

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて ②

少林寺拳法授業の実践報告と必修化の課題



鹿児島県和泊町立城ヶ丘中学校教諭
新名主 公哉

平成24年度から始まる中学校保健体育の武道必修化の試行として、城ヶ丘中学校では昨年度の選択授業において、少林寺拳法の授業を実施した。

本校は武道場の設備がなく、そのうえ昨年度は体育館の耐震補強工事が実施され、体育館も使用不可能な時期があった。また、これまで保健体育では武道ではなくダンスが選択されてきたこともあり、防具などもない状況だった。

このように設備が整っていない状況で、しかも男女ともに授業実践できる武道を模索した結果、「いつでも」「どこでも」「どんな格好

でも」実施できる少林寺拳法が最も適した武道ではないかとの結論に至り、授業を実施する運びとなった。
昨年度の実践を、必修化への課題も含めて紹介したい。

1 はじめに

本校は、鹿児島市から南へ536km、北緯27度線上に位置する沖永良部島のほぼ中心に存在する。沖永良部島は、平均気温22度と温暖で、本校区は農村地帯であり、ほとんどの家庭が兼業農家である。生徒数は、約60名の小規模校である。

また、明治維新の頃、流謫されていた西郷隆盛翁が「敬天愛人」の思想を確立した地として、校区民はきわめて温厚で、教育への関心も高く、学校教育に積極的に協力する。

しかし、島内には少林寺拳法の支部がなく、生徒にとっては、少林寺拳法を学ぶのが初めてであったのはもちろんのこと、学校に武道系の部活動がなく、武道自体が初めての体験という生徒がほとんどだった。

ゼロからのスタートは大変で

2 選択授業で少林寺拳法を実施するに至った経緯

あったが、かえって素直に武道を理解してくれるのではと、期待をもって指導を始めた。

本校は校内に武道場の設備がなく、また、これまで保健体育の授業においては、武道ではなくダンスが選択されてきた。そのため、平成24年度から始まる中学校保健体育における武道必修化に向けて、どのように授業を実施していくかが課題となっていた。

多くの中学校では、武道の授業には、柔道か剣道が取り入れられているが、本校の場合は、武道場がなく、畳もないので柔道の実施は不可能であった。剣道を実施するにしても、防具などを買う予算をどうするか、という問題があった。

以前は、本校にも相撲部があ



り、全国大会に出場したこともある。敷地内に土俵跡も見られるのだが、仮に授業で相撲を実施した場合は、女子への指導をどのようにすればよいかという問題があった。

そこで、私に少林寺拳法の経験があったので（正拳士五段）、少林寺拳法を実施してみても、管理職や保健体育科教諭（専門は球技）に薦めてみた。少林寺拳法は、「いつでも」「どこでも」「どんな格好でも」実施ができる

という特徴を持っていたからだ。提案が受け入れられ、昨年度、まずは選択授業で試行してみようという運びになったのである。

私は国語科の教員であり、保健体育科の免許を持っていないので、授業は保健体育科教諭とのT・T（チーム・ティーチング）という形で行われることになった。選択授業のオリエンテーションを行った結果、3年生男子3名、女子5名、2年生男子4名の、合計12名が選択した。

