

少林寺拳法



少林寺拳法



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練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、銃剣道を修練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



(一財) 少林寺拳法連盟 会長 川島 一 浩

この度は、日本武道協議会の設立40周年誠にありがとうございます。また、設立40周年を記念して、中学校武道必修化指導書が刊行され、中学校教育における指導が一層充実化されることを心より嬉しく思います。

中学校武道必修化に伴い、日本国民が中学校生活で武道に触れ、日本固有の伝統と文化を今まで以上に学べる環境が築かれました。武道の定義にあるように、武道とは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、人間形成の道です。このような日本人の精神的規範を中学生という人生で最も多感な時期に学び、経験することは、個々の人格形成や社会道徳の向上に繋がると確信しております。

さて、一般財団法人少林寺拳法連盟では、「人づくりによる国づくり」の理念の下、スポーツ少年団などの地域型活動や中学校、高等学校、大学などの学域、そして職域のクラブ活動として少林寺拳法を普及させています。

独自の教育システムである「護身練胆」「精神修養」「健康増進」の三徳を兼備した人格を養う修行法により、老若男女を問わず、生涯を通じて楽しむことができます。

また、互いに技をかけ合う中で、相手への思いやり、協調性といった社会で必要とされる「生きる力」を養うことは、まさに宗道臣（少林寺拳法創始者）の説いた「半ばは自己の幸せを 半ばは他人の幸せを」考えて行動できる人を育てることであると確信しています。

結びに、指導書とDVDの刊行により、教員・講師の皆様が安心して指導現場に臨めること、そして、生徒の学ぶ意欲の向上や新しい自分を発見する機会の創出に繋がることを祈念し、挨拶とさせていただきます。

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

少林寺拳法 ◆ 目次

1章 少林寺拳法の歴史と特性	(7)
1 少林寺拳法の歴史	7
2 少林寺拳法の特性	11
3 少林寺拳法の用具と施設	14
2章 指導内容	(16)
1 授業で行う少林寺拳法の技能	16
2 礼法・作法	17
3 基本動作	21
4 基本となる技	27
3章 授業の特性と指導の留意点	(37)
1 授業の特性について	37
2 指導の留意点	38
3 少林寺拳法の教えの指導	39
4章 実践例	(40)
1 1年生の単元計画表	40
2 単元計画例（2年生9時間）	42
3 学習指導案（2年生9時間）	47
5章 資料	(56)
1 自己評価シート	56
2 授業のまとめ	57
3 審判の仕方	58
4 演武をする人の心構え	58
6章 少林寺拳法のすすめ	(59)

1章

少林寺拳法の歴史と特性

1 少林寺拳法の歴史

●^{そどうしん}宗道臣の志

◎少林寺拳法創始の動機と目的

少林寺拳法は、昭和22（1947）年10月、宗道臣によって創始されました。

昭和20（1945）年8月、当時、中ソ国境の町にいた宗道臣は、ソ連軍の侵攻からの悲惨な脱出、敗戦によるソ連の軍政という過酷な体験から、法律、軍事、政治など、どれをとっても、それを運用する人の人格や考え方によって、その結果には大きな違いがあることを身をもって知りました。そして、社会や時代がどう変わろうと、真の平和の達成には、慈悲心と勇気と正義感にあふれた人間の存在が不可欠であることを痛感したのです。

しかし、昭和21（1946）年夏、夢にまで見た祖国日本に帰ってみると、街には不正と暴力が白昼横行し、道義もない弱肉強食の修羅場と化していました。「なんということか。祖国を立て直したい。それには人を育てること以外にない。若者を集め、これに道を説いて正義感を引き出し、自信と勇気と行動力を養わせて祖国復興に役立たせたい」と考えた宗道臣は、香川県多度津町において「人づくによる国づくり」の手段として少林寺拳法を創始したのです。

●少林寺拳法の歩み

(1) 五畳半道場からの出発

最初の道場は、自宅の五畳半でした。中国をはじめ、これまでに習得した拳技に、創意工夫を加えて新たに編み出した少林寺拳法の技術で若者たちを惹きつけながら、人としての道を説きはじめました。

少林寺拳法の本質は、相手とともに技の上達を楽しみながら、己を磨くという自己確立・自他共楽の「行」であり、それは、かつて宗道臣が嵩山少林寺で見た、拳を演練する僧たちを描いた壁画のイメージに重なるものでした。そして、自己の向上と成長をはかり、自信につなげる教材としての科目表と、昇級・昇格制度も用意しました。「人づくり」のための「教え」と「技法」と「教育システム」の骨格は、自宅裏に60畳道場が完成する昭和25（1950）年7月までの“五畳半道場時代”に原点があったのです。

(2) 組織の変遷

昭和 23 (1948) 年、五畳半道場において、宗道臣は「日本正統北派少林寺拳法会」を発足。

「日本正統北派少林寺拳法会」は、後に「全日本少林寺拳法連盟」を経て、「社団法人日本少林寺拳法連盟」そして「財団法人少林寺拳法連盟」へ、さらに現在の「一般財団法人少林寺拳法連盟」へ発展する系譜の源泉になります。

昭和 22 (1947) 年 10 月 25 日	香川県多度津町に日本正統北派少林寺拳法誕生
昭和 23 (1948) 年 10 月	「日本正統北派少林寺拳法会」発足
昭和 32 (1957) 年 5 月	「全日本少林寺拳法連盟」発足
昭和 38 (1963) 年 10 月	「社団法人日本少林寺拳法連盟」設立
昭和 40 (1965) 年 5 月	「全日本学生少林寺拳法連盟」結成
昭和 47 (1972) 年 1 月	「国際少林寺拳法連盟」発足
昭和 49 (1974) 年 1 月	「少林寺拳法世界連合 (WSKO)」結成
昭和 52 (1977) 年 4 月	日本武道協議会発足・加盟
昭和 54 (1979) 年 3 月	「少林寺拳法振興議員連盟」設立

(3) 学校法人の設立

昭和 31 (1956) 年、宗道臣の真のリーダーづくりの夢を実現するために誕生しました。少林寺拳法を教育理念に掲げ、少林寺拳法の指導者を養成する学校「専門学校禅林学園」と広域通信制課程単位制普通科の「禅林学園高等学校」の二校を有し全国から多くの学生・生徒が集まっています。

「人が人を育てる心の教育を実践する学校」として社会に貢献できる人材育成に力を注いでいます。

(4) 世界へ

日本で創始された少林寺拳法は、昭和 35 (1960) 年後半ごろから日本国外にも広がり始め、現在では 39 か国以上に普及しています。WSKO に加盟している各国連盟および各支部では、少林寺拳法の修練はもとより、少林寺拳法の教えに共鳴し、さまざまな実践活動（社会貢献活動）にも積極的に取り組んでいます。宗道臣という一人の人から生み出された少林寺拳法は、人々の心と心を結ぶ架け橋となり、世界中の仲間たちが民族・文化・宗教・言語の違いを越えて友情を育み、国際色豊かな交流を行っています。

(5) 日中友好活動

宗道臣は、多感な時期を中国で過ごし、中国への熱い思いを生涯一貫して持ち続けていました。その思いを貫いていたのは、まぎれもなく戦争への反省でした。大陸で過ごし、戦争のもたらす無残さを肌で感じ取った宗道臣にとって、日中両民族の友好は悲願でした。「日中友好なくしてアジアの平和はあり得ず、アジアの平和なくして世界の平和はあり得ない」と宗道臣は説き続けてやみませんでした。

昭和 48 (1973) 年 5 月、中日友好協会廖承志会長一行を迎えて日本武道館で開かれた武道各界の歓迎演武会を皮切りに始まった中国との交流は、現在まで変わることなく続いています。とりわけ嵩山少林寺の所在する河南省とは、留学生の受け入れや、登封市政府・嵩山少林寺との共同事業による少林希望小学校建設と同校生徒との相互交流訪問など、数多くの事業を積み重ねています。

(6) 継承と発展

昭和 55 (1980) 年 5 月 12 日、宗道臣は、急性心不全のため 69 歳で永眠します。同年 7 月 5 日、長女^{そうゆうき}宗由貴は「宗道臣の遺産を正しく継承し、着実に発展させる」ことを宣言します。

その後、少林寺拳法の組織も時代の変化に対応しつつ歩み続けました。

昭和 62 (1987) 年 11 月	創始 40 周年記念大会を日本武道館において開催
平成 2 (1990) 年 8 月	日本少林寺拳法連盟が日本体育協会に正式加盟
平成 4 (1992) 年 1 月	「財団法人少林寺拳法連盟」、全国法人として発足
平成 9 (1997) 年 9 月	少林寺拳法創始 50 周年記念大会を日本武道館において開催
平成 19 (2007) 年 10 月	少林寺拳法創始 60 周年記念大会を日本武道館において開催
平成 21 (2009) 年 4 月	「全国中学校少林寺拳法連盟」設立
平成 22 (2010) 年 4 月	財団法人全国高等学校体育連盟に正式加盟
平成 23 (2011) 年 1 月	「一般財団法人少林寺拳法連盟」発足
平成 24 (2012) 年 4 月	中学校保健体育の授業にて武道必修化
平成 26 (2014) 年 8 月	平成 26 年度全国高等学校総合体育大会少林寺拳法競技大会にて正式種目として実施

(7) 新たな門出

世界に一つの少林寺拳法を守る・支援する「一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY」

21世紀を迎え、少林寺拳法関係各団体は、一斉に組織リニューアルに取り組みます。まず、平成12(2000)年11月、あらためて「少林寺拳法グループ」を結成し、宗由貴が総裁に就任します。さらに、宗道臣の志から生まれた「教え」と「技法」と「教育システム」からなる少林寺拳法を、固有の知的財産として正しく継承し発展させるために、平成15(2003)年10月、「有限責任中間法人少林寺拳法知的財産保護法人(現 SHORINJI KEMPO UNITY)」を設立し、併せて「世界に一つ」の少林寺拳法を具現する統一マークを制定、平成17(2005)年1月に組織内外に発表しました。

平成19(2007)年、少林寺拳法は組織の還暦ともいべき創始60周年を迎え、創始の原点に戻るとともに、新たな広がりを生み出し、社会の中での「人づくり」の運動を行う団体、いわば社会教育団体としての存在価値を再構築していく決意を新たにしています。

(8) 安全な授業を展開するための取り組み

現在、一般財団法人少林寺拳法連盟では、平成24(2012)年度から始まった中学校武道必修化に伴い、武道授業における少林寺拳法採択希望者のための「少林寺拳法体育授業指導者講座」として以下の行事を実施しています。

少林寺拳法体育授業指導者講座

- ①学校少林寺拳法実技指導者講習会 (共催：スポーツ庁)
- ②全国少林寺拳法指導者研修会 (共催：公益財団法人日本武道館)
- ③地域社会武道指導者研修会 (共催：公益財団法人日本武道館)
※少林寺拳法連盟が指定するカリキュラムを実施
- ④都道府県連盟各連盟単位で開催する講座
※少林寺拳法連盟が指定するカリキュラムおよび指導員を派遣

これらは、少林寺拳法の拳士ではない教員や校外指導者として学校におもむく少林寺拳法の所属長・会員(拳士)が少林寺拳法授業を実施できるようにするため、「中学・高校体育授業指導者資格」を設けているものです。このような取り組みにより、少林寺拳法では、より安全かつ適切な内容の武道授業を目指しています。それは、指導的立場に立つ人の人格や考え方が大きな影響力を持っており、社会が良くなるのも悪くなるのも、「人、人、人、すべては人の質にある」という基本認識をおいているからです。

少林寺拳法連盟では教育現場において正しく少林寺拳法が認識され、武道授業がより教育的価値を高めることができるような施策をしています。

2 少林寺拳法の特性

(1) 心の強さ

少林寺拳法では、勝敗のみを競うことに対して価値を置きません。他人との比較・競争ではなく、少林寺拳法の学習を通じて「できないことができるようになること」で、自分にもできるという体験をして、「自分の可能性を信じることができるようになること」に価値を置きます。

したがって、技能の向上のみを求めるのではなく、学ぶ楽しさを積み重ねながら、意欲・関心を高め、思考・判断を学び、知識・理解を深めていくことができます。

少林寺拳法創始者宗道臣の昭和 54（1979）年の講話では、

「自分が勝つ必要もないが、負けちゃいけない。いっぺん負けても、負けたと思わない。最後に頼りになるのは自分しかない。ええか、いっぺん負けたからいうて、もうクシュンいうてもうたらいかんぞ。」

「弱いものいじめじゃなくて、強い者に嘯みついても弱い者をかばってやれるようなすばらしいリーダーになりたいと、自分でそういうふうにして努力すれば必ずなれる。他人のせいや、家柄や親のせいにするなよ。社会のせいでもない。自分の人生を自分で歩んでいるのだ。」

ということを言われています。ここに示されているように創始者宗道臣の求める強さとは、まさに社会で生きていくうえでの強さであり、技術的強さではなく心の強さだったのです。

(2) くみてしゅたい組手主体

2人1組で取り組むことを少林寺拳法では、「組手主体」といいます。それは、単に一对一という形態を指すのではなく、広義の意味において、多くの人たちと組んで皆で成長していくことを大切にしていくという考えを含んでいます。

技能を学ぶだけでは人間形成はできないので、他者との接し方や表現の機会など学習環境の整備が必要です。

少林寺拳法の学習は、礼法から始まり、突き・蹴り・受けなどの個人の基本練習を行い、その次は2人1組となって、基本となる技の学習に取り組みます。ここでは自分だけの技能向上ではなく、互いの技能向上に努めます。その際、互いにアドバイスしあいながら、技のコツをつかむために試行錯誤しますが、基本となる技には非日常的な動きを多く含むために、うまくいかずアドバイスができなくなってしまいます。その場合には、指導者やすでに技のコツを習得できた仲間がアドバイスを与えていきます。個人の単独による技能の習得は補助的なものです。基本となる技の学習では、必ず相手が存在します。攻防の間合いや虚実など動くものに対する様々な条件を学ぶことは、単独では不可能です。

このような学習の展開は、技能向上のみならず、生徒一人ひとりの態度や思考の変化に対して効果的です。二人で技能向上を目指すことから自分以外の者との競争意識や勝負性にこだわるのではなく、協調性や思いやりを学ぶことが可能になります。学習の過程におけるコミュニケーションは、日常生活にも引き継がれていきます。

