

■シリーズ■

中学校武道

授業の充実に向けて ⑬

合気道授業の実践報告と必修化の課題



奈良県磯城郡
川西町・三宅町式下中学校組合立式下中学校
教諭
背古 智司

平成24年度からの新学習指導要領の施行を受け、本校保健体育科も今年1年の研修課題として、年間授業計画の見直し、検討を行っているところである。全国の中学校でも、とりわけ武道・ダンスの必修化により、授業を行う場所や指導者について苦慮している先生方が多いのではないだろうか。

このような状況の中、今回、本校で平成17年度から実施している選択教科における合気道の授業を紹介したいと思う。授業では、外部指導者を非常勤講師として招き、指導を行っている。体育教師の

中に、武道を専門とする指導者が少ない現状において、一つの方法として参考にしていただければ幸いである。

はじめに

1

(1) 合気道授業実施の経緯

本校では、私が5年前に赴任するまで、場所などの問題から、しばらく武道の授業は実施していなかった。しかし、赴任した年に、2年生の選択教科において体育の授業を任されることになり、前任校でも行っていた経験から、合気道の授業を実施することになった。授業を行うにあたっては、前任校で協力いただいた合気道の指導者を非常勤講師として招き、指導をお願いした。

(2) 合気道を取り入れた理由

私は、合気道はもちろんのこと、専門的に武道を経験したことはない(専門は陸上競技である)。しかし、選択教科における体育の授業で合気道を導入した理由は、私自身が合気道に興味

があり、習得したいという気持ちがあつたことと、生徒たちに自身の身を守るこの大切さを知ってほしいという思いがあつたからである。

これまで私自身も生徒と一緒に合気道を学び続け、2年前に4級を取得し、現在7年目を迎えたところである。

2 本校の合気道授業の現状

現状を説明すると、合気道の授業は2年生のみ実施している。また、選択教科として、社会、理科、音楽、美術、技術と体育(合気道)を含めた6教科の中から生徒の希望をとり、前期・後期にそれぞれ人数を調整して授業を行っている。

合気道の授業は、一対一の相対で行うため、男女それぞれが偶数になるようにしている。また、授業を受ける生徒の人数は

道場の広さなどの関係から最大18名までとしている。毎年希望者が多く、いつも抽選を行っている状況である。

授業は、本校柔道場(約50畳)で行い、授業時間数は前期、後期ともに18時間である(授業計画は次頁「資料1」を参照)。服装については、体操服で行っている(膝のすりむき防止のため、下は足首まであるジャージとしている)。

3 授業内容について

前述したように、私が武道を専門としていないことから、指導の中心は外部指導者である辰巳晴一先生(以下辰巳先生)にお願いし、筆者はサブとして授業に入っている。

辰巳先生は、全くの未経験者





後頭部を守るための後ろ受け身の練習

などを考慮しながら決めている。

- ① 後ろ受け身
- ② 左(右)半身からの後ろ受け身
- ③ 左(右)半身からの後ろ横受け身
- ④ 横受け身
- ⑤ 前方回転受け身
- ⑥ 後方回転受け身
- ⑦ 前受け身

合気道は後方に倒れる技が多い。したがって、受け身の指導にあたってはまず、後頭部を守るための「後ろ受け身」の練習を十分に行っている。また、受け身をとった後は油断せず、次の攻撃に対応するため、すぐに立ち上がって半身に構えること

も指導している。受け身の練習はすべて個々に行い、相対練習に備えている。

(4) 技の練習(相対)

指導計画に基づき、相半身の技、逆半身の技を順に行っている。すべてを行なった後、反復練習に入っていく形をとっている。授業で技を学ぶ順番は、次のとおりとしているが、どの時間にもどの技を学ぶかは、受け身の指導と同様に生徒の運動能力などを考慮しながら決めている。

本稿では授業の進め方を中心に述べるため、技の詳しい解説については合気道の専門書をご覧いただきたい。

【相半身の技】

相半身とは、お互いの踏み出した足が同じになる構え方である。合気道は左が優先であり、まずは左半身、次に右半身で技を行う。技は、受け(技をかける側)に分かれて、受けが取りの

手首をつかむところから始める。基本は、前足と同じ手をお互いに出すこととしている。

相半身で学ぶ技の種類と学ぶ順番は次の通りである。

- ① 片手取り小手返し
- ② 片手取り入り身投げ
- ③ 片手取り第一教(表・裏)
- ④ 片手取り四方投げ(表)

