

※これらの考え方を心の中で思うだけではなく、動作により自分の心を確かめ、相手に心を伝える方法として礼をする。

3 単元計画作成上の留意点

空手道授業の充実に資するため、初めて空手道を学習する生徒が空手道の特性に触れ、楽しく学ぶことができる単元計画のあり方について実践研究を行い、単元計画のモデル（単元計画例）の作成に取り組んだ。

単元計画例の作成にあたっては、「初めて空手道を学習する生徒」が大多数を占める状況を想定し、特に次の事項に留意した。

(1) 安全面

「易 → 難」、「遅 → 速」、「低 → 高」、「弱 → 強」、「単独 → 相対」、「その場 → 移動」、「基本→応用」といった原則が具体化され、ケガを未然に防ぐ指導方法を重視する。

発生しやすいケガの具体例を明示し、指示の出し方やタイミングなどがわかるようにする。

❶ 組み手練習においての留意点

- ペアで行う前に、十分に 1 人で練習させ、技術を身に付けさせる。
- 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。
- 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。
- 攻防練習においては、攻撃側は受け側の身体から拳 2 個分（約 20cm）離れたところを目標とさせ、拳が相手に触れない距離まで離れさせ、その距離を保たせる。
- 攻撃側は、受け側に受けの練習をさせることに重点をおき、ゆっくり技を仕掛けるように指示する。
- 事前に、攻撃側と受け側がどちらであるかをしっかり確認させる。
- 空手道では自己の精神および技をコントロールすることが重要であると教え、ペアでの練習では、特に技をコントロールできる範囲の力で行うように指示する。練習時には、「攻撃側は全力の 6 割（あるいは 8 割）くらいの力で突く」というように指示する。
- 生徒全員に攻防練習の手順、目的などの要領を十分理解させ、安全かつ正確に行えるようにする。

❷ 裸足で行うときの留意点

- 裸足で行うため、床にゴミや危険物等が落ちていないかどうか事前に確認させる。
- 下肢のストレッチや足趾（足首や足の指）の準備運動を十分行わせる。
- 授業前に、手足の爪が切られているか確認する。

❸　高温環境下で行うときの留意点

・授業前に気温、湿度などを確認する。
・授業前に体調を確認し、生徒の体調変化に注意を払う。
・高温環境下の場合は、こまめに水分補給ができるよう、練習場に各自水筒などを用意させ、10 ～ 15 分ごとに水分を補給させる。
・気温が 30 度以上の場合は、15 分ごとに休憩をとらせ、激しい運動は控える。

⑵　評　　価

・指導計画に評価の内容を具体的に明記し、指導と評価の一体化を図るよう留意する。
・教員が生徒のつまずきを発見し、再指導を行えるよう配慮する。

⑶　空手道の面白さを引き出す指導

・「必要以上の反復」をなくし、効率化を図るとともに、飽きさせないように配慮する。
・段階に応じた実践的な動き（ゲーム的なもの、ごく簡易な試合など）を取り入れる。
・形競技特有の「実践への変化」などの面白さを積極的に伝える。
・初めて空手道に触れる生徒であることを考慮し、「できる」「わかる」ことで楽しさを引き出すようにする。

⑷　空手道が嫌いになる要素への対応

・きつい → 技能習熟の程度にあわせた適切な練習内容、時間、反復練習の回数など。
・いたい → 技能習熟の程度にあわせた適切な練習内容、競技用マットの使用（ケガ予防の観点からと冬期の授業では寒さ対策となる）。

⑸　試　　合

・段階に応じた「試し合い」などを工夫する。
・形を制限したりするなど、習熟の程度に応じたルールを工夫し、簡易試合を積極的に取り入れるようにする。

⑹　礼法・礼儀、空手道の歴史・特性について

・武道が必修化になった要因の一つでもあり、最初に重点的に取り扱うとともに、授業全体を通して継続して指導するよう配慮する。
・「なぜ、空手道を行うのか」、「なぜ、礼をするのか」などといった生徒の疑問に答えられるよう配慮する。

4　1年生の単元計画表

	第1時		第2時	第3時	第4時
導入　20分程度	集合　整列→礼 出欠確認　健康観察 学習内容確認 オリエンテーション ・授業の約束確認 ・歴史と特性 ・学習の意義とねらい	導入　5分程度	集合　整列→礼 出欠確認　健康観察 学習内容確認 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動 ［腕立て伏せ 腹筋 背筋 スクワット］		
展開　25分程度	空手道衣の着方 礼法 ・立礼 ・座礼 立ち方 ・閉足立ち ・結び立ち ・平行立ち ・八字立ち ・前屈立ち 評価 【関心・意欲・態度】	展開　35分程度	平行立ちでの突き 前屈立ちでの移動 ・２挙動で ・１挙動でゆっくり ・１挙動で素早く 上段あげ受け ・平行立ちで ・前屈立ちで 下段受け ・平行立ちで ・前屈立ちで 評価 【関心・意欲・態度】 【技能】	平行立ちでの復習 ・突き ・上段あげ受け ・下段受け 前屈立ちで移動 ・上段あげ受け ・下段受け 評価 【関心・意欲・態度】 【技能】	前屈立ちで移動 ・上段あげ受け ・下段受け ・順突き 順突きと上段あげ受けでの攻防 ・平行立ちで ・前屈立ちで 評価 【関心・意欲・態度】 【思考・判断】
まとめ　5分程度	整理運動 集合　整列 学習ノートへの記入 健康観察 次時の予告 礼 評価 【知識・理解】	まとめ　10分程度	整理運動 集合　整列 学習ノートへの記入 健康観察 次時の予告 礼		

第５時	第６時	第７時	第８時	評価方法
順突きと上段あげ受けでの攻防 中段前蹴り ・閉足立ちで ・平行立ちで ・前屈立ちで 評価 【思考・判断】 【技能】	形の意義 基本形一の練習 評価 【知識・理解】	グループでの形練習 演技位置の工夫 評価 【思考・判断】 【知識・理解】	グループでの形練習 形の発表 評価 【関心・意欲・態度】 【技能】	学習ノート 観察

5　2年生の単元計画表

	第１時		第２時	第３時	第４時
導入　20分程度	集合　整列→礼 出欠確認　健康観察 学習内容確認 オリエンテーション ・授業の約束確認 ・歴史と特性 ・学習の意義とねらい	導入　5分程度	集合　整列→礼 出欠確認　健康観察 学習内容確認 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動 ［腕立て伏せ 腹筋 背筋 スクワット］		
展開　25分程度	空手道衣の着方 礼法の復習 立ち方の復習 突き、受けの復習 ・突き ・下段受け ・上段あげ受け 約束組手 ・注意事項 ・突き、受けの練習 グループ練習 評価 【関心・意欲・態度】	展開　35分程度	約束組手 ・心構えの確認 ・前時の復習 ・突き、受けの練習 ・号令に合わせて動く練習 評価 【関心・意欲・態度】 【技能】	約束組手 ・心構えの確認 ・グループでの練習 ・競技会の説明 ・試合運営の練習 ・役割を決める 評価 【思考・判断】 【技能】	約束組手 ・競技会の練習 ・競技会 評価 【関心・意欲・態度】 【思考・判断】
まとめ　5分程度	整理運動 集合　整列 学習ノートへの記入 健康観察 次時の予告 礼 評価 【知識・理解】	まとめ　10分程度	整理運動 集合　整列 学習ノートへの記入 健康観察 次時の予告 礼		

第５時	第６時	第７時	第８時	評価方法
グループごとに基本形の練習 基本形一の復習 基本形二の練習 基本形三の練習 グループ内で基本形の発表 評価 【関心・意欲・態度】 【思考・判断】	 評価 【思考・判断】 【知識・理解】	グループごとに 形の表現方法を 考える 各班の発表 評価 【思考・判断】 【知識・理解】	グループごとに 基本形の練習 グループ内で 基本形の発表 評価 【関心・意欲・態度】 【技能】	学習ノート 観察

3章 学習指導の展開

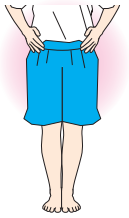
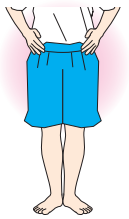
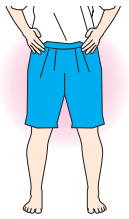
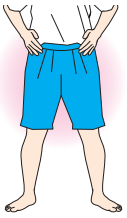
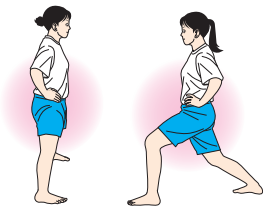
第１学年及び第２学年（必修） 学習指導案

（1）1/8 時間

本時の目標

① 空手道の歴史や特性、体育で空手道を学習する意義を理解し、これからの学習につなげる。【知識・理解】
② 礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、空手道を学ぼうとする。【関心・意欲・態度】

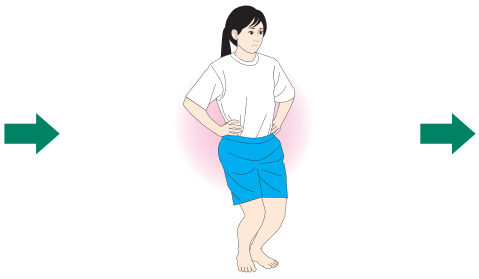
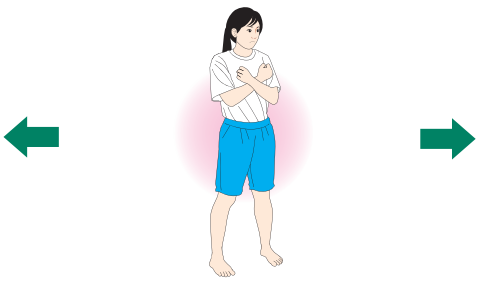
過程	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入20分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 オリエンテーション ・授業の約束確認 ・空手道の歴史と特性 ・空手道を学習する意義やねらいの理解 5 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	○整然と整列し、座礼をさせる。 ○空手道衣の着方や座礼の仕方などは、簡単なアドバイスと示範により、おおむねできていれば次に進む。 ○約束事項はしっかり説明し、特に道場内の私物（靴、脱衣等）の整理・整頓や危険防止について強調する。 ○空手道学習ノートの資料を活用し、効率よく生徒の興味・関心を高めるよう説明を工夫する。 ○空手道に取り組む前からマイナスイメージや、不安をもっている生徒もいることから、問いかけをしながら空手道の良さや魅力を伝える。 **問いかけ** 「なぜ体育で空手道をやるのだろう？」 ※「空手道の指導計画と学習指導の展開」の「２空手道の特性に触れさせる指導の充実」参照 ○準備体操に加え、手首、足首、首、腰の捻転（ねんてん）、股関節や肩のストレッチを行わせる。 ○空手道の運動に適した体ほぐしを工夫する。 （例）指さし突き、足の振り上げなど ○補強運動体力を高めることはもとより、筋肉・関節への刺激により、ケガを防止する観点からもしっかり行わせる。	
展開25分（次ページに続く）	1 空手道衣の着方 （体育着で行う場合は省く）	○正しい着方、及びその由来について説明する。 ・説明後、「左の襟が前になっているか」、「帯が立て結びになっていないか」などを生徒相互で確認させ、おおむねできていれば次に進む。 ・以後、数時間でできるようにさせる。	

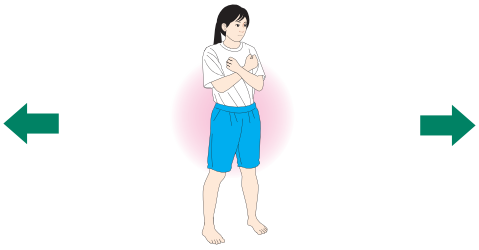
過程	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開25分	2 礼法（立礼、座礼） 〈立礼〉 3 立ち方  閉足立ち  結び立ち  平行立ち	○礼の意義について理解させ、常に相手を尊重する態度をもって空手道の学習にのぞむようにさせる。 ※心を静め、粗暴な行為を防ぐなど、安全面からも礼法を重視して指導する。 **指導のポイント** （立礼）・かかとをつけ、足先を開く。（気をつけの姿勢） ・相手を注視する。 ・静かに背中を伸ばした状態で、上体を約30度前に倒す。 ・上体を静かに起こし、相手を注視して終わる。 （座礼）・背筋を伸ばして、上体を傾けつつ膝の前に両手を同時に指先からつけていく。 ・上体を倒し、背中と床が並行になるようにする。視線は、相手を注視して始まり、上体を倒すとともに自然に下に移動していく。 ・上体を静かに起こし、両手を膝の上に戻し、相手を注視して終わる。 ○閉足立ち、結び立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ちの5つの立ち方を指導する。 ○立ち方ビンゴゲームを行う。 ・立ち方を示したカードを用意する。 ○立ち方ジャンケンを行う。 ・結び立ちはグー、前屈立ちはチョキ、平行立ち（八字立ち）はパー。 ・2列を作り向かい合わせる。ジャンケンの前後に「立礼」をする。 ・ジャンケンが終わったら、反時計回り（右方向へ移動）し、相手を変える方法についても指導する。	〈座礼〉  八字立ち 前屈立ち  立ち方ジャンケン 【関心・意欲・態度】 礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、空手道を学ぼうとする。（観察）
整理5分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。	【知識・理解】 空手道の歴史や特性、礼法の重要性について書き出している。 （学習ノート）