(3) 学習の目的

少林寺拳法の目的は、自己を高め、他者との調和を図り、社会に貢献することです。また、武の本義はいたずらに人を倒すことではなく、あくまでも争いを止め、世界の平和と文化に貢献するものです。したがって、技能の習得という狭い枠にとらわれず、身体の発達から精神の発達を目指すために特性を最大限に活用して、技能を学び、共に学び合うことから人間としての動きに磨きをかけ、心身の発達を目指します。

授業では学習していく過程で、常に相手を意識し、相手に心を配ることを身につけていく。そして技能の習得にとどまらず、日常生活においても、自分以外の相手に対しての理解、配慮を身につけることを目指していきます。

(4) 技術特性

少林寺拳法は、創始者宗道臣が、中国滞在中に習得したさまざまな拳技に自らの創意工夫を加え、再編した後に新しいものとして創始されました。

人類の無手格闘技術としての肉体動作を分析すると、大別して円形運動、直線運動、曲線運動の三種類の運動が基礎となり、すべての対人的技能はこれら三つの運動を応用して作った「倒す」「投げる」「捻^{ねじ}る」「押^おす」「絞^しめる」「曲げる」という少林寺拳法でいうところの柔法系の方法と、「突く」「打つ」「蹴る」「切る」という同じく剛法系の方法とに集約されることに気付きました。このことが、少林寺拳法の技術体系の基となっています。授業の中で行う少林寺拳法の技能は次の通り（P13 図表1）です。

(5) 剛柔^{どうじゅういつたい}一体

少林寺拳法の技能には「剛柔一体」という特徴があります。これは突きや蹴りなどの当て身を用いる技の系統である「剛法」と、抜き身や抜き手、逆技、投げ技などの系統である「柔法」が、完全に一体として構成されていることを表しています。

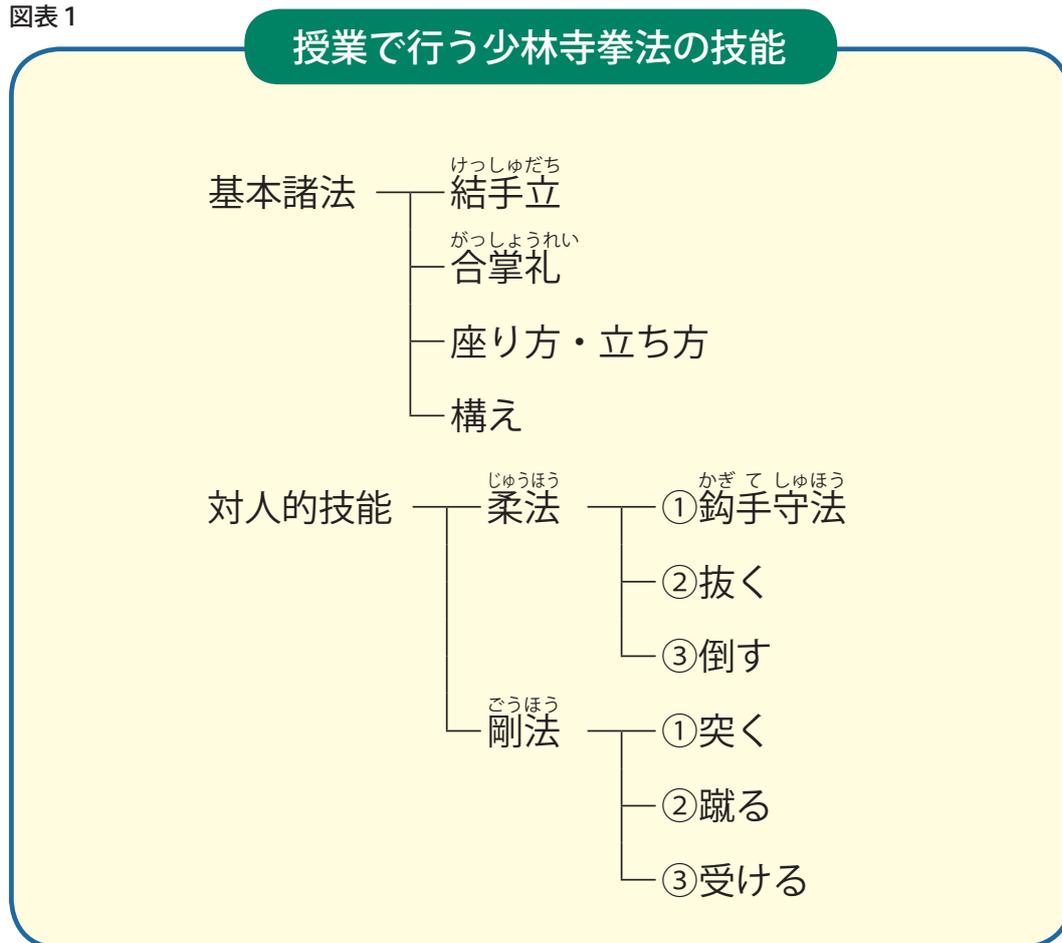
また、「剛法」の中にも柔法的要素が組み込まれたり、「柔法」の中にも「剛法」が用いられたりします。

(6) ^{しゅしゅこうじゅう} 守主攻従

少林寺拳法の技能は、いたずらに人を倒したり傷をつけたりするものではありません。そのため、少林寺拳法を学ぶ者は、いかなる理由があろうとも自分から先に攻撃を仕掛けるべきではないという大原則があります。これを「守主攻従」といいます。少林寺拳法の技能は、相手の攻撃に対してまず守り、その後に反撃を行うという形で構成されています。

まず「不敗の体勢」を確立することにより「後手必勝の機」をとらえるのに有利になります。

図表 1



3 少林寺拳法の用具と施設

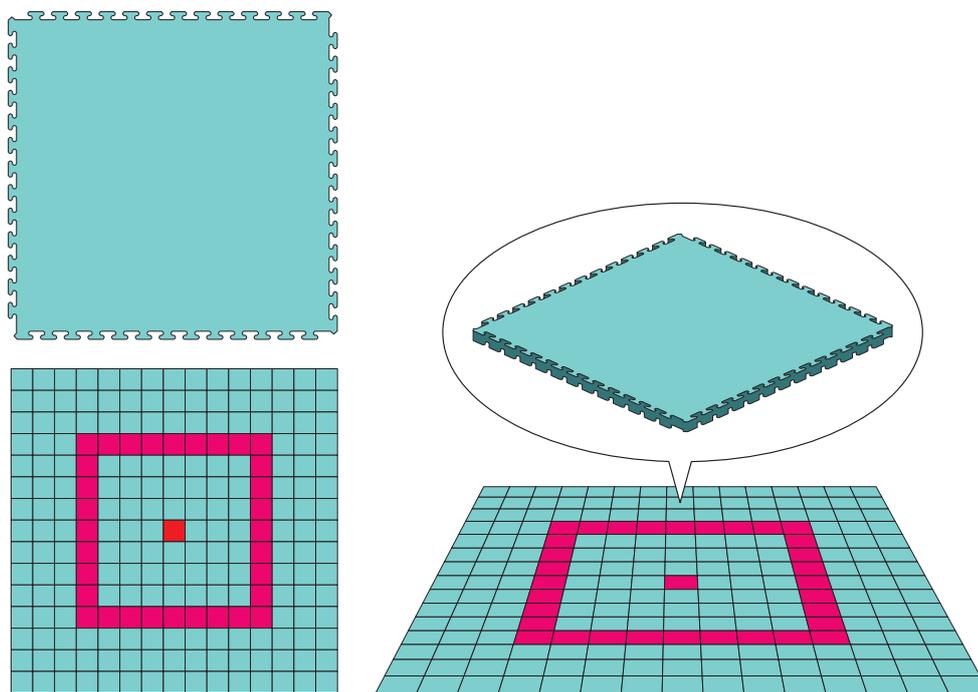
少林寺拳法では、授業にあたって、使用している武道場や道衣といったものを新たに整備・購入することなく実施できます。そのため、現在使用している施設、体育着があれば実施が可能です。もちろん、現在の環境に加えて、必要に応じた用具を使用することで、より発展的な動きや授業内容の充実を図ることができます。

以下、少林寺拳法公認の用具を紹介します。

(1) 柔法マット

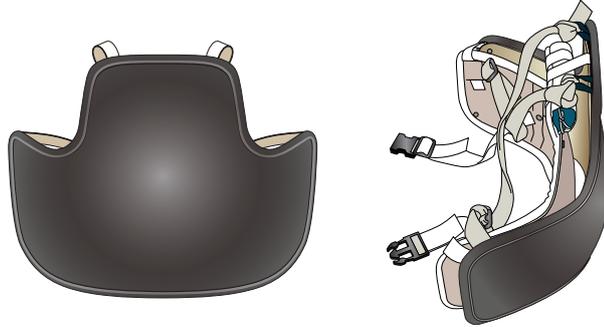
高品質な素材は耐久性にすぐれ、すり減りや破れの心配がなく、適度な堅さで動きやすいのが特徴です。受身に不慣れな生徒に対して、板間に転がる恐怖感を軽減する指導教材として、あるいは万一の転倒に備えた安全面の配慮として使用します。

形状がブロック式になっており、生徒でも容易に設置・撤収ができます。また、必要なスペースに応じて、必要な分だけ使用できます。(サイズ／1025 × 1025 × 20mm)



(2) ボディプロテクター（発展的な授業に使用）

中段（お腹周り）の攻防をするときに、受け手の安全を確保できます。また、^{あてみ}当身（攻撃を当てる）をすることで、正確な位置に当てること、安全な間合い（距離感）や危険な間合いを適切に見極めること、攻撃に必要な角度や拳の握り方を知ること、正確性がついたらスピード感をもって当身をすること、相手の構えの崩れや油断を狙って当身を行うことなどができます。正しく装着するよう指導してください。



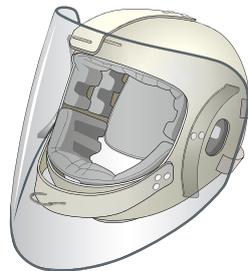
(3) 拳サポーター

ボディプロテクターと併せて使用することで、より高い効果を発揮します。



(4) 授業で使用禁止の防具 フェイスガード、ヘッドガード

少林寺拳法では、上段攻防（顔の高さ）があります。上達の近道として実際に当てることや、当てにくる攻撃をかわしたり、受けたりするための防具です。



フェイスガード



ヘッドガード

2章

指導内容

1 授業で行う少林寺拳法の技能

基本諸法	けっしゅだち 結手立					
	がっしょうれい 合掌礼					
	座り方 立ち方	ちゃくざ 着座	あんざ 安座			
	構え	ひだりちゅうだんがまえ 左中段構	かいそくちゅうだんがまえ 開足中段構	みぎちゅうだんがまえ 右中段構		
		ひだりはっそうがまえ 左八相構	かいそくはっそうがまえ 開足八相構	みぎはっそうがまえ 右八相構		
	うんぽ 運歩					
	突き	じょうだんぎやくづき 上段逆突	じょうだんじゅんづき 上段順突			
		ちゅうだんぎやくづき 中段逆突	ちゅうだんじゅんづき 中段順突			
	蹴り	ちゅうだんぎやくげり 中段逆蹴	ちゅうだんじゅんげり 中段順蹴			
	受け	うちうけ 内受	うわうけ 上受	したうけ 下受		
基本となる技	じゅうほう 柔法	こてぬき 小手抜	きりぬき 切抜	じゅうはくぬき 上膊抜	ぎやくこて 逆小手	まきこて 巻小手
	ごうほう 剛法	うちうけづき 内受突	うわうけげり 上受蹴	したうけげり 下受蹴	したうけじゅんげり 下受順蹴	

2 礼法・作法

(1) 脚下^{きやつかしょうこ}照顧

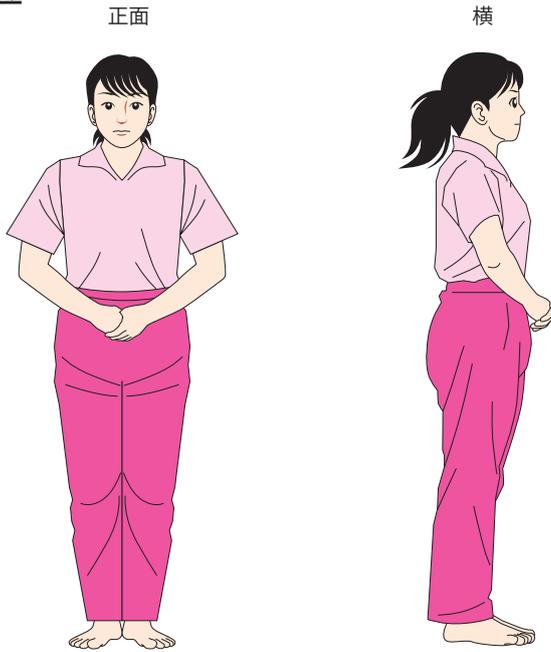
「足下を照らし、顧みる」と書く脚下照顧は、履物をそろえるとともに自分の行いや考え方に對して、それが本当にいいことなのかと自分自身に問いかけ、正しくないことは改めるという教えです。

