

第 15 回全国空手道指導者研修会

月刊「武道」掲載

中学校武道必修化関連資料

公益財団法人日本武道館

【目次】

ニュース 中学校武道授業指導法研究事業

全日本ナショナルチームの岩本衣美里選手が特別支援学校で模範演武を披露（2022年12月号）…………… 2

特別寄稿

小学校武道における「空手道」導入の試み 公益財団法人全日本空手道連盟顧問 日下 修次（2022年10月号）…………… 4

中学校武道授業の充実に向けて

つまずきをどう克服したか 生徒の成長に必要な心身の「軸」を伝える空手道授業の探求（2023年4月号）捜真女学校中等部…………… 12

―「今」の時代の武道授業を追い求めて―（空手道授業のさらなる充実に向けて）（2023年9月号）

高知市立潮江中学校主管教諭 野中 史子…………… 18

―「今」の時代の武道授業を追い求めて―（知的障害特別支援学校での空手道授業）（2024年1月号）

東京都立隅田特別支援学校主任教諭 佐藤 賢一…………… 24

つまずきをどう克服したか（生徒一人一人の学習姿勢に寄り添う空手道授業の実践）（2022年9月号）

長野県小布施町市立小布施中学校教諭 今井 智文…………… 30

つまずきをどう克服したか（視覚支援学校での空手道授業）（2021年10月号） 宮崎県立明星視覚支援学校教諭 原田 優子…………… 36

私の学術研究発表

空手選手の優れた予測力は脳活動によつて支えられている？（2024年3月号）日本体育大学 期限付一般研究員 坂部 崇政…………… 42



研究協力者の岩本選手（左）によるアーナンの形演武

全日本ナショナルチームの岩本衣美里選手が 特別支援学校で模範演武を披露

中学校武道授業（空手道）指導法研究事業

令和4年度中学校武道授業（空手道）指導法研究事業（主催Ⅱ日本武道館、全日本空手道連盟、日本武道協議会、協力Ⅱ大阪府立摂津支援学校、後援Ⅱスポーツ庁）が10月31日、大阪府立摂津支援学校（摂津市）で研究者9名、研究協力者4名、同連盟事務局2名が参加して実施された。

研究事業では、全日本ナショナルチーム強化選手で「KARATE1プレミアリーグ」優勝3回の岩本衣美里選手が研究協力者として参加し、生徒に圧巻の形演武を披露した。

初めに、大阪府立摂津支援学校の藤井雅乗校長が挨拶。開講式では、日下修次全日本空手道連盟顧問と和田健日本武道館振興課長、研究者を代表して小山正辰研究者が挨拶した。

その後、体育館に移動し、研究協議（1）「特別支援学校における空手道授業指導法について」として授業を視察した。松崎和繁研究協力者から、空手道の形について説明があった。続いて、生徒たちを前に岩本衣美里選手がアーナンの演武を披

露。激しい動きとともに発せられる大きな声や音に驚く生徒もいたが、真剣な眼差しで最後まで演武を見届けると、大きな拍手が沸き起こった。

演武後、松崎研究協力者の指導の下、生徒たちは突き・受けを練習した。その際、左右色違いの手袋を着用することで、視覚的にわかりやすく、基本動作の練習がスムーズに進むという工夫がなされていた。その後、軟かいミットを使つての突き・蹴りの練習、プールスティック（発



太田研究協力者（左）と生徒が互いに礼を行う



松崎研究協力者（右）による左右色違いの手袋を着用しての突き・受けの練習

【研究者一覧】

■研究者

- ・ 日下修次（全日本空手道連盟顧問）
 - ・ 小山正辰（森ノ宮医療学園ウエルランゲージスクール校長）
 - ・ 石川周亨（全国中学校空手道連盟会長・北海道ニセコ町立ニセコ中学校教頭）
 - ・ 豊嶋建広（麗澤大学特任教授）
 - ・ 井下佳織（麗澤大学准教授）
 - ・ 野中史子（高知市立潮江中学校主幹教諭）
 - ・ 松原光（松韻学園福島高等学校校長）
 - ・ 佐藤彰（全国高等学校体育連盟空手道専門部・神奈川県立平塚工科高等学校教諭）
 - ・ 中村武志（群馬県太田市立世良田小学校教諭）
- 研究協力者
- ・ 松崎和繁（兵庫県立武庫荘総合高等学校主幹教諭・生徒指導部長）
 - ・ 岩本衣美里（株式会社クリーンコーポレーション）
 - ・ 浅井一人（東京都立白鷗高等学校附属中学校特別支援教室専門員）
 - ・ 太田熊野（富山県立富山総合支援学校教諭）

（敬称略・順不同）

泡ポリエチレン製）を使っでの受けの練習が、怪我のないよう安全面を配慮しながら行われた。

続いて、松崎研究協力者が「決して人に向かって突いたり蹴ったりせずに、空手道で優しい心を育てほしい」という内容の講話を行った。最後に、曲に合わせて「基本形一」や基本動作を反復する「パプリカラテ」を行い、授業が終了した。

午後からの研究協議（2）は、「特別支援学校における空手道授業の実践事例について」として、摂津支援学校の藤井校長と空手道授業を担当している大西弘祐摂津支援学校教諭が授業計画と振り返りを発表。続いて浅井一人研究協力者、太田熊野研究協力者が実践報告を行った。

続く研究協議（3）「特別支援学校での空手道授業における課題と今後の取り組み」では、軽度と重度の知的障がいのある生徒がいた場合の授業内容について協議を行い、研究協議（4）「各研究者からの報告事項について」をもって研究協議が終了。閉講式を行い、全日程が終了した。

（文責・日本武道館振興課）

◎生徒の前で演武を終えて

岩本衣美里研究協力者



「演武を見ることに集中してくれて嬉しかったです。生徒たちがモチベーションを上げて授業に取り組めたのなら、やってよかったと思います。授業後、空手道に興味を持ってくれた生徒が話しかけてきてくれたことも嬉しかったです。重度の知的障がいがある生徒の前で演武をしたのは初めてですが、空手道は、そういった子どもたちにとっても一つの可能性を提供できるのではないかと感じ、これからの空手道の発展に期待が膨らみました」



特別寄稿

小学校武道における「空手道」導入の試み

公益財団法人全日本空手道連盟顧問 日下 修次

今年3月2日に開催された武道振興大会において、文部科学大臣に手渡された武道振興に向けた決議文には「将来の小学校における武道授業の実施に向け、実践校における実践研究をより積極的に展開し、発達段階に応じた武道9種目の指導法研究を行い、準備を推進すること」とあります。本稿では小学校での武道「空手道」導入に向けた取り組みや効果について紹介します。



はじめに

文部科学省が行っている「体力・運動能力調査」によると、小・中学校の児童、生徒の体力や運動能力(走る力、投げる力、握力など)は、昭和60年ごろを境に、全年代において低下の一途をたどっており、長年、社会問題となっています。また、文科省は生涯スポーツの実践を奨励していますが、全国的な盛り上がりには至っていません。

子どもの体力や運動能力が低下している要因の一つとして、運動時間との関連が考えられます。平成30年度の文科省の調査では、小学生の1週間の総運動時間(保健・体育の授業を除く)が1時間に満たない児童の割合が高いという調査結果があります。子どもたちの多くは本来、野外での遊びやスポーツといった身体を動かすことは大好きですが、それがコロナ禍で3年間できない状況です。また、体育の授業で運動の課題がうまくこなせず、苦手意識や意欲をなくすようなことがあれば、スポーツ嫌いの子どものを増やしてしまうこととなります。このままの状態が続けば、日本人の体力や運動能力

は世界の下位になることが懸念されます。真に健康で明るい社会を築くために幼少期の「体力づくり」や運動能力の向上について真剣に向き合う時です。しかし、現実には子どもたちの体力は低下を続けており、子どもたちの健康への悪影響、気力の低下などが懸念されます。

また、子どもがそのまま成人した場合、国民全体の健康水準も同様の結果を見ることになり、生活習慣病の増加やストレスに対する抵抗力の低下など、心身の健康に不安を抱える人々が増え、社会全体の活力が失われる事態が危惧されます。

運動習慣の確立のために

を通して児童、生徒の体力や運動能力の向上を図り、「礼」と「節」の精神を涵養することが重要であると考えています。「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ます。小学校での空手道の導入は、この精神を規範として心身のバランスのとれた人間形成に至る大事な側面をしつかりと支え、教育実践に寄与するものです。

小学生での武道必修化に向けた全空連の動き

令和元年3月6日の武道振興大会における決議文を受け、全空連は学校武道推進委員会を中心に、小学校における武道必修化の実現を目指し、令和2年より小学校での空手道の指導案の作成に着手しました。

令和4年度から小学校では教科担任制が導入され、より専門性の高い授業が求められることになりました。時を同じくして日本武道協議会設立45周年事業である「少年少女武道指導書・DVD」の作成とも相ま

つ、小学校武道「空手道」導入の試みの作業に弾みがついたのです。（学習指導案の一例を140～143ページに掲載）

小学校武道「空手道」必修化に向けて

○日野市教育委員会学校課の取り組み

東京都日野市（教育委員会、企画部、産業スポーツ部）と日野市議会は、日野市空手道連盟（日野正剛会長）に指導者を委託し、本年度から5年間の予定で日野市の小学校全校で「小学校空手道体験教室」を実施しています。日野市の資料には目的と効果が次のように示されています。

1. 空手道授業の目的

- (1)空手道体験を通して、スポーツの意義や価値に触れる。
- (2)空手道体験教室を通じて、空手道はわが固有の文化であることを理解する。
- (3)日野市では、東京国体（平成25年）の空手道競技会が開催されたこと、昨年の東京五輪の際、ウクライナの空手競技の選手団がキャン

プドとして訪れたことがあり、空手道に親しみがある。

2. 期待される効果

- (1)日野市全体で空手道に対する認識が向上する。
- (2)講師（指導者）の知識が向上し、指導者として自覚が増す。
- (3)スポーツに親しみを覚え、日野市のスポーツ人口が増える。

日野市では令和3年12月に第三小学校、令和4年1月に第四小学校と仲田小学校、同年2月に第一小学校と豊田小学校で体験授業を試行しま



基本の学習として突きを学習する児童たち（豊田小学校）

した。

その成果を検証・吟味し、令和4年度小学校空手道体験授業計画（5か年）を策定。本年度から正式に実施しています。

5月実施…日野第四小学校、豊田小学校、東光寺小学校、日野第五小学校、滝合小学校、夢が丘小学校
6月実施…日野第八小学校、七生緑小学校

7月実施…旭が丘小学校、潤徳小学校、日野第三小学校

8月実施…仲田小学校

9月実施…日野第一小学校、南平小学校

学校

10月実施…日野第六小学校

11月実施…日野第七小学校

12月実施…平山小学校

空手道導入の効果

文科省の調査によると、積極的にスポーツをする子どもと、ほとんどのしない子どもの二極化がここ数年の間に顕著になっていそうです。運動習慣のある子どもは体力水準が高く、運動に対する意識も高い。身体を動かすことにプラスのイメージを



礼法の学習。その成果として体育館に入る際に児童が礼をするようになった（第三小学校）

抱いているので、大人になっても日常的に運動することが予想できません。これに対し、運動習慣のない子どもは体力水準が低いので、運動への意識も低くなりがちです。もとより体育の授業で染み付いた運動への苦手意識を大人になってから克服するのは難しいとされています。子どもの成長過程において、運動機能が飛躍的に発達する小学校の時期に運動習慣を確立することはとても重要であります。

現在、小学校の体育の授業に「武道」は含まれていません。そこで武道を学ぶ機会として考えられるのは、伝統的な文化・芸能を学ぶ「総合的な学習の時間」、または特別な教科としての「道徳」があります。道徳では人との関わりを学ぶために「時と場をわきまえて、礼儀正しく真心をもって接する」ことなどを掲げ、目標として「親切・思いやり」「感謝」「礼儀」「友情・信頼」「相互理解・寛容」が挙げられています。これらはまさに武道指導によって身につくものではないでしょうか。また「体力づくり」を目標にした時間では体力の向上や運動の習慣を身に

つけるさせることができることを考えれば、「総合学習」「道徳」「体力づくり」の中で武道（空手道）を採用できるのではないのでしょうか。

授業における「空手道」の優位性

小学校での空手道授業導入の優位性は以下のような点が考えられます。

- ① 新型コロナウイルス感染症対策として3密を回避できるため、体育授業を回避することなく実施できる
 - ・ フィジカルディスプレイを十分とって授業ができる。両手を広げた間隔で準備運動や基本動作、移動基本、形が展開できる。
 - ・ 相手と組む、掴むという動作がない。
 - ・ 武道具の共有がなく感染リスクに対する教師（指導者）のストレスがない。
 - ・ マスクを着けての授業が可能である。（夏日を除く）
- ② 安全性が高い
 - ・ 空手道授業では傷害の発生がほとんどない。平成24年に始まった中
- ③ 経済的負担が少ない
 - ・ 専門施設（武道場）がなくても体育館、ダンス室や多目的室で実施できる。
 - ・ 一般的な体育の服装、体育着（体育着上下、短パンTシャツ）で授業が行える。武道特有の道着や武具が必要ないため、学校だけでなく保護者への経済的な負担がかからない。
- ④ 空手道授業の長所
 - ・ 狭い場所でも実施できる。
 - ・ 運動量が多く児童・生徒の活動の欲求を充足できる。
 - ・ 空手道の運動体系そのものが調和のとれた全身運動である。構えや基本動作に左・右がなく、全身に負荷をかけることからスポーツ障害が発生しにくい。
 - ・ 形や約束組手の単元では、仲間と話し合っって協調性・協同性を高めることができる。
 - ・ 創作形や創作組手、団体形のチームづくりや隊形の配置など、独創性を育むことができる。

全空連の学校武道推進の取り組み

1. 全国空手道指導者研修会

日本武道館と全空連が主催、スポーツ庁が後援し、小・中・高等学校の体育指導者および授業協力者、部活動の外部指導者を対象に、武道授業への理解を深めるため「空手道授業指導法」や空手道の専門的な知識・技術の充実を図ることを目的として実施しています。

毎年8月16～18日の日程で行い、参加者の旅費・交通費は主催者が負担します。募集定員は80名。最近の傾向として、研修会の参加者に占める中学校の体育教師の割合が増加しており、空手道授業への関心の高さを示していると言えます。

2. 学校空手道実技指導者講習会

スポーツ庁と全空連が共催し、毎年2月に全国各地を回って実施しています。中学校・高等学校の体育教師や授業協力者が対象です。毎年40～50名が参加しています。

3. 武道等指導充実・資質向上支援事業

スポーツ庁の委託事業としてスタートした「武道等指導充実・資質向上支援事業」は、講習会の参加者を中学校の体育教員や授業協力者に絞り、その養成、資質向上を目的とするものです。（中学・高校の部活動指導者を除く）

全空連がこの委託事業を申請した理由は、空手道コースを設置している体育科教員養成大学が少なく、空手道の授業を実施できる体育教員が十分に配置されるまでに時間がかかるためです。この事業を通して、現役の先生方に武道授業としての「空手道」の理解とともに空手道の知識・技術を身につけてもらうのが目的です。市町村の教育委員会に働きかけ、体育科の教員研修会での「空手道体験会」の開催に協力しています。最近では令和4年7月に、青森県上北地方中学校教育研究会の「保健体育部会夏季研修会」で体験会を実施しました。

4. 学校訪問プロジェクト

全空連は中学校武道必修化を推進

するため、平成30年からスポーツ庁の委託事業として「武道等指導充実・資質向上支援事業学校訪問プロジェクトKarate Do」をスタートしました。学校現場での武道授業に関するさまざまなニーズを支援するため、五つの特徴を基にプログラムが作られています。

▼新たなプロジェクト

学校訪問プロジェクトは令和3年度で終了したため、本年度からは全空連の自主事業として継続しています。これまでは、中学校武道必修化に特化した事業でしたが、全空連の自主事業となったことよって小学校や特別支援学校の高等部でも空手道体験授業が可能になりました。

昨年の東京五輪空手競技の「レガシー」の継続と発展を目的として、日本選手の活躍や空手の歴史・礼の仕方と意味を知り、空手競技のルールや基本技術の体験は子どもたちにも大変意義のあるものです。

空手道 その歴史と技法

小山正辰 和田光二 嘉手苺徹 著 四六判・上製・568頁・定価2,640円

空手は沖縄で発祥し、日本本土に伝承され、今や世界のKARATEとなった。その歴史と技法を、那覇系剛柔流の小山正辰氏、首里系松濤館の和田光二氏、沖縄空手研究の第一人者である嘉手苺徹氏の共同執筆で重層的に紐解く。嘉手苺氏が発見した剛柔流の開祖・宮城長順の最新の事実、小山・和田の両世界チャンピオンのエピソードなども満載。空手の真髄に迫る白眉の一冊。



ご注文・お問い合わせ 日本武道館 月刊「武道」編集部 〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3 TEL 03-3216-5147 FAX 03-3216-5158 <https://www.nipponbudokan.or.jp> インターネットでのご注文は、「武道館単行本」と検索!