（2）2/8 時間

本時の目標

① 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。【関心・意欲・態度】
② 前屈立ちでの移動を理解し、受け技を移動しながら行うことができる。【技能】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開35分（次ページに続く）	1 平行立ちでの突き、前屈立ちでの移動 2 前屈立ちでの移動 ・腰に手を当て2挙動で移動 ・腰に手を当て1挙動でゆっくり移動 ・腰に手を当て1挙動で素早く移動 3 上段あげ受け ・平行立ちでの上段あげ受け ・前屈立ちでの上段あげ受け 	○平行立ちでの突き、前屈立ちでの移動について復習する。 ・数回、短時間で確認し、理解度が低い場合は、説明する。 ・大きな声で気合いをかけさせる。 ○運足について説明する。 ・すり足を意識し、音をたてないように意識する。 **指導のポイント　前屈立ちでの移動** ・後ろ側の足の膝を伸展させ、かかと部分で床を強く踏み、その反圧を利用して起動力を生み出す。 ・この起動力を利用し、上体と腰を前方に押し出す。 ・起動力が生まれると同時に、前膝をさらに前方に曲げ、後ろ足をすり足で前方へ移動。 ・すり出してきた足を前に移動しながら、後ろになる脚（もともと前にあった脚）の膝を進展させる。  ・移動のとき前膝を前方に曲げ、重心の上下動がないように行わせる。 ○上段あげ受けの方法について説明する。 ○腕、肘の使い方を説明する。 ○上体と腰の連動を説明する。 ※以後、数時間をかけてできるようにさせる。 	 【技能】 受け技の基本動作ができる。 （観察） 〈上段あげ受け〉

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開35分（つづき）		**指導のポイント　上段あげ受け** ・両腕を胸前で交差させ（左腕前）、左腕はほぼ直角に曲げ、右腕の肘の外側を通って上へ。引き手側の腕は内側を通りながら下へ。両方の腕をひねりながら強く引っ張り合うようにする。 ・受ける腕のきまる位置はひたいの前、拳一握り（約 10cm）のところで、肘をやや下にして受ける。肘の位置は体の側面からはみ出さないようにする。	
	4 下段受け ・平行立ちでの下段受け ・前屈立ちでの下段受け	○下段受けの方法について説明する。 ○腕、肘の使い方を説明する。 ○上体と腰の連動を説明する。 ○受けが決まったとき、上体は半身姿勢になることを説明する。 ※以後、数時間をかけてできるようにさせる。	【技能】 受け技の基本動作ができる。 （観察） 〈下段受け〉
		指導のポイント　下段受け ・両腕を胸前で交差させ（左腕前）、肘の曲げ伸ばしをうまく使い、肘を中心に腕を大きく斜め下に打ち下ろす。 左腕の受けを 10 回行った後、右腕を前にし、右腕の受けを 10 回行う。その後、左右交互に 10 回受ける。 ・手の甲側から振り下ろした手が、受ける瞬間にひねることで大きな力を生み出すことを説明し、小指側で受ける。	
			 【関心・意欲・態度】 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。 （観察、学習ノート）
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

（3）3/8 時間

本時の目標

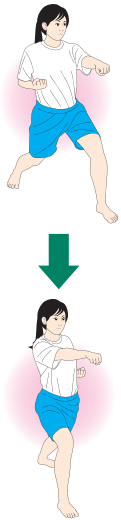
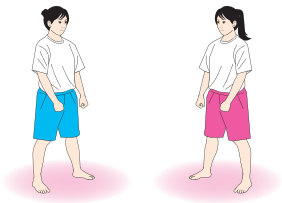
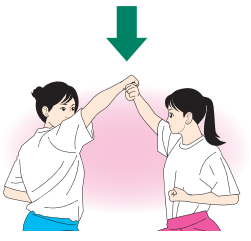
① 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。【関心・意欲・態度】
② 前屈立ちでの移動を理解し、受け技を移動しながら行うことができる。【技能】

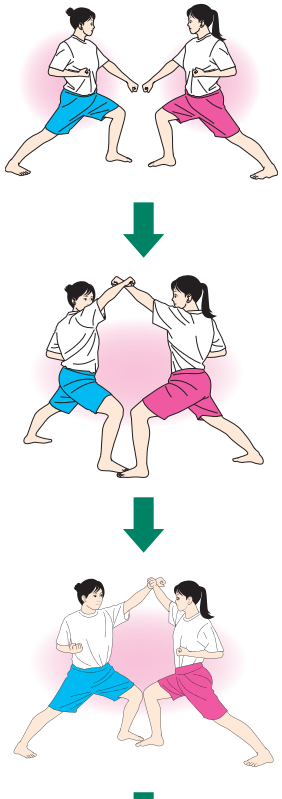
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操、体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開35分	1 平行立ち（復習）での突き ・上段あげ受け ・下段受け 2 前屈立ちで移動しながらの受け ・前屈立ちで移動しながら上段あげ受け ・前屈立ちで移動しながら下段受け 	○その場での突き、下段受け、上段あげ受けについて復習する。 ・数回、短時間で確認し、理解度が低い場合は、説明する。 ・10 回目に大きな声で気合いをかけさせる。 ○上半身の動きと下半身の動きを連動させることを意識させる。前進を繰り返す。 **上段あげ受けでの移動　右手での上段あげ受け** ・左足前の前屈立ちで左上段あげ受けに構える。右足を移動しながら左足と並んだときに、両腕が胸前で交差する（右腕前）よう構える。 ・さらに右足を前に移動しながら、右上段あげ受け、左手は引き手を取る。 **下段受けでの移動　右手での下段受け** ・左足前の前屈立ちで下段受けに構える。右足を移動しながら左足と並んだところで、両腕が胸前で交差する（右腕前）よう構える。 ・さらに右足を前に移動しながら、前に出していた左手を引くと同時に、右手を斜め下に打ち下ろす。 ・左手の下段受けはこの逆で行う。	【技能】 受け技の基本動作ができる。 （観察） 〈下段受け〉〈上段あげ受け〉 【関心・意欲・態度】 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。 （観察、学習ノート）
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

（4）4/8 時間

本時の目標

① 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。【関心・意欲・態度】
② 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。【思考・判断】

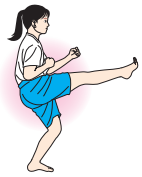
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操、体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開35分（次のページにつづく）	1 前屈立ちで移動しながらの上段あげ受け、下段受けの復習 2 前屈立ちの順突き ・前屈立ちからの順突き  3 順突き、上段あげ受けでの攻防 ・平行立ちでの攻防   A → B	○前屈立ちで移動しながらの上段あげ受け、下段受けについて復習する。 ・数回、短時間で確認し、理解度が低い場合は説明する。 ○前屈立ちからの順突きでの移動の仕方を説明する。 **指導のポイント　右の順突き** ・左前屈立ちから、右足を左足に寄せる。その後、右足を前に移動して右前屈立ちになると同時に右手で順突きを行う。 ・左の順突きはこの逆で行う。 **突きの悪い例** ・突いている方の肩が上がる ・突いている方の肩が下がる ・突いている方の肩が前方に流れる ・突く際、肘が脇から離れる ○２人組で行う受けの基礎練習を説明する。 **指導のポイント** 平行立ちでの練習。 ・AがBの上段を攻撃する。 ・Bはそれを左右交互に平行立ちのままで、上段あげ受けで受ける。これを 10 回繰り返す。 ・A、Bが攻守交替して、同じことを 10 回行う。 ・終了したら礼をして、相手をかえる。 <u>安全対策</u> ・２人組の間合い（距離）を充分にとる。 ・攻撃する方の手にタオルを巻く。	【関心・意欲・態度】 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。 （観察、学習ノート）

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開35分（つづき）	・前屈立ちでの攻防 A → B  前半 A → B 後半 A ← B	○後退しながらの受けの仕方を説明する。 **指導のポイント　右手での受け** ・左足前の前屈立ちで下段受けに構える。左足を後方に移動しながら右足と並んだときに、腕を胸前で交差（右腕前）させる。 ・さらに左足を後方に移動しながら、右手は受け、左手は引き手を取る。 ・前傾し過ぎないこと、腰が引けないことを指導する。 ○２人組で行う上段技の攻防練習を説明する。 **指導のポイント　Aの攻撃** ・向かい合ってお互いに礼をする。 ・A は左前屈立ちで下段受けをする。B は右前屈立ちで下段受けをする。 ・A は前方に移動し、右手で上段順突きをする。B はその順突きを、下がりながら左上段あげ受けで受ける。 ・A はそのまま前方に移動し、左手で上段順突きをする（気合い　エイッ！）。B はその順突きを下がりながら右上段あげ受けで受ける（気合い　ヤーッ！）。 ・A はさらに前方に移動して右手で上段順突きをする（気合い　エイッ！）。B は下がりながら上段順突きを左上段あげ受けで受ける（気合い　ヤーッ！）。 「なおって」 ・A B ともに平行立ちに戻る。 ・次に、B の攻撃を A が受ける。 ・A B の攻撃が終わったら、お互いに礼をして相手をかえる。	【思考・判断】 技を習得するための課題を見つけ、練習や試合の仕方を選択している。 （観察、学習ノート） 【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。 （観察、学習ノート）
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

（5）5/8 時間

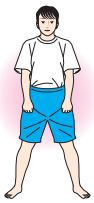
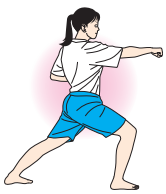
本時の目標

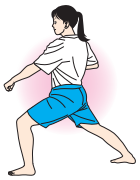
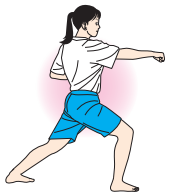
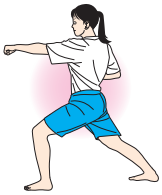
① 技を習得するための課題を見つけ、練習している。【思考・判断】
② 前屈立ちでの移動を理解し、蹴り技を移動しながら行うことができる。【技能】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操、体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開35分	1 順突き、上段あげ受けでの攻防（復習） 2 閉足立ちもしくは平行立ちの中段前蹴り 3 前屈立ちでの中段前蹴り ・蹴って元の場所に戻す ・蹴って前に前屈立ち 1．前屈立ち 2．膝上げ 3．中段前蹴り  4．前屈立ち 	○２人組で行う上段技の攻防練習を復習する。 ・数回、短時間で確認し、理解度が低い場合は、説明する。 ○前蹴りの説明をする。 ○蹴り足の動作を説明する。 **指導のポイント　開足・平行立ちでの前蹴り** ・閉足立ちで蹴りを行うとき、膝を軽く曲げる。このほうが安定することを説明する。 ・膝上げは、大腿が水平以上になるように脚を上げる。 ・蹴り足の足首は上げて、指先を反らし、上足底で蹴る。 ・蹴った後は、すぐに足を引き、元の膝上げ状態に戻った後、閉足立ちに戻る。 ○左右の蹴りの練習を 10 回練習する。 ・閉足立ち、平行立ちで練習させる。 ○前屈立ちからの中段前蹴りを説明する。 **指導のポイント　前屈立ちでの前蹴り** ・軸となる脚の膝が伸びないように意識させる。 ・蹴り足は、蹴り終わった後、すぐに元の場所に戻すことを意識させる。 ・首が前に倒れたり、背中を丸めたりしない。 ○中段前蹴りから前に移動する説明をする。 ・移動練習を繰り返す。 ・蹴った後足を前に着地させ、前屈立ちとなる上足底。 上足底	【技能】 攻撃技の基本動作ができる。 （観察） 〈中段前蹴り〉 【思考・判断】 技を習得するための課題を見つけ、練習している。 （観察、学習ノート） 【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。 （観察、学習ノート）
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

（6）6/8 時間

本時の目標　基本技を意識しながら、基本形一の全挙動を正確に行うことができる。【知識・理解】

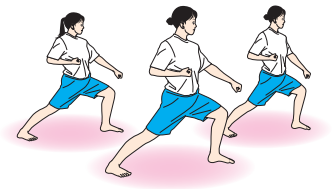
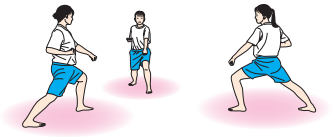
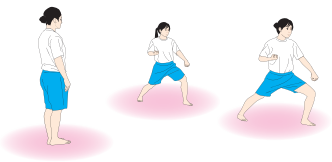
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開35分（次のページにつづく）	基本形一の学習 1 第1挙動から第8挙動までを行う 〈礼〉 〈用意〉  〈第1挙動〉 〈第2挙動〉  〈第3挙動〉 	○形練習の意義について説明する。 ・形練習が行われてきた背景、全身運動として有意義な運動であることなどを説明し、形練習の意義を確認する。 ・形は「礼に始まり、礼に終わる」ことを説明し、練習の際も最初と最後に「礼」をすることを確認する。 **基本形一の練習** ≪用意≫ 結び立ちで「礼」をした後、八字立ちとなる。 ≪第1挙動≫ 左方向に左足をすり出しながら、左方90度に左前屈立ちで下段受けを行う。 ≪第2挙動≫ 左足に体重をかけながら、腰を押し出し、回転しながら右足を1挙動目と同じ進行方向にすり出し、右前屈立ちで右中段順突きを行う。 ≪第3挙動≫ 左足を軸に、時計回りに180度回転し、右前屈立ちで右下段受けを行う。 ≪第4挙動≫ 左足を進行方向に進め、左前屈立ちで左中段順突きを行う。 ≪第5挙動≫ 右足を軸とし、正面方向に90度回転し、左前屈立ちで左下段受けを行う。 ≪第6挙動≫ 正面方向に、右前屈立ちで右上段あげ受けを行う。 ≪第7挙動≫ 正面方向に、左前屈立ちで左上段あげ受けを行う。 ≪第8挙動≫ 右前屈立ちで右上段あげ受けを行う。（気合い　エイッ！）	【知識・理解】 基本となる技の名称をあげている。（観察） 〈第4挙動〉 〈第5挙動〉 〈第6挙動〉 〈第7挙動〉 〈第8挙動〉