（資料１）少林寺拳法学習指導の展開例（4/35時間目）

段階	学習内容	指導上の留意点	評価
導入 (10分)	1 集合 2 合掌礼であいさつをする。 3 準備運動 4 本時の目標を確認する。 内受突ができるようになろう	・靴を並べ、半跏趺坐で静かに黙想・調息させる。 ・元気よく声を出して行わせる。	・「脚下照顧」はできているか。 ・正しい姿勢で、合掌礼ができているか。
展開 (30分)	5 T.1とT.2による、「内受突」の模範を見る。 6 前時までに学習した、基本動作の中から、攻者に必要な「上段逆突」と守者に必要な「内受」の動きの復習を行う。 【全体】 7 二人一組となり、段階的に①～③の内受突に取り組む。 【ペア】 ① 正対構の状態、攻者は上段振り突（逆突）を、守者は内受で防ぐ。数回ずつ行ったら、交代する。 ② 正対構からの内受ができるようになったら、守者は中段への反撃を行う。 ③ 攻者は左前中段構、守者は左前一字構の対構となり、攻者と守者の役割を交代しながら、内受突を行う。 できるようになったら、相手を変えたり、構えを右前にしてもできるか、試してみる。	・一方向のみにならないように、さまざまな角度から、技を見せる。 ・攻者上段へ逆突を行い、守者は内受で防いだ後に、中段への逆突で反撃する技であることを解説する。 ・初めは拳が届かない距離で行わせ、慣れてきたら届く距離で行わせる。 ・反撃は、当止めまたは寸止めで行わせる。 ・なかなかできないペアに対しては、①や②の段階に戻って練習するよう助言する。	・技を見るとき態度はしっかりできているか。 ・基本動作を忘れずに、きちんとできたか。 ・正しい構えや動作ができているか。 ・協力しながら、練習に取り組めているか。 ・攻撃や反撃が正確にできているか。
まとめ (10分)	8 ファイルに、自己評価および本時の感想を記入させる。 9 整理運動および作務を行う。 10 正面およびお互いへの合掌礼を行い、解散する。	・きちんと整列させる。 ・正しい姿勢で、元気よく挨拶させる。	・本時の学習内容を理解して、自己評価ができているか。

3
学校教育における
少林寺拳法

4
授業の実践内容

少林寺拳法は、創始者である宗道臣が、敗戦後の混乱の中で、平和な世の中をつくるためには、「慈悲心と勇氣と正義感の強い人間を一人でも多く育てる以外にない」と決心したことにより創始された。そのため、ただ単に腕力の強い人や、技の上手な人をつくることを目的としていない。

少林寺拳法の目的は、修行を通じて、「自己の可能性を信じる生き方ができる人間」「主体性を持った生き方ができる人間」「他人の幸せを考えて行動できる人間」「慈悲心と勇氣と正義感を持って行動できる人間」を一人でも多く育てることである。

少林寺拳法がこのような人づくりを目的とすることは、学校教育においても大変意義があることだと思う。

（１）授業計画について

昨年度の授業実践は、選択教科ということで、週にほぼ1時間のペースで、年間に35時間実施することができた。

授業における少林寺拳法の指導は、私にとってはじめてのことであり、また、他の学校における指導の記録などを目にしたことがなかったので、自分でも考えなければならなかった。

しかし、幸いなことに少林寺拳法は、どこの支部でも「科目表」というカリキュラムに従って技を修得していくシステムになっている。そこで科目表をもとに、35時間の授業の中で、中学生以上の初心者が最初に学ぶ三級の技を修得させることを目標にして、授業の計画を立てた。

三級で学ぶ技は、以下の通りである。

【剛法】※

流水蹴 内受突 上受蹴
突天一 下受蹴 下受順蹴

【柔法】※

腕十字固 立合掌固
小手抜 逆小手前指固
片手寄抜 両手寄抜 巻抜
片手送小手 送指捕
送卷天秤

※「剛法」とは、突き、蹴り、打ち、切り、かわしなどを言い、「柔法」とは、守法、抜き、逆技などを言う。

少林寺拳法は、相手の攻撃に応じてこれらを使い分ける「剛柔一体」を特徴としている。

さらに、生徒に目標を持たせる意味もあり、11月の文化祭で、それまで習った技を組み合わせて、演武を発表することにした。

年間35時間の授業時間が確保されていたので、昨年度の授業では、これらの技をすべて取り扱うことができた（資料１に4

時間目の展開例を紹介する）。しかし、新学習指導要領では選択教科はなくなり、武道の授業は、保健体育科の中で実施されることになる。そうになると、多くて

文化祭での展示発表（左）と演武発表（右）の様子

を交代しながら、護身の技術を身につけていくことを重んじている。

そのことから、少林寺拳法は相手がいて初めて修練が可能となる。練習相手は敵ではなく、共に上達し喜びを分かち合う大事なパートナーであることを理解させ、お互いを尊重し合う気持ちで、少林寺拳法では、「合掌礼」という形で表しているということを伝えた。