〈小学校での空手道体験学習指導案：2時間〉

【第5・6学年の学習指導案】（1／2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、次の学習につなげる。
- ② 授業の進め方や、約束事項を確認し、児童が見通しを立てて学習できるようにするとともに、安全への配慮について意識させる。

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価基準、評価方法
導入 (15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 ⑤準備運動 ・体操 ・体ほぐし	▷整列させる。(4列横隊) あいさつの後に講師の紹介。 ▷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う。 ▷空手道の運動に適した体ほぐしを行う。	【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。
展開 (25分)	①礼法(立礼、座礼) 〈立礼〉   〈座礼〉  	▷礼の意義について理解し、常に相手を尊重する態度をもって空手道の学習に臨むようにする。 ※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60度に開く。 ・姿勢を正し、手は体側につける。 ・静かに背筋を伸ばした状態で、上体を約30度前に倒す。タイミングは「1-2-3」。 ・視線は相手を注視してから始まり、上体を静かに起こし、相手を注視して終わる。 (座礼) ・左座右起(さざうき):座る時は左脚から、立つときは右脚から。 ・背筋を伸ばし上体を傾けつつ膝の前に両手を同時にハの字につき、臀部(でんぶ)を浮かさない。 ・膝の間は拳一〜二つほど空ける。 ・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。	【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)

<p>展開 (25分)</p>	<p>② 立ち方</p>  閉足立ち  結び立ち  平行立ち  八字立ち  前屈立ち <p>中段突き</p>  <p>「正中線」の指導 基本の構え</p>  <p>防御の基本となる「構え」</p>	<p>▷閉足立ち、結び立ち、平行立ち、外八字立ち、前屈立ちの五つの立ち方を指導する。</p> <p>▷「立ち方じゃんけん」を行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。じゃんけんの前後に「立礼」をする。じゃんけん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。 <p>▷突き方を指導する。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的に整列隊形で行う。 ・拳の握り方 ・突く方の手の軌道と引く方の手の軌道を別々に指導する。 ・突く方の手と引く方の手を連動させ、同時に動作が終わるように指導する。 ・突くときも引くときも脇を締めさせる。中段突き、上段突き、左右の突きを10本ずつ行う。10本目に大きな気合をかけさせる「エイ！」。 <p>※受けの基本 胸の前で「×」をつくりこれが防御の基本の構えであることを説明する。</p> <p>前に出ている手で受ける（写真）</p> <p>平行立ちでの下段、中段、上段の受けを行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・下段受け ・中段受け ・上段受け <p>移動基本</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 基本の構えから、前屈立ち下段受けを行う。左・右前屈立ち下段受けを行う。 2) 前屈立ち下段受けから手を中段に構え移動して追突き（順突き）を行う。 	<p>【技能】 攻撃技の基本動作ができる。（観察） 〈突き〉</p> <p>【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）</p> <p>【思考・判断】① 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。</p> <p>【思考・判断】② 仲間と協力し、自ら考え、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。</p>
<p>整理 (5分)</p>	<ol style="list-style-type: none"> ①整理運動 ②集合、整列 ③礼（正座） 	<ul style="list-style-type: none"> ・体操、深呼吸 ・服装を正し、整然と並ばせる。 	

【第5・6学年の学習指導案】 (2 / 2 時間)

<本時の目標>

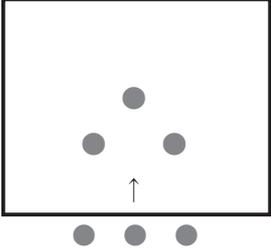
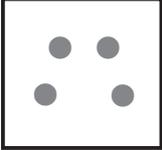
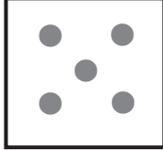
- ① 前屈立ちでの移動基本を理解し、行うことができる。
- ② 基本形1の学習 (1 挙動から8 挙動まで)
- ③ グループを作って基本形1を行う。グループごとに発表する。

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
導入 (10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	▷整列させる。(4列横隊) ▷準備体操。 ▷必要に応じて空手道の運動に適した体ほぐしを行う	
展開 (30分)	前屈立ちの移動基本を行う ①下段受け ・前屈立ちで下段受け ②上段受け ・前屈立ちで上段受け ③下段受け ・前屈立ちで下段受け  ↓  ④中段突き (順突き) ⑤移動基本と方向変換 ・180度の方向変換 ・90度の方向変換 基本形1の学習 《第1 挙動》 《第2 挙動》 《第3 挙動》 《第4 挙動》 《第5 挙動》 《第6 挙動》 《第7 挙動》 《第8 挙動》	移動基本と方向変換 ・180度と90度の方向変換 基本形1の学習 (1 挙動～8 挙動) 《用意》 結び立ちで「礼」をした後、左右の拳を握りながら、左足、右足の順番に足を開き、八字立ちとなり拳を大腿部前に構える。 ①左方に左足前屈立ちで下段受け。 ②右足を1 挙動目と同じ進行方向に右足を前に出して前屈立ちで右中段順突き。 ③時計回りに180度回転し、右下段受け。 ④左足を3 挙動目と同じ進行方向に左足を前に出して前屈立ちで左中段順突き。 ⑤右足を軸にして反時計回りに90度回転、正面方向に左足を前に出して前屈立ちで左下段受け。 ⑥右足を左足に寄せながら右足を前に出して前屈立ちで右上段受け。 ⑦左足を右足に寄せながら左足を前に出して左足前屈立ちで左上段受け。 ⑧右足を左足に寄せながら前に出し、前屈立ちで右上段受けを行う。「気合い」 3～5人のグループを作って基本形1の①～⑧までを行う。グループごとに発表する。 見学する際の姿勢、態度を指導する。演武後は拍手をする。時間がない場合は列ごと、またはクラスごとの発表とする。	【技能】 受け技の基本動作ができる。(観察) 【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) 【思考・判断】① 技を習得するための課題を見付け、練習や試合の仕方を選択している。(観察) 【思考・判断】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。(観察)
整理 (5分)	①整理運動 ②集合、整列 ③礼 (正座)	・体操、深呼吸 ・服装を正し、整列させる。	

【第5・6学年の学習指導案】（団体形の発表）

＜本時の目標＞

- ①基本形1の発表（1挙動から8挙動まで）
- ②グループを作って基本形1を行う。グループごとに発表する

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
導入 (10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	▷整列をさせる。（4列横隊） ▷準備体操、必要に応じて空手道の運動に適した体ほぐしを行う。	
展開 (30分)	≪挙動≫ 入退場の方法を指導   見学の態度	<形の練習> ・全員で復習 ・団体形チームで練習する ・形試合の実戦形式で練習する <入退場の方法> 3人が試合線に立ち、号令者が「正面に礼」「入場」と合図する。 中央の選手は5歩進む。両脇の選手は3歩進む。  ※基本の隊形だけを指導し、あとは子どもたちの創意工夫に任せてもよい。逆三角型やスラッシュ型などの隊形が予想される。演武が終わったら、大きな拍手で健闘をたたえる。 基本の隊形（4人） 基本の隊形（5人）  	【技能】 どうしたら団体形の一致性を高められるか、上手なチームを観察し学ぶ。（見取り稽古） 【関心・意欲・態度】 <見学の態度> 団体形の演武を見るときは体育座りまたは安座とする（シューズを履いている場合もあり正座はきつい）。 演武が終わったら、大きな拍手で健闘をたたえる。
整理 (5分)	①整理運動 ②集合、整列 ③礼（正座）	・体操、深呼吸 ・服装を正し、整列させる。	

■シリーズ■

中学校武道

授業の充実に向けて

171

つまずきをどう克服したか 64

(生徒の成長に必要な心身の「軸」を伝える空手道授業の探求)

捜真女学校中学部

「中学校武道授業必修化で生じた課題をどのように解決するか」をテーマにスタートした本連載の第8期企画「つまずきをどう克服したか」。約6年にわたり全国各地の中学校で展開されている武道授業の工夫や課題の克服を紹介してきた。

今回は今期企画の最終回として、武道必修化が完全実施された平成24年度から空手道の授業を実施している横浜市神奈川区の捜真女学校中学部の授業を取り上げる。ミッション系の私立女子校である同校は、キリスト教に基づく教育プログラムの中で日本の伝統文化である武道をどのように指導しているのか。そして課題にはどのように対処しているのか。本誌編集部が1月に取材した内容を紹介する。

1 学校の特徴と授業導入の経緯

捜真女学校中学部・高等学部はアメリカ人宣教師が創設して今年で創立137年を迎え、高校からの入学者も併せた混合型の中高一貫教育校である。

そんな同校で中学2年の保健体育を担当する富樫恵実教諭は武道授業の導入当初の苦労をこう語る。「従来の保健体育の学習内容を削ってまで導入する必要性があるのかと疑問に思いました。どの

学期にどの程度なら導入できるのか、どの種目なら実施できるのかについて保健体育科教員同士で模索しました」

最終的に導入の候補に挙がったのは柔道・剣道・空手道・合気道の4種目。この中から空手道に至った決め手は「授業時間」と「指導者」の確保だった。「実施時間は中学1・2年生ともに4時間となりました。用具の準備や着替えに割ける時間が少ないので、空手道なら体操着でも実施可能なので、畳を敷くなどの手間もないため、短い時間でも実施できると思いました。幸い、本校には以前か

○令和4年度武道授業（空手道）の学習内容（中学1・2年生）

	1年生	2年生
1時間目	<ul style="list-style-type: none"> ▶用語の確認、順突き・逆突きの解説 ▶蹴りの解説（初めて学習するため丁寧に解説する） 	<ul style="list-style-type: none"> ▶順突き・逆突きの解説、蹴り、移動基本 ▶回転移動を含めた動き
2時間目	<ul style="list-style-type: none"> ▶動画視聴、受け・突き・蹴りの練習 ▶移動基本の練習 ▶重心の置き方の確認、突きの復習 	<ul style="list-style-type: none"> ▶動画視聴 ▶順突き・逆突きの練習、蹴り、突き+蹴りの練習、重心の置き方の確認 ▶約束組手 ▶基本形1・2の学習
3時間目	<ul style="list-style-type: none"> ▶その場突きの練習、上段あげ受け・下段受け、足捌きの練習、突きと蹴りの組み合わせ技、基本組手、移動基本 	<ul style="list-style-type: none"> ▶順突き・逆突きの練習、上段あげ受け・下段受け+蹴りを組み合わせての移動基本、基本形1の復習・基本形2の練習
4時間目	<ul style="list-style-type: none"> ▶テスト（座礼、その場突き、移動基本） 	<ul style="list-style-type: none"> ▶テスト（座礼、その場突き、基本形2）

ら空手道部があり、部活動の外部講師に指導を頼めるのではないかと考えました」

授業内容

2

令和4年度の空手道授業は中学1・2年生ともに年間4時間。本誌編集部は今年1月下旬、中学1年と2年の2時間目と3時間目の授業取材した。授業を実施するのは空手道部の指導を行っている

深谷俊子講師。深谷講師は平成30年から外部指導者として空手道授業を担当している。空手道の授業は裸足で実施するため、冷暖房が完備されている校舎内の小ホールで行われた。ここでは2時間目の内容を紹介する。

▼中学1年（A組）

①準備運動と動画視聴

準備運動のあと、突きの練習を行った。ここでは空手道特有の視線の動きと動作を学習するために深谷講師と同じ方向に突く動作↓

逆方向に突く動作の練習を順番に行った。ゲーム性のある動きに、向く方を間違えたりすると生徒からも自然と笑みがこぼれた。

次に、東京五輪女子形の銀メダリスト、清水希容選手の演武をプロジェクトに映し出し、全員で視聴した。深谷講師は映像を流している間、生徒が演武を理解できるように形の意味などを解説。生徒たちは演武の迫力に「すごい」と感嘆の声を上げた。

②その場での突きと蹴りの練習

動画視聴後は実際に動きの練習に移った。まず、前屈立ちを確認し、中段突き・上段あげ受け・下段受けの練習を行った。深谷講師は突き・受けの動作が正しく行えるようにゆっくりとした動きで腕の動きを示範しながら指導。

気合い（声出し）は本年度から再開したため、生徒たちにしつかりと声を出すように指示した。また、技が終わってから気も抜かず、「残心」を取ることを伝えた。

続いて蹴りの学習を行った。深谷講師は①膝を素早く水月（みづげ）



全員でその場で突く練習（1年生）



深谷講師（左端）と逆方向に突く動作の練習。ゲーム感覚で行うことができ、生徒から笑みがこぼれた（1年生）

おち）まで持ち上げ、そこから自分の正中線（せいしゅうせん）（身体の中心を通る線）前にまっすぐ足を蹴り上げること、②軸足に体重を乗せ、蹴るときに状態を起こさないこと、③スナップを利かせて蹴り上げること、などを助言した。

③移動基本の練習く立ち方の意識確認

続いて前に進んで突き・蹴りを行う「移動基本」の練習を行った。深谷講師は体の軸をまっすぐにしたまま音を立てず、すり足で移動するように指導。生徒たちは慣れない動きに最初は戸惑いつつも、深谷講師の助言に従い、少しずつ動きができるようになった。

④重心（体の軸）の置き方についてく突きの復習

授業の終盤には重心の置き方についての演習が行われた。まず手本として、深谷講師は生徒1人を後ろから抱え持ち上げた。力が抜けた状態の生徒は簡単に持ち上がってしまう。そこで、深谷講師は生徒に足に力を入れて重心を下に

置くように指示。その状態で再度生徒を持ち上げようとすると簡単には持ち上がらないことを示した。これは突きや蹴りの際に必要な重心への意識を持つてもらっためだという。その後、生徒同士でペアになって学習を実施。生徒はこれまでの真剣な雰囲気とは異なり楽しみに演習を行った。

最後にこの日の復習として学習内容を一通り振り返った。重心についての学習を行ったことで姿勢が初めて学習した時よりも良くなっていた生徒もいた。

▼中学2年（B組）

①準備運動く団体形の視聴

2年生も1年生と同様に準備運動、突きの動作確認を実施した。また、動画では3人制の団体形を視聴し、形の内容について理解を深めた。

②突きく重心の置き方の演習

突きの練習では順突き、逆突き、突きと蹴りを組み合わせた移動基本を行った。また、重心の置き方は1年生と同様の演習を行

い、その後に再度突きを復習。1年生と同様、この演習を実践したことで突きの姿勢がしっかりとできるようになり、空手道本来の鋭い突きができるようになった生徒もいた。

③約束組手

2人一組で相手を替えての約束組手（攻撃技と防御技を限定して行う練習）を実施した。攻撃側は上・中・下段の突きを行い、防御側はそれに対する防御を行う。深谷講師は相手に対する立礼をしつかり行うこと、ペアの学習になっても重心の重要性を忘れないように適宜指示を出していた。

④基本形1・2の学習

まず、基本形1の足捌きあしはきを学習した。ここでは向きを反転あるいは回転するような複雑な動きがあるため、深谷講師はどの向きになるかを角度で指示した（90度、180度、270度）。また、縦の移動（180度）の場合は左脚、横の移動（90度・270度）の場合は右脚がそれぞれ軸足になることを常に呼びかけた。



重心の置き方の練習
(左・生徒による実践、右・深谷講師による手本)



移動基本の練習 (1年生)



基本形2の練習 (2年生)



約束組手 (2年生)