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開35分（つづき）	≪第９挙動≫  ≪第 10 挙動≫ ≪第 11 挙動≫ ≪第 12 挙動≫ ≪第 13 挙動≫ ≪第 14 挙動≫ ≪第 15 挙動≫ 	≪第９挙動≫ 左足を右足に寄せながら、反時計回りに 270 度回転し、左方向に左前屈立ちで下段受けを行う。 ≪第 10 挙動≫ 右足を前に出し、右前屈立ちで右中段順突きを行う。 ≪第 11 挙動≫ 左足を軸として時計回りに 180 度回転し、右前屈立ちで右下段受けを行う。 ≪第 12 挙動≫ 左足を前に出し、左前屈立ちで左中段順突きを行う。 ≪第 13 挙動≫ 右足を軸にして反時計回りに 90 度回転し、正面方向に左前屈立ちで左下段受けを行う。 ≪第 14 挙動≫ 右足を正面方向に出し、右前屈立ちで右中段順突きを行う。 ≪第 15 挙動≫ 左足を進行方向に出し、左前屈立ちで左中段順突きを行う。 ≪第 16 挙動≫ 右足を進行方向に出し、右前屈立ちで右中段順突きを行う。（気合い　エイッ！） ≪第 17 挙動≫ 左足を右足に寄せながら、反時計回りに 90 度回転する。左方向に左前屈立ちで左下段受けを行う。 ≪第 18 挙動≫ 右足を進行方向に出し、右前屈立ちで右中段順突きを行う。 ≪第 19 挙動≫ 左足を軸として時計回りに 180 度回転し、反対方向に右前屈立ち右下段受けを行う。 ≪第 20 挙動≫ 左足を進行方向に出し、左前屈立ちで左中段順突きを行う。 ≪直れ≫ 右足の位置はそのまま、左足を戻しながら、左右の拳を握り、用意の位置にかえる。そのあと、左足右足の順に足を閉じ、結び立ちとなって「礼」をする。	≪第16挙動≫ ≪第17挙動≫ ≪第18挙動≫  ≪第19挙動≫ ≪第20挙動≫  ≪直れ≫ ≪礼≫
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

（7）7/8 時間

本時の目標

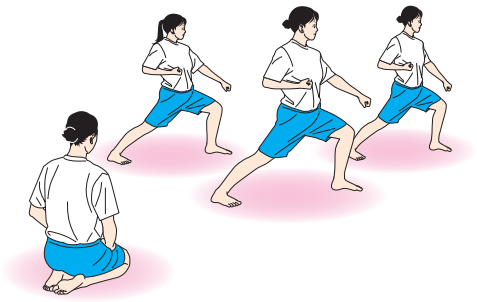
① 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。【思考・判断】
② 基本となる技の名称をあげている。【知識・理解】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開35分	1 グループごとに基本形一を練習する。   	○グループ（３人もしくは５人）ごとに、前時までに学習した基本形を練習させる。 ・形練習が行われてきた背景、全身運動として有意義な運動であることなどを説明し、形練習の意義を再確認する。 ・形は「礼に始まり、礼に終わる」ことを説明し、練習の際も最初と最後に「礼」をすることを確認する。 **指導のポイント** ・グループの形態を工夫させる。 ①全員正面を向いて ②全員向かい合って ③１人は見学、残りが演武 （３人の場合は２人が演武、５人の場合は２人が見学、３人が演武） ・話し合いを通して、忘れた挙動、わからない挙動を確認するよう指示する。 ・形の模範演武用 DVD を用意し、わからない挙動を確認できる場の工夫をする。 ・DVD を見てもわからない場合は、教員に確認する。 ・次時にグループ内で個人発表をすることを伝え、グループ全員ができるよう助言し、練習状態を見て巡回指導する。	【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。 （観察、学習ノート） 【思考・判断】 形の演武を通して自分の課題を見つけている。 （観察、学習ノート）
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	【知識・理解】 基本となる技の名称をあげている。 （観察、学習ノート）

（8）8/8 時間

本時の目標

① 礼儀正しい態度で関心をもって学習にのぞみ、空手道を学ぼうとする。【関心・意欲・態度】
② 基本となる技を行うことができる。【技能】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について師範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開35分	1 個人形の発表会	○グループ（3人もしくは5人）ごとに基本形を5分間練習させる。 ・形は「礼に始まり、礼に終わる」ことを説明し、練習の際も最初と最後に「礼」をすることを確認する。 **指導のポイント** ○発表を見るときの姿勢を指導する。 ・正座 ・安座（あぐら） ※見学時の姿勢は、膝を立たせないように指導する。倒れたときに、立っている膝にぶつかると危険であることを説明し、体育座りではなく、正座もしくは安座（あぐら）で見学させる。 ○グループごとの発表を見て評価を行う。 ・発表後は称賛の拍手を送るよう指導する。 	【関心・意欲・態度】 礼儀正しい態度で関心をもって学習にのぞみ、空手道を学ぼうとする。 （観察、学習ノート） 【技能】 基本となる技を行うことができる。 （観察）
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

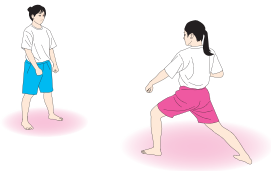
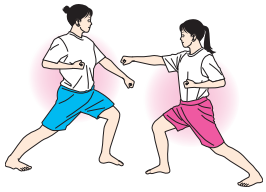
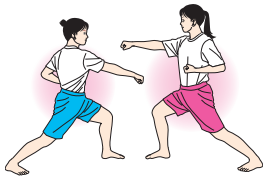
第 2 学年　学習指導案

（1）1/8 時間

本時の目標

① 礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、空手道を学ぼうとする。【関心・意欲・態度】
② 空手道の歴史や特性、礼法の重要性について書き出している。【知識・理解】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入 20 分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 オリエンテーション ・授業の約束確認 ・空手道の歴史と特性 ・空手道を学習する意義やねらいの理解 5 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動	○整然と整列し、座礼をさせる。 ○空手道衣の着方や座礼の仕方などを復習する。 ○空手道学習ノートの資料を活用し、効率よく生徒の興味・関心を高めるよう説明を工夫する。 ○準備体操に加え、手首、足首、首、腰の捻転、股関節や肩のストレッチを行わせる。 ○空手道の運動に適した体ほぐしを工夫する。 ○補強運動体力を高めることはもとより、ケガを防止する観点からもしっかり行わせる。	
展開 25 分（次のページにつづく）	1 空手道衣の着方の復習 （体操着で行う場合は省く） 2 礼法の復習 3 立ち方の復習 4 突き、受けの復習 ・突き ・下段受け ・上段あげ受け 5 前屈での移動 ・順突き ・下段受け ・上段あげ受け 約束組手 1．約束組手の説明と注意を聞く ・協調性（ルールを守り、正しい方法で実施）	○正しい着方及びその由来について説明する。 ○礼の意義について理解させ、常に相手を尊重する態度をもって、空手道の学習にのぞむようにさせる。1 年次に学習した立ち方を復習する。 ○自然体での突きを行う。 ・突く方の手と引く方の手が同時に動いているか確認させる。 ・上段あげ受け、下段受けの動きを確認させる。左右交互に 10 回行わせる。 ・10 回目で大きな気合いを確認させる。 ○運足について確認する。 ○上半身の動きと下半身の動きが連動することを意識させる。 ○約束組手の意義について説明する ・護身の第一歩として、攻撃側と受け側を決めて、攻防の練習をする。 ・突き、受けのときの相手との距離（間合い）を、正確につかむことが大切であることを説明する。 ○粗暴な行為を防ぎ、お互いの安全面に最大の注意を払わせる。	【関心・意欲・態度】 礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み、空手道を学ぼうとする。（観察）

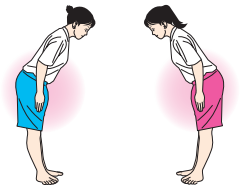
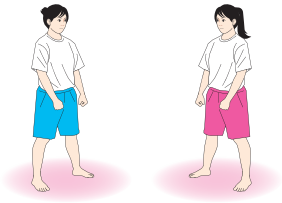
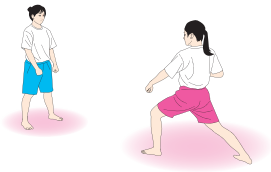
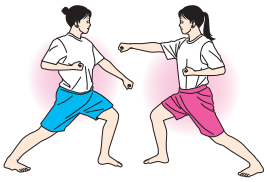
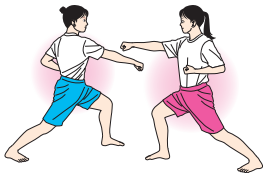
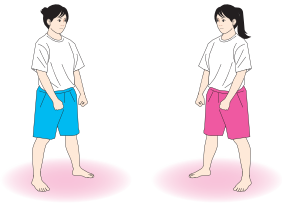
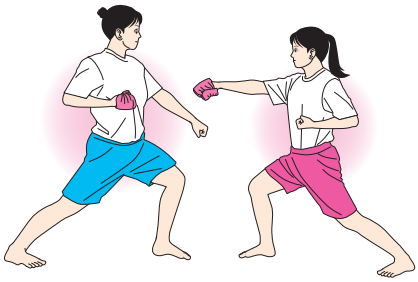
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開25分（つづき）	2．約束組手…突き、受けの練習 ・右上段順突き…２人が平行立ちで向かい合わせになり、攻撃側が前屈下段受けになり、中段突きを行うと同時に気合いを出す。  B ← A   ・左前屈左中段受けから中段逆突きをして、大きな声で気合い。 「お互いに礼」 攻防交代 「中段いきます」 「直って」 「お互いに礼」 3．グループで練習	○距離を取ったり、拳をタオルで巻かせ、手指保護などの安全に留意させる。 ○号令に合せての動き、気合いの入れ方、良い行い方を見せて、説明する。 **指導上のポイント** ・２人組のAは平行立ちから左前屈下段受けになり、前に移動し、順突きをする。拳が、Bに触れない距離を確認し、安全に注意する。 ・前に足が着いたときに、突くと同時に大きな気合い（「エイッ！」「ヤーッ！」）をだす。 ・２人で交互に練習するときは、相手の目を見て、受け側は平行立ちで動かず、突かれたときに目を閉じないようにして、目を慣らす。また、最後まで動かず気を集中させる。 ○中段突きに対する中段受けの説明をする。 ・教員または上手な生徒の示範を見せる。 ○大きな声で気合いを入れさせる。 **指導上のポイント** ・腕を伸ばし、逆突きが相手の体の手前で止まる距離を確認し、当てないようにする。 ・逆突きは、受けの手を腰に引き、その力と腰の回転を利用して突く。 ・上体は前傾しない。 ・突いた後も、相手を見て、反撃に対応できる心の緊張を保つ。（残心） ・攻撃側は右足を下げてから平行立ちにもどる。 ※数回繰り返し練習した後、攻防（仕掛けと応じ）を交代し、立場の変化を実感させてから、終わりの礼をする。	注）中段突きに対して中段受けとしたのは、言葉の整合で、実際は下段受けの要領で行う。 【関心・意欲・態度】 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。 （観察、学習ノート）
整理5分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	【知識・理解】 空手道の歴史や特性、礼法の重要性について書き出している。 （学習ノート）

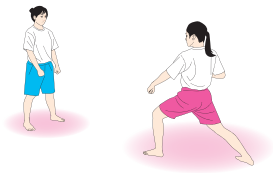
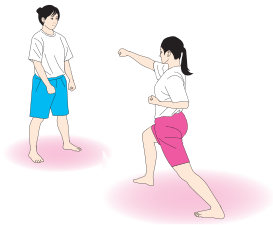
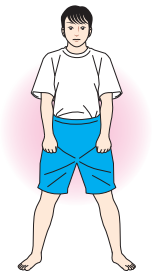
（2）2/8 時間

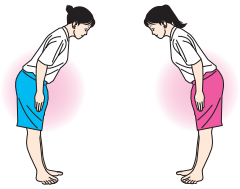
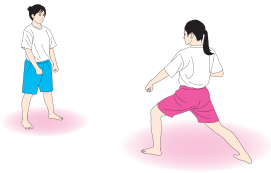
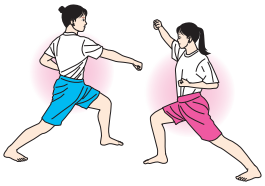
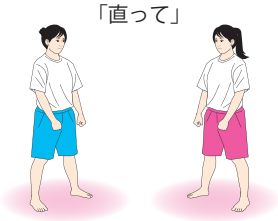
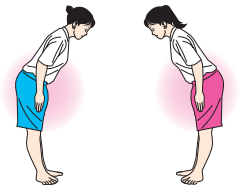
本時の目標

① 約束組手を通して、相手を尊重し、仲間と協力して積極的に練習に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
② 基本動作や基本技を用いて、相手の動きに対応した攻防ができる。【技能】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど） ・基本技の復習	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。 ・平行立ちで、突き、受け（上段あげ・中段） ・前屈前蹴り ・前屈順突き移動	
展開35分（次のページつづく）	約束組手 1．約束組手をするときの心構えを確認 2．約束組手（前時の復習） 3．約束組手…突き、受けの練習 ・右中段順突き…２人が向かい合わせになり、平行立ちから前屈下段払いになり、攻撃側はやや低い中段突き（相手の体の手前で止める）を行うと同時に気合。 ・左前屈中段受け（下段受け）から右中段順突き ・右中段順突きを左前屈中段受け（下段受け）で受ける	○生徒に心構えを質問して、答えさせる。「礼に始まり、礼に終わる」ことや教員の指示をよく聞き、勝手なことをしないように、指示徹底する。 ○教員または、上手な組の示範約束組手を見せる。 ○拳をタオルで巻かせ、手指保護などの安全に留意させる。（間合いを充分にとる） ○教員の号令に合わせて行い、その後、生徒にさせる。 ○教員は巡回し、安全を確認する。 ○教員または、上手な生徒で示範約束組手を見せる。 ○２人組の隊形になり、全員が同じ技を練習し、その後、２人で練習させる。 ○最初に中段順突きをしたときの、２人の間の安全な距離を確認させる。 **指導上のポイント** ・中段突きは、受けの手を腰に引くと同時に突く。突きは体の手前で止め、安全な距離を確認させる。 ・移動は上体が前傾せず、腰の上下がないようにする。 ・突きの手首が曲がらないこと。 ○中段突きに対する中段受け（下段受け）の説明をする。 ・中段受け（下段受け）のポイントの復習をする。 **指導上のポイント** ・この時間に指導する「中段突き」は、相手の帯の高さを目標とし、中段受け（下段受け）けで受けさせる。 中段突きに対して中段受けをするのが本来であるが、中段受けは、技術的に高度であり、初心者がより安全で、習得しやすい下段受けを指導する。 ・拳はしっかり握る。 ・お互いに相手の目を見て集中する。 ・攻撃側の二の腕を払い、肘より上を受けないようにし、相手の安全に留意させる。 ・下段受けの拳は、膝頭の上で止め、払いすぎないようにする。	注）中段突きに対して中段受けとしたのは言葉の整合で、実際は下段受けの要領で行う。 【関心・意欲・態度】 練習においてルールや禁止事項を守り、自他の安全に留意して行動しようとする。 （観察） 【技能】 攻撃技と関連する基本動作ができる。 （観察、学習ノート） 【技能】 受け技と関連する基本動作ができる。 （観察、学習ノート）