表技においては、取りは手刀を生かしながら入り身の動作をする。手刀は腕を内捻させて構え、手刀の動きと同時に入り身の動作を行うようにする。

【逆半身の技】

相半身に対して、お互いの踏み出した足が逆になる構え方は、逆半身である。技の進め方は、相半身の時と同様である。

逆半身で学ぶ技の種類と学ぶ順番は次の通りである。

- ① 片手取り四方投げ(裏)
- ② 片手取りすみ落とし
- ③ 両手取り天地投げ
- ④ 片手取り呼吸投げ
- ⑤ 片手取り呼吸法

生徒たちの様子

4

この講座を希望する際に、いかげんな気持ちで選ばない(あたりまえのことだが)ということをしっかり伝えているため、本講座を受講している生徒は、非常にまじめに、そして楽しく真剣に取り組んでいる。また、継続的に授業を行っているため、生徒の間で合気道が知られるようになり、年々、前向きな生徒



辰巳晴一先生(外部指導者)による四方投げの指導

月刊「武道」 2009. 10

(資料1) 授業計画〈中学2年生〉

時数	授 業 内 容		
1	オリエンテーション		
2 ～ 11	礼法、受け身、技の練習 <table border="1" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <受け身> ①後ろ受け身 ②後ろ横受け身 ③横受け身 ④前方回転受け身 ⑤後方回転受け身 ⑥前受け身 </td><td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <技> ①小手返し ②入り身投げ ③第一教 ④四方投げ ⑤すみ落とし ⑥天地投げ ⑦呼吸投げ ⑧呼吸法 ⑨その他の護身術 </td></tr> </table> ※2～11 時間目までは生徒の習熟度に応じ上記の順番で「受け身」、「技」の指導を行う。	<受け身> ①後ろ受け身 ②後ろ横受け身 ③横受け身 ④前方回転受け身 ⑤後方回転受け身 ⑥前受け身	<技> ①小手返し ②入り身投げ ③第一教 ④四方投げ ⑤すみ落とし ⑥天地投げ ⑦呼吸投げ ⑧呼吸法 ⑨その他の護身術
<受け身> ①後ろ受け身 ②後ろ横受け身 ③横受け身 ④前方回転受け身 ⑤後方回転受け身 ⑥前受け身	<技> ①小手返し ②入り身投げ ③第一教 ④四方投げ ⑤すみ落とし ⑥天地投げ ⑦呼吸投げ ⑧呼吸法 ⑨その他の護身術		
12 ～ 16	これまでの復習・確認・小テスト		
17	昇級試験		
18	最終授業		

である生徒たちの興味や関心をうまく引き出しながら指導をしている。例えば、後述の授業案にあるような技ばかりでなく、腕をつかまれた場合の外し方など、実際に護身としてすぐに使えるような技を紹介しながら授業を展開している。

当初は、「慣れてきたら、だら

けがちな雰囲気が出てきてしまうのではないか」という心配があった。しかし、これまでそのような様子もなく、生徒たちは楽しく、そして、技を覚えようという好奇心をもって授業に取り組んでいる。その甲斐あつてか、これまで授業を受けたほぼ全員が、17時間目で行っている

昇級試験(8級)に合格している。続いて、基本的な1時間の授業の流れを紹介する。

(1) 礼法

合気道の授業はすべて正座から始まる。正座は両足の親指を重ねる指座法(しざほう)を行う。授業開始

時は全員が整列、正座をし、正面に向かって礼、次に辰巳先生と向かい合ってお互いに礼を行う。また、道場内では正座か、ぐら、座位を認め、立て膝や足を前に投げ出している見学は禁止としている。

(2) ウォーミングアップ

準備体操に続き、合気道独特の小手返し運動・二教運動(共に手首の柔軟運動)、転換・回転運動、補強運動などを行っている。体幹や四肢などの運動だけでなく、手首の関節を捻る動きが多いので、それに関わる準備運動を加え、怪我の防止に努めている。

(3) 受け身

合気道は、技を受けるにあたり、必ず受け身の技術が必要となる。そのため授業では受け身の指導を重視している。受け身を学ぶ順番は、次のとおりとしているが、どの時間にどの受け身を学ぶかは、生徒の運動能力