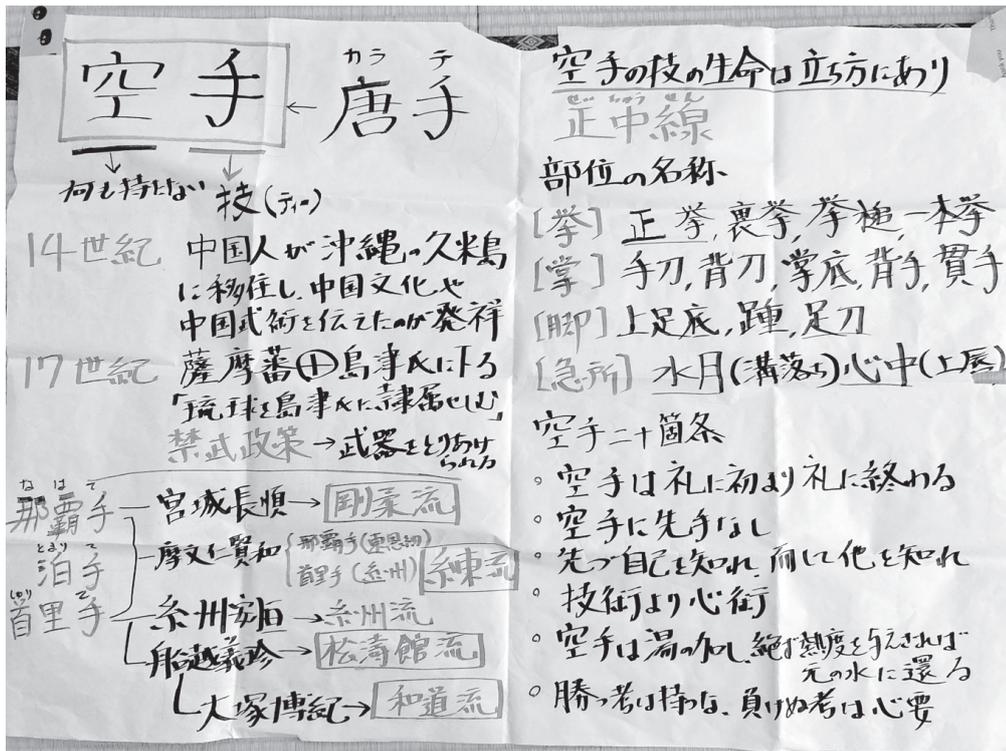
深谷講師は空手道の授業を平成30年から担当しているが、当初は不安があった。「前任者である師匠の先生から授業を引き継ぎ、責任重大だと感じていました。4時間という短い中で空手の何を教えられるのか、本質を教えることができるのかという不安もありました。考えていくうちに、技の全てを最大限伝えようとすると、逆に伝わらないと感じ、中学生が楽しめること、そして楽しむ中にも空手道の本質を伝えられる授業に

3 授業の工夫・反応

足運びの学習後には突きを加えて基本形1を一通り実践した。その後、基本形1に蹴りを加えた基本形2の学習に入った。生徒たちは複雑な足運びや動きに苦戦しながらも果敢に技の習得に励んでいた。深谷講師は、前進する際には正中線を意識すること、間違えても途中でやめずに堂々と演武することの大切さを伝えた。

「したいと思うようになりました」生徒が楽しみながら空手道の本質を理解できる授業は、武道授業を実践する上で非常に重要な考え方の一つである。そうした授業の実現のため、深谷講師は以下のような工夫に至った。「通常の稽古と授業では内容が異なるため、全空連が発行している教本を読み込み、空手道を知らない生徒にどのように動きを伝えるべきかを考えました。また、活発な生徒が多いクラスは体を動かすことを多く取り入れるなど、クラスの雰囲気によって教え方を変えたりしています。また、専門用語に関して授業を担当し始めた当初は口頭で説明をするのみでした。しかし、コロナになって先生方からリモート授業になると言われた時に、空手道の専門用語の意味や成り立ちを説明することで生徒も理解しやすくなるのではと考え、文字に書いて示すようにしました。昨年からは拙いながら絵を描くような工夫も行っています」

深谷講師の授業では他にも大きな工夫が見られた。一つは「生徒



空手道の専門用語や成り立ちを説明するために深谷講師が作成した資料

からの要望に対する向き合い方」である。2年生の3時間目の授業で基本形2の学習を行っていた際に足運びが上手くできず、つまずいている生徒がいた。その生徒が「足運びは角度ではわかりづらい

ので、左右どちらに動かか指示してほしい」と要望すると、深谷講師はすぐに左右の動きを説明に組み込む対応をとった。生徒が抱いた疑問や悩みの本質を理解していないと臨機応変に対処することは

難しい。深谷講師の対応力の高さと姿勢からは空手道授業に対する研究力の高さがうかがえた。

二つ目はどのような時でも体の「軸」の大切さを伝えていることである。深谷講師は次のように語る。「生徒によく伝える言葉が正

中線を大切にすること、すなわち『軸』を大切にすることです。これができていればどんな技でも後からついてくるし、武道だけでなく人生の中でも活用することができ。誰にも負けないような（心身の）軸があれば、くじけず前に進んでいけることを伝えていきます。中学生は多感な時期でもあると思います。表面的には元気でも、内面に弱いものを抱えている場合もあります。しかし軸を持つていけばそれを乗り越えていけるということは何度も授業で伝えるようにしています」

深谷教諭のこれまでの授業に対する細かな工夫は生徒だけでなく保健体育課教員にも影響を与えている。

▼富樫恵実教諭の話

「外部の方が指導してくださるこ

とで生徒も気を引き締めて授業を受けているようです。甘えるような仕草が少なくなり、生徒の成長にもつながっていると感じています。武道ならではの礼儀を学ぶよい機会になっていると思います。学習内容は深谷講師が主導して作成していますが、生徒を整列させたり、動きのサポートなどは教員が行うようにしています。動きの習得では私も生徒と同じ動きをします。生徒と一緒にやることで生徒の手助けにもなると思ったからです。生徒だけでなく教員も学ぶことがたくさんあり、私も楽しく授業に参加しており、今は空手を導入してよかったですと感じています」

▼中山謙一学校長の話

「体育の授業を外部講師が担当し、通常の授業と全く違う角度から生徒に接してくれるので、授業は4回という短い時間ですが、大きな意味があります。武道は西洋由来のスポーツとは異なった部分がありますが、体の使い方や精神的な部分では活用できる場面も多く

あると思います。また、女性の講師であることも程よい距離感で授業ができています。生徒が普段、接することができない日本の武道に触れる貴重な機会になっているのではないのでしょうか」

4

今後の課題・まとめ

今後の授業の課題として深谷講師は以下のように語る。

「授業で初めて空手道を学習する生徒に対してどうすれば今より上手く空手道を伝えていけるのかを今も模索しています。今後は空手道授業を担当する他の教師や外部講師の授業なども見て勉強したいと思っています。授業中の私はどうしても目立つ生徒に目が行ってしまい、全体的に行き届いていないと感じることがあります。その部分は担当の先生にサポートしていただいています。今後はクラス全体に目が届くように工夫したいです」

空手道に対する理解だけでなく、武道の本質や生徒の課題解決・成長を考えた授業プログラム。それは武道授業をしていく中で重要な要素と言えるだろう。

「授業を導入する上での課題」「授業で技を教える際の課題」「生徒が武道授業を理解する上での課題」など、授業では数々の課題が生じる。そして課題は学校の組織体制や社会情勢によって新たに現れたり、変化していく。捜真女学校の空手道授業でもこれまでさまざまな課題が生じてきた。そうした中で、生徒の成長を考え、教え方について常に探求する深谷講師の姿勢が課題克服にもつながっていたと言えるのではないだろうか。そして、「生徒が武道授業を通じて何を学ぶことができるのか、どうしたら武道に興味を持ってもらえるのか」という本質的な部分を常に根底に置くことが重要ではないかと、第8期を振り返った今、感じている。

(編集部・和久田侑里)

快適で安全な都市空間の創造をめざす …東洋実業グループ

- ビルディング・トータル・マネジメント
- 清掃等建築物の環境衛生管理
- 空調、電気、水系統等諸設備の運用、管理
- 警備、保安、駐車場管理
- 原子力セキュリティ及び施設メンテナンス
- 工場、ダム等のセキュリティ
- 案内、受付他料金徴集業務
- 公園等のグリーンメンテナンス
- ビルメンテナンス用ソフトの開発販売
- バイオ研究開発
- その他建築物の運用、管理に係る一切の業務



株式会社 **東洋実業**

代表取締役 **横田 正弘**

札幌本社／札幌市中央区北6条西22丁目2番7号東実ビル TEL(011)612-1911(代)
 東京支店／東京都新宿区西新宿1丁目26番2号新宿野村ビル TEL(03)3345-0531
 営業所／函館・室蘭・苫小牧・千歳・恵庭・小樽・余市・岩内・石狩・岩見沢・旭川
 士別・富良野・帯広・北見・釧路・深川
 海外事業／東洋実業シンガポールPTE. LTD./東洋セキュリティ&ビルディング・マネジメント
 (香港) LTD.

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

174

「今」の時代の武道授業を追い求めて (空手道授業のさらなる充実に向けて)

3

高知市立潮江中学校 主幹教諭 野中史子

平成24年度から必修となった中学校保健体育科における武道授業が始まってから10年以上が経過した。その間に、学習指導要領の改訂があり、指導の内容をさらに充実させるための協議をこれまで日本武道館と全日本空手道連盟のもとで行ってきた。当時を振り返りながら、今後の武道授業のさらなる充実に向けて考えていきたい。

1 学校教育における学校武道の空手道授業について

(1) 武道必修化を受けて

平成24年度以降、学習指導要領「保健体育」では、「武道の領域は、第1学年及び第2学年においてすべての生徒に履修させること」と示され、事実上の必修となった。ただし、当時の学習指導要領解説では「柔道、剣道又は相撲のうちから1種目を選択して履修できるようにすること」を原則として、

「地域や学校の実態に応じて履修させることができる、なぎなたなどのその他の武道」と示されていたため、空手道を授業種目に採用することは現場にとってかなりの難しさを感じた。しかし、「安全面」や「施設面」「家庭の経済的負担」などを考えると、空手道授業は優れていると確信し、普及活動を続けてきた。

その結果、124校から始まった空手道授業実施校は、次期学習指導要領改訂の29年度までに250校を超えることとなった。この頃の空手道授業の内容は、学習指導要領に

沿って、「基本動作や基本となる技を身に付けさせるとともに、形を取り入れるなどの工夫をし、効果的、継続的な学習ができるようにする」という観点で、基本動作を取り入れた「基本形」の習得ができるような授業計画を柱としていた(資料1)。

(2)新学習指導要領の改訂による学校武道の充実

令和3年度から全面实施となった現行の学習指導要領解説においては、「武道については、柔道、剣道、相撲、空手道、なぎなた、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などを通して、我が国固有の伝統と文化により一層触れることができるようにすること」と示され、柔道、剣道、相撲に加えて履修させたり、替えて履修させる場合の具体的な要件も示され、空手道授業を採用しやすくなった。空手道授業のさらなる充実のために、これまで進めてきた個人・団体形と簡易な約束組手の授業に加え、創作組手など新たな教材開発に取り組んでいる。

資料1 指導と評価の計画 領域:「武道」 単元:「空手道」(1学年)【12時間】

時数	学習のねらいおよび学習活動	学習における具体的評価規準・評価方法			
		関心・意欲・態度	思考・判断	運動の技能	知識・理解
1	学習1 オリエンテーション ・空手道の学習の仕方や練習方法を学ぶ。 ・空手道に対する興味・関心を高める。学習 学習活動 ・学習ノート、授業の流れ、約束事項の説明 ・空手道の歴史や特性の学習 【技能の内容】 礼法、立ち方、進退動作、体ほぐしの運動	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。 (観察)			① 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 3 4 5 6	学習2 空手道に必要な基本動作と技を身に付けて楽しむ ・空手道に必要な基本動作を身に付ける。 ・繰り返しの回数が多くなるようにし、2人組で動きに変化をつける。 ・段階を追って技能を高める。 ・受け技・攻撃技と基本動作を関連付けて身に付ける。 学習活動 ・個人技能を高める練習、相対での練習 【技能の内容】 単独→相対での受け技と基本動作、攻撃技と基本動作、体ほぐしの運動	② 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)	① 技を習得するための課題を見付け、練習や試合の仕方を選択している。 (観察、学習ノート)	① 受け技と関連する基本動作ができる。 (観察) ② 攻撃技と関連する基本動作ができる。 (観察) ③ 基本となる技を施すことができる。 (観察)	② 基本動作の重要性と方法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) ③ 基本となる技の名称をあげている。 (観察、学習ノート)
7 8 9 10 11	学習3 身に付けた技能を用いて、個人形を工夫して楽しむ ・段階を追って技能を高める。 ・3人～5人組による練習、見取り稽古により課題を確認し、練習方法を工夫する。 ・空手道の実際の動きに必要な新しい技能を身に付ける。 学習活動 ・個人技能を高める練習、3人～5人組での練習 【技能の内容】 自由練習・簡易の試合、体ほぐしの運動	② 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) ③ 練習や簡易な試合において、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、学習ノート)	② 仲間と協力し、考え、教えあいながら、課題の解決に向けた方法を見付けている。 (観察、学習ノート) ③ 形の演武を通して自分の課題を発見している。 (観察、学習ノート)	③ 基本となる技を施すことができる。 (観察)	③ 基本となる技の名称をあげている。 (観察、学習ノート) ④ 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)
12	まとめ 学習のまとめ ・個人形の発表会を通して技のポイントと自分の課題を整理し、技術的な理解を深める。 ・個人ノートの記録をもとに、学習を振り返り、まとめをする。	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。 (観察、学習ノート)		③ 基本となる技を施すことができる。 (観察)	① 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)

高知県の取組

(1) 武道必修化に向けた授業の取組と指導者の養成

平成24年度の必修化を控え、高知県ではその2年前の22年4月に高知市内の公立中学校で初めての空手道授業を行った。

筆者自身も空手道場での指導や部活動指導の経験はあったが、授業で空手道を教えるという未知のことに保健体育科教員と丁寧



写真1 空手道未経験の教員が対象の空手道実技講習会



写真2 体育祭での集団形演武



写真3 実際の空手道

画を練った。当時は、全日本空手道連盟の中学校武道手引き作成委員会で作成した『指導と評価の計画』を参考に授業づくりをした。生徒も空手道という武道に初めて触れる中で、授業前の「こわい」「痛そう」というイメージが、「かっこいい」「次の授業が楽しみ」などとプラスのイメージに変化した。また、授業後には生徒が自ら挨拶ができるようになり、言葉遣いや礼儀もよくなったと他の教員から声が寄せられた。同年8月には「高知市教育研究会保健体育部会」で空手道経験のない中学校保

健体育教員を対象に「空手道実技講習会」(写真1)を行った。参加した教員の中には、「空手道の授業の可能性」について、強い関心を示してくれた方々が大勢いたことを覚えている。当時の課題として「専門性が必要なため、初心者でも指導ができる計画や視聴覚教材があればよい」という意見があったが、現在は、指導と評価規準を示した単元計画や効果的な視聴覚教材が充実してきている。

催)への参加希望の問い合わせが増えた。

(2) 現在の空手道授業の実践例

高知市西部にある県立高知国際中学校では、空手道授業に加え、体育祭で集団形演武に取り組んでいる(写真2)。

同校が空手道を導入したきっかけは、管理職の理解のもと令和元年に県教育委員会から「武道指導推進事業」を受け、授業協力者とともに、空手道の授業を行ったことである。指導にあたる保健体育教員が、空手道の経験者でもあり、スムーズに空手道授業を導入することができた。授業アンケートでは、武道を楽しく学習できた割合が事前と事後で58%から64%に上昇した。

同校では、「単元計画」(資料2)と「技能評価のルーブリック」(評価基準を、観点と尺度からなる表として示したもの) (資料3)を工夫し、指導と評価の一体化を図っている。また、武道とダンス領域を融合させ、「MYP単元プランナー」(資料4・5)の作成をし、

親しみやすい授業を展開している
(写真3)。

空手道授業を導入してよかった
点は、礼儀や思いやりが身につく
ことと、『空手道指導の手引き』
(日本武道館・全日本空手道連盟
発行)の評価規準が分かりやすい
こと、形の動きが簡単で取り組み
やすいことが挙げられた。体育祭
は、隔年での開催のため、今年度
の授業は冬季に行う予定である。

3
これからの武道授
業の充実に向けて

中学校体育に武道授業が採用さ
れて以降、全日本空手道連盟の武
道推進委員として、空手道の授業
づくりに参加させていた。中
で、空手道の教育的価値や今後の
可能性を感じるが大変多い。
東京オリンピックの採用や部活動
地域移行によって、現在は身近に
空手道に親しむことができる環境
が整っている。身近だからこそ学
校で武道を何のために学ぶのか、
そして学ぶことで何ができるよう

資料2 武道 空手道単元計画

評価基準

MYP 評価 C: 応用と実践 (パフォーマンス)

- i 幅広いスキルや技術を思い出し、応用すること
- ii 幅広い戦略や動きの概念を思い出し、応用すること
- iii 効果的なパフォーマンスに必要な情報を思い出し、応用すること

技能

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。
仲間と協力し、考え、教えあいながら、課題の解決に向けた方法を見つけている【知識・思考・判断】
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【態度】
基本型1の移動の仕方を理解し、受け技・順突きを移動しながら行うことができる【技能】