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開35分（つづき）	・左前屈立ちから右中段逆突き・左前屈中段受け（下段受け）の後、右中段逆突きをする。（極める） 4．号令に合わせて動く練習 「お互いに礼」  「用意」  「一」 「中段いきます」 「ハイ！」  「二」 「エイ！」  「三」 「ヤー！」  「直って」 	○左前屈中段受け（下段受け）から中段逆突きを説明。 ○体の手前で止めるように徹底する。 **指導上のポイント** ・相手との距離の確認…中段突きは、受けの手を腰に引き、その引く力と腰の回転を利用して、やや低く（帯の高さ）突く。突いた拳は、体の手前で止める。 ・逆突きを極めると同時に、大きな声で気合を入れる。 ・逆突きをした後も、残心をする。 ○教員または上手な生徒で示範を見せる。 ○教員が号令をかけるが、できるようになれば、元気な声のでる生徒にさせる。 ○教員は巡回し、号令に合わせて正しく動くことや、安全に練習するための指示をする。 教員または生徒……「お互いに礼」「用意」 攻撃側…「中段いきます」 教員または生徒…… 「一」…前屈中段順突きと同時に気合 「二」…受ける側は前屈下段払い 「三」…中段逆突きと同時に気合 「直って」…２人とも平行立ちに戻る 「お互いに礼」…結び立ちになり 「ありがとうございました」とお互いに礼 ○同じ相手で、中段、上段の攻防を左右各３回ずつ練習させる。 ・中段の攻撃が左右各３回終了後、受けをしていた生徒が交代して、上段攻撃左右各３回するようにする。その後、中段も同様に交代して、左右各３回ずつ練習させる。 ・慣れてきたら相手を交代して、体格の違う生徒で練習させる。 **拳にタオルを巻いた例** 約束組手では、下図のように巻くこと。 	注）中段突きに対して中段受けとしたのは言葉の整合で、実際は下段受けの要領で行う。 【関心・意欲・態度】 礼儀正しい態度で関心をもって学習にのぞみ、空手道を学ぼうとする。（観察）

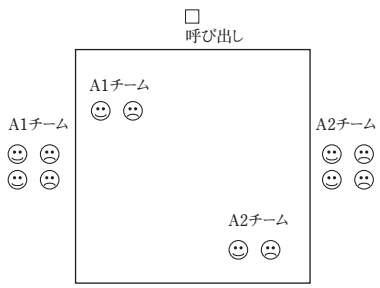
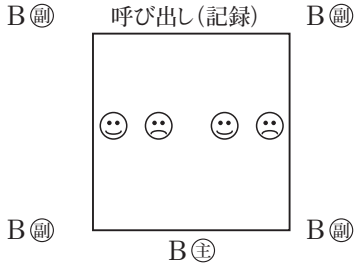
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開35分（つづき）	  B ← A	**指導上のポイント** ・平行立ちは、結び立ちからまず左足を左肩の下に、次に右足を右肩の下に広げるようにする。 ・２人組のAは、平行立ちから左前屈下段受けになり、前に移動し、順突きをする。拳が、Bの喉に触れない距離を確認し、安全に注意する。 ・移動は上体の前傾がないようにする。 ・前に足が着いたときに、突くと同時に大きな気合い（「エイッ！」「ヤーッ！」）をだす。 ・２人で交互に練習するときは、相手の目を見て、受け側は平行立ちで動かず、突かれたときに目を閉じないようにして、目を慣らす。また、最後まで動かず気を集中させる。	【関心・意欲・態度】 練習においてルールや禁止事項を守り、自他の安全に注意して行動しようとする。 （観察）
	上段あげ受け…右上段順突きを、右斜め後方に下がり、左前屈左上段あげ受けする。	○上段突きに対する上段あげ受けの説明をする。 ・教員または上手な生徒の示範する。	
	 	**指導上のポイント** ・お互いの安全とケガ防止の指導を徹底する。 攻防で痛みを実感するので、相手の痛みを思いやることができるよう、受けるタイミングと力の配分に留意させる。 ・Aは右上段順突きを極めた状態のままで、Bは右斜め後方に下がり、左前屈左上段あげ受けを行う。 受けは額の前に止め、十分に顔面を守り、また相手がよく見える位置になるように指導する。 ・相手から目を離さず（目付け）、受けた後も相手から目を離さず、上体は前傾しないようにする。	
		○上段あげ受けの体勢から、中段逆突きを極める説明をする。 ○大きな声で気合いを入れさせる。	
		指導上のポイント ・腕を伸ばし、逆突きが相手の体の手前で止まる距離を確認し、当てないようにする。 ・逆突きは、上段あげ受けの手を腰に引き、その力と腰の回転を利用して突く。 ・上体は前傾しない。 ・突いた後も、相手を見て、反撃に対応できる心の緊張を保つ。（残心）	
		○教員または上手な生徒で示範する。 ○教員が号令をかけるが、できるようになれば、元気な声の出る生徒にさせる。	

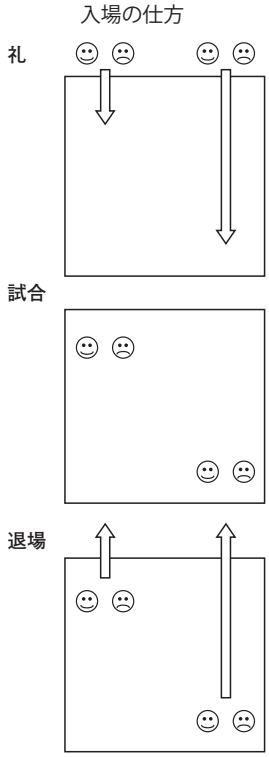
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開35分（つづき）	・右中段逆突き…左前屈上段あげ受けから中段逆突きをして、大きな声で 「お互いに礼」  「一」 「上段いきます」  「二」 「エイ！」 「三」 「ヤー！」  「直って」  「お互いに礼」 	生徒……「お互いに礼」「用意」 攻撃側…「上段いきます」と言い、左前屈立ち左下段受け。 生徒…… 「一」…右前屈上段順突きと同時に気合を出す。 「二」…受け側は、右斜め後方に左前屈左上段あげ受けをする。 「三」…受け側は上段あげ受けをした後、右拳の逆突きと同時に気合を出す。 「直って」…両者平行立ちに戻る。 ・攻撃側は右足を下げて、左前屈下段受けになってから平行立ちに戻る。 ・受け側は右足を右後方に戻し、左足も左後方に戻し、元の平行立ちに戻る。 ※数回繰り返し練習した後、攻防（仕掛けと応じ）を交代し、立場の変化を実感させてから、終わりの礼をする。 生徒…「お互いに礼」結び立ちになり、「ありがとうございました」とお互いに礼。 ・教員は巡回し、号令に合わせて正しく動作ができるように助言するとともに、安全に練習するように指導する。 ・始まりと終わりの礼をしっかりするように指導する。 ○６人組のグループを作り、見学する生徒が号令をかけ、練習するように指導する。 ※見学時の姿勢は、膝を立たせないよう指導する。倒れたときに、立っている膝にぶつかると危険であることを説明し、体育座りではなく、正座もしくは安座（あぐら）で見学させる。 **指導のポイント** ・２人で練習を始めるときの礼は、丁寧にさせる。 ・号令、気合は、大きく元気な声を出させる。 ・真剣に行い、相手を尊重し、安全に行うよう指示を徹底する。 ・目付け（集中力）、気合（発声）、技の力強さやスピード、残心が練習のポイントであることを指導する。	
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

（3）3/8 時間

本時の目標

① 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。【思考・判断】
② 基本動作や基本技を用いて、相手の動きに対応した攻防ができる。【技能】

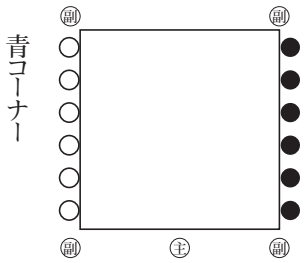
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど） ・基本技の復習	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。 ・平行立ちで、突き、受け（上段・中段） 前屈前蹴り 前屈順突き移動	
展開35分（次のページつづく）	約束組手 1 約束組手をするときの心構えを確認 2 6人組で約束組手を練習（復習）  3 2チームで約束組手を試合形式で発表 AとB、CとD、EとFで、3試合行う。 4 約束組手の競技会について説明 ①試合内容の説明  	・「礼に始まり、礼に終わる」ことを説明し、練習の際も最初と最後に「礼」をすることを確認する。 ・集中力を欠いたり、ふざけて行うとケガのもとであることを説明する。 ・拳はタオルで巻くことを徹底する。 ○前時で決めた6人組で、号令をかけさせ練習させる。 **約束組手のポイントを確認する** ・目付け（集中力） ・気合　（発声） ・技の力強さ、スピード（身体） ・残心　（心） ・練習状態を巡回指導し、必要であれば助言し、安全に配慮する。見学も集中して行うように指導する。 ・約束組手のポイントについて、お互いにアドバイスし合うように指示する。 ○約束組手は2チーム同時に発表し、見学者は感想を発表するように指導する。 ①発表順を決める。 ②見学者の中で呼び出し（記録）係を決める。 ③発表が終わるごとに感想を述べる。 ○正座もしくは安座（あぐら）で見学させる。 ○それぞれの発表後は、称賛の拍手を送るよう指導する。 ○次の時間にチーム対抗の競技会を行うので、競技方法の説明と練習をすることを伝える。 ○Aチーム内で競技し、Bチームが審判員、呼び出し（記録）係を行い、試合の運営方法を理解させる。 選手　6人……Aチーム3組 （A1、A2、A3） 審判員5人……Bチーム5人 （主審1、副審4） 呼び出し（記録）係1人……Bチーム1人	【思考・判断】 練習を通して、自分の課題を見つけている。 （観察、学習ノート） 【技能】 基本となる技を行うことができる。 （観察）

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
展開35分（つづき）	②試合運営の練習 A、Bチームで試合及び運営をし、残りのチームは、それを見学し学ぶ。  ③役割を決める	○実際に模擬試合を行わせながら指導する。 ○試合を全員で進めていくので、競技者、審判員、係員、見学者のそれぞれが集中して行うことで、試合はケガなく終了できることを説明する。 ・主審の右側を赤、左を青とする。 ・５人の審判員が挙手をして、その多数決で勝負を決める。（主審は中央に位置し、コーナーに副審） ・競技の始まりと終わりは礼をする。 第一試合　A1　対　A2 ・見学は集中し、試合が終われば称賛の拍手を送るように指導する。 ・時間があれば第２・第３試合と続ける。 第２試合　A2　対　A3 第２試合　A1　対　A3 **進　め　方** 呼び出し…「赤A1、青A2」 チームはコーナーの外に整列 主審……「正面に礼」（チーム、審判は礼） 「お互いに礼」（両チームがお互いに礼） ・コートに入り、開始位置につく。 ・A3の選手は、正座または安座（あぐら）でコート横で待機。 主審……「勝負始め」 選手……約束組手をする。終われば審判員の方（正面）に向く。 主審……「判定」笛で合図する。「ピーピッ」 ・５人の審判員は挙手でどちらが勝ちかを示す。 記録……「赤３、青２、赤の勝ち」 ・赤側の手を上げて宣告する。 主審……笛の合図で手を下ろす。「ピッ」 選手……コートの外に出て、お互いに礼、正面に礼をして退場する。 ※約束組手試合のビデオを見せることも良い。 ○記入用紙を配布し、役割を決めさせる。 １ チーム（６人）の２人組と試合順を決める。 ２ 試合を進行するための役割 呼び出し…チーム、選手の呼び出しや試合進行をする。 記録……勝敗を記録する。 ※時間があれば、各チームでコート入場、呼び出しの練習をする。 **指導上のポイント** ・始めと終わりの礼は丁寧にさせる。 ・呼び出し、選手の返事、気合いの声が元気な声になるよう指導する。 ・集中し、ふざけないように十分指導し、ケガのないようにする。特に上段攻撃は、相手の５～10cm手前で止めるように指導する。 ・試合が終わった後も、私語をしないで集中させ、役割を果たすように指導する。「見学」は「見物」ではなく、他者を見て学ぼうとする基本姿勢の一つであることを説明する。	【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。 （観察、学習ノート）
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