加えて、きちんと心からあいさつすれば、自然に姿勢も心も正しくなるものであることや、合掌礼は少林寺拳法の構えの一

(2) 導入時における興味・関心の持たせ方
少林寺拳法の修行は、脱いだ靴を揃えるという行為を通して、



半跏趺坐（左足を右足に乗せる）での黙想・調息

足下を見つめ、自分自身を見つめることから始まり、これを「脚下照顧」と言う。授業においても、体育館に入ったときから修行は始まっているという意識を持たせるために、脚下照顧の意義を話し、実践できているかの確かめ、見届けを行い、できないときには、もう一度並べ直させるようにした。

吸を整え、修行の心得などを全員で唱和する、「鎮魂行」という修行があるので、これを黙想・調息という形で、授業に取り入れたのである。



視聴覚教材（DVD）も活用

めたようである。

そのほか、少林寺拳法の歴史や、現在の活動の様子を学ぶため、視聴覚教材（DVD）なども活用した。

(3) 伝統的な行動の仕方をどう伝えるか
人と人との交わりは、礼に始まり礼に終わるものであり、礼法はどの武道でもまず最初に教える内容であろう。

少林寺拳法は、「組手主体」、すなわち、二人一組で行うことを原則とし、攻者と守者の立場



お互いを尊重し合う気持ちをあらわす「合掌礼」

狙った攻防をするわけであるから、気を抜くとけがをすることもありうる。

まず、心がけたことは、周囲に危険なものがないか、夏場は窓を開けて風通しをよくしてあるかなど、事故の原因となるものがないか確認することであった。

次に、礼法の指導が終わった段階で、護身の技として有効な「目打ち」を指導し、鍛えようのない場所を攻める技も存在することから、真剣に練習しないと危険であることや、お互いに協力して練習することだけが防



練習後の「作務」（掃除）で武道の心構えを学ぶ

つであることも指導した。

また、武道の心構えを学ぶために、練習後の「作務」（掃除）は全員で行った。



「目打ち」の指導では、直接攻撃が目にあたらないよう、顔の前に手を置く

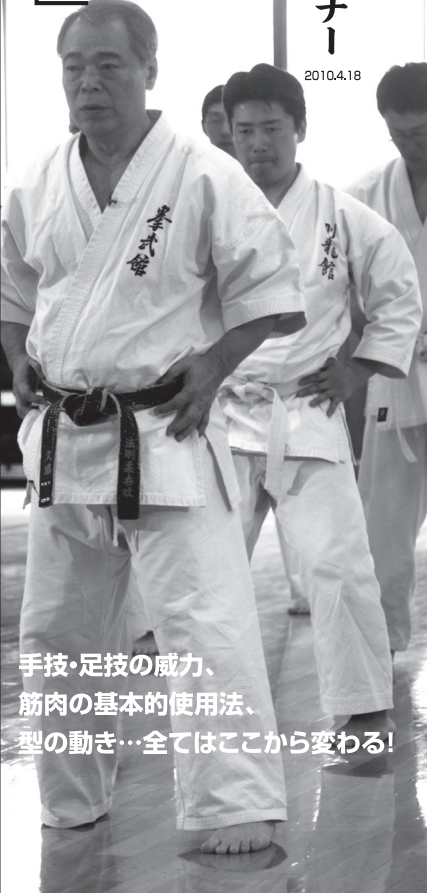
絶賛発売中!!

DVD
VIDEO

久場良男の
沖縄空手奥伝 歩方セミナー

2010.4.18

剛柔流技法につながる基礎は、歩方から始まる。
歩方を理解していなければ、型の裏分解や筋肉の使用方法を身につけることは難しい。



手技・足技の威力、
筋肉の基本的使用法、
型の動き…全てはここから変わる!