学校の体育館や靴箱などで、履物をそろえる習慣を身に付け、学校で学んだことを日常生活に生かし、生涯にわたって正しい生き方を実践するという考え方です。



道場（体育館や格技場など）の出入りの時は正しい合掌礼を行う。

(2) けっしゅだち
結手立

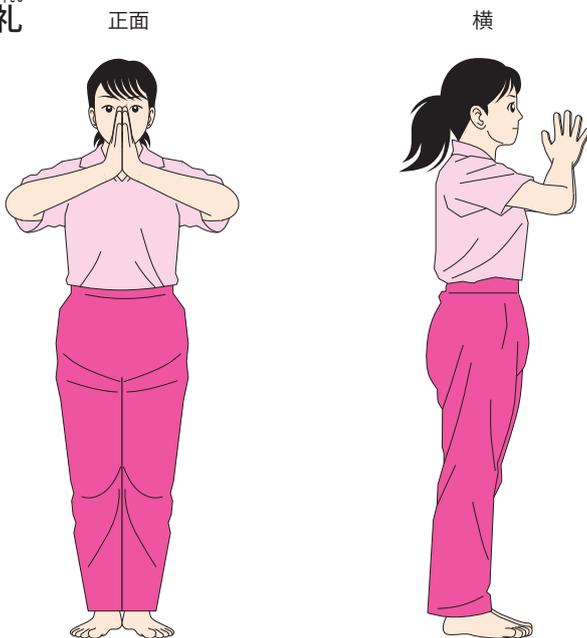


指導のポイント

- 肩の力を抜き、まっすぐに立つ。 ●かかとをつける。
- 手については右記を参考に指導する。
- 少林寺拳法の構えの一つでもある。



(3) がっしょうらい
合掌礼



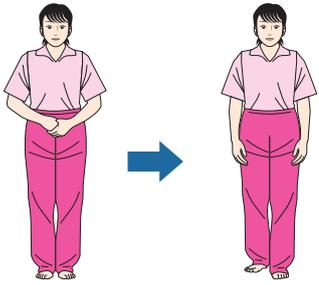
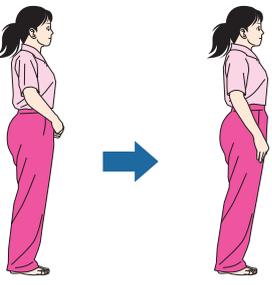
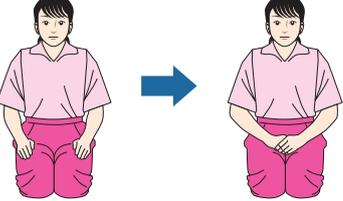
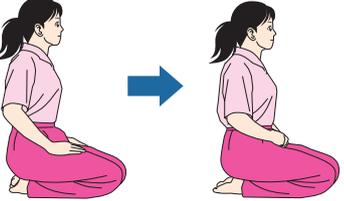
合掌礼の行い方

- ①結手の状態から行う。
- ②左右の手掌を合わせる。
- ③手は、中指の先端が目線の高さになるようにあげ、顔から10cmくらい離す。
- ④肘を軽く張る。
- ⑤号令は以下のとおり
結手・礼・直れ

指導のポイント

- 授業においては、授業の最初と終わり、相対での練習など合掌礼であいさつを行う。
例「お願いします」「ありがとうございました」
- 正しい姿勢で行う（おじぎをしない）。
- 心を込めて行い、言葉だけや形だけのあいさつにならないように指導する。
- 少林寺拳法の構えの一つでもある。

(4) 座り方と立ち方

着 座			
手順	正面	横	ポイント
①			結手から手をほどく。
②			右足を半歩後ろにひく。
③			つま先を立て、右膝をつく。
④			つま先を立て、両膝をつく。
⑤			足の甲を床につけ、踵にお尻をつけるようにして座り、手を結手にする。

指導のポイント

- 座る際には、手を床につけない。
- 目線を下げない。
- 立つ際は、⑤→①の順に行う。

安座の最初は着座①～④と同様、着座より安座に移行することも可能。

安 座			
手順	正面	横	ポイント
①			膝立ちの状態から、左ふくらはぎの上に右の脛を乗せる。
②			そのまま後ろに座る。
③			左足を持ち上げ、右足の上に乗せる。
④			姿勢を正し、結手する。

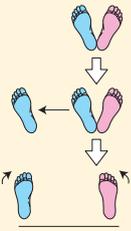
指導のポイント

- 座る際には、手を床につけない。
- 視線を下げない。

3 基本動作

(1) 構え

(ア) 中段構

名称	右中段構	開足中段構	左中段構
			
手	右 地面と平行よりやや上 左 胸の高さ	高さ：地面と平行よりやや上 開き：左右が平行になる。	胸の高さ 地面と平行よりやや上
足	右 (前) 前に向ける。 左 (後) 左斜めに向ける。	横に開き、左右平行にする。	(後) 右斜めに向ける。 (前) 前に向ける。
足幅	歩幅	肩幅	歩幅
体重	やや後ろ重心	中心	やや後ろ重心
膝	軽く曲げ、いつでも動けるようにする。		
足の動き			

指導のポイント

- 力まないようにして構える。
- 突きや蹴りなどを行うためにも、正しい構えを身に付けさせる。
- 号令は右表のとおり（予令、動令）。

予令	動令
開足中段構	構え！
左(右)中段構	構え！

【拳の握り方】



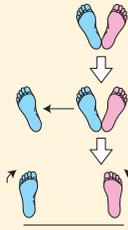
親指の位置



当てる部位

(1) 構え

(イ) 八相構

名称	右八相構	開足（かいそく）八相構	左八相構
			
手	右 左	手を開き、肩に引き寄せる。 手のひら側をやや狭くする。	
足	右 左	横に開き、左右平行にする	(後) 右斜めに向ける。 (前) 前に向ける。
足幅	歩幅	肩幅	歩幅
体重	やや後ろ重心	中心	やや後ろ重心
膝	軽く曲げ、いつでも動けるようにする。		
足の動き			

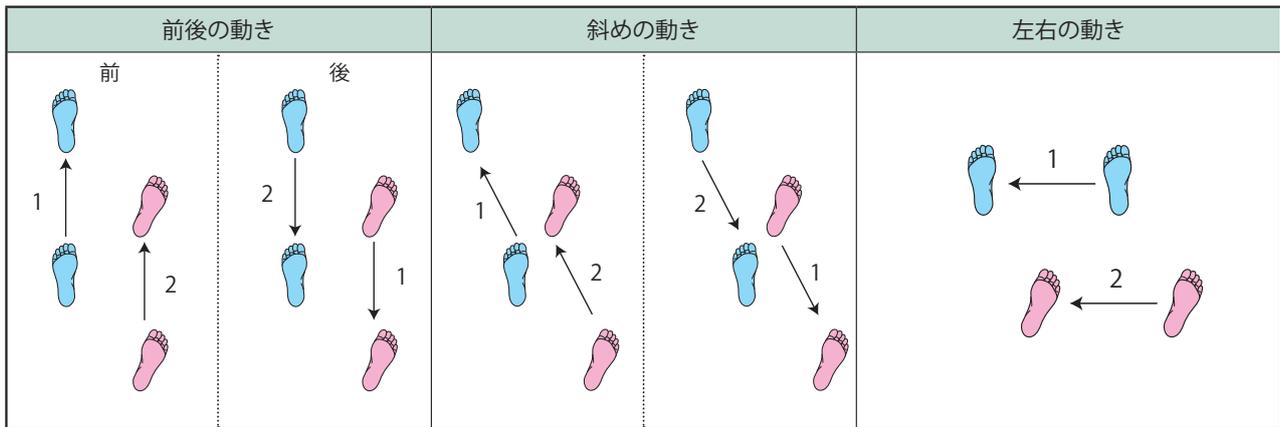
指導のポイント

- 力まないようにして構える。
- おなかのあたり（中段）を開ける（誘う）構えであるため、手のひら側をやや閉じ気味にし、正面から見たときに、腕が漢数字の「八」の字になるように構える。
- 号令は以下のとおり（予令、動令）。