（4）4/8 時間

本時の目標

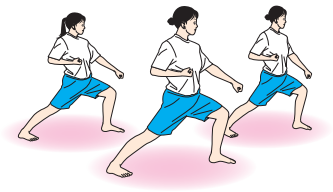
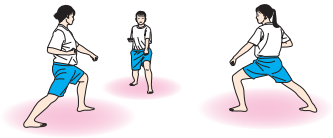
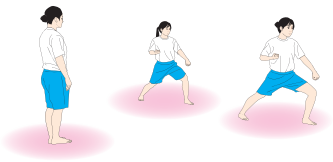
① 試合を進めるために、仲間と協力して、自分の役割を積極的に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
② 約束組手の試合を通して、これまでの成果を実感し、課題を明確にする。【思考・判断】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど） 5 約束組手の心構えと試合運営、役割の再確認	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。 ・脚のストレッチも十分に行う。 ・それぞれの役割を確認させる。 ・礼儀、見学時の学習態度、相手に拳が当たらないことなどを徹底する。 ・技術ポイントを再確認する。	
展開35分	1 約束組手の練習 2 約束組手の競技をする 6人×6チーム＝36人 呼び出し・記録 □  3 競技会の感想を話し合う	○約束組手の２人組練習をする。 ・巡回し、集中して安全に行うよう指導し、必要ならば助言する。 ○２グループに分かれ、競技を開始する。 A、B、CとD、E、Fの２つのグループに分かれ、選手、審判、係員を実際に位置につかせ、試合を開始させる。 ①AとBが試合、Cが審判、呼び出し（記録）、運営を行う。 ②BとCが試合、Aが審判、呼び出し（記録）、運営を行う。 ③負けたチーム同士で敗者対抗戦を行う。 ※同様にD、E、Fも試合を行う。 ・正座もしくは安座（あぐら）で見学させる。 ・試合が終わるごとに称賛の拍手を送るように指導する。 ・目安となる開始位置を赤、青テープで印しておく。 **指導上のポイント** ・勝敗のポイントを指導する。 ①技術……力強さ、スピード、気合、目付け、残心 ②礼儀……始まりと終わりの礼、集中力 ③相手の手前で拳を止めているか ・礼を丁寧にするように指導する。 ・お互いの良いところを学ぶように指導する。 ・試合が終われば、称賛の拍手をするように指導する。 ○チームで、試合や運営について、良かったと感じたことや、難しかったことなどを話し合う場を設定する。	【関心・意欲・態度】 礼儀正しい態度で関心をもって学習にのぞみ、空手道を学ぼうとする。（観察） 【関心・意欲・態度】 練習においてルールや禁止事項を守り、自他の安全に留意して行動しようとする。（観察） 【思考・判断】 技を習得するための課題を見つけ、練習や試合の仕方を選択している。 （観察、学習ノート） 【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。 （観察、学習ノート） 【思考・判断】 練習を通して自分の課題を見つけている。 （観察、学習ノート）
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

（5）5/8 時間

本時の目標

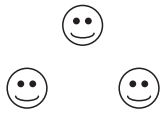
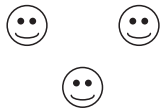
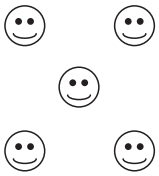
① 屈伸運動やバランス運動など全身運動である形練習に、意欲的に取り組むことができる。【関心･意欲･態度】
② 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。【思考・判断】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開35分	1 グループごとに基本形を練習する    2 グループ内で発表会を行う	○グループ（３人もしくは５人）ごとに基本形を練習させる。 ・１年次に学習した基本形一を練習する。 ・基本形二の練習をする。 ・基本形三の練習をする。 **指導のポイント** ・グループの形態を工夫させる。 ①全員正面を向いて ②全員向かい合って ③１人は見学、残りが演武 （３人の場合は２人が演武、５人の場合は２人が見学、３人が演武） ・話し合いを通して、忘れた挙動、わからない挙動を確認するよう指示する。 ・形の模範演武用 DVD を用意し、わからない挙動を確認できる場の工夫をする。 ・DVD を見てもわからない場合は、教員に確認するよう指導する。 ・次時にグループ内で個人発表をすることを伝え、グループ全員ができるよう助言し、練習状態を見て巡回指導する。 ○個々の発表を見ながら、お互いの良い点に気付かせる。 ・技の力強さや技のスピード ○次時から、団体で動きを合わせた（シンクロさせた）団体形の練習をすることを伝える。	【関心・意欲・態度】 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。 （観察、学習ノート） 【思考・判断】 形の演武を通して、自分の課題を見つけている。 （観察、学習ノート）
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

（6）6/8 時間

本時の目標

① 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。【思考・判断】
② 簡易な試合での試合方法やルールについて、言ったり書き出したりしている。【知識・理解】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開35分	1 グループごとに基本形を練習する ・3人の場合 Aパターン  Bパターン  ・5人の場合  2 グループ内で発表会を行う	○グループ（3人もしくは5人）ごとに基本形を練習させる。 ・形は「礼に始まり、礼に終わる」ことを説明し、練習の際も最初と最後に「礼」をすることを確認する。 ・団体形の並び方を説明する。 **指導のポイント** ・グループ全員の形が合うよう（シンクロするよう）工夫させる。 ①全員正面を向いて ②全員向かい合って ③1人は見学、残りが演武 （3人の場合は2人が演武、5人の場合は2人が見学、3人が演武） ・話し合いを通して、グループ全員が合うよう（シンクロするよう）声を掛け合うよう指示する。 ・形の模範演武用DVDを用意し、わからない挙動を確認できる場の工夫をする。 ・DVDを見てもわからない場合は、教員に確認するよう指導する。 ・ビデオカメラを用意し、自分たちの演武を撮影し、確認できる場の設定をする。 ・グループ同士で形の見せ合いをし、アドバイスし合う場も設定する。	【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。 （観察、学習ノート）
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	【知識・理解】 簡易な試合での試合方法やルールについて、言ったり書き出したりしている。 （観察、学習ノート）

（7）7/8 時間

本時の目標

① 形の演武を通して、自分の課題を発見している。【思考・判断】
② 簡易な試合での試合方法やルールについて、言ったり書き出したりしている。【知識・理解】

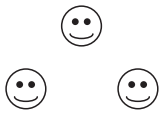
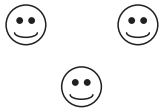
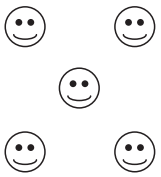
段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開35分	1 グループごとに団体形の表現方法について考える。 ・競技の DVD を見るとぴったり息が合っている。 ・合わせるのもいいけど、輪唱のように少しずつずらしていったらどうなる？ ・力強さを表すために、大きな声を出そう。 ・みんなで号令をかけながらやれば、ぴったり合うかも。	○グループ（３人もしくは５人）ごとに、基本形の表現方法について、KJ 法※等を用いて話し合わせる。 ・競技の DVD を見て参考にさせる。 ・競技の概念にこだわらず、生徒の自由な発想が出るよう助言する。 ・団体形の基本的な並び方を説明する。 **指導のポイント** ・テーマが決まったら、自分たちが求める団体形になるためには、どんな練習方法が良いか話し合わせる。 ・自分たちの意見を発表できるよう、資料を作成する。 ・言語活動の充実が図られるよう、グループを巡回指導する。 ・形の模範演武用 DVD を用意し、わからない挙動を確認できる場の工夫をする。 ・DVD を見てもわからない場合は、教員に確認する。 ・ビデオカメラを用意し、自分たちの演武を撮影し、確認できる場の設定をする。 ・グループ同士で形の見せ合いをし、アドバイスし合う場も設定する。	【思考・判断】 仲間と協力し、考え、教え合いながら、課題の解決に向けた方法を見つけている。 （観察、学習ノート） 【思考・判断】 形の演武を通して、自分達の課題を発見している。 （観察、学習ノート）
	2 各班の発表を行う	○他のグループの発表を聞き、自分たちの練習に取り入れたいアイデアをメモする。	
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	【知識・理解】 簡易な試合での試合方法やルールについて、言ったり書き出したりしている。 （観察、学習ノート）

※ KJ 法
文化人類学者・川喜田二郎氏が考案した、データをまとめる手法。一般に、カード等を活用してアイデアや意見を集約、統合し、グループの課題や意見をまとめていく手法として知られている。KJ は開発者のイニシャルにちなむ。

（8）8/8 時間

本時の目標

① 屈伸運動やバランス運動などの要素を含んだ全身運動である形練習に、意欲的に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】
② 基本技を意識しながら、基本形を正確に行うことができる。【技能】

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入5分	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	・整然と整列し、座礼をさせる。 ・空手道衣の着方や座礼の仕方について示範し、指導する。 ・学習のねらいや、安全に関する注意事項を確認する。 ・体育委員の号令で円滑に進める。 ・一つひとつの運動を正確に行う。	
展開35分	1 グループごとに基本形を練習する。 ・3人の場合 Aパターン  Bパターン  ・5人の場合  2 グループ内で発表会を行う	○前時でのKJ法の資料をもとに、グループ（3人もしくは5人）ごとに基本形を練習させる。 ・形は「礼に始まり、礼に終わる」ことを説明し、練習の際も最初と最後に「礼」をすることを確認する。 ・団体形の並び方を説明する。 **指導のポイント** ・グループ全員の形が合うよう（シンクロするよう）工夫させる。 ①全員正面を向いて ②全員向かい合って ③1人は見学、残りが演武 （3人の場合は2人が演武、5人の場合は2人が見学、3人が演武） ・話し合いを通して、グループ全員が合うよう（シンクロするよう）声を掛け合うよう指示する。 ・形の模範演武用DVDを用意し、わからない挙動を確認できる場の工夫をする。 ・DVDを見てもわからない場合は、教員に確認するよう指導する。 ・ビデオカメラを用意し、自分たちの演武を撮影し、確認できる場の設定をする。 ・グループ同士で形を披露し、アドバイスし合う場も設定する。	【関心・意欲・態度】 新しい技を習得する喜びを味わい、空手道を楽しもうとする。 （観察、学習ノート） 【技能】 基本となる技を行うことができる。 （観察）
整理10分	1 整理運動 2 集合、整列 3 学習ノートへの記入 4 健康観察 5 次時の予告、礼	・体操、深呼吸。 ・服装を正し、整然と並ばせる。 ・本時の自己評価。 記入中は必要に応じて巡回指導する。 ・正しい礼法であいさつをさせる。	

4章　空手道のすすめ

公益財団法人全日本空手道連盟では、空手道を通して「礼」と「節」の精神を涵養（かんよう）することを目指しています。「礼」とは、人を敬い人に感謝し、社会秩序を保つ理念であり、「節」とは、善悪の判断ができ、自己を律する節度であり、この精神を規範として心身の調和のとれた人間形成に至る大事な側面をしっかりと支え、教育実践に寄与するものであります。

―空手道教育の目的―

1）礼法を身に付けるとともに相手を尊重する態度を養う。
2）空手道独特の立ち方、呼吸法、稽古法による健康・体力の増進を図る。
3）護身技術を身に付け、自己の危機管理能力を高める。
4）団体形や集団演武では協調して行う経験を通して達成感や仲間同士の信頼関係を育てる。
5）健康・安全を確保しつつ、生涯にわたって空手道を楽しむ態度を育てる。

―スポーツマンシップは武道から―

スポーツマンシップは、1．公正（Fair）2．尊敬（Respect）3．最善（Best）です。空手道は、技術を学ぶ前に「礼法」を学び、礼の仕方とその心を身に付けることから始まります。このことは、指導してくれる先生や共に学ぶ仲間への尊敬と感謝の気持ちを形に表すものです。空手道の技能を評価する上で「礼の仕方」は評価の対象になっているほど礼の心とその所作を重視しております。また空手道の形や約束組手の試合において生徒が審判員や運営係として参加する体験を通して、フェアプレイの大切さを身に付けることができます。

―授業への効果的活用―

空手道の授業では、傷害の発生が皆無であること、健康安全が確保でき、狭い場所で多人数の授業が実施できるという特性があります。また、授業の成果を発表する校内武道大会・運動会や文化祭での集団演武においても、取り扱いやすい内容であることに自信を持っております。特に運動会の集団演武においては、演技者全員が「攻撃」「受け」といった役割を平等に担い、演じることにより空手道への理解を深め、生涯武道への動機づけとなるものです。

全日本空手道連盟では、中学校武道必修化の中で空手道の特性に誇りと自信をもって全国の多くの中学生が空手道に触れる機会を増やしていきたいと思っております。

武道授業を担当する体育科教員や授業協力者（外部指導者）におかれましては、本指導書・DVD を活用され、空手道指導について一層の理解を深められるとともに、健康安全への配慮を怠ることなく、創意工夫を活かして充実した空手道教育にあたられることを期待いたします。

5章　礼法・基本技術とその練習法

1　礼法とその練習法

空手道では、技能とともに、礼法や練習場における態度なども含めて身に付けることを目的としている。礼法とは礼の仕方のことであり、本来相手に対して心から敬意を表するもので、それにふさわしい動作が必要である。礼は空手道学習の第一歩であり、練習や試合の始めと終わりには、相手への心のこもった礼を行うことが大切である。

(1)　正座と座礼

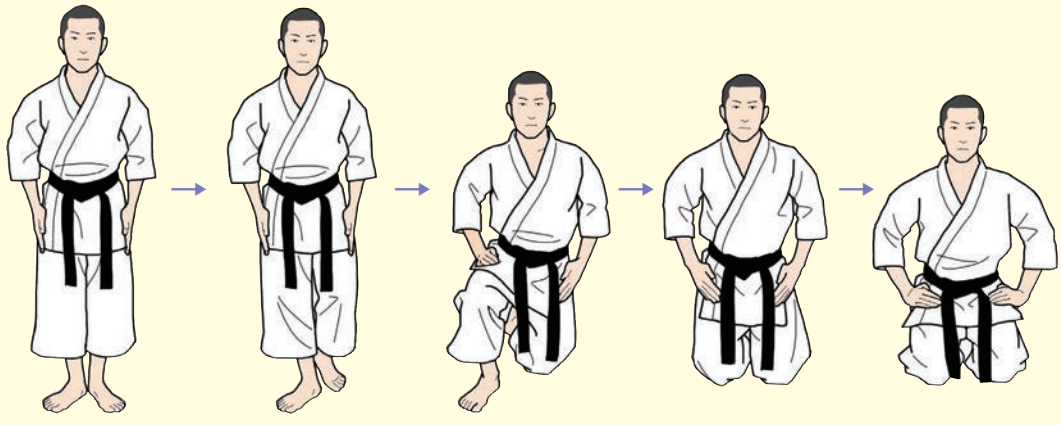
(ア)　正座の仕方

上体をまっすぐにして、最後まで崩さないようにして座る。立つときも同じ。腰を曲げたり手をついたりして立つと、視線が下にいき、姿勢が乱れ、不意の攻撃にも対応できない。正面を向いて、姿勢を崩さないで座ることは、相手が攻撃してきたときの護身として理にかなっている。

指導のポイント

①左足を半歩後ろに引く。→　②左膝を床につける。→　③右膝を床につけ、左膝に揃える。

座り方（左座右起※1）



結び立ちになる　左足を半歩、後ろに引く　左膝を曲げて、床につける　右膝も床につけるとき、つま先は立てる（跪座※2）　左足の親指に右足の親指を重ねるか、そろえて腰を下ろす