■商品番号：DCMP-3806
■収録時間：カラー87分
■価格：4,500円(税込)

CHAMP 商品のお問合せ・ご注文はこちらまで
TEL: 03-3315-3190
受付時間 9:30~18:30 定休日 日・祝日
FAX: 03-3312-8207
http://www.champ-shop.com/

（資料２）授業後の生徒の感想

去年の４月に選択授業で少林寺拳法を選択しました。楽しそうだったからです。でも、やってみると技が難しく、なかなか覚えることができませんでした。しかし、やっていくにつれて、自然に体が覚えていき、他の技もうまくできるようになりました。そして、11月の文化祭では、今までの練習の成果を演武として発表しました。演武が終わったとき、ほっとしたと同時に、すごく達成感がありました。少林寺拳法を通して、礼儀も学ぶことができました。靴の並べ方からあいさつなど、普段の生活では学べないことをたくさん学ぶことができました。この１年間、12人の仲間と少林寺拳法を学べて、本当に良かったです。（３年女子）

１年間少林寺拳法を学んで、少林寺拳法の楽しさや、奥深さを感じることができました。初めてするときには、合掌礼や言葉遣い、服装などと、基本中の基本から始めました。僕は、早く技を習いたいなあと考えていましたが、後々考えると、この基本があってこそ少林寺拳法なんだなあと、基本からしっかりしていて良かったと思いました。それから、いろいろと技を覚えて、日常でも受身をとったり、反射的に受けが出たりと、自分でもとても驚きました。少林寺拳法のＤＶＤを見たときに、小さな女の子や男の子も、とても迫力のある演武をしていて感心してしまいました。少林寺拳法は世界にも広がっていて、その少林寺拳法を習えて良かったと思いました。今後の生活にも生かしていきたいです。（３年男子）

１年間少林寺拳法を学んで、一番心に残っていることは文化祭です。文化祭では髪を切り、気合いを入れて臨みました。練習から集中してやっていたので、本番では失敗もなく、できてよかったです。初めて武道をしたけど、基本の動作がとても難しく、覚えるのに苦労しました。受身が特に難しかったけど、練習するにつれてだんだんできるようになったので、普段から使えるようになりたいです。たまた、パソコン室で少林寺拳法のビデオを見ました。少林寺拳法は、日本の人たちだけでなく、世界中の人たちもやっていることがわかりました。来年の授業でも選択して、もっと技を覚えてしっかり使えるようになりたいです。（２年男子）

5 どのような授業作りを目指したらよいか

抵抗も見られないようなら、男女ペアでの練習も行うのが理想的である。

授業においては、まずは礼法などの基本をしっかり指導し、真剣に取り組む雰囲気を作ることを心がけたい。しかし、それだけではまだ不十分だと考えている。

新学習指導要領には、武道を通じて、「技ができる楽しみや喜び」を味わうことや、「相手を尊重」することについて学ぶとある。少林寺拳法においても、相手と共に修練を楽しむことによって、自分のことだけでなく他人の幸せも考えて行動できることを目指しており、このことを「**自己共楽**」と呼んでいる。また、互いにアドバースし合えるような雰囲気を作ることができれば、

6 今後、必修化に向けて取り組むべきこと

新学習指導要領の改訂で重視されている「言語活動の充実」にもつながると考える。昨年度の選択授業では、資料２「授業後の感想」のとおり、その目的を達成できたと思う。

武道が好き、少林寺拳法が好きと感じる生徒を一人でも多く育てるために、真剣な中にも、互いの上達を願って協力し合えるような温かい雰囲気の授業作りを目指したい。

少林寺拳法の支部は全国各地にあるので、希望する学校に対し、外部指導員を派遣するのはそれほど難しくないと思う。

しかし、まず選択されるためには、少林寺拳法の教育的な良さや、「いつでも」「どこでも」「どんな格好でも」実施可能というような長所を、学校・保護

ぐことができるという話をした。このようにして、けがの防止に努めたが、他に生徒の様子をよく見て、おかしいと思ったら休ませたり、万が一、事故が起きたときのために、いち早く養護教諭などと連携を取る方法を確認しておくことも必要である。

（５）場所・道具について

授業の場所については、少林寺拳法はほとんど制限がないと言っている。現に、昨年度本校では、体育館を耐震補強するため、数カ月間使用不可能となったが、12名と少人数であったこともあり、教室横の廊下を使って授業を続けた。学校によっては、使われていない空き教室などでも実施は可能であろう。

道具はなくてもかまわなかったが、私が個人的に、パンチングミット、キックミット、胴、フェイスガード、ファールカップを所有していたので、実際に当てる感覚をつかませたいときは、それらを利用した。