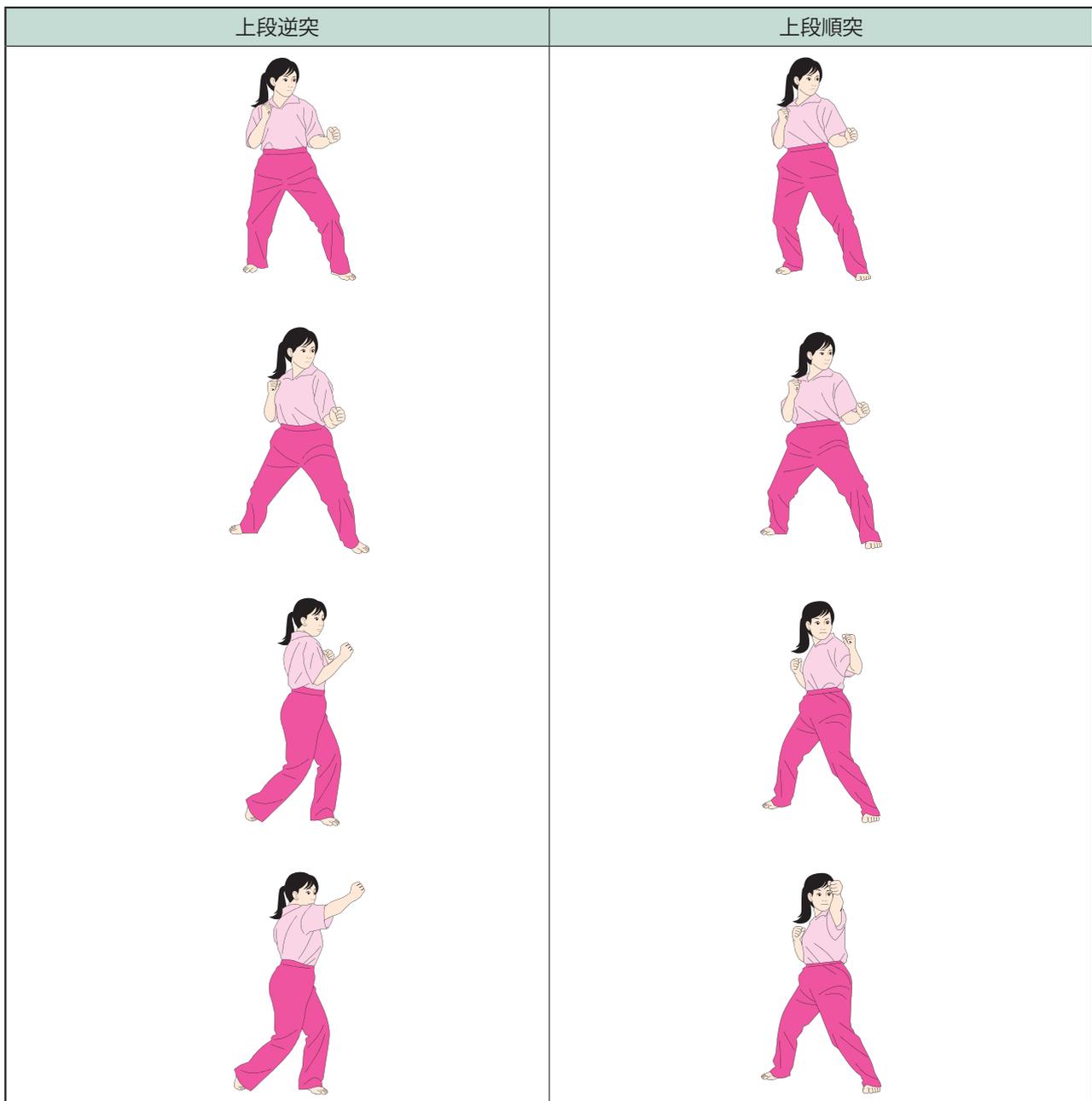
予令	動令
左（右）八相構	構え！
開足八相構	構え！

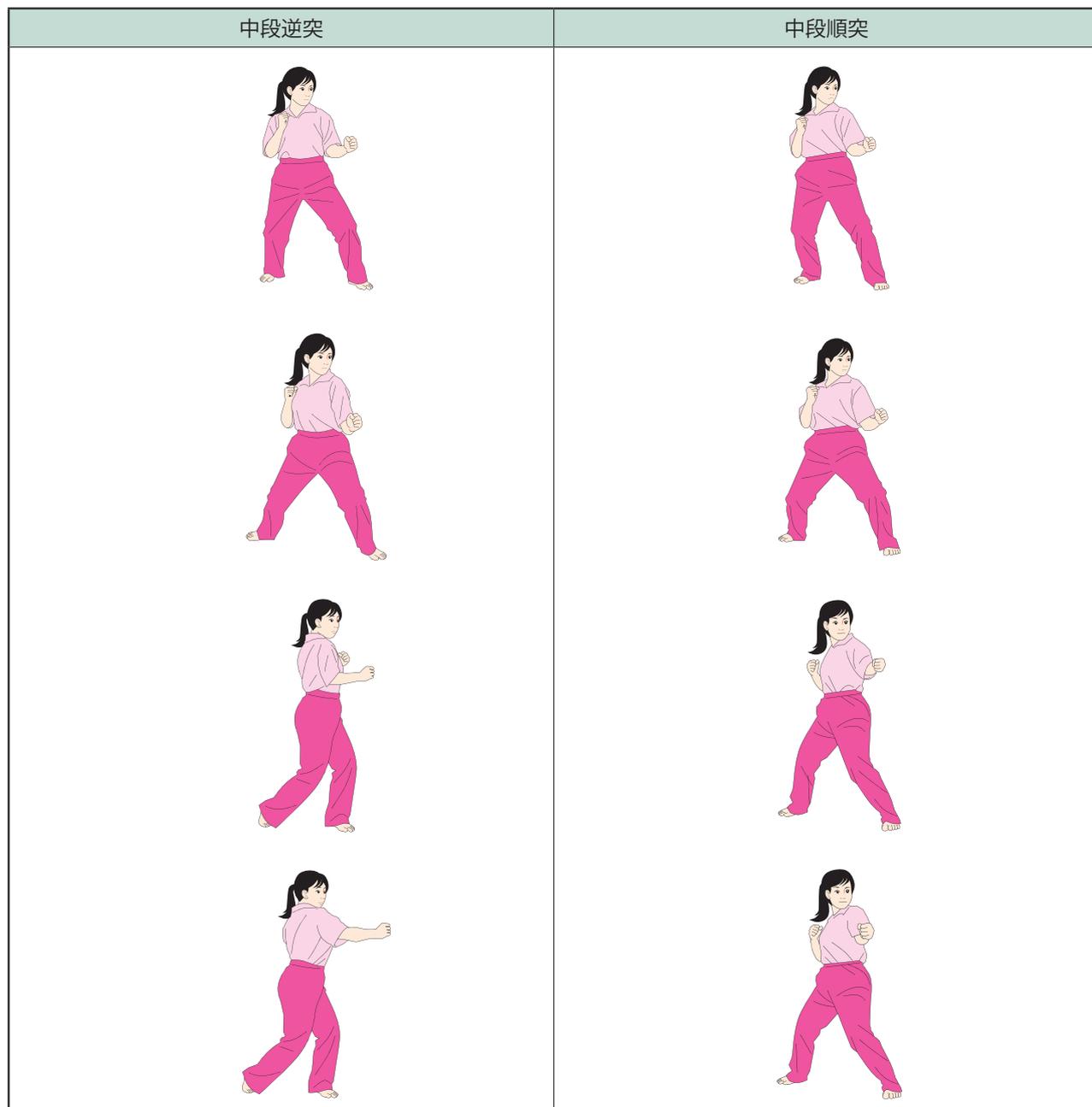
(2) 運歩

相手との間合をつめたり、あらゆる方向にすばやく動くための足さばき（左中段構の例）。



(3) 突き

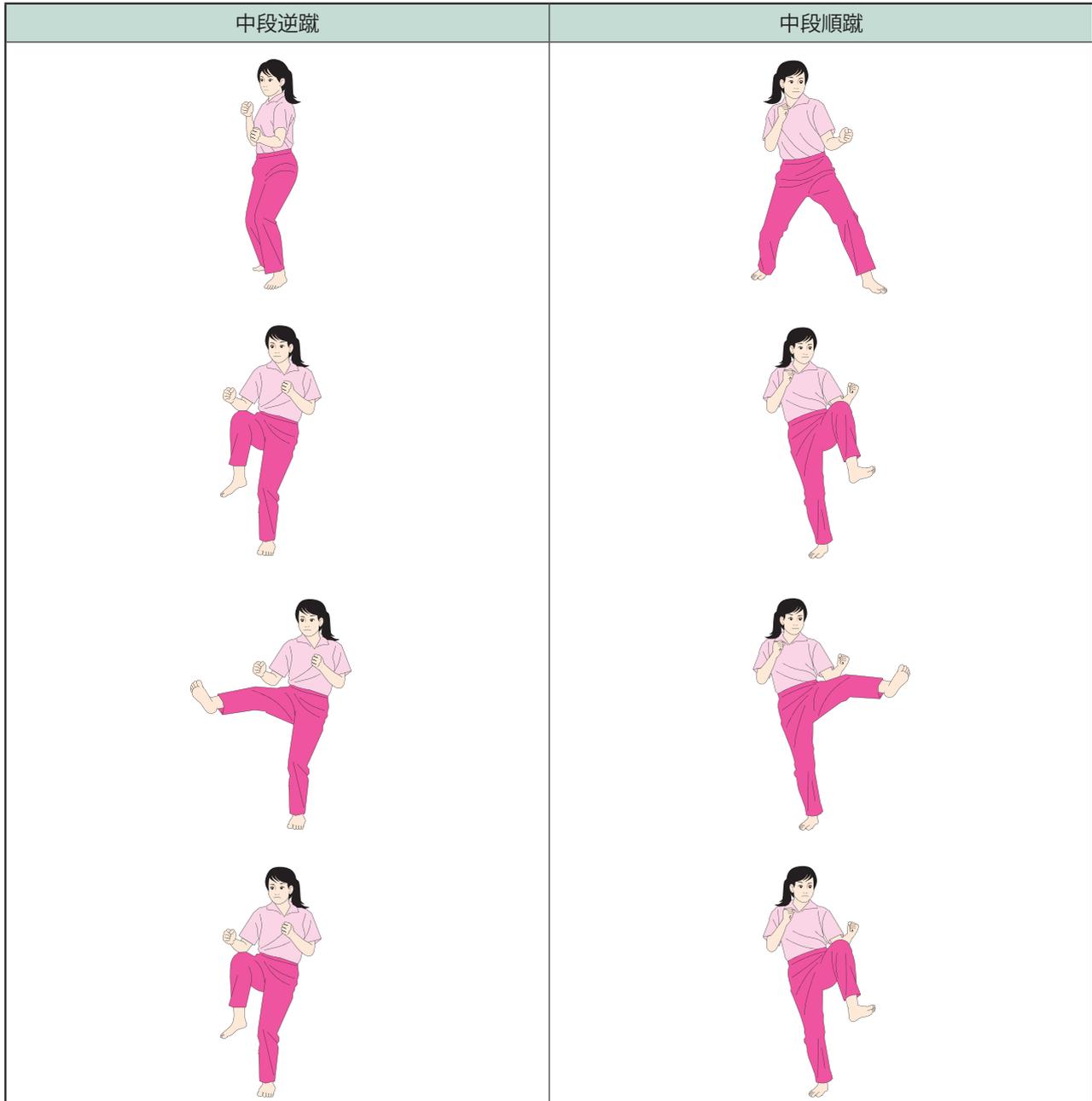




指導のポイント

- 突かない手は胸前につける。
- 肩腰を回転させながら突く。

(4) 蹴り



指導のポイント

- 膝を胸に引きつけるようにして蹴る。
- 脇をあけない。
- 蹴り足を引いてからおろす。

良い例



悪い例



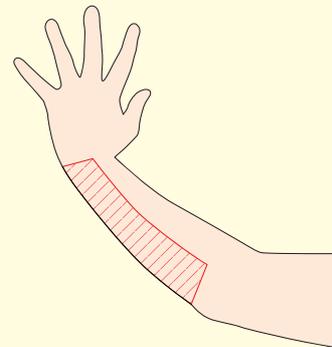
(5) 受け

内受	上受
	
下受 (前の手)	下受 (後の手)
	

指導のポイント

- 五指をしっかりはる。
- 膝を軽く曲げる。

- 腕刀で受ける。



4 基本となる技

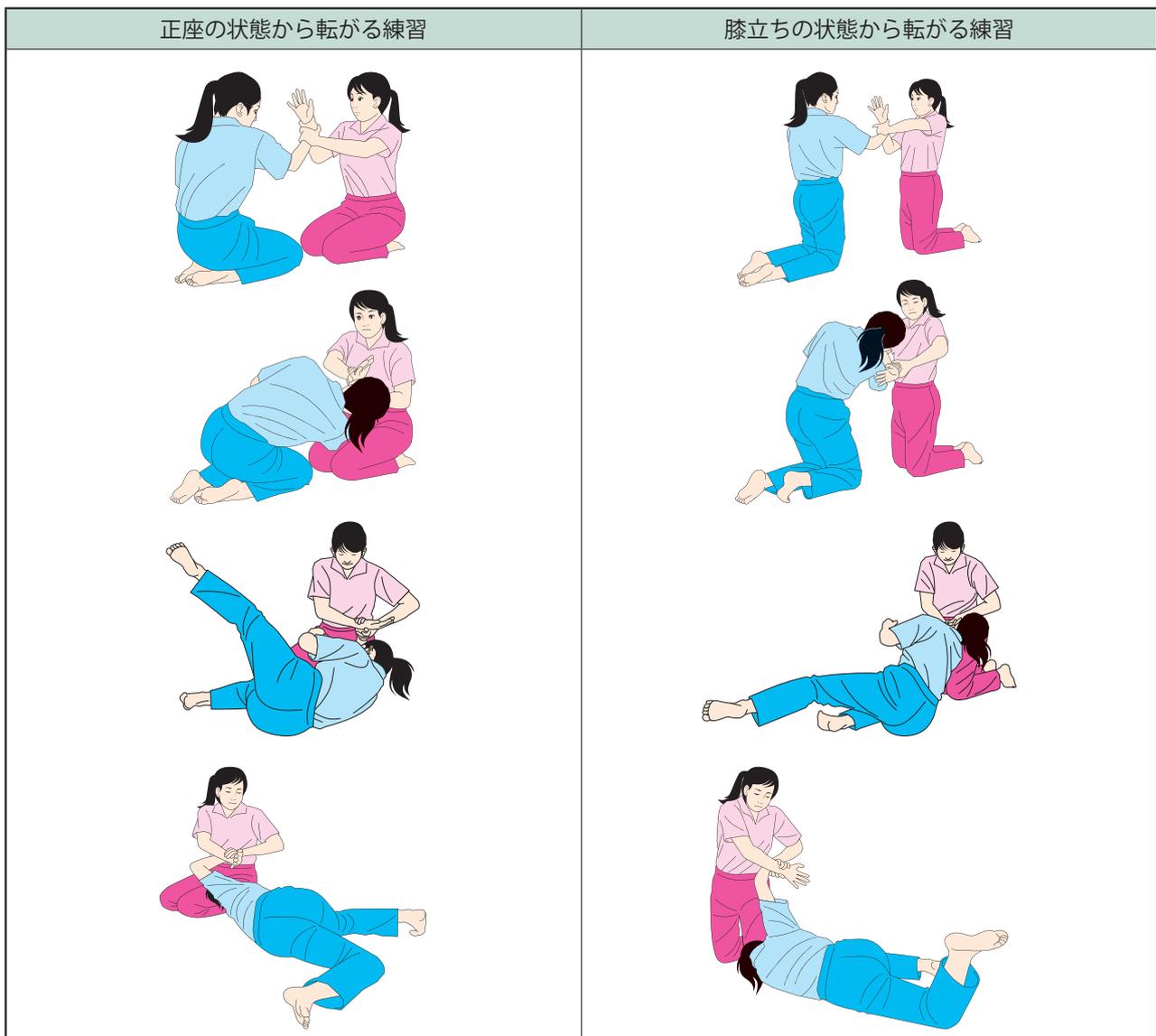
少林寺拳法は護身の技術として構成しているため、その技法は、完全に防いだあと反撃するという組み立てになっています。基本となる技には、相手の突きや蹴りの攻撃に対して受け・反撃を行う「剛法」と、相手が自分の衣服や手首等をつかむ攻撃に対して、抜きや関節の逆を捕って反撃する「柔法」があります。

(1) 剛 法

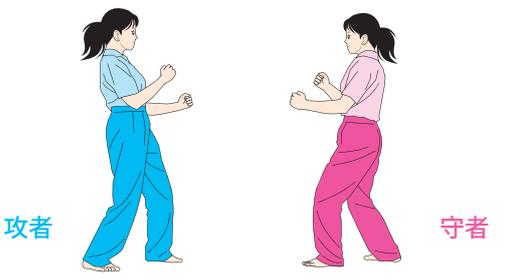
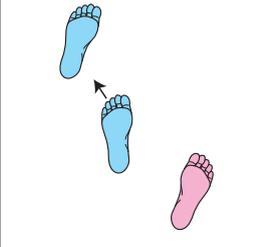
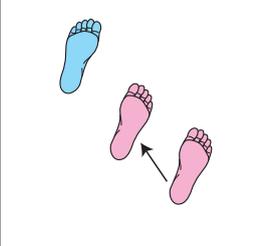
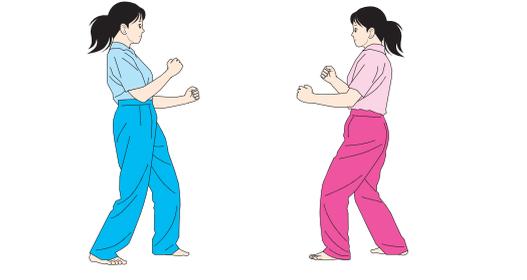
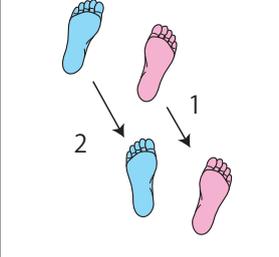
剛法技を練習する場合は、十分に間合いを取り、突きや蹴りを当てないようにするなど、安全に練習できるよう配慮する。

(2) 柔 法

柔法技を練習する場合には力任せに抜いたり手首をひねったりせず、また倒す技においては先に転がる練習をするなど安全面に練習できるよう配慮する。

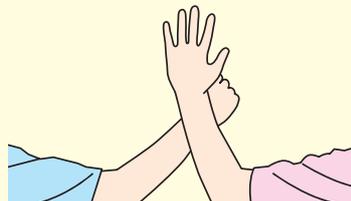


剛法 (ア) 内受突

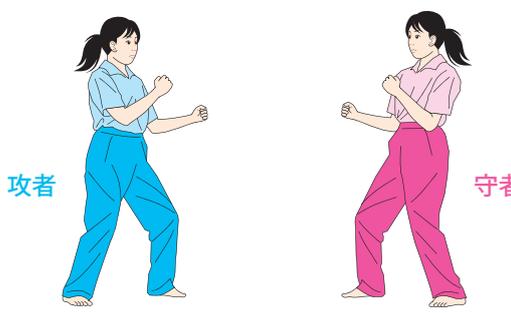
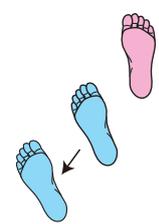
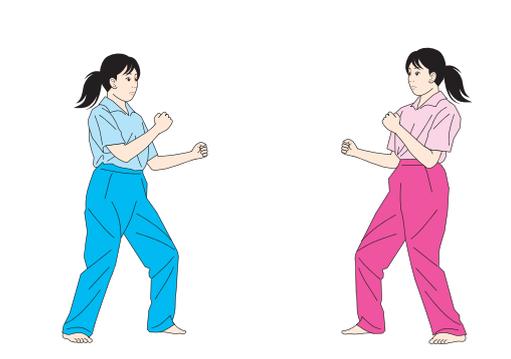
手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>攻者 守者</p>	<p>攻者：左中段構になる。 守者：左中段（または一字）構になる。</p>	
②		<p>攻者：右手で顔に向け突く。 （上段逆突）</p>	
③		<p>守者：顔をかわし左手で受ける。 （内受）</p>	
④		<p>守者：右手で腹を突く。 （中段逆突） ※相手に当たらない所で止める。</p>	
⑤		<p>十分に間合いを取り、 守者・攻者：元の構えに戻る。</p>	