正座したときの両膝頭は、拳が1～2個入る程度に開く。両手は腿（もも）のつけ根の近くに、指先を内側に向けておく。

注）※1　左座右起…左膝から座り、右膝から立ち上がるので左座右起という。
※2　跪座…両膝をつき、つま先を立てた姿勢のこと。

（イ）　正座からの立ち方

①腰を浮かせて両つま先は立てる。

②右足を半歩、前に踏み出す。

③左足を右足にひきつけて、立ち上がる。

（ウ）　座　　礼

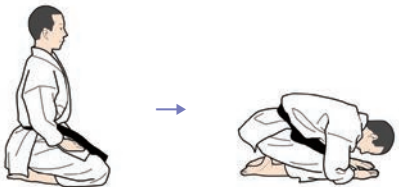
①背筋を伸ばして、上体を傾けつつ、膝の前に両手を同時に指先からつけていく。

②上体を倒し、背中と床が並行になるようにする。視線は、相手を注視して始まり、上体を倒すとともに、自然に下に移動していく。

③上体を静かに起こし、両手を膝の上に戻し、相手を注視して終わる。

（正面）

（横）



(2)　立　　礼

①相手を注視する。

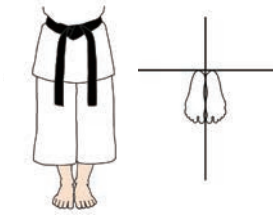
②静かに背中を伸ばした状態で、上体を約 30 度前に倒す。

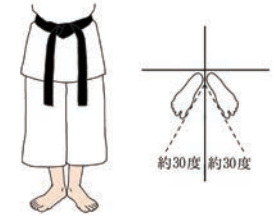
(3)　練習場（道場）におけるその他の礼儀作法

練習場（道場）の出入りにおいては、礼を行う。

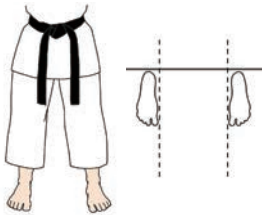
2 基本技術とその練習法

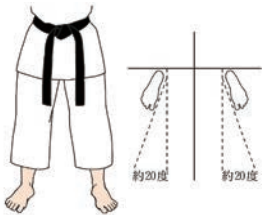
(1) 基本の立ち方


閉足立ち

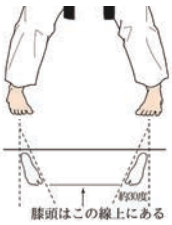


結び立ち

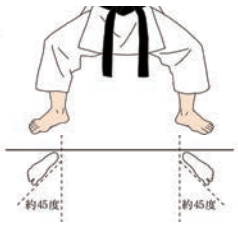

平行立ち



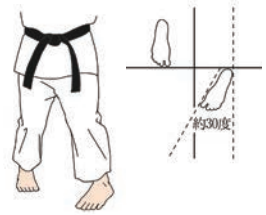
八字立ち



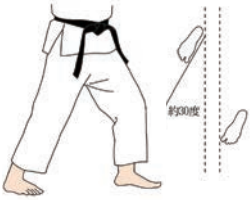
ナイファンチ立ち



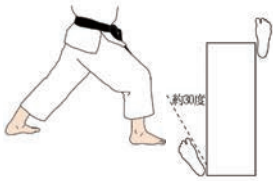
四股立ち



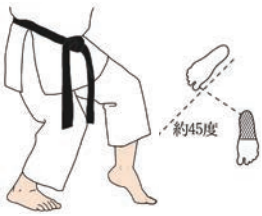
三戦（さんちん）立ち



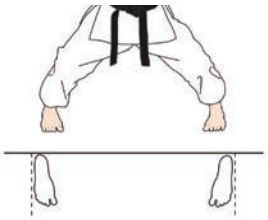
基（もと）立ち



前屈立ち

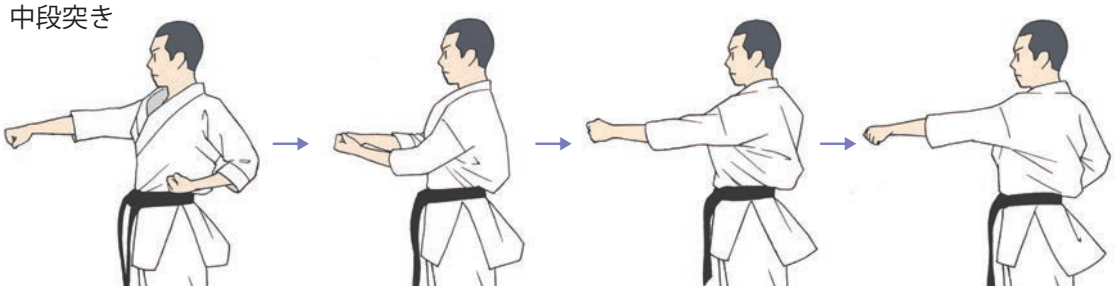


猫足立ち

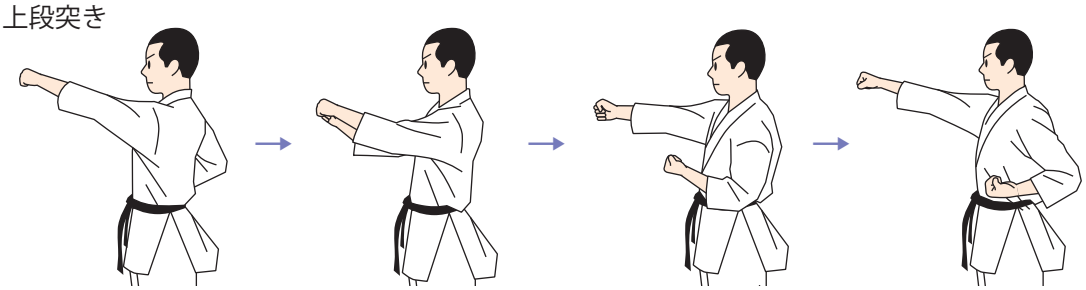

騎馬立ち

(2) 基本の突き、受け、蹴り

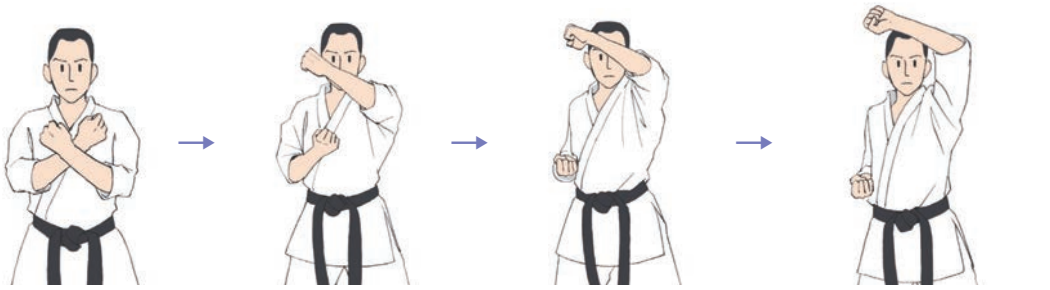
中段突き


突きの構え　前腕は体側をするように　拳をひねりながら出す　拳をひねり終えたところ（極め）

上段突き

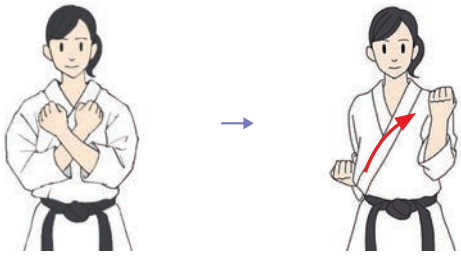

上段突きの構え　前腕は体側をするように　右拳をひねりながら出す　上段は自分の鼻を目標に

上段あげ受け



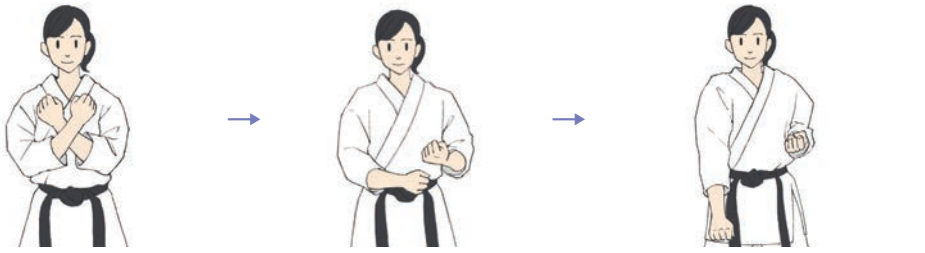
受けの構え　受ける手を挙げる　引手は体側をするように　拳をひねり終えたところ（極め）

中段外受け



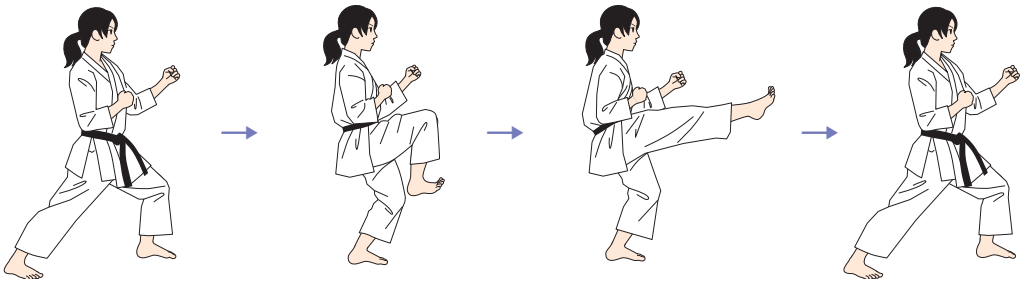
受けの構え　拳をひねり終えたところ（極め）

下段受け



受けの構え　拳をひねりながら下段に下ろす　拳をひねり終えたところ（極め）

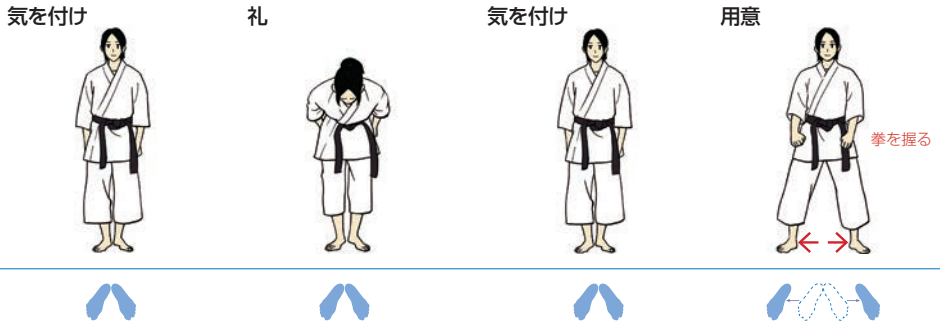
中段蹴り（前屈立ち）



中段前蹴りの構え　腿を水平に以上に引き上げる　指先を反らし上足底で蹴る　上足底＝前足底　左前屈立ちの構えに戻る

3 基本形とその練習法

基本形一



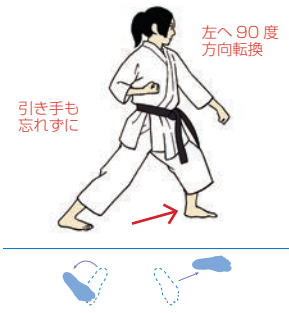
結び立ち
つま先を約 30 度ずつ開き、背筋を伸ばす。

結び立ち
上半身を約 30 度倒す。

結び立ち
上半身を起こす。

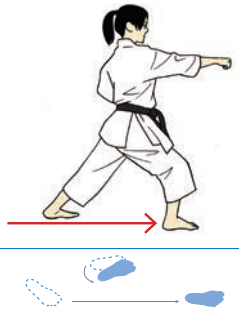
八字立ち
左右の拳を握りながら、左足、右足の順に開く。

第1挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を左方向へ出し、下段受け。

第2挙動

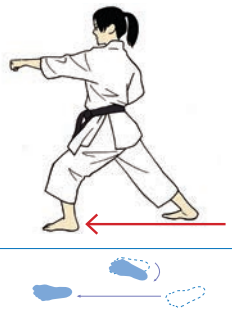


右前屈立ち、右中段突き
左足を軸に、右足を前へ出し、中段突き。

第3挙動

右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に 180 度回転し、下段受けをする。

第4挙動



左前屈立ち、左中段突き
右足を軸に、左足を前へ出し、中段突き。

第5挙動

左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を引きつけ、90 度方向転換。

第6挙動

右前屈立ち、右上段あげ受け
右足を前に出して前屈立ちになり、上段あげ受け。

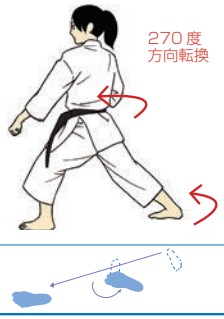
第7挙動

左前屈立ち、左上段あげ受け
左足を前に出して前屈立ちになり、上段あげ受け。

第8挙動

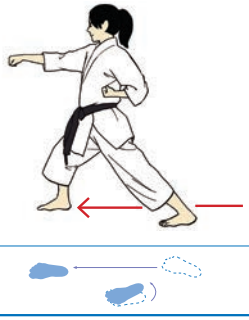
右前屈立ち、右上段あげ受け
第6挙動と同じ。大きな声で気合を出す。

第9挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引きつけ、270 度回転。

第 10 挙動

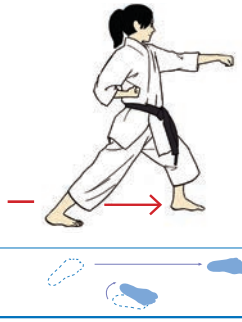


右前屈立ち、右中段突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。

第 11 挙動

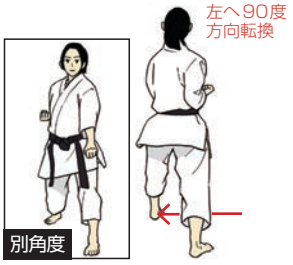
右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に 180 度回転し、下段受けをする。

