

3章

授業の特性と指導の留意点

1 授業の特性について

少林寺拳法の授業の特性は、技を通して「教え」を体感することです。

少林寺拳法には修行の目的である「自己確立」や「自他共榮」など、修行のあり方や学び方を表した6つの特徴など数多くの「教え」があります。

また、礼法を行うことにより少林寺拳法の学習がより意義深いものとなります。

授業を行うにあたって、少林寺拳法の特性が発揮できるか否かは、少林寺拳法という「素材」をいかに「教材化」できるかにかかっています。単なる技の習得に終始することのないよう教材化するにあたって、次の3点について準備が必要です。

教材化にあたっての準備

①生徒の実態を分析する

生徒の思考や行動の傾向、おかれている環境などを分析し、生徒にとっていま何が必要なのかを見極める。

②テーマを設定する

授業ごとにテーマを設定することで、何のために少林寺拳法を学んでいるのかという目的意識を明確にする。

③「技法」と「教え」を関連付ける

少林寺拳法の技を指導すれば、伝統的な考え方や礼儀やマナーが自然に身に付くというものではない。技を習得する過程の中で、「教え」との関連を理解してこそ、少林寺拳法を学習する意義がある。相手との直接の身体接触が大きな特性の1つであるが、技や体を通して「教え」を体感することこそ最も重要な特性である。

2 指導の留意点

授業において指導する際、次の3点について留意することで、ペアワークやグループワークにおいて能動的な学習になり、学び合いの中で意欲的になり、学習効果の高まりが期待できます。

(1) 手がかりを提示する

少林寺拳法の学習ではペアワークが主な活動となるが、技を習得していくにあたって、手がかりとして以下のことを提示することで、ペアワークがより活動的になり、学習内容が深まります。

① 体感覚を養わせる

技を習得するにあたって最も重要となるのが、体感覚です。技ができているかどうかの答えは、攻撃役である技をかけられる側が持っているので、技を習得するための第一歩は、技をかけられる体感覚を体験することから始まります。したがって指導する際には、できる限り多くの生徒に技をかけられる体感覚を養わせることが重要です。

② ゴールイメージを持たせる

教員が示範する、上手な生徒の動きを観察させる、あるいは、視聴覚教材の使用によって、技のゴールイメージを明確にします。

(2) 3つのキーワードを意識させる

技を習得していく中で、自己の内面との対話やペアワークの相手との協力関係を築いていくためには次の3つのキーワードを意識させることが重要です。

3つのキーワード

- ①「素直」…技ができなかった時、素直に認める心
- ②「謙虚」…技ができた時、まだまだ改善の余地はあると受け止める心
- ③「感謝」…相手のおかげで技が習得できることを感謝する心

(3) 「できる喜び」から「伝える喜び」へ

少林寺拳法は、相手と競い合い優劣を決めることがゴールではありません。相手の攻撃に対して、“いかに自分の身を守るか”ということが技の習得のゴールです。

その技を習得し向上させていくためには、相手の協力が欠かせません。相手役次第といっても過言ではありません。前記の3つのキーワードをもとに2人1組で模索しながら技の練習に取り組み、自分自身が「できる喜び」を味わうとともに、相手に「伝える喜び」の実感まで目指します。

3 少林寺拳法の教えの指導

武道の伝統的な考え方として、少林寺拳法の6つの特徴を授業に生かすことにより、人格の向上を目指します。下表は効果的な場面での指導例をまとめたものです。

教 え	場 面 例	指 導 例
けんぜんいちによ 「拳禅一如」	冬の寒いとき、素足で授業に出たくない生徒がいる場合。	少林寺拳法では「拳」は肉体を表し、「禅」は精神（心）を表す。辛いことを克服することによって、心が鍛えられる。体を鍛えるのと同じように、心を鍛えることが大切である。
りきあい ふ に 「力愛不二」	授業中、力の強い生徒が突きや蹴りを力の弱い生徒にむやみに使っている場合（いじめ行為でも同じ）。	いくら力が強くても、それをむやみに使えばただの暴力にすぎない。「本当に強い人」は、弱い人に対して優しくできる人である。困っている人がいれば助けることができる人である。
しゅしゅこうじゅう 「守主攻従」	武道において先に攻撃する方が有利か不利かを聞かれた場合。	少林寺拳法の技は、受けてから反撃する技（つかまれてから抜いたり固めたりする技）がほとんどである。自分から攻撃をしないという気持ちの面もあるが、相手の攻撃を守り、相手の弱点を冷静に見極めることによって、正確な反撃を行うことができる。
ふ さつかつじん 「不殺活人」	授業中に技を使って相手を倒すことばかり考えている生徒がいる場合。	相手をただ痛めつけるのではなく、冷静にらせて、話し合いで解決ができるようにもっていくことができる。
どうじゅういつたい 「剛柔一体」	突きや蹴りが好きで、授業中に剛法ばかり練習する生徒がいる場合。	少林寺拳法の技は剛法と柔法に分かれているが、その動きの中にそれぞれの要素が入っているので、どちらかだけを練習するより、両方練習した方が上手くなる。
くみ て しゅたい 「組手主体」	○1人で練習することが多く、ペアがなかなか組めない生徒がいる場合。 ○相対のとき、体力差があり、力の強い生徒と弱い生徒が組む場合や上達が早い生徒と遅い生徒が組む場合。	○1人で練習することも必要だが、2人で練習する方が間合いの取り方や正確に攻撃・反撃するなどの技が上手くなる。 ○力の強弱や技の上手い・下手があっても、自分ができるからといって相手のことを考えずに練習すると、2人とも上達しない。自分さえよければいいというのではなく、相手に合わせてあげることも大切（協調性）。自分のことだけを考えるのではなく、周りの人のことも考えて行動する（電車の中で大声で話をしないなど）。