安全指導のポイント

- 内受は相手の手首を受ける。



剛法 (イ) 上受蹴

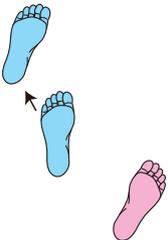
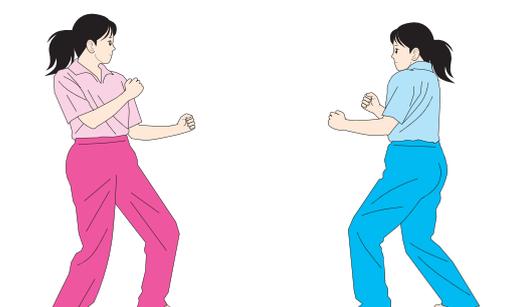
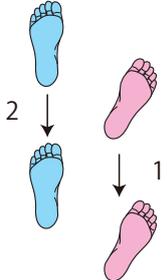
手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>攻者</p> <p>守者</p>	<p>攻者：左中段構になる。 守者：右中段（または一字）構になる。</p>	
②		<p>攻者：右手で顔に向けて突く。 （上段逆突） 守者：顔をかわし、右手で受ける。 （上受） ※授業では両者の間合いをとった上で攻者が上段逆突を行うと安全で動きやすい。</p>	
③		<p>守者：右足で腹を蹴る。 ※相手に当たらない所で止める。</p>	
④		<p>十分に間合いを取り、 守者・攻者：元の構えに戻る。</p>	

安全指導のポイント

- 上受は相手の手首を受ける。

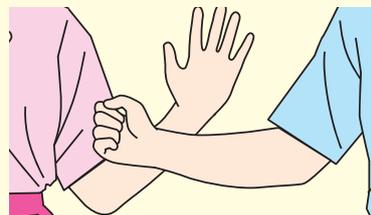


剛法 (ウ) 下受蹴

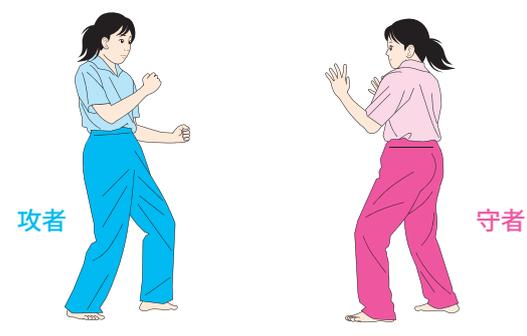
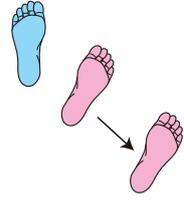
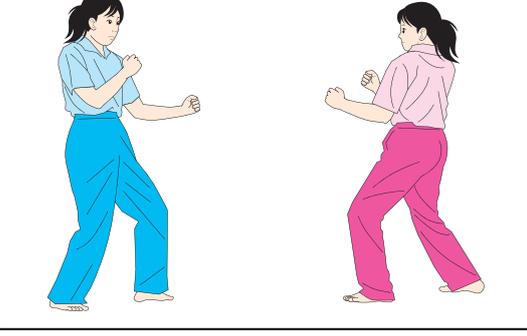
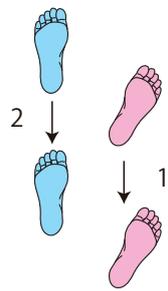
手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>守者 攻者</p>	<p>攻者：左中段構になる。 守者：左八相構になる。</p>	
②		<p>攻者：右手で腹を突く。 (中段逆突) 守者：胴体をかまし、左手で受ける。(下受)</p>	
③		<p>守者：右足で腹を蹴る。 ※相手に当たらない所で止める。</p>	
④		<p>十分に間合いを取り、 守者：左中段構になる。 攻者：左中段構になる。</p>	

安全指導のポイント

- 下受は相手の手首を受ける。



剛法 (工) 下受順蹴

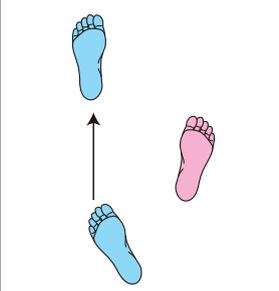
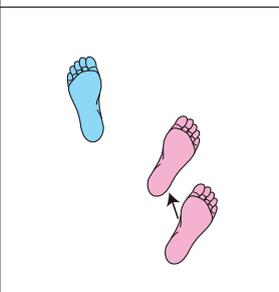
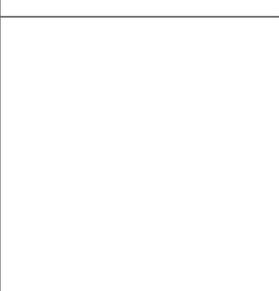
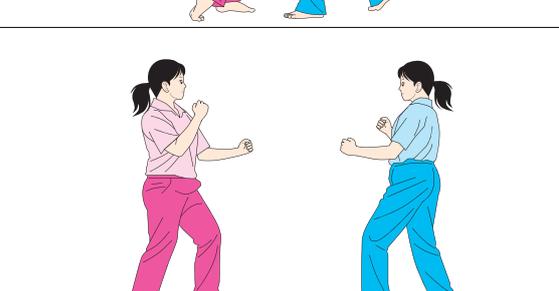
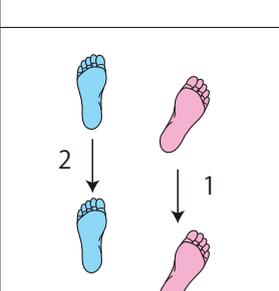
手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>攻者</p> <p>守者</p>	<p>攻者：左中段構になる。</p> <p>守者：左八相構になる。</p>	
②		<p>攻者：左手で腹を突く。 (中段順突)</p> <p>守者：胴体をかわし、右手で受ける。(下受)</p>	
③		<p>守者：左足で腹を蹴る。 ※相手に当たらない所で止める。</p>	
④		<p>十分に間合いを取り、</p> <p>守者：左中段構になる。</p> <p>攻者：左中段構になる。</p>	

安全指導のポイント

- 下受は相手の手首を受ける。



柔法 (ア) 小手抜

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>守者 攻者</p>	<p>攻者：左中段構から右手で握る。 守者：右中段構から右手首を握らせ、五指を開く。</p>	
②		<p>守者：左手で顔へ牽制する。左足を前に出して守る。 (かぎ 鉤手守法) ※相手に当たらない所で止める。</p>	
③		<p>守者：右足を少し前へ寄せ、右手親指付け根を支点に、右肘を前に出しながら抜く。</p>	
④		<p>守者：抜いた手で顔に牽制する。 ※相手に当たらない所で止める。</p>	
⑤		<p>十分に間合いを取り、 守者：左中段構になる。 攻者：左中段構になる。</p>	

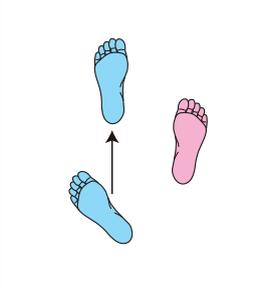
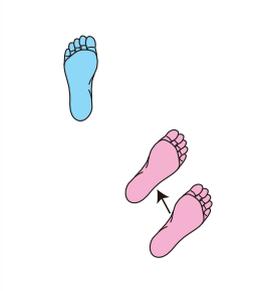
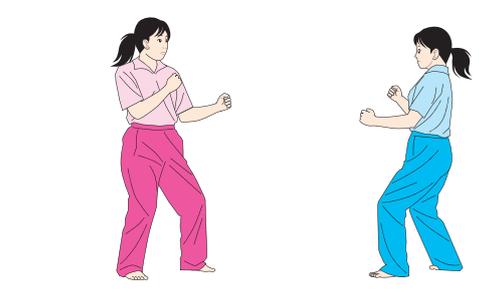
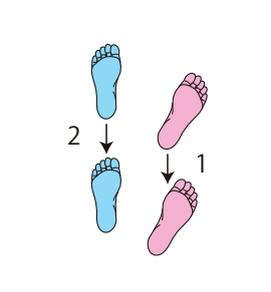
安全指導のポイント

手順②～③

●支点を意識して抜く。



柔法 (イ) 切抜

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>守者</p> <p>攻者</p>	<p>攻者：左手で相手の手首を握る。 守者：右手を肩の高さあたりまで上げ、手首外側を握らせる。五指を開く。</p>	
②		<p>守者：左足を前へ出し守る。 (鉤手守法) 左手で顔に牽制する。 ※相手に当たらない所で止める。</p>	
③		<p>守者：右方向へ身体を回しながら、右手で抜く。</p>	
④		<p>守者：腹へ向け右手で突く。 (中段突) ※相手に当たらない所で止める。</p>	
⑤		<p>十分に間合いを取り、 守者：左中段構になる。 攻者：左中段構になる。</p>	

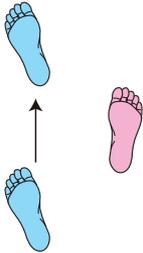
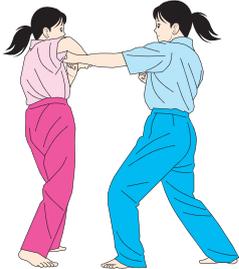
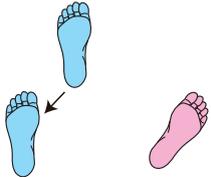
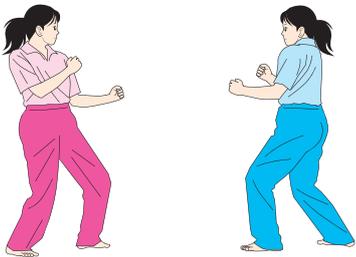
安全指導のポイント

手順②～③

- 相手の親指を切るように抜く。



柔法 (ウ) 上膊抜

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>攻者</p> <p>守者</p>	<p>攻者：左中段構より左手で相手の上腕をつかむ。</p> <p>守者：右中段構から上腕を握らせ、相手の手を挟むように守る。</p>	
②		<p>守者：左足を前に出し、左手で顔へ牽制する。</p> <p>※特に間合が近くなるので相手に当たらない所で止める。</p>	
③		<p>守者：左足を、少し左斜め後ろに下げながら、右肘を上げる。</p>	
④		<p>守者：右手を下へさげて抜く。</p>	
⑤		<p>十分に間合いを取り、</p> <p>守者：左中段構になる。</p> <p>攻者：左中段構になる。</p>	

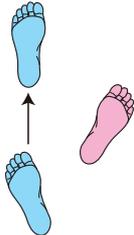
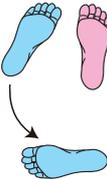
安全指導のポイント

手順②～③

●抜く時は攻者の手が内側に回転するように抜く。

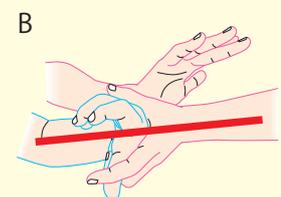
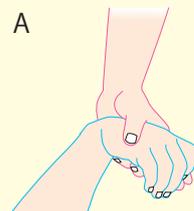


柔法 (工) 逆小手

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	 <p>攻者 守者</p>	<p>攻者：左中段構から右手で握る。 守者：右中段構から右手首を握らせる。五指を開く。</p>	
②		<p>守者：左足を前に出して守る。 (鉤手守法) 左手で顔へ牽制する。 ※相手に当たらない所で止める。</p>	
③		<p>守者：右足を少し前へ寄せ、 相手の手首の逆を捕る。</p>	
④		<p>守者：左足を右斜め後に動かし、 相手を倒す。</p>	
⑤		<p>相手が倒れたら 守者：相手の右手を払う。 攻者：手を払われたのち、起き上がる。 ※相手が起きたら、お互い中段構で向き合う。</p>	

安全指導のポイント

- 倒す時は攻者の肘を曲げさせる。
- 手首関節の痛みを感じない程度の力で倒す。A
- 基準となる軸をつくる。B



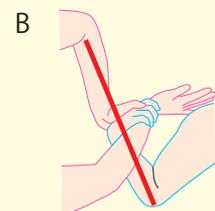
柔法 (才) 巻小手

手順	攻者と守者の動き	ポイント	守者の足の動き
①	<p>攻者 守者</p>	<p>守者：右手を肩の高さあたりまで上げる。</p> <p>攻者：右手で相手の手首を握る。</p> <p>守者：手首内側を握らせ、五指を開く。</p>	
②		<p>守者：左足を前に出し守る。 (釣手守法) 左手で顔へ牽制する。 ※相手に当たらない所で止める。</p>	
③		<p>守者：右足を少し前へ寄せ、相手の手首の逆を捕る。</p>	
④		<p>守者：左足を右斜め後に動かし相手を倒す。</p>	
⑤		<p>相手が倒れたら</p> <p>守者：相手の右手を払う。</p> <p>攻者：手で払われたのち起き上がる。</p> <p>※相手が起きたら、お互い中段構で向き合う。</p>	

安全指導のポイント

手順③～④

- 倒す時は攻者の肘を曲げさせる。
- 手首関節の痛みを感じない程度の力で倒す。A
- 基準となる軸をつくる。B



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が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）。

4章

実践例

1 1年生の単元計画表

	第1時	第2時	第3時	第4時	第5時
導入 5分程度	ランニング・準備運動 整列・点呼 挨拶 健康観察 本時の目標・予定	ランニング・準備運動 整列・点呼 挨拶（合掌礼） 健康観察 本時の目標・予定			
展開 35分程度	礼法・作法の練習 ・合掌礼／立ち方／ 座り方 （着座／安座） 基本動作の練習 ・中段構／八相構 ・運歩の練習 ・上段逆突／上段順突 ・中段逆突／中段順突 ・中段逆蹴／中段順蹴	講話（拳禅一如） 礼法・作法の復習 ・合掌礼／立ち方／ 座り方 （着座／安座） 基本動作の練習 ・中段構／八相構 ・運歩の練習 ・気合のかけ方 ・上段逆突／上段順突 ・中段逆突／中段順突 ・中段逆蹴／中段順蹴 ・上受／内受／下受	講話（守主攻従） 礼法・作法の復習 ・合掌礼／立ち方／ 座り方 （着座／安座） 基本動作の復習 ・中段構／八相構 ・運歩の練習 ・気合のかけ方 ・上段逆突／上段順突 ・中段逆突／中段順突 ・中段逆蹴／中段順蹴 ・上受／内受／下受 基本となる技 （ペアワーク） ・下受蹴	講話（不殺活人） 礼法・作法の復習 ・合掌礼／立ち方／ 座り方 （着座／安座） 基本動作の復習 ・中段構／八相構 ・運歩の練習 ・気合のかけ方 ・上段逆突／上段順突 ・中段逆突／中段順突 ・中段逆蹴／中段順蹴 ・上受／内受／下受 基本となる技 （ペアワーク） ・下受蹴 ・下受順蹴	講話（剛柔一体） 礼法・作法の復習 ・合掌礼／立ち方／ 座り方 （着座／安座） 基本動作の復習 ・中段構／八相構 ・運歩の練習 ・気合のかけ方 ・上段逆突／上段順突 ・中段逆突／中段順突 ・中段逆蹴／中段順蹴 ・上受／内受／下受 基本となる技 （ペアワーク） ・下受蹴 ・下受順蹴 ・切抜
まとめ 10分程度	整理運動 本時の振り返りとまとめ（自己評価シート、ワークシート等） 次回の予告 挨拶（合掌礼）				
関心・意欲・態度	相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。		武道の学習に積極的に取り組もうとしている。	武道の学習に積極的に取り組もうとしている。	武道の学習に積極的に取り組もうとしている。
思考・判断					
技能		攻防を展開するための基本動作ができています。			
知識・理解		少林寺拳法の特性や伝統的な考え方について、理解したことを話したり書き出したりしている。	少林寺拳法の特性や伝統的な考え方について、理解したことを話したり書き出したりしている。	少林寺拳法の特性や伝統的な考え方について、理解したことを話したり書き出したりしている。	少林寺拳法の特性や伝統的な考え方について、理解したことを話したり書き出したりしている。