第 12 挙動



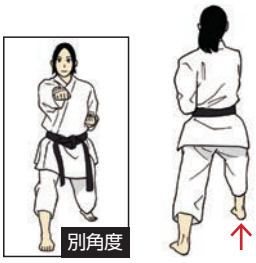
左前屈立ち、左中段突き
右足を軸に、左足を前へ出し、中段突き。

第 13 挙動



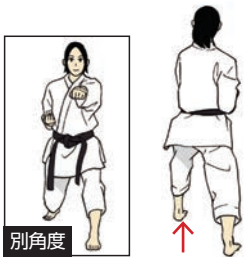
左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を引きつけ、90 度方向転換。

第 14 挙動



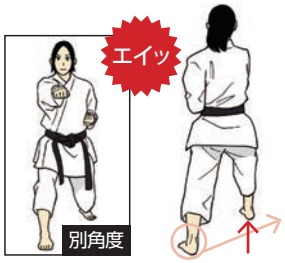
右前屈立ち、右中段突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。

第 15 挙動



左前屈立ち、左中段突き
左足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。

第 16 挙動

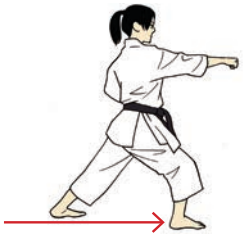


右前屈立ち、右中段突き
第 14 挙動と同じ。大きな声で気合を出す。

第 17 挙動

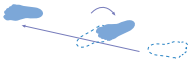
左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引きつけ、270 度回転。

第 18 挙動



右前屈立ち、右中段突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。

第 19 挙動



右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に 180 度回転し、下段受けをする。

第 20 挙動

左前屈立ち、左中段突き
右足を軸に、左足を前へ出し、中段突き。

直れ

八字立ち
右足の位置はそのまま、左足を引きつける。

気を付け

結び立ち
左、右の順に足を閉じ、拳を開いて体側へ。

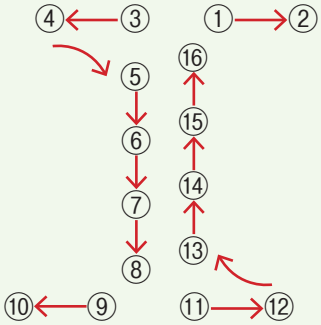
礼

結び立ち
上半身を約 30 度倒す。

気をつけ

結び立ち
上半身を起こす。

【参考】基本形 1 の演武線



正面

⑧と⑯の部分で気合いを出す。

※⑰～⑳は①～④と同じ

基本形二

気を付け

結び立ち
つま先を約 30 度ずつ開き、背筋を伸ばす。

礼

結び立ち
上半身を約 30 度倒す。

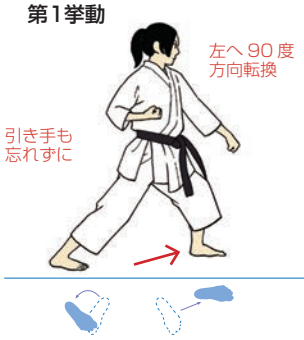
気を付け

結び立ち
上半身を起こす。

用意

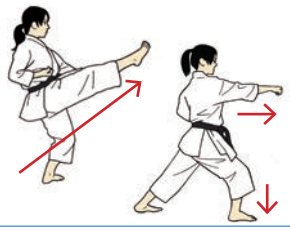
八字立ち
左右の拳を握りながら、左足、右足の順に開く。

第1挙動



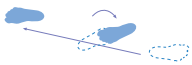
左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を左方向へ出し、下段受け。

第2挙動



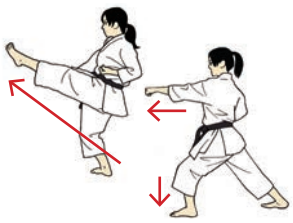
右足で中段前蹴り。引き足を取ってから、右前屈立ち、右中段順突き。

第3挙動



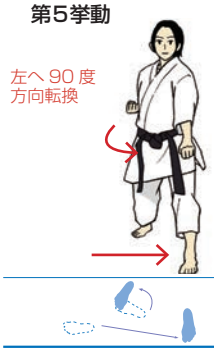
右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に 180 度回転し、下段受け。

第4挙動



左足で中段前蹴り。引き足を取ってから、左前屈立ち、中段順突き。

第5挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を引きつけ、90 度方向転換。

第6挙動

右前屈立ち、右上段あげ受け
右足を前に出して前屈立ちになり、上段あげ受け。

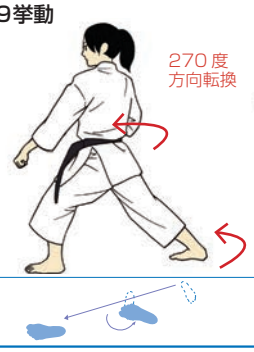
第7挙動

左前屈立ち、左上段あげ受け
左足を前に出して前屈立ちになり、上段あげ受け。

第8挙動

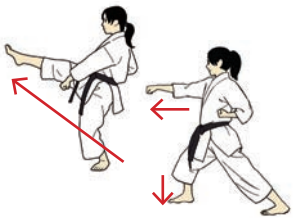
右前屈立ち、右上段あげ受け
第6挙動と同じ。大きな声で気合を出す。

第9挙動



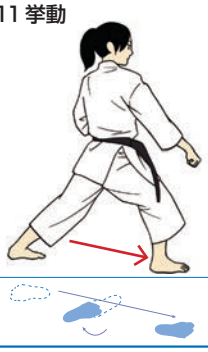
左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引きつけ、270 度回転。

第10 挙動



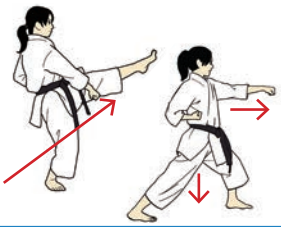
右足で中段前蹴り。引き足を取ってから、右前屈立ち、右中段順突き。

第 11 挙動



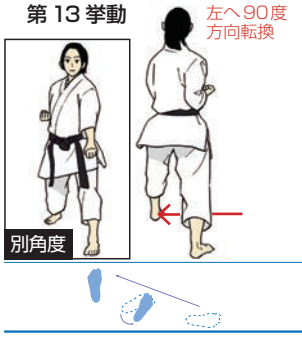
右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に 180 度回転し、下段受けをする。