今年度は、選択授業ではなく保健体育の授業で実施するために、生徒数に対し、ミットの数が足りない。そこで、厚手の雑誌にガムテープなどを巻き付け、パンチングミットの代用品を作る予定である。

（６）外部指導員導入について

私の場合は教職員なので、Ｔ・Ｔという形でスムーズに指導に入ることができた。

しかし、中学校における部活動もそれほど普及していない少林寺拳法の場合は、少林寺拳法が「人づくり」を目的としていることを、学校側に十分に理解してもらうことが先決すべき課題である。そのうえで、学校・保護者・地域が、武道の授業に期待するものに対し、少林寺拳法の指導でどのように応えていけるかを説明できないと、なかなか採用されないのではないだろうか。

また、外部指導者のほうも、支部との違いを十分に把握して

おくべきである。学校の授業は、本人や保護者が少林寺拳法に興味・関心を持って習いに来ているわけではない。運動の嫌いな生徒や、武道に対して、怖い・痛いなどのマイナスのイメージを持っている生徒に対しても、指導していかねばならない。武道嫌い・少林寺拳法嫌いの生徒を増やしてしまえば、武道必修化の意義がなくなってしまうことを、肝に銘じておく必要がある。

（７）男女共習について

少林寺拳法は、老若男女を問わず楽しむことができ、各支部でも年齢や男女の差に関係なく技を掛け合っている。

昨年度の授業でも、男女組んでの練習を行うときもあり、文化祭でも、不審者役の男子の攻撃に対し、女子が柔法で護身する、という演武を披露できた。

しかし、保健体育の授業で行う今年度は、少林寺拳法に興味がある生徒ばかりではないので、



男女のペア活動は、技が習熟してきた段階からでもよいと考える

同じようにできないのではないかと考えている。運動の苦手な生徒がいたり、思春期で必要以上に異性を意識し、フォークダンスなどでも手をつなぐことに抵抗がある者もいることから、慎重な対応が必要である。

体力差や体格差、異性に対する抵抗を排除して練習するため、授業は男女一緒に行っても、ペア活動は、男女それぞれで組ませてもよいのではないかと考える。もちろん、生徒が技に習熟してきて、男女共習にそれほど

7

おわりに

者・地域にもっとアピールして
いく必要があるのではないか。
「武道の授業をぜひ少林寺拳法
で」という学校を、一校でも増
やしていきたい。

さらに、外部指導員にだけ頼
るのではなく、講習会を行い、
少林寺拳法で授業を実施できる
保健体育科教諭を増やしていく
必要がある。

昨年度の実践をもとに、いよ
いよ今年度から、本校では保健
体育科の授業で少林寺拳法を実
施することとなった。

1年生は、12月末～2月半ば
までの12時間、2・3年生は9
月末～10月末までの12時間を予
定している。選択授業ではなく
なるため、授業時数が大幅に減
ってしまうのは残念であるが、
全校生徒に少林寺拳法を体験し

てもらえるのは喜ばしいことで
あり、今年度の実践も非常に楽
しみである。

前述したが、少林寺拳法は部
活動のある中学校もまだ少なく、
その理念や技法、修練形態がど
のようなものであるか、学校・
保護者・地域へアピールし、周
知を図っていくことが、大きな
課題となっている。本校で実践
できたのも、周囲の理解があれ
ばこそである。これまで支えて
くださった方々に感謝しつつ、
これからの実践にも全力で取り
組みたい。

【参考資料】
宗道臣著『少林寺拳法教範』
少林寺拳法連盟『級拳士科目表』
少林寺拳法連盟『少林寺拳法
読本』
少林寺拳法連盟『中学校保健体
育武道必修化少林寺拳法採択
について』（リーフレット）
少林寺拳法連盟『少林寺拳法学
習ノート』
月刊『武道』2009年10月号

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／札幌市中央区北六条西22丁目250番14東実ビル TEL(011)612-1911(代)

東京本社／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・占冠・帯広・北見・釧路・日高・遠別・深川・埼玉

海外事業／株式会社東洋実業マレーシア／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./