第6時	第7時	第8時	第9時	評価方法
ランニング・準備運動 整列・点呼 挨拶（合掌礼） 健康観察 本時の目標・予定				
礼法・作法の復習 ・合掌礼／立ち方／座り方（着座／安座） 基本動作の復習 ・中段構／八相構 ・運歩の練習 ・気合のかけ方 ・上段逆突／上段順突 ・中段逆突／中段順突 ・中段逆蹴／中段順蹴 ・上受／内受／下受 基本となる技（ペアワーク） ・下受蹴 ・下受順蹴 ・切抜 ・上膊抜	講話（自他共楽） 礼法・作法の復習 ・合掌礼／立ち方／座り方（着座／安座） 審判・採点のポイント 説明 基本となる技（グループワーク） ・下受蹴 ・下受順蹴 ・切抜 ・上膊抜	礼法・作法の練習 ・合掌礼／演武発表会（試合）での作法 演武発表会（試合）の練習 ・発表方法・審判・採点の仕方の説明 ・演武発表の練習（グループワーク） ・下受蹴 ・下受順蹴 ・切抜 ・上膊抜	礼法・作法の復習 ・合掌礼／演武発表会（試合）での作法 演武発表会（試合） ・発表方法・審判・採点の仕方の確認 ・演武発表の練習（グループワーク） ・下受蹴 ・下受順蹴 ・切抜 ・上膊抜	観察 自己評価シート ワークシート 技能テスト ・演武発表会（試合）など
整理運動 本時の振り返りとまとめ（自己評価シート、ワークシート等） 次回の予告 挨拶（合掌礼）				
	仲間の学習を援助しようとしている。	仲間の学習を援助しようとしている。		
学習した安全上の留意点を練習場面に当てはめている	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。	課題に応じた練習方法を選んでいく。		
攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができていく。			攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができていく。	
			技の名称や行い方、演武発表会（試合）の行い方、審判の仕方について学習した具体例を挙げている。	

2 単元計画例（2年生9時間）

(1) 単元名

- 1) 少林寺拳法（領域：武道）

(2) 単元（題材）観

- 1) 少林寺拳法について

少林寺拳法は昭和22（1947）年、創始者宗道臣によって自信と勇気と行動力と慈悲心を持った社会で役立つ人を育てる「人づくりの道」として香川県において創始された日本の武道である。自分の心と体を養いながら、他人と共に助け合い、幸せに生きることを説く「教え」と、自身の成長を実感し、相手とともに上達を楽しむ「技法」、そしてその教えと技法を遊離させないための「教育システム」が一体となっている。人間は大きな可能性を秘めている。少林寺拳法は、自己の可能性を信じ、物心ともに平和で豊かな社会を築くために行動できる人を育てることを目指している。

2) 教育基本法が示す教育の目的との関連

1) で説明したが、少林寺拳法の創始以来の目的は、「人づくりによる国づくり」である。平和で豊かな国を築くためには、自信と勇気、行動力と慈悲心を持った人を1人でも多く育てることである。教育基本法による教育の目的は「人格の完成を目指し、平和で民主的な国家及び社会の形成者として必要な資質を備えた心身ともに健康な国民の育成」である。少林寺拳法を題材とすることは、この教育の目的を実現することにつながる。

3) 学習指導要領が示す道德教育との連携

平成27（2015）年3月一部改訂の学習指導要領第1章総則の第1には「学校における道德教育は、特別の教科である道德（以下「道德科」という）を要として学校の教育活動全体を通じて行うものであり、道德科はもとより、各教科、総合的な学習の時間及び特別活動のそれぞれの特質に応じて、生徒の発達の段階を考慮して、適切な指導を行わなければならない」とある。また、第2章各教科・保健体育には「第3章特別の教科道德の第2に示す内容について保健体育科の特質に応じて適切な指導をすること」とある。

少林寺拳法には、相手と直接的に攻防しながら技能を高めたり、発表したりする特徴がある。そのため、互いに相手を尊重し合うための礼法や作法を指導し、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があることを指導する。このように保健体育・武道で扱う伝統的な行動の仕方と考え方を指導することは、道德科で扱う内容と深く関連している。少林寺拳法は、学校で行う道德教育の目標の達成においても効果的な題材と考えられる。

(3) 単元目標

- 1) 仲間と共に学び合い、上達する楽しさや喜びを味わうとともに、基本となる技を用いて相手の動きに応じた攻防ができるようになる。
- 2) 礼法作法の指導と少林寺拳法の特徴を学び、伝統的な行動の仕方と考え方を理解し、日常生活に生かせるようになる。

(4) 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
<ul style="list-style-type: none"> ・相手を尊重し伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ・武道の学習に積極的に取り組もうとしている。 ・仲間の学習を援助しようとしている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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付けている。 ・課題に応じた練習方法を選んでいる。 ・学習した安全上の留意点を練習場面に当てはめている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・攻防を展開するための相手の動きに応じた基本動作から、基本となる技ができている。 	<ul style="list-style-type: none"> ・少林寺拳法の特性や伝統的な考え方について、理解したことを話したり書き出したりしている ・技の名称や行い方、演武発表会（試合）の行い方、審判の仕方について学習した具体例を挙げている。



(5) 単元指導計画

次	時	主たる学習活動・内容	評価の観点				評価規準（評価の方法）
			関	思	技	知	
一	1	・礼法・作法の練習。 ・音楽のリズムに合わせて基本動作の練習をする。	◎				◎相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。【関心・意欲・態度】 ○音楽のリズムにあわせて、楽しみながら基本動作の練習をし、少林寺拳法への関心を高める。【関心・意欲・態度】 (生徒が自己評価シートに記入する本時の振り返りとまとめ、教員の観察を評価の方法とする)
	2	・音楽のリズムに合わせて基本動作の練習をする。 ・講話（武の本質）			○	◎	◎伝統的な考え方を自分の言葉でまとめることができている。【知識・理解】 ○音楽のリズムにあわせて、楽しみながら基本動作を身に付けている。【技能】 (生徒が自己評価シートに記入する本時の振り返りとまとめ、教員の観察を評価の方法とする)
二	3	・基本となる技（内受突）の練習をする。 ・講話（組手主体）		◎		○	◎自分の役割を理解し、協力の仕方を考えて練習しようとしている。【思考・判断】 ○基本となる技（内受突）の動作ができている。【技能】 (生徒が自己評価シートに記入する本時の振り返りとまとめ、教員の観察を評価の方法とする)
	4	・基本となる技（小手抜）の練習をする。 ・講話（自己確立）				○	◎伝統的な考え方を学び、人間として望ましい行動の仕方をしようとしている。【知識・理解】 ◎小手抜の動作ができている。【技能】 (生徒が自己評価シートに記入する本時の振り返りとまとめ、教員の観察を評価の方法とする)
	5	・基本となる技（上受蹴）の練習 ・講話（力愛不二）				○	◎伝統的な考え方を自分の言葉でまとめることができている。【知識・理解】 ○上受蹴の動作ができている。【技能】 (生徒が自己評価シートに記入する本時の振り返りとまとめ、教員の観察を評価の方法とする)
	6	・基本となる技（巻小手）の練習 ・講話（脚下照顧）		◎		○	◎伝統的な考え方を学び、人間として望ましい行動の仕方をしようとしている。【関心・意欲・態度】 ○巻小手の動作ができるようになる。【技能】 (生徒が自己評価シートに記入する本時の振り返りとまとめ、教員の観察を評価の方法とする)

次	時	主たる学習活動・内容	評価の観点				評価規準（評価の方法）
			関	思	技	知	
三	7	<ul style="list-style-type: none"> ・ 審判の仕方と採点基準 ・ 演武練習 ・ 講話（求める人間像） 		◎		○	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 技のポイントや採点基準と課題、安全上の留意点を考え、仲間と意見を交わしながら練習しようとしている。 【思考・判断】 ○ 基本となる技を用いて攻防ができている。【技能】 （生徒が自己評価シートに記入する本時の振り返りとまとめ、教員の観察を評価の方法とする）
	8	<ul style="list-style-type: none"> ・ 演武発表会（試合）の行い方・審判の仕方 ・ 演武練習 		◎		○	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 演武発表会（試合）の行い方と課題、安全上の留意点を考え、仲間と意見を交わしながら練習しようとしている。【思考・判断】 ○ 基本となる技を用いて攻防ができている。【技能】 （生徒が自己評価シートに記入する本時の振り返りとまとめ、教員の観察を評価の方法とする）
	9	<ul style="list-style-type: none"> ・ 演武発表会（試合） 			◎	○	<ul style="list-style-type: none"> ◎ 基本となる技の攻防を用いて演武ができている。【技能】 ○ 伝統的な行動の仕方、採点基準、技のポイントを理解し、演武発表会（試合）の審判ができている。【知識・理解】 （生徒が自己評価シートに記入する本時の振り返りとまとめ、技能の評価、審判の仕方の評価は、生徒用・教員用の演武採点シートを評価の方法とする）

(6) 指導のポイント

少林寺拳法を題材として、生徒が興味・関心を持って学習に取り組み、体力の向上や知識・技能の習得に加えて、思考力・判断力・表現力も高めることを目指して、下記のとおり指導の方法を工夫する。

1) 目標を示す

単元、授業の目標を示し、何をどのように学ぶのかを明確にする。また、目標が明確になることで、生徒の学習意欲を高め、主体的に授業のまとめや振り返りを行うことができる。生徒が「できた」という喜びや達成感や「できる」という自己肯定感を持てるようにしたり、単元や授業に見通しを立てやすくしたりするために、適切な目標を示すことは大切である。

2) ペアワーク・グループワークで行うアクティブラーニング

ペアワーク・グループワークを活用し、基本動作や基本となる技の練習をすることで、自分で考え表現したり、他の生徒の意見を取り入れたり、生徒が主体的に練習する場面をつくる。また、互いに練習相手になったり、技の行い方などの学習課題の解決に向けて教え合ったりすることで言語活動を充実させる場面をつくる。ICTを活用し、撮影した自分たちの技能の映像を見ながら、課題を見付け、グループで課題解決する場面をつくる。このような学習場面をつくることで、思考力・判断力・表現力を高めることができる。

3) 発表する

発表することで、学習した内容の成果を確認したり、互いに見せ合い教え合うことで課題を見付けたり、協力して課題を解決しようとする態度を養うことができる。

4) 自分でまとめる

目標の達成に向けてどのような学習をしたか、意欲的に取り組めたかなどを振り返り、自分で授業のまとめをすることで、学習内容の定着を図るとともに思考力を高める。

5) 挨拶を大切にす

少林寺拳法では、合掌礼を用いる。生徒同士、挨拶が正しくできているか互いに確認することができる。正しく挨拶をする教員の姿勢が生徒の模範となる。武道の授業から学習規律を確立することは、規律ある学校生活の確立につながる。

3 学習指導案（2年生9時間）

(1) 学習指導案（第一次 第1時）

本時の 目標

- ◎相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする。【関心・意欲・態度】
- 音楽のリズムに合わせて、楽しみながら基本動作の練習をし、少林寺拳法への関心を高める。
【関心・意欲・態度】

過程	学習内容	指導上の留意点	評価（評価方法）
導入 5分	1 ランニング・準備運動をする。 2 整列、点呼、挨拶をする。 3 健康観察、爪など、安全面・健康面の確認をする。 4 本時の目標を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒が傷害の予防や、安全に対する意識を高められるような声かけをする。 ・正しい挨拶ができるように指示する。 ・練習場の状態、健康状態や爪の長さを確認し、生徒の健康・安全に対する意識を高める。 ・本時の目標と予定をスクリーンに提示し、授業に見通しを持たせ、学習意欲を高める（コンピュータ、プロジェクタ、スクリーン）。 	
展開 35分	1 礼法・作法の練習をする。 ・合掌礼を学習する。 ・立ち方・座り方を学習する。 2 音楽に合わせて基本動作の練習をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・礼法・作法の仕方と意味を学び、伝統的な行動・考え方に関心を持たせ、気持ちを込めた正しい挨拶や作法ができるようにする。 ・1つの号令に1つの動作を割り振り、号令と動作をスクリーンに大きく提示して練習し、動作を覚えやすくする（コンピュータ、プロジェクタ、スクリーン）。 ・生徒がよく知っている音楽に合わせて練習し、楽しみながら動作を覚えやすくする。 ・意欲的に取り組める雰囲気を保つために教員は明るく前向きな声かけを工夫する。 	<ul style="list-style-type: none"> ◎相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 【関心・意欲・態度】 （自己評価シート、ワークシート、教員の観察） ○音楽のリズムにあわせて練習し、楽しみながら少林寺拳法への関心を高める。 【関心・意欲・態度】 （自己評価シート、教員の観察）
まとめ 10分	1 整理運動をする。 2 本時の振り返りとまとめ、自己評価シートに記入する。 3 健康観察をする。 4 次回の予告を聞く。 5 挨拶をし、片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・よく使った部位を意識して整理運動をさせる。 ・本時の目標や学習内容をスクリーンに提示し、生徒が自己評価や授業のまとめをしやすいようにする。生徒が自分で授業のまとめをすることで、学習内容の定着と思考力、判断力、表現力を高める。 ・自分や周囲の生徒の健康を観察するよう指示し、自他の健康・安全についての意識を高める。 ・次回の予告をし、学習の準備性を高める。 ・礼法・作法の仕方を確認し、気持ちを込めた正しい挨拶ができるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> *本時の目標に対する評価の方法の1つとなる。 ・相手を大切にする礼法ができたか。 【関心・意欲・態度】