時数	指導のねらい 学習内容・学習活動	授業者	態	技	知	評価方法
1	武道の伝統的な考え方を理解する ・オリエンテーション ・学習の進め方 ・安全に対する留意点 ・空手の礼儀作法、帯の結び方	武中			○	観察
2	基本動作を身に付ける ・空手道のDVDを見せる	川田 (授業協力者)	○			観察
3	立ち方(結び立ち、閉足立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ち) ・足さばき前屈立ちでの移動	川田 (授業協力者)			○	観察
4	・中段突き、上段上げ受け、下段受け ・前屈立ちで移動しながらの受け、順突き	川田 (授業協力者)		○		観察
5	基本型1の挙動を理解する	武中			○	観察
6	・基本型1の足運びを理解する ・受け、突きを取り入れ実際に基本型1を行う ・団体での演武についての説明 ・団体での基本型1の練習 ・美しくダイナミックな演武となるよう各グループで形の表現方法を考える	武中		○		観察
7	団体での演武練習 ・各グループで基本型1の全挙動を正確にできるようにする	武中			○	観察
8	各グループ発表会 ・発表するときの姿勢 ・グループごとの発表を見ての振り返り	武中	○	○		観察



写真4 ドイツの日本人学校で小学生に指導を行う

になるのかを明確にし、指導していくことが重要であると考える。そのため、主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善を行い、より効果的、継続的な学習を生徒が工夫してできる授業づくりの研究を続けていきたい。

また、私は平成28年度より3年間、ドイツの在外教育施設に勤務し、小学生に空手道の指導を行っていた(写真4)。空手道を披露する機会があり(写真5)、日本の空手道を通じて現地の方々との



写真5 独日協会の新年会での演武

交流が深まった。武道の必修が小学校でも実現すると、子どもたちにとってわが国固有の文化である武道に対する理解がより深まり、国際社会で生きていく上で大変有意義なものとなるのではないかと考えられる。

【参考資料】

- ・『中学校学習指導要領解説』(保健体育編)(文部科学省)
- ・『空手道指導の手引き』(日本武道館/全日本空手道連盟)

資料3 体育 空手の評価基準

評価基準C：応用と実践

- i 幅広いスキルや技術を示し、応用すること
- ii 幅広い戦略や動きの概念を示し、応用すること
- iii 効果的なパフォーマンスに必要な情報を簡単に述べ、応用すること

到達度	レベルの説明
0	生徒は、以下に記入されたいずれの基準にも達していない。
1～2	i 中段突き、上段あげ受け、中段蹴りの基本ができている。 ii 基本形二の足さばきができている。 iii 入退場までの礼儀作法が統一されている。
3～4	i 突き、受け、蹴りの基本ができおり、真身、半身ができている。 ii 基本形二の足さばき、気合がしっかりと出ている。 iii 入退場までの礼儀作法、動きが統一されている。
5～6	i 突き、受け、蹴りにメリハリがあり、真身、半身ができている。 ii 基本形二の足さばき、上体の動き、気合が一致している。 iii 入退場までの礼儀作法、動きが統され、隊形ができている。
7～8	i 突き、受け、蹴りにメリハリがあり、腰の捻転、真身、半身ができている。 ii 基本形二の足さばき、上体の動き、気合が一致し尚且つ次の動きを見据えている。 iii 入退場までの礼儀作法、動きが統一され、隊形にも工夫がみられる。

試験を行うこととする。
試験当日欠席した生徒に対しては後日、再試験を行う。
グループではできないのでiiiの評価は礼儀作法で評価を行う。

演武中に見る態度も審査の対象とする。(iiiの評価に入れる)

資料4 MYP 単元プランナー

担当教師	大崎光峻・上村陽子・寺尾拓・武中将輝	教科と学問領域	保健体育 (Physical Health and Education)		
単元名	武道 (空手)・ダンス	MYP 学年	1	授業時数 (時間)	16

探究：単元の目的を確立する

Key concept (重要概念)	Related concept(s) (関連概念)	Global context (グローバルな文脈)
美しさ	バランス・エネルギー	個人的表現と文化的表現
Conceptual understanding (概念理念)	Statement of inquiry (探究テーマ)	
力の加減 (エネルギーのバランス) を思い通りに行うことで、動きに美しさを生む。	エネルギーのバランスは美しさを創造する	
Inquiry Questions (探究の問い)		
Factual (事実的) — 武道における型や礼儀作法はどのようなものがあるか ダンスにはどのようなジャンルがあるか/ダンスの評価に影響するものはなにか		
Conceptual (概念的) — 私たちはどのように美しい動きを表現できるか		
Debatable (議論的) — 空手における型の美しさを決定づけるものは何/美しさを決めるものは何か		

資料5 MYP 単元プランナー

Objectives (目標)	Summative assessment (総括的評価)	
各教科の規準項目 規準 A：知識と理解 i 「保健体育」に関する、事実的、手続き的、概念的知識を簡単に述べること iii 理解を伝えるために、「保健体育」の専門用語を使用すること 規準 C：応用と実践 (パフォーマンス) i 幅広いスキルと技法を効果的に思い出し、応用する ii 幅広い方策と運動の概念を思い出し、応用する iii 効果的にパフォーマンスを行うための情報を思い出し、応用する 規準 D：実践 (パフォーマンス) の振り返りと改善 i 対人スキルを強化するための戦略特定し、示す ii 計画の有効性を、その成果に基づき詳しく述べる こと iii パフォーマンスについて詳しく述べ、要約すること	Outline of summative assessment task(s) including assessment criteria: 評価規準を含む総括的評価課題の概要 課題の具体的な内容と規準カテゴリー 課題 1：ダンスと空手のパフォーマンスについての振り返り (規準 A,D) 評価物：ブックレット ダンスと空手それぞれについて「美しい」とするパフォーマンスに必要な規準や条件を設定し、それらを実践したパフォーマンスについての振り返りをブックレットに記録する。 課題 2：空手の演武とダンスのパフォーマンス (規準 C) 評価物：動画 (教員による撮影) 空手：指定した規準に沿って美しさを表現する。 ダンス：「美しさ」を表現するための規準に合わせて「動作」「動きのパターン」「モチティブ」を項目から選択し、グループごとに作成した規準に沿って実演する。	Relationship between summative assessment task(s) and statement of inquiry: 総括的評価課題と探究テーマとの関係 課題とテーマの関係 (理由・根拠) 探究テーマ「エネルギーのバランスは美しさを創造する」「美しさ」は、美や審美眼の特性、創造、意味、感じ方を扱います。「美しさ」の学習により、芸術、文化、自然に対する批判的な鑑賞や分析の技能を発達させます。 空手やダンスには、観ているものが美しいと感じる表現が存在する。空手における美しさとは、演武によって表現でき、ダンスにおける美しさは、音楽や隊形の変化等の相乗効果によっても表現される。いずれにおいても、美しさは身体の使い方や力の加減に依存している。 本単元では、空手の型と、ダンスで自身の身体によって美しさをどのように表現できるのかを探究することを通して、「美しさ」について理解を深める。 バランスとは、対照的、対立的、または相互作用的な要因が均衡を保っている状態を指す。たとえば、動きのルティーンにおいて要素が美しくかつ心地よく統合している状態や、競技者に均等に役割を割り当てることによってチームが安定している状態、ライフスタイルに関する選択の決定手段、健康の各側面に同等の重要性を付与することなど、さまざまな形でも実現される。 エネルギーとは、システムの内部で変化を生み出す上で、構成部分の間を移動する根本的な存在。物事を実行する能力であり、個人が必要とするエネルギーの量や形式は、実行する課題によって変わる。個人のエネルギーレベルの回復は、休息、栄養補給、時間などさまざまな要因により決定される。エネルギーレベルは、思考能力

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

178

「今」の時代の武道授業を追い求めて

7

(知的障害特別支援学校での空手道授業)

東京都立墨田特別支援学校 主任教諭 佐藤 賢一

特別支援学校学習指導要領において、令和3年度から中学部における保健体育の内容として新たに「武道」を取り扱うことが示されました。これは、「武道」の教育的価値が改めて評価された意義のある改訂だと考えます。そして、特別支援学校における武道教育の幕明けは、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による新しい生活様式に基づいた学校生活や観別学習評価の導入、IGAスクール構想など大きな変化の中でありました。

知的障害特別支援学校の武道授業において、どうやって武道の楽しさを伝えるか、基本動作や基本となる技をどのように指導するか、また、伝統的な考え方や伝統的な行動の仕方の理解を深めることができるかなど、空手道授業を通して実践した内容を紹介します。

1 武道実施に向けた現状と課題

ほとんどの特別支援学校には武道場というものが無く、用具なども無いと思います。また、多くの生徒は、障害の程度や運動能力、学習状況など、個人差が大きく、武道の良さをどのように指導すればよいか悩まれている先生方も多いかと思えます。そして何よりも、武道の体験ではなく、体系だった武道の指導方法が求められて

いると考えます。

また、安全性の確保も課題の一つです。この安全性の確保という点については、以前、武道授業の研究時に行った調査（都内の知的障害特別支援学校対象）において上位の課題でした。

こうした現状から特別支援学校での武道授業は、環境に左右されず、安全に実施できるものが求められていると思います。これらの課題を踏まえ、空手道の「形」を授業で扱うことが課題への克服になると考えました。

従来の突きツキの指導

赤色と青色の手袋をはめて指導

型にはまらず、 空手道を学ぶ①

2

空手道の基本となる技や基本形

- ▽空手道選択の理由
- (1) 専用施設が要らないこと。
 - (2) 形の学習は、相手への接触、コ
ンタクトプレーが無いいため安全
性が保たれること。
 - (3) 専用の用具が要らないこと。
 - (4) 体育着で実施できること。
 - (5) 形の練習や試合では2m以上の
物理的距離が確保できるため、
感染症対策に有効であること。

1〜3は、左右対称の動きで構成されており、武道としていかなる状況においても攻防を可能としていることが理解できます。また、一方向に偏った運動にはならず、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ことがねらえます。こうした形の特性からも安全に授業で実施できる内容として周囲の教員にも理解を得ることができました。

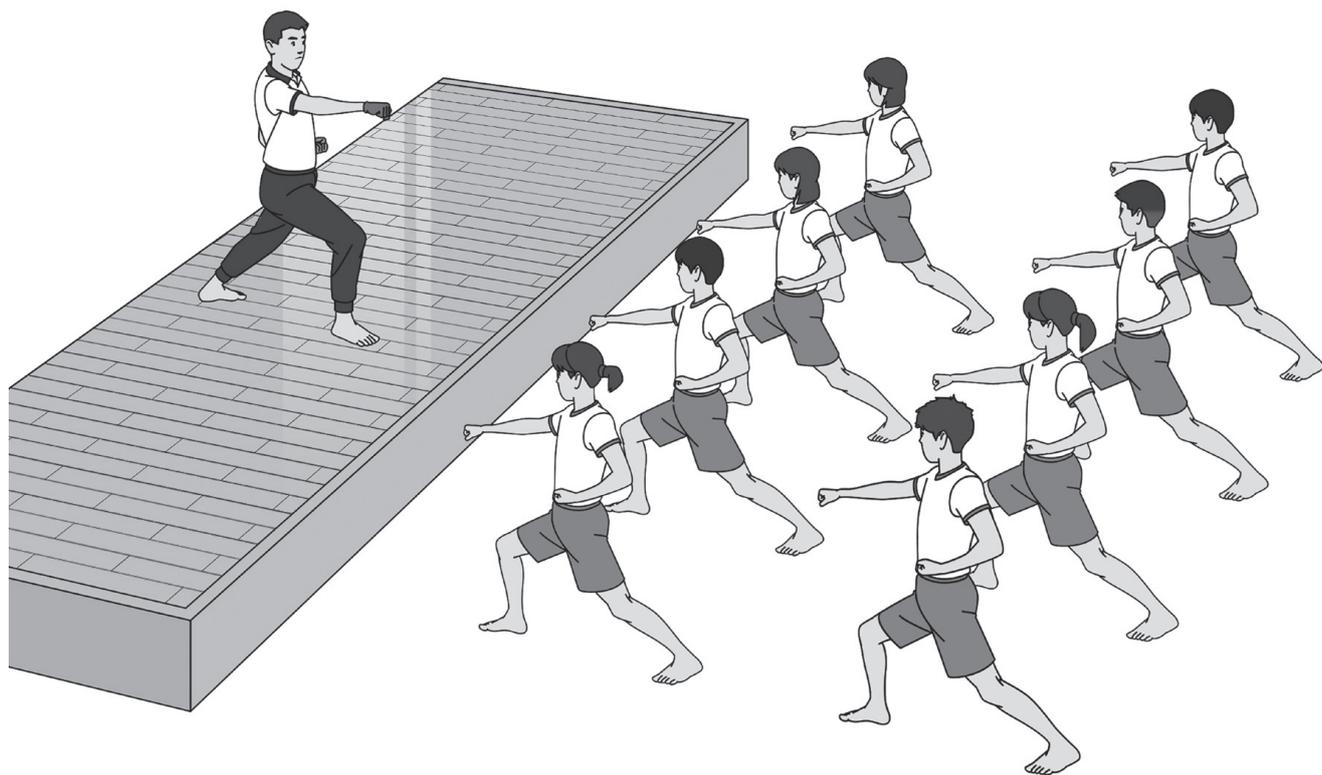
空手道の第一時で取り組む基本となる技の練習では、特徴である左右の動きが課題となりました。左右の認識が理解できている生徒より、理解できていない生徒の

方が多いという状況でした。理解できていなくても参加はできませんが、体験ではなく授業である以上、多くの生徒に理解できるように指導・支援の方法を考えました。そこで、言語にこだわることなく、大半の生徒が理解できている色で左右の動きを理解させようと考えました。色の選択に関しては、空手道競技で使用されている赤色と青色にしました。簡易に使用できることからカラーの養生テープを活用しました。生徒全員がはつきりと分かるように、模範となる私も赤色と青色の手袋をはめて指導するようにしました。

はじめは、色に慣れてもらうためにも、「赤の手を上げて、青も上げて、赤だけ下げる」など、旗揚げゲームの要領で動きを確認しました。「左右」という言語では難しかった生徒たちも色を確認しながら手の上げ下げがスムーズにできるようになりました。動作の確認がスムーズになったところで、中段突きを行います。もちろん号令は「1・2……」ではなく、「赤・青……」と色で行うと、これまでバラバラになっていた腕が揃そろうようになり、ほとんどの生徒が理解をしてくれました。

一難去つてまた一難、今度は空手道特有の「引き手」が課題となりました。例えると、中段突きを行う際に片方の手で突きを行い、もう片方の手は引き手になります。この二つの動作が連動することで技となるのですが、二つの動作を同時に行う「同時処理」は生徒にとって難しい身体操作のため、理解を深めるには、難しいものがありました。そこで、「継時処理」の考え方でゆっくり順を追って取り組んでみました。中段突

リズムカラテ「パブリカラテ」



リズムに合わせて楽しく反復練習（『空手道をやってみよう～特別支援学校指導用テキスト～』9頁）

きでは、「赤が前」↓「青が前」↓「赤が腰」の号令のもと、ゆっくりと繰り返し、慣れてきたところで、速度を上げていき「せーの」の号令で「同時処理」につながるようにしました。改めて、スムーズステップの大切さを痛感しました。

3 型にはまらず、 空手道を学ぶ②

空手道には、学校授業用の形として基本形1～3があります。基本形1は、三つの立ち方と三つの技で構成されており、初期段階で取り組みやすいものになっています。

しかし、一つの技を覚えるためには、反復練習が必要です。これは空手道だけに限らずどんな運動にも求められる要素です。限られた授業時間の中で、反復練習に時間を割くと、生徒の集中力は途切れてしまい、表情も硬くなり集団から離脱したり、大きな声を出したりするなど、学習への意欲が低