が多く集まってきた。それに応じて授業のレベルも上がっており、今年は少しだが膝行も行ってみた。

また、一部の生徒は、本校の校区内の川西町体育館で行われている合気道教室にも自主的に参加するなど、その関心は高まりつつある。

5 必修化への課題

(1) 場所について

本校の場合、合気道の授業は前述のとおり約50畳ほどの柔道場を使用している。生徒同士の接触による怪我の防止を考慮すると、現在の人数(18名)が限界と思われる。本校での保健体育の授業形態は、男女別の2クラス合同(各学年4クラス)で行っているが、学年によっては男女に人数差があり、40名を超えるクラスが存在する。そのた

め、道具の要らない合気道の授業を実施したとしても、現在の道場の広さでは40名を超す生徒の指導は難しいと考える。したがって、今後は授業を行う場所の選択や、その広さに応じた指導内容を、あらためて考えていかなければならない。

(2) 外部指導者導入にあたって

筆者の場合は、たまたま知り合いを通じて専門の武道指導者に出会うことができ、好意的に指導を仰ぐことができた(辰巳先生が本校の卒業生でもあり、ボランティアで来てもらっている)。しかし、専門的に武道(合気道)の指導ができる教員が少なく現状を考えると、必修化に向けて教育委員会などの関係機関が外部指導者を募るようなシステムを作る必要があると考える。

また、招いた外部指導者が当該学校教員ではないことから、生徒指導上の問題がある場合も考えられる。例えば、学校教員

外では、生徒同士で合気道の技を行うことを禁止し、それを徹底させることも安全上重要である。

授業の展開にあたっては、技術を詰め込むような指導ではなく、また、あまり専門的になりすぎず、前述のとおり生徒に興味・関心を持たせるような進め方を研究すべきである。

『武道は痛い・怖い・厳しい』というイメージを持っている生徒は多い。特に導入段階でマイナスのイメージを強く持つてしまふと、積極性が失われるので、注意が必要である。

であれば、授業以外でも生徒とふれ合う機会があり、どんな学校生活を送っているかについて把握することができると。しかし、外部指導者の場合は、授業内でしか接触することがなく、生徒の健康状態などを考慮した、きめ細やかな授業展開は困難であると考えられる。したがって、授業の進め方や生徒への対応などについては、できるだけ多くの情報交換をして、しっかりと連携をとっておく必要がある。

(3) 授業づくりについて

一般的に武道というと、強い・弱いや、勝ち・負けにこだわってしまうような印象がある。しかし、武道の授業においては、新学習指導要領において「伝統的な考え方を理解し……」とあるように、礼儀・作法を重んじ、相手を敬う(大切にすること)気持ちを育むことが重要なのではないかと考える。

また、安全面の指導も重要である。たとえば手足の爪が切つ



呼吸投げで前方回転受け身の指導をする筆者(左)

6 おわりに

このように、今回外部指導者を招いての武道(合気道)の授業の一例を紹介したが、これはあくまでも選択教科での実施ということ、現在のカリキュラムでも継続的に授業を展開できているという現状がある。しかし、実際に平成24年度より通常の保健体育の授業で合気道を行うとなると、授業を受ける生徒数や時間数の割り当てなどが変

更する関係で、現在のカリキュラムでは継続が困難と思われる。

今後は体育教師が中心となって外部指導者の意見なども取り入れながら、年間指導計画をあらためて作成していかねばならない。また、どの武道を選択するにしても、保健体育科教員の武道に関する技術の習得は必須である。

筆者自身も、現状に満足することなく、外部指導者と共に、今後の授業に工夫や改良を加え、平成24年度からの武道必修化に備えたいと考えている。

「日本教育新聞」購読者特典

QA 教育を応援するコミュニケーションサイト

先生解決ネット

*日本教育新聞社の運営サイトです。

N 日本教育新聞社

“先生方をもっと応援していこう!”
を合言葉に、昨年オープンした
ホームページが「先生解決ネット」。

Communication

教育専門 Q&A

先生方が日頃抱えている疑問や課題を、
全国の「同僚」と共有し、知恵を出し合いながら
答えが導けるように、応援するための
教育専門 Q&A サイトです。

先生解決ネット

今日の生徒の言葉……
生徒指導で最近悩んじゃうなあ。

Archive & Search

教育専門 ニュース

新聞を通じて得た情報を、必要ときに引き出し、
より日常적으로活用できるように、
応援するための教育専門 ニュースサイトです。

先生解決ネット

小・中の特別支援学級 モデルケース集

イラストレーション:石ノ森章太郎

アクセスはこちらから
www.kyoiku-press.com