(2) 学習指導案（第一次 第2時）

本時の
目標

- ◎「武の本質」を学び、伝統的な考え方を自分の言葉でまとめることができる。【知識・理解】
- 音楽のリズムにあわせて、楽しみながら基本動作を身に付ける。【技能】

過程	学習内容	指導上の留意点	評価（評価方法）
導入 5分	<ol style="list-style-type: none"> 1 ランニング・準備運動をする。 2 整列、点呼、挨拶をする。 3 健康観察、爪など、安全面・健康面の確認をする。 4 本時の目標を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒が傷害の予防や、安全に対する意識を高められるような声かけをする。 ・礼法・作法の復習をし、伝統的な行動・考え方に関心を持たせ、気持ちを込めた正しい挨拶・作法ができるようにする。 ・練習場の状態、健康状態や爪の長さを確認し、生徒の健康・安全に対する意識を高める。 ・本時の目標と予定をスクリーンに提示し、授業に見通しを持たせ、学習意欲を高める（コンピュータ、プロジェクタ、スクリーン）。 	<p>*関心・意欲・態度や知識・理解の観点に当てることが可能。</p>
展開 35分	<ol style="list-style-type: none"> 1 講話（武の本質）を聞く。 2 音楽に合わせて基本動作の練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・武という漢字の成り立ちと意味をスライドショーで説明し、武道を学ぶことの意味を考えさせるとともに、伝統的な考え方についての理解が深まるようにする。 ・生徒がよく知っている音楽に合わせて練習し、楽しみながら動作を覚えやすくする。 ・回数をかけて練習し、運動量を確保するとともに、基本動作の定着を図る。 	<p>◎伝統的な考え方を自分の言葉でまとめることができている。</p> <p>【知識・理解】（自己評価シート）</p> <p>○音楽のリズムに合わせて、楽しみながら基本動作を身に付けている。</p> <p>【技能】（自己評価シート、教員の観察）</p>
まとめ 10分	<ol style="list-style-type: none"> 1 整理運動をする。 2 本時の振り返りとまとめ、自己評価シートに記入する。 3 健康観察をする。 4 次回の予告を聞く。 5 挨拶をし、片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・よく使った部位を意識して整理運動をさせる。 ・本時の目標や学習内容をスクリーンに提示し、生徒が自己評価や授業のまとめをしやすいようにする。生徒が自分で授業のまとめをすることで、学習内容の定着と思考力、判断力、表現力を高める。 ・自分や周囲の生徒の健康を観察するよう指示し、自他の健康・安全についての意識を高める。 ・次回の予告をし、学習の準備性を高める。 ・礼法・作法の仕方を確認し、気持ちを込めた正しい挨拶ができるようにする。 	<p>*本時の目標に対する評価の方法の1つとなる。</p>

(3) 学習指導案（第二次 第3時）

本時の
目標

◎自分の役割を理解し、協力の仕方を考えながら練習することができる。【思考・判断】

○基本となる技（内受突）の動作ができる。【技能】

過程	学習内容	指導上の留意点	評価（評価方法）
導入 5分	1 ランニング・準備運動をする。 2 整列、点呼、挨拶をする。 3 健康観察、爪など、安全面・健康面の確認をする。 4 本時の目標を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> 生徒が傷害の予防や、安全に対する意識を高められるような声かけをする。 礼法・作法の復習をし、伝統的な行動・考え方に関心を持たせ、気持ちを込めた正しい挨拶・作法の定着を図る。 練習場の状態、健康状態や爪の長さを確認し、生徒の健康・安全に対する意識を高める。 本時の目標と予定をスクリーンに提示し、授業に見通しを持たせ、学習意欲を高める（コンピュータ、プロジェクタ、スクリーン）。 	
展開 35分	1 講話（組手主体）を聞く。 2 基本となる技（内受突）の練習をする。	<ul style="list-style-type: none"> 2人1組で練習することの意味を理解し、教え合い協力し合って、ともに上達する喜びを感じられるようにする。 攻者と守者それぞれの動作に号令を付けて、全員で練習し、技のポイントを覚える。ポイントが理解できたら、2人1組で練習する。 2人1組で、教え合いながら練習することで、生徒が、教え方や説明の仕方などを考えられるようにする。また、課題を見付け、解決する方法を考えながら、内受突の動作ができるようにする。 練習相手を適宜代えることで協力の仕方を工夫する場面をつくる。 	◎自分の役割を理解し、協力の仕方を考えて練習しようとしている。 【思考・判断】（自己評価シート、教員の観察） ○内受突の動作ができています。 【技能】（自己評価シート、教員の観察）
まとめ 10分	1 整理運動をする。 2 本時の振り返りとまとめ、自己評価シートに記入する。 3 健康観察をする。 4 次回の予告を聞く。 5 挨拶をし、片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> よく使った部位を意識して整理運動をさせる。 本時の目標や学習内容をスクリーンに提示し、生徒が自己評価や授業のまとめをしやすいようにする。生徒が自分で授業のまとめをすることで、学習内容の定着と思考力、判断力、表現力を高める。 自分や周囲の生徒の健康を観察するよう指示し、自他の健康・安全についての意識を高める。 次回の予告をし、学習の準備性を高める。 礼法・作法の仕方を確認し、気持ちを込めた正しい挨拶ができるようにする。 	*本時の目標に対する評価の方法の1つとなる。

(4) 学習指導案 (第二次 第4時)

本時の
目標

- 伝統的な考え方を学び、人間として望ましい行動をしようとする。【関心・意欲・態度】
- 基本となる技(小手抜)の動作ができる。【技能】

過程	学習内容	指導上の留意点	評価(評価方法)
導入 5分	<ol style="list-style-type: none"> 1 ランニング・準備運動をする。 2 整列、点呼、挨拶をする。 3 健康観察、爪など、安全面・健康面の確認をする。 4 本時の目標を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒が傷害の予防や、安全に対する意識を高められるような声かけをする。 ・礼法・作法の復習をし、伝統的な行動・考え方に関心を持たせ、気持ちを込めた正しい挨拶・作法ができるようにする。 ・練習場の状態、健康状態や爪の長さを確認し、生徒の健康・安全に対する意識を高める。 ・本時の目標と予定をスクリーンに提示し、授業に見通しを持たせ、学習意欲を高める(コンピュータ、プロジェクタ、スクリーン)。 	
展開 35分	<ol style="list-style-type: none"> 1 講話(自己確立)を聞く。 2 基本となる技(小手抜)の練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己確立の意味を学び、自己を高めることが、自らの心を豊かにすること、自己肯定感と他者を尊重する心を育むことを理解し、そのための努力を惜しまない態度を、練習の中で身に付けるようにする。 ・攻者と守者それぞれの動作に号令を付けて、全員で練習し、技のポイントを覚える。ポイントが理解できたら、2人1組で練習する。 ・2人1組で、教え合いながら練習することで、生徒が、自己肯定感と他者を尊重する心を育めるようにする。 ・練習相手を適宜代えることで、協力の仕方を工夫する場面をつくる。 	<p>◎伝統的な考え方を学び、人間として望ましい行動をしようとしている。</p> <p>【関心・意欲・態度】 (自己評価シート、教員の観察)</p> <p>○小手抜の動作ができています。</p> <p>【技能】(自己評価シート、教員の観察)</p>
まとめ 10分	<ol style="list-style-type: none"> 1 整理運動をする。 2 本時の振り返りとまとめ、自己評価シートに記入する。 3 健康観察をする。 4 次回の予告を聞く。 5 挨拶をし、片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・よく使った部位を意識して整理運動をさせる。 ・本時の目標や学習内容をスクリーンに提示し、生徒が自己評価や授業のまとめをしやすいようにする。生徒が自分で授業のまとめをすることで、学習内容の定着と思考力、判断力、表現力を高める。 ・自分や周囲の生徒の健康を観察するよう指示し、自他の健康・安全についての意識を高める。 ・次回の予告をし、学習の準備性を高める。 ・礼法・作法の仕方を確認し、気持ちを込めた正しい挨拶ができるようにする。 	<p>*本時の目標に対する評価の方法の1つとなる。</p> <p>・相手を大切にする礼法ができたか。</p> <p>【関心・意欲・態度】</p>

(5) 学習指導案（第二次 第5時）

本時の
目標

- ◎「力愛不二」を学び、伝統的な考え方を自分の言葉でまとめることができる。【知識・理解】
○基本となる技（上受蹴）の動作ができる。【技能】

過程	学習内容	指導上の留意点	評価（評価方法）
導入 5分	1 ランニング・準備運動をする。 2 整列、点呼、挨拶をする。 3 健康観察、爪など、安全面・健康面の確認をする。 4 本時の目標を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> 生徒が傷害の予防や、安全に対する意識を高められるような声かけをする。 礼法・作法の復習をし、伝統的な行動・考え方に関心を持たせ、気持ちを込めた正しい挨拶・作法ができるようにする。 練習場の状態、健康状態や爪の長さを確認し、生徒の健康・安全に対する意識を高める。 本時の目標と予定をスクリーンに提示し、授業に見通しを持たせ、学習意欲を高める（コンピュータ、プロジェクタ、スクリーン）。 	
展開 35分	1 講話（力愛不二）を聞く。 2 基本となる技（上受蹴）の練習をする。	<ul style="list-style-type: none"> 慈悲心と行動力の調和を意味する力愛不二の教えを学び、武道の技術を、正しい行為にのみ使おうとする心のあり方を理解できるようにする。 攻者と守者それぞれの動作に号令を付けて、全員で練習し、技のポイントを覚える。ポイントが理解できたら、2人1組で練習する。 練習相手を適宜代えることで、協力の仕方を工夫する場面をつくる。 	◎伝統的な考え方を自分の言葉でまとめることができる。 【知識・理解】（自己評価シート） ○上受蹴の動作ができている。 【技能】（自己評価シート、教員の観察）
まとめ 10分	1 整理運動をする。 2 本時の振り返りとまとめ、自己評価シートに記入する。 3 健康観察をする。 4 次回の予告を聞く。 5 挨拶をし、片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> よく使った部位を意識して整理運動をさせる。 本時の目標や学習内容をスクリーンに提示し、生徒が自己評価や授業のまとめをしやすいようにする。生徒が自分で授業のまとめをすることで、学習内容の定着と思考力、判断力、表現力を高める。 自分や周囲の生徒の健康を観察するよう指示し、自他の健康・安全についての意識を高める。 次回の予告をし、学習の準備性を高める。 礼法・作法の仕方を確認し、気持ちを込めた正しい挨拶ができるようにする。 	*本時の目標に対する評価の方法の1つとなる。

(6) 学習指導案 (第二次 第6時)

本時の
目標

- 伝統的な考え方を学び、人間として望ましい行動ができる。【関心・意欲・態度】
- 基本となる技（巻小手）の動作ができる。【技能】

過程	学習内容	指導上の留意点	評価（評価方法）
導入 5分	1 ランニング・準備運動をする。 2 整列、点呼、挨拶をする。 3 健康観察、爪など、安全面・健康面の確認をする。 4 本時の目標を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒が傷害の予防や、安全に対する意識を高められるような声かけをする。 ・礼法・作法の復習をし、伝統的な行動・考え方に関心を持たせ、気持ちを込めた正しい挨拶・作法ができるようにする。 ・練習場の状態、健康状態や爪の長さを確認し、生徒の健康・安全に対する意識を高める。 ・本時の目標と予定をスクリーンに提示し、授業に見通しを持たせ、学習意欲を高める（コンピュータ、プロジェクタ、スクリーン）。 	
展開 35分	1 講話（脚下照顧）を聞く。 2 基本となる技（巻小手）の練習をする。	<ul style="list-style-type: none"> ・履物をそろえるとともに自分の行動を振り返り、日頃から心を整え、正しい行いができるようにする。 ・攻者と守者それぞれの動作に号令を付けて、全員で練習し、技のポイントを覚える。ポイントが理解できたら、2人1組で練習する。 ・練習相手を適宜代えることで、協力の仕方を工夫する場面をつくる。 	◎伝統的な考え方を学び、人間として望ましい行動の仕方をしようとしている。 【関心・意欲・態度】 （自己評価シート、教員の観察） ○巻小手の動作ができるようになる。 【技能】（自己評価シート、教員の観察）
まとめ 10分	1 整理運動をする。 2 本時の振り返りとまとめ、自己評価シートに記入する。 3 健康観察をする。 4 次回の予告を聞く。 5 挨拶をし、片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> ・よく使った部位を意識して整理運動をさせる。 ・本時の目標や学習内容をスクリーンに提示し、生徒が自己評価や授業のまとめをしやすいようにする。生徒が自分で授業のまとめをすることで、学習内容の定着と思考力、判断力、表現力を高める。 ・自分や周囲の生徒の健康を観察するよう指示し、自他の健康・安全についての意識を高める。 ・次回の予告をし、学習の準備性を高める。 ・礼法・作法の仕方を確認し、気持ちを込めた正しい挨拶ができるようにする。 	＊本時の目標に対する評価の方法の1つとなる ・相手を大切にする礼法ができたか。 【関心・意欲・態度】

(7) 学習指導案 (第三次 第7時)