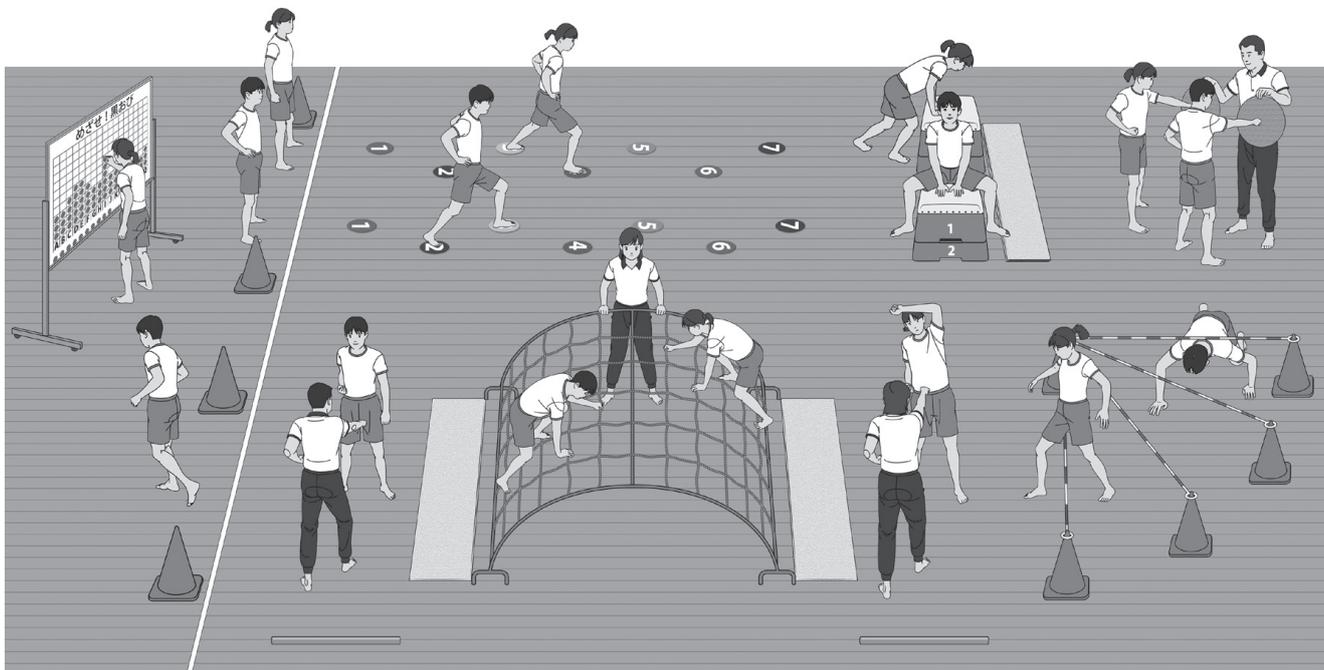
下している様子が見られるようになりました。見通しをもつことが苦手な生徒が多数を占める特別支援学校での反復練習は、武道の楽しさを感じさせるどころか、苦手意識を助長してしまう恐れがありました。

空手道を身に付けたいと思ってもって自ら道場に通うのと、学校の授業で空手道に取り組むのでは指導法の質は全く異なります。

そこで、生徒を空手道に合わせるのではなく、空手道を生徒に合わせてみようと考えました。

その当時、「パブリカ」という歌をよく耳にする機会があり、歌に合わせて踊っている生徒の姿を目にすることが多々ありました。楽しそうに踊っている生徒の姿と反復練習で表情の硬くなった生徒を思い浮かべながら、「音楽に合わせて反復練習をすれば楽しくできるのでは」と考え、基本形1の動作を整理していくつかの音楽に合わせてみると、「パブリカ」の拍と技の動作が合ったため、礼で始まり、礼で終われるように動作を構成してみました。音楽に合

空手サーキット「目指せ！黒帯」



生徒から周回、攻防など活動への意欲が見られた（『空手道をやってみよう～特別支援学校指導用テキスト～』8頁）

わせて技の練習が楽しくできるリズムカラテ「パプリカラテ」ができました。この練習方法は1回で一つの技が32回も練習できます。号令だけで取り組んでいた際は20回程度で意欲が感じられなくなっていたものが、リズムカラテでは始まりから終わりまで集中して取り組めるようになりました。この練習方法により、生徒たちにとって空手道がより身近なものになりました。

4 型にはまらず、 空手道を学ぶ③

基本となる技を覚えたり、リズムカラテを活用して反復練習に取り組んだりすることができるようになりましたが、突きや受けという言葉を使って練習に取り組んでも具体的な技の理解ができていない生徒が多々ありました。簡易な攻防を通して突きや受けの理解を楽しく深めたいと考えましたが、生徒同士による相對練習を行うには、安全性に課題がありました。

た。

そこで、教師となら簡易な攻防が安全にできるだろうと考え、基本となる技である中段突き、上段受け、下段受けの担当教師を置き、安全性を考慮したクッション材やプールスティックなどを活用しながら簡易な攻防を安全に展開できるようにしました。この簡易な攻防を生徒たちが主体的に取り組めるようにし、かつ運動量も確保できるように、サーキットトレーニング（複数の運動を組み合わせて行うトレーニング）に組み込んだものが「空手サーキット」です。

スタートすると前屈立ちによる移動から始まり、跳び箱またぎやコーンくぐりなどの障害物の途中に、中段突きを担当する教師と向かい合い、礼の後に中段突きの練習に取り組みます。また、受けの練習も同じように行いながらゴールを目指します。1周するごとにマグネットボードにマグネットを一つ貼り、10周を達成すると本日の黒帯となります。周回数を意識する生徒、教師との攻防を楽しむ生徒、友達と競い合う生徒など、

活動意欲の動機もさまざまありま
した。

時に、周回数を意識し過ぎてしま
うと礼や技が雑になってしま
うことがあったため、攻防を担当す
る教師に技の練習以上に礼をしつ
かり指導するようお願いしまし
ました。楽しく空手道に取り組んでほ
しいという思い以上に、武道とし
て大切にしなければならぬ部分
について、授業を一緒に行う教員
と共通理解を図りながら取り組み
ました。

こうした粗大運動を中心とし
た、障害物を設定したサーキット
運動に簡易な攻防を取り入れるこ
とで、指示的・形式的にならずに
生徒たちが主体的に取り組みなが
ら技の理解を深められる練習方法
となりました。

5 型にはまらず武道の 良さを伝えていく

授業や単元の終わりに、生徒か
ら「楽しかった」「またやりたい」
そんな言葉が飛び交う武道授業を

つくりたい。という一心から、空
手道を選択し、従来の指導方法に
はない形の授業づくりに取り組ん
できました。

まだまだ、改善の余地もあり、
研究を重ねていかなければならな
いと実感しております。障がいの
有無にかかわらず、空手道のよさ
を一人でも多くの生徒に伝えられ
たら幸いです。

【引用文献】

『空手道をやってみよう〜特別支
援学校指導用テキスト』（スポ
ーツ庁委託事業）全日本空手道連
盟発行・令和4年3月



岩城公二先生

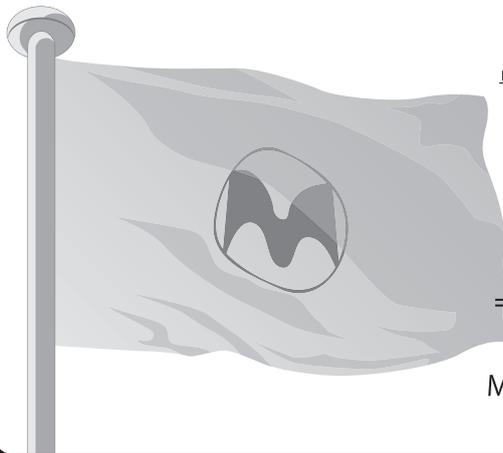
御逝去（令和5年10月10日）

全日本空手道連盟学校武道推
進委員会副委員長・岩城公二先
生の御生前の御功績を偲び、謹
んで哀悼の意を表します。

日本武道館に掲揚されている日本最大級の日の丸 の実績 全日本少年少女武道錬成大会 刺繍旗

- 社旗
- 校旗
- 各国国旗
- のぼり
- 応援幕
- バナー
- タスキ
- 腕章
- 半纏 等
- トロフィー
- 楯
- 徽章
- 記念品各種

※デザイン作成もいたします



早稲田大学応援部 慶應義塾大学応援指導部 立教大学応援団 ご用達



株式会社 三上旗店

（創業明治五年）

〒103-0002 東京都中央区日本橋馬喰町1-12-6 三上ビル

TEL : 03-3663-8841 FAX : 03-3664-8108

Mail : info@mikami-flag.co.jp URL : www.mikami-flag.co.jp

中学校武道必修化

武道授業に役立つ情報満載

日本武道館 HP 特設ページ

平成 24 年度から全国の中学校で武道の授業が必修化されたことを受け、日本武道館は公式ホームページ内に「中学校武道必修化特設ページ」を設けています。中学校武道必修化の充実に向けて、文部科学省、スポーツ庁による関連情報や日本武道館・日本武道協議会が実施しているさまざまな取り組みなど「安全で、楽しく、効果の上がる」武道授業の実践に役立つ情報を随時更新しています。

特設ページでは、中学校武道必修化の概要や経緯のほか、国庫補助事業である武道指導者の指導力向上を目的とした「全国武道指導者研修会」の開催情報、月刊「武道」に掲載された全国各地の中学校での武道授業の取り組み、各武道団体が刊行している実技指導書の紹介などを掲載しています。



最新情報はこちらの
QR コードから
ご確認ください。

アクセス | Q&A (よくあるご質問) | お問い合わせ | ENGLISH GUIDE

日本武道館について | 武道 振興・普及事業 | 書道 普及・奨励事業 | 武道 刊行物事業 | 研修センター

TOP > 中学校武道必修化特設ページ

中学校武道必修化特設ページ

- 中学校武道必修化の概要と経緯
- 中学校武道必修化の取り組み
- 全国武道指導者研修会の情報
- 中学校武道必修化指導書
- 各武道団体の実技指導書
- 中学校武道必修化関連情報一覧

平成24年度から全国の中学校で武道の授業が必修となりました。
この特設ページでは、中学校武道必修化の充実に向け、文部科学省・スポーツ庁による中学校武道必修化関連情報や、日本武道館・日本武道協議会が実施している取り組みなど、「安全で、楽しく、効果の上がる」武道授業の実践に役立つ関連情報をとりまとめています。

中学校武道必修化の概要と経緯

中学校武道必修化の取り組み

全国武道指導者研修会の情報

中学校武道必修化指導書

各武道団体の実技指導書

中学校武道必修化指導書

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・DVD3巻付）

日本武道協議会設立40周年記念事業として、「安全で、楽しく、効果の上がる授業」を実施するため、『中学校武道必修化指導書』（10分冊・DVD3巻付）を平成29年5月に作成・刊行しました。

当協議会では本書を、「武道9種目の周知徹底」と「中学校武道必修化の充実」を目的に、全国1万余校の中学校、全都道府県市区町村教育委員会、全国主要公立図書館等へ無償贈呈いたしました。

また、学校現場での活用促進を図るため、「全国武道指導者研修会」や「地域社会武道指導者研修会」の参加者に本書を無償配付しています。



■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

164

つまずきをどう克服したか⑤7 (生徒一人一人の学習姿勢に寄り添う空手道授業の実践)

長野県小布施町立小布施中学校教諭

今井 智文

今日の社会は、目まぐるしい速さで変容しています。コロナウイルス感染症の拡大は、私たちの生活に大きな変化をもたらしました。一方で、自然災害は止むことがなく、環境問題も山積しています。他方で、AI（人工知能）やビッグデータを活用した社会の変革が始まっています。このような急速な社会の変化の中で、私たちは誰も経験したことのないような課題に次々と直面し、解決していかねければなりません。

そこで学校では、未来を担う子どもたちの「Eージェンシー」を養う必要があると考えるようになってきています。Eージェンシーとは、「変化を起こすために、自分で目標を設定し、振り返り、責任をもって行動する能力」だそうです。私は、この力を武道の学習で培うことができるのではないかと考えています。

1 学校の特徴

本校のある小布施町は、長野県の北東部に位置し、栗やりんごなどの農産物が有名です。また、歴史的遺産を活かした美術館などの施設がいくつもあり、全国から多くの方が観光でいらつしやいます。町内には小学校と中学校が1校ずつあり、地域からとても大切にしていただいています。

本校は、学校教育目標に「夢・忍耐・思いやり」を掲げ、「豊か

な人間性を持ち、かけがえのない人生を強く正しく生きぬく生徒の育成」の具現を目指して日々の学校教育活動に取り組んでいます。生徒数は、概ね1クラス35名前後、各学年3クラス、計100名強の生徒が在籍する中規模校です。

保健体育の学習に積極的に参加し、運動や友との関わりを楽しむ姿が多くあります。一方で、生徒の技能差は大きいように感じます。運動に苦手意識を持っている生徒の中には、人前でチャレンジする勇氣を持てずにいる生徒も見られます。

<指導計画>

1・2学年単元計画

時数	1	2	3	4	5	6	7	8	
種目	空手道								
学習の流れ	オリエンテーション	小布施中体操（準備体操・体幹トレーニング）・挨拶							
		課題の確認							
		礼（①正面に礼 ②互いに礼）							
		立ち基本							
		移動基本	移動基本						
			約束組手	形「平安初段」個人	形「平安初段」団体	形「平安初段」発表	学習のまとめ		
		礼（①互いに礼 ②正面に礼）							
		振り返り							
挨拶									

3学年単元計画

時数	1	2	3	4	5	6	7	8	
種目	空手道								
学習の流れ	オリエンテーション	準備体操・体幹トレーニング・挨拶							
		課題の確認							
		礼（①正面に礼 ②互いに礼）							
		立ち基本							
		移動基本	移動基本						
			約束組手	形「平安二段」個人	形「平安二段」団体	形「平安二段」団体	形「平安二段」発表	学習のまとめ	
		礼（①互いに礼 ②正面に礼）							
		振り返り							
挨拶									

空手道導入の背景

2

空手道導入の背景には、二つのきっかけがありました。

一つ目は、新型コロナウイルスの感染拡大です。私が本校に着任した2020年4月、全国的にコロナウイルス感染症の蔓延が深刻となり、新年度が始まって間もなく、学校は休校となりました。全ての教科で、どのような対策を講じれば授業を展開できるかと苦慮していました。保健体育科でも年間の学習カリキュラムを修正する必要がありました。着任当初、本校は武道領域で剣道を扱っていました。

しかし、当時は、道具の貸し借りや生徒同士の接触によって感染が拡大してしまうのではないかと懸念があり、剣道の実施は難しいと判断しました。そこで、道具の貸し借りも必要なく、距離を保って学習ができる空手道の実施を検討し始めました。



筆者の模範演武を見つめる生徒たち

こうして空手道の実施に向けて具体的な学習の展開を考え始めました。しかし、長野県内では教師による空手道の授業実践を見つめることができず、どのように授業を展開すればよいか、イメージを持つことができませんでした。そこで、全日本空手道連盟に指

導教科を提供していただいたり、全国の指導事例を紹介していただきながら、まずは学習指導要領をもとに剣道や柔道、相撲と比較しながら、空手道の学習事項の整理と意味づけを始めました。

そして、二つ目のきっかけとなるのが、学習指導要領の改訂です。幸いにもこのタイミングは、翌2021年度からの中学校での全面実施を控えた移行期間中でした。新しい学習指導要領の解説で、武道領域の「内容の取扱い」に、「学校や地域の実態に応じて、従前から示されているなぎなたに加えて、空手道、弓道、合気道、少林寺拳法、銃剣道などについても履修させることができる」ことが新たに示されました。

そこで、学校の実態を踏まえ、新しい学習指導要領の内容に合うように学習内容を整理し、まとめました。どの技を知識・技能の評価とするか、どのような姿を思考力・判断力・表現力等、学びに向かう力・人間性等の評価とするかを考えました。

3 授業の実践

空手授業は令和2年度から始めました。対象は1〜3年生の全生徒です。また、授業は私と本校保健体育科の関谷北斗教諭の2名で実施しました。

授業では、生徒の実態を踏まえ、扱う技や学習の仕方を調整しながら単元を組み立てました。立ち基本、移動基本の全ての技は全員が同じ方向を向いて行います。約束組手を行う際は、相手との間隔を十分に空けて正対し、攻撃と受けが接触しないように行います。形は4〜5人が一組となつて行い、単元の最後には全員の前で発表をします。

礼を重んじ、挨拶は1時間に4回行います。授業の始めの挨拶をした後で、普段通りの学習課題の設定を行います。そのあとで、「これから稽古を始めます」という意味を込めて改めて正座して礼をします。稽古の終わりの場面では、

正座して礼をし、その後に学習の振り返りの時間を設けます。そして、最後に授業の終わりの挨拶を行います。

4 生徒の姿

3人の学びの様相から、学習の様子をお伝えしたいと思います。

(1)「なんとなくできた」で満足しない

1人目は、運動能力が高い一方、空手道を含め武道を学んだことがない生徒です。1時間目に、**壮鎮**(形の種類)の模範演武を見て「すごい迫力」と空手道に関心を持った様子でした。見様見真似で力強く突きの練習を行っていました。すると、途中で私や経験のある生徒の突きの際に音が鳴っていることに気が付きました。「なんで音が鳴っているの?」と疑問に思い、突きの軌道や引手の動きを考えながら練習をするようになりました。



移動基本の演習

この生徒は、指示通りの練習だけでなく、それなりの形にはなっていました。しかし、「なんとなくできた」だけでは満足しませんでした。「経験者のような迫力のある突きがしたい」「突きで音が鳴るようにになりたい」と、自然と目標を設定し、経験者の突きを観察したり、試行錯誤したりしながら

繰り返し練習に取り組みました。その結果、空手の学習を終えるころには、引手の位置から脇を締めたいキレのある突きができるようになっていました。

時には、「きつい」「苦しい」とこぼすこともありましたが、それも含めて楽しんでるようにすら見えました。自分の稽古の程度をぎりぎりのところまで引き上げていたのかもしれませんが。空手道の素晴らしさを生徒の姿から再認識しました。