第12 挙動



左足で中段前蹴り。引き足を取ってから、左前屈立ち、中段順突き。

第 13 挙動



左前屈立ち、左下段受け
右足を軸に左足を引きつけ、90 度方向転換。

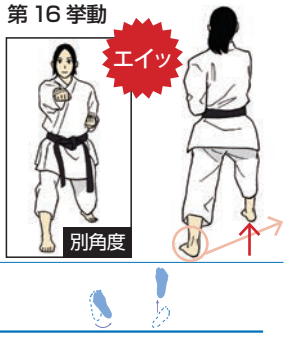
第 14 挙動

右前屈立ち、右中段突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。

第 15 挙動

左前屈立ち、左中段突き
左足を前に出して前屈立ちになり、中段突き。

第 16 挙動

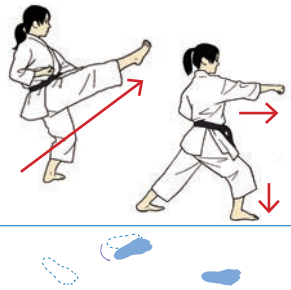


右前屈立ち、右中段突き
第 14 挙動と同じ。大きな声で気合を出す。

第 17 挙動

左前屈立ち、左下段受け
右足の後ろに左足を引きつけ、270 度回転。

第 18 挙動

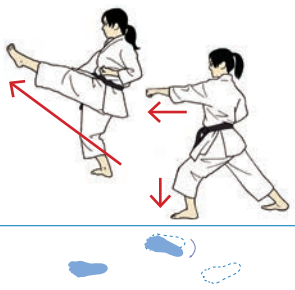


右足で中段前蹴り。引き足を取ってから、右前屈立ち、右中段順突き。

第 19 挙動

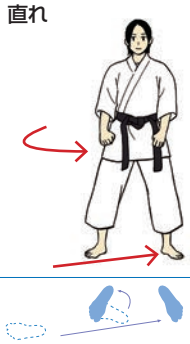
右前屈立ち、右下段受け
左足を軸に 180 度回転し、下段受け。

第20 挙動



左足で中段前蹴り。引き足を取ってから、左前屈立ち、中段順突き。

直れ



八字立ち
右足の位置はそのまま、左足を引きつける。

気を付け

結び立ち
左、右の順に足を閉じ、拳を開いて体側へ。

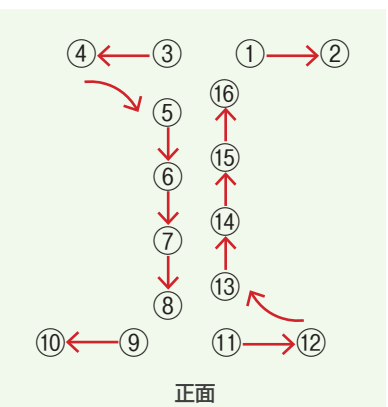
礼

結び立ち
上半身を約 30 度倒す。

気をつけ

結び立ち
上半身を起こす。

【参考1】基本形2の演武線

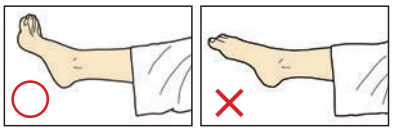


⑧と⑯の部分で気合いを出す。

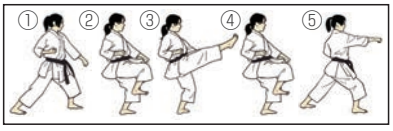
※⑰〜⑳は①〜④と同じ

【参考2】前蹴り

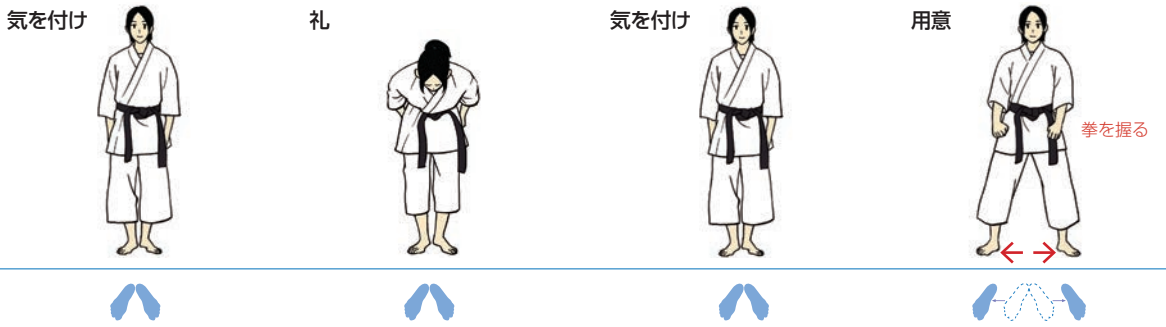
〈注意点1〉蹴るときは足の指をあげる。



〈注意点2〉
②のように足をあげ、前蹴りを行ない、再び②のかたちに戻してから前屈立ちになりましょう。



基本形三

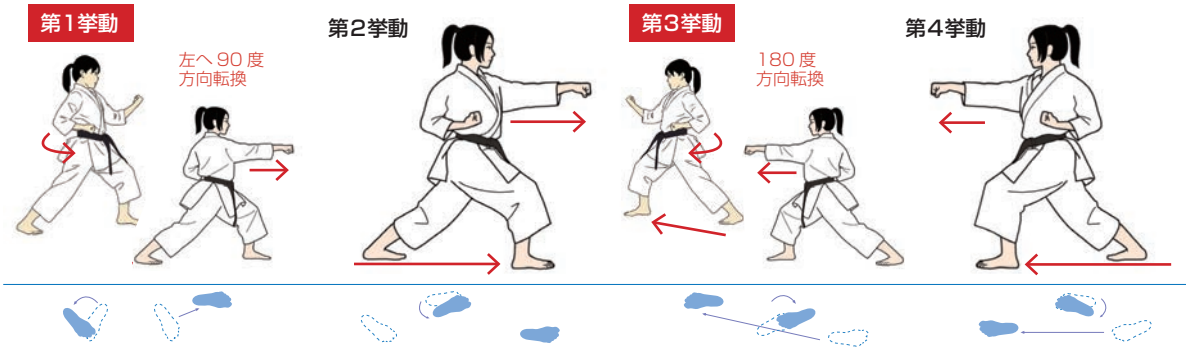


結び立ち
つま先を約 30 度ずつ開き、背筋を伸ばす。

結び立ち
上半身を約 30 度倒す。

結び立ち
上半身を起こす。

八字立ち
左右の拳を握りながら、左足、右足の順に開く。

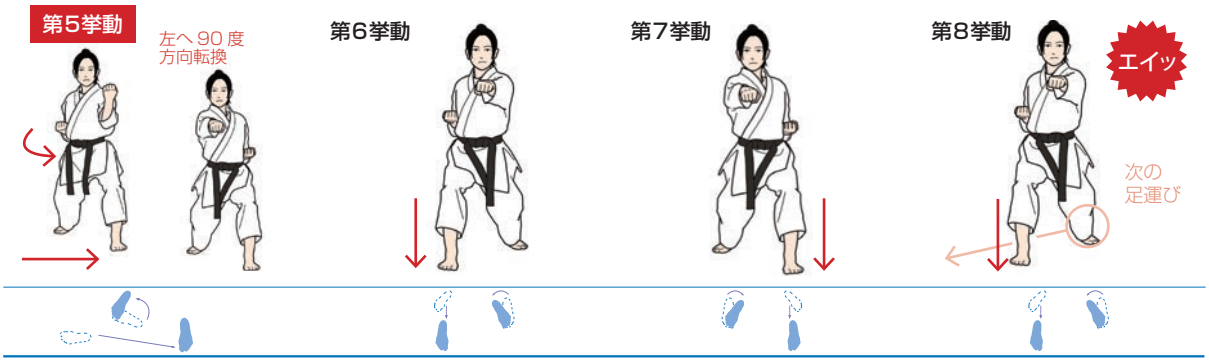


右足を軸に左前屈中段外受け。足は動かさず、その場で右中段逆突き。

右前屈立ち、左中段逆突き
左足を軸に、右足を前に出し、中段逆突き。

左足を軸に 180 度回転し、右前屈中段外受け。その場で左中段逆突き。

左前屈立ち、右中段逆突き
右足を軸に、左足を前に出し、中段逆突き。

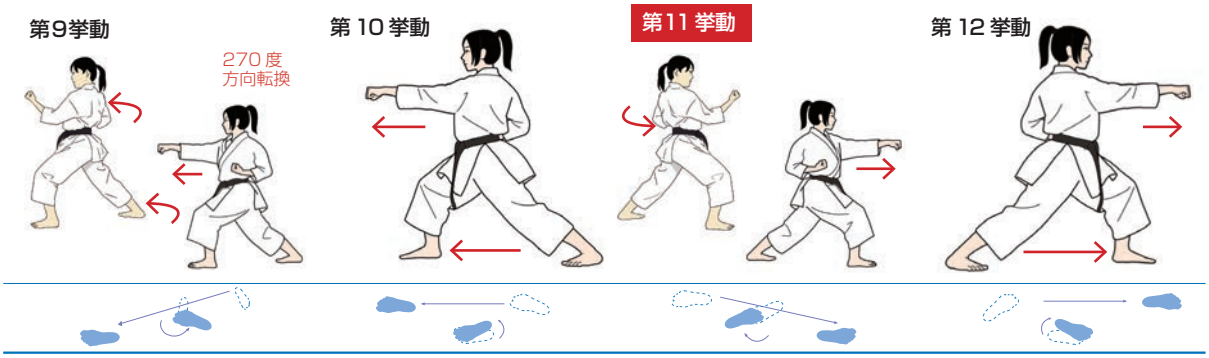


右足を軸に 90 度回転し、左前屈中段外受け。その場で右中段逆突き。

右前屈立ち、左中段逆突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段逆突き。

左前屈立ち、右中段逆突き
左足を前に出して前屈立ちになり、中段逆突き。

右前屈立ち、左中段逆突き
第6挙動と同じ。大きな声で気合を出す。



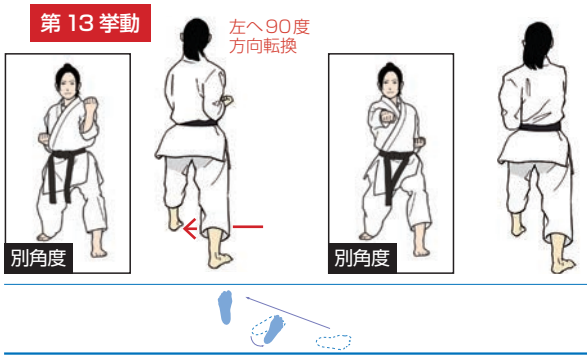
右足の後ろに左足を引きつけ、270 度回転。左前屈中段外受けのあと、右中段逆突き。

右前屈立ち、左中段逆突き
左足を軸に、右足を前に出し、中段逆突き。

左足を軸に 180 度回転し、右前屈中段外受け。その場で左中段逆突き。

左前屈立ち、右中段逆突き
右足を軸に、左足を前に出し、中段逆突き。

第 13 挙動



右足を軸に 90 度回転し、左前屈中段外受け。その場で右中段逆突き。

第 14 挙動

右前屈立ち、左中段逆突き
右足を前に出して前屈立ちになり、中段逆突き。

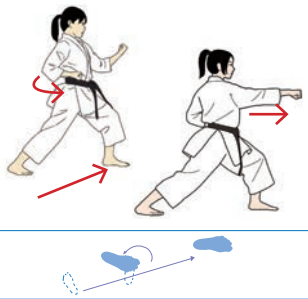
第 15 挙動

左前屈立ち、右中段逆突き
左足を前に出して前屈立ちになり、中段逆突き。

第 16 挙動

右前屈立ち、左中段逆突き
第 14 挙動と同じ。大きな声で気合を出す。

第 17 挙動

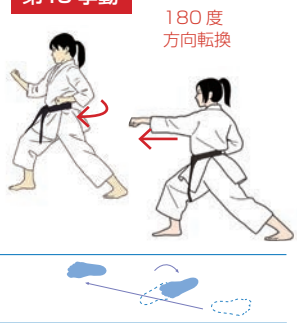


右足の後ろに左足を引きつけ、270 度回転。左前屈中段外受けのあと、右中段逆突き。

第 18 挙動

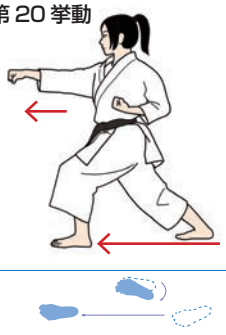
右前屈立ち、左中段逆突き
左足を軸に、右足を前に出し、中段逆突き。

第 19 挙動



左足を軸に 180 度回転し、右前屈中段外受け。その場で左中段逆突き。

第 20 挙動



左前屈立ち、右中段逆突き
右足を軸に、左足を前に出し、中段逆突き。

直れ

八字立ち
右足の位置はそのまま、左足を引きつける。

気を付け

結び立ち
左、右の順に足を閉じ、拳を開いて体側へ。

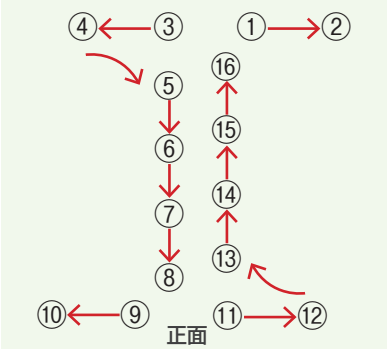
礼

結び立ち
上半身を約 30 度倒す。

気をつけ

結び立ち
上半身を起こす。

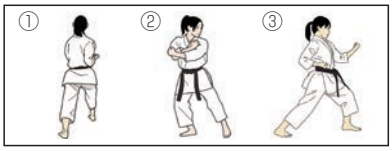
【参考1】基本形3の演武線



⑧と⑯の部分で気合いを出す。また、⑰〜⑳は①〜④と同じ。

【参考2】270 度回転

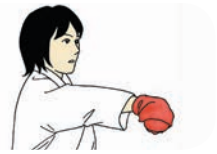
270 度回転の②の動作は、手を組んだ状態で行なうよう意識する。



4 基本技術とその練習法

約束組手

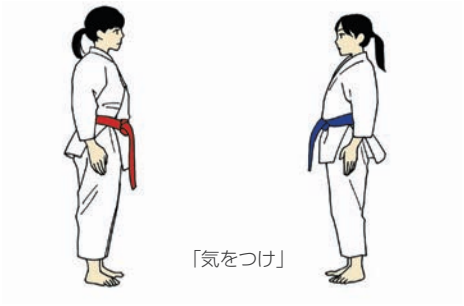
相手と向かいあい、決められた攻撃と受けを行う練習を「約束組手」という。移動を伴う受けや突きを行うので、タイミングや相手との距離が大切である。



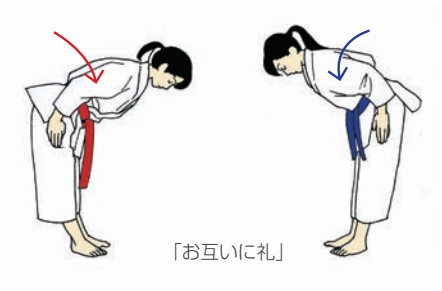
手指を保護し、安全に行なうため、拳にタオルを巻く方法が勧められています。

約束組手１

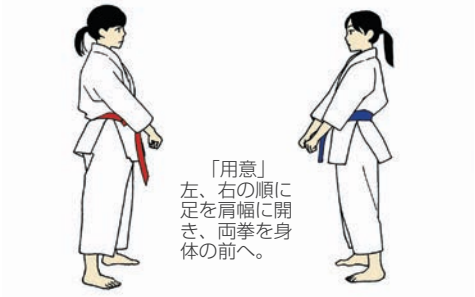
受け側　攻撃側



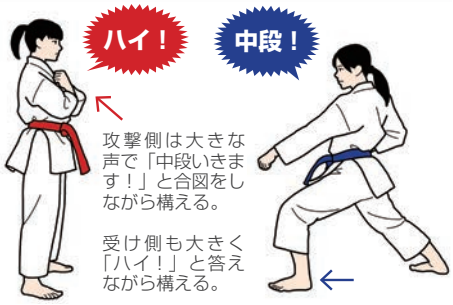
「気をつけ」



「お互いに礼」



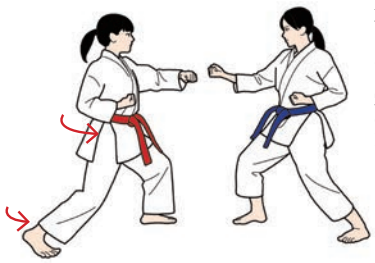
「用意」
左、右の順に足を肩幅に開き、両拳を身体の前へ。



攻撃側は大きな声で「中段いきます！」と合図をしながら構える。

受け側も大きく「ハイ！」と答えながら構える。

攻撃側は右足を前へ進める。



攻撃側はさらに後ろ足を前へ進めながら、突き始める。

受け側は身体を斜めに向け、攻撃をかわす。

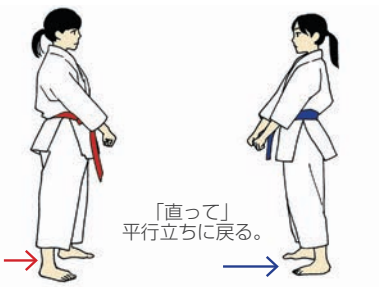
攻撃側は右前屈立ちになり、右中段突き。突きと同時に「エイッ」と大きな声を出そう。

受け側は左前屈立ちになり、左中段受け（下段受けの要領で行う）。

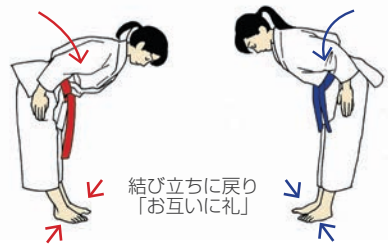
攻撃側はそのまま。

受け側は、右中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ」と大きな声を出そう。

※点線内の動作を右ページを参考に応用してみよう。



「直って」
平行立ちに戻る。



結び立ちに戻り
「お互いに礼」

攻撃側		受け側
①右中段順突き	→	左中段受け―右中段逆突き
②右中段順突き	→	右中段受け―左中段逆突き
③右中段順突き	→	左中段外受け―右中段逆突き
④右中段順突き	→	右中段外受け―左中段逆突き
⑤右上段順突き	→	左上段外受け―右中段逆突き
⑥右上段順突き	→	右上段外受け―左中段逆突き
⑦右上段順突き	→	左上段あげ受け―右中段逆突き
⑧右上段順突き	→	右上段あげ受け―左中段逆突き

約束組手２

【攻撃側】右前屈立ちになり、右中段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】右前屈立ちになり、右中段受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】左中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手３

【攻撃側】右前屈立ちになり、右中段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】左前屈立ちになり、左中段外受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】右中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手４

【攻撃側】右前屈立ちになり、右中段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】右前屈立ちになり、右中段外受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】左中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手５

【攻撃側】右前屈立ちになり、右上段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】左前屈立ちになり、左上段外受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】右中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手６

【攻撃側】右前屈立ちになり、右上段突き。突きと同時に「エイッ！【受け側】右前屈立ちになり、右上段外受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】左中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手７

【攻撃側】右前屈立ちになり、右上段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】左前屈立ちになり、左上段あげ受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】右中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

約束組手８

【攻撃側】右前屈立ちになり、右上段突き。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

【受け側】右前屈立ちになり、右上段あげ受け。

【攻撃側】そのまま。

【受け側】左中段逆突きを行う。立ち方はそのまま。突きと同時に「エイッ！」と大きな声を出そう。

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」
空手道編

【監修・執筆者】

栗原　茂夫　　公益財団法人全日本空手道連盟 副会長
有竹　隆佐　　公益財団法人全日本空手道連盟 専務理事
日下　修次　　公益財団法人全日本空手道連盟 理事・事務局長
岩城　公二　　全国中学校空手道連盟 理事長
中村　武志　　全国中学校空手道連盟 事務局長
小山　正辰　　森ノ宮医療大学 特任教授

【協力】

株式会社チャンプ

【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
公益財団法人全日本空手道連盟『空手道教範（改訂版）』（平成 27 年 3 月 1 日）
公益財団法人日本武道館、公益財団法人全日本空手道連盟『空手道指導の手引き（改訂版）』（平成 27 年 4 月 20 日）

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くてはなりません。

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、基本を大切にし、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」―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
総務部長　永嶋　信哉
教育文化部長　三好　秀明
普及課長　片岡　正徳
実務委員
総務課副主事　行成　仁志
振興課　末吉　潤
同上　石井　政利
普及課　長瀬まり子
同上　長末　諭
出版広報課　長澤　克成
同上　横内　裕史

連盟・団体推薦実行委員
筑波大学名誉教授　藤堂　良明
（公財）全日本柔道連盟　田中　裕之
（一財）全日本剣道連盟　軽米　満世
（公財）全日本弓道連盟　桑田　秀子
（公財）日本相撲連盟　桑森　真介
（公財）全日本空手道連盟　日下　修次
（公財）合気会　金澤　威
（一財）少林寺拳法連盟　中島　正樹
（公財）全日本なぎなた連盟　今浦　千信
（公社）全日本銃剣道連盟　衛藤　敬輔

映像監督　北原　直哉

DVD 撮影・編集担当　木暮　優治
（株式会社　クエスト）　山口　一也
後閑　信弥

指導書印刷担当　西野　浩史
（株式会社　三友社）　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　臼　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。