本時の
目標

◎技のポイントや採点基準と課題、安全上の留意点を考え、仲間と意見を交わしながら練習ができる。

【思考・判断】

○基本となる技を用いて攻防ができる。【技能】

過程	学習内容	指導上の留意点	評価 (評価方法)
導入 5分	1 ランニング・準備運動をする。 2 整列、点呼、挨拶をする。 3 健康観察、爪など、安全面・健康面の確認をする。 4 本時の目標を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> 生徒が傷害の予防や、安全に対する意識を高められるような声かけをする。 礼法・作法の復習をし、伝統的な行動・考え方に関心を持たせ、気持ちを込めた正しい挨拶・作法ができるようにする。 練習場の状態、健康状態や爪の長さを確認し、生徒の健康・安全に対する意識を高める。 本時の目標と予定をスクリーンに提示し、授業に見通しを持たせ、学習意欲を高める (コンピュータ、プロジェクタ、スクリーン)。 	
展開 35分	1 講話 (求める人間像) を聞く。 ・求める人間像 = 「強くて、優しく、賢い人間」 2 審判の仕方と採点基準を確認する。 4 グループで演武練習をする。	<ul style="list-style-type: none"> 少林寺拳法の技の練習と講話を通して、人間として望ましい行動や、豊かな学校生活ができるように、復習と確認をする。 審判の仕方と採点基準・技のポイントを示したプリントを配付し、演武の練習の方法を考えやすくする。 4人1組で技のポイント、演武の採点基準などを考え、互いに課題を解決するための意見を交換しながら、練習する場面をつくる。 攻防の間合い、突きや蹴りの接触などの説明をし、安全上の留意点を考えながら、練習できるようにする。 攻防がうまくできるようになったグループは、タブレットPCで自分たちの技能を撮影し、再生した動画を見て、課題を解決しながら練習する (タブレットPCをグループ分)。 演武発表会 (試合) という目標を示し、学習意欲を高め意見交換がしやすい雰囲気をつくる。 	◎技のポイントや採点基準と課題、安全上の留意点を考え、仲間と意見を交わしながら練習しようとしている。 【思考・判断】 ○基本となる技を用いて、攻防ができている。【技能】 (自己評価シート、教員の観察)
まとめ 10分	1 整理運動をする。 2 本時の振り返りとまとめ、自己評価シートに記入する。 3 健康観察をする。 4 次回の予告を聞く。 5 挨拶をし、片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> よく使った部位を意識して整理運動をさせる。 本時の目標や学習内容をスクリーンに提示し、生徒が自己評価や授業のまとめをしやすいようにする。生徒が自分で授業のまとめをすることで、学習内容の定着と思考力、判断力、表現力を高める。 自分や周囲の生徒の健康を観察するよう指示し、自他の健康・安全についての意識を高める。 次回の予告をし、学習の準備性を高める。 礼法・作法の仕方を確認し、気持ちを込めた正しい挨拶ができるようにする。 	＊本時の目標に対する評価の方法の1つとなる。

(8) 学習指導案 (第三次 第8時)

本時の
目標

- ◎演武発表会 (試合) の行い方と課題、安全上の留意点を考え、仲間と協力しながら練習することができる。【思考・判断】
- 基本となる技を用いて攻防ができる。【技能】

過程	学習内容	指導上の留意点	評価 (評価方法)
導入 5分	<ol style="list-style-type: none"> 1 ランニング・準備運動をする。 2 整列、点呼、挨拶をする。 3 健康観察、爪など、安全面・健康面の確認をする。 4 本時の目標を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・生徒が傷害の予防や、安全に対する意識を高められるような声かけをする。 ・礼法・作法の復習をし、伝統的な行動・考え方に関心を持たせ、気持ちを込めた正しい挨拶・作法ができるようにする。 ・練習場の状態、健康状態や爪の長さを確認し、生徒の健康・安全に対する意識を高める。 ・本時の目標と予定をスクリーンに提示し、授業に見通しを持たせ、学習意欲を高める (コンピュータ、プロジェクタ、スクリーン)。 	
展開 35分	<ol style="list-style-type: none"> 1 演武発表会 (試合) の作法について学ぶ。 2 グループで演武練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・高段者による演武発表の動画を見せ、伝統的な作法を守ろうとする態度を身に付けるとともに、演武発表に向けての関心を高める (DVD、コンピュータ、プロジェクタ)。 ・審判の仕方と採点基準、技のポイントを、プリントを使って確認する。 ・4人1組で技のポイント、演武の採点基準などを考え、互いに課題を解決するための意見を交換しながら、練習する場面をつくる。 ・攻防の間合い、突きや蹴りの接触などの説明をし、安全上の留意点を考えながら、練習できるようにする。 ・タブレットPCで自分たちの技を撮影し、再生した動画を見て、課題を解決しながら練習する (タブレットPCをグループ分)。 ・演武発表会 (試合) という目標を示し、学習意欲を高め意見交換がしやすい雰囲気をつくる。 	<p>◎演武発表会 (試合) の行い方と課題、安全上の留意点を考え、仲間と意見を交わしながら練習しようとしている。</p> <p>【思考・判断】 (自己評価シート、教員の観察)</p> <p>○基本となる技を用いて攻防ができている。</p> <p>【技能】 (自己評価シート、教員の観察)</p>
まとめ 10分	<ol style="list-style-type: none"> 1 整理運動をする。 2 本時の振り返りとまとめ、自己評価シートに記入する。 3 健康観察をする。 4 次回の予告を聞く。 5 挨拶をし、片付けをする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・よく使った部位を意識して整理運動をさせる。 ・本時の目標や学習内容をスクリーンに提示し、生徒が自己評価や授業のまとめをしやすいようにする。生徒が自分で授業のまとめをすることで、学習内容の定着と思考力、判断力、表現力を高める。 ・自分や周囲の生徒の健康を観察するよう指示し、自他の健康・安全についての意識を高める。 ・次回の予告をし、学習の準備性を高める。 ・礼法・作法の仕方を確認し、気持ちを込めた正しい挨拶ができるようにする。 	<p>*本時の目標に対する評価の方法の1つとなる。</p>

(9) 学習指導案（第三次 第9時）

本時の
目標

◎基本となる技の攻防を用いて演武ができる。【技能】

○伝統的な行動の仕方、採点基準、技のポイントを理解し、演武発表会（試合）の審判ができる。

【知識・理解】

過程	学習内容	指導上の留意点	評価（評価方法）
導入 5分	1 ランニング・準備運動をする。 2 整列、点呼、挨拶をする。 3 健康観察、爪など、安全面・健康面の確認をする。 4 本時の目標を聞く。	<ul style="list-style-type: none"> 生徒が傷害の予防や、安全に対する意識を高められるような声かけをする。 礼法・作法の復習をし、伝統的な行動・考え方に関心を持たせ、気持ちを込めた正しい挨拶・作法ができるようにする。 練習場の状態、健康状態や爪の長さを確認し、生徒の健康・安全に対する意識を高める。 本時の目標と予定をスクリーンに提示し、授業に見通しを持たせ、学習意欲を高める（コンピュータ、プロジェクタ、スクリーン）。 	
展開 35分	1 採点カードの記入、審判の方法についての説明を聞く。 2 グループで演武練習をする。 3 演武発表会（試合）をする。	<ul style="list-style-type: none"> 審判をするときの態度を説明し、演武を発表している生徒を尊重して、採点できるようにする。 採点基準、採点カード、技のポイントのプリントを使って審判の方法を確認することで、協力して演武の技能を高められるようにする。 採点カードに、個々の生徒の得点を記入すること、発表と審判の両方の立場を経験することで、自分を律し他者を尊重する態度が養えるようにする。 	◎基本となる技の攻防を用いて演武ができてい る。 【技能】（自己評価シ ート、採点カード、教員 の観察） ○伝統的な行動の仕方、 採点基準、技のポイン トを理解し、演武発表 会（試合）の審判がで きている。 【知識・理解】（自己評 価シート、採点カー ド、教員の観察）
まとめ 10分	1 整理運動をする。 2 本時の振り返りとまとめ、自己評価シートに記入する。 3 健康観察をする。 4 次回の予告を聞く。 5 挨拶をし、片付けをする。	<ul style="list-style-type: none"> よく使った部位を意識して、整理運動をさせる。 本時の目標や学習内容をスクリーンに提示し、生徒が自己評価や授業のまとめをしやすいようにする。生徒が自分で授業のまとめをすることで、学習内容の定着と思考力、判断力、表現力を高める。 自分や周囲の生徒の健康を観察するよう指示し、自他の健康・安全についての意識を高める。 次回の予告をし、学習の準備性を高める。 礼法・作法の仕方を確認し、気持ちを込めた正しい挨拶ができるようにする。 	*本時の目標に対する評価の方法の1つとなる

5章

資料

1 自己評価シート

保健体育 少林寺拳法 自己評価シート (第9時の例)

年 組 番 氏名

A……よくできた B……できた C……もう少し

1 積極的に授業（練習）に取り組むことができたか。	A	B	C
2 自分や仲間の安全に注意して練習することができたか。	A	B	C
3 心をこめて合掌礼ができたか。	A	B	C
4 礼儀正しく話を聞いたり練習をしたりすることができたか。	A	B	C
5 組手主体を理解ができたか。	A	B	C
6 小手技ができたか。	A	B	C
7 上受蹴ができたか。	A	B	C
8 巻小手ができたか。	A	B	C
9 演武発表会（試合）の行い方と技の攻防を発表できたか。	A	B	C
10 演武発表会（試合）を真剣に見ることができたか。	A	B	C
11 審判として公正に採点することができたか。	A	B	C

2 授業のまとめ（第3時の例）

年 組 番 氏名

- ・今日の授業で学習した講話の内容をまとめて書く。
- ・今日の授業で学習した基本となる技（内受突）のポイントを書く。

組手主体とは

基本となる技（内受突）のポイント

安全に練習するためのポイント

振り返り（今日の授業でよかったところ、反省点など）

3 審判の仕方

(1) 演武をしている人を尊重し、採点する。

- ア 演武中は話をしない。
- イ 演武から目を離さない。
- ウ 演武中は採点シートに記入しない。
- エ 演武が終了してから採点シートに記入する。
- オ すべてのグループを公平・公正に採点する。
- カ 演武をしている人が失敗しても失礼な態度をとらない。

(2) 採点のポイント

- ア 「気合い」を4点満点で評価する。
声の大きさ、迫力、真剣さ、タイミングの4つが適切かどうかで判断する。
- イ 「基本となる技」を3点満点で評価する。守者の動きを見て評価する。
 - <上受蹴の評価>
 - ・足さばきができていたか。
 - ・上受で相手の攻撃をかわせたか。
 - ・中段蹴は膝が先に上がっていたか。中段の位置まで上がっていたか。
 - <巻小手の評価>
 - ・鉤手守法（手は開く）ができていたか。
 - ・足さばきはできていたか。
 - ・相手をスムーズに投げる（転がす）ことができたか。
- ウ 「礼法・作法」を3点満点で評価する。
 - ・合掌礼の高さ（中指の先端が目の高さ）が適切だったか。
 - ・合掌礼、結手立のとき両足のかかとがついていたか。
 - ・結手立の手は、へその少し下の位置につけられていたか。

4 演武をする人の心構え

- ① 審判をしている人を尊重し、一生懸命演武する。
- ② グループ全員の評価が高くなるよう、動きをそろえるよう努力する。
- ③ 入場と退場は、礼儀正しく、スムーズにする。
- ④ 合掌礼から合掌礼までを採点の範囲として真剣に取り組む。
- ⑤ 採点のポイントをよく理解し見栄えのする演武をする。
- ⑥ 恥ずかしがらず、堂々と元気よく演武する。

※演武発表会（試合）についてはDVDを参照してください。

6章

少林寺拳法のすすめ

少林寺拳法の授業で学べること

少林寺拳法は「組手主体」（2人1組で学び合うこと）で技を学びながら、感覚を双方で伝えて分かち合い、そしてさらに高め合っていきます。技能は技能、教えは教えというように学習内容を分けません。「技能の中に教えがある」ので、自分の気付きと先生や仲間からの助言により創造性を高め、論理的に思考・判断し、特に寛容の態度さらには規律も身に付けるなど、生徒の意欲を向上させることができます。

少林寺拳法の授業を実践した担当者の多くは、少林寺拳法の特徴をよく表し、生徒に理解してもらいたい教えとして「拳禅一如」、「力愛不二」、「脚下照顧」、「礼」を挙げます。これらは生徒が少林寺拳法を学ぶ際に、印象に残りやすい表現であるだけでなく、生徒や先生が学校生活において必要であると感じていることでもあります。「拳禅一如」、「力愛不二」、「脚下照顧」、「礼」を授業内で体現し、実感できるようにするためにも「組手主体」による授業展開は欠かせません。

「組手主体」による学び合いで、「行動力が身に付く」「力だけがすべてではない」「やさしさや思いやりを持てる」ことが実感できれば、「生きる力」とはどのようなことかを生徒に分かりやすく伝えられることが可能となります。

授業を行うにあたり、指導者が示範できない場合は、DVDなど視聴覚教材を使用してイメージを持たせることが可能です。また、施設や用具には特に条件はありませんが、正面に武道に関する言葉を掲げるなど場の充実は、お互いに高め合おうという雰囲気を生み、大変効果的です。

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」
少林寺拳法編

【執筆者】

- 中島 正樹 一般財団法人少林寺拳法連盟中学校武道必修化プロジェクト委員長
富士見丘中学高等学校 教諭
- 合田 雅彦 一般財団法人少林寺拳法連盟中学校武道必修化プロジェクト委員
愛媛県公立中学校 元校長
- 安田 智幸 一般財団法人少林寺拳法連盟中学校武道必修化プロジェクト委員
金光学園中学・高等学校 教諭
- 小井 寿史 一般財団法人少林寺拳法連盟中学校武道必修化プロジェクト委員
笠岡市立金浦中学校 教頭
- 向田 弘之 一般財団法人少林寺拳法連盟中学校武道必修化プロジェクト委員
学校法人禅林学園 法人広報室長
- 高坂 正治 一般財団法人少林寺拳法連盟中学校武道必修化プロジェクト委員
国際武道大学 特任教員 准教授

【参考文献】

- 文部科学省『中学校学習指導要領解説 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
- 財団法人少林寺拳法連盟『少林寺拳法五十年史』平成 9 年 1 月 1 日
- 一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY『少林寺拳法読本』平成 25 年 4 月
- 一般社団法人 SHORINJI KEMPO UNITY『少林寺拳法級拳士科目表』平成 26 年 4 月
- 一般財団法人少林寺拳法連盟『中学校保健体育 少林寺拳法 指導の手引』平成 26 年 4 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 ぶ どう けん しょう 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)クエストの皆様は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 三藤 芳生
日本武道協議会常任理事

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

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