(2) 人前での演武に踏み出す

2人目は、武道に限らず、どんな運動に対しても苦手意識の強い生徒です。扱う運動の内容によっては、体育館の後ろの方に向かってしまい、1時間ほとんど運動をせずに授業が終わってしまうこともありました。

空手道の学習では、単元の前半は個人で練習できる時間が多く、自分のペースで技を覚えることができました。単元の半ばでは、約束組手で覚えた技を使って仲間とのやり取りを体験することができ



日本製

峰
謹製
MINE -KINSEI-

最高級ミシン刺剣道具



武道用品の総合メーカー

株式会社三ツボシ

東京店：TEL (03) 6457-5601

福岡店：TEL (092) 589-5385

大阪店：TEL (06) 6445-6285

www.mitsuboshi-web.jp

お得な情報盛りだくさん！

三ツボシ公式
スマートフォンアプリ

ダウンロードはこちらから





ペアになって約束組手を行う生徒たち



筆者の動きを見ながら、生徒は足の運びを考える

ました。後半では、班に分かれて足の運びや型の動きを学ぶことができました。

この生徒の技は決して美しいとは言いがたいものだったかもしれないが、それでも単元の最後には、班の仲間と平安初段の団体形を発表する姿を見て私は嬉しくなりました。技能差がある集団の中でも、自分のレベルに合わせて稽古を積むことができ、彼なりに楽しさを感じられたのだと思います。同じ稽古の内容であっても、個や集団に合わせたレベルの学習ができることも空手道の良さと感じました。

(3)自分と向き合い、友と向き合い、学び合う

3人目は、空手道の経験者でした。全日本空手道連盟に加盟している道場で学んだ生徒でした。経験者だからといって手を抜かず、指示通りに学習に集中して取り組んでいました。私が示す学習のポイントがほとんど分かる「はず」でした。

しかし、学習が進むにつれて、

周りの友や班の仲間と質問をされることが多くなりました。「どうやって向きを変えているの?」「左手はどうするの?」「足の向きが逆になっちゃうよ」などと質問されていました。無意識で正しく動けるこの生徒は、「あれ、言われてみれば、どうなっているのだから?」と、自分の動きを丁寧に振り返りました。その結果、軸足の位置や引手、足の向きなど、事細かに説明するようになっていきました。

本当の意味で「わかる」状態に変わっていったのだと思います。すると、自分の動作にもまだ改善点があることに気づき、より一層稽古に夢中になっていきました。だれよりも深く、腰を落とし、汗をかき、稽古に取り組む姿がありました。まだまだ追い求めたい自分の姿があるのだと思います。

5 今後の指導に向けて

武道の授業は、空手道であって

も、柔道や剣道、相撲であっても、武道という「道」に足を踏み入れる素晴らしいきっかけとなっているように感じます。その道を歩む中で自分自身と向き合いながら未知の世界に触れ、自分の成長を実感することができません。それぞれの生徒が思い描く姿を目標にして、稽古への取り組み方を改善・調整し、自らのペースで感覚を新たにしていると考えています。

私自身も幼い頃から親しんでいた空手道の「道」に今一度立ち返り、自分が求めている姿を再認識できたように感じます。答えのない武道の世界の面白さを改めて感じています。

最後に、学習を後押しして下さった先生方、手厚いサポートをしてくださった全日本空手道連盟の方々、尊敬に値する小布施中学校の生徒の皆さんに心から感謝します。私自身も、よりよい学び、よりよい稽古ができるよう、まだ見えぬ道の先に歩みを進めていきたいと思えます。

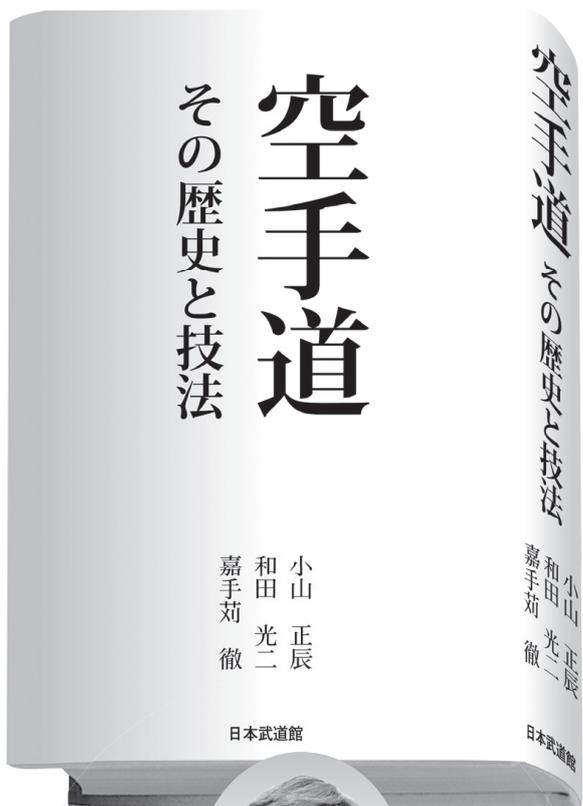
好評発売中

空手道 その歴史と技法

小山 正辰 和田 光二 嘉手苺 徹

四六判・上製・568頁・本体2400円＋税

空手は沖縄で発祥し、日本本土に伝承され、今や世界のKARATEとなった。その歴史と技法を、那覇系剛柔流の小山正辰氏、首里系松濤館の和田光二氏、沖縄空手研究の第一人者である嘉手苺徹氏の共同執筆で重層的に紐解く。嘉手苺氏が発見した剛柔流の開祖・宮城長順の最新の事実、小山・和田の両世界チャンピオンのエピソードなども満載。空手の真髄に迫る白眉の一冊。



小山 正辰



嘉手苺 徹



和田 光二

目次

第一章	沖縄編 嘉手苺 徹
第一節	空手道史と沖縄
第二節	琉球の徒手武術の三つの側面
第三節	琉球処分後の唐手
第四節	唐手の学校教育への導入1
第五節	唐手の学校教育への導入2
第六節	沖縄各地に普及する唐手
第七節	中国拳法伝来説の変遷
第八節	新型の創案・制定
第二章	関東編 和田 光二
第一節	船越が本土に築いた礎
第二節	本土における唐手の定着
第三節	本土における唐手の広がり
第三章	関西編 小山 正辰
第一節	嘉納治五郎と唐手
第二節	大日本武徳会と唐手
第三節	流派発生
第四節	関西の学生たち
第五節	東西の大学 深化・交流
第四章	戦後編
第一節	はじめに 和田光二
第二節	国を超えていく空手の道 和田光二
第三節	第1回世界空手道選手権大会 和田光二
第四節	空手道の国際化―空手発祥の地、沖縄から 嘉手苺 徹
第五節	戦後の国体正式種目に至る組織化・競技化 小山正辰
第六節	組手・形競技と審判、競技社会の形成と変遷 小山正辰
第七節	「中学校武道必修化」への取り組みと「オリンピック」への道 小山正辰
第八節	全日本空手道連盟(JKF)、世界空手連盟(WKF)の組織と活動 小山正辰
第五章	特別座談会「連載を終えて」

発行 日本武道館

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
ホームページhttp://www.nipponbudokan.or.jp

お問い合わせ・ご注文は
日本武道館出版広報課
までどうぞ!

TEL03(3216)5147
FAX03(3216)5158



■シリーズ■

中学校武道

授業の充実に向けて

153

つまずきをどう克服したか④6

（視覚支援学校での空手道授業）

宮崎県立明星視覚支援学校教諭 原田 優子

創立111周年という歴史ある本校は、幼児から成人の方まで連続性のある多様な学びを展開する宮崎県内唯一の視覚支援学校です。視覚障害と一口に言っても、見え方やその状態はそれぞれ異なり、見えにくかったり、見えなかったりします。

今年度で本校勤務6年目になる私は、小学部、中学部、高等部普通科、高等部専攻科で体育を担当しています。本校に着任して初めて視覚障害者スポーツに携わり、在籍する「17歳の弱視の空手家」の存在がきっかけとなり、空手道の授業が実現しました。本稿では、空手道は未経験であり、武道指導経験も乏しい私が、どのように空手道の授業を展開していったのかを振り返ります。

1 視覚障害者と武道

本校では武道が年間指導計画に位置づけられ、これまでも柔道・剣道を隔年で実施してきました。着任1年目は柔道実施の年で、当時、本校職員に柔道のパシリニック出場経験者がいたため、ゲストティーチャーとして授業に入ってもらうこともありました。

授業は、柔道着を着てみたり、礼儀作法、組み方や受け身、実施

可能な生徒のみでの投げ技などを体験したりという内容でした。生徒たちは初めて着る柔道着や帯の締め方、たたみ方に苦戦しつつも、いつもと違うことに挑戦できる喜びを感想として述べていました。

剣道も同様に、面や胴を着け、竹刀を握る新鮮な感覚を楽しんでいました。道着の重さや、裸足から伝わる畳や床の感覚など、たくさんのお見がありました。一方で、武道には相対する2人が勝敗を争い、直接組み合って攻防するもの、武具を使って攻防するものがあります。この「攻防」が、障

【空手道・形の授業展開の一例】（中学部・高等部合同体育授業）

1 単元の目標

- 空手道における伝統的な考えを理解し、基本動作を身に付ける。 （知識および運動）
- 技の名称や稽古の仕方など、マナーを守り、健康・安全を確保しながら活動することができる。 （思考力・判断力・表現力など）
- 礼法や基本動作の練習で、仲間と分担した役割に応じた協力の仕方を見つけて取り組むことができる。 （学びに向かう力、人間性など）

2 指導計画

授業時間	1	2	3	4	5	6	7	8	
種目	空手道（形）								
学習の流れ	空手道の歴史や特長やオリエンテーション	導入（あいさつ、健康観察、本時の学習の見直し）							
		準備運動							
		〈実技1〉礼法と立ち方							
		〈実技2〉基本技（動作）と立ち方							
		〈実技3〉基本形（平安初段）							
		整理運動						〈実技4〉ゲーム（旗上げ）	
		本時の振り返り、次時の連絡、あいさつ						整理運動、本時の振り返り、学習のまとめ、あいさつ	



柔道着をたたむことに挑戦する生徒たち

害がある本校生徒の前に大きく立ち
ちはだかりました。
生徒たちの障害の程度は「見えにくい（弱視）」、「見えない（全盲）」とさまざままで、活動が制限されやすく体験が少なくなりがちです。そのため、見守りやサポートを受けずに生徒自ら運動に取り組む機会はさらに少なくなりました。さらに、衝突や衝撃が即、網膜剥離につながるなど、残っている視力を奪う可能性の高い生徒も含まれ、武道の授業において、これらの怪我がリスクを避けながら

展開していくことが極めて重要な課題でした。

これまで、本校における柔道の授業では、組み合わせる経験はできませんでしたが、思わぬ転倒や衝突のリスクがあり、十分にその種目を楽しみ、試合形式などを存分に体験できたと感じさせられるほどの展開ができていたとは到底思えませんでした。

また、武道に限らず、スポーツの経験や視覚情報の少ない生徒たちは、種目名を耳にしても、それだけでどんなスポーツかをイメージすることは難しく、何のことがわからずにやり過ごしている姿が、これまでも多く見受けられました。イメージしにくく、よくわからないので、やってみたいのか、やりたくないのか、意思表示もはつきりしかねるのです。

本校の幼児・児童・生徒の学びの特徴は、「触察（触って観察・学習する）」と「言葉」です。見えにくさのある生徒たちには空間認知が大事ですが、空中をほとんど音もせず動くものを言葉で伝え、捉えさせるのは困難を極めま

す。見えにくさのある生徒たちに武道の楽しさを伝えるには「できる活動で構成されているか」「安全に取り組める工夫が可能か」「生徒自身が武道をしている自分をイメージできるか」といった課題を克服しなければなりません。運動のきつかけ、入り口まで導くことが体育科教員の大きな役目だと感じました。

2 課題克服の中で 見つけた空手道授業

▼解決策① 経験者に尋ねる

視覚障害者にとって「空手道・形」とはどのようなものなのか。経験者に尋ねると、以下の回答が返ってきました。

「空手道・形」は、

- ・ 身体接触がなく安全である。
- ・ 畳1枚のスペースがあれば、体を動かすことができる。
- ・ 視覚障害者の生命線ともいうべき、「正中線・体幹」を鍛えることができる。
- ・ 左右対称の動きが多いので覚え

やすく、体力をバランス良く高めていける効果が期待できる。

- ・ 集団で声を出し、動きをそろえることを通して、他者を意識しながら動くことも身につく。
- ・ 個人で取り組むことができ、自身の努力が結果に結びつきやすい。

視覚障害者にとって取り組みやすい武道といえる。

私の中で「空手道」といえば、「瓦割り」や「組手」のイメージがあり、視覚障害者には縁遠いもののように感じていました。

しかし、実際に空手道をしている視覚障害者の話を聞いたことから、「空手道・形」は、①衝撃や衝突を避けられ、②直線的な移動で空間認知しやすく、③現在のコロナ禍において、距離を確保して行うことができ、④男女共習の武道として取り組みやすいものである、ことがわかりました。息づかいや道着の擦れる音、気合いの声、体幹や重心の位置を意識して取り組める内容に、本校の生徒に身につけさせたい力がそこにあると強く感じました。

▼解決策② 空手道の経験のある生徒から学ぶ

本校は、幼稚園から高等部までの在籍者が24名と少ないため、他者の存在を感じながらの活動や、集団活動を設定しにくい状況があります。集団での学びの場を確保し、教育効果を上げるための工夫として、中学部と高等部普通科の合同体育授業を週1回実施しています。

集団といっても、授業の対象である中学部と高等部は10人に満たないのですが、その中に「17歳の弱視の空手家」がいました。高等部3年に在籍するその生徒は、小学3年生から「空手道・形」を続けており、その生徒が演武する音や息づかいを間近に感じとったことで、私は「空手道・形」に興味・関心を持つことができたのです。それがきっかけとなり、武道の授業で「空手道・形」をやってみようということになりました。実際の授業では、その生徒が道着の着方や礼儀作法、声の出し方を教えたり、足さばきや手の動きを指導してくれました。兄のような



外部指導者のサポートにより
安全に授業を実施することができた



17歳の弱視の空手家（手前中央）による空手の実践



新聞紙破りゲーム

存在の先輩から発せられる空手に
関する言葉は、教員から聞くより
も、生徒たちには受け入れやすい
ものでした。

また、「自分も障害者の空手人
口を増やすことに役立ちたい」と
語るその生徒にとっても、魅力を
直に伝えられる、大切な機会とな
りました。

▼解決策③ 専門家から学ぶ

空手道に魅力を感じたものの、
武道経験の乏しい私には十分な指
導ができません。そこで、空手道
の指導体制を整える必要がありま
した。

その頃、宮崎県体育実技サポ
ーター派遣事業の案内がありまし
た。これは、体育指導において専
門家の協力を仰ぐことができる制
度です。これにより、地域の空手
道指導者による専門的な実技模範
とチームティーチングの実践が可
能になりました。外部指導者とし
て約50年の競技指導経験を有する
田岡正和氏（宮崎県空手道連盟副
会長）が来ていただけることにな
り、令和元年度から空手道の授業
がスタートしました。

本校生徒の学びの特徴から、1

日1コマの授業では十分な指導が
難しいと考え、1日に2コマ連続
での授業を計画し、外部指導者が
全8コマ（計4日間）を指導しま
した。私を含めた保健体育科教師
2名が外部指導者を補助する形で
加わりました。生徒同士の接触や
衝突を避けるために、体育科以外
の教師をサポート役に配置するこ
とで、安全管理も工夫しました。

令和2年度は中学部4人と高等
部5人が空手道を学びました。

3

ゴールは「平安初段」

「空手道・形」の授業のゴール
を、基本形「平安初段」に定め、
全8コマの授業を組み立てまし
た。生徒たちは初め、あまり前向
きではありませんでした。しか
し、基本動作だけでなく、「新聞
紙破りゲーム」で突きを練習した
り、「空手道・形」に必要な瞬発
力を高めるための「旗上げゲー
ム」を行ったり、生徒が楽しめる



体育館の床にタコ糸を張り、その上からラインテープを貼って生徒が方向確認をできるようにした

アプローチを工夫したことで、平安初段の21拳動を最後まで覚えることができました。

授業を進めていく中で、全盲の生徒は途中で方向が分からなくなることがありました。私もアイマスクを着けて、21拳動を演武してみたところ、方向が分からなくなり、途端にふらつきました。

そこで、球技のゴールボールのコートをヒントに、体育館の床にタコ糸を張り、その上からラインテープを貼りました。これで生徒は足の裏で凹凸を感じ取り、方向確認、空間認知ができるようになりました。言葉かけも、より具体的に動きや方向を理解できるように、時計盤の数字の位置を基に方向を認識する「クロックポジション

ン」などを使い、授業を進めました。

最後は学習内容の成果発表として、集団で声を出し、動きをそろえることに注意して、「平安初段」を演武しました。他者を意識しながら動くという、これまでに経験したことのない活動になりました。生徒からは次のような感想が聞かれました。

〈生徒の感想〉

「空手がどういふものかわからず初めは苦手だった。回を重ねるとに楽しく、面白くなった。ダンスよりも取り組みやすかった。機会があれば続けていきたい」

(中3男子・全盲)

「初めは全然覚えられなくて苦手だった。最後は先生に褒められ、またやってみたいと思った」

(中1女子・弱視)

4 まとめ

視覚障害者に対する体育指導の難かしさは、はつきりと見たこと

のない運動姿勢や動きを、言葉による情報と生徒本人の主観に基づいて実践していく点です。そのため、まずは本人の挑戦しようという意欲が重要となります。今回の指導実践では、経験者に尋ねることと、「空手道・形」が視覚障害者にも取り組める動きで構成されていることが分かりました。また、同じ障害がある先輩に学ぶことで、生徒自身が武道をしている自分より強くイメージできるようになりました。「本物」に学ぶことで、安全に取り組める工夫も配慮できました。生徒たちの意欲や挑戦につなげることができました。

今回の武道の授業実践を終えて、「空手道・形」は視覚障害を有する生徒たちに有効であることがわかりました。さらに、「空手道・形」はその特徴から、あらゆる年代、障害の有無にかかわらず取り組める武道であると感じました。本校では今後も、武道「空手道・形」を実践していきたいと考えています。そのためにも、専門性の向上は不可欠です。2年間続

いた体育実技サポーター事業は、残念ながら本年度は該当せず、外部指導者の招聘はできません。

しかし、今回の取り組みを機に、私も外部指導者の下で空手道を習い始め、初段を取得しました。生徒たちに基礎・基本を指導できるようにしていきたいと前に進んでいます。

空手道の魅力を障害者にも伝えるため、2019年6月に、本校が事務局となり「宮崎県障がい者空手道協会」が設立されました。身体接触の少ない空手道(形)が障害者スポーツとして有効であることの理解・啓発・普及を図っていきます。

さらに本校は、2020東京オリンピックで正式種目となった空手の参加国であるカナダの選手団に応援VTRを届けました。「一人でもできた。またやってみよう。これからの人生に必ず生きる経験になった」と、凜とした表情に変わった子どもたち。これからも「やってみたい、またやりたい」という要望に応えられるように、共に精進していきます。

『中学校武道必修化指導書』

武道9団体と日本武道館で組織する日本武道協議会では、全国の中学校で「安全で、楽しく、効果の上がる」武道授業が展開されるよう、『中学校武道必修化指導書』(全10分冊・DVD3巻付)を、設立40周年記念事業として平成29年5月に刊行しました。そして、「武道9種目の周知徹底」と「中学校武道必修化の充実」を目的に、全国1万余校の中学校と全都道府県市区町村教育委員会、全国主要公立図書館等へ無償贈呈いたしました。

本書は、武道の歴史や特性を解説した「武道編」と、「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」の武道種目ごとに分かれており、付属のDVDとあわせて、各種目の歴史や特性、指導計画例や学習指導法の要点などがわかりやすくまとめた、学校現場で役立つ内容となっています。

本協議会では、「全国武道指導者研修会」や「地域社会武道指導者研修会(中学校武道必修化特化型)」の参加者に無償で贈呈し、本書の学校現場での活用促進を図っています。



目次

◆武道 —歴史と特性—

- ◇1章 「武」の字の意味
- ◇2章 古代における武技
- ◇3章 武士の出現と武術
- ◇4章 江戸幕府と近世武芸
- ◇5章 近代武道の形成
- ◇6章 戦後の武道禁止と復活
- ◇7章 武道の現代的意義

◆柔道

- ◇1章 概論
- ◇2章 指導計画
- ◇3章 指導の実際
- ◇4章 アクティブ・ラーニング
- ◇5章 評価
- ◇6章 柔道のすすめ

◆剣道

- ◇1章 概論
- ◇2章 学習指導要領の内容(剣道)
- ◇3章 指導の実際
- ◇4章 安全管理・安全指導について
- ◇5章 中学校1・2学年 剣道授業「学習計画」の例
- ◇6章 剣道のすすめ

◆弓道

- ◇1章 楽しい弓道
- ◇2章 指導の実際
- ◇3章 弓道のすすめ
- ◇4章 資料編

◆相撲

- ◇1章 相撲の魅力
- ◇2章 指導計画
- ◇3章 指導の実際
- ◇4章 相撲のすすめ

◆空手道

- ◇1章 空手道の特性とねらい
- ◇2章 指導計画と学習指導の展開
- ◇3章 学習指導の展開
- ◇4章 空手道のすすめ
- ◇5章 礼法/基本技術とその練習法

◆合気道

- ◇1章 合気道の概論
- ◇2章 合気道の授業づくり
- ◇3章 合気道の指導計画
- ◇4章 具体的指導内容
- ◇5章 合気道のすすめ

◆少林寺拳法

- ◇1章 少林寺拳法の歴史と特性
- ◇2章 指導内容
- ◇3章 授業の特性と指導の留意点
- ◇4章 実践例
- ◇5章 資料
- ◇6章 少林寺拳法のすすめ

◆なぎなた

- ◇1章 なぎなたの特性
- ◇2章 内容の取り扱い
- ◇3章 単元の計画
- ◇4章 1年生指導案 10時間の例
- ◇5章 資料編
- ◇6章 なぎなたのすすめ

◆銃剣道

- ◇1章 概論
- ◇2章 指導計画
- ◇3章 指導の実際
- ◇4章 銃剣道の形
- ◇5章 銃剣道のすすめ

◆映像集

- ◇第1巻 武道・柔道・剣道
- ◇第2巻 弓道・相撲・空手道
- ◇第3巻 合気道・少林寺拳法・なぎなた・銃剣道

日本武道館ホームページに「中学校武道必修化特設ページ」を開設しています。武道授業の実践に役立つ中学校武道必修化関連情報を取りまとめているので、是非ご活用ください。右からアクセスできます。 <<https://www.nipponbudokan.or.jp/gakkobudo>>



私の学術研究発表

第9回

空手選手の優れた予測力は脳活動によって支えられている？

日本体育大学 期限付一般研究員 坂部崇政

時々刻々と状況が変化する空手競技において高いパフォーマンスを発揮するためには、体力やテクニクだけでなく、周囲の状況を適切に把握することや先の出来事を見越すといった認知的側面にも優れている必要があります。しかしながら、これまで空手選手の脳内における情報処理過程に着目した研究はほとんど行われていませんでした。

そこで私は、空手選手の脳波（事象関連電位）を測定することで、突き技の予測場面における脳活動の特徴をとらえ、競技者の優れた情報処理の発生機序解明に有益な知見を得ることを目的に研究を進めてきました。その中から今回は、スポーツ心理学研究第49巻第2号に掲載された論文（『突き技への予測場面における空手選手の情報処理能力―時間的遮蔽法を用いた映像におけるCNVおよびP3を指標として―』の一部を紹介させていただきます）。

■はじめに

空手は高水準の時空間的制約を伴う競技スポーツであり、相手の動作を正しく予測しながら動作を素早く選択、開始する能力が重要になります。その際、競技者の脳内では状況を正しく判断、意思決定し、最適な動作を選択したうえでその動作を実行するための反応プログラミングが行われ、刺激評価、反応選択、反応実行の過程を経て情報を処理しています。したがって、複雑な駆け引きの中で瞬時の判断が求められる空手選手は、脳内での情報処理も素早く正確に行っていることが予想されます。

このような人の認知情報処理過程を評価する指標としては、事象関連電位 (event-related potential: 以下、ERP) が広く用いられており、予測・準備過程に関する脳活動をとらえることができるERP成分の一つに、随伴陰性変動 (contingent negative variation: 以下、CNV) があります。CNVは、警告刺激あるいは予告刺激 (S1) の呈示から、一定時間後に呈示される運動反応 (R) を要求する命令刺激 (S2) の刺激間において緩やかに陰性方向へシフトする電位であり、前頭—中心部に優勢な左右対称の頭皮上分布を示します。CNVは、S1に対する定位反応や覚醒水準を反映するとされる前期成分と、S2に対する予期的反応や運動準備を反映するとされる後期成分の2成分によって構成され、CNVを測定することで課題に対する準備過程を評価することが可能となります。また、別のERP成分であるP3は、注意を向けている刺激呈示後300ms付近 (250—500ms) に、頭皮上の中心部から頭頂部にか

て優位に出現する後期陽性電位です。P3潜時は、刺激評価過程に関連すると考えられており、P3振幅は、それを惹起した事象に対する知覚—中枢処理資源を反映すると考えられています。しかしながら、これまで空手をはじめとする武道競技者のERPを測定した研究は数少なく、空手の予測場面における脳活動は明らかにされていません。

そこで本研究では、遮蔽された映像刺激をCNVパラダイムに応用し、技への予測・判断時における空手選手の情報処理について検討することを目的としました。一般的に、CNVを測定する際には、S1およびS2として聴覚刺激や画像刺激が用いられますが、本研究では競技場面を想定し、空手の突き技の映像を刺激として用いました。具体的には、通常のCNVパラダイムにおけるS1を映像開始時点に、S2を映像終了 (技の動き出し) 時点に対応させることで、遮蔽された映像観察中のCNVおよびP3を測定しました。この実験パラダイムによって得られる知見は、空手の予測場面における脳活動の特徴をと

プロフィール



坂部 崇政
(さかべ・たかまさ)

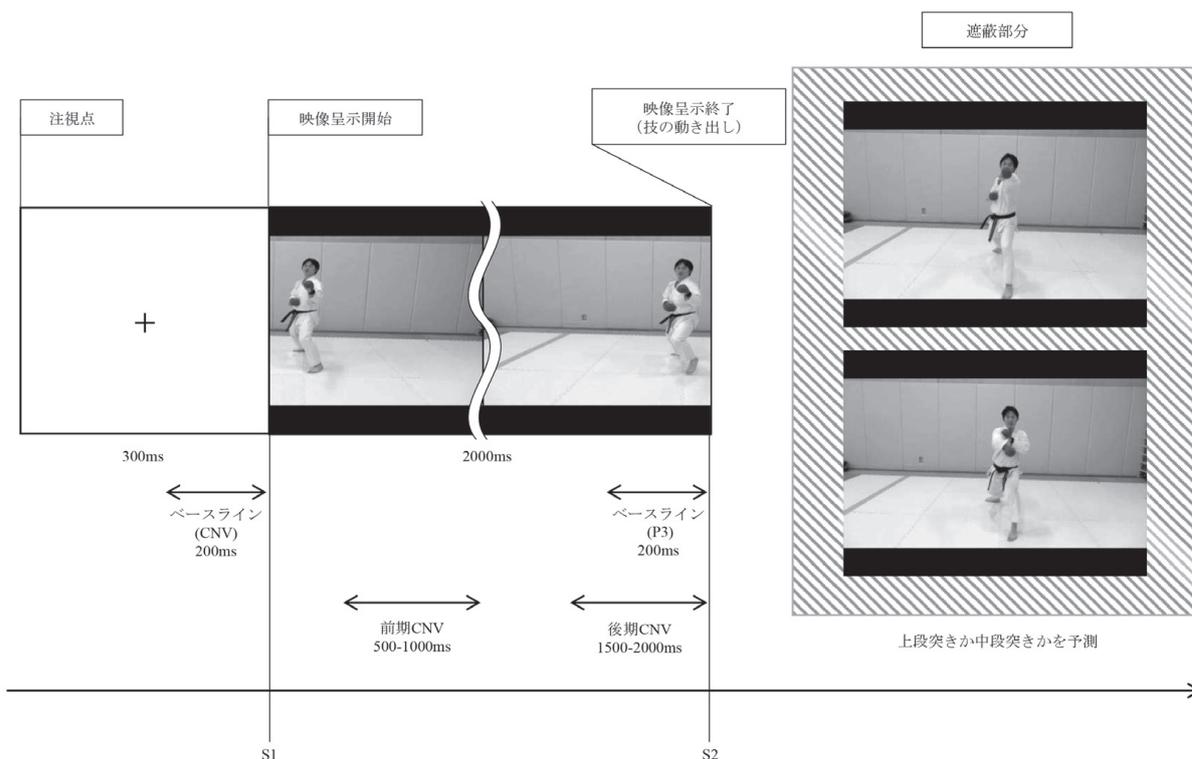
1990 (平成2) 年、兵庫県生まれ。日本体育大学期限付一般研究員、日本体育大学空手道部・女子監督。

現在は、アスリートの認知機能に着目した研究を進めながら日本大アスリートサポートシステム (NASS) の心理サポートスタッフとして従事している。

【学位】博士 (体育科学)

【資格】スポーツメンタルトレーニング指導士、空手三段

図1 実験手順および映像時間の定義



らえ、競技者の優れた情報処理の発生機序解明につながるものと期待されます。

■方法

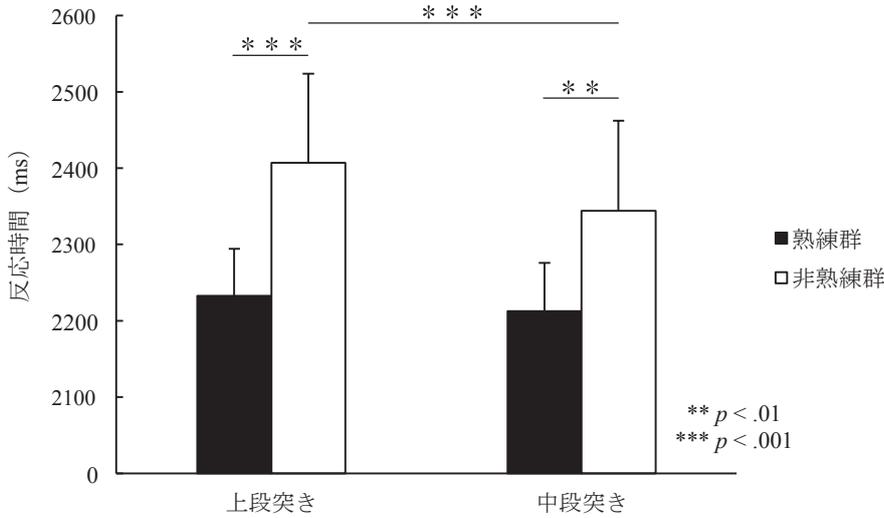
実験に参加した体育専攻学生24名のうち、空手道部に所属する11名を熟練群、空手の競技歴のない13名を非熟練群として設定しました。

本研究では、空手選手をモデルに撮影した突き技の映像を使用し、フットワーク開始から突き技の直前までを呈示しました。実験参加者の課題は、途中で遮蔽される技が上段突きと判断すれば右手で、中段突きと判断すれば左手でボタンを押すことでした。なお、本研究は、組手における一般的な攻防（相手の上段突きを左手で捌きながら右手で中段を突く、相手の中段突きを右手で捌きながら左手で上段を突く）場面における技の予測を想定していることから、

課題の反応肢を固定しました。上段突きおよび中段突きの呈示確率はそれぞれ50%であり、ランダムな順序で呈示しました。映像呈示前に注視点を300ms呈示した後、映像を2000ms呈示し、映像の間隔は1000ms—1250msの範囲でランダムに設定しました（図1参照）。

脳波は、Ag/AgCl皿電極を用い、国際10—20法に基づく頭皮上5カ所（Fz、Cz、Pz、C3、C4）から測定しました。CNVはS1呈示前200msの平均電位を基線とし、S1—S2間の加算平均により求められました。平均振幅は、S1呈示後500—1000ms（500ms間）を前期CNV、S1呈示後1500—2000ms（500ms間）を後期CNVとして算出しました。また、S2呈示前200msの平均電位を基線とし、S2（技の動き出し）呈示後250msから500msに

図2 上段突き・中段突きに対する反応時間



生じる最大陽性ピークをP3と同等定めました。

■結果と考察

両群における反応時間を図2に示しました。非熟練群では、中段

突きへの反応時間が上段突きよりも有意に短いことが示され、また、上段突きと中段突きのいずれにおいても、熟練群の反応時間は非熟練群よりも有意に速かったことが明らかになりました。この結果は、熟練群は少ない情報源の中からの確に情報を収集し、早く予測できていたことを意味しており、これまでの先行研究の知見を支持するものであります (Abernethy, 1990; Causer et al., 2017; Guldénpenning et al., 2013; Weissensteiner et al., 2008)。

快適で安全な都市空間の創造をめざす …東洋実業グループ

- ビルディング・トータル・マネジメント
- 清掃等建築物の環境衛生管理
- 空調、電気、水系統等諸設備の運用、管理
- 警備、保安、駐車場管理
- 原子力セキュリティ及び施設メンテナンス
- 工場、ダム等のセキュリティ
- 案内、受付他料金徴集業務
- 公園等のグリーンメンテナンス
- ビルメンテナンス用ソフトの開発販売
- バイオ研究開発
- その他建築物の運用、管理に係る一切の業務

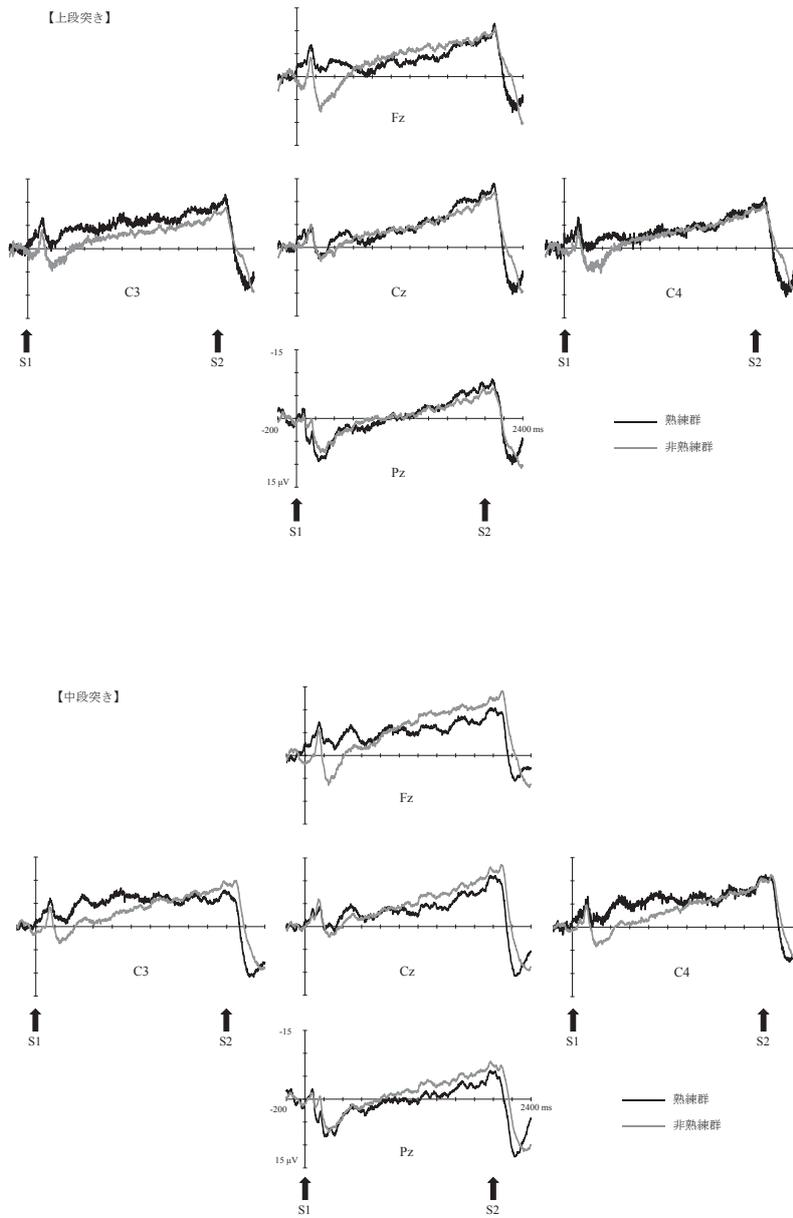


株式会社 東洋実業

代表取締役 横田 正弘

札幌 本社 / 札幌市中央区北6条西22丁目2番7号東実ビル TEL(011)612-1911(代)
 東京 支店 / 東京都新宿区西新宿1丁目26番2号新宿野村ビル TEL(03)3345-0531
 営業所 / 函館・室蘭・苫小牧・千歳・恵庭・小樽・余市・岩内・石狩・岩見沢・旭川
 士別・富良野・帯広・北見・釧路・深川
 海外事業 / 東洋実業シンガポールPTE. LTD./東洋セキュリティ&ビルディング・マネジメント
 (香港) LTD.

図3 CNVの総加算平均波形

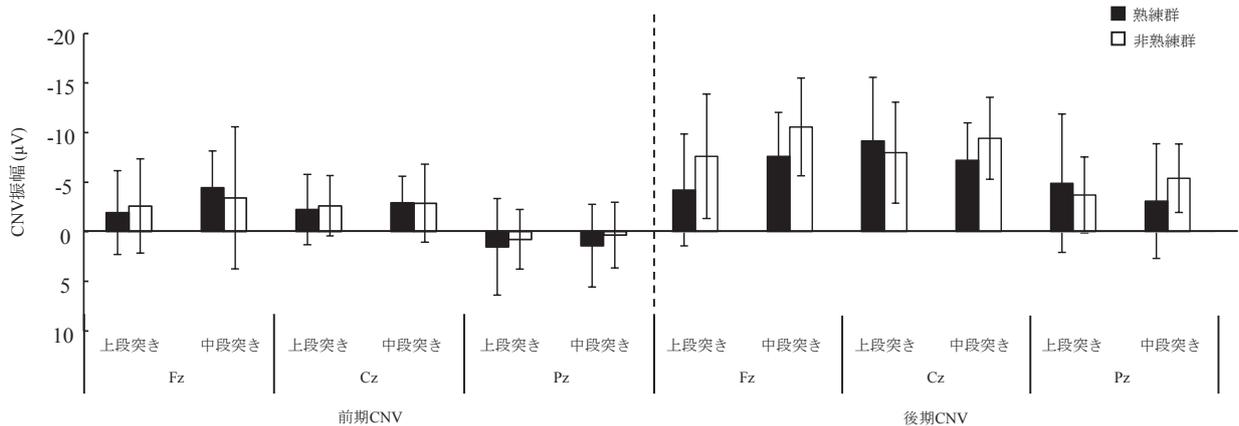


CNVの総加算平均波形を
 3、前期CNVおよび後期CNV
 の振幅の結果を図4に示しまし
 た。前期CNV (S1呈示後500
 -1000ms) と後期CNV (S
 1呈示後1500-2000ms)
 のいずれにおいても、Fzにおい
 て中段突きに対する電位が上段突

きよりも有意に高いことが示され
 ましたが、群による差はみられま
 せんでした。しかしながら、図3
 を概観する限りでは、Fzの200-
 600ms付近において両群のCNV電
 位に開きが確認されるため、各技
 のFzにおける200-600ms間の平均
 電位についても群による対応のな

いも検定を行いました。その
 結果、上段突きに対する電位
 において熟練群が非熟練群よ
 りも有意に高いことが明らか
 になりました。CNVは、刺
 激に対する意欲や動機づけ
 (Irwin et al., 1966) あるいは
 は注意 (Tecce and Scheff,

図4 前期CNV および後期CNVの振幅の結果



1969)などの心理変数を反映することから、中段突きへの意識の高さを反映した可能性がありま

す。興味深いことに、S1呈示後200—600msの平均電位では、上段突きの試行において熟練者が非熟練者よりも有意に高いことが明らかになりました。一般的に、前期CNVは警告刺激に対する定位反応であり、刺激に新奇性がなくなると定位反応は減少し、最終的には反応が消失、すなわち「慣れ」が生じます(山崎ほか、1983)。

また、前期成分は補足運動野にも出現することが示されており(Ikeda et al., 1997)、前期成分は受動的な定位反応とは異なり、能動的な情報処理の注意を反映することが示唆されています(望月ほか、2007)。これらのことから、非熟練群は、映像の開始に受動的な定位反応を示しましたが、熟練

群は特に上段突きにおいて能動的に情報処理していたものと考えられます。これは、空手の試合では予備動作が小さい上段突きは有効な技であるため、熟練群が経験的に上段突きに対する意識を高めていた可能性があります。

一方、前期および後期CNVには群による差はみられなかったことから、映像呈示中における認知処理の負荷は、熟練群と非熟練群とでは同程度であったといえます。従来のCNVパラダイムでは、S1およびS2としてそれぞれ単発の画像刺激や聴覚刺激が用いられてきたのに対し、本研究では映像刺激を呈示しました。つまり、本研究ではS1とS2の間にも連続的に情報を保持しながら処理し、モデルの技を読み取る必要がありました。そのため、空手経験のない非熟練群は2000msの映像呈示中、常に注意を払って手

がかりとなる情報を収集し続けていたことが推察されますが、熟練群は過去の経験から、モデルが技を出す直前にだけ注意を払うことで技を予測することが可能であったと考えられます。以上のことから

ら、CNV振幅に群間の差がみられなかったという結果は、熟練群の反応への効率化が反映された結果であると解釈できます。P3の総加算平均波形を図5、P3潜時および振幅の結果を表1

図5 P3の総加算平均波形

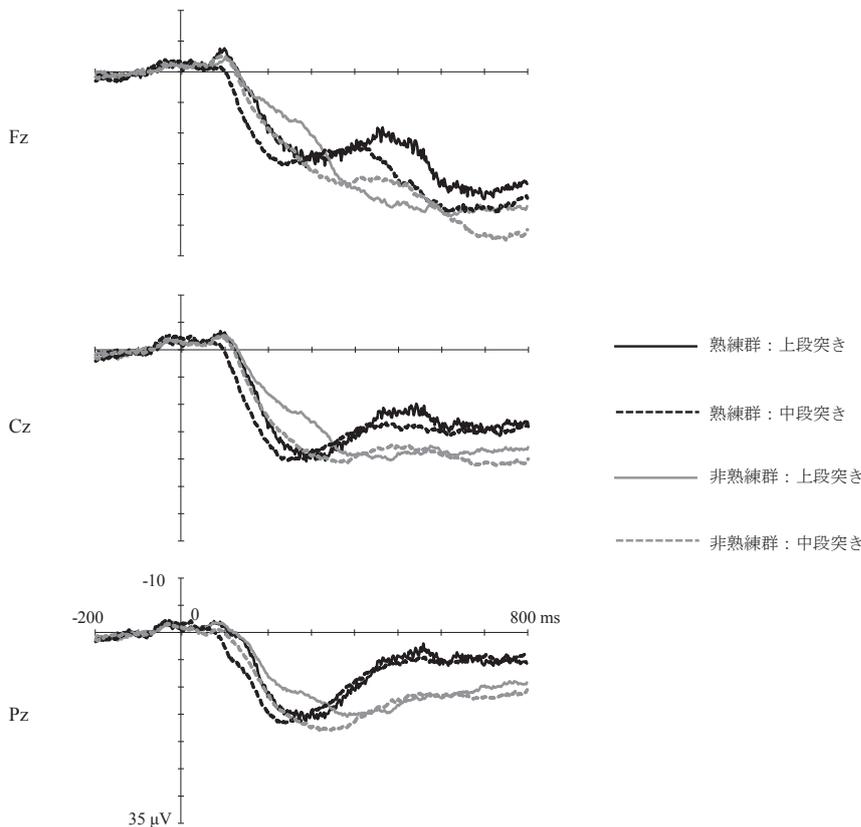


表1 P3潜時および振幅の結果

	上段突き		中段突き		主効果		交互作用	効果量 (η_p^2)		
	熟練群	非熟練群	熟練群	非熟練群	群	技	群×技	主効果		交互作用
								群	技	群×技
P3潜時 (ms)	308 (±49.36)	455 (±40.03)	338 (±92.25)	402 (±86.11)	20.21***	0.48	6.26*	0.48	0.02	0.22
P3振幅 (μV)	23.61 (±5.04)	22.10 (±4.84)	22.65 (±7.80)	23.48 (±5.78)	0.03	0.03	1.02	0.001	0.001	0.04

* $p < .05$ *** $p < .001$

に示しました。非熟練群では、中段突きに対するP3潜時が上段突きよりも有意に短縮しました。また、上段突きに対するP3潜時は、熟練群が非熟練群よりも有意に短いことが示されました。一方で、P3振幅にはいずれの要因にも有意な差はみられませんでした。P3潜時は、刺激評価に要する処理時間を反映し (McCarthy and Donchin, 1981; Magliero et al., 1984)、刺激の識別が困難な時や難易度の高い課題を要求すると延長することが報告されていることから、非熟練群にとって中段突きよりも上段突きの判断が困難であったことが推察されます。一方で、熟練群の潜時には、技の違いによ

る差がみられず、上段突きおよび中段突きの刺激評価時間は同程度であったことが示されました。大浦・後藤 (1994) は、熟練者は通常なら見過ごしてしまうような微妙でかつ重要な情報を的確にとらえ、それに基づいて適切な判断ができると述べており、本研究の熟練群も上段突きのわずかな手がかりをもとに早期に判断していたことが示唆されました。また、P3振幅は刺激評価を要する処理資源配分量を反映します (Kok, 2001)。P3振幅はCNV振幅と同様に、競技者は非競技者よりも大きく、競技者の方が与えられた課題において課題に関する刺激に処理資源を配分することができると考えられています (Wang and Tu, 2017)。本研究のP3潜時では、熟練群は非熟練群よりも早期に刺激評価を終えていたことが示されているにもか

かわらず、P3振幅は非熟練群とほとんど変わらない値を示しました。一般的に、効率性とは行動パフォーマンスが同程度である一方で、神経活性化が群間で異なる状況を指すものと考えられています (Poldrack, 2015)。よって、本研究においては群間で脳活動に差はみられませんでした。反応時間には違いがみられたため、熟練者の情報処理能力は高いことが示されました。

■まとめ

本研究は、突き技予測場面の脳波を測定することで、空手選手の情報処理について検討しました。その結果、熟練群の反応時間およびP3潜時は非熟練群よりも有意に短く、熟練群は技の予測における刺激評価が早いことが示されました。一方、CNV振幅およびP3振幅では、両群に差は認められ

ず、熟練群と非熟練群の間で認知処理の負荷は同程度であったことが示されました。このことは、熟練者が一定の脳活動においても優れたパフォーマンスを発揮できることを示唆しています。通常、空手選手は突き技だけでなく蹴り技やフェイント動作など、より複雑な状況に対応することが求められます。そのような状況においては、必要に応じて注意を向ける対象や処理資源配分量を調整する必要があります。したがって熟練群は、技の予測時の認知・運動の準備段階において脳活動を適切に調整することで素早い反応を可能にしていることが明らかとなりました。

【参考文献】

Abernethy, B. (1990) Expertise, visual search, and information pick-up in squash. *Perception*, 19 (1): 63-77.
 Causer, J., Smeeton, N. J., and

Williams, A. M. (2017) Expertise difference in anticipatory judgements during a temporally and spatially occluded task. *Plos One*, 12 (2).
 Guldpenning, I., Steinke, A., Koester, D., and Schack, T. (2013) Athletes and novices are differently capable to recognize feint and non-feint actions. *Experimental Brain Research*, 230: 333-343.
 Ikeda, A., Shibasaki, H., Kaji, R., Terada, K., Nagamine, T., Honda, M., and Kimura, J. (1997) Dissociation between contingent negative variation (CNV) and Bereitschaftspotential (BP) in patients with parkinsonism. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 102 (2): 142-151.
 Irwin, D. A., Knott, J. R., McAdam, D. W., and Rebert, C. S. (1966) Motivational determinants of the `contingent negative variation'. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 21 (6): 538-543.
 Kok, A. (2001) On the utility of P3 amplitude as a measure of processing capacity. *Psychophysiology*, 38 (3): 557-577.
 Magliero, A., Bashore, T. R., Coles, M. G., and Donchin, E. (1984) On the dependence of P300 latency on stimulus evaluation processes. *Psychophysiology*, 21 (2): 171-186.
 望月芳子・竹内成生・高澤則美・山崎勝男 (2007) CNVパラメータにおける時間隔検索と運動準備の関係。生理心理学と精神生理学、25(3): 287-302。
 Poldrack, R. A. (2015) Is `efficiency` a useful concept in cognitive neuroscience?. *Developmental Cognitive Neuroscience*, 11: 12-17.
 坂部崇政・高井秀明 (2020) 映像刺激を用いた突き技への選択反応時における空手選手の情報処理能力。体育学研究、65: 281-290。
 Tecece, J. J., and Scheff, N. M. (1969) Attention reduction and suppressed direct-current potentials in the human brain. *Science*, 164 (3877): 331-333.
 Wang, C. H., and Tu, K. C. (2017) Neural correlated of expert behavior during a domain-specific attentional cueing task in badminton players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39 (3): 209-221.
 Weissensteiner, J., Abernethy, B., Farroe, D., and Müller, S. (2008) The development of anticipation: A cross-sectional examination of the practice experience contributing to skill in cricket batting. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30 (6): 663-684.
 山崎勝男・高澤則美・柴田哲也・上田雅夫 (1983) 緩徐な脳電位 (CNV) と反応時間。早稲田大学体育研究紀要、15: 31-40。